

КАК ПРИВЛЕЧЬ МУЖЧИНУ В СВОЮ ЖИЗНЬ.

Пошаговое руководство



Ангелина Форенс

А М Л

18+

Ангелина Форенс

**КАК ПРИВЛЕЧЬ МУЖЧИНУ
В СВОЮ ЖИЗНЬ. Пошаговое
руководство. Ангелина Форенс**

«Автор»

2026

Форенс А.

КАК ПРИВЛЕЧЬ МУЖЧИНУ В СВОЮ ЖИЗНЬ. Пошаговое руководство. Ангелина Форенс / А. Форенс — «Автор», 2026

Смотрю на нее — ничего особенного, но мужчины к ней липнут, как мухи на мед. Почему?» — этот вопрос я слышу от клиенток чаще всего. Ответ вас удивит: у нее есть открытость и доступность. Не в сексуальном смысле. В эмоциональном. Это пошаговое руководство — не про охоту и не про манипуляции. Это про то, как стать той, кого невозможно не заметить. Как расчистить место для любви в своем доме, расписании и сердце. Как перестать быть невидимкой и превратиться в магнит для внимания. Эта книга для тех, кто устал ждать у моря погоды и готов наконец-то выйти в свет — с расправленными плечами, улыбкой в глазах и легкой уверенностью женщины, которая знает: то, что должно случиться, случится. В свое время. В своем месте. Со своим человеком.

© Форенс А., 2026

© Автор, 2026

Ангелина Форенс

КАК ПРИВЛЕЧЬ МУЖЧИНУ В СВОЮ ЖИЗНЬ. Пошаговое руководство. Ангелина Форенс

КАК ПРИВЛЕЧЬ МУЖЧИНУ В СВОЮ ЖИЗНЬ

Психологические приемы, которые работают (даже если вы устали, разочарованы и давно не верите в чудеса)

Посвящается тем, кто заварил уже сотую чашку кофе в одиночестве, но не перестал мечтать о том, чтобы делить утро с кем-то особенным

Честное предупреждение от автора

Прежде чем мы начнем этот долгий и увлекательный путь, я должна сказать вам нечто важное. То, что обычно не пишут на обложках любовных романов и не обещают в рекламных буклетах.

Вы можете быть самой обаятельной, самой интересной, самой заботливой женщиной на свете. Вы можете блестяще выполнить все упражнения из этой книги. Вы можете окружить себя сиянием уверенности и открытости.

Но мужчина не придет в вашу жизнь до тех пор, пока **вы не освободите для него место**.

Не метафорически. Не «в душе». А буквально, физически, бытово и энергетически.

У вас занят каждый вечер? Ваш календарь расписан на месяц вперед подругами, фитнесом, курсами и «очень важными делами»? Ваша квартира заставлена так, что там негде развернуться? Ваше сердце все еще занято призраком бывшего, который ушел три года назад, но оставил после себя долгую, холодную тень?

Тогда никакие приемы не сработают. Потому что мужчина чувствует, когда нет места. Он не хочет быть «еще одним пунктом в списке». Он хочет быть **важным**. Желанным. Нужным. И если вы не можете дать ему это чувство с самого начала — он уйдет к той, у которой есть свободная парковочная ячейка для его сердца.

Эта книга — не про то, как кого-то «поймать». Это книга про то, как **стать той, кого невозможно не заметить**. Как расчистить пространство для любви внутри себя, в своем доме, в своем расписании. Как перестать быть «невидимкой» в мире, полном мужчин. Как научиться принимать знаки внимания, флиртовать без страха и не бояться показаться «слишком смелой».

Мы пройдем путь из семи этапов. От внутренней трансформации до первого свидания. От первого свидания до здоровых, теплых, честных отношений, где вас не просто замечают — вас выбирают.

Договорились? Тогда закрываем дверь в прошлое. Открываем окно в будущее. И делаем первый вдох — глубокий, свободный, пахнущий вишневым табаком и надеждой.

Введение: Почему одни женщины купаются во внимании, а другие — нет?

Я часто слышу от клиенток одну и ту же фразу, произнесенную с оттенком горечи и зависти:

«Смотрю на нее — ничего особенного. Не красавица. Не модель. Не миллионерша. Но мужчины к ней липнут, как мухи на мед. А я — умная, красивая, успешная — сижу одна в пятницу вечером с кошкой и смотрю сериал. Почему? Что у нее есть такого, чего нет у меня?»

Ответ, который никто не хочет слышать: **у нее есть открытость и доступность.** Не в сексуальном смысле. В эмоциональном.

Она не сидит в углу, скрестив руки на груди, с лицом, которое говорит: «Не подходи, убьет». Она не отвечает на комплимент обесценивающей фразой: «Ну что вы, это старое платье». Она не боится первой улыбнуться, первой сказать «привет», первой предложить встретиться. Она не ждет, что принц сам постучит в дверь и скажет: «Я здесь, чтобы сделать тебя счастливой, даже не напрягайся».

В мире, где мужчины устали, боятся отказа и тысячу раз прокручивают в голове фразу «а вдруг она не заинтересована» — ваша открытость становится магнитом.

Но открытость не равно навязчивость. Доступность не равно отсутствие выбора. Это тонкая грань, которой мы научимся ходить.

В этой книге я собрала все, чему научилась за двадцать лет практики. Все техники, которые помогли моим клиенткам выйти из тени и начать привлекать достойных мужчин. Все ошибки, которые они совершали на этом пути — чтобы вы могли их избежать.

Главный секрет привлечения, который вы должны запомнить прямо сейчас:

Мужчины приходят туда, где их ждут. Не с ультиматумом. Не с требованием. Не с плакатом «Спасите меня от одиночества». А с теплой, спокойной энергией человека, которому хорошо с самим собой, но будет еще лучше с кем-то рядом.

Если вы запомните только это — вы уже на полпути к успеху.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: ВНУТРЕННЯЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ

Или «Как перестать быть невидимкой и стать магнитом для внимания»

Глава 1. Энергия притяжения: что вы транслируете в мир (даже когда молчите)

Бывали ли вы в компании, где одна женщина, не сказав ни слова, приковывает к себе взгляды? Она просто входит — и в комнате становится светлее. Мужчины оборачиваются. Женщины незаметно поправляют прически. А она спокойно садится, закидывает ногу на ногу, смотрит по сторонам своим мягким, чуть насмешливым взглядом — и ничего не делает. Просто **есть**.

Что у нее есть такого, чего нет у вас?

Энергия притяжения. Или, как называют это психологи, «эффект присутствия».

Это сложный коктейль из уверенности, расслабленности, внутреннего тепла и полного отсутствия нужды в чьем-то одобрении. Она не спрашивает: «Нравлюсь ли я?», «Достаточно ли я хороша?», «Почему он не смотрит на меня?». Она просто живет в своем теле, в своем пространстве, в своем моменте.

И это безумно привлекательно.

Как это выглядит со стороны:

Плавные, неторопливые движения. Она не дергается, не ерзает, не поправляет волосы каждые три секунды. Она двигается так, будто плывет по теплой воде.

Спокойный, «сканирующий» взгляд. Она не таращится, но и не прячет глаза. Она осматривает пространство с легким интересом, задерживаясь на том, что ее заинтересовало — на секунду, на две.

Улыбка, которая начинается с глаз. Не дежурная «дежурная улыбка продавщицы», где задействованы только губы. А искренняя, с лучиками морщинок в уголках глаз, с легким прищуром — улыбка человека, который только что вспомнил что-то очень смешное.

Мягкий, чуть низкий голос. Она не тараторит, не срывается на визг, не шепчет. Она говорит спокойно, с паузами, с уважением к каждому своему слову.

Упражнение 1. «Видео-тест невидимки»

Запишите себя на телефон в двух ситуациях:

Вы сидите на скамейке в парке (или в кафе, или в очереди) в своей обычной позе.

Вы идете по улице своей обычной походкой.

А теперь посмотрите на запись. Только честно. Что вы видите?

Ссутуленные плечи, опущенную голову, взгляд в телефон?

Скременные на груди руки, сжатые пальцы, «закрывающую» позу?

Бегающие глаза, нервные движения, постоянное касание лица?

Это — ваша «энергетическая подпись». То, что видят мужчины. И то, что заставляет их проходить мимо, даже не заметив.

Упражнение 2. «Включи свет»

А теперь сделайте три простых, но волшебных действия:

Расправьте плечи, отведите их назад и опустите. Представьте, что вас тянет за макушку невидимая нить вверх. Подбородок чуть приподнят, но не задран — шея длинная, свободная.

Расслабьте челюсть. Слегка приоткройте рот, почувствуйте, как нижняя челюсть опускается на миллиметр. Это мгновенно снимает напряжение с лица и делает взгляд более мягким.

Представьте, что в вашей груди горит мягкий золотой свет. Не ослепительный, не агрессивный. Теплый, как ламповый чай. И этот свет просачивается через вашу кожу, через одежду, освещая пространство вокруг вас на метр, на два, на три.

А теперь пройдите. Посидите. Посмотрите на себя в зеркало.

Вот она — **женщина-магнит**. Не супермодель, не порнозвезда, не «девушка-мечта из мужского журнала». А женщина, которая чувствует свою ценность каждой клеточкой тела. И транслирует это в мир.

Тренируйте это состояние везде: дома (да, перед зеркалом), на работе, в супермаркете. Через две-три недели оно станет вашим естественным фоном. И вы удивитесь, как изменится реакция окружающих.

Глава 2. Эмоциональный вакуум: почему мужчины бегут от тех, кто «очень хочет отношений»

Парадокс, о котором знают все психологи, но забывают все одинокие женщины:

Чем сильнее вы хотите отношений, тем меньше у вас шансов их найти.

Почему?

Потому что **энергия нужды** — это самый мощный репеллент для здоровых, зрелых, адекватных мужчин. Они чувствуют ее за версту. И отшатываются, как от горячей плиты.

Что такое энергия нужды?

Это когда вы в каждом новом знакомом мужчине видите потенциального мужа. Когда вы уже на первом свидании прикидываете, как будете вместе встречать Новый год. Когда вы задаете вопросы: «А почему ты не женат?», «А какие у тебя планы на жизнь?», «А ты хочешь детей?» — с таким напором, будто это собеседование на должность отца ваших будущих детей.

Это когда ваша жизнь пуста без мужчины, и вы сжимаетесь в комок от страха, что он уйдет — и вы снова останетесь одна.

Как это выглядит со стороны мужчины:

«Она слишком настойчива. Она слишком много ждет. Она слишком много вкладывает смысла в случайную встречу. Она раздавит меня своей потребностью в любви».

В чем разница между энергией нужды и энергией притяжения?

Энергия нужды

Энергия притяжения

«Мне плохо одной. Ты нужен мне, чтобы мне стало хорошо».

«Мне хорошо и так. Но с тобой может быть еще интереснее».

«Пожалуйста, не уходи. Я не переживу еще одного расставания».

«Если ты уйдешь, я погрущу. А потом пойду дальше».

Она хватается за соломинку.

Она выбирает из предложений.

Она вязкая, липкая, давящая.

Она легкая, свободная, текучая.

Она задает много вопросов о будущем.

Она наслаждается настоящим.

Как избавиться от энергии нужды?

Шаг 1. Признать, что она есть.

Большинство женщин отрицают: «Я не нуждаюсь! Я самодостаточна!» — и в ту же секунду проверяют, почему он не написал за три часа. Честность — первый шаг к исцелению.

Шаг 2. Наполнить свою жизнь другими источниками радости.

У вас не будет энергии нужды, если у вас есть:

Любимая работа или дело, от которого горят глаза.

Круг общения, где вас любят и ценят (подруги, семья, единомышленники).

Увлечения, которые заставляют забыть о времени.

Мечты и цели, которые вы реализуете без оглядки на мужчину.

Чем больше «столбов» в вашей жизни, тем менее болезненным будет отсутствие одного из них. Мужчина должен быть **украшением** вашей жизни, а не ее **смыслом**.

Шаг 3. Научиться быть счастливой прямо сейчас.

Не когда он появится. Не когда похудеете. Не когда смените работу. А прямо сейчас, в этой квартире, в этом теле, с этой зарплатой и с этой кошкой.

Счастье — это не пункт назначения. Это способ путешествия. И оно притягивает сильнее любой диеты и любой помады.

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.