

18+

ИГРА:

Записки мастера пикапа



Стас Коган

Стас Коган

Игра: записки мастера пикапа

«Издательские решения»

Коган С.

Игра: записки мастера пикапа / С. Коган — «Издательские решения»,

Вы боитесь подойти к красивой незнакомке? Прячетесь за маской «хорошего парня», даря цветы и выслушивая жалобы, пока она уходит к другому? Добро пожаловать в мир, где иллюзии разбиваются о реальность. Эта книга — честная исповедь человека, который прошёл путь от затюканного компьютерного червя до мужчины, переспавшего с сотней девушек, но потерявшего на этом пути себя. «Игра: Записки мастера пикапа» — не просто сборник грязных приёмов. Это пошаговый разбор вашего одиночества и карта к свободе.

© Коган С.

© Издательские решения

Содержание

Пролог: Почему я пишу эту книгу	6
Предупреждение: Цель не в количестве, а в свободе выбора	8
Глава 1. Миф о «хорошем парне»	10
Глава 2. Страх под микроскопом	13
Глава 3. Женская логика (которой не учат в школе)	16
Глава 4. Ошибки начинающих (и не только)	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Игра: записки мастера пикапа

Стас Коган

© Стас Коган, 2026

ISBN 978-5-0069-9735-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Пролог: Почему я пишу эту книгу

Краткая история автора: от задрота до человека, переспавшего с сотней девушек, но потерявшего себя

Меня зовут Стас, впрочем, неважно. Для вас я — просто тот, кто прошёл этот путь от полного дна до эйфории, а потом обратно, но уже с открытыми глазами.

Давайте сразу договоримся. Если вы ищете пошаговую инструкцию «как уложить любую в постель за три фразы» — закройте книгу и верните её в магазин. Таких рецептов не существует. А если кто-то продаёт — это мошенники, которые сами боятся подойти к девушке в очереди за кофе.

Моя история начинается в двадцать лет. Представьте классического компьютерного червя: круглые очки, прыщавая кожа, футболка с драконом, которую мама купила на рынке, и убеждение, что «девушкам нужны только козлы, а я слишком добрый».

В институте я сидел на последней парте, боялся открыть рот на семинарах, а если девушка в маршрутке случайно касалась меня плечом — у меня краснели уши. Я писал стихи девушкам на листочках. Искренние. Глупые. С эпитетами про «глаза как два озера».

Результат? Меня игнорировали. Или, что хуже, жалели. «Ты хороший парень, но...» — эта фраза преследовала меня пять лет.

В двадцать два я впервые остался без денег, без работы и без девушки (которой, строго говоря, у меня никогда и не было). Я сидел на подоконнике общаги, смотрел на пары, которые целовались под фонарём, и ненавидел весь мир. Особенно себя.

И тогда я решил: *«Либо я умру, либо научусь»*.

Следующие три года я превратил в адский тренировочный лагерь. Я читал книги по психологии, нейролингвистическому программированию, соционике, этологии. Я записывал свои разговоры на диктофон и прокручивал по ночам, выискивая ошибки. Я заставлял себя подходить к незнакомым девушкам на улице, в метро, в библиотеке, на остановках.

Первые сто подходов закончились полным фиаско. Меня посылали матом, обливали кофе, один раз вызвали охрану в торговом центре. Я рыдал в туалете кафе «Теремок», честно.

Но на сто первом что-то щёлкнуло.

Девушка, студентка консерватории с зелёными волосами, не только дала мне свой номер, но и сама позвонила через два дня. Через неделю мы спали в её съёмной квартире под звуки Шопена. Я лежал на потном матрасе и думал: *«Господи, это работает? Это действительно работает?!»*

Дальше была как наркотическая зависимость.

Я вёл дневник. Записывал каждую победу. Сначала цифры были скромными: одна девушка в два месяца. Потом одна в месяц. Потом две в неделю. На пике — я закрутил роман с тремя одновременно, и они знали друг о друге, но молчали, потому что я стал «тем самым парнем».

Сотня? Легко. Полторы сотни? Да, проходил.

Я переспал с девушками всех профессий: продавщицы в «Пятёрочке», врачи скорой помощи, стюардессы, начинающие актрисы, одна кандидат наук по математике (она объясняла мне теорию игр в перерывах между поцелуями), даже с девушкой, которая работала аниматором в Диснейленде в Париже.

Я стал тем, кого раньше ненавидел. Тем самым «козлом». Уверенным, наглым, умеющим говорить то, что нужно, именно в тот момент, когда нужно.

Но вот что со мной случилось через четыре года такого образа жизни.

Я проснулся однажды утром в своей собственной квартире (купил, кстати, на деньги, заработанные после того, как прокачал свои коммуникативные навыки и ушёл из найма в кон-

сультанты). Рядом спала красивая девушка. Блондинка. Модельная внешность. Она приготовила мне завтрак, оставила записочку: *«Ты лучший. Позвони»*.

И я понял, что **мне всё равно**.

Я не чувствовал ничего. Ни радости, ни гордости, ни желания увидеть её снова. Она была для меня — пятьдесят седьмая или семьдесят восьмая, я сбился со счёта после сотни.

Я лежал и смотрел в потолок. В голове крутилась одна мысль: *«Зачем? Ради чего я это делал? Ради того, чтобы стать бесчувственным роботом, который умеет входить в доверие за двадцать минут, но не умеет плакать на похоронах бабушки?»*

В тот момент я понял страшную вещь.

Пикап без души превращает тебя в мясника.

Ты начинаешь видеть в женщинах не людей, а цели. Не истории, а галочки в блокноте. Ты теряешь способность удивляться, влюбляться, смущаться. А без этого ты не мужчина. Ты — биоробот с отработанными скриптами.

Я бросил эту гонку. Удалил все дневники (почти, несколько тетрадей осталось для этой книги). Завязал со случайными связями. Полгода жил как монах: спортзал, работа, лес, книги без жёлтых обложек.

А потом встретил её.

Обычную девушку. Библиотекаря. С веснушками и немного кривыми зубами. Она не умела носить шпильки и краснела, когда я брал её за руку.

Я попробовал на ней свои старые приёмы — и провалился. Она просто смеялась и говорила: *«Что ты несёшь? Ты как по учебнику говоришь, это ненатурально»*.

И я сдался. Сказал правду. Рассказал всё: и про сотню девушек, и про записи на диктофон, и про слёзы в «Теремке».

Она помолчала минуту, а потом сказала фразу, которая изменила всё: *«Ты просто боялся, что тебя не полюбят таким, какой ты есть. Но ты даже не знаешь, какой ты на самом деле»*.

Сейчас мы живём вместе. Я не использую техники на ней. Я просто я.

Но я написал эту книгу не для того, чтобы вы бросили всё и искали «ту самую» в библиотеке. Нет.

Я написал её, чтобы вы **не повторяли моих ошибок и взяли лучшее**.

Предупреждение: Цель не в количестве, а в свободе выбора

Многие мужчины, которые приходят ко мне за советом, задают один и тот же вопрос: *«Сколько нужно девушек, чтобы стать мастером?»*

Сто? Двести? Тысяча?

Глупость.

Мастером вы становитесь не тогда, когда переспали с определённым числом женщин. А когда вы можете **подойти к любой девушке в любом месте и начать разговор без дрожи в коленях**. Когда отказ не рушит вашу самооценку. Когда вы способны уйти от разговора сами, потому что поняли: *«она мне не подходит по характеру»*, а не потому, что *«она меня отшила»*.

Вот что даёт настоящая «Игра»:

1. Вы перестаете бояться

Вы помните тот липкий страх перед первым словом? Когда сердце колотится, во рту пересыхает, а мозг предлагает единственную фразу: *«Беги, идиот!»*?

Техники, описанные в этой книге — от простого «правила трёх секунд» до продвинутых паттернов нейролингвистического программирования, которые я разбираю в главе о якорях, — позволяют этому страху исчезнуть.

Не потому что вы становитесь смелее. А потому что вы понимаете: *«Отказ — это не катастрофа. Отказ — это информация. Она мне сказала „нет“? Прекрасно. Значит, я быстрее найду ту, кто скажет „да“»*.

Приведу пример из жизни.

Однажды я подошёл к девушке в парке. Она сидела на скамейке, читала книгу Айн Рэнд. Я сказал открытую фразу (без дурацких подкатов, просто: *«Интересно, как тебе „Атлант“?»*). Она подняла глаза, посмотрела на меня как на говно, и сказала: *«Отвали, клоун»*.

Моё тело привычно напряглось. Но вместо того, чтобы убежать или оскорбиться, я улыбнулся, пожал плечами и сказал: *«Жаль. У тебя хороший вкус в книгах, но плохой — в общении. Удачи»*. И ушёл.

Через двадцать минут она догнала меня и извинилась. Оказалось, у неё только что украли телефон. Мы выпили кофе, потом сходили в кино, потом... в общем, она стала моей подругой на полгода.

Если бы я испугался и убежал — ничего бы не было.

2. Вы учитесь выбирать сами, а не ждать, пока выберут вас

Большинство мужчин живут по принципу: *«Если я буду хорошим, добрым, богатым (ну, хотя бы не бедным), то какая-нибудь девушка меня заметит и оценит»*.

Это позиция **жертвы**. Вы передаёте управление своей жизнью в чужие руки. Вы ждёте, что кто-то придёт и сделает вас счастливым.

Пикап (в хорошем, зрелом смысле) учит противоположному. Вы берёте ответственность на себя.

Вы не спрашиваете: *«Можно я с вами познакомлюсь?»* (слабая, просящая позиция).

Вы говорите: *«Привет. Мне показалось, что у тебя интересная сумочка. Или это просто повод заговорить?»* (игривая, равноправная позиция).

Разница колоссальная. В первом случае вы просите разрешения. Во втором — вы предлагаете игру. А в игре всегда есть два равных участника.

3. Вы перестаете переплачивать за отношения

Знаете, сколько мужчин страдают в токсичных отношениях только потому, что *«а вдруг больше никого не будет»*?

Огромное количество.

Я сам через это прошёл. Моя первая девушка (официальная, которой я добивался полгода цветами и стихами) через три месяца после свадьбы (да, я успел жениться и развестись) начала меня унижать. Говорила, что я неудачник, что у меня маленькая зарплата, что я не умею целоваться.

Я терпел. Потому что боялся остаться один.

Когда я прокачал свои навыки и понял, что могу познакомиться с новой девушкой за пятнадцать минут в любом супермаркете — этот страх ушёл навсегда.

Я не стал альфонсом или бабником (хотя период был). Я стал **свободным**. Я понял: *«Если эти отношения меня разрушают — я ухожу. Потому что я всегда смогу построить новые. С лучшей девушкой».*

Ирония в том, что именно эта внутренняя свобода сделала меня **более привлекательным**. Женщины чувствуют мужчину, который не цепляется за них мёртвой хваткой. Это вызывает уважение и желание быть рядом.

Прежде чем лечить болезнь, нужно поставить диагноз. Большинство мужчин, которые приходят ко мне за помощью, уверены, что их проблема — «не везёт», «девушкам нужны только деньги», «я слишком низкий/лысый/толстый» или «все нормальные уже разобрали».

Всё это — **защитные механизмы психики**. Они позволяют вам не признавать настоящую причину, потому что настоящая причина... больно ударит по самолюбию.

Настоящая причина всегда одна. Я открою её в конце этой части. А пока — давайте спокойно и честно разберём, кто вы сейчас и что с вами не так.

Глава 1. Миф о «хорошем парне»

1.1. Откуда взялся этот миф

Вас с детства учили быть хорошим.

В детском саду: «Дай девочке игрушку, ты же мальчик». В школе: «Уступи место, будь джентльменом». В институте: «Будь вежлив, не лезь с разговорами, девушки любят скромных». Дома: «Чтобы женщина тебя полюбила, ты должен заботиться о ней, дарить цветы, помогать по дому, быть надёжным».

И вы поверили.

Вы искренне поверили, что если быть достаточно добрым, достаточно щедрым, достаточно удобным, то мир (и женщины в частности) наградит вас любовью и уважением.

Это **главный обман вашей жизни**.

Я не призываю вас быть злым или подлым. Я призываю вас понять простую вещь: **доброта, за которой стоит страх, не вызывает уважения**.

Позвольте привести пример.

Представьте двух мужчин.

Первый помогает девушке донести тяжёлую сумку, потому что видит, что ей трудно, и ему искренне хочется помочь. После этого он спокойно идёт своей дорогой, не требуя ничего взамен. Если девушка говорит «спасибо» и улыбается — приятно. Если нет — ну и ладно, он помог не ради благодарности.

Второй помогает девушке донести сумку, потому что боится показаться равнодушным. Он внутри рассчитывает, что она оценит его поступок, начнёт с ним разговор, даст номер телефона. Если девушка просто говорит «спасибо» и уходит — второй мужчина чувствует обиду и злость: «Я же для неё старался, а она...»

Вы чувствуете разницу?

Внешне оба сделали одно и то же. Но **внутреннее состояние** — пропасть. И женщины это чувствуют на подсознательном уровне. Они не могут объяснить словами, но они знают: от первого веет спокойной силой, от второго — нуждающимся голодом.

1.2. Симптомы синдрома «хорошего парня»

Давайте проведём быстрый тест. Не надо записывать ответы, просто честно скажите себе «да» или «нет» на каждый пункт.

— Вы часто говорите «извините» или «простите», даже когда не сделали ничего плохого?

— Вы боитесь обидеть девушку отказом (например, если она просит денег в долг или поздно вечером приехать на другой конец города)?

— Вы терпите неуважительное отношение к себе (опоздания, обещания, которые не выполняются, грубость), потому что «вдруг больше никого не будет»?

— Вы часто делаете комплименты, которые не получают ответа, и вы чувствуете себя глупо?

— Вы засыпаете девушку подарками, цветами, вниманием в надежде, что она наконец «оценит»?

— Вы боитесь выражать своё мнение, если оно расходится с мнением девушки?

— Вы чувствуете обиду или раздражение, когда вашу «доброту» не замечают?

Если вы ответили «да» хотя бы на три пункта — поздравляю, у вас запущенный синдром «хорошего парня». Добро пожаловать в клуб. Я сам был его президентом несколько лет.

1.3. Почему «хороший парень» всегда проигрывает

Теперь самое неприятное. Я скажу вам то, о чём молчат ваши подруги, сёстры и мамы, потому что не хотят вас обижать.

Женщина не хочет быть с «удобным» мужчиной.

Повторю, потому что это важно: **женщина не хочет быть с удобным мужчиной.**

Почему? Потому что «удобный» мужчина в её подсознании равен «безопасному». А безопасный — равен **скучному**. А скучный — равен **несексуальному**.

Эволюция, мои друзья. Миллионы лет назад женщина выбирала мужчину, который мог защитить её и детей от саблезубого тигра. «Удобный» и «безопасный» мужчина тогда был тем, кто сидит в пещере и боится высунуть нос. Он, может быть, не создавал проблем, но и мясо не добывал, и от хищников не защищал.

Женщина выбирала того, кто рискует. Кто идёт на мамонта с копьём. Кто может быть агрессивным, когда нужно. Кто умеет брать на себя ответственность.

Ваша «добродота» и «удобство» для древней женщины были сигналом: «Этот самец не справится. Рядом с ним мы погибнем».

Конечно, сейчас нет саблезубых тигров. Но древние механизмы никуда не делись. Женщина всё так же ищет в мужчине **силу**. Не физическую обязательно (хотя мышцы не помещают), а внутреннюю. Стержень. Умение сказать «нет». Умение отстаивать свои границы. Умение идти против течения, когда это нужно.

«Хороший парень» не умеет ничего из этого. Он умеет подстраиваться. Уступать. Молчать. Терпеть.

И женщина, даже самая добрая и хорошая, начинает его **презирать**. Неосознанно. Она не хочет его презирать, она сама от себя этого не ждёт. Но на уровне инстинктов происходит короткое замыкание: «Что-то с этим мужчиной не так. Он слишком мягкий. Рядом с ним я не чувствую себя женщиной».

1.4. Живой пример: история Димы и Лены

Дима — классический «хороший парень». Он работает системным администратором, зарабатывает нормально, у него своя однушка на окраине, он любит готовить и смотреть футбол по выходным.

Дима познакомился с Леной на дне рождения общего друга. Лена ему очень понравилась: высокая брюнетка с зелёными глазами и громким смехом. Дима решил, что это «та самая».

И начал стараться.

Он дарил цветы каждую неделю. Он возил её по ресторанам, платил всегда сам. Когда у Лены сломалась стиральная машина, Дима приехал, починил и ещё полы помыл. Когда Лена опоздала на два часа, Дима ждал на скамейке у метро и даже не возмутился — улыбался.

Через три месяца такого режима Дима решил признаться в любви. Купил кольцо (не обручальное, просто красивое), заказал столик в дорогом ресторане.

Лена посмотрела на него, вздохнула и сказала фразу, которую Дима запомнил на всю жизнь: *«Дима, ты замечательный. Ты такой добрый, заботливый, надёжный. Но... я не чувствую к тебе того огня. Понимаешь? Ты слишком хороший для меня. Мне нужен кто-то... другой».*

Дима был сокрушён. Он не понимал: «Как так? Я делал всё правильно! Я был идеальным! Почему она меня бросила?»

Я встретил Диму через полгода после этой истории. Он пил пиво на лавочке у подъезда, отрастил щетину и рассказывал мне эту историю с таким лицом, будто его предали боги.

Я спросил его: «Дима, а ты вообще хотел эту Лену? Или ты хотел того, кем ты мог бы стать рядом с ней?»

Он задумался. Надолго.

Потом сказал: «Я хотел, чтобы она меня оценила. Чтобы сказала, что я лучший. Чтобы моя мама гордилась мной».

Вот оно. **Дима не хотел Лену. Он хотел подтверждение своей значимости через Лену.**

Это ключевое отличие «хорошего парня» от зрелого мужчины.

Зрелый мужчина говорит: «Ты мне нравишься. Я хочу тебя. Если ты тоже хочешь — давай исследовать эту тему вместе. Если нет — я не ломаюсь, пойду дальше».

«Хороший парень» говорит (не словами, а действиями): «Пожалуйста, полюби меня. Я буду делать всё, что ты скажешь. Только не уходи, потому что без тебя я ничего не стою».

Женщина чувствует эту разницу за километр.

1.5. Упражнение «Зеркало»

Вот первое практическое упражнение. Сделайте его прямо сегодня, не откладывая.

Возьмите лист бумаги. Разделите его на две колонки.

В левой колонке напишите **пять качеств, которые вы демонстрируете девушкам, чтобы им понравиться**. Например: «всегда соглашаюсь», «даря подарки», «не спорю», «жду, сколько нужно», «помогаю по хозяйству».

В правой колонке напротив каждого качества напишите, **какой страх за ним стоит**. Например: «боюсь, что она обидится», «боюсь показаться жадным», «боюсь ссоры», «боюсь, что она уйдёт к другому», «боюсь, что сочтёт меня ленивым».

А теперь прочитайте правую колонку вслух. Только себе, можно шёпотом.

Вы увидите, что ваша «доброта» — это на самом деле **сетка страхов**. Вы не добрый. Вы боитесь.

И девушки это видят. Они не знают слова «страх», но они чувствуют запах этого страха. Он исходит от вас, как запах пота в душном автобусе.

Запомните: Настоящая доброта возможна только из позиции силы. Когда вы помогаете, потому что у вас есть лишние ресурсы (время, деньги, внимание), а не потому, что вы боитесь отказать. Когда вы уступаете, потому что вам не жалко, а не потому, что вы боитесь скандала.

Из позиции слабости рождается только **рабская угодливость**. А она не привлекает никого. Никогда.

Глава 2. Страх под микроскопом

2.1. Анатомия страха подойти

Страх подойти к незнакомой девушке — это не трусость. Это **эволюционный механизм**, который дал сбой.

Поймите правильно: в древности, если вы подходили к незнакомой женщине, а рядом был её мужчина с дубиной — вы рисковали жизнью. Страх был оправдан. Он спасал вам шкуру.

Сейчас дубины нет. Есть только социальные условности. Но древний механизм всё ещё работает: при виде привлекательной незнакомки ваше тело выбрасывает адреналин и кортизол. Сердце колотится. Ладони потеют. Мозг предлагает варианты: «А давай не сейчас?», «А давай завтра?», «А может, она вообще не в моём вкусе?».

Это **нормально**. Это есть у всех мужчин, даже у тех, кто спит с новой девушкой каждую неделю.

Разница между новичком и мастером не в отсутствии страха. Разница в том, **что они делают с этим страхом**.

Новичок слушается страха. Он убегает. Он находит тысячу причин не подходить: «у неё плохое настроение», «она с подружкой, неудобно», «она слишком красивая, у неё наверняка есть парень».

Мастер говорит страху: «Спасибо, я тебя услышал. А теперь сиди тихо, я буду действовать».

2.2. Три лика страха

За годы практики я выделил три главных страха, которые парализуют мужчин перед знакомством.

Страх номер один: отвержение.

Это классика. «А что, если она скажет „нет“? А что, если она засмеётся? А что, если она при всех скажет, что я страшный и приставучий?»

Давайте посмотрим правде в глаза. Отвержение — это неприятно. Оно щиплет самолюбие. Но что на самом деле произойдёт? Мир не рухнет. Вы не умрёте. Ваши родители не перестанут вас любить. Начальник не уволит.

Максимум — вы почувствуете неловкость секунд на тридцать. А потом пойдёте дальше, и через пять минут забудете.

Я помню свой самый страшный отказ. Я подошёл к девушке в метро. Сказал открытую фразу. Она посмотрела на меня, как на таракана, и сказала: *«Ты вообще кто такой? Пошёл вон, клоун недоделанный»*.

И в этот момент вагон остановился, двери открылись, и человек десять вокруг обернулись и уставились на меня.

Я покраснел. Вышел. Сел на скамейку в переходе. Просидел пять минут, глядя в пол.

А потом... ничего не произошло. Солнце не погасло. Земля не остановилась. Я доехал до работы, сделал отчёт, поужинал с друзьями. Через два дня я даже забыл лицо той девушки.

Страх номер два: молчание.

«А что, если я подойду, открою рот — и слова закончатся? Что, если я замолчу, а она будет смотреть на меня и ждать?»

Этот страх связан с тем, что вы считаете себя **неинтересным собеседником**. Вы уверены, что у вас нет тем для разговора, что вы скучный, что за две минуты диалога вы исчерпаете себя.

Ложь. Вы просто не умеете задавать вопросы и слушать.

Вот секрет, который стоит всех денег: **девушка сама заполнит паузы, если вы ей дадите пространство**. Ваша задача — не говорить интересные монологи. Ваша задача —

запустить механизм, при котором она начнёт говорить о себе. А женщины любят говорить о себе. Это их любимое занятие после шопинга и обсуждения подруг.

Один вопрос — «А что ты чувствовала в тот момент?» — может растянуть разговор на полчаса. Вы будете только кивать и иногда поддакивать.

Страх номер три: конкуренция.

«А что, если у неё есть парень? А если он сейчас подойдёт и набьёт мне лицо? А если она окружена толпой поклонников, и я буду выглядеть жалко на их фоне?»

Этот страх — из той же оперы, что и первый. Да, у неё может быть парень. И что? Вы не будете отбивать чужую жену. Вы просто познакомитесь. Если она скажет «у меня есть парень» — вы улыбнётесь, скажете «мне повезло, что я узнал об этом сейчас, а не после трёх свиданий» и уйдёте.

Что касается толпы поклонников... Вы когда-нибудь видели, чтобы вокруг обычной девушки в кафе толпились мужчины с цветами? Нет. Потому что этого не происходит. У красивых девушек может быть много «лайков» в интернете, но в реальной жизни к ним подходят редко. Очень редко. Потому что все боятся.

Представьте. Каждый день мимо красивой девушки проходят сотни мужчин. И только один из ста решается подойти. А остальные девяносто девять смотрят в сторону, делают вид, что заняты, и жалеют себя потом дома.

Кто из ста выигрывает? Тот, кто подошёл. Не самый красивый. Не самый богатый. Не самый умный. А самый смелый. Или самый напуганный, но который пересилил свой страх.

2.3. Техники работы со страхом (нейролингвистическое программирование)

Теперь перейдём к практике. Вот три техники, которые реально работают. Я проверил их на себе и на сотнях моих учеников.

Техника первая: переименование.

Ваш мозг называет состояние «страх». А страх — это отрицательная эмоция, от которой хочется убежать.

Переименуйте его.

Назовите это состояние «**предстартовое волнение**». Как у спортсмена перед забегом. Как у актёра перед выходом на сцену. Это не страх. Это мобилизация ресурсов. Это адреналин, который делает ваши реакции быстрее, голос — громче, внимание — острее.

Перед подходом скажите себе вслух (или шёпотом): «Я волнуюсь. Это нормально. Это значит, моё тело готовится к действию. Спасибо, тело».

Попробуйте. Это меняет восприятие.

Техника вторая: якорение.

Нейролингвистическое программирование учит нас, что любое эмоциональное состояние можно «привязать» к физическому действию. Сделать якорь.

Сделайте так. Вспомните момент, когда вы были абсолютно уверены в себе. Когда вы сделали что-то классное, и вас похвалили. Когда вы забили победный гол в детстве, или получили премию на работе, или помогли другу в сложной ситуации.

Когда это воспоминание станет ярким — сожмите кулак. Сильно. И скажите про себя: «Да».

Повторите три-четыре раза. Теперь у вас есть якорь уверенности.

Перед тем как подойти к девушке, сожмите этот кулак. Воспоминание включится автоматически. Страх отступит на второй план.

Техника третья: диссоциация.

Посмотрите на себя со стороны. Представьте, что вы сидите в кинозале и смотрите фильм про мужчину, который собирается подойти к девушке.

Что вы видите? Вот он идёт по улице. Вот он замечает её. Вот его сердце начинает биться быстрее. Вот он делает шаг в её сторону.

Когда вы смотрите на ситуацию со стороны, страх исчезает. Потому что это не вы боитесь. Это персонаж на экране.

А потом — просто шагните внутрь экрана и скажите ту фразу, которую приготовили.

Это звучит странно, но работает. Потому что мозг не отличает реальную угрозу от воображаемой. Так же он не отличает «я боюсь» от «персонаж боится». Обманите его.

2.4. Упражнение «100 отказов за 7 дней»

Это упражнение — для самых смелых. Или для самых отчаянных. Оно изменило мою жизнь.

Правила простые.

Вы даёте себе задание: за семь дней получить **сто отказов** от девушек.

Да, вы не ослышались. Не сто согласий. Не сто номеров. А сто отказов.

Как это работает? Вы перестаёте бояться отказа, потому что отказ становится вашей **целью**. Вы не пытаетесь понравиться. Вы не пытаетесь закрыть номер. Вы просто подходите и говорите что-нибудь, что гарантированно вызовет отказ.

Например: «Привет, ты не подскажешь, как пройти в библиотеку? А давай я провожу тебя до дома?» (это навязчиво, это вызовет отказ).

Или: «Привет, ты очень красивая. Давай сразу перейдём к делу и поедem ко мне?» (грубо, отказ гарантирован).

Вы получаете отказ — вы радуетесь. Вы ставите галочку. «Отказ номер 23, ура, прогресс!»

Через сто отказов ваше подсознание перестанет связывать знакомство с угрозой. Отказ станет просто **информацией**, а не катастрофой.

Я делал это упражнение. Первые двадцать отказов были мучительными. Следующие тридцать — просто неприятными. Последние пятьдесят я получал с улыбкой. К концу недели я мог подойти к любой девушке с любой фразой, и мне было всё равно, что она ответит.

Именно в этот момент ко мне начали приходить согласия. Потому что когда вам всё равно на результат — вы расслаблены. А расслабленный мужчина привлекателен.

Важное предупреждение. Это упражнение не для того, чтобы обижать девушек. Не будьте грубым, не хамите, не оскорбляйте. Просто будьте навязчивым или нелепым. Девушка откажет — вы улыбнётесь, извинитесь и уйдёте. Без драмы.

Глава 3. Женская логика (которой не учат в школе)

3.1. Парадокс женского «нет»

В школе вас учили, что «нет» — значит «нет». Это правильно с точки зрения этики и закона. Я не призываю вас нарушать чужие границы.

Но в реальном общении между мужчиной и женщиной всё сложнее.

Женщина может сказать «нет» в следующих ситуациях:

- Она действительно не хочет.
- Она хочет, но боится показаться доступной.
- Она хочет, но проверяет, насколько вы уверены в себе.
- Она не определилась, и «нет» — это способ выиграть время.
- Она говорит «нет» телу, но «да» продолжению разговора.

Опытный мужчина (не насильник, не манипулятор, а именно опытный) умеет **калибровать**. Он различает интонации, жесты, взгляды. Он понимает, когда «нет» — это красная линия, а когда — просто кокетство.

Как отличить? Вот три признака **настоящего «нет»**:

- Девушка отворачивается корпусом (не только головой, а всем телом).
- Она перестаёт смотреть в глаза или смотрит сквозь вас.
- Её голос становится плоским, без интонаций.

Если вы видите эти три признака — уходите. Немедленно. Без обид. Без попыток переубедить.

Если же девушка говорит «нет», но продолжает улыбаться, смотреть в глаза, поправлять волосы — это **проверка**. И на эту проверку нужно отвечать не отступлением, а спокойной уверенностью.

Пример из жизни.

Я в баре подхожу к девушке. Она сидит одна, потягивает вино, скучает.

Я: «Привет. Ты выглядишь так, будто ждёшь чуда. Но чудеса случаются только с теми, кто их создаёт сам. Давай я куплю тебе ещё один бокал?»

Она: «Нет, спасибо».

(Пауза. Она не отворачивается. Смотрит на меня. Край губ приподнят.)

Я: «Я так и знал, что ты скажешь „нет“. У тебя лицо девушки, которая говорит „нет“ хотя бы раз в час, просто чтобы не казаться лёгкой. Но на самом деле тебе интересно, правда?»

Она смеётся. «Ладно, уговорил. Только полбокала, у меня завтра тренировка».

Я сел за её столик.

Что произошло? Я не воспринял её «нет» как окончательный отказ. Я считал её состояние. Она не была закрыта. Она проверяла — сломаюсь ли я, отступлю ли, начну ли извиняться.

Я не сломался. Я остался спокойным. Я даже пошутил над её проверкой. И она оценила.

Важнейшее правило: Никогда не обижайтесь на проверки. Это не личное. Это инстинкты. Женщина обязана проверить мужчину на прочность, иначе она рискует связаться со слабаком. Это её природа.

3.2. Вербальное и невербальное: читаем женщину как открытую книгу

Слова женщины часто врут. Жесты — почти никогда.

Вот краткий словарь женского невербального языка. Запомните его.

Она заинтересована (позитивные сигналы):

- Поправляет волосы, откидывает их назад.
- Наклоняет голову набок (показывает шею — уязвимое место, знак доверия).
- Облизывает губы или прикусывает нижнюю губу.
- Играет с украшениями (серёжками, цепочкой, браслетом).

- Её ступни ног направлены в вашу сторону.
- Она находит предлог до вас дотронуться (поправить воротник, стряхнуть соринку).
- Зрачки расширены (это физиология, не подделать).

Она не заинтересована (негативные сигналы):

- Скрещивает руки на груди.
- Отодвигается или делает шаг назад.
- Смотрит в телефон, на часы, в сторону выхода.
- Зеваёт (даже прикрывая рот рукой).
- Её корпус развёрнут от вас.
- Она даёт односложные ответы («ага», «угу», «неее»).

Самая коварная ситуация: смешанные сигналы.

Она улыбается, но руки скрещены. Она смотрит в глаза, но корпус развёрнут к выходу.

Что это значит? Это значит, она **пока не решила**. Её тело говорит «осторожно», а лицо говорит «мне приятно». В этой ситуации ваша задача — дать ей больше пространства и времени. Сделайте шаг назад. Уменьшите напор. Спросите что-нибудь нейтральное. Через минуту она либо расслабится (и руки расцепятся), либо уйдёт (и вы не потеряете ничего, кроме двух минут).

3.3. Социальные доказательства и гиперинфляция

Теперь о грустном.

Современные девушки (особенно в больших городах) получают **огромное количество мужского внимания**, не прикладывая к этому никаких усилий.

Им пишут в интернете десятки мужчин каждый день. В реальной жизни к ним подходят (редко, но подходят). В баре им предлагают выпить. В кафе официанты улыбаются чуть шире, чем надо.

В результате у многих девушек формируется **завышенная самооценка**. Она не связана с их реальными достоинствами. Просто рынок перенасыщен предложением.

Это называется гиперинфляция женской оценки. Как в экономике: если денег слишком много, они обесцениваются. Если мужского внимания слишком много — оно обесценивается.

Что это значит для вас?

Это значит, что **ваше обычное поведение «хорошего парня»** — комплименты, подарки, предложения помощи — **тонет в шуме**. Девушка получает столько же от десяти других парней. Вы не выделяетесь.

Чтобы выделиться, нужно делать то, что другие не делают.

А другие не делают простых вещей:

- Они не подходят на улице (боятся).
- Они не говорят прямо о своих намерениях (юлят и изворачиваются).
- Они не умеют заканчивать разговор первыми (висят на девушке, как банный лист).
- Они не умеют говорить «нет» её капризам (соглашаются на всё).

Станете ли вы делать эти вещи? Если да — вы уже в верхних десяти процентах. А верхние десять процентов получают восемьдесят процентов женского внимания. Закон Парето в действии.

3.4. Упражнение «Наблюдатель»

Вот простое, но мощное упражнение.

В течение трёх дней не подходите ни к кому. Просто наблюдайте.

Сядьте в людном месте (кафе, парк, торговый центр, вестибюль метро) и смотрите на пары. На мужчин и женщин, которые общаются.

Задавайте себе вопросы:

- Кто говорит больше?
- Кто перебивает?

- Кто смотрит в сторону первым?
- Чьи жесты более расслабленные?
- Кто кладёт руку на стол первым?
- Кто улыбается чаще?

Вы увидите чёткую закономерность: в успешных парах (где оба выглядят счастливыми и расслабленными) мужчина ведёт себя **спокойно и уверенно**, а женщина — **открыто и заинтересованно**.

В неуспешных парах (где девушка смотрит в телефон, мужчина суетится) — мужчина **ведёт себя как проситель**, а женщина — **как королева, которая делает одолжение**.

В какой паре вы хотите оказаться? Ответ очевиден.

Теперь смотрите на одиноких девушек. И угадывайте, что у них в голове. «Эта поправляет волосы — она открыта к знакомству». «Эта скрестила руки и надела наушники — не подходи, потратишь время».

Это упражнение развивает **социальную интуицию**. Через неделю вы будете с одного взгляда определять, стоит ли подходить к девушке или нет. И процент отказов упадёт в разы.

Глава 4. Ошибки начинающих (и не только)

Прежде чем мы перейдём к практическим техникам знакомства, я хочу разобрать **пять самых частых ошибок**, которые убивают успех на корню.

Я сам делал каждую из них. Неоднократно.

Ошибка первая: «Извините, можно с вами познакомиться?»

Это фраза-убийца. Она содержит три фатальных элемента.

«Извините» — вы уже извиняетесь за то, что существуете и смеее заговорить с ней. Вы ставите себя ниже.

«Можно» — вы спрашиваете разрешения. Вы передаёте ей власть. Она может сказать «нельзя», и вы ничего не сделаете.

«Познакомиться» — слишком формально, слишком скучно, слишком по-советски.

Что делать вместо? **Утверждение**. Не вопрос, а утверждение.

«Привет. У тебя интересная сумка. Или это просто повод заговорить?» — это игриво, это не просит разрешения, это приглашает в игру.

Или ещё проще: «Привет. Мне показалось, что ты интересный человек. Решил проверить».

Вот и всё. Никаких извинений. Никаких «можно».

Ошибка вторая: заваливание комплиментами

«У тебя красивые глаза». «У тебя шикарные волосы». «У тебя потрясающая фигура».

Что слышит девушка? «Я оцениваю твоё тело, как на рынке». И ещё: «Ты красивее меня, поэтому я лезу из кожи вон, чтобы тебе понравиться».

Комплименты внешности работают только в двух случаях:

— Вы уже спите вместе.

— Вы делаете это так неожиданно и странно, что это вызывает смех.

В остальных случаях — не надо. Compliment действию или выбору работает лучше. «Мне нравится, как ты выбираешь книги. У тебя вкус». «Классно, что ты не побоялась прийти сюда одна. Это смелый поступок».

Видите разницу? Вы хвалите не то, что ей дала природа, а то, что она сделала сама. Это уважение, а не похотливое слюнтяйство.

Ошибка третья: затянутый разговор

Вы подошли. Разговор завязался. Всё идёт хорошо. И вы... не уходите. Вы говорите, говорите, говорите. Травите третью историю. Спрашиваете, какую музыку она любит, потом какой цвет, потом какое вино, потом какое хобби.

Девушка начинает скучать. Но вежливо не показывает. А вы не чувствуете, потому что уши заложило от восторга.

Правило: Лучшее время уходить — на пике интереса. Когда она смеётся над вашей шуткой, когда её глаза горят, когда она задаёт встречные вопросы.

В этот момент вы говорите: «Мне было очень приятно, но мне пора. Давай обменяемся номерами, и на днях продолжим?»

Она скажет «да» с вероятностью девяносто процентов, потому что у неё осталось чувство **незавершённости**. Она не получила вас полностью. Она хочет добавки.

Если вы выжмете разговор до конца, пока темы не иссякнут — она скажет «да» с вероятностью пятьдесят процентов, и то из вежливости.

Ошибка четвёртая: попытка понравиться всем

Вы боитесь, что другие люди вокруг осудят вас за то, что вы подошли к девушке.

Знаете что? Им плевать. У них своих проблем по горло. Тот парень за соседним столиком думает о кредите. Та тётя с тележкой думает, не забыла ли она выключить утюг. Охранник думает, когда же смена кончится.

Никому нет до вас дела. Вы не главный герой их жизни. Вы — статист.

Как только вы это поймёте, страх публичного осуждения исчезнет. Вы перестанете оглядываться по сторонам перед тем, как сказать «привет».

Ошибка пятая: перфекционизм

«Я подойду, когда похудею». «Я подойду, когда куплю новую куртку». «Я подойду, когда научусь говорить красиво».

Вы ждёте идеального момента. Идеального веса. Идеальной одежды. Идеальной фразы.

Идеальный момент не наступит никогда.

Девушки, с которыми вы могли бы познакомиться сегодня, завтра будут с другими. Не потому что те другие лучше вас. А потому что они **действовали**. А вы ждали.

У меня есть знакомый. Он три года «готовился». Ходил в спортзал, читал книги, слушал тренинги. И ни разу не подошёл к девушке. Потому что «ещё не готов».

Сейчас ему тридцать пять. Он одинок. У него отличные мышцы и пустая квартира.

Не будьте как он. Начните сегодня. С этой книги. А потом — с первой фразы.

Переход к следующей части

Мы разобрали диагноз. Вы узнали:

— Почему «хороший парень» всегда проигрывает.

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.