

# КАК ЗАВОЕВАТЬ СЕРДЦЕ МУЖЧИНЫ?

## КАК ДОБИТЬСЯ ЛЮБВИ ИМЕННО ТОГО МУЖЧИНЫ?

КАК РАЗБУДИТЬ ЕГО ЧУВСТВА? • КАК ЭМОЦИОНАЛЬНО ПРИВЯЗАТЬ ЕГО К СЕБЕ? •  
КАК ВЫЗЫВАТЬ ЕГО ЛЮБОВЬ? • КАК УДЕРЖАТЬ ЕГО?

### ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	3
Мужчины – ДРУГИЕ .....	6
Путь от мальчика к мужчине.....	9
Мужское самоопределение .....	11
Моя история .....	15
Что мужчинам нравится в состоянии независимости? .....	17
Мужчины неспособны к отношениям?.....	19
Миф, о том, что мужчины хотят только «одного» .....	21
Воспринимаются ли мужчинами особо привлекательные женщины лучше? .....	22
План по завоеванию мужчин: мужчины хотят завоевать женщину.....	23
Что «чувствуют» мужчины? .....	26
Что привлекает мужчину?.....	29
3 категории, на которые мы подсознательно подразделяем всех женщин .....	40
Первая беседа.....	43
Терпение - это добродетель... и путь к решению проблем .....	47
Что отпугивает мужчин?.....	50
Как мне получить его номер телефона? .....	51
Когда он позвонит?.....	52
Можно ли мне самой ему позвонить — и когда?.....	54
Первое свидание .....	56
Каких ошибок нужно избегать.....	56
Ваша внешность – что в ней нравится мужчинам?.....	59
Привлекательность начинается изнутри .....	61
Какой мужчина нужен Вам? .....	65

Симпатия и привлекательность в два приема .....	68
«Будь проще».....	71
Секрет хорошего настроения – даже когда у Вас плохое настроение .....	73
Встречайтесь с мужчинами – ради удовольствия.....	74
Стадия вторая: Более глубокий уровень привлекательности.....	76
Ведите себя непредсказуемо! .....	78
Почему люди хотят того, что не могут получить? .....	79
Цель – мужчина Вашей мечты. И не меньше!.....	80
Как стать для него особенной женщиной .....	81
Будьте всегда занятой .....	84
Чувства заразны!.....	85
Почему мужчины отдаляются?.....	87
Как получить от мужчины то, что Вам нужно .....	90
Каким образом мне понять, что мужчина ко мне чувствует?.....	92
Почему мужчины часто неправильно понимают чувства женщины .....	94
Прямая и непрямая речь.....	97
Как надолго привязать его к себе .....	98
Как поддержать напряжение в отношениях .....	99
Эпилог .....	103

Это было тёплым, летним вечером, когда три дамы за тридцать, уже имевшие определенный опыт и, прежде всего, опыт разочарования от взаимоотношений с мужчинами спросили моего «честного мнения».

«Чего вы собственно хотите, мужчины? Вот, ты – мужчина, может быть ты можешь нам объяснить, почему вы в той или иной ситуации реагируете так или иначе?»

Что вы, например, ждете от отношений? Почему больше не даёт о себе знать тот тип, с которым все начиналось так многообещающе? Только что он был без ума от меня, а теперь вдруг бесследно исчез ...!»

В то время я работал барменом, и похожие разговоры со мной заводили довольно часто. Женщины садились за барную стойку своей женской компанией, речь в которой чаще всего шла о трёх «камнях преткновения»: мужчины, проблемы на работе, шмотки.

Именно в этом порядке. Я регулярно получал сомнительное удовольствие принимать близко к сердцу все возникшие у них проблемы с мужским полом за прошедший день – без прикрас. И снова и снова я убеждался насколько некомпетентны женщины в том, что касается мужского поведения. Часто это незнание соединялось с ужасной наивностью и так же часто, как меня спрашивали о моём мнении, я пытался осторожно открывать женщинам глаза.

Так получилось, что из этих разговоров в баре, в котором я работал, постепенно появился «Центр женской консультации». В женском мире пошла молва о том, что у меня всегда есть пара несколько полезных советов.

Я всегда находил время – и своё личное в том числе, чтобы заняться проблемами женщин и правдиво ответить на их вопросы. В конце концов, я накопил достаточно большой опыт общения с женским полом и знал совершенно точно как можно было интерпретировать ту или иную возможную «выходку» или различные модели поведения.

Самое интересное, однако, было в том, что я мог дипломатично высказать своё объективное мнение о соответствующем предмете разговора (о «сладком мальчике» с последнего свидания или об очень робком мужчине, с которым одна дама продолжала отношения в течение трёх месяцев (бар всё же – «котёл» для обоих полов) .

Пугающе часто это высказывание о вышеупомянутой женщине совпадало с моим скромным мнением, которое я сообщал уже раньше даме.

Его «странное поведение» часто предполагало только один логический конец (с точки зрения мужчин). И это же заключение подтверждалось в конце концов.

Я начал думать об этом, о том, что должна быть какая-то инструкция по эксплуатации, рассказывающая о том, как женщина должна бы наилучшим образом обращаться с

мужчинами. Как она могла бы распознать ( с помощью, чаще всего, совершенно простых взаимосвязей), почему ведёт себя мужчина так или иначе в той или иной ситуации.

И ключевая тема: «Как она могла бы убедить мужчину в том, что она не опасная стерва или неизбежно влюбленная истеричка, а нормальная, достойная любви женщина, которая готова к простым и счастливым отношениям (если конечно мужчина рассматривался как подходящий кандидат)».

Тем не мене, часто, к сожалению, отношения заканчиваются ничем, в том числе из-за начинающихся с её стороны «игр» а-ля «позвонит ли он, или я должна позвонить?»

Часто просто потому, что женщины на начальной стадии «игры» или «теста» допускают много ошибок.

Звучит, вероятно, дико, но в начале всех отношений это игра, правила которой определяют, возникнет ли что-то между двумя людьми или нет.

Чтобы узнать «правила игры» и использовать их, чтобы поверхностное знакомство превратить в глубокое знание, чтобы выяснить, подходят ли два человека или нет – требуется просто-напросто иметь знание основ мужской природы.

В реальности, огромное число женщин не имеют об этом ни малейшего понятия – и неудивительно – они разговаривают о мужчинах с такими же не имеющими понятия подругами.

У меня постоянно болела душа, когда я видел как женщины терпели неудачу за неудачей в своих любовных отношениях, как они постоянно находились в разочаровании всем и вся.

Опять не вышло ничего из идеального, многообещающего свидания; опять их отшили, опять интересный мужчина внезапно исчезал и переставал давать о себе знать (и предположительно беспричинно).

Другой очень распространённый вариант развития событий – мужчина пускался на любовную авантюру, негарантированный тет-а-тет с женщиной.

Когда с её точки зрения речь шла, о вопросах, касающихся серьезных и стабильных отношений, он элегантно (или, скорее, трусливо) уклонялся от них. Он еще просто не хотел «привязывать себя».

Со временем у меня накопилось множество советов, которые женщины благодарно принимали. Надо сказать, что вследствие этого личная жизнь многих моих «клиенток» значительно улучшилась. Знать, что мужчины думают, что они чувствуют, что они ожидают от женщины – вот решающее преимущество в сегодняшних «джунглях отношений».

Одно можно сказать точно: каждый мужчина, каждый человек индивидуален, также как каждая история о начале отношений, расставании, свиданиях индивидуальна.

Разумеется, есть определенные шаблоны поведения, которые лежат в основе многих из этих историй. Есть и типовые ошибки, которые очень часто делают женщины и которые ведут, снова и снова, к одним и тем же реакциям мужчин.

Как и многие женщины, мужчины также могут быть по-настоящему травмированы прошлыми отношениями и не ощущать даже самого незначительного желания связывать себя обязательствами с кем-либо.

Если бы женщины могли избежать повторения некоторых принципиальных ошибок, они могли бы обвести вокруг пальца даже самых неспособных к отношениям представителей «сильного пола».

Я признаю, недостаточно просто напечатать инструкцию по эксплуатации для такого существа как «мужчина». Многие женщины, вероятно, сразу закатят глаза с восклицанием: «Ну как можно так упрощать и обобщать, вы же не машины !?!»

Но я утверждаю: «Есть определенные основные черты поведения, которые преобладают в каждом мужчине. Одинаковые механизмы работы его психики, отношение к собственным чувствам, представления об «идеальной женщине», ожидания от отношений, приемы, как его можно очень просто обвести вокруг пальца и, прежде всего – то, чего он не хочет ни при каких обстоятельствах, то, какие вещи и какое поведение женщины он ненавидит как чуму – все это не имеет существенных отличий в целом, от мужчины к мужчине.

И вот, однажды я решил, из всего накопленного материала, из всех этих историй, которые я тем временем собрал, написать подробное руководство по этой теме. Многие из женщин были благодарны за советы, которые они получили от меня и они же воодушевляли меня на это. «Тебе стоит написать книгу об этом! Ведь вокруг так много женщин, которые могли бы извлечь пользу из твоих знаний!».

Сказано – сделано и сейчас в Ваших руках находится это концентрированное знание.

Все те истории взаимоотношений, рассказанные мне женщинами, интерпретированные и проанализированные мужчиной, - с целью объяснить Вам мужскую логику. Я хочу оказать Вам посильную помощь с тем, чтобы Вы смогли лучше понять это неизвестное существо – мужчину – так чтобы Ваши свидания и встречи, Ваши отношения с мужчинами и Ваши собственные ощущения – несли только позитивные эмоции.

Искренне Ваш,  
Антонио Феррера

## МУЖЧИНЫ – ДРУГИЕ

Итак, как Вы уже поняли – мужчины другие. И хотя активисты движения эмансипации и сторонники идеи равенства полов пытаются убедить нас в обратном, - к сожалению, это противоречит фактам. Равноправие и отсутствие различий – не одно и то же.

Идея равноправия женщины и эмансипация – пожалуй, самое важное, что достигло человечество в прошлом столетии. К сожалению, это достижение привело и к ряду устоявшихся недоразумений, в частности, по какой-то причине люди смешивают понятия равноправия и отсутствия различий.

Но есть неопровержимые факты, которые говорят нам - мужчины иначе думают, чувствуют иначе и они действуют иначе, чем женщины.

С точки зрения женщины, поведение мужчины выглядит часто абсолютно бессмысленным, нелогичным и уж, в крайнем случае, незрелым.

Вместе с тем, я должен признаться, что действительно часто наше поведение – нелогичное, бессмысленное, незрелое.

Но если бы Вы могли забраться в голову мужчины, что Вы бы тоже начали вести себя по мужской схеме поведения. Для нас, мужчин, смысл нашего поведения ясен – и в том числе поэтому мы охотно проводим время в компании себе подобных. Мы встречаемся за вечерним покером или преферансом, после работы в баре, или во время занятий спортом – там, где нет вероятности появления женщины, опасность которой в том, что нам пришлось бы притворяться из-за нее. И это бы разрушило привлекательность сугубо мужского вечера.

В общем, если бы у женщин появилась такая возможность узнать, что мужчины **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** думают и что они **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** чувствуют, что они бы удивились, узнав, о чем мы все говорим, когда женщин нет рядом!

Мы точно знаем как мы должны общаться друг с другом. Мы точно знаем, что происходит в голове у приятеля, и нет необходимости часами обсуждать это. В этом и есть привлекательность мужского общения. Не нужно обсуждать свое поведение или оправдываться в том, какие мы есть.

Причина, побуждающая нас проводить вечера в компании друзей – возможность быть самим собой. Без оговорок. Кроме того, в этом случае наше поведение вызывает уважение и признание товарищей – вместо необходимости размышлять над своим поведением или обсуждать его.

Если Вы хотите не бороться с этим, а научиться управлять мужчиной в Ваших интересах, притом в долгосрочной перспективе, Вам следует смело посмотреть страшной правде в лицо. Вот она: **мужчины - другие!**

Пожалуйста, никогда не пытайтесь изменить мужчину или оценивать его поведение с точки зрения женских ценностей, и, вдобавок, осуждать его за то, что он во многих вещах отличается от Вас.

Он другое существо. Да, существо со своими ожиданиями, надеждами, страхами – такое же как Вы. Но, тем не менее, всё вышперечисленное чаще всего полностью отличаются от Ваших установок. Но в силе этих чувств и желаний различий между вами нет.

Множество пар распалось по вине женщин просто потому, что они пытались изменить своего мужчину. Женщина предпринимала безнадежные попытки переделать мужчину под себя, в соответствии со своими представлениями об идеале. Но ни один человек не будет долго терпеть эту перевоспитательную работу, а если и будет – то оставаясь глубоко несчастным.

А несчастные мужчины не могут сделать одного. Они не могут сделать женщину счастливой.

Вот почему первый шаг, который Вы должны сделать, - это принять следующий принцип: «Попробуйте понять, чтобы поняли Вас».

Разочароваться в том, что мужчины отличаются от женщин – тупиковый путь. Можно ругаться по этому поводу или просто послать всё к черту... но наше самое сокровенное желание – найти единственно-желанного спутника жизни (да, Вы правильно прочли – мы, мужчины, ищем, в принципе, то же самое).

Согласитесь, что нет смысла злиться или впадать в депрессию от того, что мужчины отличаются от женщин. Все что Вы должны сделать – действовать, поняв почему и в чем их различия.

Я верю в то, что быть понятым – значит быть счастливым.

Знаете ли Вы чувство, которое возникает, когда в долгой и оживленной беседе Ваш собеседник полностью понимает Вас. Он не высказывает постоянных сомнений в услышанном, не делает настойчивых замечаний, не прерывает предложениями по решению проблемы. Согласитесь, что очень и очень приятно, когда кто-то действительно может войти в Ваше положение. Нет, не обязательно полностью соглашаться с Вами, но полностью понимать Вас!

Это качество иногда называют эмпатией и я считаю, что немного людей обладают этим талантом.

Но если Вы попадали когда-нибудь в ситуацию, которой с Вами общались с полным пониманием и замечали, что у Ваш собеседник не пытался изменить Ваше мнение или предложить «дельные советы», а просто пытался понимать, что происходило в глубине Вашей души, то тогда Вы знаете, что я имею в виду.

Когда замечаешь, что другой человек действительно понимает, то возникает очень приятное чувство. Вы чувствуете, что Вы не одиноки. Это очень сильное стремление в нас, людях – не быть в этом мире одинокими.

И есть только один способ избежать одиночества – найти понимание другого человека, понимание всего нашего существования, наших мыслей и чувств.

Если мы с таким человеком одного пола – у нас возникает глубокая симпатия и чувство благодарности. Это может стать фундаментом для настоящей и долгой дружбы. Но если он разного с нами пола, то очень часто **мы влюбляемся в него**.

Если Вы следите за моей мыслью, что понимаете, зачем так важно уяснить для себя, почему мужчины такие, какие они есть? И прежде всего, принять тот факт, что они другие.

Только если Вы действительно понимаете, что происходит в чужой голове и почему это так происходит, то Вы сможете избежать проблем каких бы то ни было проблем отношениях.

И прежде всего Вы будете испытывать на себе **чрезмерную притягательность для мужчин**.

Так в конечном счете мы, мужчины, ничего не желаем сильнее, чем быть понятыми. Часто мы чувствуем себя очень одинокими и хотим иметь единомышленника, который бы понимал нас. Который бы поддерживал бы нас, в том, что мы делаем. И принимал бы нас такими, какие мы есть.

Если посмотреть на проблему не задумываясь, то может показаться, что мы лучше чем женщина справляемся с одиночеством, но это заблуждение. Мы располагаем большим количеством возможностей, чтобы компенсировать это чувство, или вытеснить его. Это может быть погружение в работу, быстрые машины, спорт или дорогие или экзотические хобби и увлечения. Кроме того, мы можем заглушать это чувство лучше чем женщины.

Но не просто так алкоголиков и наркозависимых - мужчин намного больше, чем женщин.

Как видите, это чрезвычайно важно - понимать, что происходит внутри мужчин.

Без понимания этого Вы снова и снова будете попадать в затруднительные положения. Прежде всего, Вы не получите того, что наиболее важно для Вас: Вы будете так же плохо поняты мужчиной.

Подводя итог можно сказать – если Вы хотите чтобы мужчина понимал Вас и сделал Вас счастливой, если Вы хотите долгих и позитивных отношений – сделайте первый шаг и попытайтесь понять, почему он такой, какой есть – а не такой же как и Вы.

В этом и состоит, в конечном счете, тайна счастливых отношений: **уважение другого человека за его уникальность**.

Как не парадоксально, мужчины и женщины притягивают друг друга, именно потому, что они разные. Именно это является тем мистическим ингредиентом, который вызывает в нас то чувство, которое мы называем любовью.

Проследовав за мной в «темный омут» мужских мыслей и чувств (который на самом деле не так уж и темен), Вы увидите, что этот мир всего лишь подчиняется другим правилам игры, нежели те, к которым привыкли Вы ...

*«В этом и состоит любовь – два человека оберегают друг друга, касаются друг друга и разговаривают друг с другом.»*

*Райнер Мария Рильке, австрийский поэт*

## ПУТЬ ОТ МАЛЬЧИКА К МУЖЧИНЕ

Когда ребёнок вырастает, в какой то момент он может вести себя так как хочет.

Независимо от того, идёт ли речь о мужчине или женщине, он или она могут вести себя как «обыкновенный мальчик» или «обыкновенная девочка». Бывают мальчики, которые играют с куклами или утирают слезы после просмотра любовной драмы по телевизору. Так же есть и девочки, которые могут померяться силами или гонять в футбол со школьными приятелями, являясь при этом «своим парнем».

От ребёнка пока ещё нельзя требовать ролевого поведения в соответствии с его полом.

С существами мужского пола изменения происходят молниеносно, сразу же как приходит время полового созревания. Одномоментно, грубо говоря за ночь, они уже не могут себе больше позволить демонстрировать женские черты поведения, плач или чрезвычайная эмоциональность, выраженная публично. С определенной минуты это больше не допускается обществом – его ровесниками, друзьями или родителями. Если они не хотят чтобы кто-либо усомнился в их смелости или гетеросексуальности, они не должны демонстрировать женских черт характера (приблизительно с возраста 14-16 лет).

Наоборот, мужчина должен контролировать себя, быть сильным и уверенным – если он не умеет этого, его будут безжалостно унижать свои ровесники. Сложно представить себе, как жестоко и по-варварски мальчики могут обходиться в этом возрасте друг с другом. От регулярных попыток «помериться силами» и проверить друг друга на прочность, до попыток и унижений, которые достаются самым слабым в пределах коллектива. В общем, речь идет об очень жестоком обращении, особенно, в коллективах состоящих только из лиц мужского пола.

Если Вы смотрели фильм «Повелитель мух», то там очень наглядно показано, что происходит, когда группа почти достигших половой зрелости мальчиков без надзора взрослых терпит крушение на необитаемом острове. В финале фильма много жертв, в том числе и с летальным исходом, так как внутри коллектива немедленно возникает ожесточенная борьба.

Молодой человек учится отныне подавлять свои эмоции, свою чувствительность, то что может быть истолковано как «женственность» – которые имеются без сомнения в каждом мужчине. Он ассоциирует с этим, как с чем-то отрицательным, в первую очередь очень сильные эмоции такие как страх, расстройство, неуверенность.

Правильный мужчина – только тот, который идеально знает когда следует подавлять свои эмоции, и соответственно их контролировать; который не показывает свою слабость. Пожалуй, одно из худших оскорблений среди мужчин – «Ты слабак!»

Мальчик должен прежде всего стать мужчиной, через умение отрицать свои женские черты – в противоположность женщине, которая может в общем и целом быть такой, какая она есть. Даже если она проявляет свои мужские черты, в плане ругательств, алкоголя, интереса к футболу или даже доминантной позиции в сексе. Всё это в порядке вещей и воспринимается нормально.

Возможно, равноправие полов и сделало большой шаг вперёд, но плачущий мужчина в обществе – по-прежнему почти невообразимо. Разве только, если он плакал бы из умиления на праздновании тридцатилетнего юбилея его работы на фирме, после того, как на него обрушилась череда благодарственных речей. Однако, горе ему, если он действует под влиянием своих эмоций, которая расценивается всеми как слабость.

Я наблюдал однажды такую сцену. В клубе стоял 25-летний парень со своей бывшей подругой и пытался убедить её сквозь слезы в том, что она должна вернуться к нему. Я стоял неподалёку и наблюдал всё это. Я был очень сильно удивлён проявлением эмоций этого типа, тем как он открыто показывал свои эмоции – надо сказать, что это было довольно жалкое зрелище. И его экс-подруга, что естественно, не реагировала на это. Она уверила его в сочувствии и обнимаясь с другим парнем исчезала в углу.

Нет, женщины тоже не любят это, когда мы показываем им нашу слабость и нашу хрупкость. По меньшей мере, не в фазе знакомства. Перед Вами, дорогие дамы, мы должны действовать возможно более уверенно, сильно и по-мужски – как иначе мы должны защищать Вас от возможных опасностей?

Совсем иначе происходит, если женщина расплачется на глазах у всех.

Как часто я наблюдаю, как женщины на улице всхлипывают в свои мобильные телефоны – без сомнения из-за возлюбленных на другом конце линии. В таких ситуациях мы подсознательно на стороне женщины, мы думаем «этот тип, наверное, та ещё свинья...».

Для женщин это в порядке вещей, преподносить себя такими, какие они есть. То по-мужски властно, то по-женски хрупко. Даже приступы женской истерики перед множеством свидетелей все ещё могут считаться нормальными, находящимися в пределах допустимого спектра женских эмоций. В остальном же, женщина действительно не должна притворяться, чтобы восприниматься как полноценная женщина. Она не должна постоянно подавлять какие-то свои качества. В этом плане Вам действительно хорошо, мои дамы...!

Но что это собственно значит для мужчины?

Каждый мужчина в юности учится тому, что слишком сильные эмоции являются чем-то, что нужно скрывать и подавлять. Слишком сильные эмоции демонстрирует его предполагаемую слабость и может подвергнуться насмешкам. Есть опасность, что его будут считать «недостойным мужчиной».

Поверьте мне, нет ничего более страшного для мужчины чем потерять свою мужественность. Это ключевой фактор его оценки, все его существование базируется на этом. Он должен вести себя по-мужски, в противном случае он может паковать свои вещи.

И это «по-мужски» определяется в основном, как отсутствие женских качеств, таких как плаксивость, боязливость, нерешительность, робость. Тут можно долго спорить о деталях, но согласитесь, что мужчина должен действовать в общем-то сильно, активно, инициативно и решительно, если он хочет, чтобы его воспринимали, как полноценного мужчину.

Этот процесс, через который проходит каждый юноша, ведет к глубоко сидящей неуверенности у мужчин. К сожалению, в этом возрасте, когда юноша уже не ребенок, и учится подавлять женские качества, неожиданно всплывает тема «женщины». А ведь когда-то «глупые девочки» начинают восприниматься совсем другими глазами. И тогда наступает всем известная конкурентная борьба с другими мужчинами.

«Кто первый обнимался с девочкой? Кто первый переспал с одной? У кого было до сих пор большее количество подруг? У кого есть самая красивая из всех?»

Сперва женщины в мире мужчин служат чем-то вроде спортивного состязания, в котором нужно победить. Чем что-то вроде трофея, который мужчина с гордостью демонстрирует своим сородичам. В общем, в зрелом возрасте ничего не меняется.

Но и здесь применимо правило – позор мужчине если он демонстрирует недостойные эмоциональные проявления. Горе ему, если он публично показывает как он скучает по девушке, как она ранила его... да что бы то ни было. И как раз во время первых, нерасторопных попыток взаимодействия с женским полом его эмоции все ещё открыты.

Но господствует железный закон – «Будь мужчиной, а не трусом!» И таким образом он сам должен бороться со своими переживаниями, сам сдерживать свою боль, неизбежные спутники всех любовных историй.

Все это объясняет, почему мужчины враждуют со своими эмоциями. Их учили тому, что они не могут показывать их, что чувство слабости является чем-то плохим, чем-то недостойным мужчины.

## МУЖСКОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ

Как Вы видите, самовосприятие мужчины имеет под собой очень шаткую основу. Он постоянно находится в состоянии холодной войны с самим собой. Он должен постоянно пытаться выглядеть возможно мужественно, он постоянно должен быть на первом плане. Профессиональный успех, способность настоять на своем, давление на конкурентов,

успешные отношения с противоположенным полом. И как раз в вопросах женщин он находится под особенно большим давлением.

Понравиться другому полу, быть желанным, делать женщин счастливыми, удовлетворять, прежде всего, в сексуальном плане - это вещи, которые крайне важны для мужчины и невероятно способствуют укреплению или в равной степени ослаблению его самоуважения.

Самое важное, что нужно понять, чтобы постигнуть самовосприятие мужчины и принципы формирования его индивидуальности, - это следующее.

Мужчины испытывают себя самих преимущественно во внешних действиях – то есть в достижении целей, или в решении тех или иных задач. Например, это могут быть постройка дома, написание романа, тюнинг автомобиля, достижение высокой должности, открытие собственного дела.

Но они не могут как-то особенно эффективно работать со своим внутренним миром, вернее с их чувствами. Это запутанные и опасные, неконтролируемые джунгли, которые скрыты внутри них – зачем этим нужно заниматься?

Более того, они же научились в молодости, что чувства – и без того что-то отрицательное, что-то, что нужно вытеснять. Как результат они становятся глухи и слепы ко всему, что касается их внутреннего мира. Они концентрируются на внешнем мире - здесь, кажется, ещё есть логика и порядок, здесь мужчина может просчитывать те или иные действия или сам влиять на что-либо. Мужчина хочет понять на что он способен, хочет понять что он из себя представляет, и интересуется только своим влиянием на внешний мир. В конце концов, он не может по настоящему исправить что-либо в своём внутреннем мире и, прежде всего, у него нет эффективного контроля над ним.

Как в сравнении с этим прекрасен и понятен мир внешний! Здесь он может проектировать, моделировать, калькулировать, монтировать и ремонтировать, планировать и рассчитывать.

И когда в конце концов перед ним оказывается результат его труда, то тут можно и полюбоваться самому и дать полюбоваться другим.

Он видит себя не в своем внутреннем мире, а в том влиянии на внешний мир, которое у него есть. Профессиональный успех так важен, потому что мужчина определяет самого себя посредством того, какое впечатление он производит на других. Мужчина чувствует себя хорошо только если он может быть уверен в уважении и признании других.

Поэтому часто мужчины работают до инфаркта, без оглядки на их здоровье - так как они в действительности не осознают их собственного физического и психического состояния.

Они нуждаются в признании других людей, они могут быть по-настоящему болезненно одержимы этим. Просто потому, что без оказания влияния на ближних или на внешний мир они не могут считать себя живыми. В связи с этим, такие мелочи как сердечные боли просто второстепенны.

И именно поэтому мужчины испытывают определенные трудности когда речь заходит об их чувствах. Для женщин, естественно, это абсолютно непонятно и является знаком «эмоциональной незрелости». Для мужчины, однако, нет ничего более странного чем говорить о его душевном состоянии. О том, что он на протяжении всей жизни пытается вытеснить, или по меньшей мере контролировать.

И именно так как у него есть такое странное отношение к его миру чувств - он так же бесконечно уязвим эмоционально. По сравнению с женщиной сердце мужчины гораздо более хрупко, гораздо более восприимчиво.

Почему?

Потому что оно не способно адекватно реагировать на отрицательные эмоции, - в большинстве случаев мужчина может лишь принудительно заглушать их, например, алкоголем. Вместе с тем, разобраться во всём ему существенно сложнее, просто потому, что он для этого не приспособлен.

Женщина плачет, если она расстроена и доверяет проблемы своей подруге. Разговоры о ее чувствах помогают ей справиться с горем.

Мужчина обычно не говорит ни с кем о его мире чувств. Во-первых, он вовсе не знает, как вообще описать этот хаос и, во-вторых, он подвергает себя опасности прослыть «не мужественным». Можете ли Вы представить себе мужчину в объятиях друга, рассказывающего сквозь слезы ему о его чувствах?

Пожалуй, редкое зрелище...

Однако, вернёмся от темы мужчин к женщинам.

Влияние, которое мужчина оказывает на женщин, для него по меньшей мере так же важно, если не еще важнее, чем его успех в профессиональной деятельности.

Профессиональные достижения, новая машина, хорошая квартира в престижном районе - в конечном счете он хочет иметь все эти вещи только по одной причине: чтобы производить впечатление на женщин.

Единственная проблема в том, что он может предвидеть и просчитать результаты своих действий на женщин в гораздо меньшей степени, чем на коллег-мужчин, например. Так как он не знает, как женщины думают и чему они придают значение, он крайне неуверен в себе в этом отношении.

Для мужчины легче пробежать марафонскую дистанцию под палящим солнцем день или схватиться с кем-то кто на две головы выше, чем начать разговор с женщиной женщине. Здесь на карте всё его мужество, он действительно рискует всем. Одно из наихудших переживаний для мужчины это, если женщина не желает его и недвусмысленно дает ему понять, что он должен исчезнуть.

Самое возвышенное, что может случиться с его чувством собственного достоинства, это моменты, когда если женщина любит его и демонстрирует свое обожание. Он никогда

точно не поймет, почему женщина, собственно, любит его или влюбляется в него, но это дает ему чувство уверенности в себе.

Это дает возможность женщинам иметь безграничную власть над нами (но только немногие из них об этом, к сожалению, знают). За многие века истории человечества мы предприняли все возможное, чтобы женщины полагали, что у НАС есть власть над НИМИ.

В наше время многое из этой системы было упразднено (благодаря равноправию), но влияние тысяч лет господства мужчин еще продолжает играть первую скрипку в нашем подсознании. И у нас, мужчин, имеется несколько трюков в арсенале, чтобы попытаться убедить женщин в том, что они всё ещё зависимы от нас, а не наоборот.

Мы мужчины в принципе это знаем и понимаем. И это может быть одной из причин, по которой мы неохотно идем на долгосрочные отношения с одной женщиной. Ведь эмоционально мы беспомощны перед ней. Но поговорим об этом позже ...

В данный момент, если позволите, я хотел бы остановиться на другом вопросе. Чувство собственного достоинства и индивидуальность мужчины стоят на очень шаткой основе. Мужчина плохо понимает свой внутренний мир и, таким образом, зависит от его воздействий на мир внешний. Он не погружается в себя, но он познает себя во внешнем мире и определяет себя на основании реакции других. Ему крайне важно знать, какое впечатление он производит на женщин, и в значительной мере степень его самоуважения определяется тем, насколько он желанен для женщин, и соответственно для его жены или подруги (если он в браке или у него есть подруга).

### Обратите внимание!

В процессе взросления, через который рано или поздно проходит каждый мужчина, он начинает разгадывать эти взаимосвязи и работать над ними. Но многие мужчины не задаются вопросом, что происходит внутри них и почему это так. Поход к психологу, например, который мог бы пролить свет на темноту его души, считается, как известно, странным для мужчины. Многие мужчины боятся этого.

Тем не менее, Вам как женщине я хотел бы рекомендовать обходиться крайне осторожно с этим знанием и не пытаться контролировать или «вылечить» мужчину, на основе этой информации. Многие женщины снова и снова спрашивают меня о том, как им изменить мужчину, как они могут помочь ему, чтобы он смог лучше понимать их и себя самого, как помочь ему измениться и стать более понимающим, нежным и сопереживающим.

Но я хотел бы отговорить Вас от этого. Не пытайтесь изменить мужчину и не копайтесь в его мире чувств. Каждый человек решает сам, и только САМ, хочет ли он измениться. Никто другой не может сделать это за него. Даже если у Вас самые добрые намерения, и Вы хотите только лучшего – **не делайте этого!**

Лучше попытайтесь понять, что происходит внутри мужчин, почему они ведут себя так «незрело». Только если Вы измените Ваше собственное видение проблемы, попытаетесь

поставить себя на место мужчины, только тогда в Вашей жизни что-то изменится. Только тогда мужчины будут обращаться с Вами иначе.

Единственное, что Вы действительно можете изменить – это Вы сами! И ваш взгляд на вещи в жизни.

Я знаю, что очень заманчиво манипулировать перед носом мужчины разными психологическими истинами, разъяснять ему, что он всё же должен наконец признаться «в своих чувствах». Однако, поверьте мне, это не понравится ни одному мужчине в мире. Более того, он при первой возможности обратится в бегство, если Вы поставите его перед фактами, касающимися его внутреннего мира. В лучшем случае, он просто откажется меняться. Я видел множество женщин пытающихся изменить мужчин, и сам я подвергался этим экспериментам со стороны моих друзей. Поверьте мне, нет ничего более ужасного, чем партнерша, которая собирается изменить мужчину.

Это примерно так, если бы, мужчина говорил Вам ежедневно: «Не могла ли бы ты немного похудеть?»

Что же произойдет тогда? Скорее всего, Вы стали бы несчастны, так как думали бы, что Вы ему не нравитесь. И Вы бы совершали прежде всего одно.

Набирали бы вес.

*«Есть, одно место в мире, крохотная частица, которую мы можем изменить – это собственное сердце.»*

*Рейнхольд Шнайдер, немецкий писатель и историк культуры*

## МОЯ ИСТОРИЯ

Я не хочу надоедать Вам моей подробной биографией, но Вы можете задать справедливый вопрос: «Кто этот человек, который пытается объяснить мне что-то по такой теме как «мужчины» ?». На вашем месте я бы тоже не стал бы слушать постороннего человека. Вот почему здесь будет маленькая выписка из моей биографии.

Когда я был ещё мальчишкой, я дружил со многими девочками. Я всегда был восхищен этими существами и чувствовал к ним магическое влечение. Их манера думать и обходиться друг с другом значительно отличалась от того, как обходились друг с другом мои друзья. Мне нравилось их чувство «прекрасного» и их привычка рассуждать над вещами, больше, чем это делали мои приятели.

В период полового созревания в возрасте примерно 16-ти лет, мои родители развелись. Мой мир разрушился на куски за одну ночь. Все мои представления о вечной любви и непоколебимой вере в то, что любящие друг друга люди обязательно на всю жизнь остаются вместе, умерли в течение нескольких недель. Я не понимал, как это могло

произойти – мои родители любили друг друга, я всегда был в этом уверен. Но за время бракоразводного процесса мне пришлось выслушать правду от обоих родителей - что один делал неправильно по отношению к другому, кто кого любил недостаточно сильно, и так далее – все это грязное белье. В этом отношении большое спасибо моим родителям - они очень рано научили меня тому, что мужчина и женщина - это абсолютно разные существа, с абсолютно разными взглядами на вещи.

В 15 лет у меня появилась первая постоянная подруга. Это была несчастная любовь - она приехала из Америки и должна была через 9 месяцев вернуться обратно в Штаты. С клятвой обещанные ежедневные письма позже стали приходить только раз в неделю, потом только на день рождения, а позже и вовсе прекратились. Думаю, вы представляете, как это бывает. В период юности и начала зрелой жизни у меня было множество подруг. Отношения всегда сопровождались глубокими эмоциями, будь-то с их стороны или с моей.

С юных лет я стал слышать от женщин, что я «какой-то другой». Как будто я мог заглянуть в душу и понять, что происходит у женщин внутри. Кроме того, у меня всегда были подруги, с которыми я поддерживал чисто платонические отношения. И когда речь заходила об их отношениях с мужчинами, я с интересом слушал их. Я хотел знать, что происходит в отношениях, хотел понять, почему люди, которые любят друг друга, расстаются.

Мои отношения с женщинами всегда были полны страстей и эмоций. Конечно, я тоже не был ангелом. Я всегда учился тому, как окрутить женщин и бесстыдно использовал эти знания.

Я ранил женщин и они ранили меня. Я бросал женщин и они бросали меня. Я был мачо, казановой, донжуаном. Но так же я был и смиренным, покинутым человеком полным любовной тоски и сердечных переживаний.

Но я всегда хотел расставить всё на свои места – почему?

Почему пары сближаются и почему они снова расстаются? Как можно предотвратить или по меньшей мере сократить, связанные с этим горе и боль? Как возникает эта магическая связь, когда мы влюбляемся друг в друга? Какова природа этого притяжения? Почему так происходит, что это притяжение со временем ослабевает?

Благодаря моей жажде к знаниям, опыту моих собственных разрушенных отношений и грустных воспоминаний и разводе «неразлучных» родителей, я начал с жадностью изучать всю литературу о вопросах любви, поиска партнёра и о психологических взаимосвязях этих ними. При этом я узнал, что отношения всегда следуют определённой логике, и что есть взаимосвязи, которые не видны на первый взгляд. И это понятно, иначе все уже давно были бы в счастливом браке и не было бы романтических фильмов о любви и связанных с ней переживаниях.

Мне снова и снова предоставлялась возможность давать своим подругам советы, о том как они могут обвести мужчину вокруг пальца. Большинство моих советов помогали и многие

из моих подруг серьезно улучшили свои отношения, а некоторые даже стали практически идеальными женщинами, за которыми мужчины выстраивались в очередь. В какой-то момент, я начал чувствовать что требуется моя помощь, если видел брошенную женщину с разбитым сердцем. Женщину, которая просто не знала, как мы, мужчины, думаем и что чувствуем.

Помочь женщинам научиться определять, когда мужчина имеет серьезные намерения, а когда он - безнадёжный случай, определять что происходит у мужчин в головах, собственно – это стало и продолжает быть моей целью.

Я надеюсь что прочтя книгу Вы сможете лучше понимать феномен мужчины. В конце концов, понимать другой пол и уметь общаться с ним – отличный навык не только в любовных вопросах, но и во всех областях жизни.

### ЧТО МУЖЧИНАМ НРАВИТСЯ В СОСТОЯНИИ НЕЗАВИСИМОСТИ?

При отсутствии обязательств мужчина может встречаться с таким количеством женщин, с каким он хочет. И со всеми этими женщинами, в случае возникновения чувств, он в любой момент сможет дернуть стоп-кран. Так он может обезопасить себя от того, чтобы превратиться в тряпку или деградировать до уровня бегущей за женщиной собачонки. Ведь именно этого он больше всего боится. Но, тем не менее, каждый мужчина по меньшей мере один раз в жизни (чаще всего во время его первой большой любви) испытывал это.

Кроме того, еще один фактор играет очень важную роль. Мужчины часто боятся постоянных отношений, так как у них есть чувство, что они что-то упустят. Вокруг так много женщин, так зачем же ограничиваться только одной?

Мечта о вечеринках в бассейне с десятком сексуально невоздержанных девушек в купальниках сидит глубоко в нас.

При этом даже если у большинства мужчин дело никогда не дойдет до такой вечеринки, многие из нас так наивны, что верят, в то, что упустят этот шанс именно сейчас. Наконец, и порноиндустрия рассказывает нам о том, какие возможности представляются счастливым каждому день. И верьте мне - время от времени каждый мужчина смотрит порно.

Но даже когда мы знаем, что шансы для вышеописанных вечеринок крайне малы, когда речь касается относительно твердых отношений мы думаем, нам придется пожертвовать чем то чрезвычайно важным – нашей свободой.

В большинстве случаев мы, если честно, не можем сделать с этой свободой чего бы то ни было действительно рационального, но мы верим, - это является чем-то, что нужно отстаивать. Чем-то, чего постоянный партнёр мог бы нас потенциально лишить.

Частично это, собственно, бессмысленное убеждение происходит ещё и потому, что многие женщины ведут себя слишком по-хозяйски. Слегка преувеличенная форма такого поведения выглядит таким образом.

Мужчина знакомится с женщиной и начинает с ней отношения. В течение первых недель все чудесно, беспечно и непринужденно. Нет никаких признаков приближающегося лишения свободы или чего-то в этом роде. Расслабившийся мужчина позволяет «зафиксировать» себя и дает положительный ответ на обязательный вопрос женщины, действительно ли они вместе.

А в результате, сперва еще такие простые и прекрасные отношения по непонятным причинам постепенно перерастают в обязательства и запреты. А далее в тюрьму строгого режима. Вдруг оказывается, что мужчина больше не должен встречаться со своими друзьями – «они оказывают на тебя дурное влияние», он должен все свободное время проводить со своей подругой и «больше о ней заботиться».

И на этой новой «работе по развитию взаимоотношений» с ненормированным рабочим днем, он должен «изменяться», притом как можно скорее; он должен стать экономнее, аккуратнее, заботливее, честнее. Он должен пить меньшее количество спиртного, или вообще бросить пить. В общем, начать всячески бороться со своей неполноценностью.

Сперва мужчина соглашается на всё это, в конце концов он хочет, что бы его новой подруге было хорошо. Он также знает, что она не совсем права во многих вещах. Но он просто не понимает, почему она всегда придирается и ворчит. Он делает уже всё возможное, почему она лишь недовольна? Почему она только в очередной раз пытается перевоспитать его с новыми приказами и запретами? Навязать ему новые черты характера? В конечном счете, многие женщины не умеют иначе решать свои проблемы, кроме как пытаться привязать к себе мужчину таким способом. Они полагают, что смогут помочь мужчине. Они придерживаются мнения, что этим самым сделаю для него что-то хорошее и хотят продемонстрировать этим свою любовь.

Но, к сожалению, они вызывают при этом зачастую только противоположенную реакцию, но этого не знает никто из них двоих. И так они остаются вместе на неопределенный срок, тоскуя тайком по тем старым добрым временам, когда еще все было в порядке. Они цепляются за старые воспоминания, где все было еще прекрасно, полно любви и счастья. Но они никогда больше не достигнут этого исходного состояния, из-за порочного круга, в который они попали.

Она будет пытаться перевоспитывать его всеми средствами, а он будет вечно противиться этому. Ведь он считает ее методы перевоспитания не доказательством любви, а ограничением его свобод. Она, напротив, не понимает, почему он так упрям и толстокож. Настолько, что он не видит, как она беспокоится о нем.

В один прекрасный день эти отношения растворятся в воздухе, вероятно - на благо обоих. Никто из них в такое паре не сможет стать счастливым на длительный срок. Хотя и есть пары, которые в такой ситуации все же остаются вместе на всю жизнь, многие расстанутся через несколько месяцев или, что так же вероятно, только через много лет.

Если мужчина переживает одну или несколько таких историй, он автоматически становится одним из тех, кто отвергает постоянные отношения. Он будет убеждать себя в том, что в любых постоянных отношениях есть что-то от тюремной камеры. Подсознательно он всегда будет связывать свои представления об отношениях с текстом мелким шрифтом в кредитном договоре.

Да, в конечном счете, надо признать, что вышеописанные истории происходят потому, что мужчины приударили не за теми женщинами и оба попросту не подошли друг другу. При этом все люди – и мужчины и женщины – склонны к обобщениям и с легкостью начинают считать, что «все женщины (мужчины) такие».

Печально, что некоторые мужчины верят – в постоянных отношениях нет ничего хорошего. Но эти мужчины всё ещё носят в себе разочарования и обиды прошлых отношений.

Из всего этого, естественно, возникает страх того, что новые отношения могут снова потерпеть фиаско по тем же причинам.

**ЖЕНЩИНА БОИТСЯ СНОВА БЫТЬ БРОШЕННОЙ, В ТО ВРЕМЯ, КАК МУЖЧИНА БОИТСЯ СНОВА СТАТЬ ЗАВИСИМЫМ.**

## **МУЖЧИНЫ НЕСПОСОБНЫ К ОТНОШЕНИЯМ?**

Можно почти разочаровываться ввиду таких фактов, или?

Но, совершенно точно существует надежда.

Так как каждый из нас знает эти истории о парах, которые уже в течение долгих лет счастливы вместе - и любят друг друга все еще как в первый день. Только - в чем состоит их тайна?

Как некоторым женщинам удаётся привязать к себе мужчину, вопреки всем его убеждениям? Очаровали ли они его? Подлили ему тайный волшебный напиток?

Теперь, действительно есть этот волшебный напиток.

Так как имеется кое-что, что делает мужчин слепыми по отношению к предполагаемым "минусам" отношений, или то, которое ведет к тому, что преимущества постоянных отношений преобладают.

### **ДОРОГА К СЕРДЦУ МУЖЧИНЫ ИДЕТ ЧЕРЕЗ ЕГО ЭГО.**

Мужчина чувствует привязанность к женщине, для которой он что-то значит, которая *поддерживает его* и находится *на его стороне*. Мы уже познакомились с хрупким самовосприятием и шатким эго мужчин. Поэтому *Женщина не может делать ничего более эффективно чем укреплять это хрупкое эго.*

Мужчина не сойдётся с женщиной, которая постоянно унижает его, постоянно упрекает его. Он просто не может позволять себе этого на длительный срок. Я бы не смог выносить такую ситуацию на протяжении всей жизни.

Естественно, на протяжении отношений будут вестись споры и сделки, я также не говорю, что женщина должна подчиняться мужчине полностью и без критики - наоборот. Мужчина хотел бы сильную женщину, которая также может подавать ему стакан воды. Она также не должна весь день льстить ему, делая комплименты и боготворить его без перерыва.

Но, в принципе, он хотел бы женщину, с которой он может вести гармоничную жизнь. Вызовы будней уже достаточно тяжелы для него, дома он не хотел бы быть добит его женой.

Однако, к сожалению, многие женщины, неосознанно создают своему мужчине медленно крадущееся чувство, что он недостаточно хорош для них.

В сравнение, посмотрите на лицо мужчины, который чувствует как радуется его жена, когда он приходит домой. Какое счастье ему это доставляет, когда он замечает, что его жена радуется цветам, которые он приносит ей. Это *приносит ему пользу*, если он знает, что он может делать женщину счастливой. И это поощрит его к тому, чтобы так и дальше делать её счастливой.

Если Вы дадите понять мужчине, что он является тем, что делает Вас счастливой, тогда это не только будет льстить его это, нет, он тоже почувствует себя вследствие этого счастливым и довольным.

Как мы тем временем знаем, мужчина воспринимает себя через его действие во внешнем мире, он измеряет его собственную стоимость по тому, может ли он вызвать что-то у других людей, получает ли он их положительную реакцию. Он не обращает внимание или только лишь немного на то, что происходит в его внутреннем мире. Поэтому Вы не можете сделать мужчину ничем довольнее, чем вследствие того, что Вы дадите понять ему, что *он является тем, что делает Вас счастливой*.

Естественно, всегда есть что-то, что будет мешать Вам в мужчине; никто не превосходит и не сотворился в связи с Вашими представлениями. Вы, пожалуй, не найдете принца из Ваших грёз. Но если Вы дадите понять мужчине, что Вы поддерживаете его, а не постоянно играете на его ошибках, тогда, на Вашу радость он сам разберётся со всеми своими ошибками и заскоками. И таким образом, он, между делом, будет становиться более похож на Вашего идеального принца.

Наоборот, Вы можете довести мужчину по-настоящему до безумия, если Вы постоянно будете копать в нём. Это заставит думать его, что он ни на что негоден, что он не может удовлетворить Вас. Для его самооценки это соотносимо с длительной импотенцией.

*«Большинство женщин отдаёт все силы на то чтобы изменить мужчину, и когда они его изменили, они перестают его любить.»*

*Марлен Дитрих, американская киноактриса и певица*

Однажды я прочитал статью, в которой рассказывалось о том, как женщины во время клинического исследования получали мужские гормоны - тестостерон, в форме пиллюль. Женщины сообщали в течение исследования, что они становились все агрессивнее «и постоянно мучились мыслями о сексе». Они почти постоянно думали о «своих грязных фантазиях». Все дамы прекратили эксперимент досрочно, они больше не выдержали этого странного состояния.

Ну, я могу только сказать: «Добро пожаловать в наш мир».

Об этом, я хотел бы рассказать Вам следующую историю:

Привлекательный, интеллигентный молодой человек чувствовал привязанность к женщине, которая крайне нравилась ему физически. У нее была классически упругая попа, длинные ноги и действительно роскошный объем груди. Все его друзья и знакомые считали её «немного тупой», т.е. были не особо восхищены – с ней нельзя было поддерживать даже достаточно непродолжительную беседу.

Однако, нашему молодому другу это было безразлично, он был просто без ума от «неописуемой внешности» и «потрясного секса» с нашей, скажем немного ограниченной красоткой.

Однако, через пару месяцев, наш юный друг установил, что поделаться вне спальни с ней он ничего не может.

Ясно, она была настоящим сокровищем, можно было действительно представить себя с ней. По меньшей мере, до тех пор, пока она держала язык за зубами. И секс - понятно, - он был фантастическим.

Но в долгосрочной перспективе все это не могло его удовлетворять. Он искал в отношениях с женщиной больше чем только физическое притяжение.

Беседы, интеллектуальный обмен, общие переживания, отпуска, чувство защищенности. Хороший внешний вид и замечательный секс? Все же, это не могло быть всем ... И таким образом он решил уйти от нее ровно через 2 месяца. Последовала более длинная фаза отрезвления. Оба выходили из этих отношений с глубоким чувством разочарования и это заняло какое-то время, до тех пор, пока наша бывшая пара не «оправилась» эмоционально.

Так же как и многие другие «эмоционально незрелые» мужчины он попал в «тестостероновый капкан». Прежде чем наш друг осознал, чего он собственно ожидает от отношений (кроме хорошего секса с топ-моделью), он был заперт в этом самом «тестостероновом капкане». Он не думал о будущем, о его настоящих потребностях, о его представлениях о счастливых отношениях.

Вместо того, чтобы подождать и узнать женщину лучше в течение более длинного периода знакомства, заранее обдумать, готов ли он установить с ней эмоциональный

контакт, он сразу пошел «на всё». Как оказалось в результате – только для того, чтобы концом истории оказалось горькое разочарование обоих участников, и прежде всего женщины, которая, естественно, ожидала чего-то большего, чем сексуальные отношения.

Это печальный факт, что мужчин так часто ослепляет внешняя обертка и они не получают сигнала о своих настоящих потребностях.

Разумеется, мужчины в фазе «незнания» о том, чего они собственно ожидают от длительных отношений очень легко поддаются влиянию таким поверхностным вещам как внешний вид.

На основе недостаточного опыта в более длительных отношениях случается так, что мужчина в течение многих лет ошибается в устройстве женского мира и спотыкается от отношений к отношениям без того, чтобы знать, чего он, собственно, хотел бы. В течение этих непродолжительных или, по крайней мере поверхностных отношений он постепенно учится тому, что он, прежде всего, не хотел бы. Но этим интуитивным знанием - что приносит ему пользу и чего он действительно ожидает от женщины, в течении юношеских лет мужчина чаще всего ещё не располагает.

Только опыт с различными женщинами учит его, что он должен высматривать, чего он, собственно, хотел бы. И одного, вопреки всем слухам он точно не хотел бы: отношений, которые состоят только из секса. Даже если секс так хорош.

## ВОСПРИНИМАЮТСЯ ЛИ МУЖЧИНАМИ ОСОБО ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ЖЕНЩИНЫ ЛУЧШЕ?

В целом, женщинам, которые соответствуют некоему идеалу красоты, распространенному среди мужчин, сложнее найти человека для прочных и длительных отношений чем женщинам, которые «не так красивы».

Почему?

Особенно привлекательных женщин существенно более часто «клеят», они быстрее вызывают интерес мужчин, просто больше бросаются в глаза. Постоянно они знакомятся с кем-то, постоянно у них есть лучшие шансы с мужчинами, чем у других. Другие же, не так идеально выглядящие женщины, любят красотками и по-настоящему завидуют их замечательным шансам.

Однако, это ведет большей частью к тому, что красотки разбираются плохо или не разбираются вовсе в настоящих намерениях мужчин. Они в любом случае "вождем" сильным полом. У них нет проблем, с тем, чтобы преподнести себя мужчинам хорошо.

Как часто я знакомился с действительно привлекательными женщинами, которые были по жизни глубоко разочарованы тем, что все ещё не встретили "единственного и неповторимого". Тот факт, что мужчины расставались с ними снова и снова (часто через несколько недель) они объясняли их незрелостью или психической неполноценностью. Они же выглядели хорошо, почему благоразумный мужчина должен был расстаться с

ними? «Мужчины же являются существами, воспринимающими визуально, они же в основном обращают внимание на внешность, или нет?» - рассуждали эти женщины.

«Вероятно, мужчины напросто боятся меня, или просто не способны на отношения, как бы то ни было. Но это не во мне дело.....»

Этот фатальный вывод делают чаще всего именно хорошо выглядящие женщины .

Избалованные возможностью вскоре занять ещё одного мужчину "на крючке", они не начинают искать причины в себе, а начинают очередные четырёхнедельные отношения. Только, чтобы разочаровываться в очередной раз.

Логическая ошибка состоит в том, что мужчины руководствуются как раз не только внешними факторами. По меньшей мере, если речь идет о длительных отношениях. Конечно, чтобы знакомиться с мужчинами, хорошая внешность – это преимущество. С уверенностью можно сказать, с красивыми женщинами чаще заводят разговор, им чаще смотрят вслед. Только в большинстве случаев это ведёт к тому, что у хорошо выглядящих женщин никогда не возникает серьезной мысли об том, чего же мужчины действительно хотят от них. У них же предположительно нет проблем с тем, чтобы знакомиться с мужчинами.

**БЫТЬ УВЕРЕННЫМ В ФИЗИЧЕСКОМ ВЛЕЧЕНИИ МУЖЧИНЫ, НЕ ЗНАЧИТ И ЗАВОЕВАТЬ ЕГО СЕРДЦЕ.**

#### **ПЛАН ПО ЗАВОЕВАНИЮ МУЖЧИН: МУЖЧИНЫ ХОТЯТ ЗАВОЕВАТЬ ЖЕНЩИНУ**

Основной инстинкт требует от нас «окрутить» женщину, произвести на неё впечатление. Мы хотим доказать, что мы - замечательны. Если мужчина не получает возможность продемонстрировать свои сильные стороны, свои качества и не может произвести на женщину впечатление - он, при определенных обстоятельствах относительно быстро теряет интерес. Мужчина бесконечно любит купаться в лучах восхищения женщины. Но всё же, он не хотел бы убедиться в этом восхищении *слишком быстро*. Как странно это возможно ни звучит, но если женщина даёт мужчине слишком быстро понять, что она находит его восхитительным, это может льстить его эго, но почитательница едва ли получит статус "кандидатки" на продолжительные отношения. По меньшей мере, если он ещё даже не "заработал" этого восхищения.

Чтобы сделать Вам это более понятным, мы предпринимаем маленькую прогулку в биологию:

Природа замышляет относительно нас, людей, следующее: она хотела бы, чтобы максимально возможно здоровые дети появлялись на свет и успешно выживали в нашем мире. Только таким образом наш вид может выжить в следующие 10 000 лет.

Естественно женщина должна выполнить более тяжелую часть этого задания - она должна таскать повсюду ребенка 9 месяцев в животе и после этого минимум на один год она будет плотно занята кормлением и окружением заботой маленького человека.

Вследствие этого она естественно заинтересована в том, чтобы выбирать будущего отца особенно тщательно. Она должна быть уверена в том, что он не покинет её, после того, как получит удовольствие от общения с ней. И не только это - она должна заботиться также и о том, чтобы ее возлюбленный располагал необходимыми физическими качествами. Ей нужно, чтобы ее ребенок был как можно более силен, здоров и живуч. Ибо всё же, генетические характеристики мужчины, грубо говоря, на 50 % влияют на результат.

Для мужчины, напротив, с биологической точки зрения далеко не так важно, спать только с одной из подходящих партнёрш. В течение 9 месяцев, которые от него беременна одна женщина, он мог бы оплодотворить теоретически 20 следующих - один из детей наверняка выживет и будет достаточно силен. Для мужчины эффективнее осчастливить по возможности, как можно больше женщин и распространить таким образом свои гены возможно сильнее. Также поэтому мужчины не особо разборчивы или робки, если речь идет о том, чтобы идти с женщиной в постель.

Всё же, мы - люди вероятно вымерли бы давно, если бы все мужчины проявляли свои инстинкты таким образом, без разбора - даже если многие из нас вероятно, считают это состояние райским - этим мы не оказали бы будущему поколению большой услуги. Маленькие младенцы просто напросто слишком не самостоятельны и нуждаются в защите, чтобы женщина справилась с ними без какой-либо помощи. Поэтому природа выдумала модель образования пары. Чтобы обеспечивать дальнейшее существование человеческого вида, должны оставаться вместе отец и мать.

Одиноким матерям несравненно сложнее, чем паре и ребенок подрастает при этом в гораздо более трудных условиях, чем это было бы с верным заботящимся отцом. Так это было в каменном веке и также сегодня – в основном ничего не изменилось. Даже если в нашем обществе одинокой матери не так уже сложно нести свой крест и ее больше не побивают камнями, тем не мене, каждая мать желает отца для ее ребенка.

По этой причине у женщины на протяжении тысячелетий есть роль выбирать себе мужчину - отца ее детей. Будущий отец должен располагать, с одной стороны, достаточно хорошими генетическими качествами, всё же, ребенок должен быть здоров и силен. С другой стороны отец должен располагать определённым набором качеств, предопределяющим, что он останется с матерью и ребенком.

К этим качествам принадлежат в том числе сила и способность настоять на своем, чтобы мать и ребенок были защищены от врагов и чтобы мужчина был способен добыть достаточно пропитания.

Не в последнюю очередь поэтому мы, мужчины, пытаемся выглядеть всегда возможно более мужественными и сильными.

Но также будущий отец должен иметь другие качества, такие как чуткость, честность, забота, любовь к детям и интеллигентность.

Женщина должна проинспектировать мужчину в фазе знакомства, *и она должна решить*, в конечном счете, подходит ли мужчина для потенциального отцовства или нет.

Мужчина должен доказывать и демонстрировать, что он может быть потенциально хорошим отцом и партнером. Он претендует, так сказать, на работу будущего отца, он „просит ее руки“, он показывает себя с наилучшей стороны.

Это поведение мать природа поместила глубоко в наше подсознание. Мы должны завоевать женщину, произвести впечатление, демонстрируя, какие чудесные гены мы несем в себе.

У мужчин есть активная партия, она состоит в том, что бы „охотиться“ на женщин, чтобы опутывать их, пытаться убедить и производить на них впечатление всеми возможными средствами. Женщина, напротив, "позволяет себя завоевать“.

Она позволяет мужчине использовать все приёмы искусства захвата. Она ведёт себя скорее пассивно, она наблюдает за ним, поддаётся ему, в то время как он демонстрирует искусство обольщения. Вместе с тем, он демонстрирует, что он располагает качествами хорошего отца и кормильца, и ищет не только быстрое удовольствие. В то время как она интерпретирует и взвешивает его поведение, подходит ли он по ее критериям для уверенного отцовства. Это естественное, глубоко пустившее в нас корни поведение, которое тысяч лет функционирует именно таким образом.

В течение последних 50 лет произошли некоторые изменения относительно поведения полов и их ролей. Разумеется, внедрению пилули равноправия женщины и сексуальной революции в всего секунда от руду в сравнении с общей историей человеческой культуры. В нашем инстинктивном поведении это изменение ещё не укладывается.

Подсознательно мы, мужчины, сперва должны показать женщине, насколько мы умны. Если мы не получаем этот шанс и можем добиться её расположения относительно быстро и без труда, это ставит наше инстинктивное поведение с ног на голову и женщина относительно быстро становится неинтересной. Наблюдали ли Вы когда-нибудь животных при ритуале ухаживания за самкой? При этом применяется действительно все возможное оружие самца. Самец ходит кругами, танцует, поет брачные песни, принимает грозный вид. А самки? Преподносят себя чаще всего на удивление незаинтересованными и просто наблюдают спектакль.

Интересной и желанной для нас становится женщина тогда, когда она разрешает нам продемонстрировать наш совершенно индивидуальный ритуал ухаживания. И когда она к тому же не сразу поражена им.

Если женщина поддается, без особого труда, мы естественно не обязательно отказываемся, но шансы на длительные отношения резко снижаются.

Мы хотим завоевать Вас, мы хотим делать что-то для того, чтобы добиться восхищения женщины, насладиться ею сексуально. Если мы слишком быстро достигаем этой цели, объект нашего вожделения очень быстро перестает нас интересовать. Совсем просто, потому, что наши труды (которые мы ещё не провели в полном объеме) не признаются и

не ценятся. Самка, которая, бегаёт за нами ещё прежде, чем мы доказали, насколько мы замечательны непривлекательна. Наконец, мы не хотим иметь в качестве потенциального партнера женщину, которая одинаково быстро бросается на шею каждому. С такой девочкой легкого поведения мы не хотим создавать постоянных отношений.

Если Вы добиваетесь лишь сексуального удовольствия, не ищите обходных путей и не играйте с мужчиной. Сократите ритуальную до минимума и просто дайте ему косвенно понять, что Вы не ищете отношений, а настроены на секс. 95 % всех доступных мужчин не будут долго мучаться с решением и примут Ваше предложение. Следующим утром, тем не менее, Ваш ночной спутник скроется очень быстро, если, конечно, из вежливости не выпьет кофе, который Вы сделали ему.

В связи с этим интересны исследования, как мужчины ведут себя, если женщины прямо спрашивают их о том хотели ли бы они иметь с ними секс.

Итак без какого-либо знакомства и общения женщины активно сближались с незнакомыми мужчинами и спрашивали их без намеков о том, есть ли у них желание заняться с ними сексом - прямо сейчас.

Что Вы полагаете, как мужчины реагировали на это? Приливом радости?

Далеко нет ...

Более 90 % мужчин отказывались от аморального предложения и многие были по-настоящему шокированы. Так как это полностью противоречило естественному поведению женщины.

Если Вы заинтересованы в долгосрочных отношениях, позвольте ему немного похлопотать! Никогда сразу не бросайтесь мужчине к ногам, а дайте ему шанс "определиться" в Вас. Позвольте завоевать Вас! Так как в конечном счете Вы решаете, является ли мужчина подходящим для Вас или нет. Наконец, у Вас когда-то (возможно) будет ребенок на шее, а Вы в худшем случае окажетесь одна.

Итак, не будьте бедной жертвой, а отойдите на задний план и наблюдайте его "ритуал ухаживания", прежде чем Вы отправитесь с ним в кровать. Он делает это исключительно для Вас.

## ЧТО «ЧУВСТВУЮТ» МУЖЧИНЫ?

Я знаю, многое говорит против этого - но да, у нас тоже есть эмоции. Если даже мы только иногда показываем их.

Тем не менее существует определенное различие между многогранной палитрой женских чувств и сложно поддающимся описанию, темным лесом мужских эмоций. Сейчас я хочу попытаться объяснить Вам, как они ощущаются и реализуются.

Абсолютно точно можно сказать, что мы, по сравнению с женщинами, не состоим в постоянном контакте с нашим миром чувств. Так как мы воспринимаем самих себя во внешнем мире посредством реакций тех, кто нас окружает, то мы очень часто точно не знаем, что именно происходит внутри нас самих.

Как Вы вероятно знаете, у всех людей есть различные отделы мозга, которые выполняют самые различные функции, как то логическое мышление, креативность, вербальные навыки и так далее. Некоторые отделы у мужчин хуже взаимодействуют друг с другом, нежели те же отделы в женском мозге. У мужчин, например, отдел мозга, отвечающий за мир чувств, не способен активно взаимодействовать с отделом, отвечающим за вербальные навыки, так как это происходит у женщин.

Это значит, что мы ощущаем, что в нас зарождается чувство, но не можем назвать или описать его. Мы можем для Вас без проблем извлечь корень третьей степени из числа  $\pi$ , но у нас нет прямого и постоянного доступа к нашему миру чувств.

Так как у нас остается только весьма ограниченный взгляд на наши эмоции, мы не можем легко и свободно рассуждать о наших ощущениях. Вот почему у мужчин вопрос женщины о том, что он к ней чувствует, вызывает страх.

В то время, как ей совершенно ясно, что она чувствует и что она так же очень точно может описать, он часто попросту неспособен сделать это. Часто именно это является причиной, по которой женщины терзаются вопросом, зачем они растрачивают свои эмоции на этого бесчувственного чурбана.

На самом же деле, правда в том, что мы все же имеем чувства, однако, не можем их ясно выразить. И так как это - область, в которой между нами и женщинами целые миры, мы чувствуем себя некомфортно при вопросах о нашем душевном состоянии. В принципе, мы осознаем, что это в конечном счете слабость - не понимать своих чувств, и поэтому мы иногда скрываем эту слабость иронией и цинизмом. Мы высмеиваем женскую сентиментальность.

Если у нас возникает чувство, которое можно назвать влюбленностью, мы зачастую даже не знаем точно, является ли то, что мы испытываем на данный момент влюбленностью. Мы только знаем, что мы хорошо себя чувствуем в присутствии новой знакомой и считаем приятным проводить время с нею. Нам хорошо и мы свободно себя чувствуем, но мы не можем сказать почему это происходит. Вероятно, это из-за новой работы или, наконец, забыта ссора с другом? А может просто, прекрасная погода сегодня? Или это из-за женщины, которая недавно вошла в мою жизнь?

Хм ... Вероятно, все сразу ...

То есть, мы чувствуем себя хорошо или также плохо, однако, не знаем, что точно является источником этого. Мы должны сперва подумать, чтобы понять что в нас в данный момент происходит. И мы не можем сказать с уверенностью, что именно делает нас счастливыми или наоборот расстраивает.

Если мы расстроены, если кто-то сделал нам больно на эмоциональном уровне, то Вы вряд ли увидите что мы печальны. Едва ли бы мы добровольно едва ли опустили до того, чтобы демонстрировать скорбь. Не говоря уже о том, что бы признавать эту скорбь. Скорее уж мы будем в ярости.

Кроме того, в вопросах чувств у нас другое временное восприятие. Обычно мужчинам требуется больше времени, нежели женщинам, чтобы появилось такое чувство как влюблённость. Для того чтобы влюбиться и осознать это может потребоваться значительно больше времени, чем женщине. Часто бывает так, что мы замечаем, что любим женщину только тогда, когда она давно исчезла. Тогда, когда нам не хватает её, мы начинаем испытывать настоящие чувства по отношению к ней.

Это может казаться Вам странным, но это правда. Мы, к сожалению, ничего не можем с этим поделать.

И именно эти эмоциональные различия между полами становятся причиной множества недоразумений.

Обратите внимание на тексты грустных песен о любви у мужских и женских исполнителей. Мужчины поют преимущественно о том, как им плохо, теперь, когда возлюбленной больше нет. О том, как они любили её и как они хотят, чтобы она вернулась. К излияниям чувств мужчины склоняются в большинстве случаев тогда, когда уже слишком поздно. Женщины, напротив, часто поют о том, что чувствуют сейчас к своему мужу или возлюбленному – о том, как они нуждаются в нем, как они любят его. При этом именно *сейчас*.

Подводя итог сказанному я хочу сказать – у мужчин тоже *есть* чувства, и они такие же сильные, как и у женщин. Они мужчины не очень-то дружат со своими эмоциями и редко демонстрируют их. Но – они есть.

Выясняя и выспрашивая о том, что мужчина чувствует по отношению к Вам, Вы мало чего добьетесь. Он или уклонится от расспросов или вовсе будет испытывать страх, потому что ответить на Ваш вопрос для него - неразрешимое задание. Это примерно то же самое, если бы Ваш мужчина предложил Вам прыгнуть с парашютом и не понимал, почему для Вас это является проблемой.

Кроме того, как мы уже узнали, есть запоздание с осознанием чувств у мужчины и женщины. Чувства мужчины находятся немного позади Ваших и это объясняется тем, что они не осознают их в совокупности, как это делают женщины. Не удивляйтесь и не мучайте себя мыслями о том, что мужчина чувствует по отношению к Вам. Скорее всего, он чувствует то же самое, что и Вы, только еще не знает этого.

Но вообще, я могу обрадовать Вас. Все-таки есть несколько трюков, благодаря которым Вы сможете в самое короткое время узнать, что чувствует мужчина. И прежде всего, что он *чувствует по отношению к Вам*.

Но подробно мы говорим об этом позже.

## ЧТО ПРИВЛЕКАЕТ МУЖЧИНУ?

Долгие годы, что я занимаюсь изучением этой темы, я снова и снова спрашиваю себя: что именно мы находим в женщине привлекательным? Какие женские качества привлекают мужчин?

*«Очень немногие видят своими собственными глазами и чувствуют своими собственными сердцами»*

*Альберт Эйнштейн, физик-теоретик*

И вопреки всем слухам есть всё же моральные ценности, которыми восхищаются мужчины – это как раз те моральные ценности, которые приводят нас к тому, чтобы идти на серьезные отношения с женщиной. Или уходить от нее.

У меня было бесчисленное множество разговоров с мужчинами на эту тему, я спрашивал их: «Что вас привлекает в женщине?»

Почему мы влюбляемся? Какие качества привлекают мужчину в женщине?»

Я установил, что существует множество параллелей между разными мужчинами. Действительно, можно утверждать, что есть некий список качеств, которые привлекают почти всех мужчин в женщинах.

Итак, вот характерные черты женщин, которые заставляют сердца мужчин биться чаще. И готов поспорить, что Вы обладаете их большей частью.

Чувство юмора. Если Вы способны рассмешить мужчину, Вы априори являетесь необычной женщиной, которая выделяется из скучающей и подавленной толпы. Во всяком случае, наличие чувства юмора у женщины многое значит для мужчины.

Самоирония. Если Вы умеете посмеяться над собой, мужчине это понравится.

Мужчины часто практикуют это в своем кругу. Они шутят друг над другом в веселой, безвредной манере. Среди нас это неписанный кодекс, который доказывает, что мы друг другу симпатизируем. Если мужчина отпускает незлую шутку в Ваш адрес – ответьте такой же незлой шуткой, и Вы можете быть уверены в его симпатии. Чувство юмора – это весьма положительное качество в женщине.

Интеллигентность. Если Вы поражаете мужчину своими знаниями в той или иной области, демонстрирую Вашу образованность и ум, Вы сразу выигрываете его уважение и признание. Если женщина способна поддержать разговор в политических или экономических беседах, в глазах мужчины она выглядит очень интересной. Прежде всего, если у нее есть собственное мнение, отличающееся от его, которое она не преподносит враждебно. Мужчины обращают внимание на умных женщин, но не любят если женщины

пытаются прыгнуть выше своей головы и доказать свою интеллигентность. Вы не должны ничего доказывать – мужчина замечает ум женщины очень быстро.

Но именно интеллигентность, которая свидетельствует скорее не об образовании, а о сообразительности, смекалке, вызывает у мужчины уважение и удивление.

Заботливость. Женщина должна давать мужчине понять, что она думает о нём, она должна помогать ему – когда он этого не ожидает. Здесь я могу припомнить поступок одной моей знакомой, который произвёл на меня сильное впечатление: на тот момент мы встречались совсем недолго. Моя машина была в ремонте, и поэтому я не покупал питьевую воду ящиками, а покупал ее по одной-две бутылке, что меня, конечно, безумно раздражало. И вот однажды я обнаружил у себя на кухне целый ящик воды – его купила и затащила на второй этаж моя подруга! И хотя речь шла лишь о простой воде, этот ее поступок навсегда мне запомнился.

Внимание. Мужчины любят, когда на них обращают внимание. Прежде всего тогда, когда они совершают нечто важное для них. Если мужчина по-настоящему умеет что-либо делать и женщина хвалит его за это, то она также может быть уверена во внимании с его стороны. В этом отношении мужчины как дети – их нужно хвалить. Только тогда они чувствуют, что их ценят.

Мужчины жаждут приключений. Вряд ли многие мужчины хотели бы провести всю жизнь перед телевизором. Если женщина готова пережить с любимым мужчиной некие приключения, мужчина будет воспринимать ее как волнующую женщину. Вовсе не обязательно спускаться по Ниагарскому водопаду на надувной лодке или подниматься на Гималаи. Речь идет о том, чтобы быть морально готовой к приключениям, например к поездке на велосипеде по лесу. Часто этого вполне достаточно. Мужчина будет любить Вас уже за это.

Важно: мужчина должен понимать, что Вас не так легко завоевать, что ему нужно что-то сделать для этого. Мужчины хотят бороться за женщин, им это нравится! Позвольте мужчине покружить вокруг Вас.

Уверенные и дерзкие мужчины чувствуют влечение к таким же дерзким и уверенным в себе женщинам. По сравнению с женщинами, которые только и делают, что беспокоятся о том, привлекательны ли они для мужчин. Такие женщины выглядят слишком скучно в глазах мужчин.

Не принимайте мужчину всегда всерьез – можете позволить себе позлить его. Отпускайте шутки в его адрес – вы удивитесь, насколько заинтересованным в Вас он станет. И не думайте много над тем, как Вас воспринимает этот мужчина – так вы будете выглядеть гораздо более привлекательной для него.

Талант. Если женщина имеет какой-либо талант – танцы, пение, рисование – то мужчины воспринимают ее как интересную личность, которая выделяется из толпы.

Как Вы проводите свободное время? Вы никогда не думали заняться чем-то новым и необычным?

Немного недоступности. Если женщина после первых попыток сближения с мужчиной *не* сразу кидается ему в объятия, или вовсе бежит от него, то именно на начальной стадии отношений это действует на мужчину очень притягательно. Это будит его инстинкт завоевания, а также его любопытство. Не рассказывайте мужчине все о себе, не раскрывайте все карты – сохраните тайны. Самое главное – не раскрывайте своих чувств к нему слишком поспешно.

Целеустремленность. Если женщина хочет достичь чего-то в жизни, если она имеет цель и идет к ней – это невероятно заманчиво действует на мужчин. При этом речь идет не о том, чтобы быть карьеристкой, которая думает только о своей работе, а о способности идти к намеченной цели (профессиональной или личной), не сдаваться и не прятать голову в песок. Целеустремленность женщин действует на мужчин заманчиво, при этом вызывая уважение с их стороны.

Самостоятельность. Мужчины чувствуют исключительное влечение к женщинам, у которых есть своя собственная голова на плечах, которые идут своей дорогой и которые не зависят от мнения других людей. Мужчинам нравятся женщины, которые стоят на собственных ногах. Необязательно только в финансовом отношении, а во всех жизненных обстоятельствах. Именно в человеческой области.

«За каждым успешным мужчиной стоит сильная женщина»

Непредсказуемость. Мужчины чувствуют притяжение к женщинам, которых они не могут контролировать. К непредсказуемым женщинам. Однако не стоит путать непредсказуемость со своенравием – речь идет о том, чтобы быть для мужчины (прежде всего, в начале отношений) некой загадкой. Если женщина ведет себя не так, как ожидает мужчина, ему это очень нравится. Однако позднее, когда речь идет о серьезных отношениях, о браке, непредсказуемость может сыграть злую шутку. Но на начальных этапах отношений это очень привлекает мужчин. Совершайте неожиданные поступки, будьте непредсказуемы!

Естественность в сексе. Хотите верьте, хотите нет, но мужчины не хотят встречаться с распущенными женщинами, в совершенстве знающими множество поз из Камасутры. Это позволит мужчине лишь сделать вывод о том, что вы вели распущенный образ жизни в сексуальном плане. Мужчины гораздо консервативнее, чем вы думаете.

Мужчины любят, когда женщины получают от секса удовольствие. Им нравится, если женщины свободно чувствуют себя в своём теле и умеют наслаждаться. Если мужчина замечает, что женщина получает удовольствие от секса с ним, он тоже получает удовольствие.

Во время секса постарайтесь делать всё немного медленнее, чем он бы этого хотел. Попродержите его немного. Этим Вы можете сделать мужчину одержимым Вами. Делайте то, чего он хочет, но не так быстро, как этого хочет он. Здесь я не хотел бы вдаваться в подробности – остальное Вы и так знаете.

Добросердечность. Женщина, которая не купается в собственном эгоизме, а так же заботится о благе других людей – сокровенная мечта каждого мужчины.

Женщина необязательно должна страдать от переполняющего чувства гиперопеки над мужчиной. Но если у Вас доброе сердце, открытое для проблем других людей, то у Вас есть неплохой шанс заставить мужчину полюбить Вас.

Разумеется, Вы не должны позволять другим использовать Вас и Вашу доброту. Женщина должна знать границу между отзывчивостью и самопожертвованием.

Сексуальность. Под сексуальностью мужчины понимают прежде всего то, что мне удалось выяснить в ходе бесед с ними, а именно:

Вы необязательно должны обладать идеальным телом супермодели с идеальными пропорциями. Женщина будет сексуальной, если она выражает чувственность. Но что это такое?

Чувственная женщина – это та, которая умеет управлять своей женственностью, это женщина, которой нравится быть в своем теле. Даже пригубить бокал вина можно настолько чувственно и сексуально, что мужчина воспылет чувствами. Чувственность – это ничто иное, как наслаждение собственным телом, наслаждение окружающим миром, жизнью.

### **Женские качества, которые очаровывают мужчин надолго**

Вероятно, после того, как Вы ознакомитесь с вышеперечисленными качествами, Вы возьмётесь за голову и подумаете: «Я что, должна искать в себе все эти качества только ради того, чтобы завести серьезные и счастливые отношения с понравившимся мужчиной?»

Нет, речь не идет о том, чтобы иметь в себе все качества. Я не верю, что на свете существует хотя бы одна женщина, которая располагала бы всей палитрой качеств идеальной женщины. Даже если бы она была выдуманным образом.

Список должен служить Вам только ориентиром.

Речь идёт о качествах, которые нравятся мужчинам в женщинах, а именно:

Вы должны быть сексуальны / чувственны

Вы должны быть добросердечны

Вы должны иметь чувство юмора

Вы должны знать, чего Вы хотите.

Вы можете быть интеллигентны, сексуальны и добросердечны. Вы можете быть остроумны, сексуальны и добросердечны. Так же Вы можете быть целеустремленны, сексуальны и добросердечны.

Сексуальные и добросердечные – это женщины, с которыми мужчины чаще всего сочетаются браком или вступают в серьезные, длительные отношения. Юмор – это качество, которое касается дружеского уровня мужчин. Дружба весьма важна, если речь идет о прочном союзе.

Однако Вы должны идти своей собственной дорогой, Вы должны понимать, чего Вы хотите – от жизни, от мужчины, от своей работы.

Только если Вы делаете то, что приносит пользу Вам самой, если Вы достигаете в жизни того, что для Вас важно – только тогда Вы будете внутренне удовлетворены. Здесь не идёт речь о том, чтобы понравится мужчине любой ценой или чтобы он остался доволен Вами. Речь идет о том, чтобы Вам было хорошо. Чтобы Вы, в независимости от того, состоите Вы в отношениях или нет, были довольны своей жизнью.

Счастливые и довольные собой женщины – это то, что так притягивает мужчин. И Вы достигните этого только, если сами поймете, чего Вы сами хотите от жизни.

Отношения с мужчиной – какими бы хорошими они ни были – никогда не смогут сделать Вас по-настоящему счастливой и довольной. Они могут быть своего рода передышкой для Вас в Вашей жизни.

Однако настоящее удовлетворение и настоящее счастье приходят из Вашего внутреннего состояния – посредством совершения поступков, которые делают Вас счастливой, которых Вы хотите.

Итак, совершайте эти поступки! Исполняйте Ваши желания! Делайте в жизни то, чего Вы хотите и в чем Вы нуждаетесь!

У мужчин есть тонкое чутье того, что некоторые женщины верят и надеются, что только в отношениях с ним они станут счастливы. Такие женщины производят на мужчин впечатление беспомощных и несамостоятельных. Мужчины же чувствуют сильное влечение к женщинам, которые преследуют свои собственные цели и совершают поступки, которые приносят пользу им самим. Эгоизм в разумных пределах действует на мужчин особо привлекательно.

### **Как мужчины ДЕЙСТВИТЕЛЬНО воспринимают женственное тело**

Множество женщин думает, что они непривлекательны. Будто бы они слишком полные, слишком худые, у них слишком маленькая грудь, слишком толстая попа и т.д. Женщины очень строго себя судят, называют себя несексуальными, и это очень пугает меня как мужчину.

Я могу сказать Вам однозначно: большинство женщин как минимум вдвое привлекательнее, чем они сами о себе думают. К сожалению, они, похоже, не знают об этом. Скорее всего, такие женщины смотрят слишком много рекламы.

Хотите верить, хотите нет, но мужчины знают, что картинки на экране телевизора фальшивы. Мы не ориентируемся на искусственные идеалы, мы не настолько наивны. Разумеется, мы охотно смотрим на такие картинки или рекламные ролики, но мы никогда

всерьёз не сравниваем их с нашими подругами и не спрашиваем их, почему они не выглядят также.

Почему же тогда *Вы* мучаете себя и проводите эти сравнения?

Вы должны знать: мужчины обожают женские округлости, круглые бедра. Женщины истязают себя диетами потому, что не любят полных мужчин. Мужчины же, напротив, воспринимают полноту как женственность.

Если речь идет о том, воспринимается ли тело женщины как сексуальное и желанное, принимается во внимание только одно: соотношение талии к бедру. В девяностые годы было открыто, что женщины во всем мире - независимо от их происхождения - характеризуются как желанные, если у них отношение талии к бедру примерно от 0,7 до 0,75. При этом совершенно всё равно, насколько они полные или худощавые.

В подтверждение этой мысли можно привести пример, что в прошлом дамы затягивали у себя на талии корсеты, чтобы казаться стройнее.

Рассчитать это соотношение очень просто – Вы делите объем Вашей талии на объем бедер.

В данный момент Вы ищите сантиметр, угадал?

Итак, если Вы уложились в приведенное соотношение, то Вы будете восприняты большинством мужчин как женщина с хорошей фигурой. Всё просто.

Итак, с сегодняшнего дня не тратьте время зря на мысли о том, привлекательны Вы или нет.

Знаете ли Вы, что гарантированно производит впечатление на каждого мужчину? Если мужчина видит, что Вы довольны своим телом, что оно Вам нравится, что Вы его любите.

Я как-то встречался с женщиной, у которой было далеко не идеальное тело. Она была красива лицом, но лишний вес у нее безусловно присутствовал. Как минимум 8 кг. А соотношение бедер и талии и вовсе было выше нормы.

Но что важно: я любил её тело, я прямо-таки сходил по нему с ума. А знаете почему? Потому что она сама любила свое тело. Она не стеснялась, бегая передо мной нагишом по комнате. Она не пыталась спрятать свои недостатки. Сначала я думал, что не смогу долго мириться с этим – ведь до этого у меня всегда были более-менее стройные женщины.

Но однажды она сказала: «А почему я должна прятаться? Тебе придется так или иначе смириться, ты же любишь меня». И действительно, прошло совсем немного времени, и я стал считать ее тело замечательным.

У нас были очень страстные отношения. К сожалению, она была вынуждена уехать в другую страну в длительную командировку. Спустя два года мы все еще общаемся, но сейчас у каждого из нас есть партнер. Печально, но такова жизнь.

Должен признать, что секс с ней был лучшим в моей жизни – ведь она могла по-настоящему им наслаждаться. Просто потому, что она не задумывалась о своем теле, она воспринимала его как дар Создателя.

«Чем большее тело, тем больше радости», - обычно говорила она.

Или «Наконец, жир - это усилитель вкуса».

Ну, она была в общем-то права.

Ведь это вопрос Вашего же отношения. Если Вам нравится Ваше тело, даже если у Вас объективно маленькая грудь или слишком большая попа, Вы будете нравиться мужчинам. Если Вы любите свое тело, его будут любить и другие. Или же напротив – если Вы недовольны своим телом, мужчина не будет чувствовать интерес к Вам. Даже если на самом деле Вы достаточно стройная женщина.

Настоящая страсть возникает тогда, когда Вы сливаетесь воедино с Вашим телом. А это возможно только, если Вы цените и любите Ваше тело.

Секрет в том, что если Вы нравитесь сами себе, то Вы будете нравиться и Вашему партнеру. И это действительно так!

Начните принимать свое тело таким, какое оно есть: чудом природы, которое существует для того, чтобы дарить радость Вам и окружающим.

Первая встреча. После того как мы предприняли небольшое погружение в психику мужчин, позвольте нам с Вами всплыть на поверхность и глубоко вдохнуть воздух.

Многие женщины однажды задаются банальным вопросом: где познакомиться с интеллигентным, интересным мужчиной?

*«Любовь – это общая радость во взаимном несовершенстве»*

*Ганс Кудсцус, немецкий писатель*

Ответ банален:

Вы можете познакомиться по объявлению в газете или интернете, в музее, в баре, в клубе, даже на занятиях йогой.

По статистике, большинство пар знакомятся в самом не перспективном месте: на работе. К альтернативным местам знакомств следует прибегнуть только тогда, если среди Ваших коллег – сплошные зануды или задаваки.

Достаточно перспективными местами знакомств с мужчинами являются языковые курсы, занятия в спортзале, уроки танцев, йоги и т.п. – так как там люди следуют своим личным

интересам. Знакомясь в подобных местах, у Вас всегда будет тема для разговора и общий интерес, которому можно не изменять и в будущем.

Если у Вас нет хобби, срочно советую Вам его завести!

Начните играть в сквош, учить новый язык, запишитесь на курсы сальсы! Вы можете убить двух зайцев – получите возможность для новых знакомств и расширите свой горизонт, что, в свою очередь, увеличит Вашу привлекательность для мужчин как личности.

В остальном можно сказать, что мужчины любого возраста как раз на выходных охотно идут на охоту. Они прихорашиваются также как и женщины: наряжаются и отправляются в бары и клубы города.

Вообще, для многих мужчин начать разговор с женщиной – это преодоление себя.

Поверьте, мужчине легче вступить в бой со скалящей зубы собакой, чем начать разговор с женщиной, которая ему нравится. Мужчины очень боятся получить от женщины отказ. Вряд ли мы имеем больший страх, чем получить от женщины вызов.

«Ко мне подходят знакомиться, но все время не те мужчины!»

Если, к примеру, на вечеринке Вы заметили интересного мужчину, не стоит пассивно дожидаться, когда он к Вам подойдет. Вы можете послать мужчине однозначный сигнал – просто посмотрите на него и улыбнитесь.

Улыбка – это, пожалуй, самый эффективный метод вызывать симпатию у незнакомого человека. Посмотрите на понравившегося мужчину, мило улыбнитесь ему – это сразу воодушевит его и придаст ему уверенности.

Если улыбкой не удалось привлечь его внимание, поднимите бокал, обращаясь к мужчине. Однако не делайте этого слишком настойчиво. Иначе мужчина начнет думать, что его «клеят». Во всем нужна мера; избегайте двусмысленности и пошлости. Ни в коем случае не стоит шлепать мужчину по попе. Это отпугивает мужчин, и Вы оставляете у них впечатление легкомысленной женщины.

Одни женщины сидят на вечеринках с кислыми минами и удивляются, почему на них никто не обращает внимания.

Другие смаривают мужчин надменным взглядом и точно также удивляются, почему они не могут познакомиться с достойным мужчиной.

Третьи и вовсе отпугивают мужчин своими бестактными, грубыми реакциями на их робкие ухаживания.

Помните: многим мужчинам по-настоящему трудно подойти к женщине. Но Вы можете помочь мужчине – пошлите ему сигнал, например улыбнитесь или подмигните ему. Мужчину, скорее всего, это смутит, но у него будет повод подойти к Вам.

Но даже если Вы посылаете мужчине однозначные сигналы, у него все еще могут найтись причины, чтобы не подходить к Вам.

Например, в ситуации, когда он видит Вас мимолетом или нет достаточно времени для беседы: в метро или в лифте, например. Мужчина считает, что за такое короткое время он не сумеет произвести на Вас должное впечатление.

Если Вы гуляете с подругами, мужчина также вряд ли подойдет к Вам, так как меньше всего он хотел бы опозориться перед несколькими незнакомыми людьми, тем более перед женщинами.

Женщины очень часто гуляют с подругами. Другими словами, наличие подруг рядом с женщиной почти всегда означает дополнительный барьер, который мужчина должен взять. Ведь в случае отказа он рискует опозориться не только перед Вами, но и перед Вашими подругами. Вряд ли многие мужчины готовы на это пойти.

Если Вы гуляете с подругами и замечаете интересного мужчину, отдалитесь от группы ненадолго. Благодаря этому Вашему шагу, мужчина, скорее всего, сразу же подойдет к Вам.

Помните: перед мужчиной стоит задача – произвести на Вас самое лучшее впечатление, показать, какой он замечательный.

Вы можете значительно облегчить мужчине эту задачу, если дадите ему понять, что Вы коммуникабельный и открытый к общению человек, а не монстр, желающий съесть его со всеми потрохами.

Также важно не критиковать мужчину, даже если вначале он ведет себя нерасторопно. Его неуверенность и робость – это в конечном итоге лишь доказательство того, что Вы ему по-настоящему нравитесь. К тому же, эта робость может обернуться полной противоположностью в дальнейшем, ведь, как известно – в тихом омуте черти водятся.

Поэтому относитесь к мужчинам снисходительно, особенно при знакомстве, ведь у мужчин на карте находится гораздо большее, чем у женщин, - их собственное достоинство.

### **Может ли женщина первой подойти к мужчине?**

Мой однозначный ответ – нет.

Подойти к женщине – задача мужчины.

Если женщина первая подходит знакомиться к мужчине, то чаще всего они лишь находят сексуального партнера, а не спутника жизни.

Я знаю несколько женщин, которые на выходных отправляются на поиски мужчин. Под воздействием алкоголя они легко знакомятся с мужчинами, сидящими за стойкой бара. Но из подобных знакомств выходят лишь непродолжительные отношения, чаще всего секс без обязательств.

Для мужчин нет ничего предосудительного в знакомствах с чисто сексуальной подоплекой – им это нужно. Женщины болезненнее воспринимают подобное, потому что в определенный момент их начинает задевать то, что мужчины воспринимают только их тело.

Итак, не стремитесь яро знакомиться с мужчинами, не подходите к ним первыми, так как мужчины в большинстве своем воспринимают подобное поведение неправильно. А вы ищете серьезных отношений, ведь так?

Почему я не советую Вам первой знакомиться с мужчинами?

«Мы живем в 21-ом веке, я общительный человек. Почему я не должна знакомиться первой?» - думаете Вы.

Мужчины – охотники, мы хотим сами завоевывать женщин. Мы не хотим, чтобы добыча добровольно шла к нам в руки. Мы хотим охотиться, стараться. Возможно, это сравнение покажется Вам несколько жестоким, но оно ярко иллюстрирует наши желания.

Если мужчина выбирает женщину как потенциального партнера для будущих серьезных отношений, то прежде всего он хочет одного:

Женщина должна быть особенной.

Женщина, которая бросается мужчине на шею, не является особенной.

Вы должны помнить: последующее поведение мужчин в отношении с Вами формируется в течение первых минут знакомства. Именно тогда решается вопрос о том, какие у вас будут отношения. Эти первые мгновения являются решающими, и их невозможно вернуть. Поэтому крайне важно подать мужчине правильные сигналы в течение первых мгновений вашего знакомства.

Если Вы бросаетесь мужчине на шею, то он автоматически будет думать о Вас как о легкодоступной женщине. Даже если Вы – дама, уверенная в себе, независимая, общительная – своим поступком Вы можете дать мужчине понять обратное: вы – та, которая бросается на мужчин, а значит не подходите для мужчины в качестве надежного партнера, матери его детей. Ведь кто может гарантировать, что Вы не будете бросаться другим мужчинам на шею?

Помните: мы не можем подавить в себе биологические инстинкты, которые формировались тысячелетиями.

Поэтому призываю Вас придерживаться основного правила при знакомстве с мужчинами:

Пусть мужчина подойдет к Вам первым!

Конечно, бывают случаи, когда знакомства завязываются очень естественно, например на работе или в ситуации, когда встречаются люди, которые уже были знакомы до этого.

Как сделать, чтобы мужчина заговорил с Вами

Предположим, Вы находитесь в баре или клубе и замечаете интересного мужчину. Вы напрасно ждете, что он наберётся храбрости и подойдет к Вам. А сигналы с Вашей стороны – улыбка, подмигивание и т.п. – не действуют на него.

Вполне возможно, что Вам попался робкий мужчина. Или он просто еще не заметил Вас.

Однако вы очень хотите познакомиться именно с этим мужчиной.

Хорошо.

Пройдите мимо него и задайте какой-нибудь банальный вопрос, вроде «Который час?» Посмотрите на него как бы случайно, но немного дольше чем необходимо.

Улыбайтесь. Потом скажите – также случайно – еще одну нейтральную фразу, например: «Откуда Вы знаете (имя хозяина торжества)?» или «Здесь так громко, что я почти не слышу, что я думаю!» В принципе, всё равно, что Вы говорите, главное – чтобы это не показывало Ваш явный интерес. Мужчина должен заметить именно Вас.

Потом коснитесь – совершенно случайно – его ладони или руки. Не дольше чем на одну секунду.

Затем повернитесь и улетите как пёрышко. Обернитесь. Подарите ему еще единственный взгляд и исчезните из поля его зрения. Важно, что Вы должны сперва закончить беседу и только потом исчезать.

Если в процессе разговора мужчина спросит «Куда же ты, мы же так мило беседуем!», скажите «Возможно, я вернусь, кто знает ...»

Так, а теперь дайте себе немного времени. 15-20 минут. Так, у мужчины будет время, чтобы «переварить» произошедшее. Помните: зачастую мужчины медлительны и несообразительны. Через 15-20 минут вновь появитесь в поле зрения мужчины, чтобы возник визуальный контакт.

Теперь мужчина будет воспринимать Вас как женщину, с которой он кратковременно пересекся и которая вновь появилась в поле его зрения. Он будет интерпретировать Вашу улыбку и взгляды как заигрывание, он будет симпатизировать Вам.

Мужчина также не будет думать, что Вы за ним бегаєте – Вас ведь не было целых 15 минут.

Теперь шанс, что мужчина сам подойдет к Вам, значительно высок – ведь вы оба преодолели барьер. Теперь мужчина знает, что Вы приветливая и общительная женщина. И легкое прикосновение к его руке уже успело его взволновать.

Короткие и сдержанные физические прикосновения большинство людей воспринимает как нечто очень приятное; они вызывают неосознанное доверительное чувство к тому, от кого исходит прикосновение — если только этот контакт сопровождается приятным жестом, таким, как улыбка.

Итак, после того, как мужчина начал воспринимать Вас как приятную женщину, *он*, вероятнее всего, подойдет к Вам сам.

Возможно, Вы думаете, что я описываю здесь популярные стереотипы и разыгрываю какие-нибудь сцены из безвкусных фильмов о любви. Но речь идет о том, чтобы разъяснить Вам кое-что важное:

Мужчина хочет *завоевывать*, а не *быть завоеванным*. Это значит, что в первые минуты знакомства Вы должны создать у мужчины чувство, что это *он* борется за Вас, а не наоборот.

Помните: природа предусмотрела, что именно Вы решаете, достоин Вас мужчина или нет. А мужчина в свою очередь должен доказать, что он тот самый, что он достоин.

При первом контакте с женщиной бесконечно важно:

Вы не должны создавать впечатление, будто Вы находитесь в поиске партнера.

Скорее всего, тем же вечером мужчина попытается затащить Вас в постель, и вместе с тем шансы на длительные, серьезные отношения сильно снизятся. Создавая у мужчины ощущение, что Вам нужно его внимание, Вы в лучшем случае разжигаете его сексуальный интерес. В худшем – Вы становитесь для него просто неинтересны.

Если же, против ожидания, мужчина не реагирует ни на Вашу улыбку, ни на Ваши разговоры, просто забудьте о нем. Он либо слишком глуп для того, чтобы понять, что здесь происходит, либо у него нет интереса к Вам. В любом случае Вам не стоит тратить свое время на такого мужчину. На свете множество других мужчин, которых Вы можете свести с ума.

### 3 КАТЕГОРИИ, НА КОТОРЫЕ МЫ ПОДСОЗНАТЕЛЬНО ПОДРАЗДЕЛЯЕМ ВСЕХ ЖЕНЩИН

После первой встречи и самое позднее во время первого свидания мужчина подсознательно определяет Вас в одну из трех категорий женщин. Причем, такое разделение типично для особей мужского пола: ведь все у них построено на логике, и все подчиняется определенным правилам. Больше всего на свете мужчины любят строить системы, так как именно они дают чувство надежности.

Не считая женщин, к которым мы не испытываем вообще никакого интереса – ни физического, ни духовного — существуют следующие три «категории», на которые мы делим женский мир.

Первая категория: платоническая подруга

Это хорошая собеседница, открытая и коммуникабельная, с которой всегда приятно провести время за чашечкой кофе – просто для того, чтобы пообщаться. Кроме простого общения, мужчины также охотно открывают таким женщинам свою душу, делятся проблемами и радостями в отношениях. Мы не находим подобной чуткости у друзей

мужского пола. Платоническая подруга – это ценная собеседница; такая женщина может легко сдружиться с мужчиной. В глазах мужчин она ценна главным образом тем, что часто играет роль "терапевта", и в некоторых случаях она даже способна заменить мужчине его собственную мать. Только с такой женщиной мужчины могут говорить о своих чувствах, и она не будет считать их слабохарактерными. Помните: мужчинам гораздо сложнее выражать свои чувства женщине, к которой они чувствуют нечто серьезное.

Однако к платонической подруге мы не чувствуем никакого далеко идущего интереса - ни физического, ни духовного. Такая женщина для нас – просто хороший друг женского пола. Она бальзам для души, она всегда готова нас выслушать. И это настоящая удача для мужчины – иметь возможность поделиться тем, что происходит у него в душе, поделиться своими чувствами. С другими женщинами мужчина не станет делиться своими проблемами и переживаниями.

В принципе, платоническая подруга полностью соответствует идеальному представлению мужчин об отношениях, однако у нее отсутствует решающий фактор:

**Она не вызывает в нас абсолютно никакого физического интереса, влечения.**

Это вовсе не значит, что такие женщины недостаточно привлекательны физически – напротив, они могут быть очень и очень привлекательными, просто такие отношения не переходят в сильное влечение. Платоническая подруга обычно навсегда сохраняет свой статус друга. Только в самых редких случаях она поднимется выше, в следующую категорию. Разумеется, в приступе безрассудства может случиться, что мужчина окажется с такой женщиной в одной постели. Однако это гарантированно разрушит их дружбу. Может быть, впоследствии из этого и разовьются отношения, но чаще всего Вас будет преследовать мысль о том, что лучше было бы, если бы все оставалось по-прежнему.

Вторая категория: секс-объект

Такие женщины вызывают в мужчинах только одно чувство – физическое влечение.

Мужчина чувствует влечение к такой женщине и предпринимает все возможное, чтобы заполучить ее. Общаясь с такой женщиной, мужчина не заинтересован в долгих, душевных беседах, длительных романтических отношениях – в лучшем случае он может делать вид, что ему это интересно. Самые хитрые из мужчин располагают целым арсеналом тактик для того, чтобы как можно быстрее заполучить женщину. Существуют семинары, книги и курсы, которые обучают мужчин именно этому: как за короткое время заполучить женщину? И, к сожалению, это неутешительная правда: множество мужчин воспринимает завоевание женщины как вид спорта; для них главное – заполучить как можно больше женщин, при этом не растратив ни одной своей эмоции.

Самое главное в этой ситуации: мужчина ведет себя весьма самоуверенно только при условии, что он заинтересован лишь в коротком приключении.

Он убедит женщину в том, что она получит массу удовольствия с ним. Он будет для нее остроумным, веселым, заинтересованным, успешным. Такое поведение притягательно

действует на женщину, так как своей предполагаемой "силой" и своим уверенным поведением, он добивается того, что она чувствует влечение к нему. Женщины инстинктивно ищут защитника, кормильца.

Разумеется, женщины разочаровываются в таких мужчинах, так как в основном первые ожидают от последних большего, чем просто секса.

Чтобы не попасть в эту категорию женщин, Вы с самого начала отношений с мужчиной должны постараться избежать главной ошибки:

**Вы не должны спать с мужчиной, с которым еще не успели толком познакомиться.**

Это правило так важно, потому что, один раз попав в категорию «секс-объекта», Вам трудно будет из нее выбраться. Многие женщины считают, что, соблазняя мужчин физически, они таким образом привязывают их к себе.

Это не так!

Многие женщины не понимают, что мужчина должен чувствовать себя эмоционально привязанным к женщине – только тогда в нем появляется желание быть с ней рядом; именно это желание является предпосылкой для долгих и серьезных отношений. Сексуальные отношения с мужчиной на раннем этапе Ваших отношений только уменьшат в нем это желание.

В женщинах эмоции также возникают в большинстве случаев из-за секса. В мужчинах же после секса не возникает никаких эмоций, кроме:

Желания секса. И именно секса без каких-либо обязательств.

Однако как только на горизонте замаячит необходимость выполнения некоторых обязательств, в большинстве случаев мужчина исчезнет из Вашей жизни также быстро, как он в нее вошел.

Третья категория: кандидатка на отношения

Здесь идет речь о женщине, общаясь с которой мужчина быстро понимает, что имеет дело с чем-то особенным, что это женщина не для быстрых, необременительных отношений, что это не душевная подруга, которой можно излить душу, - это женщина, в которой есть «изюминка». Мужчины ведут себя с такими женщинами как истинные джентльмены. Если Вам посчастливится попасть в эту категорию женщин, Вы будете буквально летать в облаках от счастья.

Однако мужчины также могут вести себя несколько растерянно с такой женщиной, так как они чувствуют, что им могут разбить сердце.

Скорее всего, Вам уже доводилось попадать в эту категорию. Вы также наверняка замечали, что часто мужчина производил на Вас ошеломляющее впечатление, но также часто выглядел растерянно и робко.

Кандидатка вызывает в нас и духовное, и физическое влечение. Разумеется, духовное влечение в итоге перевешивает, ведь в такой женщине есть «изюминка», которая заставляет буквально таять от ее взгляда.

Это приводит к тому, что мужчина видит в ней «женщину мечты».

**Итак, Ваша цель звучит так: как стать "кандидаткой", и именно для того мужчины, которого *Вы* хотите, которого *Вы* считаете подходящим?**

## ПЕРВАЯ БЕСЕДА

Первое впечатление, которое мы оставляем у человека, - решающее. Воспоминание об этом *никогда* больше нельзя изменить, и *чувство*, которое мы испытываем, когда впервые видим человека, очень важно! От этого первого ощущения зависит, увидите ли Вы с ним вновь, построите ли вы крепкие отношения, семью, или же вы никогда больше не увидите друг друга.

Сказанное в ходе первого разговора, его содержание, действительно толком не запоминается; первые фразы, которыми обмениваются люди не несут особенной важности и так или иначе служат только для продолжения разговора. Мужчины радуются уже только тому, что лед сломан и что их не игнорируют.

«Откуда ты? Ты тут часто бываешь? Что это ты пьешь?» – такие банальные вещи обычно говорят люди, когда видят друг друга в первый раз.

Важно в первые минуты вашей встречи подавать мужчине невербальные сигналы, давать ему понять, что он Вам нравится, что он Вам интересен. Помните: в первые мгновения вашей встречи мужчина будет изо всех сил стараться Вам понравиться, произвести на Вас впечатление. Он будет стараться рассмешить Вас, будет стараться выглядеть уверенно. В зависимости от опыта общения с женщинами, он справится с этим более или менее умело.

Помните: чем больше мужчина заинтересован в Вас, тем менее он уверен в себе и тем более неуклюжи его попытки Вам понравиться.

Если мужчина симпатичен и интересен Вам, дайте ему это понять. Пусть он продолжает демонстрировать свою силу, чувство юмора, уверенность в себе. Ведь сейчас для него самое главное – понравится Вам.

Сигнализируйте мужчине свой интерес к нему. Любому мужчине, независимо от степени уверенности в себе, будет это необходимо. Это касается даже тех мужчин, которые привыкли быть на коне в отношениях с женщинами – ведь в данном случае он пытается понравиться именно *Вам*, *Вы* привлекаете его.

Если женщина отвечает одной-двумя короткими фразами на умные изречения мужчины, если она не поддерживает разговор, мужчина поймет, что его тактика не имеет у Вас успеха, и Вы рискуете потерять его навсегда. Мужчины прекрасно знают, что женщины судят их прежде всего по словам и поступкам – и только потом по внешнему виду.

Поэтому крайне важно поддерживать мужчину, *побуждать* его к тому, чтобы он продолжал разговор.

Даже если вначале мужчина кажется растерянным, дайте ему шанс! Смейтесь над его шутками. Отвечайте на его вопросы, задавайте ему свои. Принимайте его комплименты.

Используйте язык тела: смотрите мужчине в глаза, *улыбайтесь*. Смотрите на мужчину кокетливо, но открыто. Однако при этом всегда сохраняйте определенную дистанцию – мужчина не должен думать, что Вас можно легко завоевать.

Какое чувство Вы должны вызвать в мужчине в первые моменты: он должен понимать, что нравится Вам. Он должен чувствовать, что у него есть шанс — каким бы маленьким он ни был. Только тогда мужчина расслабляется и проявляет себя. Перед мужчиной стоит задача понравится Вам всего за несколько мгновений. Если мужчина получает отказ, в нем еще долго будет обида.

Поэтому покажите мужчине, что он может продолжать – только после этого Вам стоит решать, начинать ли Вам с ним отношения или нет.

Мужчина нуждается в этом первом подтверждении. Если Вы пошлете ему этот сигнал, он весь вечер будет рядом с Вами.

Пример:

Когда один мой хороший друг Алекс впервые встретил свою будущую жену Нину (которую он и сейчас горячо и искренне любит), он легко понял по ее поведению, что интересен ей. Это было на вечеринке; он собрал всю свою волю и смелость в кулак и обратился к ней со словами: «Ты самая красивая девушка из всех присутствующих здесь». Нина весь вечер посматривала на него и иногда кокетливо подмигивала ему.

Фрэнк рассказал мне, что эту незатейливую фразу он тщательно продумал.

«О, спасибо! Это, наверное, потому, что я только что вернулась из отпуска», - ответила Нина с улыбкой. Из этой фразы развивалась первая тема для разговора. «Ты, кстати, тоже ничего», - между прочим заметила Нина, и это дало Алексу понять, что он ей понравился. Она смеялась над его шутками и дала ему понять, что ей нравится в его компании. Когда к ним присоединилась ее подруга, Нина коротко представила ее, после чего незаметным движением руки дала ей понять, чтоб та оставила ее и Алекса вдвоем.

Нина и Алекс проболтали весь вечер и договорились об ужине уже через несколько дней. Это было началом их крепких и доверительных отношений.

Первая беседа должна вызывать в мужчине чувство гармонии — именно этого он ждет от отношений. Если мужчина с самого начала чувствует себя хорошо в Вашей компании, то в его подсознании уже прокладываются первые рельсы в сторону долгосрочных отношений. Такое ощущение у мужчины создается за счет того, что Вы слушаете его и интересуетесь тем, кто он и что он говорит. Звучит просто, но многие женщины уже в первые моменты портят все тем, что ведут себя преувеличенно надменно и играют роль

неприступной дамы. Мужчины хотят только одного: понравиться Вам и почувствовать себя хорошо в Вашей компании.

Если в ходе разговора Вы поймете, что мужчина не вызывает в Вас ни искры интереса и симпатии, сделайте ему одолжение, будьте вежливой. Воспринимайте это как комплимент: мужчина нашел в себе силы, чтобы начать с Вами разговор, это было ему нелегко.

### **Каковы намерения мужчины?**

Намерения мужчины при первой встрече довольно однозначны: он хочет доказать себе самому, что он может завоевать женщину. Он хочет, чтобы Вы считали его привлекательным и вместе с тем поддерживали его это. Чего он хочет от Вас в дальнейшем — об этом он, как правило, поначалу не задумывается. «Что-нибудь уж получится», думает он. Естественно, он не прочь провести с вами ночь, если представится такая возможность – ведь он мужчина, в его крови бурлят мужские гормоны.

Но в первую очередь мужчина просто хочет проверить, как Вы его воспримите. Это ему необходимо для самоутверждения, для повышения своей самооценки как самца.

Это, кстати, является причиной того, почему даже женатые мужчины флиртуют с женщинами. Они совсем не обязательно рассчитывают на какие-то отношения или секс. Им просто нужно самоутвердиться, мужчины так устроены.

Важно: после того, как мужчина обратился к Вам, он и все, что может получиться из ваших отношений в будущем, находится только в Ваших руках. Вы, как женщина, имеете огромную власть над мужчинами – если Вы правильно ведете себя. Именно от Вас зависит дальнейшее развитие событий.

Итак, если Вы сделали первый шаг и дали подтверждение его это, которое ему так нужно, Вы можете управлять ситуацией. Интересуйтесь мужчиной и его делами, слушайте его внимательно и открыто – и мужчина будет боготворить Вас. Мужчинам нравится говорить о себе. Еще больше им нравится осознавать и видеть, что женщине действительно интересно, о чем они говорят.

Конечно, Вам известно, что на начальной стадии отношений мужчина ведет себя как истинный джентльмен, он внимателен к женщине. Но в один прекрасный момент все может круто измениться, мужчина перестает уделять Вам внимание или вовсе исчезает из Вашей жизни. И происходит это в основном тогда, когда вы начинаете испытывать к нему серьезные чувства. Да, жизнь – жестокая штука.

Не стоит переживать. Я расскажу Вам, как избежать подобной ситуации.

Знаете ли Вы, почему мужчины так бесконечно милы как раз на начальном этапе отношений? Потому что Вы сами тешите его самолюбие. Нет ничего более приятного для мужчины, чем понимать, что он нравится едва знакомым женщинам.

Однако у Вас еще нет понимания того, что выльется из этих отношений. Вы еще не говорите с мужчиной о ваших намерениях и чувствах. И пока дело до этого не дошло,

мужчина будет воспринимать Вас как вызов его самолюбию. Он еще не уверен в Вас и в Ваших чувствах, но он точно знает, что он Вам интересен. Именно поэтому мужчины так милы, романтичны и вежливы в начале отношений с женщиной.

Действительно просто, не так ли?

Главное для Вас – это как удержать мужчину рядом.

И это совсем не так трудно, как кажется на первый взгляд.

Для начала нужно создать благоприятные условия для того, чтобы попасть в категорию кандидаток на отношения.

«Кандидатки на отношения» - это категория женщин, которые дают понять мужчине, что он им интересен, но сначала они хотели бы познакомиться с ним поближе.

### **Первое предупреждение: взаимная симпатия**

Вам, конечно, это знакомо: с самых первых мгновений вы понимаете друг друга с полуслова, между вами сразу появилась взаимная симпатия, пробежала «искорка», и всё идет к тому, что у вас будут серьезные отношения.

Мои поздравления!

Однако на этом месте позвольте Вас остановить.

Я хочу рассказать об одной своей подруге.

Мария познакомилась с мужчиной на вечеринке. Весело улыбаясь, он подошел к ней с двумя коктейлями: «Привет, по-моему, ты не прочь немного выпить!» Они сразу поняли друг друга, он делал ей комплименты, шутил. У него было чувство юмора, выглядел он потрясающе. Одним словом, они сразу понравились друг другу.

Этот мужчина умел завоевывать женщин, при этом он выглядел очень естественно. Оказалось, что у них есть общие интересы; они отлично провели время на вечеринке.

Когда он провожал ее к машине, было уже утро; они поцеловались. Это было удачное окончание прекрасного вечера. Потом они переместились в ее машину, и красное вино, жаркие чувства и наплывшие гормоны заставили Марию забыть о всех ограничениях. После того, как она пришла в себя мужчина довез ее до дома, а себе вызвал такси.

Во время поездки до ее дома Мария говорила ему, что еще никогда она не спала с мужчиной на их первом свидании. Но мужчина и сам, вероятно, понял, что она не из девушек легкого поведения. Просто Мария не видела причины ждать следующего свидания, ведь они так хорошо понимали друг друга.

«Когда мы теперь увидимся?» - спросила Мария его, еще не совсем придя в себя. «Я позвоню тебе», - коротко ответил он, уже садясь в такси.

Он не позвонил. Ни на следующий день, ни на следующей неделе. Прошли 2 бесконечные недели, в течение которых она ломала себе голову, почему он не позвонил. Когда она уже почти успела забыть эту историю, он наконец позвонил и пригласил ее к себе. Он даже не попытался объяснить, почему не звонил ей целых две недели.

Мария позвонила мне и рассказала эту историю. Вывод был однозначным: мужчина видел в ней только возможность получить секс без обязательств, тогда, когда ему этого хотелось. Теперь она находилась в безвыходной ситуации. Если бы тогда она дала ему понять, что она заинтересована только в серьезных отношениях, то произвела бы на него впечатление женщины, цель которой – выйти за него замуж. Это бы испугало его. Но пока это не входило в ее планы.

Если бы Мария приняла его приглашение, она могла бы провести гарантированно хорошую ночь, но мужчина мог бы понять это не так, как следовало.

Несмотря на мой совет, Мария все же поехала на свидание к мужчине.

Она провели еще несколько таких эротических ночей, но когда Мария начала чувствовать к нему больше, чем просто физическое влечение и чаще объявляться у него, мужчина попросту исчез.

«Я была уверена, что в этот раз все будет иначе. Мы так хорошо поладили с самого первого вечера. Почему он стал таким холодным, почему он бросил меня? Вы, мужчины, такие эгоисты, ненавижу!»

Она была глубоко обижена, и я очень хорошо понимал ее.

## ТЕРПЕНИЕ - ЭТО ДОБРОДЕТЕЛЬ... И ПУТЬ К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМ

В этой истории скрываются сразу несколько "ошибок", которые сделала Мария:

Мужчины не так сильно чувствуют появление взаимной симпатии, как женщины. Им требуется *больше* времени для того, чтобы понять свои чувства.

Мужские чувства не развиваются за несколько часов – часто требуются месяцы, пока мужчина может с уверенностью сказать, что у него есть сильные чувства к женщине.

Если Вы ложитесь в постель с мужчиной на первом же свидании, Вы даете мужчине понять, что это Ваше обычное поведение. И мужчину уже не переубедить в этом, у него уже сложилось о Вас определенное впечатление – вы *навсегда* останетесь для него «легкой добычей».

Мужчина обычно не рассчитывает на то, что легко склонит Вас к сексу на первом свидании. И если ему это все же удастся, он скорее спишет это на Вашу эмоциональную неустойчивость. В любом случае, после этого Вы становитесь для мужчины неинтересной, потому что он воспринимает Вас как легкую добычу, как женщину, которая неспособна контролировать себя и свои эмоции. А такая женщина совсем не похожа на мать его будущих детей, поэтому подсознательно мужчина отвергает ее и не воспринимает как партнера для серьезных отношений.

После того, как мужчина легко и просто заполучает женщину, он будет подсознательно ожидать подобного развития ситуации и в дальнейшем. Разумеется, шанс, что из такого рода отношений получится что-то серьезное, крайне мал.

Если мужчина продолжает общаться с Вами после первого секса, при этом отпуская двусмысленные шутки и замечания, дело ясно: он воспринимает Вас исключительно как женщину, с которой можно иметь легкие, не обременяющие отношения и секс без обязательств. Однако стоит Вам сделать намек на серьезные чувства, мужчина мгновенно исчезнет.

Каков же вывод из всего вышесказанного?

Мужчины ищут секса. Когда появляется возможность, они пользуются ею. Если она появляется еще раз, они пользуются ею вновь и вновь. Однако одновременно с этим мужчины находятся – будь то сознательно или бессознательно – в постоянном поиске «той самой» женщины, матери их будущих детей, спутницы их жизни.

Однако, в отличие от большинства женщин, мужчины не находятся в активном поиске спутниц жизни. Это происходит потому, что мужчины этого желания *не осознают*, они не осознают чего хотят.

Быстрый секс с одной стороны и длительные отношения (с потенциально «той самой» женщиной) с другой никак друг с другом не связаны. Это две абсолютно разные вещи для мужчины.

Женщины в большинстве своем связывают с сексом эмоциональное влечение. У мужчин это не так. Конечно, женщина должна была быть физически приятна мужчине, она должна соответствовать представлениям мужчины о красоте, но мужчинам не нужны эмоции как основа.

И эмоции не разовьются у мужчины из ничего.

Секс сам по себе имеет на женщину «влюбляющее» действие. В различных исследованиях подтвердилось, что у женщин во время полового акта образуется существенно более высокая концентрация так называемого «любовного гормона» окситоцина, чем у мужчин.

Этот гормон ответственен за эффект «розовых очков», при котором партнер предстает в полностью положительном свете.

Окситоцин также отвечает за сильное желание физической близости. У мужчин этот гормон также вырабатывается, однако после полового акта его уровень снова падает.

В этом причина того, почему женщины так любят понежиться в объятиях мужчины после секса — что редко приводит в восторг мужчин.

Исследования подтвердили, что у женщин наблюдается повышенный уровень окситоцина, в то время как у мужчин этот гормон вырабатывается преимущественно из-за *предвкушения секса*.

Это значит, что потребность близости у мужчины Вы можете подстегнуть не тем, что поспешно переспите с ним, а тем, что заставите его предвкушать близость. Эмоции не развиваются у мужчины как неизбежное следствие секса. В отличие от женщин. Мы все бессильны против гормонов.

Помимо этого, в представлении мужчин тело женщины представляет собой нечто святое.

Если женщина отдает нам свое тело, без особенных усилий с нашей стороны, то она, сама того не желая, «обесценивается» для нас.

Представьте себе, что Вы знакомитесь с женщиной, и он уже спустя 3 часа беседы заявляет Вам: «Я люблю тебя и хочу на тебе жениться!», не успев еще толком с Вами познакомиться. Вам не покажется это странным? Настолько же странным нам кажется, если женщина уже на первом вечере пускает в ход все свои хитрости и отдается в постели.

**Также как мужчины всегда хотят видеть обнаженные тела женщин, также и женщины хотят видеть внутренний мир, душу мужчины.**

Если Вы хотите настроить мужчину с самого начала на серьезные отношения и не хотите играть для него роль объекта его физического желания, придерживайтесь принципа:

*Не спите с мужчиной на первом свидании!* Неважно, насколько хорошо вы друг друга понимаете. Я бы даже сказал, что именно тогда, когда вы хорошо понимаете друг друга, Вам стоит проявить терпение в вопросах секса.

Одно только можно сказать с уверенностью:

Мужчина, который по-настоящему заинтересован Вами, *подождет* с сексом.

Он не только *сможет* подождать, он видит это в высшей степени привлекательным, что Вы *не* сразу принимаете с ним горизонтальное положение. Этим вы закладываете основу того, что он воспринимает Вас как приличную женщину. Моральные представления мужчин в этом отношении гораздо консервативнее, чем кажется женщинам.

Также уясните следующее: в очень редких случаях Ваши ожидания и чувства мужчины будут одинаковы.

Чтобы пробудить серьезные чувства мужчины, нужно время. Вот что Вам понадобится для этого:

### **Терпение**

Конечно, нет ничего плохого в прощальном поцелуе на первом свидании. Это романтично, а мужчины любят романтику – несмотря на слухи. Романтика – один из самых эффективных способов настроить мужчину на серьезные отношения.

Ни в коем случае не стоит вешаться мужчине на шею с поцелуями. Позвольте *ему* сделать первый шаг. Это очень важно.

Целуйте мужчину только тогда, когда считаете это уместным. Вы должны хотеть этого. Лучше всего, если Вы будете уворачиваться при попытке мужчины поцеловать Вас – даже если больше всего на свете Вам сейчас хочется его поцеловать.

Однако не стоит совсем уж лишать мужчину уверенности в себе. Вы должны дать ему понять, что у него есть шанс – если он еще немного потерпит.

С помощью такого сдерживания Вы сможете по-настоящему вскружить голову мужчине.

*Тот, кто не знает мою душу, не заслуживает и моего тела, которое является выражением души.*

*Грейс Келли, американская актриса*

## ЧТО ОТПУГИВАЕТ МУЖЧИН?

В конечном итоге все сводится к тому, чтобы с самого начала отношений создать у мужчины ощущение того, что Вы – совершенно особенная женщина, которую он уважает и окружает вниманием. Ведь, в конце концов, именно на уважении и внимании друг к другу строятся доверительные и здоровые отношения. Как только Вы заручитесь его уважением, Вам откроется путь к его сердцу.

Чтобы донести до мужчины, что Вы порядочная и достойная уважения женщина (а ведь именно этого, в общем-то, ищет любой мужчина), Вам обязательно нужно избегать следующих вещей:

- Чрезмерное потребление алкоголя

Мужчины испытывают природное отвращение к женщинам, которые бездумно и неумеренно выпивают на людях. Вполне возможно, что Ваши подружки считают Вас «жизнерадостной» или «любящей развлекаться», однако на мужчину пьяная женщина производит такое же отвратительное впечатление, какое толпа пьяных и орущих футбольных фанатов производит на женщин. Мужчины чувствуют себя очень неловко рядом с пьяной женщиной.

- Раскованность

Остерегайтесь непристойных танцев, не танцуйте на столах или на стойке бара. Не проявляйте нежность по отношению к мужчине, с которым Вы только что познакомились, и не прижимайтесь к нему.

*Не вступайте* в двусмысленные разговоры с сексуальным подтекстом. Мужчины склонны к тому, чтобы очень быстро повесить на Вас ярлык «легкая добыча», если Вы ведете себя подобным образом.

- Открытая демонстрация сексуальной раскованности

Вид полуобнаженной женщины в общественном месте - великолепное зрелище для мужчины. Шортики и коротенькие топики, в которых женские прелести не то что угадываются, а буквально бросаются в глаза – естественно, мужчина с удовольствием будет такое рассматривать. Однако это пробуждает в нем лишь одно: желание короткого, не обязывающего приключения. Я не знаю *ни одного* мужчины, который хотел бы иметь такую женщину в качестве постоянной партнерши, не говоря уже об уважении к таким женщинам.

#### КАК МНЕ ПОЛУЧИТЬ ЕГО НОМЕР ТЕЛЕФОНА?

После приятного разговора с женщиной, если Вы на «первой стадии» «нажали» на все правильные «кнопочки», он, скорее всего, попросит у Вас номер телефона. Таким образом, проблема будет решена.

Однако после этого не стоит неделями пассивно дожидаться и надеяться, что он наконец позвонит. Когда мужчина берет Ваш номер телефона, попросите его *тоже* дать свой номер. Это звучит абсолютно естественно, а также послужит для него сигналом того, что Вы действительно заинтересованы в продолжении Вашего знакомства. Лучше всего будет, если вы сразу обговорите время предстоящего звонка - таким образом, никому из вас не придется ломать себе голову над тем, *когда* позвонить или ждать звонка, и тем более, *кому* звонить первым.

Самое главное - уже в ходе разговора побудить мужчину к тому, чтобы он попросил Ваш телефон; дайте ему понять, что Вы хотели бы увидеть его снова. Но не потому, что Вы уже сейчас без памяти в него влюблены, а просто потому, что общение с ним доставило Вам удовольствие и потому, что Вы хотели бы поближе с ним познакомиться. Вы можете без раздумий сказать: «С тобой было действительно весело, может быть нам стоит сходить выпить кофе?» Все дело в *естественности*, а не в том, чтобы превратить все в большое шоу.

Если в ходе первого разговора вы уже обнаружили схожие интересы с женщиной, то это хороший момент, чтобы внести немного конкретики: «Я собираюсь сходить на выходных на новое представление (если вы оба увлекаетесь театром) или новый фильм с (актером, который вам обоим нравится) или концерт (любимой вами обоими группы), может ты хотел бы составить мне компанию?»

Дайте ему понять, что Вы с удовольствием увиделись бы с ним снова, потому что находите его веселым и интересным, а не потому, что в срочном порядке ищете партнера.

Важно хотеть увидеть его снова из-за *него*, а не потому, что Вы вот уже третий год одна. Подумайте о том, что его Эго очень сильно нуждается в подтверждении собственной исключительности.

Может быть, Вас это удивит, но в самом начале мужчину цепляют именно те женщины, которые его просто *ободряют*. Те, что дают ему понять, что он им интересен. Те, что хотят увидеть его снова, не для того, чтобы проводить с ним безудержные ночи, и не для того, чтобы в ближайшем будущем потащить его в ЗАГС, а потому, что они находят *его* веселым\остроумным\интересным\глубокомысленным (и т.п.) человеком.

Он хочет Вам понравиться таким, какой он есть — ничего более. Подарите ему это чувство!

По этой же причине очень важно в первое время не делать никаких намеков сексуального плана — в противном случае он тут же переключится в совершенно другое состояние – то есть в то, где Вы всего лишь желанная жертва его половых инстинктов.

Если же, вопреки ожиданию, он *не* попросит Ваш телефон, значит, он либо просто боится и не уверен в себе, либо Вы его не заинтересовали. В любом случае Вам стоит просто забыть об этом. Дальнейшие раздумья ни к чему не приведут.

Важно только одно: *Он* должен попросить *Ваш* номер телефона.

## КОГДА ОН ПОЗВОНИТ?

Пока Вы представляете Вашу предстоящую встречу и думаете: «Может быть, он — тот самый? Интересно, чем он сейчас занимается? Думает ли он обо мне?», мужчина. Как правило, размышляет только об одном: «Позвонить ей или нет?»

Мужчины не фантазируют о том, каково будет с Вами, подходят ли вы друг другу; мужчины много не размышляют о будущем. Они думают только до следующего шага, в данном случае – позвонить Вам или нет.

Этот первый звонок стоит ему колоссальных усилий, даже по телефону он хочет только лишь одного: впечатлить Вас, понравиться Вам.

Для этого, как ему кажется, он сначала должен быть в соответствующем «настроении».

Может быть, он считает, что «для храбрости» необходимо даже немного выпить: в любом случае, пройдет некоторое время, пока у мужчины появится то самое настроение, в котором он сочтет себя достаточно уверенным в себе, чтобы позвонить Вам.

Одно совершенно точно: если мужчина долго не звонит - он не «играет» с Вами, он не хочет заставить Вас понервничать, и у него нет никаких задних мыслей — для этого ему просто-напросто не хватает фантазии. И самое главное — он понятия не имеет о том, как сильно Вы ждете его звонка, да и ждете ли вообще.

Напротив – как правило, мужчина просто не хочет показаться *навязчивым*. Он исходит из того, что, скорее всего, будет действовать Вам на нервы, если объявится в течение следующих 24 часов.

Мужчина руководствуется прежде всего теми стандартами, что приняты в компании подобных ему: даже самые лучшие друзья, бывает, неделями не созваниваются, и никому не приходит в голову на это обижаться. В этом отношении мужчины очень сильно отличаются от женщин.

Поэтому не стоит тревожиться, если он не спешит звонить. Это совершенно *не означает*, что он не заинтересован в Вас также, как Вы заинтересованы в нем. Просто ему нужно время для того, чтобы набраться храбрости.

Когда мужчина собирается позвонить женщине, он думает: «Как бы мне ей понравиться? Главное — не нести совсем уж полную чушь! А она вообще меня помнит?»

Он будет вспоминать вашу первую встречу и спрашивать себя главным образом об одном: «Понравился ли я ей вообще? У меня есть с ней шанс?»

Он будет восстанавливать в памяти то, что нашел в Вас притягательным и как Вы реагировали на него:

- Она симпатичная
- Она смеялась над моей историей про этого невыносимого типа в офисе
- Она прикоснулась к моей руке
- Она внимательно слушала, когда я щеголял своей теорией о родстве душ
- При прощании она смотрела мне в глаза
- Прощаясь, она поцеловала меня в щеку

...так что *возможно*, я ей понравился...

Действительно, очень трудно переоценить неспособность мужчины определить, понравился ли он женщине или нет.

Вы могли бы целый день без перерыва томительно смотреть вслед мужчине, и все равно возможность того, что он просто-напросто этого *не заметит*, была бы довольно высока.

Именно поэтому очень важно с самого начала подавать ему правильные сигналы — уже только этим Вы будете очень сильно выделяться из общей массы женщин.

Итак, если в один прекрасный день Ваш телефон таки зазвонит, знайте: он пересилил себя. Поздравляем!

Скорее всего, прежде, чем звонить, он будет примериваться, например, пришлет Вам пару смс, чтобы *заранее* убедиться в том, что Вы дадите ему шанс. Если Вы ответите ему в позитивном ключе, и он сможет сделать вывод, что стоит Вам позвонить, он позвонит.

Если Вы будете внимательно прислушиваться, то сможете услышать его неуверенность в первых же, запинаящихся фразах — он *очень* нервничает. Даже если кажется, что он само спокойствие — поверьте мне, первый звонок для мужчины представляет столько же трудностей, как первое знакомство с Вами. Первый звонок — поистине неподъемная задача.

Помните: этот первый звонок стоит мужчина колоссальных усилий.

Поэтому ему просто-напросто нужно время для того, чтобы решиться.

Тем не менее, мужчина, который действительно в Вас заинтересован, не заставит Вас ждать неделю или две. Он знает, что так делать просто неприлично. Конечно, он может быть по горло занятым, работа может занимать все его внимание — для короткого звонка или смс всегда можно найти время. Если же он заставил Вас ждать своего звонка больше недели, можете исходить из того, что он просто не нашел ничего «лучшего», чем Вы, или хочет проверить, не подойдете ли Вы на роль «временной подружки» или короткого приключения.

Если мужчина не предоставит удовлетворительного объяснения или хотя бы вежливого: «Прости, что звоню только сейчас», советую Вам срочно пускаться наутек. Если такие вещи происходят в самом начале Вашего знакомства, то мужчине практически открыты ворота продолжать с Вами в том же духе.

Неделя, как правило — это предел времени, которое вы отпускаете мужчине. Если он Вами заинтересован, он будет знать об этом приблизительном отрезке времени и придерживаться его — не звонить Вам дольше будет невежливо и только продемонстрирует отсутствие его интереса к Вам. Может, его как раз бросила подружка и он просто раскопал телефоны всех женщин за прошлый месяц. В любом случае, тут нужна предельная осторожность.

Мы совершенно точно знаем, как положено себя вести с женщиной и как нет.

Если мы *нарушаем* эти неписанные правила, то только тогда, когда не имеем серьезных намерений. Поверьте, и я сам, и множество мужчин, с которыми я обменивался мнениями, не единожды оказывались в этой ситуации. По прошествии этой условной недели ответ с Вашей стороны должен быть однозначным:

«Rien ne va plus!» – Ставок больше нет

*Если мужчина обещает позвонить тебе, но не звонит, то он не забыл. Он не потерял твой номер. Он не умер. Он просто не хочет тебе звонить.*

*Ингрид Бергман, шведская актриса*

## МОЖНО ЛИ МНЕ САМОЙ ЕМУ ПОЗВОНИТЬ — И КОГДА?

Есть женщины, которые из принципа никогда не дают свой номер телефона незнакомым мужчинам. Это, конечно, правильно, и мы, мужчины, отлично знаем о терроризирующих звонках разных психопатов.

Так как мы сами не хотим создавать впечатление психопатов, мы без лишних вопросов дадим Вам номер своего телефона — но зато не будем серьезно рассчитывать на то, что Вы действительно позвоните. Мы уже давали свой номер телефона множеству женщин и никогда больше от них ничего не слышали.

И будет лучше, если Вы нам позвоните сами!

Мы очень ценим подобную инициативу. Она показывает Вашу уверенность в себе и способность при случае взять дело в свои руки.

Однако: *не звоните на следующий же день*. Это создает впечатление, будто бы Вам «не терпится», или у Вас просто скучная жизнь и нечем больше заняться.

Но нельзя ждать слишком долго, иначе мужчина успеет о Вас забыть и воспримет только лишь как мало адекватную личность, которой только спустя две недели приходит в голову позвонить понравившемуся мужчине.

Неплохо будет позвонить мужчине через четыре дня после Вашей встречи. Плюс-минус один день.

Когда Вы будете звонить мужчине, просто скажите: «Привет, это Катя. Мы познакомились в пятницу, и я обещала, что позвоню тебе сама».

По его реакции Вы сможете определить, заинтересован ли он в Вас и насколько сильно Вы ему запомнились. Если он сумеет из себя выдать только что-то вроде незаинтересованного «Аааа, и правда», то Вам стоит вежливо закончить разговор и просто забыть о произошедшем.

Если же мужчина заинтересован, то он обязательно пригласит Вас на свидание. Перед этим, правда, он, скорее всего, еще раз попытается произвести на Вас впечатление. Может быть, он рассмешит Вас, или впечатлит рассказом о новом заказе, который ему удалось получить.

В любом случае, Вы почувствуете, что он рад Вашему звонку. А если Вы не заметите в нем радости или хотя бы искры волнения, то можете списывать его. Дальнейшие попытки не имеют никакого смысла.

Одно только не стоит делать ни в коем случае: *Вы не должны предлагать свидания*. Либо он спросит об этом сам, либо можно сразу отказываться от дальнейших планов. Если о свидании спросите Вы, то он, скорее всего, подумает: «Что-то тут не так». Мужчина воспримет это, как сигнал того, что он полностью Вас завоевал, а именно этого Вы должны избежать любой ценой.

## ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ

Итак, приближается день, которого вы с таким нетерпением ждете и когда мужчины нервничают гораздо больше, чем Вы себе можете представить. Первое свидание.

К первому свиданию стоит немного подготовиться. В конце концов, Вы ведь встречаетесь с человеком, с которым, возможно, проведете большую часть Вашей жизни. На первом свидании, как правило, решается вопрос о том, в какую «категорию» мужчина внесет Вас. Поэтому крайне важно использовать эту возможность по максимуму для того, чтобы «нажать на правильные кнопки».

Если мужчина воспримет Вас как потенциального кандидатуру на отношения после первого свидания, то все прочее будет в Ваших руках. Все дело в следующем:

*Вы* должны взять Ваши отношения в свои руки, *Вы должны* решать, каким образом должны развиваться дальнейшие события.

Помните о том, что мужчина просто не способен принимать обоснованные решения эмоционального плана – особенно на начальной стадии отношений с женщиной. Для этого ему просто не хватает эмоционального интеллекта. Кроме того, сюда прибавляются его расплывчатый страх перед отношениями, собственная неуверенность и тот факт, что он, в общем-то, не имеет точного понятия о том, чего он хочет от отношений с женщиной.

Секрет состоит в том, что мужчина совершенно не замечает того, что в конечном итоге решения принимаете именно Вы. Для него все должно выглядеть так, будто он действительно познакомился с восхитительной женщиной, которую ему теперь обязательно нужно убедить в том, какой он - замечательный мужчина.

Помните, мужчина хочет завоевать Вас, он хочет за Вас бороться. Поэтому — дайте себя завоевать!

**По правде говоря, это *Вы* завоевываете мужчину — просто он об этом даже не подозревает...**

## КАКИХ ОШИБОК НУЖНО ИЗБЕГАТЬ

Я убежден в том, что существуют тысячи историй о тех глупостях, которые совершали мужчины на первом свидании. Это происходит потому, что огромное количество мужчин просто-напросто *не знает*, что важно для женщины.

Однако Вы можете избежать этого, если знаете, что важно для мужчин и что их привлекает. Таким образом, Вы получаете решающее преимущество *выбрать* из общей массы того мужчину, который вам подходит - потому что Вы притягиваете практически любого мужчину.

Именно об этом здесь и идет речь: Вы должны выбрать для себя мужчину, который нравится *Вам*, которого вы считаете «тем самым». Это возможно только при условии того,

что Вы привлекаете практически *каждого* мужчину. А именно на глубоком, эмоциональном уровне, о котором мужчина у себя даже не подозревает. Он чувствует влечение к Вам, и даже *не знает, почему*.

Вы меня понимаете?

Хорошо, тогда обрисую несколько грубых ошибок, которых Вам обязательно нужно избегать.

#### Не разговаривайте о своем бывшем партнере

«Бывший» - это абсолютное табу для мужчины. Неважно, в каком ключе Вы о нем говорите, он будет сравнивать себя с ним. И это приводит его в большое замешательство. Для мужчины «бывший» является самым большим конкурентом, и таким образом самой большой угрозой, которую только можно придумать сейчас и в будущем. Статус «бывшего» светит ему, самое раннее, спустя несколько лет, поэтому сравнение с ним не имеет смысла.

Если Вы говорите о длинном списке ошибок Вашего «бывшего», то он обязательно найдет и у себя одну-две из них, и это приведет его в уныние.

Если Вы будете расхваливать своего «бывшего», он воспримет его только как еще большую угрозу — ведь Вы могли бы к нему вернуться.

В общем, в любом случае следует избегать темы Вашего «бывшего» мужчины.

Если Вы говорите о Вашем бывшем мужчине, он подумает, что Вы все еще не забыли его. Это создает у него ощущение, что вы просто хотите использовать его как «психотерапевта», а то и вовсе воспринимаете, как «хорошего друга». Самое страшное, что Вы можете дать понять мужчине, это то, что он мог бы быть «хорошим другом».

Если же все-таки эта тема всплывет, ограничьтесь просто словами: «Мы не подходили друг другу и поэтому расстались». Тема исчерпана.

#### Избегайте «пугающих» тем

Не говорите с мужчиной о Ваших проблемах, таких как расстройство пищеварения, смерть Вашей бабушки и т.п. – им не место на первом свидании.

Мужчина просто не знает, как ему на это реагировать. Он будет Вам сочувствовать, но в первую очередь думать следующее: «Эта женщина только прибавит мне проблем. У меня и без того достаточно проблем, и больше мне они не нужны». С его стороны вердикт будет вынесен очень быстро.

#### Ваши представления о совместном будущем

На первом свидании не стоит делиться с мужчиной Вашими свадебными планами или говорить о Вашем желании в скором времени завести детей.

Естественно, Вам следует *очень хорошо представлять себе* Ваши будущие планы и цели, но не стоит сразу же рубить с плеча. Подходите к таким вещам очень осторожно и осмотрительно. Тише едешь — дальше будешь. Эти темы можно обсудить позже. Иначе Вы рискуете произвести впечатление женщины, которая ищет просто «какого-нибудь мужчину» для отношений, и встречается с ним не ради *него самого*.

Когда я смотрю на отношения, которые успел основательно изучить за многие годы, я каждый раз заново убеждаюсь: быстрее всего обычно заканчиваются те отношения, в которых женщина с самого начала говорит о том, что «хочет большего» - в ближайшем будущем найти совместную квартиру, строить будущее на двоих, и т.д.

Я знаю так много замечательных женщин, которые отпугнули мужчин именно своей неспособностью просто «поддаться течению» и позволить событиям развиваться самим.

**Равно как Вы не хотите, чтобы в Вас видели только красивое тело, также и мужчина не хочет, чтобы его сводили только к роли будущего супруга и отца!**

#### Не жалуйтесь и не придирайтесь

Вполне возможно, что Вы хотите произвести впечатление умного и критичного человека, когда критикуете обслуживание в ресторане, город, в котором живете и т.п.

Так же отпугивающе действуют на мужчину анекдоты и шутки о том, «как ужасны бывают мужчины» или истории о том, как плохо мужчины обошлись с Вашими подругами. Эти стереотипы раздражают мужчин точно так же, как женщин раздражают глупые и штампованные шутки про женщин. Подождите со своим цинизмом и шутками о «неисправимости мужчин» до того момента, когда он уже безнадежно будет в Вас влюблен.

#### Денежные вопросы

Избегайте темы денег. Ваши невинные вопросы о его зарботке и финансовой ситуации создают у него впечатление того, что Вы ищете богатого мужа. Ему это покажется невежливым.

Когда дело на первом свидании дойдет до оплаты счета, разрешите мужчине взять инициативу в свои руки.

Если Вы нравитесь мужчине, он оплатит счет сам. Мы, мужчины, знаем, что так положено делать — даже тогда, когда мы совершенно на мели. Вы можете просто с улыбкой отметить: «В следующий раз платить буду я». Таким образом, Вы дадите мужчине понять, что не хотите просто «использовать» его и что располагаете собственными средствами. Но на первом свидании мужчина обязательно оплатит счет - не лишайте его этого удовольствия!

В итоге все сводится к одному: мужчина хочет провести по возможности приятный и непринужденный вечер, он и без того уже сильно напряжен. Он постоянно задается вопросом «Нравлюсь ли я ей?» и испытывает довольно сильный стресс по этому поводу.

Вы можете привести мужчину в расслабленное и позитивное состояние просто тем, что будете вести себя мило и самое главное, *положительно*.

Звучит просто, но мужчины на самом деле незатейливы и просты. В расслабленное состояние мужчину можно привести только Вашим дружелюбным поведением и если Вы дадите ему понять, что Вам приятно находиться здесь именно с ним. Если Вы будете избегать негативных тем и не будете заставлять мужчину нервничать из-за разговоров о Ваших будущих совместных планах, то Вы сразу заметите, как он расслабится.

Первое свидание в первую очередь сводится к обычному разговору двух человек о позитивных и веселых вещах. Это даст возможность мужчине просто *расслабиться*. Если Вам удастся заставить его расслабиться, можете считать, что фундамент для Ваших будущих отношений успешно заложен.

## ВАША ВНЕШНОСТЬ – ЧТО В НЕЙ НРАВИТСЯ МУЖЧИНАМ?

Я не открою ничего нового для Вас, если скажу, что в первую очередь мужчины обращают внимание на внешность женщины. Поэтому очень важно следовать правилам, которые выставят Вас в правильном свете:

### **Ухаживайте за собой!**

Для большинства женщин это сам собой разумеющийся факт, но я встречал много женщин, которые занимались только своим внутренним миром, пренебрегая внешностью.

Ваша внешность и подходящая одежда могут составить разницу между незаинтересованностью и началом новых отношений!

Женщина, которая умеет хорошо и сдержанно накраситься, умело выщипать брови и использовать не резкий и подходящий ей аромат духов, имеет огромное преимущество.

К сожалению, я не обладаю достаточным авторитетом для того, чтобы дать Вам конкретные советы по макияжу или рекомендации касательно духов, но я могу Вас уверить в том, что мужчины обращают большое внимание на эти вещи. Вашим лозунгом должна быть *сдержанность*. Никогда не используйте слишком много парфюма или макияжа.

Лучше меньше, да лучше.

Новая прическа может кардинально изменить Вас и прибавить Вам уверенности в себе – если она Вам идет. Экспериментируйте! Советуйтесь со своим парикмахером!

Ваша улыбка решает! Красивая улыбка способна привлечь внимание мужчины и заинтересовать его. Попробуйте профессиональную чистку зубов, вложите в это немного денег! Для женщины нет ничего хуже, чем зубы, пожелтевшие от никотина или кофе.

Также важно, чтобы мужчина видел, что Вы тратите время и силы на выбор собственного гардероба. Это дает ему понять, что вы следите за своим внешним видом.

Представьте себе, что мужчина появился бы на свидании с Вами в испачканном машинным маслом комбинезоне, небритым и неприятно пахнущим. Как бы Вы себя ощущали?

Примерно то же самое чувство вы будите в мужчине, если появляетесь на свидании в неопрятном виде и небрежно выбранной одежде. Он будет считать, что Вы его не уважаете, что Вы воспринимаете вашу встречу как нечто, от чего хочется побыстрее отделаться.

### **Одевайтесь так, чтобы подчеркнуть Ваши достоинства!**

Многие женщины ходят в одежде, которая не только не подходит им по типу, но и не гармонирует между собой. А между тем, такие на первый взгляд второстепенные вещи, как одежда, красивые зубы, подходящий и сдержанный макияж и маленькие, милые аксессуары, играют важную роль в том, заинтересуется Вами мужчина или нет.

Что касается Вашего стиля в одежде, стоит выбирать то, что говорит о том, что Вы отнеслись к выбору с вниманием. Если вы появитесь на свидании в офисной одежде, а то и вовсе в спортивном костюме, это не оставит хорошего впечатления.

С другой стороны, не стоит одеваться на свидание слишком вычурно. Сочетание элегантного и повседневного – вот, что нравится мужчинам. В первую очередь Вы должны чувствовать себя комфортно в том, что Вы одеваете. Это должен быть Ваш *собственный стиль*. Не оголяйте слишком много – мини юбка или шорты, конечно, сексуально, но они подают совершенно неправильные сигналы.

У Вас есть подруга с хорошим вкусом в одежде и мастерским стилем? Доверьтесь ей и посоветуйтесь.

Также существуют профессиональные консультанты, которые смогут, исходя из Вашего цвета волос и Вашего типа фигуры, дать самые лучшие советы касательно того, что Вам идет и что нет. Не бойтесь потратить немного денег и времени на создание Вашего образа, и мужчины увидят Вас совершенно другими глазами.

Многим женщинам нужна только тонкая шлифовка, которая дает поразительные результаты.

Одна моя хорошая знакомая, остроумная и умная женщина, всегда испытывала сложности с мужчинами. Несмотря на явные плюсы ее характера, мужчины практически не интересовались ей.

Мы познакомились с ней в университете и часами общались. Но ей просто не хватало необходимой визуальной привлекательности. Она представляла собой типичную «серую мышку».

Однажды она обратилась к консультанту по имиджу и прошла по модным магазинам. Я и еще две ее подружки составили ей компанию, и ей безумно понравилось подбирать одежду заново. После этого она отправилась к парикмахеру, проконсультировалась с визажистом в вопросах макияжа и сделала маникюр.

После преображения она появилась в университете, и Вы не поверите, какими взглядами стали провожать ее мужчины.

«Неужели это та самая серая мышка с твоего курса? Ого, я и не замечал раньше, что скрывается за ее заурядной внешностью, может ты нас познакомишь?», такими вопросами меня забрасывали постоянно.

С того дня проблем с мужчинами у нее не было.

## ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ НАЧИНАЕТСЯ ИЗНУТРИ

Внешность – это то, что мужчина замечает в Вас в первую очередь. Основное условие того, что мужчина почувствует притяжение к Вам - это Ваш привлекательный внешний вид. Только после того, как он визуально почувствует Вашу привлекательность, он может заинтересоваться Вашим внутренним миром.

Это факт.

А теперь хорошая новость: Вам необязательно быть супермоделью, не нужно обладать идеальными формами, которые нам демонстрируют женщины с экранов телевизора.

Помимо ухоженного внешнего вида, одежды подходящего Вам стиля, для привлечения мужчин нужно:

### **Обаяние**

Я часто беседую с очень привлекательными и состоятельными мужчинами, чьи женщины необязательно обладают модельной внешностью, о том, почему они встречаются и живут именно с ними.

Мужчины находятся с ними в отношениях потому, что их женщины обладают загадочной аурой обаяния. Я лично хорошо знаком с некоторыми из этих женщин и чувствую, что в них есть именно то, что необъяснимым образом заставляет мужское сердце биться чаще. В них просто есть та самая «изюминка».

Многие мужчины имеют склонность после нескольких промилле доверять все свои секреты бармену.

Очень часто разговоры сводятся к теме женщин. Почему они такие, какие они есть, почему они нам нужны и, самое главное, что делает их такими привлекательными и достойными любви.

Вывод из всех этих разговоров с мужчинами разного возраста и социального статуса каждый раз удивителен: мужчинам нравятся женщины, соответствующие общепринятому идеалу красоты. То есть те самые супермодели, которые каждый вечер появляются на мерцающем экране.

Однако в большинстве случаев мужчины совершенно *не хотят* иметь таких женщин в качестве партнерши или супруги. Независимо от того, какие шансы они имели бы у подобных красавиц – многие уже имели отношения с ними.

Если спросить у мужчин, что для них *действительно* важно, когда они завязывают отношения с женщиной, большинство ответит: «Она должна быть обаятельной». Но что же такое это загадочное обаяние? Можно ли его как-то «получить»?

Представьте себе, что Вы — женщина, которой готово поклоняться все мужское население планеты. Женщина мечты, которой всего лишь нужно выбрать самого лучшего из общей массы ее поклонников.

Как держит себя подобная женщина?

Как она одевается?

Как она разговаривает?

Как себя *чувствует* женщина мечты?

Я скажу Вам одно:

**Вы давно уже являетесь этой женщиной мечты.**

Теперь Вам всего лишь нужно начать вести себя, как она. *Чувствовать себя*, как она. Вот и все. Одевайтесь как она, двигайтесь как она, и самое главное:

**Ведите себя, как женщина мечты!**

Нужно ли такой женщине «бегать» за мужчинами?

Терпит ли такая женщина мечты то, что мужчины «используют» ее?

Не от *нее* ли зависит, с какими мужчинами она общается, а с какими нет?

Оказывается ли такая женщина в постели с мужчиной, которого только что встретила?

**Начиная с сегодняшнего дня, ведите себя, как женщина мечты!**

Женщина, которую мужчины уважают, окружают вниманием и самое главное любят за то, кем она является:

**Единственным подобным существом на всем свете.**

Я лично знаком с несколькими подобными женщинами мечты, у которых мужчины действительно валяются в ногах. Они пользуются колоссальным уважением в мужских кругах.

И знаете, почему эти женщины кружат головы мужчинам?

**Они уважают себя. Они любят себя. Они воспринимают себя положительно.**

И это отношение они излучают.

Они не ропщут на свою судьбу, не наказывают сами себя мыслями, которые их же самих подавляют. Они любят самих себя.

Они относятся хорошо сами к себе, обходятся с собой с уважением и достоинством.

Когда они замечают, что оказались в неприятной ситуации, они прекращают эту ситуацию как можно быстрее. Если они совершают ошибку, то не осуждают себя за это, а принимают тот факт, что они тоже всего лишь люди. Но они пытаются чему-то *научиться* из собственных ошибок.

Одним словом:

**Они любят себя.**

Однако тут речь не о том эгоцентричном взгляде на жизнь, когда игнорируются другие люди и их нужды.

Они просто обращают внимание на то, что приносит им удовлетворение. Они окружают себя людьми, с которыми им приятно общаться. Они выбрали себе ту профессию, которая соответствует их талантам и нравится им, они делают вещи, которые приносят им радость. Они реализуют себя в своих хобби.

Они обращают внимание на собственные потребности и действуют так, чтобы их жизнь и потребности совпадали друг с другом. Они знают собственные слабости и принимают их. Они знают, как с ними обращаться.

**Что касается их отношений с мужчинами, тут они разборчивы.**

Прежде, чем заводить отношения с мужчиной, они основательно с ним знакомятся и только после этого решают, начинать ли с ними отношения.

Они не позволяют себе ввязываться в короткие сексуальные приключения, а если и ввязываются, то с самого начала отлично знают, чего хотят: короткого приключения и секса. Такие отношения они оканчивают *сами* – потому что они все равно не ожидают от них ничего серьезного.

Они расстаются с мужчинами, когда понимают, что отношения не приносят им удовольствия.

**Они никогда не теряют чувство собственного достоинства и уважения к самим себе, они никогда не допускают неуважительного отношения к себе со стороны других людей.**

Это удивительно, но за много лет, что я интересуюсь темой женщин и отношений, я снова и снова прихожу к одному и тому же выводу:

**Отношение окружающих к человеку строится на его собственном отношении к себе.**

Если он уделяет внимание себе и собственным потребностям, и дает это понять своим внешним видом – то и окружающие относятся к нему с уважением и вниманием.

Если он хорошо относится к себе, серьезно воспринимает собственные взгляды и желания, тогда и окружающие будут относиться к нему хорошо и воспринимать серьезно.

**Секрет уважения, внимания и любви от окружающих в конечном итоге кроется в том, чтобы уважать, ценить и любить самого себя.**

**Желать для себя симпатии и уважения от окружающих, особенно от мужчин, просто несбыточная мечта — пока Вы не относитесь с симпатией и уважением к самой себе!**

### Упражнение

Составьте на бумажке список из двух колонок. Одну колонку назовите «Отрицательные качества», вторую - «Положительные качества».

После этого внесите свои качества и черты характера в список, и рассортируйте их на «отрицательную» или «положительную» сторону.

Например, если Вы стремитесь к идеалу во всем, и хотите всегда и все делать безупречно, внесите «Перфекционизм» в одну из колонок, в зависимости от того, какой кажется Вам эта черта Вашего характера.

Если вы открытый и чистосердечный человек, который всегда высказывается прямо, внесите в список «Искренность».

Вопрос, который Вы себе должны задавать при сортировке не: «Как эти качества воспринимают окружающие?», а: «Как я воспринимаю эти черты моего характера?». Отрицательными будут те качества, которые Вас в себе раздражают, положительными - те, что Вам в себе нравятся.

Список готов?

В какой колонке получилось больше пунктов?

**Этот список довольно точно отображает Ваше отношение к самой себе.**

Упражнение состоит в следующем:

Взгляните на ваши «отрицательные» качества, и попробуйте найти в них что-то положительное.

Пример:

Если Вы импульсивны и иногда «слишком быстро» увлекаетесь вещами или новыми знакомствами, то это не обязательно будет отрицательной чертой характера.

Может быть, это Ваше качество в прошлом заставляло Вас разочароваться, или даже пострадать, но дело в том, что эта черта характера *сама по себе* не отрицательна.

Если взглянуть на это с другой стороны, то это качество показывает Вашу спонтанность, интерес ко всему новому. Оно показывает Вашу жизнерадостность!

Поэтому это качество *очень* положительно, нужно только научиться пользоваться им. Вам стоит принять его и рассматривать как часть своего характера и, самое главное, *любить* его!

Пройдитесь таким образом по «отрицательному» списку и раскройте для себя положительные стороны Вашего характера.

В итоге на «отрицательной» стороне не должно остаться ни одного пункта, и все отрицательные качества должны оказаться положительными. Но с отметкой о том, на что стоит обратить внимание. То, чему Вам еще предстоит научиться.

Конечно, Вы не сможете сходу превратить все свои отрицательные качества в положительные, однако советую Вам сохранить этот список и работать над ним! Таким образом, Вы понемногу будете становиться женщиной, которая знает сама себя и которая ценит себя. Поверьте мне, положительное отношение к себе — это бальзам на душу.

*«Чтобы стать таким, каким хочешь стать, нужно сначала хотеть быть таким, какой ты есть.»*

*Лао Цзы*

## КАКОЙ МУЖЧИНА НУЖЕН ВАМ?

Какого мужчину Вы хотите?

Спрашивали ли Вы себя об этом?

Многие женщины, с которыми я знаком, знают совершенно точно одно: какого мужчину они *не* хотят. Они *не* хотят:

- Курильщика
- Алкоголика
- Ловеласа
- Лентя
- Мужчину, который не любит детей

- Мужчину, который не будет относиться к ней с уважением
- Мужчину, который не в состоянии сам платить по своим счетам

Единственная проблема в этом списке, однако, состоит в том, что человеческий мозг не знает слова *«не»*. Но в Вашем подсознании крепко засело желание *не* влюбиться снова в алкоголика или незрелого мужчину.

Но человеческий мозг не знает такой вещи, как отрицательная формулировка.

Он интерпретирует желания из Вашего подсознания, не подставляя к ним никаких приставок *«не»*. Поэтому Ваше желание начинает выглядеть следующим образом:

- Вы хотите курящего мужчину
- Вы хотите мужчину, который будет относиться к Вам без уважения
- Вы хотите мужчину, который будет Вас использовать
- Вы хотите мужчину, который не любит детей

И так далее...

Желания из Вашего подсознания имеют очень большой шанс претвориться в жизнь!

Очень часто Вы получите именно то, чего Вы *не* хотели. Просто потому, что Ваше сознание игнорирует слово *«не»*.

Мы, люди, очень часто оказываемся в тех же самых ненавистных нам ситуациях — снова и снова. Несмотря на то, что мы ведь так не хотим снова в них попадать. Иногда действительно кажется, что на нас лежит какое-то проклятие...

И это происходит просто потому, что мы точно знаем, чего мы *не хотим*.

**Мой совет: концентрируйтесь на том, чего Вы хотите!**

И формулируйте Ваши представления *положительно*.

Вы больше не хотите быть использованной мужчинами?

Тогда скажите себе:

- Я хочу мужчину, который будет уважать меня и окружающих

Вы не хотите быть мужчине «мамой» и содержать его? Тогда скажите себе:

- Я хочу самостоятельного мужчину, который располагает собственными средствами и умеет с ними обращаться

Вы не хотите мужчину, который кроме собственной работы ни о чем больше не думает?

Сформулируйте это положительно:

- Я хочу хозяйственного мужчину, который думает о семье и уюте

Для того, чтобы отношения приносили счастье и удовлетворение, нужно четко осознать собственные представления касательного Вашего будущего партнера.

Вы должны точно знать, какого мужчину Вы ищете, еще *до того*, как вы начинаете отношения с каким-либо мужчиной.

Тогда Вы не будете снова и снова попадаться в разрушительную ловушку «улучшения мужчины». Потому что женщины очень часто пытаются переделать мужчин так, чтобы они соответствовали их представлениям.

К сожалению, это не приводит к положительным результатам и никогда к ним не приведет. Люди не изменяются под влиянием других людей — и меньше всего под влиянием собственного партнера.

Итак, каким же должен быть мужчина Вашей мечты?

Он должен гарцевать перед Вами на белом коне и снимать для Вас звезды с неба?

Кроме шуток, знаете ли Вы точно, какого мужчину желаете для себя и какими качествами должен обладать этот мужчина? Или Вы снова и снова чувствуете влечение к «не тем» мужчинам?

Есть простой способ узнать точно, какого же мужчину Вы *действительно* желаете для себя, и он заключается в следующем:

Представьте себе самого отвратительного супруга для Вас, которого только можете вообразить. Разрисуйте себе яркими красками, каким образом он обходился бы с Вами. Попытайтесь вообразить себя в роли супруги такого мужчины и *прочувствуйте*, каково это, быть замужем за такой мерзостью.

Съездите в своей фантазии с ним в отпуск, как будет вести себя этот мужчина Вашего личного кошмара?

Каково будет с ним жить? Чем занимается такой мужчина?

Он вообще работает?

Как он относится к детям, к Вашей семье, какова обстановка в его собственной семье?

Как он относится к порядку и чистоте?

Распишите себе этот сценарий кошмара в мельчайших деталях и мелочах. Естественно, Вы можете использовать для этого весь свой прошлый негативный опыт с мужчинами.

Особенное внимание обращайтесь на вещи, которые вызывают у Вас сильнейшее отвращение.

Опишите на листке бумаги этот «брак из кошмара» во всех мелочах, и читайте дальше только после того, как закончите.

Теперь взгляните на Ваше описание адского супружества и обратите особенное внимание на вещи, которые Вас больше всего отвращают в Вашем омерзительном фиктивном супруге, которые заставляют Вас поежиться.

Хорошо, а теперь я хочу, чтобы Вы превратили это «кошмарное супружество» на другом листке бумаги в «отношения мечты».

Опишите, какими должны быть отношения, которые сделают Вас полностью счастливой и удовлетворенной. Каким образом ведет себя Ваш мужчина? Как он выглядит? Каково его происхождение? Он образован? У него умелые руки? Он романтичен?

Хочет ли он каждый день по несколько раз заниматься сексом или удовлетворяется меньшим? Он скорее задумчив и скромн или открыт и прямолинеен? Хочет ли он много детей или совсем их не хочет?

То, что мы больше всего ненавидим, очень часто может дать нам точное представление о том, чего мы на самом деле хотим.

Поэтому сначала Вам нужно отчетливо представить себе то, чего Вы *не* хотите, и использовать эти подсказки для того, чтобы понять, чего Вы на *самом деле* хотите.

А теперь вы можете привести такого мужчину к себе «силой мысли» - тем, что Вы для себя точно определили, какого мужчину хотите.

И все это, используя *положительные* формулировки – потому что отрицательные приводят только к противоположному. Мысли могут иметь колоссальное воздействие на Вашу действительность, никогда не недооценивайте силу Ваших мыслей и желаний!

Теперь Вы можете *выбрать* себе мужчину, проверяя, соответствует ли он Вашим представлениям и ожиданиям.

Если Ваш нынешний партнер пугающе похож на того самого «адского супруга», которого Вы только что для себя нарисовали, может быть, Вам стоит серьезно задуматься. Расставание зачастую может стать первым шагом для начала новой, счастливой жизни.

*Большинство женщин выбирают себе ночную рубашку с большим вниманием, чем мужчину.*

*Жаклин Дю Пре*

## СИМПАТИЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ В ДВА ПРИЕМА

Одна моя хорошая знакомая работает по специальности, которая требует умения расположить к себе человека и заручиться его симпатией за короткое время. Она очень успешный маклер по недвижимости.

Она рассказала мне невероятно простой и эффективный способ очень быстро понравиться незнакомым людям и получить их доверие.

Она делает одно: *она слушает людей*.

Она дает им рассказать о себе, о своих проблемах на работе, о впечатлениях из последнего отпуска, о состоянии здоровья, и т.д. Она старается оставаться в тени и ставить своего собеседника в центр разговора. Однако она также старается встать на место своего собеседника и представляет себе, как он себя на данный момент чувствует. Что имеет для него значение и что важно в его жизни.

Ставя себя на место своего собеседника, посредством продуманных вопросов она старается узнать больше, например, о его отпуске или проблемах в супружестве — при этом не навязываясь. Она делает это весьма естественно.

И незнакомым человек проникается к ней доверием. Он чувствует себя *понятым*.

Из-за этого чувства «понятости» у него создается впечатление, что он знаком с моей знакомой уже целую вечность. И из этого, само собой, рождается доверие к ней. Из этого доверительного отношения очень быстро вырастает огромная симпатия – а симпатия, как известно, открывает все двери.

После того, как она мне об это рассказала, я начал использовать этот метод активного слушания других людей.

Вы не поверите, сколько народу сразу же захотело стать мне друзьями! Это было просто феноменально.

Ибо люди хотят в жизни прежде всего одного: они хотят, чтобы кто-то ими *интересовался*. Их историями, переживаниями и выводами. Они хотят, чтобы кто-то принял участие в их жизни, то есть разделил с ними то, что они хотят рассказать. И показывают искренний интерес к этому.

Эта моя знакомая также успешно привлекает мужчин. Она не выглядит как супермодель, но притягивает мужчин как магнит. У нее до сих не было никаких проблем в отношениях, ей никогда не изменяли и не использовали ее. Когда я спросил ее, что она делает, когда знакомится с женщиной, то был очень удивлен ее ответом.

Она использует эту технику «активного слушания» на свиданиях с мужчинами. С единственным добавлением:

Сначала она позволяет мужчине рассказать о *себе*. Одновременно она встает на место мужчины и спрашивает себя, что для него важно, какие качества для него наиболее значительны, какие у него предпочтения и антипатии, чего он ждет от жизни, каковы его интересы, и т.д. Она задает ему вопросы на темы, которые могут быть для него важны, но и на те темы, что важны для нее самой. Она берет у него своеобразное «интервью».

Она спрашивает его, например: «Какие люди вызывают у тебя уважение?»

«Попробуй описать себя: если бы ты был животным, то каким?»

Это приводит к тому, что он сам должен всерьез задуматься о себе, чтобы ответить на подобный вопрос. Он ощущает, что она действительно интересуется им и его видением мира — мужчины от такого легко воодушевляются.

Одновременно она узнает несколько весьма интересных вещей о нем и его духовном состоянии. Она просто позволяет ему рассказывать о себе и при этом ведет себя очень заинтересованно.

И в то время, когда мужчина чувствует себя польщенным таким откровенным интересом к его жизни, моя знакомая снова внутренне возвращается к самой себе. Она задается вопросом, какие из мнений мужчины и его и взглядов на жизнь она может подчеркнуть и что она, быть может, видит иначе. Она задается вопросом, что вызывает в ней этот мужчина. Она слушает собственный внутренний голос, который быстро дает ей понять, что на *самом деле* чувствует этот мужчина, чего он хочет и какие цели преследует.

Одновременно мужчина воспринимает ее как участливую и обаятельную женщину, с которой он себя просто-напросто хорошо чувствует. Моя знакомая создает для себя *объективную* картину ситуации: она знакома с перспективой мужчины и знает свою собственную реакцию на нее. С самого начала.

Нужно признать, что объективность, пожалуй, самое важное, что нужно сохранять — особенно, что касается эмоций. Это нелегко, но когда Вы овладеете этой техникой, Вы станете настоящим профессионалом в этом. Упражняйтесь по мере возможности, с нейтральными людьми, то есть не сразу с мужчинами, к которым у Вас есть далеко идущий интерес. Пытайтесь по возможности в разговорах с людьми переключаться с «я» на «ты».

Попробуйте ставить себя на место Вашего собеседника. Вы будете удивлены, как доброжелательно люди станут относиться к Вам. Они сами по себе откроются Вам. Установится доверительная атмосфера, в которой Ваши собеседники расслабятся и поделятся с Вами своим внутренним миром.

На классический вопрос, которым задаются женщины: «Что он думает?», Вы теперь сами сможете дать ответ, если с самого начала создадите себе объективную картину внутреннего мира мужчины и встанете на его место.

Будьте объективны! Я знаю, это непросто. Но если вы постоянно будете упражняться в разговорах с другими людьми, то рано или поздно научитесь ставить себя на место мужчины. Это значительно облегчит Вам жизнь в дальнейшем.

*«Если Вы слушаете других, происходит чудо. Это чудо состоит в том, что Вы полностью воспринимаете сказанное и одновременно слушаете свои реакции. Только когда действительно слушаешь, понимаешь ту песню, что скрывается за словами».*

*Далай Лама*

Мужчины в общем-то устроены очень просто, и простые «методы» обычно являются самыми эффективными. Среди многих историй, которые я слышал от женщин, я заметил прежде всего одно: женщины склонны к тому, чтобы слишком много размышлять.

Размышлять о том, не сделали ли они что-то неправильно, что мужчина сегодня не объявился, что он имел в виду под тем или иным выражением, почему он не хочет сегодня встретиться, и так далее.

Я могу сказать Вам следующее:

Мы, мужчины, устроены очень просто, гораздо проще, чем Вы можете себе представить. Многие из того, что мы говорим и делаем, кажется настолько непонятным только потому, что у нас другой подход к собственному миру чувств.

В целом, женщины имеют перед нами огромное преимущество потому, что располагают одним качеством, которое в нас практически полностью отсутствует:

### **Интуиция**

В принципе, существует три способа для женщины воспринимать мужчину и составить себе о нем мнение.

Рациональный.

То есть при условии использования только функционального разума, ищущего логики. К сожалению, именно в вопросах отношений между людьми и особенно с мужчинами, такой подход сработает лишь отчасти. Вы многое не сможете понять, потому что с Вашей, женской точки зрения, мужчина ведет себя «нелогично». В худшем случае это приведет к бесконечным унылым размышлениям: Ваш разум силится найти решение проблемы, которая, в общем-то, решения не имеет. Во всяком случае, такого, которое можно найти путем размышления на эту тему. Размышлять о мужчине, пытаться понять его с помощью разума — исключительно неэффективный метод, потому что в большинстве случаев Вы не достигните никаких значимых результатов, кроме бессонницы и головной боли.

Эмоциональный.

То есть посредством Ваших чувств, Вашего сердца. Ваша эмоциональная реакция на мужчину тоже сможет объективно оценить его. Эмоции, вызванные в нас тем или иным человеком, «искажают» правду о нем. Начальная эмоция относительно мужчины может основываться на воодушевлении и восхищении или же на необъяснимой антипатии.

Ни то, ни другое не скажет *ничего* о его настоящем характере и намерениях. Он вполне может быть просто отличным парнем с добрым сердцем, но так же может оказаться

плохим человеком, который пользуется известной толикой шарма для того, чтобы «нажать» именно Ваши правильные «эмоциональные кнопки».

Также чувства часто сильно зависят от отрицательного опыта в прошлом или высоких ожиданий от нового знакомства. Поэтому эмоциональный подход к мужчине тоже не является самым лучшим.

Интуитивный.

Так называемое «шестое чувство». Это сумма всех оценок мужчины, основанных на Ваших переживаниях, эмоциях и разумных доводах.

Интуицию от остальных методов отличает то, что она не требует усилий и долгих раздумий. Я знаю нескольких женщин с развитым интуитивным восприятием. Они просто доверяют своему внутреннему голосу, судят о человеке не рационально. Они просто чувствуют, что происходит внутри мужчины, каковы его намерения и насколько он эмоционально развит.

Помимо очевидного облегчения, которое приносит этот способ, он приводит к тому, что такие женщины сильно привлекают мужчин. Потому что мужчина очень быстро чувствует, когда женщина пользуется силой своей женской интуиции. Это наполняет его колоссальным уважением.

Большинство женщин располагают невероятным потенциалом для развития своей интуиции. Они просто разучились или забыли, как следовать своему «шестому чувству». Они рационализируют все подряд.

«Да ну, мне кажется, у него сейчас просто слишком много проблем, чтобы серьезно мной интересоваться. Но как только он разрешит их, то сможет настроиться на серьезные отношения со мной».

«Ну, так ведь и я себя на последнем свидании показала не с лучшей стороны, он, наверное, считает меня навязчивой. Теперь мне нужно доказать ему, что я совсем не навязчива, и тогда он откроется для долгих и крепких отношений».

«Он сказал, что сейчас не готов к отношениям, но, может быть, он скоро опять будет к ним готов? Так быстро я не сдамся».

Возможно, у Вас тоже возникали подобные мысли. Я слышал их много раз, и каждый раз результат был одинаковым:

После долгой и выматывающей стадии размышлений и раздумий мужчина исчезал с горизонта. Что же пошло не так?

Матушка природа одарила женщин способностью к интуитивному восприятию. Женщина должна чувствовать, что происходит с людьми вокруг нее – когда у ребенка появляется серьезная проблема, женщина должна вовремя встревожиться. Ее шестое чувство должно подсказать ей, что у ее ребенка психическая или физическая проблема — чтобы по возможности быстро помочь ему.

Так же быстро и эффективно женщина может почувствовать, как обстоят дела с намерениями и душевным состоянием мужчины. На протяжении многих лет, что я занимаюсь этой темой, я часто замечал в женщинах склонность оценивать намерения и чувства мужчин собственным разумом. Они долго обдумывают каждую деталь, каждое слово, которые выдает мужчина. Тогда как на самом деле в большинстве случаев мужчина этой мелочью хотел добиться только одного:

Совершенно ничего.

Мы, мужчины, только в самых редких случаях пользуемся какими бы то ни было стратегиями, или играем с женщиной в хитроумные игры, которые она смогла бы раскусить подобными многодневными размышлениями.

И видимо потому, что размышления недостаточно Вас напрягают, Вы начинаете осуждать за это самих себя. «Я такая глупая, почему я постоянно об этом думаю? Почему я так напрягаюсь? И все из-за этого парня, который скорее всего все равно этого не стоит!» Дорогие дамы, я прошу Вас только лишь об одном: используйте свою женскую интуицию! Она очень быстро подскажет Вам, насколько серьезны намерения мужчины.

Быть может среди Ваших знакомых есть женщины с развитым чувством интуиции. Такие женщины обычно исполняют функцию «советчика»: их подруги и друзья часто обращаются к ним, когда не знают, как поступить в той или иной ситуации. Проследите как-нибудь, как эти женщины ведут себя в обществе мужчин и как уверенно они при этом выглядят. Попробуйте узнать, как им это удается. Посоветуйтесь с ними, как Вам достигнуть таких же результатов. Я лично знаком с такими женщинами и каждый раз удивляюсь тому, как они интуитивно «предсказывают» вещи. Как хорошо развито их знание людей. Эти женщины очень привлекательны для мужчин — одним только своим присутствием. Когда я спрашиваю их, как им это удается, я всегда получаю один и тот же, в принципе, простой, ответ:

«Я слушаю свой внутренний голос. Он всегда точно говорит мне о том, как обстоят дела с внутренним миром мужчины».

В книге «Озарение: сила мгновенных решений» Малкольма Гладвелла автор очень выразительно описывает, как всего за несколько минут оценить человека. Очень познавательная книга, рекомендую Вам ее прочесть, если Вы интересуетесь этой темой.

## СЕКРЕТ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ – ДАЖЕ КОГДА У ВАС ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ

*Основа*, то есть начало любых отношений, должна быть в дружелюбном и положительном настроении. Всегда отправляйтесь на свидание в хорошем настроении, и мужчина воспримет Вас как позитивную личность. Людям нравится общаться с позитивными людьми, они легко заражаются их настроением.

Даже если вы испытываете стресс, находитесь в жизненном кризисе, только что расстались с партнером или имеете финансовые трудности — *перед* свиданием все равно следует настроиться на позитивный лад.

Как же это сделать? Особенно тогда, когда Вам совсем *не* весело?

Перед свиданием удобно устройтесь в своей квартире так, чтобы Вам ничто не помешало. Попробуйте вспомнить то время в Вашей жизни, когда Вам было хорошо. Когда Вы с удовольствием общались, когда жизнь доставляла Вам удовольствие. Например, представьте себе:

Ваш последний, действительно приятный отпуск. Или веселую встречу с Вашими друзьями. Закройте глаза и отправьтесь мысленно в то место и время, которые вы ассоциируете с приятными чувствами.

Представьте себе это место и время в мельчайших деталях, отправьтесь внутренне обратно в то время. Попробуйте *почувствовать*, каково было тогда. Какой запах стоял в воздухе?

Как было - тепло или холодно? Вы слышали пение птиц? *Приведите* себя в это настроение. *Почувствуйте* его. Чтобы добиться еще большей аутентичности, послушайте ту музыку, которую ассоциируете с этим временем или рассмотрите фотографии этих «старых, добрых времен».

Когда Вы «вернете» это ощущение из прошлого, соедините его с определенным движением. Например, резко вдохните и выдохните или ущипните себя за левую руку.

Одновременно *почувствуйте* это приятное и счастливое ощущение из прошлого.

Теперь, в любом месте и в любое время, если Вы ущипнете себя за левую руку и вспомните ту ситуацию в прошлом, то Ваше настроение автоматически улучшится.

Таким образом можно очень просто привести себя в хорошее и воодушевленное настроение - в любое время. Возможно, это звучит несколько странно, но этот метод работает! Я сам был удивлен, когда первый раз им воспользовался.

## ВСТРЕЧАЙТЕСЬ С МУЖЧИНАМИ – РАДИ УДОВОЛЬСТВИЯ

Как насчет того, чтобы какое-то время поизучать объявления в газетах или сайтах в Интернете и договариваться с мужчинами о встречах — просто так, *без* каких-либо намерений?

Свидание с мужчиной без каких-либо обязательств — ни физических, ни эмоциональных — может иметь колоссальный эффект. Используйте технику «активного слушания», о которой я писал выше, позвольте ему рассказать о себе, показывайте свой интерес, но...

...не затевайте с ним ничего!

Отнеситесь к таким свиданиям как к возможности поизучать привычки незнакомых людей, а так же понаблюдать за своим собственным поведением и проверить его.

В этом ключе встречаться с мужчинами может быть очень интересно. Таким образом, Вы узнаете много интересного о себе самой и о мужчинах.

В наше время высокий процент одиноких людей и человеческая тоска по «одинокости вдвоем» представляют неизведанные возможности узнать поближе самих себя и окружающих людей – газеты и Интернет полны объявлениями, в последнее время их стало больше, чем когда-либо.

Используйте это «преимущество»! В принципе, Вы могли бы всю свою оставшуюся жизнь ежедневно ходить на свидание с новым мужчиной – и мужчин бы хватило, поверьте.

Но, и это основное различие, Вы встречаетесь с мужчинами *ради удовольствия*, а не потому, что ищете себе партнера для семейной жизни.

Вы удивитесь, насколько привлекательной Вы сразу станете для мужчин из-за этой маленькой детали! Но не давайте себя этим впечатлить, а относитесь к этому просто как к очередной забавной и интересной возможности узнать себя получше.

Только после того, как Вы освоите этот прием в отношении мужчин и свиданий с ними – только после этого Вам стоит задуматься о том, чтобы начинать серьезные отношения с Вашими визави.

Кстати, таким образом может завязаться дружба с мужчинами — платоническая дружба.

Конечно, есть мнение о том, что между мужчинами и женщинами не бывает настоящей дружбы, но я могу Вам гарантировать, что дружба с противоположным полом может принести очень много! Особенно тогда, когда нужно понять, как думает, ведет себя и что чувствует представитель противоположного пола.

Кроме того, если у Вас появится несколько друзей-мужчин, Вы автоматически станете более расслабленной и непринужденной в общении с мужчинами.

Всегда помните:

*Не каждый мужчина является Вашим потенциальным партнером.*

Совсем напротив: зачастую дружба с мужчиной может принести больше в смысле отношений между людьми, если не заводить физических или эмоциональных отношений. В (дружественных) разговорах с мужчинами Вы, прежде всего, сможете получить порядочное количество знаний о противоположном поле – знаний, которые Вы, возможно, никогда не собрали бы, как только в отношения включился бы секс и эмоции.

*Для того чтобы преуспеть в чем-то, нельзя допускать появления чувств.*

*Анна Фин*

Ваше позитивное настроение, поддержание его Эго и «активное слушание» - вот *основные причины* того, что мужчина будет чувствовать себя *хорошо* рядом с Вами. Он не поймет, почему после встречи с Вами ему так хорошо на душе. Мужчина будет думать: я давно уже не чувствовал себя так расслабленно и хорошо, и все это благодаря этому новому знакомству. Я просто обязан увидеться с ней еще!

Таким образом, он у Вас уже «на крючке», но теперь Ваша задача в том, чтобы сделать его буквально зависимым от Вас.

А теперь подошло время для **второй стадии**.

Глубоко идущую и почти магическую притягательность для мужчины Вы можете достичь несколько иным способом. Относительно простой, но одновременно очень эффективный «метод», чтобы буквально вскружить голову мужчине заключается в следующем:

**Всегда заканчивайте беседы, встречи и телефонные разговоры первой.**

Возможно, это звучит непривычно для Вас, но оно работает!

Вы удивитесь реакциям мужчины, если будете так поступать при встречах с ним. Мужчина будет задаваться вопросом: «Я ей не понравился? Я что-то сделал не так?»

Так Вы даете мужчине понять:

Вы контролируете собственную жизнь, Вы не «бедная и несчастная жертва», Вы не нуждаетесь в его внимании. Вы просто-напросто очень занятой человек, и если он хочет Вас добиться, то ему придется что-то для этого сделать и заслужить Вас. Таким образом, Вы принимаете роль *той*, кто выбирает *его*, а не наоборот. И для того, чтобы заслужить эту большую честь называться Вашим «Избранником», мужчине нужно очень постараться.

Именно это заставляет мужчину уважать Вас и видеть в вас некую особенную женщину. Вы подогреваете таким образом его интерес к Вам и инстинкт завоевания – Вы не поверите, какой силой может обладать этот маленький «инструмент».

Он создает ситуацию, которой управляете *Вы*. Когда вы начнете делать это при *каждом* звонке, *каждой* беседе и *каждой* встрече, Вы будете изумлены поведением мужчины.

Возможно, он спросит Вас: «Что? Но мы ведь как раз так хорошо проводим время...», «Когда мы можем снова увидеться?», «Тебе здесь не нравится?».

Отвечайте на такие вопросы очень дружелюбным, но уверенным тоном: «Мне очень здесь понравилось (в этом ресторане, кафе), и я с удовольствием провожу с тобой время, но я очень занята, и мне еще нужно сделать несколько вещей. Давай созвонимся завтра, может быть у меня будет время на выходных и мы сможем встретиться».

Мужчина будет задаваться вопросами: «Любит ли она меня? Или я просто ей нравлюсь? Что она обо мне думает? Было ли ей весело?»

После того, как вы только что в первый раз страстно поцеловались, и он спросит Вас: «Что ты делаешь завтра?», отвечайте ему сладким голосом:

«Извини, на завтра у меня уже есть планы», даже если Вы таете от романтики.

Создавая дефицит себя самой и не бросаясь мужчине на шею, Вы делаете себя особенной женщиной в его глазах. Всегда оставайтесь очаровательной и приветливой. Продолжайте первой заканчивать разговоры и слушайте его. Создавайте образ очень заинтересованного, но очень занятого человека.

**Так Вы будете казаться близкой, но в то же время недостижимой.**

Мужчина будет пытаться впечатлить вас подарками и неожиданностями, он будет делать все возможное для того, чтобы доказать Вам, что у него серьезные намерения относительно Вас — если у него они, конечно, есть. Если их нет, то Вы так или иначе можете забыть об этом мужчине.

Если Вы будете делать это на каждой встрече и при каждом звонке, то таким образом вы просто поднимете собственную ценность и значимость в глазах мужчины. Звучит, быть может, как дешевая психологическая игра, но при ближайшем рассмотрении в результате происходит следующее:

так Вы показываете, что Вам совершенно не обязательно бегать за незнакомым мужчиной. Конечно, он Вам нравится. Естественно, Вы заинтересованы в нем и его взглядах. Но если он всерьез интересуется Вами, ему придется еще немного поработать над тем, чтобы завоевать Вас.

Я не хочу повторяться, но:

*Мужчины хотят завоевывать женщин.*

И чем сложнее завоевать женщину, тем сильнее мужчина будет пытаться довести дело до конца.

Таким образом, Вы достигаете того, что предусмотрела Природа: Вы позволяете мужчине продемонстрировать его «брачный танец». И этот ритуал состоит не только из нескольких приятных фраз в Ваш адрес и дорогого костюма.

И мужчина это отлично знает.

Вы всего лишь должны порой напоминать ему об этом.

*Когда мужчина отступает, он отступает. Женщина отступает только для того, чтобы взять разбег.*

*Заза Габор, американская актриса*

Мужчины чувствуют влечение к неизведанному. К тому, что мы не можем сразу понять.

Поэтому не стоит в самом начале знакомства рассказывать мужчине о себе абсолютно все. Предоставьте мужчине самому заполнить пробелы в вашей жизненной истории собственным воображением.

*Не рассказывайте* мужчине о Ваших разочарованиях в отношениях с противоположным полом, и о том, как Вы представляете себе идеальные отношения, о том, как Вам хочется найти любящего мужчину. Если Вы не будете об этом распространяться, Вы будете более интересной для мужчины. Он будет пытаться понять Вашу личность и характер, если Вы будете скрывать подобные вещи.

В один прекрасный день *он* спросит *Вас*, какие отношения удовлетворяли бы *Вас*. *Он* спросит *Вас*, какого мужчину Вы ищете.

И прежде всего он задастся вопросом, как «получить» *Вас* – при условии, что Вы ему расскажете о себе не все.

Он будет воспринимать *Вас* как «загадку» — именно это делает женщину безумно привлекательной.

Сделайте что-нибудь, чего мужчина не ожидает от *Вас*: отпустите его руку и скажите: «Для меня слишком быстро!», и обольстительно улыбнитесь ему при этом.

Когда он захочет *Вас* поцеловать, скажите «Нет», но спустя несколько минут поцелуйте его сами – просто потому, что *Вам* так захотелось.

Не демонстрируйте свои чувства к мужчине слишком открыто.

Вопросы вроде:

«Ты встречаешься сейчас с кем-нибудь еще?»

«Что ты думаешь о супружестве?»

«Ты хочешь детей?»

«Что ты ко мне чувствуешь?»

«Эти брюки толстят меня?»

...стоит оставить себе самой. Ими Вы показываете свою неуверенность в себе, и мужчина очень быстро поймет, что вы чувствуете.

Поэтому никогда не делайте этой ошибки и не давайте мужчине понять Ваши чувства *слишком рано*! Мужчинам нравится, когда женщина дарит им внимание, но не когда она звонит на следующий же день.

Чередование из «я нахожу тебя действительно интересным» и «но я не завишу от тебя» — вот что нравится любому мужчине и делает женщину привлекательной для него на долгое время.

Мужчина считает женщину привлекательной тогда, когда он *не может* ей управлять. Когда она сохраняет свою спонтанность, свою живость.

Однако, если она откроет ему свои чувства —положительные или отрицательные — слишком быстро, он почувствует ее зарождающуюся зависимость от него.

Самая привлекательная женщина для мужчины – та, которая представляет собой *вызов*. Этот вызов исчезает в тот момент, когда Вы демонстрируете ему изобилие собственных чувств.

Женщины, которые зависят от мужчин, *не привлекают их*.

Женщина привлекательна тогда, когда она не рассказывает о своих чувствах всем и каждому. Оставьте мужчину в неведении о том, что Вы к нему испытываете, и он будет с каждым днем тосковать по Вам все больше и больше.

*Фантазия мужчины — лучшее оружие женщины*

*Софи Лорен*

## ПОЧЕМУ ЛЮДИ ХОТЯТ ТОГО, ЧТО НЕ МОГУТ ПОЛУЧИТЬ?

Почему получается так, что за Вами «бегают» те мужчины, которые Вас совершенно не интересуют?

«Я постоянно чувствую влечение к тем мужчинам, у которых не имею ни единого шанса, в то время как те мужчины, которые «бегают» за мной, просто мне неинтересны».

Странно, не правда ли?

Знаете, почему так происходит?

Это связано с законом Вселенной «получить желаемое». Мы очень часто хотим именно то, что кажется нам недостижимыми.

Хотя бы раз выиграть миллион, купить виллу на Канарах, поехать в кругосветное путешествие на собственной яхте — вероятнее всего, мы этого никогда не получим. И именно поэтому все это так привлекает нас.

Мужчины, к которым Вы не испытываете интереса, воспринимают Вас как выигрыш миллиона или виллу на Канарах – просто потому, что Вы для них недостижимы.

Мужчины прекрасно понимают, когда у них нет шансов. И именно это сводит их с ума, именно поэтому они хотят Вас получить.

Мужчины будут пробовать все возможные средства, чтобы впечатлить Вас и завоевать Вас. Это факт.

Некоторые женщины в итоге позволяют таким мужчинам «угговорить» себя начать с ними отношения.

Если мужчина долго будет бегать за женщиной, она рано или поздно сдастся. В конце концов, он достаточно долго доказывал, что имеет серьезные намерения, и опасность быть обиженной такими мужчинами относительно мала.

Скорее всего, женщины никогда не станут по-настоящему счастливыми в подобных отношениях, но у них хотя бы будет чувство того, что их действительно уважают и любят — пусть даже это исходит от мужчины, к которому они не испытывают сильных чувств.

Мое мнение: Вам стоит связывать свою жизнь только с таким мужчиной, к которому испытываете те же чувства, что и он к Вам. Только так можно построить долгие, счастливые отношения.

Любовь — это равновесие чувств. Равновесие того, что отдают, и того, что получают. Все прочее не любовь, а зависимость. Поэтому:

## ЦЕЛЬ – МУЖЧИНА ВАШЕЙ МЕЧТЫ. И НЕ МЕНЬШЕ!

Секрет притягательности состоит в том, что мы больше всего интересуемся теми людьми, которые в нас не заинтересованы.

Мы хотим заполучить то, что не *так просто* получить.

И мы получаем готовое решение этой проблемы:

**Ведите себя по отношению к мужчине, которого хотите, так, как будто он Вам совершенно не интересен.**

Однако при этом Вам всегда стоит быть приветливой и в хорошем настроении.

Я знаю, я знаю...

Вы думаете: «Значит, мне надо притворяться? Мне нужно подавлять свои чувства к нему? Как мне это, интересно, сделать? Кроме того, когда-нибудь он ведь раскусит мою «игру» - самое позднее тогда, когда мы будем в отношениях...»

Речь идет о том, чтобы *с самого начала* ситуация была в Ваших руках.

*Вы* должны управлять ситуацией, а не мужчина. Чувства — особенно на начальной стадии отношений — это ничто иное, чем вызывающие зависимость вещества в Вашей крови. С

этими наркотиками стоит обращаться с величайшей осторожностью — иначе Вы можете серьезно пострадать.

Его задача состоит в том, чтобы завоевать Вас, убедить Вас в том, что он «тот самый». Он должен делать что-то для того, чтобы получить Вас. Именно *этого* и хотят мужчины — завоевать женщину. И именно такую женщину, которую *не просто* получить.

Вам необязательно навсегда следовать этим «правилам», только в течение первых недель и месяцев.

Дело в том, что мужчина *навсегда* запомнит то, как Вы вели себя в первые недели и месяцы.

Та картинка, которую он нарисует себе о вас за первые месяцы навсегда останется в его подсознании. Быть может, это звучит странно, но мужчины неосознанно определяют ценность женщины в зависимости от того, насколько легко или сложно было ее «получить». И на основании этой ценности и будет определяться их будущее поведение.

Здесь вопрос не в том, насколько Вы умны, отзывчивы или красивы — эти качества, конечно, тоже играют роль, но та ценность, которую Вы имеете в его сердце, почти полностью сводится к тому, как быстро Вы отдались ему. Как физически, так и эмоционально.

Всегда помните — чувства полностью иррациональны и не подчиняются «нормальной» логике. Разжечь чувства в мужчине проще и легче всего, не бросаясь ему под ноги. Как бы иррационально это ни звучало.

И именно поэтому очень важно то, какую картинку Вы нарисуете у него о себе в самом начале.

*«Проще любить кого-то недоступного, чем кого-то, от кого невозможно убежать.»*

*Сократ*

## КАК СТАТЬ ДЛЯ НЕГО ОСОБЕННОЙ ЖЕНЩИНОЙ

Не перезванивайте ему сразу же, как только он позвонил. И не перезванивайте *каждый* раз. Одевайтесь красиво, улыбайтесь на свиданиях с ним, покажите откровенный и искренний интерес в том, что он говорит, но *всегда оканчивайте встречи первой!*

**Всегда оставайтесь при этом приветливой и очаровательной.**

Говорите: «Слушай, с тобой действительно интересно, но мне завтра предстоит напряженный день. Спасибо за приглашение, в следующий раз платить буду я!» и очаровательно улыбайтесь ему.

Конечно, это непросто, оканчивать свидания и разговоры первой, особенно тогда, когда Вы как раз так хорошо и приятно беседуете. Но поверьте мне, таким образом он будет воспринимать Вас как женщину, отличающуюся от всех остальных.

Вы не поверите, сколько женщин уже после первого свидания оказываются с мужчиной в постели, сколько уже после первой встречи критикуют мужчину — и после этого все равно оказываются с ним в постели. Существует так много женщин, которые при первом проблеске чувств к мужчине вешаются ему на шею. Мужчины каждый день наблюдают самые запутанные и непонятные манеры поведения у женщин.

Есть женщины, которые стремятся «подчинить» себе мужчину с помощью секса, женщины, которые ведут себя только лишь исключительно приветливо и дружелюбно и без малейшего протеста сами подчиняются мужчине — и после этого удивляются, когда их используют. Есть женщины, которые всегда и везде играют роль «неприступности» и никогда не находят «того самого». Женщины, которые «распаляют» мужчин посредством сцен ревности, женщины, разыгрывающие порядочность, скрытность и высокомерность.

*Все это мы уже видели!*

Это все *не приведет* к серьезному уважению у мужчины. Он вполне может влюбиться в подобных женщин, быть может он даже заведет отношения с некоторыми из них, но в них очень редко будет присутствовать обоюдное доверие и уважение. И, самое главное, они никогда не длятся очень долго.

Вы должны отличаться от всех других женщин. И это с самого начала.

Только таким образом мужчины будут видеть в Вас что-то особенное. Только так Вы сможете получить от них то внимание и уважение, которые вы заслуживаете.

Быть иной это внутренняя установка. Для этого Вам не нужно быть ни чрезвычайно умной ни особенно красивой. И Вам не нужно быть родившейся с этой установкой. Ее можно изучить, освоить.

Эта установка вызывает уверенность в себе и обаяние, которые Вы можете излучать.

Своей улыбкой Вы приносите сияние в любое место, Вы не болтаете нервно и беспрерывно, а ведете себя спокойно и благоразумно, Вы внимательно слушаете то, что рассказывают Вам другие люди — потому что Вы оцениваете человека на основании того, что он говорит. Вы никогда не кажетесь отчаявшейся или испуганной. Вы никому не позволяете себя использовать. Вы ни за кого не цепляетесь, и ни за кем не бегайте. Потому что Вы знаете, глубоко внутри — вселенная желает Вам добра! — ...если этот не «тот самый», то уж точно скоро появится еще лучший!

Когда разваливаются одни отношения, Вы знаете, что это НЕ конец света. Вы утираете слезы, поднимаетесь и живете свою жизнь дальше. «У других матерей тоже есть хорошие сыновья», говорите Вы себе и просто оглядываетесь в поисках другого.

Конечно, Вам совершенного этого не хочется, но Вы уговариваете себя, что именно этого Вам и хочется, пока оно не станет действительностью.

## **Мысли имеют странную особенность претворяться в реальность!**

Все Ваши жесты и движения пластичны и плавны. *Снаружи* Вы создаете женственное и мягкое впечатление, но *внутри* вы сильны и уверены в себе.

Вы ЗНАЕТЕ, что Вы нечто особенное – неповторимая женщина, которая существует на этой планете в единственном экземпляре.

У Вас открытый и искренний взгляд. Ваши ответы на его вопросы очаровательны и кокетливы. Ваша манера извиняться, когда вам нужно отлучиться в туалет или посмотреть на часы заканчивая свидание, женственна и мягка — но уверенна и категорична.

Вы окружены мистической аурой, потому что Вы рассказываете о себе совсем немного. В принципе, Вы просто присутствуете, выглядите очаровательной и хорошо настроенной, с интересом слушаете его и внутренне рисуете себе представление о нем.

Помните: именно ВЫ выбираете ЕГО — а не наоборот.

И если он именно тот, кого Вам хочется — *заставьте его подождать*.

Как с интимом, так и с пониманием того, что Вы действительно к нему чувствуете.

**Он очень скоро даст Вам понять, что он к Вам чувствует.**

«Да, но каким же образом мне это сделать? Скрывать свои чувства и отрицать собственные потребности? Я не хочу играть в игры, я просто хочу, чтобы меня любили такой, какая я есть!»

Я сотни раз слышал подобные комментарии, и отлично знаю, что это противоречит женской натуре, манипулировать людьми и играть в игры.

Но! Мы, люди, в общем-то ничем иным не занимаемся, чем целый день манипулировать людьми и играть друг с другом в игры. Мы одеваемся в разную одежду в зависимости от того, собираемся ли мы куда-то отправиться или просто удобно устроиться дома. Мы пытаемся впечатлить людей тем, что ведем себя особенно вежливо и предупредительно. На работе мы ведем себя совершенно иначе, чем наедине с друзьями. На праздничных мероприятиях мы создаем элегантное и официальное впечатление, тогда как, например, в отпуске ведем себя непринужденно и безответственно. Мы постоянно играем разные роли, чтобы понравиться другим людям или оставить о себе определенное впечатление.

Однако начало отношений мы все равно зачастую портим «неправильным» поведением!

Потому что и здесь действуют правила. Только эти правила нигде не записаны и их негде прочитать. Они просто находятся глубоко в нашем подсознании.

И одно из этих правил звучит так:

**Мы чувствуем влечение к тому, чего не может получить или что дается нам с трудом.**

Это, милые дамы, было, есть и будет самым действенным способом привязать к себе мужчину.

После того, как Вы дали ему понять, что он Вас интересует, после того, как Вы подзадорили его эгоизм, сигнализируя некоторую (но не явную) симпатию, он будет чувствовать себя исключительно хорошо рядом с Вами. Он будет неосознанно видеть в Вас «кандидата» на отношения.

Если Вы к тому же немного «запутаете» его тем, что будете казаться *близкой*, но *недоступной*, то тем самым нажмете тот самый рычаг в нем, который заставит его кровь вскипеть.

## БУДЬТЕ ВСЕГДА ЗАНЯТОЙ

Особенно в первые недели старайтесь производить впечатление очень занятого человека. Даже если вы целыми днями не можете думать ни о чем ином, кроме Вашего нового знакомого — займите себя чем-нибудь!

Когда Вы познакомились с мужчиной, который имеет серьезные намерения касательно Вас и к которому Вы чувствуете ответный интерес — это самый лучший момент найти себе новое хобби!

Запишитесь на языковые курсы, займитесь новым видом спорта, пробуйте новые вещи!

Находясь в водовороте первых чувств люди склонны к тому, чтобы сосредоточить все свое внимание на предмете этих чувств. Они начинают «строить свою жизнь» вокруг этого человека. Они проводят все свое время либо рядом с ним, либо в мыслях о своей новой влюбленности. Таким образом они шаг за шагом впадают в зависимость, в которой становятся ранимыми и неуверенными.

**И именно этого Вам делать *не* стоит.**

Используйте свою эйфорию и счастливые чувства для того, чтобы сделать что-нибудь для себя! Предоставившуюся Вам из-за влюбленности энергию Вам стоит употребить — инвестируя ее во что-нибудь, чем Вы, быть может, давно хотели заняться. Начните курс рисования или игры на гитаре. Сделайте что-нибудь, чего Вам хочется!

Сколько раз мне уже приходилось слышать от женщин их знаменитую фразу:

«Я столько вложила в эти отношения. Столько времени и чувств. И ничего из этого не окупилось в конце.»

Я тоже вкладывал много времени и усилий в отношения, и в итоге выяснялось, что оно того не стоило. Я точно знаю, насколько это горько.

Ошибка при этом состоит в том, что мы просто вкладываем слишком много собственной энергии в другого человека, более того, в человека, которого мы едва знаем.

С другой стороны, мы чувствуем себя приятно освеженными гормонами любви – мы буквально парим над всеми.

Эту неожиданную добавку к энергии просто стоит использовать для того, чтобы сделать себе что-нибудь хорошее!

При этом Вы убиваете сразу двух зайцев:

Во-первых Вы даете понять Вашему новому поклоннику то, что заставляет мужчин влюбиться в Вас всерьез: Вы имеете собственную жизнь и не начинаете впадать в эмоциональную зависимость от него.

Во-вторых, Вы используете неожиданно предоставившуюся Вам добавочную энергию для важных для себя вещей. Для вещей, которые еще больше улучшают ваше самочувствие. Это позволит Вам буквально купаться в море гормонов счастья!

Вы не поверите, насколько без ума будет от Вас мужчина, когда он заметит, что Вы всегда в хорошем настроении!

Когда он звонит, отвечайте ему приветливым тоном: «Спасибо, что ты позвонил. Я уже предвкушаю нашу встречу, но на этой неделе я, к сожалению, уже полностью занята. Может встретимся на следующей неделе? Это было бы здорово. Просто позвони мне, ок?»

Но не рассказывайте ему, чем таким важным вы заняты — всегда оставайтесь немного скрытной касательно этого.

Заканчивайте разговоры по телефону максимум спустя 20 минут — в конце концов, Вы ведь заняты.

«Прости, но мне еще столько всего нужно сделать - позвони мне завтра вечером еще, тогда у меня будет немного больше времени. Я буду ждать твоего звонка!»

Однако после этого не задавайтесь весь вечер вопросом о том, что он о Вас думает — займитесь действительно чем-нибудь. Позвоните подружкам и сходите погулять! Веселитесь, наслаждайтесь жизнью! Занимайтесь тем, что Вам нравится!

## ЧУВСТВА ЗАРАЗНЫ!

Одна из самых интересных и важных вещей, которую стоит учитывать касательно сложной темы отношений и их зарождения и разрушения, это следующее:

В 1995 году итальянский исследователь человеческого мозга Джакомо Риццолатти сделал пионерское открытие: он обнаружил, что в человеческом мозге есть участки, которые могут «воссоздавать» состояние и намерения других людей. Эти, так называемые, «зеркальные нейроны» имитируют в нашем мозгу действия, намерения и, само главное, чувства людей, окружающих нас.

Этот феномен объясняет например тот факт, что мы зеваем, увидев, как зевает кто-то рядом с нами. Родители интуитивно открывают рот при кормлении ребенка и таким образом побуждают ребенка к тому, чтобы тот тоже открыл рот.

Когда мы видим драматическую, грустную или страшную сцену в фильме, мы тоже чувствуем грусть или страх людей на экране — несмотря на то, что они даже не «настоящие», а только сыгранные актерами.

Мы чувствуем мурашки на коже при трогательных сценах, мы вздрагиваем в неожиданных ситуациях, при захватывающих эпизодах мы чувствуем напряжение или даже страх. Мы *чувствуем* состояние, в котором находятся люди, так, будто мы сами находимся в этой ситуации.

Зеркальные нейроны также позволяют нам получить интуитивное понятие о чувствах и намерениях других людей, способность, которой мы обладаем и пользуемся, сами об этом не зная. Так, например, родители чувствуют, когда их ребенок пускает пыль в глаза или мы воспринимаем невысказанные волнения на работе. Зеркальным нейронам для этого достаточно короткого мгновения для восприятия, чтобы сразу же получить интуитивное представление о следующих действиях.

Как так получается, что наше настроение улучшается, когда кто-то улыбается нам, и что мы иногда знаем, что происходит у близкого нам человека, который находится на большом расстоянии от нас? Зеркальные нейроны позволяют нам создать в нашем мозгу «внутреннюю копию» человека и на основании этой «копии» мы знаем, как идут дела у близкого нам человека.

Вам когда-нибудь доводилось наблюдать, как в комнату входит человек с так называемой «негативной аурой» и тут же там, где только что весело болтали, повисает гнетущая тишина?

Или когда Вам улыбается человек с «положительной аурой» и у Вас внезапно улучшается настроение?

Это происходит потому, что душевное состояние, настроение человека, весьма буквально «заразны» — именно потому, что зеркальные нейроны в Вашей голове «копируют» состояние другого человека и оно передается Вам.

Когда мы видим страдающего человека, мы интуитивно проникаемся к нему жалостью. Мы чувствуем страдания, грусть, счастье других людей на *себе*, внутренне повторяя их состояние с помощью зеркальных нейронов.

Любопытно, не правда ли?

Если Вас интересует данная тематика, то могу посоветовать Вам книгу «Почему я чувствую, что чувствуешь ты» Иоахима Бауэра

В конечном итоге это означает ничто иное, чем то, что чувства заразны — они передаются как по мановению волшебной палочки другим людям. Зеркальные нейроны — эти

маленькие, магические помощники в наших головах — делают это возможным. Без них мы не имели бы ни малейшего понятия о том, как чувствуют себя другие люди.

**Не в последнюю очередь именно это является причиной того, что мы, люди, вообще влюбляемся — мы позволяем заразить себя любовью других.**

Зеркальные нейроны это также причина того, что мы ведем себя по-разному по отношению к разным людям. Иногда мы удивляемся, почему с одними людьми чувствуем себя дерзкими и уверенными в себе, тогда как с другими скорее неуверенно и интровертно. Причина этого в том, что мы внутренне имитируем состояние человека — например, человек с серьезными проблемами передает свое состояние на нас — и мы чувствуем себя соответственно напряженно. Я думаю, Вам знаком этот феномен.

Психологи и исследователи мозга изучили эти связи и выяснили, что мы чувствуем наибольшее влечение к людям, которые хорошо освоили это «чувство» других людей — но тем не менее остаются *верны* себе, не «теряя» себя в других людях.

И именно это качество можно в себе воспитать.

Так же и Вы никогда не должны «терять» себя в другом человеке — независимо от того, какие чувства Вы к нему испытываете. Именно поэтому настолько важно делать что-то для себя — как раз в первой стадии Ваше влюбленности.

## ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ ОТДАЛЯЮТСЯ?

Но почему получается так, спросите Вы, что после первый вспышки своих чувств мужчина понемногу отдаляется и снова зарывается в свою «нору»? Что он даже не звонит, хотя раньше созванивался каждый день? Или и вовсе ни с того ни с сего оканчивает отношения?

И все это несмотря на то, что Вы постоянно давали ему понять, что он дорог Вам...?

Многие женщины в первой стадии своей влюбленности быстро теряют объективность и контроль над миром собственных чувств.

После того, как женщина познакомилась с мужчиной и в ней зародились первые сильные чувства, очень часто происходит следующее:

При ее эмоциональном подъеме и удовольствии от того факта, что она познакомилась с замечательным мужчиной, в ее подсознании вдруг всплывают воспоминания о ее прошлых фиаско с мужчинами. Несмотря на то, что первые свидания были многообещающими и, самое главное, не показали никаких проблем, женщина впадает в нерешительность, которая сводит ее с ума. Катализатором для такого может стать даже маленькая, безобидная деталь, быть может опоздание или то, что мужчина временно не звонит.

Проблема в том, что любовь всегда вызывает страхи.

«А что, если он встречается еще с кем-то?»

«Что, если я недостаточно хороша для него?»

«Что, если он в один прекрасный день меня бросит? Может быть как раз тогда, когда я вложу в эти отношения все свое время и чувства?»

Мужчины отличаются отточенным нюхом на то, когда женщина впадает в такие иррациональные страхи и неуверенности в себе и соответственно начинает странно вести себя. То, чего хочется любому мужчине, это эмоционально стабильная женщина, а не такая, которая при малейшем его «отклонении» впадает в неконтролируемую истерику.

Естественно, это вызванные эмоциями страхи совершенно обоснованы для женщины и ее поведение логично с ее стороны — однако для мужчины неконтролируемые эмоции являются формой безумия. Он не разговаривает о своих чувствах и страхах даже со своими друзьями и старается всегда держать их под контролем. Невозможность управлять чувствами для него приравнивается к слабости.

Часто мужчина начинает отстраняться и эмоционально «закрывается» при малейшем признаке этих женских страхов. В свою очередь, женщина чувствует это очень отчетливо и только еще больше впадает в неуверенность и страх.

Таким образом может создаться буквальная спираль несчастья.

Но разве имеет смысл отказываться от собственных чувств? Разве чувства не являются частью нашего человеческого существа?

«Против чувств не попрешь»

В принципе, эмоции можно разделить в два основных раздела: положительные чувства, которые доставляют удовольствие.

И отрицательные, такие, которые вызывают плохое самочувствие, эмоции, связанные со страхом.

Когда Вы находитесь в отношениях, где Вам кажется, что он «меньше» заинтересован в Вас, чем Вы в нем, то со временем Вы станете чувствовать себя неудобно. Это чувство подстегивается Вашими страхами из прошлых, неудачных отношений с мужчинами, и тем самым усиливает Вашу неуверенность и страхи еще больше.

**Чем сильнее эмоция, тем она, соответственно, и более заразна.**

А страхи, вызванные именно сильными эмоциями, чрезвычайно сильны и, тем самым, очень «заразны».

Это значит, что Вы «заражаете» Вашего партнера своими отрицательными эмоциями.

Даже если он до того был в положительном и веселом настроении, мало помалу он переймет Ваш эмоциональный настрой на себя. Несмотря на то, что он, быть может, уже

чувствует к Вам что-то — он просто будет чувствовать себя неуютно в Вашей компании, и сам не будет знать, почему.

Он начнет считать, что эти отношения «снова» будут означать для него только одно:

Стресс.

Он не знает, почему чувствует стресс рядом с Вами, и сам не может себе это объяснить. Как раз именно тогда, когда у него появляются первые серьезные чувства к Вам, тем более неуютно он будет себя ощущать. В конечном итоге он ведь настолько же раним, как и Вы — если не больше. Он испытывает те же страхи, что и Вы.

Этот процесс протекает практически невербально, то есть значение придается не содержанию ваших слов или жестов, а только лишь Вашим эмоциям.

Вы будете пытаться как можно быстрее избавиться от Ваших отрицательных эмоций, тем, что заставите мужчину чувствовать себя так же неуютно.

Самый быстрый способ отделаться от отрицательной эмоции — это переложить ее на другого человека. Человек, который ближе всего к Вам, то есть Ваш партнер, конечно лучше всего подходит на эту роль.

В конце концов, ведь именно он «виноват» в этом всем.

Быть может Вы будете вставлять неловкие замечания, начнете отзываться отрицательно на всевозможные темы. Вы начнете критиковать его, «ныть» по поводу его самого и его поведения. Временно это все, скорее всего, принесет облегчение, но более длительное действие не будет самым эффективным...

Как мы знаем, чувства заразны.

Как Вы думаете, что вызывают в другом человеке Ваши страх и неуверенность?

Правильно: страх и неуверенность.

Однако, этот принцип также может работать наоборот, если Вы транспортируете положительную эмоцию. Вспомните о заразном хорошем настроении других людей. Вспомните те положительные чувства, которые у Вас может вызвать хороший концерт.

Как насчет попытаться раскусить собственные страхи и отрицательные эмоции и таким образом научиться ими управлять? Как Вы думаете, как может измениться качество Ваших отношений, да всей Вашей жизни, если Вы не будете больше позволять себе попадать в эту ловушку «передачи Ваших страхов»?

Что бы было, если бы вместо этого воспользовались бы этим знанием для того, чтобы передавать что-нибудь положительное? Как Вы думаете, каким образом мужчины стали бы вести себя в ответ на такое?

Когда Вы замечаете, что мужчина отстраняется от Вас в отношениях, Вы, скорее всего, будете склонны делать то, что делает большинство женщин:

Вы будете пытаться любыми способами «заставить» мужчину уделять вам больше внимания. Вы будете пытаться «выжать» из него его любящие чувства. Быть может Вы будете пытаться заставить его ревновать, встречаясь с другими мужчинами.

Кстати: Пытаться заставить мужчину ревновать, флиртуя с другими мужчинами и давая ему понять, что действуете и на других, обычно не приводит к результату.

Благодаря такому Вашему поведению мужчина чувствует себя обманутым и проданным — таким образом Вы заслужите только его ярость. Никогда это не принесет Вам его симпатии и больше внимания.

Людей можно переубедить или мотивировать сделать многое, кроме одного: силой заставить его что-то чувствовать.

Когда вы «выпрашиваете» его любящие чувства, симпатию и внимание, пытаетесь заставить его, применяете давление, то добьетесь со временем только противоположного.

Жалуюсь на то, что он Вас не любит, что уделяет Вам недостаточно внимания, что недостаточно работает над отношениями и так далее, Вы только создаете у него то же самое чувство, от которого страдаете и сами — то есть страх и неуверенность.

Мы не можем заставить другого человека любить. Его эмоции не поддаются нашему управлению. Мы не имеем никакого действия на эмоциональный мир другого.

Или все же имеем?

Если Вы мгновение подумаете о том, что могут сделать зеркальные нейроны, тогда Вы, быть может, согласитесь со мной в следующем:

Показывайте мужчине именно то, чего хотели бы добиться от него.

Показывайте любовь, показывайте внимания, показывайте гармоничные мысли и чувства. Не задумывайтесь над страхами о совместном будущем, а спокойно и любяще смотрите вперед.

И самое главное: Делайте ваше *настоящее* гармоничным и положительным, и наслаждайтесь им!

**Самый естественный и эффективный способ получить что-то от кого-либо, это дать ему это!**

Вы не можете сделать ничего более действенного для того, чтобы мужчина долго любил Вас и был с Вами, чем *самой быть счастливой*.

И это достигается просто тем, что Вы позволяете себе что-нибудь приятное. Съездите куда-нибудь на выходных — без него.

Займитесь чем-нибудь с Вашими подругами. Не затевайте долгих разговоров, просто сделайте это.

И радуйтесь, *что он есть!*

Сосредоточьтесь на положительных вещах, на приятных переживаниях с ним. И не придавайте такое значение отрицательным, которые *тоже* есть в каждой отношениях.

Если Ваш мужчина пару дней не объявляется — не придумывайте сразу негативной лавины. Он *не* встречается с другой, он скорее всего просто загружен работой, может быть его как раз готовятся уволить. Может быть у него проблемы в семье, может он как раз просто пытается расслабиться. Все это, как правило, не имеет с Вами *ничего* общего.

Не думайте сразу о плохом, пребывайте в спокойствии! И займитесь чем-нибудь хорошим для себя!

Лучше думайте о том, что сейчас он будет думать о Вас, восстанавливать в памяти ваше последнее свидание, понять собственные чувства. Всегда помните: мужчины только в очень редких случаях могут сразу же осознать свои чувства. Иногда это просто требует времени, пока мужчина почувствует, что соскучился по Вам и что чувствует к Вам что-то.

И то, что он по Вам соскучился он сможет заметить только тогда, когда Вас как-нибудь не будет.

Когда Вы напрягаете его эмоционально, Вы нажимаете в нем кнопки «Я хочу опять быть свободным». Таким образом Вы даете ему понять, что Вы совершенно не уверены касательно ваших отношений. И эта неуверенность передается ему — хотите Вы того или нет.

**К нам возвращается всегда именно то, что мы отправляем!**

Если Вы отправляете ему страх и неуверенность, то Вы страшите его и он впадает в неуверенность по поводу того, нужны ли ему такие отношения и хочет ли он их. И именно это, в свою очередь, усиливает Вашу собственную неуверенность.

Страшный заколдованный круг, вырваться из которого можно только путем его понимания.

Если Вы боитесь, что Ваши отношения *могут* разрушиться, то Ваш мужчина испытывает тот же самый страх в тот же самый момент.

А мужчины, когда испытывают страх, реагируют на него тысячи лет одинаково — природа дала им этот инстинкт для их собственной сохранности:

Они борются или убегают.

Бороться с женщиной — это многочасовые дискуссии, в которых у него все равно нет больших шансов. Вербально женщины просто зачастую превосходят нас. Такой «неравной» борьбы он будет пытаться избегать, когда только можно.

Значит ему остается только одно:

Он убегает.

Но перед тем, как он успеет это сделать Вы уже давно успели взять инициативу в свои руки и отдалиться от него. Просто тем, что сделали для себя что-то приятное.

**Мужчины не отдаляются от женщин, которые чувствуют себя хорошо!**

*Если хочешь быть любимым - люби!*

*Луций Анней Сенека*

## КАКИМ ОБРАЗОМ МНЕ ПОНЯТЬ, ЧТО МУЖЧИНА КО МНЕ ЧУВСТВУЕТ?

Как Вы знаете, мужчинам невероятно сложно дается разговаривать о своих чувствах. Поэтому исключительно невыгодно *спрашивать* мужчину о том, что он к Вам чувствует. Это только сильно напрягает его, ему приходится погружаться в топи своего внутреннего мира и узнавать там, какое место Вы в нем занимаете. От него это требует большого усилия и только заставляет его чувствовать себя неуютно. Помимо того, таким образом Вы добиваетесь в основном только одного: вы создаете такое впечатление, будто не уверены в его чувствах и просите его симпатии. Вам это нужно?

**Не спрашивайте мужчину, что он чувствует к Вам!**

Мужчины очень-очень редко делаются своими чувствами. И когда они это так делают, найти нужные слова дается им только ценой больших усилий. Описать, что мы к Вам чувствуем, да еще и детально и подробно — это могут только совсем немногие из нас.

Поэтому женщины склонны к неправильному выводу того, что их партнер ничего к ним не испытывает или испытывает только очень немного — он ведь Вам никогда ничего не говорит.

Но это ничего не имеет общего с женщиной. Мужчины, которые не в состоянии выразить свои чувства (а таких подавляющее большинство), просто-напросто *ни с кем* не разговаривают о своем душевном состоянии.

Ни с лучшим другом, ни с собственной матерью, да и вообще ни с кем.

В конце концов, нас ведь научили тому, что подобная «чувствительность» - это слабость!

Но тем не менее, мужчины показывают свои чувства, только не тем, что подробно и долго о них рассказывают.

Когда мужчина испытывает серьезные чувства к Вам, то он *делает что-то ради Вас*.

Он без просьб с Вашей стороны повесит Вам лампу, которая уже неделями не распакованной стоит в углу прихожей. Он займется многочасовой работой для того, чтобы починить Ваш компьютер, он возьмется за засорившуюся трубу Вашей раковины.

Он сделает для Вас что-нибудь прагматичное и скорее не романтическое. Он не знает, что, может быть, добился бы большего написанным от руки письмом, и он не знает о том, что Вы хотите *услышать* от него, что он к Вам чувствует.

Но даже если Вы получаете от него вычурные открытки или любовные поэмы:

Самое большое доказательство любви мужчины это *помощь* Вам в Ваших проблемах. А именно касательно вещей, которые, как он знает или думает, даются Вам самой нелегко. Глубоко внутри он хочет быть Вашим добытчиком, Вашим защитником. И именно это он пытается доказать, показывая Вам, как хорошо он умеет «делать» или «чинить» вещи. Починенная стиральная машина или наконец-то работающее подключение к Интернету, быть может, не вызовут в Вас фейерверк счастья, но именно так мужчины выражают свои чувства. Он будет желать помочь Вам заставить вещи «заработать».

Вскользь отмеченное «Я тоже люблю тебя, дорогая» на его взгляд имеет гораздо меньшее значение, чем энергичная деятельность в том, что *он для Вас делает*.

Мужчина хочет понравиться женщине, он хочет показать ей, сколько она для него значит, просто тем, что он *помогает* ей в практических вещах. Поэтому:

**Обращайте внимание больше на то, что мужчина *делает* для Вас, а не на то, что он Вам *говорит*.**

Когда он крепко обнимает Вас и немного оттягивает в сторону, когда мимо Вас проходит горлающий пьяница — Вы знаете, что он хочет Вас защищать. Такие вещи имеют для мужчины куда большее значение, чем все слезливые признания в любви.

Но и его взгляд может сказать Вам многое:

Загляните ему в глаза. Отвечает ли он на Ваш взгляд с подобной же глубиной?

Или он отводит глаза? Создает неуверенное впечатление, когда Вы смотрите на него? Спрашивает «Чего ты на меня так смотришь?» и избегает при этом Вашего взгляда?

Взгляд мужчины может сказать о его душевном состоянии гораздо больше, чем то, что он говорит. Если он не уверен и не знает, что чувствует к Вам, то он не сможет выдержать и Вашего взгляда.

Однако, если он испытывает к Вам серьезные чувства, то встретит Ваш взгляд таким же интенсивным взглядом. Тогда для него не составит проблем посмотреть Вам глубоко в глаза — ведь он видит в них женщину, которую любит.

Так много женщин рассказывали мне, как мужчины бесследно исчезали после того, как женщины рассказали им о своих чувствах. Или по меньшей мере начали от них отдаляться после этого.

Почему это так?

Неужели мужчины настолько «нечувствительны»? Настолько боятся серьезных эмоций? Неужели все они не в состоянии привязываться и открещиваются от любой формы ответственности? Может быть они вообще не хотят быть любимыми женщиной?

Помимо тех страхов, что Вы сами передаете ему, не желая того (Глава «Почему мужчины отдаляются?»): Мужчины очень часто совершенно неправильно понимают женские признания в любви. Когда женщина хочет постоянно видеть мужчину, разговаривать с ним по телефону и таким образом дает ему понять, что она его любит и по нему скучает — он зачастую понимает это вовсе *не* как доказательство ее симпатии.

**Он часто воспринимает это как слабость.**

Он сам показывает Вам свои чувства тем, что *делает* что-то для Вас. Облаченные в слова чувства не имеют в его восприятии настолько большой ценности. Если Вы постоянно будете засыпать его звонками или словесными доказательствами в любви, то он *не будет* думать:

«О, как здорово, моя девушка любит меня больше всего на свете. Я действительно счастливчик, что любим такой женщиной»

Скорее он сочтет, что Вы зависимы от него и не можете ничего сделать сами. Он думает «Моя девушка превращается в банный лист. Мне кажется, она без меня просто жить не может» — независимо от того, являетесь ли вы на самом деле «банным листом» или нет.

Мужчины любят эмоционально независимых от них женщин.

Напротив, мужчины склонны к тому, чтобы терять уважение перед женщиной, когда считают, что та эмоционально от них зависима и «не может больше без них жить».

Может быть Вы думаете: «Значит я не должна показывать ему свои чувства? Я никогда не смогу рассказать ему о своих эмоциях, иначе он сбежит или будет со мной плохо обращаться?»

Нет, дело в другом: мужчина не понимает, когда женщина постоянно твердит ему, что хочет его видеть днем и ночью. Что она всегда хочет знать, где он, чем он занимается и так далее.

**...пока она не объяснит ему, почему она его любит, почему она с удовольствием находится рядом с ним.**

Мужчины обладают — даже в эмоциональных вопросах — очень прямолинейной логикой. Для них должна существовать *причина*, почему женщина любит их. Без этой причины они неправильно понимают эту женскую потребность в близости и зачастую воспринимают ее как беспомощность и несамостоятельность.

Однако, если Вы назовете ему *причину того*, что Вы так часто хотите его видеть, того, что Вы его любите, что *конкретно* Вы в нем цените, тогда он правильно поймет Вашу потребность в близости и не будет больше воспринимать ее как слабость.

**И эта причина может появиться только после длительного знакомства!**

Поэтому мужчины совершенно неправильно понимают, если Вы *слишком рано* открываете им свои чувства.

К примеру:

Марио, один мой хороший друг, встречался с девушкой по имени Жанетт. Она была во всех отношениях очаровательной женщиной, и очень ему нравилась. Они понимали друг друга с полуслова и были будто созданы друг для друга. При виде их вместе можно было почти слышать свадебные колокольчики. Марио действительно нашел свою «вторую половинку».

Однако по прошествии нескольких месяцев его восторг все больше и больше увядал. Он рассказал мне, что очень счастлив с ней, но не знает, действительно ли хочет провести с ней всю свою оставшуюся жизнь.

Чего-то не хватало, но он не знал точно, чего — так он говорил.

Я не мог этого понять — в конце концов они оба были действительно отличной парой.

«Она уже сейчас хочет жить со мной вместе — спустя пять месяцев. Она, конечно, замечательная девушка, но как-то мне все это движется слишком быстро! Да я даже не знаю, что она во мне такого нашла.»

Вскоре после этого он получил от нее письмо. В этом письме она описывала те качества, которые ценит в нем, и почему она его любит. Это интеллект, его чуткость, то, как он играет со своей собакой. Его упорство, его улыбку, его сильные руки. Она описала его так, как она его воспринимает — со всеми его преимуществами и качествами, которые приводили ее в восторг.

Письмо оканчивалось словами:

«Это причины того, почему я с тобой. Ты просто замечательный человек. Как здорово, что ты есть!»

Блеск!...

Вы не поверите, как это растопило его сердце. Сегодня эти оба уже пять лет как женаты и ожидают второго ребенка. При виде их вместе сразу можно сказать: они предназначены друг для друга.

Это письмо имело настолько ошеломляющий эффект на их отношения потому, что дало понять Марио прежде всего одно: Жанетт испытывала эти чувства к нему, потому что *он* был особенным человеком. Она ставила на первый план своего восприятия *его*, а не *свои чувства к нему*.

Самое главное, что с тех пор Марио знал, *почему* она хочет жить с ним вместе. Потому что причина была не в том, что она не справилась бы одна. И не в ее несамостоятельности или беспомощности.

Причиной был *он*.

Многие знакомые мне женщины считают, что «подчиняются» мужчине, давая ему понять, *почему* в действительности любят его.

«Он ведь сам знает, насколько он замечательный парень. И кроме того, он ведь не *всегда* такой замечательный»

Большинство мужчин страдает от постоянных внутренних сомнений в себе. Они просто лучше скрывают их, чем женщины. Как раз именно те мужчины, которые ведут себя подчеркнуто самоуверенно и кичливо, глубоко внутри совершенно не уверены в себе.

Так что если Вы конкретно скажете ему, какими его качествами восхищаетесь, Вы задействуете нечто почти магическое.

Он почувствует, что кто-то признает его таким, каким он хотел бы видеть себя сам.

**Вы являетесь зеркалом, в котором он видит себя самого.**

Не существует более высокого положения, которое женщина может занять в жизни мужчины.

Таким образом Вы можете надолго быть уверены в его глубоком уважении и любви к себе.

**Однако, не делайте этого слишком рано!**

Самый большой эффект такое признание в любви будет иметь самое раннее спустя несколько месяцев отношений. Раньше оно просто-напросто было бы неубедительным.

*Уверенность - это основа, которой требуют человеческие чувства.*

*Оноре де Бальзак*

Знаете, чем Вы можете очень быстро и гарантированно довести мужчину до отчаяния?

Тем, что никогда не будете конкретно и прямо говорить ему, чего хотите.

Женщины — это просто настоящие специалисты, когда речь идет о том, чтобы облечь свои желания в по возможности непонятные слова и завуалировать их до полной неузнаваемости.

Вот один пример, который я заметил не так давно:

Наташа, которой одним вечером хотелось еще раз увидеть своего парня, Энрике, на час или другой, написала ему следующую смс:

«Было бы здорово, если бы ты по вечерам не торчал так долго у компьютера, а может быть иногда заботился бы о своей девушке»

И как Вы думаете, что в ответ на это сделал Энрике?

И имел удовольствие вживую наблюдать за этой сценой, потому что я проводил тот вечер с Энрике и разговаривал с Наташей на следующий день оп телефону.

Когда он получил ее смс, его слова были такими: «Опять девушка действует на нервы. Она уже сейчас — спустя два месяца — начинает мне указывать. Мне нельзя столько сидеть перед компьютером, просто смешно.»

Что она хотела этим сказать, однако, было следующее: «Если хочешь, позвони мне и я зайду еще раз. Было бы здорово увидеть тебя сегодня еще один раз.»

Она рассказала мне о своем «взгляде» на следующий день.

Потому что она сочла, что все остальное было бы слишком «прямым», она упаковала свой вопрос в непрямую фразу, которая ненароком прозвучала, как настоящая жалоба.

И именно так ее парень это и понял: Как жалобу, которая звучала так, будто он делает что-то не так. Будто она вмешивается в его жизнь и хочет запретить ему так долго сидеть перед компьютером.

Будто он немедленно «должен» идти и позаботиться о ней.

Ссора между обоими была запрограммирована и это все несмотря на то, что их отношения до этого протекали очень хорошо.

По непонятным мне причинам, множество женщин склонны выражаться непрямым и иногда очень непонятным для мужчин образом. Как раз именно тогда, когда хотят выразить свои желания или намерения.

Может быть это происходит потому, что они инстинктивно знают, что не стоит подавать свои чувства на «блюдечке»?

Правильная мысль, но к сожалению, неправильное применение, потому что делать нужно в первую очередь одно:

Вы должны выражать свои желания и потребности мужчине настолько прямо и понятно, как только можете. Иначе вообще ничего не стоит говорить.

**Говорите конкретно, чего Вы от него хотите, и в большинстве случаев Вы это получите.**

Тем самым вы в первую очередь добиваетесь от мужчины того, что должно быть основой любых отношений:

Вы получаете его уважение.

*Мне кажется, мужчина хочет от женщины точно то же самое, чего женщина хочет от мужчины: уважения.*

*Клинт Иствуд*

## КАК НАДОЛГО ПРИВЯЗАТЬ ЕГО К СЕБЕ

Если Вы можете представить себе совместное будущее с ним, то в один прекрасный день захотите завести с ним тот самый «разговор», от которого многие мужчины бегут, как черт от святой воды.

Вы захотите спросить у него, насколько серьезны его намерения.

Если Вы уже несколько месяцев как встречаетесь с мужчиной и он все еще ведет себя «неуверенно», что касается серьезности ваших отношений, то Вам следует делать следующее:

**Скажите ему конкретно, чего Вы хотите!**

Но делайте это осмотрительно, не рубите с плеча.

Назначьте ему встречу для этого разговора в приятном месте. Атмосфера должна быть приветливой и непринужденной. Вам стоит как раз находиться в «хорошей стадии» отношений, а не в ссоре. Побалуйте его немного, и устройтесь с ним поудобнее.

Скажите ему: «Мне очень нравятся наши отношения и мне кажется, что мы хорошо подходим друг другу. Я люблю проводить с тобой время и даже несмотря на то, что мы иногда ссоримся, мне кажется это замечательным, что мы каждый раз миримся.»

Вспомните хорошие совместные моменты, и ласково смотрите на него. Самое главное — ставьте «Мы» на первый план.

«Как ты представляешь себе хорошие отношения? Вот посмотри, мужчины и женщины, конечно, разные, но мне кажется, что именно из-за их различий они могут помогать и поддерживать друг друга в жизни. Как ты считаешь?»

Дайте ему непринужденно рассказать о своем мнении к этому. Как он видит ваше совместное будущее и прежде всего, как он представляет длительные отношения.

Используйте при этом технику «активного слушания».

А теперь самое главное:

«Если ты можешь представить себе будущее с нами вместе, то мне хотелось бы знать, что ты об этом думаешь. Если ты не уверен, то не спеши, подумай, скажем, недели две. Я очень хорошо могу представить себе серьезные и длительные отношения с тобой. Я не встречаюсь больше ни с кем и не хотела бы, чтобы ты встречался с кем-то. Конечно, многое проявится только с течением времени и никто не может предсказать будущее, но для меня важно знать, можешь ли ты *представить* для нас совместное будущее. Я просто не хочу тратить свое время на мужчину, который не знает, чего хочет.»

Таким образом Вы обрисовываете ему свое мнение, не нажимая на него. Одновременно Вы щекочете его гордость — незнание того, чего хочешь, считается у мужчин серьезной слабостью.

Звучит, быть может, рискованно и мужчина после такого вполне мог бы сбежать. Но знаете, как он внутренне на это отреагирует?

Он почувствует, что имеет дело с женщиной, которая знает, чего хочет. С женщиной, с которой он не может играть в игры и водить за нос.

Такие женщины чрезвычайно редки, и он это знает. Поэтому он сделает все для того, чтобы дать Вам искренний и хорошо обдуманный ответ.

Он будет думать: «Как мне повезло встретить такую женщину!»

Потому что имеет дело с женщиной, подобную той, которую не так-то просто и быстро найти. С женщиной, которая осознает свои желания и цели — и конкретно выражает их.

Если же, вопреки ожиданию, он сбежит после такого, то он все равно не был «тем самым». Труса, который не может по достоинству оценить уверенную в себе женщину стоит сразу же вычеркнуть из своей жизни.

## КАК ПОДДЕРЖАТЬ НАПРЯЖЕНИЕ В ОТНОШЕНИЯХ

К сожалению, его "согласие" на долгосрочные отношения еще не дает Вам гарантию на то, что Ваши отношения на протяжении многих лет будут такими же увлекательными и романтичными. Во всяком случае, так говорит статистика разводов и количество одиноких людей в нашем обществе.

Однако все же существует несколько рецептов для того, чтобы длительное время поддерживать в мужчине чувство «только что влюбившегося» в Вас - и соответственно, он будет обращаться с Вами, как джентльмен, которым он был в начале.

То, что важнее всего в крепких отношениях, и чем Вы надолго создадите у мужчины ощущение того, что он встречается с женщиной своей мечты, это следующее:

#### Займитесь с ним чем-нибудь

Глубокие чувства и привязанность вырабатывается у мужчин в первую очередь тогда, когда Вы *делаете* что-то вместе с ними.

Такие мероприятия, как выезды за город, включающие маленькое приключение, глубоко запоминаются ему. Когда он в один прекрасный день задумается в тихую минутку о том, что у него есть в Вас, то ему придут в голову именно эти общие *переживания* с Вами, и вызовут в нем то же самое приятное чувство, что Вы испытываете, вспоминая приятные и уютные вечера с ним.

Просто просмотр телевизора, вечер с фильмом на диване или долгие разговоры друг с другом запоминаются ему далеко не так хорошо, как общее интересное переживание.

Концерт, на который Вы без его ведома достали билеты запомнится ему на всю жизнь и сделает Вас женщиной, с которой он просто с удовольствием проводит время. Поездка в ближайший парк аттракционов заставит его воспринимать Вас как «свою в доску» женщину. Мероприятия с налетом приключения навсегда займут место в его эмоциональном подсознании.

#### Будите в чем ощущение того, что он все еще должен за Вас бороться

Не стоит с самого начала (то есть в первые полгода) давать ему понять, что Вы уже у него «в кармане». Не давайте ему расслабиться.

Это делает Вас скучной. Мужчины хотят охотиться, завоевывать. И свою партнершу они тоже хотят завоевывать, снова и снова. Время от времени Вам стоит «исчезать» и заниматься чем-нибудь одной или с подругами. Не объявляйтесь у него каждый день и как-нибудь НЕ отвечайте на ту или иную смс. Вы можете снова и снова разжигать любовь мужчины, давая ему понять, что отношения с Вами, это вовсе не что-то само собой разумеющееся.

Наоборот: он должен думать и чувствовать, что это *честь*, быть вместе со столь замечательной женщиной!

Именно так Вам нужно видеть вещи.

#### Удивите его

Маленькие практичные подарки могут порой творить чудеса! Например, когда Вы знаете, что у него сломалась мышка или клавиатура для компьютера — подарите ему новую!

Маленькие практичные подарки, которые показывают Ваше внимание, вызывают в нем детский восторг и Вы можете быть уверены, что он Вас отблагодарит. Мужчины любят, когда им уделяют внимание. Но только не то напрягающее и лишаящее свободы внимание, когда Вы постоянно засыпаете его признаниями в любви и пытаетесь осчастливить постоянным присутствием.

Речь идет о том внимании, при котором он чувствует, что Вы думаете и о его повседневных проблемах — и хотите помочь ему решить их.

### Не спускайте все на тормозах!

Когда он смотрит вслед другим женщинам, не отличается надежностью и верностью и т.д. То дайте ему понять, что с Вами так вести себя нельзя! Но не закатывайте истерик, и не начинайте «причитывать». Это только выражает Вашу беспомощность.

Вместо этого пользуйтесь рецептом, который действует ВСЕГДА.

Не объявляйтесь у него какое-то время. Не отвечайте на его смс или звонки.

Сначала он, может быть, подумает: «Ничего, скоро она опять появится», но если Вы протянете подольше (от двух до четырех дней), он почувствует, что что-то не так. Он объявится и поинтересуется, что же Вам не нравится.

Большинство мужчин в общем-то совсем не настолько несообразительны или эгоцентричны, чем можно подумать. Они отлично знают, что ведут себя не так. Вопрос только в одном: позволите ли Вы ему это делать?

Мужчины хотят сильную женщину, они любят, когда женщина контролирует себя и свои чувства. И, самое главное, они любят, когда у женщины есть гордость и она терпит далеко не все.

Тем не менее, многие мужчины стараются понять, насколько далеко могут зайти с женщиной. Они проверяют границы ее терпеливости опытным путем. Может быть это звучит для Вас как ребячество и незрелое поведение, но мужчины ведут себя именно так.

Дело в одном: мужчина хочет быть вместе с женщиной, которую он *уважает*. Чтобы понять, «заслуживаете» ли Вы это уважение он будет время от времени Вас проверять, «натягивая упряжь» своим поведением.

Поэтому когда он «перестарается» и заденет Ваши чувства, а Вы в ответ начнете «причитывать» и устраивать истерику, то для него это будет в первую очередь означать одно: Вашу слабость.

Однако если Вы исчезнете и займетесь в это время «собственными вещами», то таким образом продемонстрируете ему прежде всего одно: Вы — сильная женщина, которая не станет терпеть все. Женщина, которая не становится зависимой от него.

Он будет Вас уважать, и особенно в то время, когда Вас не будет рядом, ощущать, насколько он по Вам скучает.

**Самый лучший подарок, который Вы можете сделать мужчине, это дать ему шанс соскучиться по Вам!**

Оставьте ему его свободу!

Большинство мужчин — очень свободолюбивые создания. Время от времени им требуется чувство того, что они являются свободными и сильными воинами, которые в одиночку или вместе с друзьями испытывают героические эпизоды своей жизни.

То, что эти героические главы жизни мужчины, как правило, проходят на спортивной площадке или и вовсе сводятся к ору перед телевизором во время футбольных матчей, совершенно не лишает их этого самого героизма. Эти «групповые переживания между мужчинами» нужны им так же сильно, как Вам разговоры с Вашими подругами или чтение хороших книг. Среди себе подобных мужчины могут воспользоваться возможностью изредка расслабиться и вести себя «допотопно».

Даже если Вы этого не понимаете — не лишайте его этого удовольствия!

Давайте ему чувство того, что он может делать или не делать того, что ему взбредет в голову!

И не цепляйтесь за него и его переживания, которые ему просто нужно иметь без Вас. Парадокс состоит в следующем: Если Вы дадите мужчине его свободу, он совсем не так сильно будет хотеть ей воспользоваться.

Мужчины, как кошки: Если Вы оставите их в покое и они не будут чувствовать от Вас напряжение, они сами по себе придут к Вам.

И для начала полезут ласкаться.

Относитесь хорошо к себе самой!

В отношениях никогда не стоит терять себя и собственные интересы из виду. Делайте, как и раньше, то, что Вам хочется — и делайте это *без* него.

Женщины остаются интересными и привлекательными для мужчины только в том случае, если они сохраняют свои интересы и самостоятельность.

Живите свою жизнь дальше!

И не падайте в ту «дыру», в которую падают так многие женщины в отношениях, а именно, что их собственная жизнь вертится только лишь вокруг их партнера. Таким образом они впадают в нездоровую зависимость, которая просто напросто делает их скучными для мужчины.

Да и себе самой они не делают одолжение — проживая свою жизнь ради другого человека, они теряют свою личность и неповторимость. На за что не делайте этого!

Никогда не используйте оружие ревности!

Ревность — то есть открыто, напрямую флиртовать с другими мужчинами — это очень эффективный метод узнать, чувствует ли мужчина что-то к Вам и насколько сильны его чувства. Однако, одновременно это очень эффективный метод привести мужчину в ярость. В зависимости от того, что он к Вам чувствует, его ярость будет соответственно сильна. Как мы знаем, мужчины показывают свои задетые чувства не грустью, а злостью (см. главу «Что «чувствуют» мужчины?»). Та ярость, которую вы вызываете в нем ревностью, однако, не является той, что даст Вам больше любви от мужчины, а скорее меньше. Мужчина хочет женщину, которая будет верна ему. Женщину, которая уверена в своих чувствах к нему. Если Вы «предлагаете» себя другим мужчинам, он теряет уважение перед Вами. И именно это злит его.

Однако, если мужчина видит, что Вами восхищаются и другие мужчины, то это повышает Вашу ценность в его глазах. Он радуется этому — ведь рядом с ним желанная женщина. Но только если Вы тоже сигнализируете другим мужчинам, что для Вас существует только один — то есть он.

### Совместные цели

Отношения могут быть длинными только тогда, когда они преследуют общие цели. К примеру, если он любит город, а Вы со временем хотите перебраться поближе к природе, то конфликт запрограммирован. Если он не может представить себе детей, а в Вас сильны материнские инстинкты, то между Вами не будет гармонии даже со временем. У Вас есть совместные цели, которые можно преследовать? Поставьте себе подобные цели, иначе ваши отношения со временем увянут.

*Любовь состоит не в том, чтобы смотреть друг на друга, а в том, чтобы вместе смотреть в одну и ту же сторону.*

*Антуан де Сент-Экзюпери, французский писатель*

## ЭПИЛОГ

К сожалению невозможно в одной единственной книге описать каждую индивидуальную ситуацию между мужчиной и женщиной.

Тем не менее, я надеюсь, что смог хотя бы немного объяснить Вам манеру поведения и устройство мужской психики. Мужчины были, есть и будут другими, чем Вы — так, видимо, захотел наш создатель.

Процесс понимания мужчин и «ловли того самого» - не самый быстрый и легкий. Требуется некоторый опыт «на объекте», чтобы разобраться в зачастую непонятном мире мужчин.

Я могу только посоветовать Вам снова и снова встречаться с мужчинами, чтобы изучить их — но *не* затевая с ними сразу ничего серьезного.

Свидания, которые Вы проводите просто ради удовольствия могут иметь очень большой учебный эффект и укрепить Ваше уверенность в себе — потому что Вы заметите, как притягательны для мужчины из-за того, что *не* показываете далеко идущего интереса в нем. Попробуйте!

Как и во всех остальных вещах в жизни — в любви «навык мастера ставит». Это сравнимо с игрой на музыкальном инструменте — этому тоже нельзя научиться за ночь. В этом смысле мужчины ничем не отличаются от музыкальных инструментов. Зная, как с ними обращаться, можно получить красивейшие звуки!

Как ни странно, мы, люди, склонны к уверенности, что большая любовь просто упадет нам на голову. Нам не нужно ничего для этого делать, судьба уж как-нибудь распорядится этим.

Только с этим убеждением мы не особенно далеко уедем — ни в жизни, ни в любви. Само собой в жизни только очень редко происходит что-то хорошее. И прежде всего мы не движемся вперед просто мечтая об этом.

Хотелось бы верить, что я подал Вам несколько идей для размышления касательно любви. Может быть эта книга сможет вам помочь не делать больших «ошибок» в будущем и лучше научиться играть на «инструменте», под названием мужчина.