



Не родись красивой

Как стать
единственной
женщиной
в жизни своего
мужчины

Элла Ли

Элла Ли

**Не родись красивой. Как
стать единственной женщиной
в жизни своего мужчины.**

«Автор»

2026

Ли Э.

Не родись красивой. Как стать единственной женщиной в жизни своего мужчины. / Э. Ли — «Автор», 2026

Вы чувствуете, что мужчина теряет к вам интерес? Что раньше он старался, а теперь словно отдаляется? Вы вкладываетесь в отношения, а он этого не ценит? Вы сомневаетесь в его чувствах? Или, может, он до сих пор на связи с бывшей, несмотря на то, что есть вы? Вы не понимаете, какое будущее ждёт ваши отношения? Эта книга — ваш проводник из роли «удобной» женщины, которая ждёт и надеется, в ту, которую ценят, выбирают и боятся потерять. Прочитав книгу, Вы поймёте, какие ошибки отталкивают мужчин, и научитесь удерживать их внимание так, чтобы они ценили и дорожили вами. Освойте техники управления влечением — так, чтобы мужчина сам хотел вкладываться в отношения. Научитесь вдохновлять его заботиться о вас и радовать вас — без просьб и давления. Разберётесь, как вернуть угасший интерес или отпустить прошлые отношения, открыв путь к достойным партнёрам. Эта книга для вас, если в своей любовной истории вы хотите отношений, где вы — приоритет, а не вариант «пока не найдётся лучше».

© Ли Э., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Обращение к читателю	5
Глава 1. Как стать для него единственной и незаменимой	6
Как вызывать у мужчины желание добиваться вас каждый день?	9
Что значит быть № 1 в его жизни (и как этого добиться)?	14
Два способа быстро изменить динамику отношений и стать	20
Почему нельзя терять уверенность в себе, если хотите оставаться	21
притягательной?	
Как поддерживать свою сексуальность и привлекательность в	22
любых обстоятельствах?	
Глава 2. Почему мужчины теряют интерес и как этого избежать	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Элла Ли

Не родись красивой. Как стать единственной женщиной в жизни своего мужчины.

Обращение к читателю

Дорогие читательницы!

Я получаю десятки сообщений от женщин, которые спрашивают: «Почему он так со мной поступает?», «Как это изменить?», «Как вернуть бывшего?», «Как вернуть его внимание?», «Почему мужчина потерял ко мне интерес?», «Почему я у него всегда на втором плане?», «Почему он пропал?». Знакомо? Узнала себя?

Ты не одна и твоя ситуация решаема. И решается она не через него, а через тебя. Но если ты продолжишь делать то же самое — ждать, оправдывать, «заслуживать» его внимание — ничего не изменится.

Вместо этого я предлагаю работающие методы, которые:

- Поднимут твою значимость в его глазах (даже если сейчас кажется, что ты для него «пустое место»).

- Вернут тебе контроль над динамикой отношений — без манипуляций и унижений.

- Создадут у него желание вкладываться в тебя, заботиться и бояться потерять.

Как? Через:

- Простые техники изменения энергии (ты удивишься, как быстро он начнёт реагировать).

- Чёткие стратегии на любую ситуацию (охлаждение, бывшая, неопределённость).

- Перезагрузку твоего мышления — чтобы ты больше никогда не зависела от «любит/не любит».

Важно: это не про «исправить его». Это про то, чтобы стать той, с которой мужчины не хотят расставаться.

Готова перестать быть «вариантом» и стать единственной? Тогда начнём.

С любовью, Элла Ли

Глава 1. Как стать для него единственной и незаменимой

Мужчина выбирает не ту женщину, которая удобна, он выбирает женщину, вызывающая в нём эмоции, уважение и желание завоёвывать.

Каждый раз, когда женщина делает шаг в сторону удобства, терпит, ждёт или пытается бесконечно анализировать поведение мужчины, она постепенно теряет себя. Но мужчины не выбирают тех, кто растворяется в них — мужчины выбирают женщин, живущих в своём мире, и приглашают их стать его частью.

Удобная женщина — это проблема удобной женщины, это не проблема мужчин.

Хочу рассказать вам три истории о женских ошибках в отношениях.

Итак, история женщины, которая пыталась

Ко мне обратилась женщина и озвучила свою проблему, что с ней, что-то не так, и она не может наладить свои отношения с мужем. По её словам, мужу с ней не интересно, не сексуально. Муж её говорил, что она причина его подавленного состояния. Чтобы исправить ситуацию и соответствовать его запросам, она старалась не напрягать мужа и упорно работала над собой. Пахала до седьмого пота в спортзале и наводила дома идеальный порядок, как говорится, занималась тотальной подстройкой. Результат? В 40 лет у неё почти случился климакс, чего быть не должно.

Когда мы разобрали ситуацию, она поняла, что на самом деле так подстраиваться и не нужно было. После этого осознания она быстро пришла в себя, встала на ноги и поняла, что никакого климакса у неё и быть не может. Как только она поменяла мышление, произошло чудо: мужа стало всё устраивать, сам пошёл на вторую работу и с удовольствием стал инициировать секс. Брак налачился.

Следующая история про женщину, **которая пыталась дождаться**. В 27 лет она стала любовницей женатого мужчины. Они долго были вместе, и она терпеливо ждала, ждала, ждала. Она верила, что, когда его дети вырастут, он уйдёт к ней. Ждала годами. Потом у этого мужчины его жена тяжело заболела и умерла. Казалось бы, «шанс»... Но через два месяца мужчина женился — на другой. К тому моменту нашей героине было уже за сорок. Ждать, отдавая лучшие годы тому, кто не ценит, — значит терять собственную жизнь.

Ожидание без действий не ведёт к результату — только к разочарованию

Следующая история женщины, **которая пыталась понять**. Эта героиня встречалась, по её словам, со «сложным» мужчиной. У него постоянно были трудности на работе, из-за которых он отказывался от секса с ней, ссылаясь на проблемы и стресс. Он оставался ночевать у себя в квартире, так как, по его словам, готовил проекты и был очень занят. У него были свои представления о проведении Нового года, в его семье он не отмечался по разным убеждениям.

Героиня этой истории очень-очень долго пыталась понять своего мужчину. Она пыталась понять, она входила в его положение, пока он не женился на другой — внезапно и без объяснений. Женщина на столько этого не ожидала, что долгое время ходила в шоке, и никак не могла понять, почему так произошло. Вроде только вчера всё было хорошо и вдруг такое... Но когда она посмотрела на факты, оказалось, что ничего конкретного про их будущее он не говорил и никогда ей ничего не обещал. Понимать здесь нечего. Есть только факты: если мужчина не делает шагов — значит, ему это не нужно.

Со стороны мужчины всё выглядело просто и даже «честно»: она сама хотела быть рядом — я просто не отталкивал, я никогда не давал обещаний и не говорил о браке, если спрашивала про будущее, отвечал уклончиво: «Наверное» — значит, не врал. По его логике он не обманывал — он просто не запрещал себя любить. Каждый раз, когда я разговаривала с мужчинами, оказавшимися «по ту сторону» подобных историй, их позиция была удивительно единой: «Это женщина создала такую ситуацию. Это её выбор». И в каком-то смысле они правы. Да, ситуация действительно формируется женщиной — той, которая: подстраивается, ждёт годами того, кто не готов выбирать её, пытается понять того, кто не хочет быть понятым. Но ключевой вопрос: почему мужчины в этих историях всегда находят других женщин? Ответ прост: потому что «другие» — не позволяют так с собой обращаться. Они не растворяются в отношениях, сохраняя свои границы, не ждут милостей — требуют ясности, не тратят силы на расшифровку намёков — верят только действиям. Единственное, что работает: смотреть на поступки. Если мужчина не вкладывается в отношения — значит, они ему не нужны. Ваша задача — смотреть только на то, что конкретно делает мужчина, и в соответствии с его действиями принимать решения и совершать определённые выборы.

Женщины обладают уникальной способностью влюбляться не в реального человека, а в его потенциал. Мы мастерски находим объяснения, чтобы оправдать своё пребывание в отношениях, даже когда они нас не устраивают. Объективность — не наш конёк, когда речь идёт о чувствах. Если вы подстраиваетесь, ждёте, или пытаетесь понять — это только ваш выбор, на основании которого вы решаете, что вам надо оставаться в этих отношениях. Но ключевой вопрос: зачем вам оставаться в таких отношениях? Давайте разберёмся.

Мужчины не заточены так сильно под любовь, как женщины. Женщине важно найти именно своего человека. Для женщины секс без любви практически невозможен, отношения — абсолютный приоритет (даже важнее карьеры). Женщина подсознательно оценивает партнёра как потенциального отца детей. Для мужчины отношения редко становятся приоритетом, они могут отделять секс от чувств, им достаточно хорошего секса и бытового комфорта.

Всё начинается с вашего состояния. Хорошие и здоровые отношения, способность управлять отношениями и способность влиять на мужчину — всё это начинается с вашего состояния. Управление отношениями и управление мужчиной, начинается с того, насколько вы себя оцениваете. Например, вы можете думать, что оцениваете себя очень высоко, и у вас в мечтах, ваш мужчина — это крутой бизнесмен, он классный, сильный, уверенный, он способен полностью закрыть все ваши запросы. Но если убрать фантазии и посмотреть на систему ваших выборов за последние десять лет, то вот тут мы и увидим то, насколько вы реально себя оцениваете.

Здесь нужно задать себе следующие вопросы:

- Подстраивались ли вы под партнёра в предыдущих отношениях?
- Насколько вы были включены?
- Ценил ли вас мужчина?
- Что он конкретно для вас делал и что там происходило?

Посмотрите на эти факты и события, на то, на что вы соглашались, это и будет объективная оценка вашего уровня. К этому нужно подойти с лёгкостью, чтобы просто оценить систему ваших выборов, и понять, что в отношениях с мужчинами для вас являлось нормой.

Какое место в вашей голове вы сами занимаете в отношениях?

Это тема, над которой нужно думать продолжительно и уделять этому время и внимание ежедневно. Проснитесь утром и дайте себе время, создайте в собственной вселенной чуть больше места для себя. Именно утро — очень хорошее время для настройки себя и своего состояния. И пока вы пьёте кофе, подумайте о том, что нормальные отношения — это отно-

шения, в которых женщина расслаблена, в которых она ресурсная, и в которых мужчина старается. Здесь мы говорим не про эго, не про доминирование над мужчинами, а про нормальное состояние, в котором у вас низкий уровень тревоги.

В нормальных отношениях вы не должны тревожиться. Возможно, иногда женщина может тревожиться на пустом месте. Но в большинстве случаев тревога появляется, когда женщина находится в отношениях с мужчиной, который её не ценит. И если уровень тревоги растёт — это показатель того, что что-то идёт не так, и надо что-то менять. Вы можете овладеть большим количеством приёмов переписок, разговоров, флиртов с мужчиной, но если в вашей голове вы сами себя представляете номер два и номер три и думаете, если этот красавчик обратил на меня внимание, мне сильно повезло, значит, вам сложно будет что-то поменять концептуально, вы просто включите внимание мужчины в себя, а вам нужно выстраивать сильную внутреннюю позицию. Это означает, что вы себя позиционируете как человека, который ведёт тон отношений, который выбирает того, кого он возьмёт в эти отношения. Задавайте свои правила игры, устанавливайте свои нормы.

Что является нормой для вас?

Опять же, смотрим только на факты. Что вас недавно расстраивало в отношениях? Почему это является для вас нормой? Где истоки?

Если, например, ваш мужчина систематически приходит домой поздно, вы можете по-разному себя вести. Можно плакать и жаловаться, а можно показать ему, что вы к такому не толерантны, два этих подхода дадут вам абсолютно разные результаты, ведь всё, что происходит в вашей жизни, происходит потому, что вы согласились с этим и когда то приняли это как норму. Мужчина делает только то, что является для вас нормой.

Как же появляются шаблоны, нормы в нашей жизни? Очень часто это идёт из первого опыта любви. Первый опыт любви формируется спонтанно, он формируется на гормонах, на дефицитах, на невозможности быть вместе. И если вдруг первый опыт сложился не совсем корректно для психики, то дальше, начинается снежный ком проблем и бесконечно проигрывается одна и та же история. В итоге мы получаем женщину, которая всё ищет и ищет себя в отношениях, ищет мужчину, который ей подойдёт. Но оказывается, дело совсем не в мужчине, дело в ней, оказывается, что дело в том, что она считает правильным, а что неправильным. Именно женщина определяет, как можно с ней обходиться, а как нельзя. Основопологающим в вашей жизни, и ваших отношений, является ваше внутреннее соглашение или не соглашение, и оно определяет, что с вами происходит.

Как вызывать у мужчины желание добиваться вас каждый день?

Давайте поговорим о нормах здоровых отношений. В обществе существует много мнений, что мужчина должен, а что нет, давайте разбираться, где же истина.

Например, как вы думаете, должен ли мужчина добиваться женщину каждый день? Кто-то считает, что мужчина должен совершать ежедневные подвиги, заслуживать секс, бросаться к женщине по любому её намёку и т. д. И здесь давайте сразу проясним важный аспект: если ваш мужчина вас должен добиваться каждый день, значит вы его не выбираете и такая ситуация не совсем здоровая. Когда человек продолжает добиваться кого-то, кому он не нужен — это признак невротического склада. Если вам нравятся те, кто вам недоступен, есть повод задуматься. Для здоровья психики добиваться того, чего невозможно добиться, очень странно и не перспективно. Это похоже на ситуацию, если бы вы стали стучаться головой в стену, когда рядом есть дверь, но многие женщины на это настроены. Такие женщины хотят, чтобы их добивались долго, считают, что мужчина должен заработать право на секс и т. д.

В наше время вряд ли мужчина пойдёт биться на дуэли за женщину, просто в силу того, что сейчас у мужчин очень большой выбор. Сейчас у мужчины есть в руках сайты знакомств, для него нет проблемы в недостатке выбора. Зачем же ему фанатично преследовать одного человека? Как же мужчина должен вас добиваться?

Несомненно, мужчина должен проявлять настойчивость, несмотря на ваши реакции. Например: вы ему говорите «нет», он вам говорит «да». Если вы говорите, ну я не знаю, я сегодня не могу вечером увидеться, он говорит, ну хорошо, я подожду, а когда ты закончишь? Давай в 9 вечера я за тобой заеду. То есть, он должен быть немного навязчивый — тогда он добивается. Это то, что касается периода ухаживания.

В постоянных отношениях становиться крайне важно умение быть в адекватном состоянии. Добиваться, в постоянных отношениях означает быть хорошим партнёром, держать вёсла и тоже грести, то есть быть человеком, на которого можно рассчитывать. Умение быть в адекватном состоянии — это самое первое качество, которое необходимо женщине, чтобы быть для мужчины той самой единственной.

Многие женщины допускают большую ошибку, они начинают ожидать от постоянных отношений невротизма. Они смотрят вокруг и думают, что где-то рядом ходят мужчины, которые способны дать им эйфорию. Фантазируют, что эти мужчины могут им дать сильные эмоции, придумывают разные ситуации, обесценивают мужа, который ежедневно трудиться и обеспечивает их семью. Очень прошу вас, не нужно этого делать, не занимайтесь подменой понятий. Если вам нужны эмоции, то это так и нужно называть: Я хочу эмоций! Я хочу, чтобы появился поклонник, который бы засыпал меня эмоциями, цветами, и мне это будет достаточно. Мужчина в отношениях, не может ежедневно преодолевать трудности, чтобы быть с вами, потому что невозможно постоянно плыть в шторме — шторм должен заканчиваться. Каждому периоду в отношениях свойственны свои процессы.

Давайте поговорить о том, какие бывают отношения?

Невротические отношения

Рассмотрим первый вариант невротических отношений. Это отношения, когда партнёры на эмоциональном пределе, и по очереди заслуживают внимание друг друга. Данные отношения называют созависимые. В некоторых вариациях подобных отношений страсти просто кипят. И первый признак того, что у вас кипят страсти, говорит о том, что у вас в отношениях

будут проблемы, потому что ваша психика перегорит. Как это выглядит? Вы ругаетесь, потом у вас страстный секс, и так по кругу, поругались, побежали заниматься сексом, поругались, побежали заниматься сексом. Здесь вы постоянно, по очереди обижаетесь друг на друга. Женщина в таких отношениях имеет навязчивое желание быть для своего мужчины номером один. Так как её психика устаёт от постоянных качелей и смены реальности. Это происходит, потому что мужчина то показывает своим поведением, что она для него не значима, то показывает, что она значима, эта ситуация повторяется и повторяется.

В невротических отношениях люди могут очень долго существовать и даже прожить в них всю жизнь, но в них невозможно маневрировать. Важно понять, какого рода ваши отношения, чтобы изменить ситуацию. Чтобы создать из таких отношений классные отношения, надо первым делом успокоиться, но это не всегда нужно обоим партнёрам. Часто бывает, что проще создать новые отношения, чем пытаться изменить те, что есть.

Если у вас невротические отношения, и вы после очередного срыва уходите, а потом вновь возвращаетесь, то посмотрите, что здесь с вашей самооценкой. Если возникает ситуация, когда вы один раз убежали, то второй раз бежать никуда не надо. Второй раз картина должна поменяться вплоть до расставания, необходимо обсуждать ситуацию и ставить ультиматум. Проблема ещё в том, что обычно, когда люди в таких отношениях вновь мирятся, они получают, какую-то выгоду — это может быть чувство доброты, вызванное виной, какие-то материальные блага в знак примирения и т. д. Обычно выгода всегда есть, и у него, и у неё есть желание получать эти выгоды. Именно эти выгоды могут удерживать человека от изменений.

Опять же в невротических отношениях мужчина периодически начинает добиваться, возвращать женщину, это даёт ощущения и эмоции, или, наоборот, женщина возвращает мужчину. Если у вас существует такая ситуация, то это большая проблема, потому что эти отношения изнашивают вашу психику. Это не имеет ничего общего со здоровым течением отношений.

Второй вариант невротических отношений, это когда вы на пределе, но внимания заслуживаете только вы. Женщина ответственна за свои выборы. Например, вы встретили мужчину, и он начал строить с вами невротические отношения. Если вы задаёте тон отношениям, то вы говорите ему, что вас это не устраивает, вы не согласны на такие отношения, и при повторном инциденте вы с ним расходитесь. И это на самом деле ваше решение, а не угроза и не ультиматум, это не манипуляция. Для женщины это неприемлемо, и она сообщает это мужчине, а ему остаётся принять своё решение. Он либо начинает трансформироваться и выходит из невротизма, либо нет. То есть мужчина может быть инициатором невротических отношений, но женщина, которая свободна от страха потери мужчины, способна настраивать эти отношения так, как ей надо. Нужно из любых невротических отношений либо выходить, либо делать здоровые. Мужчина не заиклен так на отношениях, как женщина. Он и его модели легко переустраиваются, если у вас высокая ценность, и если вы в курсе, что отношениями управляете вы. Женщину, которая не влияет на отношения и не ценит себя, к сожалению, можно всегда заменить. Она, скажем так неконкурентоспособная, и похожа на начальника, который боится зайти с утра в свою фирму. Если начальник не будет влиять на сотрудников своей фирмы, не будет держать курс, будет потакать любому поведению, то в этой фирме будет полная анархия, и развал тут гарантирован. То же самое происходит в отношениях. Я считаю, что сделать из невротика нормального мужчину — это огромная работа, бывает, что проще найти другого. Да, не всех невротиков надо переделывать, но это ваш выбор, тратить ли своё время и дать ли мужчине шанс.

Невротические отношения, которые ещё хуже — это когда невротик — это вы. Когда ваша психика готова попасть в зависимость, когда вы готовы подстраиваться, когда вы готовы сделать неэффективный, невыгодный выбор для себя.

Давайте рассмотрим признаки того, что вы находитесь в невротических отношениях и хотите получить любовь через боль.

Первое, вы прикладываете слишком много усилий без встречного вклада, то есть вы сильно напрягаетесь. В нормальных отношениях напряжения нет вообще, потому что, даже если, один потерял связь с общим процессом, то второй его подстраховывает. А вот если один выпадает, а второй не присутствует, то напряжение будет.

Второе, в таких отношениях вам или очень хорошо, или очень плохо. Вы отказываетесь от своих границ. Например, вы всегда мечтали о ребенке, а мужчина говорит, что у него уже есть трое детей в предыдущем браке и рожать больше никого он не хочет. Вы начинаете думать, что в принципе есть пары и без детей, и поэтому можно жить и так — это начинается процесс подстройки. Проблема в том, что иметь детей — ваше концептуальное желание, и вы, по сути, соглашаетесь на жизнь, которая никогда не сделает вас счастливой. И таких примеров масса.

Третье, вы боитесь или ждёте. Ждёте, потому что боитесь.

Четвёртое, отсутствие лёгкости в общении, вы обсуждаете только серьёзные темы. Если вам объективно тяжело вместе даже две недели провести, то это невротизм. Вы пытаетесь заслужить любовь через комфорт или заботу. Если в вашей жизни есть эпизоды, когда вы стараетесь, например, курочку пожарить, салат сделать, стоите и думаете, сейчас он придёт, и как похвалит меня — всё, вы уже пошли в невротизм. Вы можете приготовить ужин, просто, потому что у вас хорошее настроение, и сами хотите покушать вкусного, или кого-то угостить.

Пятое, вы объективно навязчивы! Большой секрет успеха в отношениях заключается в том, чтобы понимать, что такое адекватность, и уметь этим пользоваться. Почему это важно? Да потому что, когда женщина общается с мужчиной, она создаёт определённое поле. Это поле энергетическое, эмоциональное, информационное, поле вашей пары, и оно должно быть благоприятным для того, чтобы в нём хотелось находиться. Если поле, которое вы создаёте токсично, опасно, непригодно для жизни — мужчины будут от вас уходить, и вы никогда не будете в приоритете.

Например, ну зачем нам строить мост через высохший пруд? Или зачем высаживать красивые деревья на берегу болота? И если женщина не умеет создавать приятное поле, то появляется такое вот поле-болото. Мы можем сравнить энергетическое поле с каким-то водоёмом или определённой атмосферой, но смысл в том, что поле для здоровых отношений должно быть чистым, приятным, насыщенным и в нём должно быть комфортно.

Мужчины чувствуют это поле и ассоциируют его с женщиной. От мужчины часто можно услышать, что его дом там, где его женщина, потому что ощущение дома — это не про стены, а про то самое поле. Если вы создаёте правильные поля, то рядом с вами хочется находиться.

В первую очередь поле создаётся вашим состоянием, а во вторую — тем, как вы общаетесь, как вы взаимодействуете с мужчиной. Если вы навязчивы или избыточны, то вокруг вас всегда шторм. Если вы чего-то боитесь, ждёте, вы напряжены — это шторм, а в шторм нырять не хочется. Ваше поле должно быть комфортным для проживания.

Избыточность — это максимальное включение. Вы можете быть навязчивыми и избыточными уже на уровне мыслей. Иногда вы ничего не пишете, вы ничего не говорите, вы просто навязчиво думаете. Вы думаете о нём, вы рассматриваете его страницы в социальных сетях, он всегда присутствует в вашем поле, вы словно живёте с его фантомом, это и есть навязчивость мысли.

Бывает навязчивость в словах, когда вы в каждой коммуникации что-то пытаетесь вытянуть из него. В такой ситуации может быть ваш муж, или это может быть просто новый партнёр. Вы пытаетесь постоянно провести какой-то тяжёлый разговор, вы постоянно что-то хотите, и этим вы создаёте вот это токсичное поле, непригодное для жизни. Здесь ваше поле похоже на лаву вулкана, в которой всё сгорает.

Можно быть удивительно избыточным и навязчивым в сексе. Я вам расскажу один небольшой пример. Женщина и мужчина живут вдвоём, детей у них нет, у них всё шикарно. Наступает вечер, женщина готовится к встрече с мужем. Нарядилась в пеньюар, нарядилась,

какую-то плётку положила, села красивая, свечи зажгла, розы разложила. Муж так устал на работе, что когда вернулся домой, попросил её перенести секс на другой раз. Женщина оскорбилась, начала кричать и обвинять его в том, что он её унизил. Грустно.

Давайте разбираться, где же здесь обида и унижение. Начнём с того, есть ли у мужчины право не хотеть секса или он должен, как невротик, всегда бросаться на голую женщину? Очевидно, что у него есть это право... Эта ситуация хорошо показывает избыточность и навязчивость. Женщина здесь уже в навязывании секса, её реакция — это агрессивное нападение, и это разрушает их союз, и мужчина постепенно будет терять ценность секса. Важно понимать, что в ситуации, когда вас много, вас невозможно хотеть. Такое поведение создаёт негативное поле для отношений.

Если вы сами настроены на жест в отношениях и вам нужно и нужно, чтобы он вам доказывал, что вы ему нужны, то — это безумие. Если с вами всё в порядке, и вы находитесь в стабильных, здоровых отношениях, и если у вас нормальное психологическое состояние, то вам понятно, что вы ему нужны. Вам не нужны эти доказательства и не нужен мужчина, который будет бесконечно говорить: «люблю, люблю, люблю, люблю».

Если ради эксперимента, создать специальный бот, настроенный на общение в режиме невротизма, и дать задание человеку хотя бы три дня отвечать на все его вопросы и претензии, то могу вас заверить, что никто столько не продержится. Представьте, если этот бот будет писать вам, ну что, а ты меня сегодня любишь? А как ты сейчас? А что ты делаешь? Пришли фотографию. Ты знаешь, я сейчас пришёл на работу, но не могу ни о чём думать, кроме тебя. Я тебя люблю. Пошли сегодня в кино, выбери фильм. Почему ты молчишь? Выбери, выбери, выбери фильм. Почему ты не выбрала фильм? Тебе неинтересно со мной пойти в кино? Мы отделились. Ты думаешь, у нас есть проблема? Да, у нас есть проблема — это твоя нелюбовь ко мне. Давай сейчас об этом поговорим, давай поговорим. Почему ты не хочешь об этом говорить. Давай записывайся к психологу. Я записал нас к психологу. Вас просто порвёт от возмущения, и вы его заблокируете. Вы не сможете ему отвечать постоянно и закончите этот эксперимент в течение одних суток, я вас уверяю.

Как в здоровых отношениях получить доказательство того, что вас любят. Мужчина должен просто участвовать в вашей обычной жизни, он должен быть в курсе вашего быта. Должен ли мужчина что-то предлагать? Вот это большой вопрос. Если вы его настроили на это, если есть договорённость, то должен. У мужчин всё очень просто, они не думают о том, как нужно улучшать отношения. Если мужчина находится с вами, значит, его всё устраивает, если бы не устраивало, он бы ушёл.

Поэтому уровень тревожности в постоянных отношениях, должен быть, минимальный, а уровень обмена — умеренный. Достаточно того, что вы постоянно что-то вместе делаете и не нужно никаких лозунгов, цветов и доказательств. Если бы, например, мужчина вам доказывал свою любовь ежедневно, то вы бы с ним прожили вместе, например, три года, а если он это будет делать, скажем так, раз в месяц, раз в два месяца, то вы с ним проживёте 33 года. Что бы вы выбрали? Большинство, конечно, выберут второй вариант.

Как ещё в здоровых отношениях мужчина показывает, что он вас любит? Ну, например, если у вас что-то случается, неважно два месяца вы вместе или 22 года, первый кому вы звоните — это он, и вы знаете, что он вас, гарантированно спасёт. Вот неважно, какая проблема — первый человек, которому вы звоните — это он, и он включается в вашу ситуацию, потому что он хочет, чтобы вы были живы, чтобы с вами всё было в порядке. Если он говорит вам решать ваши проблемы самой, и недоумевает при чём здесь он — это означает, что у вас нет отношений.

В здоровых отношениях мужчина включается в игру «Я лучше всех»! Это ситуация, когда вы показываете ему, что он лучше тех мужчин, которые вас окружают ежедневно. Или вы показываете ему, что вы для него лучше всех. Этот посыл создаётся, скорее всего, искус-

ственно, для создания эмоций, получения внимания со стороны партнёра, с целью зацепить его.

В здоровых отношениях всё намного спокойнее, и если вы настроены, создать нормальные отношения, то ведите себя в самом начале так, как будто с вами можно играть в долгую. Не надо сразу разгоняться. Даже если он появился, вы пообщались 2–3 дня и потом он пропал, а он вам нравится. Подождите, будьте спокойнее. Здесь работает принцип «лучше меньше, но дольше». Лучше меньше интенсивности, но дольше быть вместе, вам не нужно жить в цирке с фейерверками.

Задумайтесь о том, какая вы в здоровых отношениях?

В каком же образе вы должны быть в здоровых отношениях? Вы можете звучать так, чтобы и новые, и старые мужчины выбирали исключительно вас для постоянных отношений. Давайте зададим вопрос сейчас себе, какой мне нужно быть, чтобы мужчины рядом с вами активизировались? Потому что, эволюционировать всегда можно и есть в какую сторону. Если вы сейчас в ситуации, когда ваш муж лежит на диване, смотрит телевизор и игнорирует любые ваши просьбы, значит, вы так звучите. Допускать такого нельзя, обязательно нужно работать над своим состоянием, чтобы мужчины рядом с вами активизировались, вставали с дивана и начинали действовать.

Какая вы сейчас? Под какие отношения сейчас скорее подходит ваше состояние? Краткосрочные, невротические или постоянные отношения. Работайте с состояниями, практикуйтесь. То вы маленькая, несчастная, забитая, и вам никто не пишет, а вот вы расслабленная, ресурсная, классная, спокойная в разных ролях. Почувствуйте разницу. Если вы замечаете, что вы начинаете скатываться к невротизму, возвращайте сами себя обратно в адекватное состояние.

Если вы не знаете, что нужно сделать, когда вы рядом с женщиной, чтобы поменять своё состояние, просто запомните — расслабьтесь. Когда вы расслабляетесь — это уже плюс сто баллов к ресурсу, тогда к вам приходит энергия и вы начинаете правильно думать. Если вы расслаблены, вы уже не невротичны.

Какой же вы можете быть, и существует ли, разбег в этих настройках? Улучшать себя можно бесконечно. В эмоциональном плане вам всегда есть над чем работать. Есть масса примеров, где женщины, находясь в критических ситуациях, расслаблялись, играли очень красиво в свою игру и выигрывали все. Даже там, где отношения находятся на последней грани развода, и от ожидания трагического конца всё поле женщины превращается просто в пылающий огонь, как только женщина переставала напрягаться, ситуация менялась в корне. Нужно просто научиться контролировать эти состояния, научиться нажимать на ту кнопку, которая активирует в вас режим нормальной, активной, адекватной женщины.

Что значит быть № 1 в его жизни (и как этого добиться)?

Как быть единственной, а точнее, в каком быть состоянии и что делать, чтобы он выбирал исключительно вас. Это не замашки большого эго, это правда жизни, и он должен выбирать исключительно вас. А как же ещё? Любой мужчина, на которого вы посмотрели или показали пальце, должен выбирать вас. В нашем земном мире именно у женщин есть такая функция.

Эволюция женщины, то есть разбег в вашем развитии, в развитии вашего состояния, он следующий: либо вы обессиленная, равнодушная, усталая, и выдохшаяся посреди этого горящего поля с фитильком на голове, либо вы, такая рабочая лошадь, всегда на рельсах, доказываете всему миру и зарабатываете, чтобы вас любили, либо — вдохновлённая и включённая в себя.

И если вы первый вариант, то когда мужчина вдруг начинает отдаляться от вас, и говорит, что он вас не выбирает — это вас окончательно добивает. Во втором варианте, когда вы рабочая лошадь, при отстранении мужчины — вы начинаете думать, что вы его внимания просто ещё не заработали и начинаете вкалывать в два раза больше. Когда же вы вдохновлены и включены в себя — манёвры мужчины воспринимаются вами легко, вы остаётесь адекватной, полноценной, расслабленной. Если мужчина вдруг начинает отдаляться, то давая ему полную свободу, вы полностью меняете его взгляд на ситуацию. Когда уход мужчины для вас не является смертельным, то для него это большая новость, и это заставляет его остановиться и задуматься, потому что женщина в таком состоянии звучит свежо и притягательно. Представьте себе эти состояния как линейку и бегунок, и подвигайте этот бегунок, от обессиленной, рабочей к расслабленной и вдохновлённой, и расслабьтесь, пробуйте, экспериментируйте — это ваша жизнь, как хотите, так и делайте.

Давайте, рассмотрим с вами качества, которые должны быть у вас на любом этапе отношений, и как можно настраивать ваши состояния. Как ещё можно двигать бегунок и в какие стороны.

Рассмотрим качества, которые делают вас конкурентно способными, обладая ими уход мужчины из ваших отношений, невозможен без вашего желания. У мужчин всё нормально с приоритетами, они хорошо понимают, что бросить, например, какую-то популярную женщину можно только ради более популярной.

Качество 1. Внешняя привлекательность. Насколько вы довольны собой?

Мужчины любят стандартных. Чтобы вы не говорили про всякие бодипозитивы, классно выглядеть важно. Конечно, понятия красоты у каждого свои, но важно, чтобы вы были довольны собой. Если вы сами себе нравитесь в зеркале и находитесь в состоянии такого лёгкого полёта от себя — то мужчина в вас включится. Когда вы довольны собой, то происходит как бы самовключение в себя, то есть энергию, которую вы генерируете, вы замыкаете на себе, и тогда вы себя постоянно наполняете.

Женщина — это бесконечный генератор энергии. Она может её сгенерировать столько, сколько надо. И когда она прямо наслаждается собой, когда ей кайфово с собой, кайфово в этом теле, то вопрос с энергией будет закрыт. Запомните — собой надо наслаждаться. И это качество мы ставим на первое место, потому что, женщина, которая недовольна собой, пытается найти в мужчине подтверждение того, что она красива, а это вторично. Дело не в нём, дело в вас дело. Вообще, неважно, что он там считает для себя нормой, если вы выходите на улице и думаете про себя: ну как же можно быть такой красивой — это база. У вас не должно быть вопросов к себе. Если у вас есть вопросы к себе, если вы считаете, что недостаточно ухожены, недостаточно худы, недостаточно модно одеты — работайте над собой. Докручивайте себя до

идеала, потому что любой мужчина, вне зависимости от типа, всё равно является визуалом. Мужчина всегда смотрит на картинку, будь то ваша анкета на сайте знакомств, или вы в реальности сидящая с ним на диване, все смотрят на картинку. Ресурсного состояния невозможно достичь без картинки.

Когда вы ставите перед собой задачу быть на пике конкуренции, чтобы ваш мужчина, который, например, начал уходить от вас, просто выключился или перестал проявлять инициативу, вновь вас заметил — подкрутите внешность. Мужчины всегда включаются на изменения во внешности.

Качество 2. Сексуальность

Сексуальность — это стиль общения, в котором вы понимаете, с кем имеете дело. Часть сознания мужчины составляет, так называемый рептильный мозг, или сексуальное желание. Сексуальное желание — это желание заняться сексом, размножить свои гены по земле и с кем-нибудь подраться. Если вы об этом будете помнить, то вы не начнёте от мужчины требовать глубоких разговоров, обратной связи, и большой духовной наполненности, потому что ему сложно быть духовно наполненным, даже если это артисты или творческие люди. Мужчина всегда остаётся мужчиной. На самом деле он хочет заниматься сексом и хочет побеждать, вот с кем вы имеете дело.

В теме секса, чтобы быть конкурентоспособной, вы должны быть вообще «огонь».

Особенно если вы живете в постоянных отношениях. Сексуальность — это стиль общения, в котором вы понимаете, с кем имеете дело. Не надо впадать в роль, где нет секса, не нужно воспитательных бесед и назиданий. Запомните, вы имеете дело с человеком, в котором животного, земного, сильного, конкретного гораздо больше, чем вас.

Если вы хотите быть незаменимой, у вас должно быть много секса всегда. Давайте сейчас вспомним пример девушки, которая сексуально нарядилась, но секс не получила, потому что она была избыточна и навязчива в своём общении. Если вы, узнав про качество номер два, побежали в секс-шоп и купили интимных игрушек, вы можете ещё сильнее отпугнуть мужчину. Когда мужчину видит игрушку, назначение которой ему вообще непонятно — это его пугает. И это также пример избыточной женщины. Если вы адекватны, если вы спокойны, у вас должно быть много секса.

Что означает много секса в вас? Первое — вы сами должны любить секс, и вы всегда должны помнить, что рядом с вами находится сексуально активный мужчина. Сюда мы включаем и сексуальную переписку, и создание сексуального напряжения, когда вы говорите, какой он красавчик и как вы его хотите... Поставьте правильную задачу перед собой, в вас должен быть секс. Секс проявляется и в том, как вы общаетесь, и в том, что вы понимаете, с кем конкретно вы имеете дело. Если вы хотите быть незаменимой, то у вас должно быть много секса всегда.

Мужчина настроен на секс всегда, если только вы его не замучили своей избыточностью. Ужаснее только секс из зависимого состояния — когда вы умоляете мужчину о сексе. Никогда не требуйте секса, и как написано в библии — это обязанность мужа, вы же, просто, тихо, слегка заигрываете. Если мужчина устал на работе и говорит, что не хочет много, то и не надо много, нужно достаточно.

Между мужчиной и женщиной должен быть физический контакт, где-то вы пообнимались, где-то за ручку прошли и так далее. Шуточки сексуального характера также создают сексуальное напряжение. Не нужно высылать ему персики и бананы, но нужно поймать эту интонацию и свою субличность, которая показывает зелёный свет к этой форме общения. Нужно выпускать эту субличность, когда вы общаетесь с мужчинами и на первом свидании, и

на втором, и когда вы уже в длительных отношениях. При общении с вами мужчинами должны понимать, что вы в игре, что вы в сексе, и неважно сколько вам лет.

Чтобы вы были у мужчины в приоритете, у вас, должно быть, всё в порядке с внешностью, и, как бы это грубо ни звучало, но, вас должны хотеть все остальные мужчины. Они очень чувствуют и считают вашу актуальность для других мужчин. Всегда.

Для мужчины секс с вами должен быть, также моментом расслабления. И если ваш мужчина напряжён, и секс с вами не снимает его напряжение, здесь надо разбираться. Для мужчин секс — это не работа, а способ расслабиться. Поэтому обратите внимание, как вы относитесь к сексу. Упомяните в разговоре с мужчиной, что вы любите секс, что секс для вас — праздник жизни. Если вы скажете это своему мужу, то это будет для него, как глоток свежего воздуха, вы зазвучите для него по-другому. Это может стать новым этапом ваших отношений.

Превратиться для мужчины из источника стресса в источник наслаждения очень просто. Скажите ему, что вы так плохо себя вели, что вы постоянно провоцировали его, и дайте ему разрешение делать всё, что он хочет. В этот момент, вы, из источника стресса превращаетесь в источник наслаждения. Просто поменяйте немного своё состояние.

Качество третье. Уверенность в себе. Ощущение себя автономной, сильной, ресурсной

Как понять, вы уверены в себе или нет? Насколько вы себя вообще ощущаете автономной? Ну, грубо говоря, если завтра его не станет и вы останетесь одна. Как быстро вы встанете на ноги? Может, вы и не упадёте с этих ног. Насколько вы боитесь его потерять? Насколько вы ценны и автономны? Есть один критерий, по которому очень легко определить, насколько вы автономны и целны в отношениях. И это способность при проблемах в отношениях, отвлечься на работе. Например, вам кто-то не написал, или муж сказал, что ему нужно подумать над вашими отношениями, или он разводится с вами, и вы можете переключиться на работу — всё у вас в норме. Если переключаетесь, можете ставить себе сто баллов за это качество, если нет, то надо себя подкачать.

Мужчина должен совершенно чётко понимать, что если вдруг вы с ним расстанетесь, то вы не умрёте от этого. Отношения с ним — это сдерживающий фактор для вас, в плане распутства и разгильдяйства, и как только его не будет, то вы просто пуститесь во все тяжкие. Эта мысль должна быть у вас в голове, пусть она лежит там, никуда её не девайте, и иногда ему её транслируете. Периодически при случае делитесь с ним этой мыслью, что вас сдерживает от просто грандиозного выхода на рынок отношений, только ваша порядочность и отношения с ним, то есть ваши перспективы за пределами отношений, это не падение на дно, это перспективы. Иногда проговаривайте это. Нужно позволить себе такой формат поведения и такой формат мышления. Как только, вы чуть-чуть его себе позволяете, ваш мозг с радостью в него вцепится, потому что это правильно, и это даст вам больше эффекта, и больше ресурсов.

Качество 4. Гибкость. Это и есть состояние сильного партнёра

Гибкость — это как раз и есть та самая адекватность. Когда вас ничто вокруг себя не может вывести вас из себя — именно это делает вас конкурентно способной. Потому что все женщины вокруг вас в основном недовольны своей внешностью. Они ходят и думают, что им ещё нужно что-то там накрутить, как им похудеть, где им подтянуть, и насколько им помолодеть. Второе — они поголовно проявляют неадекватное поведение в плане секса. Например: какой секс, я ещё скучаю по бывшему? Какой секс, мы всего два месяца встречаемся? Или пусть предоставит мне ещё пять справок? и прочее... Третье — большинство женщин нахо-

дятся в состоянии зависимости. Если вы даже немного себя в этом плане прокачаете, вы уже будете, единственной и незаменимой.

Гибкость, это состояние сильного партнёра, когда вы не обостряете, а гибко, ведёте туда, куда надо. Мужчины бывают разные, и мы ищем для каждого свой подход, а подходы есть разные.

Гибкость — это, то на насколько вы можете в критический момент остановиться и поменять ход событий, насколько вы можете расслабиться, если все напряглись, и насколько вы можете переиграть ситуацию, если она уже катится в пропасть?

Как не перепутать гибкость и подстройку? Подстройка — это когда вы наступаете себе на горло, а гибкость — это когда вы всё равно ведёте ситуацию туда, куда вам надо, просто у вас экологичная манера общения.

Гибкость — это экология общения, а подстройка — это когда вы совершаете действия, противоречащие вашим базовым установкам. Подстройка — это когда вы начинаете думать, что дети — это не важно, хотя для вас это было важно. А гибкость — это когда вы обсуждаете противоречия. Например, он говорит, что у него никогда не будет детей, и вообще ему неинтересна эта тема, а вы предлагаете ему обсудить это, но в моменте принимаете его состояние. То есть вы не разжигаете ссору, а вы говорите, обсудим, посмотрим, поработаем над этим, а потом медленно его ведёте туда, куда вам надо.

Это великолепный стиль общения, от которого невозможно отказаться, именно он создаёт то самое ресурсное поле, то самое тёплое море вокруг вас, в которое хочется окунаться и окунаться.

Качество 5. Варианты! Сколько вариантов есть у вас сегодня?

Это очень-очень важно. Помните, лучшие друзья девушек — это варианты, а не бриллианты, и если у вас будут варианты, будут у вас и бриллианты. Варианты — это то, сколько у вас есть мужчин на сегодня, которые хотят с вами сблизиться.

Если вы замужем, у вас обязательно должны быть поклонники. Конечно, вы не ходите с ними на встречи и не изменяете мужу. У вас должны быть мужчины, которые вас помнят, любят и хотят сблизиться. Иногда они за вами присматривают, изредка напоминают о себе, лайком или комментарием. Мужчина привязывается к женщине, которая делает его жизнь легче, интереснее, насыщеннее, но не становится его тенью. Вам не надо быть тенью.

Есть классная техника, она называется «Копирование образа». Возьмите какого-нибудь персонажа, который соответствует вашему типу, и как бы скопируйте его. Начните проживать день из этого образа. Подумайте, если бы я была вот этой ресурсной, уверенной, сексуальной, красивой женщиной, как бы я вела себя? Как бы я разговаривала? Понятно, что вы в течение дня не можете держать одну мысль в голове, но периодически об этом вспоминайте. Это быстрее поможет вам войти в правильное состояние. Утром, когда пьёте кофе, представьте себе эти пять пунктов и передвиньте бегунки. Добавьте яркости во внешность, включите сексуальность на 100 %, добавьте уверенность в себе, посмотрите на свою гибкость, вспомните ваши варианты.

Главное правило, чтобы быть для мужчины номер один — не добиваться. Никогда никого не нужно добиваться, мы не бегаем за мужчинами, а включаем в себя. У нас есть пять уровней обмена с мужчиной:

Эмоциональный обмен — это то, как вы обмениваетесь эмоциями, как вы разговариваете.

Сексуальный обмен — здесь всё понятно.

Бытовой обмен — это когда вы что-то друг для друга делаете в быту, кто-то курочку пожарил, кто-то кран починил.

Социальный — это польза друг для друга в социальном плане.

Мировоззренческий — мышление.

Что же означает быть для него номер один? Если мы сами представим, какой мужчина для нас был бы номер один, то поймём, что это тот мужчина, который закрывает все наши потребности. Если вы считаете, что у вас есть только потребность в эмоциональном обмене, то, возможно, вы находитесь в глубоком браке, в котором вы просто заскучали. Но если мы говорим о том, как нам настроить обмен с мужчиной, и о том, что же на самом деле вам надо, то вы должны помнить про все эти пять пунктов. Вам нужен мужчина, который будет давать вам эмоциональный отклик, который будет заниматься с вами сексом, который будет помогать вам в быту, который будет приносить вам пользу в социальном плане, и будет с вами единомышленником. И ему нужно то же самое. Чтобы выбрать одного партнёра и включиться именно в него, нужно настроить обмен.

Итак, первое. Быть для него идеальным собеседником. Часто это недоступно для женщин, которые боятся потерять. Если ты в зависимости от него, то у тебя не получится быть для него идеальным собеседником. Идеальный собеседник — это тот, кто способен звучать из разных ролей и говорить на разные темы. Когда вы своего мужчину можете поддержать, когда вы можете где-то пообщаться с ним из роли друга, а где-то из роли любовницы, вот это идеальный собеседник. Если вы можете переписываться только на одну тему, как он вас любит, то вы не идеальный собеседник, вы озабоченная женщина об отношениях с ним.

Идеальный собеседник — это тот, кто может вообще о чём угодно переписываться, обсуждать любые задачи, любые темы, и который эти темы создаёт. Когда вы сами спокойно задаёте тон и говорите о том, что вам интересно.

Далее, вы должны быть для мужчины сексуально привлекательны, здесь поможет правильное сексуальное поведение. Правильное сексуальное поведение — это поведение, которое способствует возбуждению его нужных центров. Чтобы быть для мужчины сексуально привлекательной, нужно выйти из родительской роли: не надо заботиться о мужчине, как мать, и стараться быть для него матерью. Нужно быть где-то провоцирующей, где-то ускользающей, но очень естественно, если вы будете строить отношения, в которых вы постоянно ускользаете, вы построите невротические отношения. В нормальных отношениях никто ни от кого не бежит.

Как поддерживать свою сексуальность и привлекательность в любых обстоятельствах? Возможно ли это? Возможно, конечно, если вы не делаете из него приоритетного партнёра. Если вы не переходите в токсичное общение. Если вы не меняете роль на асексуальную. Например, в роли друга нет секса, в роли матери нет секса, в роли девочки, которую обидели, тоже нет секса. Секс есть только в женщине — любовнице. Поэтому поддерживайте свою сексуальность, так как это очень важный инструмент воздействия на отношения, а в сфере отношений лежит ключ к качеству жизни женщины. То есть то, насколько вы сексуально привлекательны и насколько вы притягательны, влияет на то, будете ли вы себя чувствовать счастливой или нет.

Правильное сексуальное поведение — это когда вы показываете, что секса в этой паре много, что секс можно развивать, что вы открыты для экспериментов и, вообще-то, вы интересны для мужчин вашего окружения.

Будьте для него единомышленником. Не надо подстраивать свои взгляды и свои установки, нужно найти то, что вас объединяет. Начните обсуждать жизнь и смерть, любовь, зло, политику, только очень аккуратно, чтобы не поругаться по поводу разных взглядов. Как только вы найдёте то, в чём вы совпадаете, скажите, о, это точно так и есть. Вас это должно объединить. Вы должны вместе кайфовать, оттого что вы и друзья тоже. Если вы не друзья, если вы не единомышленники, то вы для него не номер один, и фишка в том, что и он для вас тоже не номер один.

Задача: как поддержать мужчину, не включая родительскую позицию?

Например, он приходит, говорит, слушай, вот меня увольняют с работы, вообще катастрофа, что мне делать, я так расстроен и вам хочется его поддержать. Если вы говорите, ух какие они плохие, они все недостойны тебя — это материнская роль. Чтобы поддержать, не включая родительскую роль, представьте, что это не ваш мужчина, а ваш сотрудник. Разговаривайте с ним, как единомышленник, пропишите с ним стратегию, проанализируйте с ним ситуацию и его перспективы в карьере, плюсы и минусы, как есть. Вы можете сказать, ну, слушай не факт, что они неправы, может, ты там в чём-то тоже был неправ, может, ты где-то недоработал, ты видишь это или нет? Обсудите факты, с которыми не поспоришь, придумайте вместе его новое направление.

Два способа быстро изменить динамику отношений и стать

Чтобы в отношениях стало по-другому, если вдруг вы начали отдаляться. Первое, нужно как раз создать недостающий уровень обмена. Здесь вам нужно просто сесть и, проанализировав ваши отношения, найти, чего у вас в них не хватает.

Если мало эмоционального обмена — добавьте общение, добавьте обычную беседу, помимо бесед про чувства, про будущее, просто найдите несколько тем для беседы и начните разговаривать.

Если мало секса, добавьте секса. Войдите в состояние, в котором у вас может быть секс.

Если у вас нет бытового обмена, если вы не помогаете друг другу в мелочах, то начните помогать. Предложите мужчине сделать что-то конкретное. Например, притащить для фильтра мешок соли из соседнего магазина, или совместно помыть у него окна, а если вы живете вместе, организуйте совместные дела по дому.

Социальный обмен — это когда вы делитесь полезными связями, помогаете ему в его продвижение, он помогает вам в вашем.

Мировоззренческий — это тоже своего рода беседа, которая затрагивает глубокие слои мышления, когда вы на уровне мировоззрения чувствуете единение. Такой обмен также можно инициировать, например, походом в музей, на спектакль или какой-нибудь сложный фильм. Потом вы обсуждаете мысли и эмоции от этого мероприятия и понимаете, что вы на уровне мировоззрения очень даже стыкуетесь.

Алгоритм:

Войдите в ресурсное и автономное состояние;

Проанализируйте, на каком уровне обмена у вас в паре дефицит;

Создайте план восполнения;

Вложите!

Оцените результат.

Второй способ подходит в случае, если чего-то было слишком много, излишне. Поменяйте стиль общения на автономный. Вам нужно построить у себя в голове альтернативную ветку событий, в которой не будет этого мужчины. Дайте своему мужчине обратную связь и наблюдайте, оценивайте.

А есть ещё третий способ. Самый популярный: «Зачем ты так со мной».

Почему нельзя терять уверенность в себе, если хотите оставаться притягательной?

Никогда нельзя терять уверенность в себе, если вы хотите оставаться притягательной. Всем нужны сильные партнёры, и чем вы сильнее, тем больше ваша конкурентоспособность, и тем больше мужчина в вас включается. Сила всегда привлекательнее, чем слабость, напоминайте себе об этом. Никакая зависимость не может быть привлекательна, ни для женщины, ни для мужчины. Если ваши попытки найти сильного мужчину обусловлены слабостью, то они ни к чему не приведут. Ваша уверенность — это ваша опора, это ваш рейтинг на рынке отношений, это ваши материальные и социальные перспективы. Это то, чего вы стоите без отношений. Посмотрите на выборы, которые вы делаете, к чему вы толерантна, а к чему нет? Обратите внимание, как вы общаетесь с мужчинами.

Как поддерживать свою сексуальность и привлекательность в любых обстоятельствах?

И возможно ли это? Да, если ваш основной приоритет — это вы.

Никаких разговоров про отношения. Есть трудности — влияйте своим состоянием и поведением. Если что-то пошло не так, старайтесь не вести разговоры про отношения. Вы можете сказать, что вам не нравится, и что вы не выбираете что-то. Вы можете сказать, что, к сожалению, такие отношения мне не подходят, но ни в коем случае не надо выяснять у него его мотивы и спрашивать, почему он сделал вам больно, и почему он так поступил, и куда вы вообще идёте. Все эти душные разговоры всегда приводят к тому, что ваш ресурс становится ещё меньше.

Занимайтесь сексом! Чем дольше вы лишены сексуальной жизни, тем вы злее и холоднее, а потом из этого амплуа очень сложно выйти. В целом, контролируйте свою сексуальную жизнь, она у вас должна быть. Бывает так, что отношений нет, а секс должен быть.

Ежедневно вкладывайтесь в себя. Нужно ежедневно вкладываться в себя различными способами. Ухаживать за собой, уделять себе время, наслаждаться жизнью в целом, заниматься своими делами, общаться, зарабатывать. Помните, что ваш главный проект — это вы.

Наслаждайтесь вниманием других мужчин. Нельзя уходить с Рынка отношений. Вы сейчас на нём?

Две техники, которые усилят его включение в вас

Техника «Яркий момент» подойдёт и для новеньких, и для стареньких мужчин, и для тех, кто уже давно с вами в отношениях. Если вам стало скучно, пресно, устройте себе совместный яркий момент. Можно в поход вместе сходить, в путешествие съездить в необычные. Получите интересный совместный опыт — это всегда сближает.

Техника «Другая Я». Если вы чувствуете, что вы застряли в одном амплуа и ездите в ваших отношениях по одним рельсам, например, постоянно требуете внимания, то в момент очередной коммуникации, по щелчку пальцев, просто станете другой. Представьте, какая вы, которую выбирают все мужчины для постоянных отношений. Просто подумайте об этом, и у вас поменяется состояние. Позвольте себе быструю смену амплуа, быструю смену состояния. Например, в момент напряжения и злости резко станьте той, которую представляли, скажите мужчине, что всё ерунда, и начните, расслабленно расспрашивать, как прошёл день.

Пять стратегий, которые делают женщину незаменимой

- Создавать естественный контраст в эмоциях и просто позволять себе больше реагировать. Например: «О, как это классно», «Мне так нравится то, что ты сделал», или «Слушай, мне это вообще не нравится». Давайте мужчине нормальную обратную связь и будьте контрастны, не надо везде выдавать одну реакцию, контрастов должно быть больше.

- Наслаждаться вниманием других мужчин, пока не определитесь с выбором.
- Пробовать переключать роли.
- Подчёркивать свою исключительность, а не доказывать её.
- Оставлять место для мужской инициативы.

Задание:

Выберите одну или две стратегии, которые вы можете использовать прямо сейчас. Посмотрите, что вы можете сделать прямо сегодня. Например, вы можете прямо сегодня, начать более ярко реагировать на него, наполняя эмоциями ваше общение, в том числе сексуальными, или вы можете каким-то образом наслаждаться вниманием других мужчин. Вы можете выйти из роли, в которой нет секса, и войти в другую. Можете перестать быть плачущей, обиженной девочкой и стать расслабленной и счастливой женщиной. Попереключайте роли.

Глава 2. Почему мужчины теряют интерес и как этого избежать

Ваши проблемы в отношениях — это следствие вашей низкой значимости в глазах мужчины.

Пропал после первого свидания... Пропал после первого секса... Пропал после двух недель обычного общения... С кем из вас это было? Знаю, бывало. Главный вопрос, который волнует большинство женщин: «Почему мужчина сначала интересуется, проявляет инициативу, а потом вдруг теряет интерес?» Это не случайность. Это динамика отношений. Если её понимать и управлять ею, можно избежать разочарований. Если нет — история будет повторяться снова и снова.

Дело в том, что в начале отношений мужчина взаимодействует с образом, который он создал в своей голове. Вы кажетесь ему красивой, сексуальной, интересной. Но когда он начинает углубляться в контакт, он видит реальность. Например, многие мужчины пропадают после первого секса. Почему? Потому что первый секс — это кульминационный момент, после которого мужчина решает, продолжать отношения или нет.

Женщина может договариваться с собой, но мужчина не может. Ему либо нравится, либо нет. Если он исчезает после начала общения, значит, он узнал вас ближе, и что-то в вашем поведении его оттолкнуло. Если такая ситуация повторяется, вам нужно внимательно посмотреть на свои действия в начале отношений.

У женщины гораздо больше возможностей, ресурсов и методов в отношениях, чем у мужчины. Мужчина устроен просто: нравишься — старается, не нравишься — уходит. Тут даже анализировать нечего.

Для мужчины отношения изначально занимают вторичное место в системе ценностей. И только когда у него решены все ключевые вопросы: финансы (материальная база надёжна), статус (он уже победил конкурентов в своём окружении, утвердился как доминантный самец), самореализация (нет внутренней борьбы, нет необходимости что-то доказывать).

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.