

ИЛЬЯ РОМАНОВ

КУПИ КНИГУ — СПАСИ ДЕВУШКУ... ...ОТ ОДИНОЧЕСТВА!

Как научиться знакомиться с девушками,
даже если от одного её взгляда
дрожат колени и срывается голос?



18+

Илья Романов

**Купи книгу — спаси
девушку...от одиночества!**

«Автор»

2026

Романов И.

Купи книгу — спаси девушку...от одиночества! / И. Романов —
«Автор», 2026

Замирает сердце при виде красивой девушки? В голове паника и сотни жалких оправданий? Хватит провожать женщин взглядами! Перед тобой — практичный ликбез по знакомствам. Никакой теории и глупых пикап-шаблонов. Только рабочие алгоритмы: как уничтожить страх подхода, легко заговорить в любой ситуации — на улице, в кафе или сети — и гарантированно забрать номер телефона. Перестань быть «удобным парнем». Включи мужскую харизму, разбей женские барьеры и заberi своё. Читай и действуй!

© Романов И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

О том, что это за книга такая	5
Глава 1. ВОЛНЕНИЕ ПРИ ЗНАКОМСТВЕ: КАК БЫТЬ, ЕСЛИ СЕРДЦЕ УХОДИТ В ПЯТКИ	7
Глава 2. «СЕЙЧАС ИЛИ НИКОГДА!» — ПОЧЕМУ ЗНАКОМИТЬСЯ С ДЕВУШКОЙ НУЖНО СРАЗУ, БЕЗ РАЗДУМИЙ?	10
Глава 3. КАК ЗНАКОМИТЬСЯ С ДЕВУШКАМИ И НЕ ПОЛУЧАТЬ ОТКАЗОВ?	12
Глава 4. КАК ЗНАКОМИТЬСЯ С ДЕВУШКАМИ, ЕСЛИ ЖИВЕШЬ СКУЧНОЙ ЖИЗНЬЮ ИЗ-ЗА РАБОТЫ?	15
Глава 5. «ВДРУГ ДЕВУШКА ОТРЕАГИРУЕТ НЕГАТИВНО И НЕ ЗАХОЧЕТ СО МНОЙ ЗНАКОМИТЬСЯ?»	17
Глава 6. ЗНАКОМСТВО С ДЕВУШКОЙ: ОНА УЛЫБНУЛАСЬ ТЕБЕ В ОТВЕТ — ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ?	19
Глава 7. СТРАХ ПОДХОДА: КАК ЗАГОВОРИТЬ С ДЕВУШКОЙ?	21
Глава 8. КАК НЕ ОБИЖАТЬСЯ НА ДЕВУШКУ, ЕСЛИ ОНА ТЕБЕ ОТКАЗАЛА?	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Илья Романов

Купи книгу — спаси девушку...от одиночества!

О том, что это за книга такая

Ты очень хочешь научиться знакомиться с классными девушками, если у тебя в руках оказалась эта книга! И я абсолютно уверен, что ты этому научишься.

Волшебной таблетки ждать не стоит – говорю сразу. Многократно проверено, что волшебные таблетки в теме обучения мужчин общению с девушками не работают. Почему? Потому что нужно время на твою трансформацию. Вчерашний неудачник не может вдруг сегодня стать крутым ловеласом. К тому же, дело мы имеем с крайне чувствительными прекрасными созданиями – женщинами. Их и не обманешь, и проведёшь. Пустить пыль в глаза, навешать лапши на уши – это да, можно. Но это всё временно. И не стоит этим увлекаться, если хоть немного уважаешь себя.

Хочешь реально научиться знакомиться, общаться, проводить свидания и сближаться с девушками? Тогда тебе придётся измениться, потому что тот парень, который это всё умеет, сильно отличается от тебя, если ты сейчас это всё не умеешь. Значит что? Значит ты должен стать, как тот парень. Не им, а как он. Быть собой, но измениться, понимаешь? Ты не перестаёшь быть собой, но ты начинаешь рост и соответствующие изменения.

Это не первая моя книга. Написано уже много – и статьи, и книги, и разный другой формат. Но эта книга далась сложнее всего, пожалуй. А знаешь, почему? Потому что она конкретно о знакомствах. Не про комплексное развитие или общение с девушками от А до Я, а именно про конкретный навык – навык знакомства с девушками.

Когда ты пишешь книгу про что-то глобальное, то можно быстренько накидать структуру изложения, а затем кратко описать ключевые тезисы по каждой главе – и вот получается книга!

Но оказалось, что так нельзя написать книгу про один «узкий» навык. Точнее, сделать это можно, но только получится не книга, а скорее большая статья или брошюра. А вот чтобы написать книгу, в которой всё так или иначе относится к развитию навыка знакомства с девушками – задача, как оказалось, не из лёгких. Пришлось серьёзно покопаться в своём опыте и пути.

Дело в том, что с ходом времени ты часто забываешь, каким был сам когда-то. Ты как бы начинаешь давать советы, соответствующие твоему текущему уровню, при этом напрочь забывая, что многие парни не могут даже задание такое выполнить. И это не говорит плохо об этих парнях, это говорит плохо о тебе, потому что ты забыл, что был когда-то таким же. Это примерно как ситуация, когда ты спрашиваешь у миллиардера, как он заработал первый миллиард, а он говорит что-то вроде: «Всё очень просто! Я взял свои 900 миллионов и вложил их в один классный проект. Сейчас я вам про него расскажу...». Казалось бы, тебе и ответили на вопрос...но ты слушаешь и думаешь: «Я дурак, или лыжи не едут?!».

В этой книге я постарался описать все те этапы, все те трудности, сомнения и неудачи, с которыми сталкивался лично я, когда сам проходил путь, который предстоит пройти тебе. Не было никакого волшебства, не было рывков, не было чудес. Была эмоциональная и трудная борьба со своими смущением, зажатостью, нелепым поведением, трясущимися руками и дрожащими губами, невнятным голосом и т.д. Естественно, всё это сопровождалось и неудачами, и падениями. Но, когда в какой-то момент ты понимаешь, что начинает получаться...это ни с чем не сравнимо. Да, это пока небольшие победы, но они начинают появляться, и ты это

видишь и понимаешь. И вот тогда ты, наконец, осознаёшь — всё было не зря! И уже начинается не путь борьбы и преодоления, а твой путь роста, анализ ошибок и работа над ними, доработка конкретных навыков. То есть начинается движение, когда ты уже чётко знаешь, куда и зачем идёшь.

Для меня очень важно, чтобы по итогу чтения этой книги ты встал на эти «рельсы» и понял, куда тебе нужно и что для этого нужно делать.

Задача этой книги — сдвинуть твою психику в сторону уверенности в себе и своих силах, в сторону веры в себя и свои победы.

Эта книга даст тебе много информации, в некотором смысле она может показаться тебе противоречивой. Но это не математика. Тут можно и так, и иначе — и работать будут оба варианта. Самое важное, чтобы вся эта информация погрузилась в твой мозг, и он начал её обрабатывать, вырабатывая новые нейронные связи и давая тебе с ходом времени всё новые и новые навыки. Именно так это работает.

Иногда ты что-то читаешь, сморишь, изучаешь по какой-то теме. Возможно, даже делаешь какие-то упражнения. Но буквально ничего не понятно и ничего не получается. И ты забрасываешь это всё. А потом, спустя, к примеру, полгода, вдруг оказывается, что ты и знаешь много по этой теме, и навыки откуда-то появились, и получаться вдруг всё стало...и ты говоришь сам себе: «В общем, все эти курсы и обучения — ерунда! Вон я взял — и сам всему научился!» ...Не понимая самого главного, что именно то прошлое обучение и начало давать свои плоды. Просто мозгу твоему потребовалось прилично времени, чтобы создать новые нейронные связи для развития какого-то навыка.

Скорость восприятия и скорость обработки информации у всех разная. И это не про интеллект и не про талант. Это про твой путь. Что-то тебе даётся легко, а что-то сложнее. Что-то быстро, а что-то медленно. Я, например, достаточно долго осваиваю разные навыки. К примеру, мой друг научился кататься на велосипеде за одно занятие, а у меня ушло 10 занятий, чтобы научиться кататься так же, как он стал кататься через полчаса. О чем это говорит? Лишь о том, что у меня ушло чуть больше времени на освоение этого навыка. Я не бросил, не сказал, что я не способен, не стал себя сравнивать или завидовать. Это не хорошо и не плохо. Это — мой путь.

Такой же путь есть и у тебя. У тебя он свой, не похожий на других. И тебе предстоит его пройти. В данном случае — в становлении умения знакомиться с девушками. И ты его пройдёшь, и всё у тебя получится.

Мне бы искренне хотелось верить, что эта книга получилась достаточно ёмкой и прикладной с точки зрения развития навыков знакомства. В то же время, я постарался давать минимум шаблонного общения, потому что шаблоны у тебя будут свои, не похожие на мои или на чьи-то ещё. Мне бы очень хотелось, чтобы спустя время ты, читая какие-то моменты из этой книги или, например, общаясь лично со мной, сказал что-то вроде: «Илья, вот ты там говорил, что надо так делать...а я делаю вот так — и это работает ещё лучше! Это я сам придумал!».

Ключевая задача этой книги — сделать так, чтобы ты смог познакомиться с понравившейся тебе девушкой в любой ситуации, не прибегая к помощи книг, курсов, шаблонов и персональных консультаций. Самый ценный твой результат для меня — это момент, когда ты сможешь всё делать сам, без моей помощи. Вот это будет реально круто! И я уверен — у тебя это получится!

Глава 1. ВОЛНЕНИЕ ПРИ ЗНАКОМСТВЕ: КАК БЫТЬ, ЕСЛИ СЕРДЦЕ УХОДИТ В ПЯТКИ

Давай сразу снимем розовые очки и договоримся на берегу: если ты ждешь волшебную таблетку, после которой твой страх испарится, а ты превратишься в вальяжного и хладнокровного соблазнителя, — закрой эту книгу. Ее не существует.

Каждый раз, когда ты видишь действительно классную, сексуальную девушку, у тебя внутри начинает ворочаться первобытный мандраж. Сердце колотит 120 ударов в минуту, ладони потеют, а в голове паника: *«Что сказать? А вдруг пошлет? А как я буду выглядеть?»*.

И знаешь, что делает в этот момент большинство парней? Они разворачиваются и уходят, придумывая себе жалкие, утешительные оправдания в духе *«да она, наверное, спешит»*, *«у нее точно кто-то есть»* или *«ладно, подниму самооценку в другой раз»*.

Хватит врать самому себе. Сегодня мы разберем, почему этот страх — твой главный союзник, и как заставить его работать на твою харизму.

Природа не дура: почему тебя трясет?

Запомни первую жесткую истину, которую тебе нужно вбить себе в голову: волнение при виде красивой женщины — это абсолютно нормально. Более того, так и должно быть! Это древний, заложенный природой эволюционный механизм. Твое тело реагирует на сильный раздражитель, на потенциально ценный приз.

Если ты подходишь к девушке, и у тебя внутри полный штиль, пульс в норме, а в мыслях — скучающая пустота, у меня для тебя плохие новости. Это значит только одно — эта девушка тебя вообще не заводит. Она тебе безразлична. Твой организм не видит в ней ценности, не воспринимает ее как сексуальный объект, ради которого стоит напрягаться.

Но если тебя штормит — значит, цель стоящая. Твой организм мгновенно выделяет ударную дозу адреналина, он мобилизует все силы. Прими это как данность. Не нужно бороться с волнением. Не нужно пытаться его подавить, заглушить алкоголем или засунуть поглубже. Твоя задача — научиться действовать **вместе** с этим волнением. Прямо так: с быстро бьющимся сердцем, с потеющими руками, с пересохшим горлом. Взял — и пошел. Принял свои 120 ударов в минуту как рабочее состояние — и сделал шаг вперед.

Как ломается внутренний барьер?

Ты думаешь, я родился экспертом по знакомствам, который без тени сомнения может заговорить с любой моделью? Ничего подобного. Я отлично помню времена, когда сам застывал на месте как вкопанный, не в силах сделать три шага навстречу симпатичной девушке. Мне казалось, что если я подойду, случится социальная катастрофа вселенского масштаба, все вокруг начнет тыкать в меня пальцем и смеяться.

Как я из этого выбирался? Через постепенное, пошаговое расширение зоны комфорта. И это первый **практический алгоритм**, который ты должен внедрить в свою жизнь, если хочешь реальных результатов.

Вспоминай базовый опыт преодоления страха общения с незнакомыми людьми, ведь он фундаментален:

Выходишь на улицу с одной-единственной четкой задачей — подойти к 10 абсолютно любым прохожим (мужчинам, женщинам, дедушкам, неважно) и просто спросить, сколько сейчас времени или как пройти к ближайшему метро.

Твоя цель в этот момент — не познакомиться, не понравиться, не взять номер. Цель — разорвать этот заложенный воспитанием внутренний барьер *«нельзя заговаривать с чужими людьми на улице»*.

Когда ты увидишь, что за простой вопрос тебя никто не ударил, не укусил и не вызвал полицию, твой мозг начнет понимать: *«Оказывается, мир вокруг безопасен»*.

Так вот, парень, с девушками работает абсолютно то же самое! Познакомься для начала с парой десятков девушек успешно — и волнение с диким сердцебиением просто перестанут тебя волновать.

Иллюзия «бесстрашия»: что произойдет с опытом

А теперь классная новость, которая должна тебя окончательно взбодрить. Со временем, по мере обретения опыта, ты перестанешь замечать это волнение. Оно тебя вообще перестанет колыхать.

Заметь, я не сказал, что оно полностью исчезнет. Вот тут кроется главный секрет, о котором никогда не расскажут теоретики из интернета. Если в момент знакомства обвешать опытного, прокачанного парня медицинскими датчиками, они все равно покажут, что его пульс прыгает, а гормоны зашкаливают. Биологически его организм все еще волнуется!

Просто он научился с этим работать. Он научился этого не замечать. Для него это становится привычным, приятным рабочим фоном — как шум мощного мотора для гонщика. Ты начнешь воспринимать этот адреналиновый всплеск как топливо для своей уверенности, как драйв и азарт, а не как сигнал к позорному бегству.

Твой пошаговый план действий

Хватит размазывать теорию, переходим к конкретным действиям. Вот тебе руководство, как вести себя, когда видишь девушку и чувствуешь, что тебя начинает накрывать страх:

Правило 3-х секунд. Увидел — пошел. Если ты стоишь и думаешь дольше трех секунд, твой мозг гарантированно успеет придумать сто тысяч причин, почему подходить именно сейчас «не время». Он высосет из пальца любые отговорки (*«она говорит по телефону»*, *«у нее плохое настроение»*, *«я не так одет»*), лишь бы защитить тебя от мнимого стресса. Не давай своему мозгу этого шанса. Включай режим автопилота. Увидел цель — ноги сами пошли вперед.

Легализация волнения. Не пытайся строить из себя хладнокровного, пафосного суперагента, если у тебя от страха дрожит голос. Девушки чувствуют фальшь и наигранность за версту. Будь честным, играй в открытую. Если ты подойдешь и прямо скажешь: *«Слушай, ты такая классная, что я подошел, и у меня аж дар речи пропал, сердце колотит. Привет!»* — это сработает в сто раз круче любого заученного шаблона. Твоя искренность и смелость подкупают. Ты испугался, но все равно подошел — это и есть сильный мужской поступок, который моментально выделит тебя из толпы трусливых «наблюдателей».

Смена фокуса внимания. Твоя главная ошибка — ты сразу мысленно примеряешь на нее свадебное платье или думаешь, как затащить ее в постель на первом свидании. От этой выдуманной ответственности тебя и давит страх отказа. Расслабься. Смести фокус. Твоя цель — просто кайфануть от процесса знакомства. Получить удовольствие от самого факта общения, пофлиртовать, улыбнуться, поднять настроение себе и ей.

Уйди от судорожного ожидания результата в виде заветных цифр на экране телефона. Никто тебе ничего не должен. Наслаждайся моментом, лови кайф от своего адреналина — и тогда волнение само уйдет на второй план, уступив место твоей настоящей, уверенной мужской харизме.

Бояться — можно. Тормозить — нельзя. Действуй!

Глава 2. «СЕЙЧАС ИЛИ НИКОГДА!» — ПОЧЕМУ ЗНАКОМИТЬСЯ С ДЕВУШКОЙ НУЖНО СРАЗУ, БЕЗ РАЗДУМИЙ?

Знакомиться нужно сразу. Вот прямо сразу, без пауз, сомнений и жевания соплей. Увидел — сделал шаг — «Привет!». А вот уже потом, на ходу, разбираешься, что именно говорить дальше.

Конечно, я сейчас немного утрирую... но в ситуациях, когда ты, например, идешь по улице, а навстречу тебе шагает классная девушка — все происходит именно так. В жестком тайминге. Сейчас или никогда! Упустишь эти несчастные несколько секунд на раздумья — и всё, пиши пропало. Она завернет за угол, уедет на автобусе, растворится в толпе, и ты уже вряд ли когда-то увидишь ее снова. Ты останешься стоять на тротуаре, позорно прокручивая в голове упущенный шанс. Тебе оно надо? Думаю, нет.

Блиц-знакомства: как остановить девушку на ходу

Когда ты сталкиваешься с ситуацией, где у тебя есть буквально пара секунд, забудь про длинные, красивые приветствия. Твоя главная, первоочередная задача — остановить девушку и полностью переключить ее внимание на себя. Ей нужно разорвать шаблон движения, выдернуть ее из мыслей, музыки в наушниках или залипания в телефоне.

Часто для этого достаточно одного короткого, резкого слова: «Стой!» или «Подожди!». И только после того, как она затормозила и уставилась на тебя, ты выдаешь базу: «Привет! Ты мне очень понравилась, я просто не мог не подойти».

Критический технический нюанс:

Обрати внимание: если бы ты сразу, на ходу, попытался на бегу выпалить девушке: «Привет-ты-мне-п понравилась-давай-познакомимся», она бы, скорее всего, вообще ничего не поняла. Она бы испугалась, на автомате прибавила шаг и посмотрела бы на тебя как на сумасшедшего городского чудака.

Запомни прикладную двухшаговую схему:

Первое слово (фраза) — должно быть коротким, быстрым и работать как триггер для привлечения внимания.

Второй шаг — когда внимание получено и контакт глаз установлен, ты закладываешь фундамент и плавно начинаешь нормальный диалог.

Правило «Трех секунд» для ночного клуба и баров

Лови отличное правило, которое идеально работает в клубах, барах или на вечеринках. Это даже не просто правило, это мощнейшее практическое упражнение на развитие твоей мужской решительности.

Схема следующая: увидел в зале или у барной стойки привлекательную девушку → мысленно досчитал до трех (очень быстро, за одну секунду!) → сделал резкий хлопок в ладоши (это физически включает твое тело и сбивает ступор) → с уверенной улыбкой пошел прямо к ней.

Запомни жесткий лимит: если ты успел досчитать до четырех, завис на месте и всё еще не сделал первый шаг к ней — всё, знакомство провалено. Считай, что ты слился.

Твой мозг за эту лишнюю секунду успеет включить внутреннего критика, подкинет тебе порцию страха и найдет сто причин остаться стоять на месте. Это правило работает на 100%, оно проверено сотнями моих учеников. Внедряй его на автомате.

Как спасти самооценку, если растерялся?

Послушай меня внимательно. Мы все люди, и даже у опытных парней бывают моменты, когда система дает сбой. Если ты подошел к девушке, применил правило трех секунд, остановил ее, но в процессе... вдруг напрочь растерялся. В голове образовался вакуум, язык прилип к гортани, и ты вообще не знаешь, что сказать дальше. Внутренний мандраж взял верх.

Что делать? Начинать мычать, заикаться и судорожно выдавливать из себя глупости? Ни в коем случае. Не надо доводить ситуацию до позорного и болезненного отказа. Старайся изо всех сил не коллекционировать жесткий негативный опыт, потому что каждый такой открытый провал будет больно бить по твоей самооценке, выжигая уверенность в себе.

Если чувствуешь, что диалог не клеится прямо со старта и ты поплыл — делай красивый, экологичный маневр. Просто с улыбкой пожелай ей хорошего дня или отличного вечера и спокойно отходи.

Ты остался хозяином положения. Ты не навязывался, не выглядел жалко. Ты проявил инициативу, оценил обстановку, вежливо попрощался и ушел на своих условиях.

Фундаментальное правило решительности

Прямо сейчас ты должен четко усвоить и зафиксировать в своей голове одну важнейшую вещь, на которой строится вся психология успешного мужчины:

Лучше подойти к понравившейся девушке, чтобы просто пожелать ей хорошего вечера и сразу уйти, чем не подойти совсем и остаться трусливо стоять в стороне.

В первом случае ты победил свой страх, сделал действие, прокачал решительность и закрепил правильный мужской паттерн поведения. Во втором случае — ты покормил свои комплексы и сделал шаг назад. Выбор за тобой. Действуй сразу!

Глава 3. КАК ЗНАКОМИТЬСЯ С ДЕВУШКАМИ И НЕ ПОЛУЧАТЬ ОТКАЗОВ?

Давай разберем одну очень странную штуку. Можно обучить мужчину мастерским фишкам, дать ему идеальные скрипты и поставить безупречный голос. Но это вообще не гарантирует, что он будет получать удовольствие от процесса и полностью застрахует себя от женского негатива.

Часто бывает так: ты подошел, применил правило трех секунд, остановил ее, общение пошло в позитивном русле, девушка улыбается. Но когда дело доходит до финала, она по какой-то причине сливается и не дает свой номер телефона.

Почему это происходит? Давай без иллюзий. Вот тебе три главные причины:

У нее реально есть парень. И она на полном серьезе считает, что дать свой номер чужому мужчине на улице — это уже измена.

Внутренний страх. Она банально боится давать контакты первому встречному. У нее в голове включается режим безопасности.

Форс-мажор по времени. Ситуация вынудила тебя скомкать общение и просить номер слишком быстро, когда вы еще толком не успели войти в эмоциональный контакт.

Если ты делаешь все четко по моим алгоритмам, то количество таких «обломов» в твоей практике не превысит 10%. Но они все равно будут. Фишка в том, как ты на них реагируешь.

Ожидаемый отказ: как парни сами закапывают свою уверенность

Бывают ситуации, когда ты сам кожей чувствуешь: общение вроде идет «по фен-шую», девушка вежлива, но как мужчину, как сексуальный объект она тебя здесь и сейчас вообще не рассматривает. Ей просто скучно или она проявляет банальную вежливость.

Но у тебя же в голове сидит пунктик: *«Надо дождать! Надо закрыть знакомство на номер!»*. Ты натужно прешь до конца, просишь телефон... и получаешь вполне ожидаемый, классический отказ по одному из шаблонов:

«Извини, ты классный, но я не знакомлюсь на улице»

«Я незнакомым парням номера не оставляю»

«У меня есть молодой человек»

«Я пока не готова к отношениям»

«Извини, ты не в моем вкусе»

И всё. Твои руки опускаются. Тебе кажется, что все прохожие вокруг ухмыляются, видя твое позорное поражение. Ты чувствуешь себя полным идиотом, замыкаешься в себе и бредишь домой в отвратительном настроении, с опущенной ниже плинтуса самооценкой. Перспектива так себе, согласен?

Меняем тактику: начни отказывать им сам

Я предлагаю тебе полностью перевернуть эту игру. Давай ломать шаблоны. С этого дня мы будем... сами «отказывать» девушкам!

Заведи себе правило: бери номер телефона только у тех девушек, которые на 100% готовы тебе его дать. Это всегда видно по их невербалике — по тому, как они смотрят, как близко подпускают тебя к себе, по движению тела и т.д.

А теперь лови самый крутой, веселый и циничный лайфхак, который взорвет тебе мозг. Заговори с девушкой. Создай плотный контакт глаз, вызов у нее улыбку, сблизься по дистан-

ции, подведи общение к пику симпатии, когда обмен контактами кажется уже очевидным следующим шагом... и принципиально не бери у нее номер телефона!

Ты не представляешь, насколько потрясающе они выглядят в этот момент. Они начинают смешно хлопать своими красивыми накрашенными глазками, когда ты после классного, интригующего диалога просто спокойно говоришь: *«Ну ладно, рад был поболтать, пока!»*, разворачиваешься и уходишь в закат.

Парадокс в том, что этот прием создаст вокруг тебя еще больше по-настоящему заинтересованных женщин. В их головах включится мощнейший триггер: *«Как так? Я ему понравилась, я была готова дать номер, а он просто ушел? Кто он вообще такой?!»*. Ты мгновенно вырастаешь в ее глазах до уровня недоступного приза.

Отойдём от темы: как вести себя с девушкой лучшего друга?

Пока не забыл. Раз уж мы заговорили про управление своим вниманием и отказами, давай разберем одну критически важную тему, где тонны парней ломают себе шею и теряют верных друзей. Что делать, если ты оказался в одной компании с другом и его новой пассией? Как вести себя, чтобы не спровоцировать конфликт, особенно если девушка — откровенная стерва и начинает закидывать удочки в твою сторону?

Здесь работает жесткий **практический регламент** из четырех правил:

Правило 90/10. Большая часть твоего внимания должна быть направлена строго на твоего друга. Почти 100%. Это не тот формат общения, где нужно распределять взгляд поровну. Другу уделяй 90% времени, а его девушке — максимум 10%, чисто из вежливости.

Выключи альфа-самца. Забудь про свою обольстительную улыбку, искрометный юмор и правильный самопиар. Другу твои ужимки не нужны, он тебя и так знает, а вот его глупая девушка может всерьез на это запасть. Не нужно пытаться ей понравиться! Более того, я рекомендую намеренно добавить в свое поведение немного отталкивающих, сухих или занудных ноток. Друг не обратит внимания, а у нее сразу отпадет желание с тобой флиртовать.

Полный информационный игнор. Вообще не проявляй к ней инициативы. Не интересуйся ее жизнью, увлечениями, работой. Никаких вопросов с твоей стороны — полное, абсолютное отсутствие интереса. Если она сама тебя о чем-то спросила — ответил максимально сухо, односложно и сразу закрыл тему. Твоя задача — мгновенно сворачивать любой прямой диалог с ней и переключаться на брата.

Грубый барьер. Если ты видишь, что девушка совсем потеряла берега и начинает открыто с тобой флиртовать, твой единственный правильный ответ — включить «непонимание». На ее заигрывающую улыбку отвечай холодным, каменным лицом. Ее комплименты отправляй в тотальный игнор. На ее вежливое или нежное поведение реагируй грубовато (но без прямых оскорблений), ломая всю романтическую атмосферу.

Если девушка друга совсем переходит все границы, игнорирует твою холодность и продолжает нагло вешаться на тебя прямо при нем — немедленно прекращай эту встречу. Придумай любой повод: срочные дела, звонок по работе, рыбок покормить, что угодно — и уходи.

Но запомни главное табу: никогда не пытайся открыть другу глаза в стиле: *«Слушай, братан, твоя баба со мной флиртует, разберись с ней»*. И никогда не пытайся воспитывать её при нем: *«Ты вообще-то с мой другом встречаешься, зачем ты мне глазки строишь?»*.

Любой из этих разговоров — это твой гарантированный проигрыш. Ты автоматически останешься крайним. Девушка потом мастерски перевернет ситуацию, выставит тебя виноватым, наплетет твоему другу, что это ТЫ к ней приставал, а она просто «защищалась». Мужская дружба после этого развалится в секунду.

Твой друг сейчас может быть слеп и в упор не видеть ее очевидного флирта из-за розовых очков. Не акцентируй его внимание на этом. Просто тихо, технично и грамотно сливайся из этой токсичной обстановки. Твоя безопасность и дружба — превыше всего. Действуй с умом!

Глава 4. КАК ЗНАКОМИТЬСЯ С ДЕВУШКАМИ, ЕСЛИ ЖИВЕШЬ СКУЧНОЙ ЖИЗНЬЮ ИЗ-ЗА РАБОТЫ?

Давай начистоту: у огромного количества современных парней вся жизнь укладывается в унылый маршрут «дом — офис — дом». А если ты работаешь на удаленке — то вообще «кровать — компьютер — холодильник». Хватит утешать себя иллюзиями, что однажды в твою дверь постучится топ-модель и предложит завести роман. Если твоя жизнь скучна и предсказуема, в ней просто физически нет места для женщин.

Запомни базовое правило: твоя жизнь вне работы должна быть интересной, динамичной и насыщенной!

Я ни в коем случае не критикую парней, у которых сугубо «одинокие» профессии. Программисты, дизайнеры, аналитики, инженеры — вы делаете крутое, достойное и мужское дело, зарабатывая головой. В этом нет ничего плохого. Но если твоя работа подразумевает постоянное нахождение в четырех стенах в компании монитора, то вся остальная твоя жизнь вне рабочих задач должна быть максимально забита людьми, новыми местами, движением и событиями. Иначе ты просто закиснешь.

Офис на выезде: перестройка рабочего пространства

Как разнообразить свои будни, если ты привязан к экрану ноутбука? Давай включим **практическое мышление** и перестроим твое пространство.

Кто тебе сказал, что ты обязан выполнять свои задачи, сидя дома на диване в растянутых трениках? Ты вполне можешь упаковать ноутбук в рюкзак и пойти работать в город. Выбери приличное кафе, коворкинг или хорошую лавочку в оживленном парке, если позволяет погода. Вроде бы ты занят делом и выполняешь свои рабочие обязанности, но вокруг тебя кипит жизнь, мелькают люди и создаются идеальные моменты для естественного знакомства. Попробуй делать так хотя бы два раза в неделю. Это невероятно круто разукрашивает серые будни и вытаскивает тебя из социальной спячки.

Как чашка кофе ломает страх знакомства?

Я, к примеру, в свое время постоянно практиковал этот момент. Одно время я частенько выбирался с ноутбуком в ближайшее от дома уютное кафе. Приходил, брал чашку хорошего кофе и садился работать за столик у окна.

Честно скажу: поначалу этот формат мне не особо помогал. Мне было дико непривычно, я постоянно утыкался в экран, судорожно листал страницы и мне было банально неудобно отвлекаться от своих дел на проходящих мимо людей. В голове сидел блок: *«Я же пришел работать»*.

Но со временем я начал вливаться в этот процесс и адаптировался. Я стал чаще поднимать глаза от монитора, осматриваться по сторонам и замечать реальность. И тут вскрылся потрясающий факт:

Официантки в заведении привыкли ко мне, запомнили мои предпочтения и начали позитивно, открыто мне улыбаться при встрече.

Многие симпатичные девушки, как оказалось, заходят в это кафе абсолютно регулярно — примерно в одно и то же время, по пути на учебу или в офис.

Понимаешь, что произошло? Окружающее пространство из чужого и враждебного превратилось в «свое», безопасное. Эти девушки стали для меня ментально знакомыми, частью привычной экосистемы. И мой внутренний страх знакомства упал практически до нуля.

Скрипты для работы в «своем» пространстве

Когда пространство прогрето, тебе не нужно включать режим пикапера и изобретать изощренные методы знакомства. Все становится элементарно просто. Чтобы заговорить с девушкой, которая сидит за соседним столиком или берет кофе на кассе, тебе достаточно использовать простейшие контекстные фразы:

«Доброе утро! Приятного аппетита. Слушай, я вижу тебя здесь уже третий раз, мы обязаны наконец познакомиться. Я Илья».

«Привет. Посоветуй, что тут лучше взять к чаю? А то я обычно только кофе заказываю».

Дальше вы обмениваетесь парой быстрых взглядов, легкими улыбками, перекидываетесь парой фраз — и контакт налажен. Тебе не нужно тратить часы на пустую болтовню. Ты обозначил свой интерес, считал ее реакцию и продолжил заниматься своими делами, оставив интригу.

Все действительно просто. Хватит тухнуть в своей берлоге и оправдывать лень плотным рабочим графиком. Переноси рабочее место туда, где есть женщины. Надо просто поднять задницу с дивана и начать действовать!

Глава 5. «ВДРУГ ДЕВУШКА ОТРЕАГИРУЕТ НЕГАТИВНО И НЕ ЗАХОЧЕТ СО МНОЙ ЗНАКОМИТЬСЯ?»

Давай разберем самый главный ментальный тормоз, который намертво блокирует 95% парней. Ты видишь симпатичную девушку, а в твоей голове крутится один и тот же трусливый сценарий: *«А вдруг она пошлет меня матом?», «А вдруг она посмотрит на меня как на неудачника?»*.

Ты рисуешь в своем воображении жесткую социальную казнь, и в итоге твои ноги намертво прирастают к асфальту. Хватит кормить свои детские комплексы. Давай разберем этот страх с точки зрения сухой, циничной практики.

Главный вывод из упражнения со временем

Помнишь, ранее я уже рассказывал тебе, как сам ломал свой страх общения и избавлялся от барьера перед незнакомыми людьми? Напомню еще раз, потому что это важно, но большинство парней до сих пор этого не поняли.

Когда я только начинал, я по много раз в день подходил к совершенно разным людям на улице и спрашивал: *«Сколько времени?»* или *«Где находится такая-то улица?»*. Да, где-то это выглядело глупо, где-то неэффективно, но свою задачу я выполнил — незнакомых людей, как биологический вид, я бояться перестал.

Но знаешь, к какому главному выводу меня подтолкнуло это упражнение в первую очередь?

Адекватные люди крайне редко реагируют негативно на человека, который обращается к ним адекватно!

Именно понимание этого простого социального факта помогло мне в свое время переключиться со скучных вопросов про время на нормальные, уверенные подходы к девушкам именно с целью познакомиться. К слову, когда я начал это делать, вскрылась еще одна правда: девушки почти всегда позитивно и с благодарностью реагируют на парней, которые подходят к ним с улыбкой и открытым интересом!

Почему парни всё-таки огребают негатив?

Ты спросишь: *«Илья, ну если все такие позитивные, почему тогда парней периодически грубо сливают?»*. Отвечаю. Все проблемы, грубые отказы и девичья агрессия возникают только в одном случае: когда ты превращаешь знакомство в унылую, техническую формальность.

Как действует типичный неудачник? Он подходит с каменным, перепуганным лицом, монотонно мямлит какую-то фразу себе под нос, судорожно пытается поскорее вырваться у девушки номер телефона и убежать, пока не стало слишком страшно.

Ты в этот момент выглядишь либо как навязчивый промоутер, который хочет впарить ей что-то, либо как грабитель, который сейчас вырвет у нее из рук сумочку. Твоя суета и зажатость пугают девушку, и ее естественная реакция — защититься и поскорее от тебя отделаться.

Правильная цель: за чем именно нужно подходить?

Запомни **практическое правило**: твоя основная, базовая задача при подходе к девушке — получить удовольствие от общения и вызвать у себя и у нее положительные эмоции. Все! Номер телефона — это не самоцель, это просто логичное следствие хорошо проведенных тридцати секунд.

Для того чтобы раскачать девушку на эмоции, у тебя есть мощнейший арсенал бесплатных инструментов:

Твой прямой, уверенный взгляд (не в землю, а ей в глаза).

Твоя открытая, искренняя улыбка.

Твой спокойный, низкий, размеренный голос.

Твои свободные жесты и расслабленное положение тела.

Твоя живая мимика.

Не пытайся с ходу атаковать ее вопросами про телефон. Сначала пообщайся с ней! Пусть это займет всего 30-40 секунд. Зажги в ней интерес, заставь ее улыбнуться, покажи, что ты классный, безопасный и уверенный в себе мужчина. И вот только тогда, когда ты увидел на ее лице ответную позитивную эмоцию — технично забирай номер телефона.

Если же ты подошел, попробовал завязать диалог, но видишь, что девушка по каким-то своим причинам (проблемы дома, плохой день, ПМС) закрыта и позитивные эмоции вызвать не удастся — не надо настаивать. Не доводи до грубого отказа. С улыбкой пожелал ей хорошего дня, развернулся и спокойно пошел дальше по своим делам. Ты ничего не потерял.

Практическое задание, которое ты обязан сделать

Хватит сидеть на заборе и рассуждать о теории. Вот тебе конкретное практическое упражнение.

Сегодня же выходишь на улицу и спрашиваешь минимум у 20 незнакомых людей время (или любой другой максимально банальный вопрос). Твоя задача — внимательно отследить и зафиксировать, будет ли хоть у одного человека реальная негативная реакция на твой вопрос?

Если ты вдруг наткнешься на грубость, включи аналитика и честно ответь себе: в чем была причина? Ты подошел слишком резко со спины и напугал человека? Ты бубнил себе под нос? Или у человека просто был хреновый день?

Разрешаю приступить к выполнению! Когда ты соберешь эту статистику лично, ты раз и навсегда поймешь: мир абсолютно лоялен к парням, у которых есть яйца, чтобы подойти и заговорить. Действуй!

Глава 6. ЗНАКОМСТВО С ДЕВУШКОЙ: ОНА УЛЫБНУЛАСЬ ТЕБЕ В ОТВЕТ — ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ?

Поздравляю, парень. Если при твоём появлении девушка улыбнулась или искренне рассмеелась — ты только что получил мощнейший зелёный свет. Улыбка и смех в женском арсенале — это базовые, фундаментальные признаки флирта. Самое интересное, что в 90% случаев девушки делают это неосознанно, на полном «автомате» — так в них заложено природой на уровне инстинктов, когда они видят привлекательного, уверенного в себе самца.

Твоя цель — довести свои навыки до такого уровня, чтобы на твою первую фразу, на твой прямой взгляд или просто на уверенное «Привет!» девушка выдавала искреннюю, сексуальную улыбку. Но как этого добиться? Сейчас я открою тебе один из главных законов психологии отношений.

Закон зеркала: почему женщины отражают тебя

Запомни раз и навсегда: женщина в момент знакомства — это зеркало мужчины. Она считывает твоё состояние за доли секунды и моментально возвращает его тебе обратно.

Хочешь получить от девушки позитивную реакцию, очаровательную улыбку и максимальное расположение? Тогда ты сам в этот момент должен выглядеть привлекательно, позитивно, добродушно и подходить к ней с искренним желанием и внутренней радостью.

Если же ты подходишь к ней со звериной серьёзностью на лице, перешагиваешь через все своё нутро, судорожно сжимаешь кулаки и идёшь знакомиться не потому, что она тебя зажгла, а просто потому что «надо отработать подход» — забудь о взаимности. Она считает твою зажатость, испугается твоей тяжелой энергетики и выдаст тебе холодный отказ.

Правило сонастройки: Девушка всегда реагирует на знакомство ровно с тем же настроением, с каким ты к ней подходишь!

Этот закон зеркала идеально работает и в сексе, и в долгосрочных отношениях. В постели девушка раскрывается ровно настолько, насколько ей позволяет это сделать мужчина, насколько он сам раскрепощён и техничен. Поэтому, если какой-то парень жалуется в компании, что его «девушка в постели — бревно», это означает лишь одно: этот парень сам в постели абсолютное, неотесанное бревно. Не будь им.

Итак, она улыбнулась в ответ. Это отличный знак. Это значит, что ты её уже заинтересовал, зацепил её внимание (даже если она сейчас для вида попытается сопротивляться и строить из себя недотрогу).

Ключевая задача после получения зеленого света

Твоя главная цель на этом этапе — банально не испортить первое классное впечатление.

Будь готов к тому, что даже после улыбки девушка может начать использовать разные дежурные возражения. Зачем? Её подсознание в этот момент включает проверку. Она тестирует тебя на мужскую настойчивость, стержень и уверенность. Она хочет убедиться, что её первое позитивное впечатление о тебе как о сильном парне было верным, и ты не сдуешься от первого же «нет». Твоя задача — с таким же легким позитивом, драйвом и гармоничным спокойствием парировать все её мелкие проверки.

А еще лучше — не жди ее ходов, а сразу бери жесткую инициативу в свои руки. О чем женщины любят говорить больше всего на свете? Правильно — о себе.

Включай режим искреннего, увлеченного исследователя. Переводи диалог на ее личность. Задавай **прикладные, цепляющие вопросы**:

Чем она занимается в жизни?

Какие у нее есть увлечения?

Как она планирует провести сегодняшний вечер?

Каким спортом занимается, что у нее такая классная фигура?

Девушки обожают рассказывать о себе. И если твой интерес не наигран, если ты реально слушаешь, а не просто ждешь своей очереди заговорить, она с огромным удовольствием втянется в этот диалог.

Финал знакомства: техничное закрытие на номер

Единственное, что может реально оборвать ваш классный диалог на взлете — это банальное отсутствие времени. Девушка может реально куда-то спешить: на работу, на встречу, на самолет. Если ты видишь, что время поджимает, не нужно суетиться и мямлить. Действуй как уверенный в себе мужчина. Спокойно скажи ей:

«Знаешь, ты мне очень понравилась, и я бы с удовольствием поужинал с тобой на днях. Запиши мне свой номер».

И в эту же секунду ты достаешь свой смартфон, открываешь экран набора номера с пустой цифровой клавиатурой и протягиваешь ей прямо в руку. Всё. Это прямое невербальное указание к действию. Ей остается только вбить свои цифры.

Помни о законе зеркала, излучай уверенность, води диалог через ее интересы — и твоя записная книжка будет лопаться от контактов классных девушек. Действуй!

Глава 7. СТРАХ ПОДХОДА: КАК ЗАГОВОРИТЬ С ДЕВУШКОЙ?

Сегодня мы разберем тему, на которой спотыкается каждый второй парень, решивший прокачать свои навыки с женщинами. Поговорим о том, как преодолеть в себе пресловутый «страх подхода» и наконец-то начать заговаривать с незнакомыми девушками на улице, в кафе или клубе.

Сразу предупреждаю: я принципиально не буду давать тебе банальные пикаперские фишки в духе «с какой коронной фразы начать разговор», «с левой или с правой стороны к ней подходить» или «в какой конкретно глаз ей смотреть при приветствии». Всё это — чушь для теоретиков. Мы разберем две куда более важные **практические вещи**: твоё невербальное поведение, располагающее к знакомству, и твою истинную внутреннюю мотивацию.

Почему она должна заметить тебя заранее?

Запомни правило: чтобы успешно познакомиться с девушкой — особенно в ситуации, когда она изначально не сидит и не ждет принца, а занята своими делами — необходимо, чтобы она заметила твоё присутствие еще ДО того, как ты подойдешь знакомиться. Без этого фактора вероятность успешного знакомства падает в разы. Ты просто станешь для нее неожиданностью, выскочившей из-за угла.

Естественно, это работает только в том случае, если ты производишь на окружающих адекватное, сильное и приятное впечатление. Если с этим пока проблемы, прямо сейчас берем ручку и составляем чек-лист самопроверки:

- ☐ Знание и выполнение базовых правил этикета.
- ☐ Отличная прическа, чистые и ухоженные волосы.
- ☐ Ухоженные руки (никаких обгрызанных и грязных ногтей).
- ☐ Чистая, выглаженная и опрятная одежда.
- ☐ Чистая, ухоженная обувь (это первое, на что смотрят девушки!).
- ☐ Уверенный, спокойный голос и прямой взгляд.
- ☐ Подтянутое, спортивное тело.

Просто честно поставь галочки напротив тех пунктов, с которыми у тебя сейчас все в полном порядке. Если чего-то из этого списка объективно недостает — бегом восполнять. Каждый этот элемент напрямую формирует то самое первое впечатление, исправить которое у тебя не будет второго шанса.

Три поведенческих маркера, приковывающих женские взгляды

Итак, чек-лист закрыт, ты выглядишь на все сто. Твоя следующая цель — сделать так, чтобы девушка зафиксировала твоё появление в пространстве. Как привлечь к себе внимание социально адекватно, но при этом мощно? Внедряй три поведенческих паттерна:

Громкий и уверенный голос. Хватит мямлить и шептать. Не стесняйся говорить громко, четко и разборчиво — за обедом в ресторане, на улице или в компании. Громкий, идущий из диафрагмы голос подсознательно считывается женщинами как маркер силы, открытости и высокого статуса. Важно: кричать и орать как сумасшедший не нужно. Говори спокойно, но так, чтобы тебя было слышно.

Уверенные, широкие движения. Забудь про зажатую, сутулую позу и привычку прятать руки в карманы. Твои движения должны быть свободными. Используй открытую жести-

куляцию, больше двигай руками, когда что-то рассказываешь. Активно наблюдай за миром вокруг: оборачивайся, замечай детали, смотри людям в глаза. При этом следи, чтобы движения не выглядели дергаными, резкими или агрессивными.

Раскованное, лидерское поведение. Перестань быть невидимкой.

Живой пример из жизни: когда в помещение заходит твой знакомый — не просто кивни ему из угла, а встань, подойди и уверенно поприветствуй его. Проходишь мимо людей, которые обедают? Спокойно и добродушно пожелай им приятного аппетита. Забираешь свой утренний кофе? С улыбкой пожелай удачного дня официантке. Стоишь в очереди? Повернись и сделай легкий, мимолетный комплимент стоящей рядом девушке — просто так, без ожидания продолжения.

Внедри эти социальные привычки в свою повседневную рутину, сделай их частью своей личности, и половина твоих проблем со страхом подхода отпадет сама собой. Ты привыкнешь быть в центре внимания.

Три правила первого шага

Я обещал, что шаблонов не будет. Их действительно нет. Но есть 3 правила, которые заставят тебя подойти и заговорить, даже если у тебя подкашиваются колени от страха.

Правило №1. Контекст важнее слов. Если ты выполнил предыдущие шаги, девушка заметила тебя заранее, и ты своим видом произвел на нее хорошее впечатление — ты можешь начать разговор абсолютно с любой, даже самой банальной фразы. Она уже подсознательно не против пообщаться с тобой! В этот момент твои конкретные слова не играют практически никакой роли — работает твоя энергетика.

Правило №2. Страх — это твой компас. Я уже не раз говорил, что страх никуда не исчезнет. Повторяю это еще раз, потому что парни упорно пытаются дождаться момента «абсолютного бесстрашия». Не дождетесь. Если перед подходом к девушке у тебя нет бешеного выброса адреналина и сердцебиения — не подходи к ней. Если она изначально не вызывает у тебя бурю эмоций, она тебя не заводит, а значит, не стоит даже тратить на нее свое время. Страх указывает на ценность цели.

Правило №3. Тотальный запрет на раздумья. Как только появилась адекватная возможность заговорить с девушкой — открываешь рот и говоришь. Включай на автомате правило трех секунд, о котором говорили выше. Не думай, как это сделать лучше, не жди идеального момента, не надейся на «следующий раз». Каждая секунда твоих бесплодных раздумий в геометрической прогрессии увеличивает твой страх и подкармливает твоих внутренних тараканов.

Главное правило любого успешного мужчины: всегда прыгай в пропасть дискомфорта. Только так, ломая свое сопротивление через прямое действие, ты сможешь навсегда решить проблему страха подхода. Уверен, ты справишься. Действуй прямо сейчас!

Глава 8. КАК НЕ ОБИЖАТЬСЯ НА ДЕВУШКУ, ЕСЛИ ОНА ТЕБЕ ОТКАЗАЛА?

Давай снимем розовые очки и признаем очевидное: абсолютно все парни, когда начинают активно общаться, знакомиться и встречаться с девушками, регулярно сталкиваются с неудачами. Без этого не обходился ни один мастер флирта в мире.

Причем масштабы бедствия у всех разные. Одному парню девушка просто не ответила на глупую СМСку, а другой уже готов был с ней всю жизнь прожить, планировал свадьбу и имена общих детей, а она дала ему жесткий пинок под зад и ушла к другому. Неудачи бывают разной степени паршивости, и прилетать они будут с завидной периодичностью.

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.