

**КАК ВЛЮБИТЬ В СЕБЯ
МУЖЧИНУ.**
Пошаговое руководство



Ангелина Форенс

А М Л

18+

Ангелина Форенс

**КАК ВЛЮБИТЬ В СЕБЯ
МУЖЧИНУ. Пошаговое
руководство. Ангелина Форенс**

«Автор»

2026

Форенс А.

КАК ВЛЮБИТЬ В СЕБЯ МУЖЧИНУ. Пошаговое руководство.
Ангелина Форенс / А. Форенс — «Автор», 2026

Хотите, чтобы мужчина не просто замечал вас, а не мог забыть, скучал и стремился быть рядом? Это пошаговое руководство — не магия и не манипуляции. Это чистая психология: как работают гормоны влюбленности (дофамин, окситоцин, норадреналин) и как запустить их естественным путем. От первого взгляда до глубокой привязанности — вы пройдете 5 этапов: привлечение, интерес, привязанность, глубина и выбор. Язык тела, искусство задавать вопросы, эффект нехватки, техника 36 вопросов для сближения, правило 7-38-55 и далее... Никаких игр и разрушительного контроля. Только этичные, работающие приемы, которые делают вас не «охотницей», а призом. И главное: вы вспомните, что уже целая, уже достойная — с мужчиной или без.

© Форенс А., 2026

© Автор, 2026

Ангелина Форенс

КАК ВЛЮБИТЬ В СЕБЯ МУЖЧИНУ.

Пошаговое руководство. Ангелина Форенс

КАК ВЛЮБИТЬ В СЕБЯ МУЖЧИНУ

Психологические приемы, которые работают (даже если вы не супермодель)

Честное предупреждение от автора

Прежде чем вы откроете эту книгу, я должна сказать вам нечто важное. То, что обычно не пишут на обложках.

Эти приемы работают. Они проверены годами практики, тысячами пар и сотнями исследований в области нейробиологии, эволюционной психологии и теории привязанности. Вы сможете влюбить в себя почти любого мужчину, которого выберете.

Но.

Но я не научу вас магии. Я не дам вам «секретную кнопку», после нажатия которой он упадет к вашим ногам навсегда. Потому что такой кнопки не существует. Существует только **взаимность**.

Вы можете быть самой обаятельной, самой умной, самой заботливой — но если он эмоционально закрыт, если он боится близости, если он находится в других отношениях или просто не готов — вы не влюбите его в себя. И это не ваша ошибка. Это его выбор.

Эта книга — не про то, как **заставить** любить. Это про то, как **создать пространство**, в котором любовь может возникнуть, если для нее есть почва. Это про то, как показать себя настоящую, не теряя достоинства. Это про то, как дать ему возможность увидеть ту, кого полюбить — не просто можно, а невозможно не полюбить.

И еще одно. Самое главное.

Пока вы будете читать эти страницы, выполнять упражнения, примерять на себя описанные техники — не теряйте из виду одну простую истину:

Вы не нуждаетесь в том, чтобы вас полюбили. Вы уже целая, уже завершенная, уже достойная — сама по себе.

Эти приемы — не оружие отчаяния. Это — танец. Игра. Искусство. Удовольствие. И если вы войдете в него с ощущением, что вы — приз, а не охотник, — у вас все получится.

Договорились? Тогда начнем.

Введение: Почему одних женщин обожают, а других — нет?

Я часто слышу от клиенток одну и ту же жалобу:

«Я красивая. Я умная. Я заботливая. Я хорошо готовлю. У меня отличная работа и классное чувство юмора. Но он выбрал не меня. Выбрал ту, которая... ну, которая просто есть. Ничего особенного. Почему?»

Почему?

Потому что **влюбленность** — не про «список достоинств». Она про состояние, которое вы создаете рядом с собой. Про химию, которую вы запускаете (или не запускаете) в его мозг. Про чувство, которое он испытывает, когда вы рядом, а не ваше резюме.

Влюбленный мозг — это особый, «наркотический» коктейль из дофамина (предвкушение награды), окситоцина (привязанность и доверие), серотонина (это про одержимость: «я думаю о ней постоянно») и норадреналина (эйфория, прилив энергии).

Вы можете быть «лучшей на бумаге», но если вы не активируете эти нейромедиаторы в нужной последовательности и в нужной дозе — вы останетесь просто «хорошим другом» или «удобным вариантом».

Эта книга — инструкция по запуску этих процессов. Этично, без манипуляций (в их темном, деструктивном смысле), с уважением и к себе, и к нему.

Мы пройдем путь из семи этапов. От первого взгляда до глубокой привязанности. Каждый этап — это глава, а в конце каждой главы — конкретные, пошаговые упражнения.

ЭТАП ПЕРВЫЙ: ПРИВЛЕЧЕНИЕ

Или «Как заставить его заметить вас среди сотни других»

Глава 1. Телесный язык уверенности: то, что вы транслируете до первого слова

Вы можете ничего не говорить. Вы можете стоять в очереди за кофе или сидеть на соседнем стуле в коворкинге. Но ваше тело уже говорит за вас. Оно кричит: «Я уверена в себе», «Я доступна для знакомства», «Я — событие». Или, наоборот, шепчет: «Не смотри на меня», «Я стесняюсь», «Я не в своей тарелке».

Прежде чем вы произнесете хоть одно слово, мужчина уже составил о вас первое впечатление. И 80% этого впечатления — язык тела.

Что отталкивает мгновенно:

Сжатая поза: скрещенные на груди руки, нога на ногу с сильным наклоном корпуса назад, плечи, сведенные к ушам, словно вы пытаетесь спрятаться от всего мира.

Бегающий взгляд: вы смотрите то в пол, то в телефон, то на потолок, избегая зрительного контакта дольше 0,5 секунды.

«Заискивающая» улыбка: та самая, где вы слишком часто улыбаетесь, слишком широко и слишком нервно, будто извиняясь за свое присутствие.

Ерзание: вы крутите волосы, поправляете одежду, переступаете с ноги на ногу, трогаете лицо.

Что притягивает магнитом:

Открытая поза: плечи расправлены, голова поднята, руки свободно лежат вдоль тела или на столе, ладони открыты (это подсознательный сигнал безопасности и доверия).

Спокойный, сканирующий взгляд: вы не таращитесь, но и не прячете глаза. Вы осматриваете пространство, задерживаете взгляд на интересных объектах на 2-3 секунды, плавно переводите его дальше. Без напряжения.

Улыбка с паузой: вы улыбаетесь не постоянно, а только тогда, когда есть повод. И улыбка начинается не с губ, а с глаз (это называется «улыбка Дюшенна» — искренняя, с лучиками морщинок в уголках глаз).

Статика: вы можете спокойно сидеть или стоять, не дергаясь. Это транслирует: «Я в порядке. Я здесь. Я никуда не спешу».

Золотое правило языка тела: занимайте пространство.

Когда вы входите в комнату, не вжимайтесь в стену. Не ищите самый дальний угол. Займите центр. Сядьте так, чтобы видеть всех. Положите локти на подлокотники. Разрешите себе быть замеченной.

Помните: ваше тело — это послание. Убедитесь, что оно говорит то, что вы хотите сказать.

Упражнение 1. «Видео-тест»

Встаньте перед зеркалом (или запишите себя на телефон) в позе, в которой вы обычно находитесь в общественных местах — в транспорте, в очереди, на вечеринке. Посмотрите на себя со стороны. Что вы видите? Зажатую девушку или спокойную женщину?

Теперь измените позу: расправьте плечи, опустите их вниз и назад, поднимите подбородок, расслабьте челюсть. Улыбнитесь глазами. Задержитесь в этой позе на минуту, запоминая ощущения в теле.

Это ваше «рабочее состояние». Тренируйте его везде: дома, на работе, в кафе. Мозг привыкнет — и поза станет естественной.

Глава 2. Первые три секунды: как установить зрительный контакт, который запоминается

Вы заметили его. Он — вас. Ваши взгляды пересеклись. Что делать?

Типичная ошибка: тут же отвести глаза, испуганно посмотреть в пол или в сторону, сделав вид, что вы смотрите на что-то другое. Это читается как «я боюсь», «я неуверенна», «он мне не интересен».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.