

ВИКТОРИЯ
АДДАМС

A woman with a grey face, wearing a long, flowing red dress, stands in the center. She is holding a glowing golden chess king piece in her outstretched right hand. In the background, two men in dark suits are visible as silhouettes. The entire scene is set against a dark blue background with a large, faint circular arc behind the woman.

ПИКАП ОТ А ДО Я

30-ДНЕВНЫЙ ИНТЕНСИВ

18+

Виктория Аддамс

Пикап от А до Я. 30-дневный интенсив

<https://litres.ru/74370767>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Пикап от А до Я. 30-дневный интенсив» — это не просто книга о знакомствах. Это полноценный курс трансформации, который за один месяц превращает неуверенную женщину в ту, кого мужчины замечают, желают и не хотят отпускать.

В основе книги — система, проверенная на сотнях женщин. Она разбита на четыре недели: от работы над собой и внешним контуром до глубинного влияния и управления отношениями. Каждый день — одно конкретное задание, техника или психологический приём. Никакой магии — только практическая психология, житейская мудрость и женская хитрость.

Вы научитесь: привлекать внимание одним взглядом, начинать разговор без страха, слушать так, что мужчина раскрывается перед вами как книга, создавать химию на расстоянии, флиртовать словами и прикосновениями, мягко обозначать свои желания и становиться для мужчины музой — той, ради которой он готов на подвиги.

Откройте эту книгу — и через месяц вы не узнаете себя в зеркале.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ. АЗБУКА. РАБОТА НАД СОБОЙ	14
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Виктория Аддамс

Пикап от А до Я. 30-дневный интенсив

ВВЕДЕНИЕ

Почему эта книга вообще появилась на свет?

Представьте себе такую картину. Вы сидите в уютном кафе, пьёте свой любимый кофе с корицей, и вдруг за соседним столиком оказывается тот самый мужчина. Высокий, уверенный, с лёгкой небритостью и пронизательным взглядом. Он смотрит на вас. Вы отводите глаза. Он улыбается. Вы краснеете и начинаете усиленно рассматривать узор на своей чашке. Он встаёт и уходит. А вы остаётесь сидеть с чувством, что только что упустили что-то важное. Может быть, судьбу. Может быть, интересную историю. Может быть, просто хороший вечер.

Знакомо? Конечно, знакомо. С каждой женщиной, которая честно признается себе в этом, такое случалось хотя бы раз. А теперь честно: сколько раз вы говорили себе «ну всё, в следующий раз я обязательно подойду и что-то скажу»? И сколько раз это «в следующий раз» так и не наступило?

Вот для того, чтобы это «в следующий раз» наступило уже

сегодня, я и написала эту книгу.

Я не буду вас учить быть кем-то другим. Я не буду заставлять вас носить мини-юбки, если вы любите классические брючные костюмы. Я не буду советовать вам притворяться глупой, чтобы мужчина чувствовал себя умным — это, кстати, худший совет из всех, что можно дать женщине. Я научу вас быть самой собой, но в самой выигрышной, самой яркой, самой притягательной версии.

Эта книга родилась из моего собственного опыта, из опыта моих подруг, из сотен историй, которые я слышала на своих тренингах и просто в женских компаниях за бокалом вина. Я собрала всё, что работает на самом деле, а не в розовых мечтах или глянцевах журналах.

Здесь не будет магии. Не будет заговоров на луну и приворотов на вольт. Здесь будет железная логика, подкреплённая женской хитростью и мужской психологией. Потому что соблазнение — это не колдовство. Это наука. И, как любую науку, её можно освоить.

Главный секрет, который вы узнаете уже на первой странице

Вот он, главный секрет, который я хочу, чтобы вы вынесли из этого введения и запомнили на всю жизнь: **мужчина не выбирает женщину. Мужчина откликается на состояние женщины.**

Давайте разберём эту фразу по косточкам, потому что в ней заложено девяносто процентов успеха.

Что значит «не выбирает»? Это значит, что, когда мужчина видит женщину, он не садится и не начинает мысленно заполнять анкету: «Рост — подходит, цвет волос — нравится, профессия — приемлема, хобби — совпадают». Так работают роботы или сотрудники отдела кадров. Живой мужчина работает иначе.

Он считывает ваше состояние. Он чувствует вашу энергию ещё до того, как вы произнесли первое слово. Он улавливает вашу уверенность или неуверенность по тому, как вы держите спину, как смотрите по сторонам, как берёте чашку. Он считывает ваше настроение по тембру голоса и по тому, как быстро вы отводите взгляд.

И если ваше внутреннее состояние говорит: «Я классная, я интересная, мне хорошо с самой собой, и ты мне тоже можешь быть интересен, но без меня я справлюсь» — мужчина откликается на это как на самый сильный магнит.

А если ваше внутреннее состояние транслирует: «Только посмотри на меня, пожалуйста, ну посмотри, я здесь, я одинока, я так хочу, чтобы ты подошёл, я боюсь, что ты уйдёшь» — он считывает это и... теряет интерес. Потому что природа мужчины — завоеватель. А завоевывать то, что и так упадёт к ногам, просто неинтересно.

Вот почему многие красивые женщины сидят в одиночестве. Они красивые, но их состояние говорит о нужде. А женщины, которых нельзя назвать супермоделями, купаются в мужском внимании. Потому что их состояние — это состо-

являющаяся, самодостаточная, яркая личность.

Эту книгу я написала для того, чтобы вы настроили своё состояние правильно. Чтобы ваша внутренняя опора стала настолько сильной, что мужчины будут чувствовать это за километр и тянуться к вам как к источнику света.

Почему старые методы больше не работают?

Многие женские журналы до сих пор печатают советы из прошлого века. «Будь недоступной», «не звони первой», «играй в холодность». А давайте честно посмотрим на это?

Современный мужчина живёт в мире, где у него есть всё. Еда с доставкой за тридцать минут, развлечения на любой вкус в телефоне, работа, карьера, друзья. Его не нужно «отбивать» у других женщин. Его нужно заинтересовать. А заинтересовать холодностью и недоступностью в двадцать первом веке — это всё равно что рыбу ловить на сухую муху.

Время, когда женщины ждали у окошка и вздыхали, пока кавалеры совершали подвиги, прошло. Женщины теперь сами строят карьеру, сами путешествуют, сами выбирают. И в отношениях тоже пора перестать быть пассивным наблюдателем.

Я не призываю вас бегать за мужчинами и предлагать им выйти замуж на первом свидании. Я призываю вас перестать бояться проявлять инициативу в той форме, которая естественна для женщины. А именно — создавать пространство, в котором мужчина захочет проявить свою инициативу.

Это тонкое искусство. Не «я побежала за ним», а «я созда-

ла вокруг себя атмосферу, в которую ему захотелось войти». Не «я забросала его сообщениями», а «я сказала одно предложение, которое заставило его думать обо мне весь вечер».

Этой тонкой настройке и посвящена наша книга.

Как построен тридцатидневный интенсив

Весь курс разбит на четыре недели. Каждая неделя — это отдельный этап, который логически вытекает из предыдущего и подготавливает следующий.

Первая неделя посвящена вам. Только вам. Внутренней работе, внешнему преобразованию, пониманию себя. Вы не можете заинтересовать другого, пока не интересны сами себе. Это аксиома. Если вы не чувствуете себя ценной, никто вокруг этого не почувствует, сколько бы красивых платьев вы ни надели.

Поэтому в первую неделю мы не будем думать о мужчинах. Мы будем думать о вас. О вашей осанке, о вашем взгляде, о ваших хобби, о вашем внутреннем состоянии. Мы сделаем аудит вашей жизни и поймём, что в ней уже есть классного, а что можно улучшить.

Вторая неделя — это выход в свет. Мы начинаем практиковать знакомства. Мы учимся заводить разговоры, не зажимаясь от страха. Мы осваиваем искусство малого разговора и превращения его в большой интерес. Мы тренируем взгляд, улыбку, тембр голоса. Мы начинаем собирать свою «коллекцию» приятных знакомств.

Третья неделя — это углубление. Мы переходим от про-

стого общения к созданию эмоциональной связи. Мы учимся слушать так, чтобы мужчина раскрывался перед нами как книга. Мы осваиваем флирт — вербальный и тактильный. Мы учимся создавать интригу и сохранять интерес после нескольких встреч.

Четвёртая неделя — это мастерство. Мы работаем с близостью, с управлением отношениями, с переходом на новый уровень. Мы учимся мягко обозначать свои желания и получать от мужчины то, что нам нужно. Мы учимся удерживать интерес на дистанции и становиться для мужчины той самой «единственной и незаменимой».

И каждый день внутри этих недель — это конкретное задание. Маленькое, выполнимое, но важное. Вы не прочитаете книгу и не забудете. Вы будете жить эту книгу целый месяц. И к концу месяца вы заметите, что изменились. И мир вокруг вас изменился.

Как работать с этой книгой? Инструкция

Я очень прошу вас не пролистывать книгу в поисках «волшебной таблетки». Волшебная таблетка разбита на тридцать маленьких пилюль, каждую из которых нужно принять в свой день. Не пропускайте дни. Даже если кажется, что задание глупое или лёгкое. Выполняйте.

В конце каждого дня есть место для записей. Это ваш личный дневник. Я настоятельно рекомендую вести его. Потому что изменения происходят незаметно, и только записи покажут вам через неделю, как далеко вы продвинулись.

Вот пример того, как вы будете работать:

Читаете день в книге — это занимает примерно пятнадцать-двадцать минут.

Выполняете практическое задание — от пяти минут до часа, в зависимости от дня.

Делаете заметки — что почувствовали, что получилось, что не получилось, какой вывод сделали.

И так тридцать дней подряд.

Не оценивайте задания как «получилось — не получилось» с точки зрения результата. Оценивайте их с точки зрения процесса. Вы сделали — вы уже молодец. Вы попробовали — вы уже победили.

Про страхи. Или «А вдруг у меня не получится?»

Этот вопрос я слышу чаще всего. От каждой второй женщины, которая берёт в руки подобную книгу. «Я слишком скромная», «я слишком громкая», «я слишком полная», «я слишком худая», «я слишком старая», «я слишком молодая» — список отмазок бесконечен.

Поэтому я останавлиюсь здесь на три секунды и скажу вам одну очень важную вещь. Мужчинам всё равно на ваши «слишком». Мужчинам важно, как вы ощущаете себя внутри. Женщина, которая уверена в себе, прекрасна в любом возрасте и при любой комплекции. Женщина, которая стесняется себя, может быть красавицей с обложки, но оставаться незамеченной.

Ваши страхи — это просто мысли. Мысли, которые вы

сами себе придумали. И вы можете придумать себе другие мысли. С этой книгой вы научитесь это делать.

И ещё одно. Я не обещаю вам, что каждый мужчина, с которым вы заговорите, станет вашим мужем. Я обещаю вам, что вы перестанете бояться мужчин. Что вы перестанете бояться знакомств. Что вы перестанете сидеть и ждать у моря погоды. Что вы начнёте действовать.

А действовать — это уже успех.

Для кого эта книга

Эта книга для вас, если вы:

— хотите познакомиться с интересным мужчиной, но не знаете, с чего начать;

— уже пробовали знакомиться, но каждый раз всё заканчивалось «спасибо, до свидания»;

— чувствуете себя неуверенно в общении с противоположным полом;

— стесняетесь проявить инициативу, хотя внутри кипите от желания;

— постоянно попадаете в отношения, где вы вкладываете больше, чем мужчина;

— устали ждать «принца» и готовы взять ситуацию в свои

руки;

— просто хотите быть более яркой, притягательной и уверенной в любой ситуации.

Эта книга не для вас, если:

— вы уверены, что всё и так знаете;

— вы ждёте, что всё случится само собой;

— вы не готовы работать над собой и выполнять задания.

Потому что волшебства не будет. Будет работа. Лёгкая, увлекательная, приятная работа над самой собой. И результат, который превзойдёт ваши ожидания.

Ну что, готовы? Тогда начинаем. День первый. Прямо сейчас.

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ. АЗБУКА. РАБОТА НАД СОБОЙ

ДЕНЬ 1. ВНЕШНИЙ КОНТУР. КАК ОДЕВАТЬСЯ, ЧТОБЫ ПРИВЛЕКАТЬ

Когда мы говорим о внешности в контексте соблазнения, многие сразу представляют себе пышные платья с декольте, вызывающие туфли на шпильках и яркий макияж. Это стереотип, идущий из девяностых. На самом деле стратегия «чем открытее и ярче, тем лучше» часто работает против вас.

Почему? Потому что мужчина хочет завоевать женщину. А если женщина сразу транслирует «я открыта ко всему», завоевывать её неинтересно. Она уже доступна, зачем напрягаться? Поэтому я предлагаю вам другую стратегию. Стратегию «закрытых ворот с красивым забором».

Аудит гардероба: три стратегии на три случая

Прежде чем мы начнём говорить о покупках, давайте разберёмся с тем, что уже висит в вашем шкафу. И поверьте, в этом шкафу уже есть всё необходимое. Просто вы не умеете это комбинировать.

Сегодня вечером, после того как прочитаете эту главу, откройте свой шкаф и разделите вещи на три категории.

Первая категория: «Спокойная уверенность».

Это вещи для повседневной жизни. Для работы, для прогулок, для похода в магазин. Они не должны быть ни слишком официальными, ни слишком расслабленными. Идеальный баланс — это базовые вещи хорошего качества.

Что сюда входит? Хорошо сидящие джинсы или брюки. Свитер или водолазка спокойного оттенка. Классическое пальто или тренч. Обувь на небольшом устойчивом каблуке.

Обратите внимание на одну важную деталь. Эти вещи не должны быть «домашними». Вы не должны выглядеть так, будто только что встали с дивана или собираетесь на дачу. Даже если вы идёте просто за хлебом, вы должны быть одеты так, чтобы встреча с интересным мужчиной не застала вас врасплох.

Одна моя знакомая рассказывала: она шла в ближайшую булочную в растянутом свитере и старых джинсах, без макияжа. И там, у витрины с круассанами, стоял тот самый мужчина, которого она потом месяц пыталась заинтересовать. Ей удалось, но она потратила в десять раз больше сил, чем если бы была одета просто опрятно. С тех пор она ходит даже в булочную, как на свидание. И не жалеет.

Вторая категория: «Соблазнительная тайна».

Это вещи для первого свидания, для вечернего выхода в свет. И здесь кроется главный секрет, о котором я вам расскажу.

Женщина в платье с глубоким декольте и мини-юбкой выглядит эффектно. Но мужчина на неё смотрит и понимает:

она старалась. Она хотела произвести впечатление. Она вложила усилие.

А женщина в платье, которое закрывает всё, но при этом идеально сидит по фигуре, облекая изгибы и оставляя простор воображению — вот это выстрел в самое сердце. Потому что мужчина видит, что вы прекрасны, но вы не выставлете это напоказ. Вы даёте ему догадываться. Вы даёте ему возможность представить. А фантазия, как вы знаете, всегда сильнее реальности.

Поэтому для вечерних выходов выбирайте одежду, которая подчеркивает достоинства, но не кричит о них. Идеальное декольте — это не «сиськи на тарелке», а намёк на то, что там, в глубине, что-то есть. Идеальная длина — это не макси и не мини, а середина. Идеальное платье — это то, которое вы снимаете с вешалки и сразу чувствуете себя в нём красивой, даже без зеркала.

Третья категория: «Спортивная элегантность».

Это одежда для активного времяпрепровождения, которая тоже может быть частью соблазнительной стратегии. Мужчины, которые занимаются спортом, часто знакомятся именно в спортзале или на пробежках. Там особая атмосфера, там люди раскованы и одновременно сосредоточены.

В спортзале не нужно одеваться как на бал. Но и надевать на себя бесформенную футболку двадцатилетней давности тоже не стоит. Подумайте о том, как вы выглядите со стороны. Прилегающий топ, удобные лосины, кроссовки в хо-

рошем состоянии. И небольшой акцент: новая резинка для волос, необычный цвет шнурков, яркая бутылка для воды. Мелочь, которая привлекает внимание.

Запомните главный принцип любого гардероба: **одежда должна быть на вас, а не вы на ней**. Вы носите вещь, а не вещь носит вас. Если вы чувствуете себя неуверенно в каком-то наряде, если вы постоянно его одергиваете или поправляете — снимите его и никогда не надевайте больше. Неважно, сколько он стоил. Неважно, в тренде он или нет. Ваше спокойствие и свобода движений — вот что привлекает мужчин.

Как понять, что идёт именно вам: простая техника

Очень многие женщины ориентируются на моду. «Сейчас носят широкие брюки — значит, я должна носить широкие брюки». Или «сейчас в тренде оверсайз — значит, я надену оверсайз». И они покупают вещи, которые на них выглядят смешно.

Мода — это для витрин. Для вас существует стиль. Стиль — это когда вы знаете, какие линии, какие цвета, какие фасоны подходят именно вашему телу, вашему цветотипу, вашему образу жизни.

Как это понять? Просто.

Встаньте перед большим зеркалом и посмотрите на себя. Запомните, как вы выглядите. Наденьте платье или блузку, которая вам нравится. Посмотрите. А теперь закройте глаза и представьте себя со стороны — так, как будто вы идёте по

улице и видите другую женщину. Что вы видите? Какие у неё плечи? Какая талия? Какая длина ног? Честно ответьте себе на вопрос: что в этом силуэте притягивает взгляд, а что хочется скрыть?

Исходя из этого, подбирайте одежду. Если у вас красивые плечи и шея — носите открытые плечи. Если красивые ноги — носите юбки с разрезом или длину чуть выше колена. Если красивая талия — подчеркивайте её поясами и приталенными силуэтами. Скрывать недостатки и подчеркивать достоинства — это не манипуляция, это искусство.

Про цвет и его магию

Цвет одежды — это мощнейший инструмент привлечения внимания. И с ним нужно обращаться осторожно.

Красный цвет привлекает внимание, но он же и сигнализирует об опасности. Это цвет агрессии, доминирования. На первом свидании лучше использовать красный как акцент — шарфик, сумочка, туфли. А вот платье целиком красное лучше оставить для другого случая.

Чёрный цвет — классика. Он делает фигуру стройнее, он универсален. Но он же и создаёт дистанцию. Мужчина может почувствовать, что вы закрыты. Поэтому чёрный лучше разбавлять яркими аксессуарами.

Белый и бежевый — цвет мягкости и открытости. В белом вы выглядите нежнее, женственнее. Но белый требует идеального состояния вещи — ни пятнышка, ни складочки.

Пастельные тона — голубой, розовый, мятный — создают

ощущение лёгкости и свежести. Они подходят для дневных свиданий и прогулок.

Глубокие насыщенные оттенки — изумрудный, бордовый, синий, фиолетовый — создают ощущение тайны и глубины. В них вы выглядите более взрослой, более серьёзной, более значимой.

Я советую вам выбрать два-три базовых цвета, которые вам очень идут, и строить гардероб вокруг них. Это создаст ощущение вашего стиля, вашей целостности. Мужчины (и вообще все люди) подсознательно лучше запоминают тех, у кого есть цветовое постоянство.

Аромат, который хочется вдыхать

Одеждой внешний контур не ограничивается. Есть ещё запах. И это, пожалуй, одно из самых недооценённых орудий соблазна.

Наш нос — самый древний орган чувств. Он обрабатывает информацию быстрее глаз. Запах мы чувствуем раньше, чем видим человека. И если запах нам приятен, мы автоматически больше расположены к этому человеку.

Что это значит для вас? Это значит, что ваш аромат должен быть вашей визитной карточкой.

У меня есть подруга, которая всегда пользуется одними и теми же духами уже лет десять. И все её знакомые мужчины говорили ей: «От тебя всегда пахнет так вкусно, я запоминаю этот запах». Когда она вышла замуж, муж сказал ей на свадьбе: «Я влюбился в тебя ещё тогда, когда ты прошла мимо

меня в коридоре, и я почувствовал этот твой запах».

Запах — это якорь. Он привязывает мужчину к вам на подсознательном уровне.

Выбирайте духи не по тому, что сейчас модно, а по тому, что подходит именно вам. Идите в магазин, нанесите по одному аромату на разные части руки (не больше трёх за раз, иначе нос устанет), пройдитесь, дайте им раскрыться и послушайте себя. Какой аромат вызывает у вас ощущение тепла и комфорта? Какой аромат заставляет вас улыбаться? Какой вам кажется «вашим»?

И главное правило: духи должны чувствоваться только в зоне непосредственной близости. Если ваш аромат слышно за три метра — это перебор. Мужчина должен наклониться к вам, чтобы его почувствовать. Тогда это становится интригой, а не навязчивостью.

Задание на сегодня

Итак, первое задание вашего тридцатидневного марафона.

Откройте свой шкаф. Выньте все вещи. Да-да, все до единой. Сложите на кровать или на пол. И начните сортировку.

Создайте три стопки:

«Бери с собой в будущее» — вещи, которые вам действительно идут, в которых вы чувствуете себя уверенно и красиво.

«Может быть, но не сейчас» — вещи, которые требуют ремонта, перешива, или которые вы носите, потому что «жал-

ко выбросить».

«Скажи спасибо и прощай» — вещи, которые вам не идут, в которых вы чувствуете себя неуверенно, или которые просто вышли из моды десять лет назад.

Вторую стопку тоже отправляйте в третью, если вы не готовы заняться ремонтом в ближайшую неделю. Иначе она будет висеть в шкафу и занимать место, а вы будете смотреть на неё и чувствовать себя виноватой.

Третью стопку собрать в пакеты и отвезти в благотворительный магазин или просто выбросить. Не жалейте. Это очищение пространства и очищение головы.

Когда вы уберёте всё лишнее, взгляните на то, что осталось. У вас должна быть стопка действительно хороших вещей. Посмотрите на них. Вы теперь знаете, что у вас есть. На основе этого вы можете планировать будущие покупки.

Живой пример из практики

Я работала с одной девушкой, назовём её Анной. Анна была очень симпатичной, стройной, ухоженной. Но у неё была беда: она носила только чёрное. Чёрные брюки, чёрная водолазка, чёрное пальто. Она говорила: «Это практично, это стройнит, это универсально».

А потом она пожаловалась мне: «Меня мужчины не замечают». Я посмотрела на неё и поняла, в чём дело. Она сливалась с фоном. Чёрное на чёрном — она была как тень. В ней не было изюминки.

Я предложила ей купить один цветной шарф. Яркий, с ри-

сунком. Она сопротивлялась, говорила: «Я не люблю яркое». Но в итоге купила шарф насыщенного бордового цвета с золотыми нитями.

В первый же день, когда она надела этот шарф поверх чёрного пальто, с ней заговорил мужчина в кофейне. Он подошёл и сказал: «Простите, я просто не мог не заметить ваш шарф, он невероятный. Можно вас угостить кофе?»

Анна потом рассказывала мне: «Я поняла, что весь этот год я просто пряталась. Я боялась быть замеченной, поэтому одевалась как невидимка. А когда я позволила себе быть яркой — мир откликнулся».

Это не магия. Это психология. Яркая деталь привлекает взгляд, а взгляд — начало любого знакомства.

Коротко о главном в первый день

Внешний вид — это ваша визитная карточка. И она должна работать на вас.

Одежда не должна быть вызывающей, чтобы вас замечали. Она должна быть стильной и ухоженной.

Цвет и аромат создают ваше узнаваемое лицо.

Сделайте аудит гардероба и выбросьте всё, что не делает вас красивее.

Главное правило: одеваться нужно для себя, а не для мужчины. Но если вы одеты для себя красиво, мужчины это обязательно увидят.

Страница для заметок. День 1

(Здесь вы записываете свои мысли)

Что я поняла о своём гардеробе сегодня?

Какие вещи я отправила в «прощай» и почему?

Что я чувствовала, когда расставалась с ними?

Какую цветовую гамму я хотела бы ввести в свой гардероб?

Есть ли у меня «мой» аромат, который я люблю?

ДЕНЬ 2. ЯЗЫК ТЕЛА ПОБЕДИТЕЛЬНИЦЫ

Представьте себе такую картину. Две женщины сидят в кафе. Обе красивые, обе ухоженные, обе в хороших нарядах. Но первая сидит сгорбившись, руки скрещены на груди, голова опущена, она смотрит в стол и рисует пальцем узоры на скатерти. Вторая сидит с прямой спиной, плечи расправлены, руки лежат на столе свободно, голова чуть приподнята, взгляд спокойный и открытый.

Какая из них привлечёт больше внимания? Конечно, вторая. Даже если первая красивее. Даже если первая одета дороже.

Почему? Потому что невербальное общение — это девяносто процентов того, как нас воспринимают. Мужчина может не помнить, о чём вы говорили. Но он навсегда запомнит, как вы выглядели, как двигались, как сидели.

Осанка: ваша королевская спина

Осанка — это первое, что замечает мужчина на подсознательном уровне. И это первое, что выдаёт вашу уверенность или неуверенность.

Когда человек сутулится, он выглядит меньше, слабее, незащищённое. Это древний инстинкт: животные, которые чувствуют себя уязвимыми, стараются сжаться, стать незаметными. И мужчина, глядя на сутулую женщину, подсознательно считает её слабой. Не той, за которой хочется ухаживать, а той, которую хочется пожалеть.

Но проблема в том, что мужчины не любят жалеть. Мужчины любят завоевывать. И завоевывают они ту, которая выглядит как трофей. Как приз. Как что-то ценное. А ценное всегда стоит прямо.

Поэтому первое, что мы делаем на втором дне интенсива — работаем с осанкой.

Есть очень простое упражнение, которое я называю «Королевская спина».

Встаньте спиной к стене. Прислонитесь к ней так, чтобы касаться стены одновременно:

затылком,
лопатками,
ягодицами,
пятками.

Это ваше идеальное вертикальное положение. Запомните его. Это то положение, в котором ваше тело находится в балансе.

Теперь отойдите от стены и попробуйте сохранить это положение. Представьте, что к вашей макушке привязана ниточка, которая тянет вас вверх, к небу. Ваш подбородок чуть

приподнят, но не задран. Голова не наклонена вперёд и не запрокинута назад.

Почувствуйте, как расправляется грудная клетка. Как становится легче дышать. Как сразу появляется больше энергии.

Это положение вы должны держать всегда. За столом, во время ходьбы, когда стоите в очереди. Да, мышцы будут уставать. Ваш организм привык сутулиться, и прямая спина для него — неестественное положение. Но через две недели вы почувствуете, что прямо сидеть стало легко. И что сутулиться теперь неудобно.

Жесты, которые выдают ваше состояние

Теперь давайте поговорим о жестах. Ваши руки рассказывают о вас больше, чем вы думаете.

Скрещённые руки на груди — это классический защитный жест. Вы словно создаёте барьер между собой и миром. И мужчина читает это как «она закрыта, она не хочет общения, она защищается от меня». Даже если внутри вы просто замёрзли или вам удобно так сидеть, ваш собеседник воспримет это как нежелание контакта.

Руки, сжатые в кулаки или прячущиеся в карманы — это жест напряжения. Вы словно говорите: «Я боюсь, я не расслаблена, я готова к удару».

А теперь представьте противоположные жесты. Руки лежат на столе открытыми ладонями вверх. Это жест доверия. Это жест «я открыта». Мужчина видит это и расслабляется

рядом с вами. Он чувствует, что вы не угрожаете, что вы доброжелательны.

Ещё один важный жест — прикосновения к себе. Многие женщины в разговоре начинают крутить волосы, теревить пуговицы, поправлять одежду. Это выдаёт нервозность. Если вы делаете это постоянно, мужчина понимает, что вы волнуетесь. А значит, вы заинтересованы в нём слишком сильно.

Самый сильный, самый выигрышный жест — это когда ваши руки спокойно лежат на столе или на коленях, а кисти расслаблены. Вы не теребите ничего. Вы не крутите. Вы просто сидите и позволяете себе быть.

Свобода от напряжения

Проведите простой эксперимент. Сядьте на стул, выпрямите спину, поставьте ноги на пол на ширине плеч, положите руки на колени. Теперь начните медленно дышать. Вдох — выдох. Вдох — выдох. Почувствуйте, как с каждым выдохом вы опускаете плечи всё ниже и ниже. Как исчезает напряжение в челюсти. Как расслабляются пальцы.

А теперь запомните это состояние. Это состояние покоя и уверенности. Состояние, в котором вам ничего не угрожает. Состояние, в котором вы полностью контролируете себя и своё тело.

В этом состоянии у вас возникает естественная, спокойная улыбка. Не натянутая, не дежурная, а настоящая — изнутри. Ваши глаза начинают блестеть, потому что уходит на-

пряжение с век.

Это состояние вы будете тренировать каждый день. Потому что это состояние — основа вашего обаяния. Не красивое платье, не дорогие духи, а внутреннее спокойствие и уверенность — вот что делает вас неотразимой.

Пример из жизни

Одна из моих клиенток, Елена, работала бухгалтером. Она каждый день сидела за компьютером, сгорбившись, и читала бесконечные цифры. Когда она приходила на свидание, она садилась точно так же, как за рабочим столом. Сгорбленная спина, голова чуть наклонена вперёд, взгляд сосредоточен на столе.

И мужчины говорили с ней, но уходили. Они говорили, что она слишком серьёзная. Что она не умеет расслабляться. Что с ней скучно.

Елена была в отчаянии. Она говорила: «Я же такая разная внутри! Я могу быть весёлой, я могу быть остроумной! Почему они этого не видят?»

Я объяснила ей: «Они не видят, потому что твоё тело говорит им обратное. Твоё тело говорит: я устала, я напряжена, я закрыта. И они считывают это быстрее, чем твои слова».

Мы начали работать с осанкой. Елена каждый день выполняла упражнение «Королевская спина». Она ходила по квартире с книгой на голове, чтобы привыкнуть держать голову прямо. Она следила за тем, как сидит на работе, и каждые полчаса выпрямлялась.

Через две недели она пошла на свидание. Она села с прямой спиной, расправила плечи и просто улыбнулась мужчине. Он позже сказал ей: «Я не знаю, что в тебе изменилось, но ты будто засветилась изнутри. Ты стала другой».

Они встречаются уже полгода.

Практическое задание на сегодня

Ваше задание на сегодня — упражнение «Три зеркала».

Найдите три зеркала в вашем доме или на работе. Или просто попросите кого-то снять вас на камеру телефона. Ваша задача — в течение дня посмотреть на себя со стороны:

Как вы сидите за обеденным столом.

Как вы стоите в очереди или в транспорте.

Как вы идёте по улице.

Честно ответьте себе на вопросы:

Сутулюсь ли я?

Опущена ли моя голова?

Смотрю ли я вниз или по сторонам?

Где мои руки? Не скрещены ли они на груди?

Как я стою — на двух ногах или перенеся вес на одну?

Как я двигаюсь — быстро, медленно, суетливо?

А теперь встаньте перед большим зеркалом. Выровняйте осанку. Поставьте ноги на ширине плеч, расправьте плечи, приподнимите подбородок. Улыбнитесь своему отражению.

Запомните этот образ. Это — ваше новое «Я». В течение дня, каждый раз, когда вы вспоминаете об этом упражнении, выпрямляйте спину и возвращайте себе это состояние.

Дополнительное упражнение для тех, кто хочет большего

Если вы хотите закрепить результат, попробуйте ходить по квартире с книгой на голове. Это не шутка. Это классическое упражнение для развития осанки у моделей и актрис.

Возьмите книгу в твёрдой обложке, положите на голову и походите так по комнате. Сначала просто вперёд-назад. Потом попробуйте поворачиваться, приседать, наклоняться. Удерживайте равновесие.

Сначала книга будет падать. Это нормально. Через три дня вы заметите, что удерживать её стало легче. А через неделю вы будете ходить с книгой на голове как ни в чём не бывало. И ваша осанка станет идеальной.

Коротко о главном во второй день

Ваш язык тела говорит громче слов. Уверенная осанка — основа привлекательности.

Скрещённые руки и опущенная голова выдают неуверенность и закрытость.

Открытые ладони и прямая спина транслируют доверие и спокойствие.

Напряжение в теле считывается мужчиной мгновенно. Научитесь расслабляться.

Упражнение «Королевская спина» и ходьба с книгой на голове творят чудеса с осанкой.

Страница для заметок. День 2

Что я увидела в зеркале сегодня?

Какой мой самый частый жест, когда я волнуюсь?

Попробовала ли я упражнение «Королевская спина»? Какие ощущения?

Что изменилось в моём самочувствии, когда я расправила плечи?

ДЕНЬ 3. ЭНЕРГИЯ НАМЕРЕНИЯ. ЧТО ТРАНСЛИРУЮТ ВАШИ ГЛАЗА

Глаза — это зеркало души. Эту фразу вы слышали сто раз. Но задумывались ли вы над тем, что это не просто красивые слова, а буквально медицинский факт?

Вокруг наших глаз находится самая тонкая кожа на лице. И через неё проявляется всё, что происходит в нашем организме и в нашей психике. Когда вы устали — появляются мешки и тени. Когда вы нервничаете — глаза становятся бегающими. Когда вы счастливы — вокруг глаз появляются лёгкие лучики морщин.

Но кроме физиологии, есть ещё психология. Есть то, что мы транслируем взглядом. И это самый мощный инструмент соблазнения, который у вас есть.

Секрет «взгляда сквозь время»

Многие женщины совершают одну и ту же ошибку. Когда они видят интересного мужчину, они или отводят глаза в страхе, или смотрят на него слишком пристально, почти в упор. И то, и другое — неправильно.

Первый вариант транслирует: «Я боюсь тебя, я слабая».

Второй вариант транслирует: «Я хочу тебя прямо сейчас, я готова на всё». Ни то, ни другое не даёт вам желаемого результата.

Есть третий вариант. Я называю его «взгляд сквозь время». Это когда вы смотрите на мужчину не как на объект, а как на личность. Вы смотрите ему в глаза, но ваш взгляд не цепляется. Он как бы проходит сквозь него, в глубину. Вы не пялитесь, вы просто смотрите. Спокойно, открыто, без напряжения.

Техника простая: когда вы встречаетесь взглядом с мужчиной, смотрите на него на одну секунду дольше, чем это было бы «нормально». В обычной жизни люди смотрят друг на друга примерно две секунды, а потом отводят взгляд. Если вы смотрите три секунды, это уже сигнал. Это сигнал внимания, интереса.

Но не больше. Если вы смотрите дольше трёх-четырёх секунд, это уже навязчивость.

Когда вы смотрите и отводите взгляд, добавьте к этому лёгкую улыбку. Не широкую, не во всё лицо. А едва заметную, уголками губ. Это как будто вы говорите: «Я заметила тебя, и мне это приятно. Но я не настаиваю».

Тренировка взгляда

Взгляд можно и нужно тренировать. Точно так же, как вы тренируете мышцы или голос.

Очень простое упражнение: сядьте напротив зеркала. Посмотрите на себя в глаза. Ваша задача — смотреть на своё

отражение ровно одну минуту без моргания. Сначала будет щипать глаза, захочется отвести взгляд. Это нормально, это ваша привычка «прятаться».

Дышите ровно, расслабьте лицо. Смотрите в точку между бровями или прямо в зрачки. Через 10-15 секунд вы заметите, что ваши глаза становятся спокойными. Через 30 секунд вы увидите, как в них появляется глубина. Через минуту вы почувствуете, что ваш взгляд стал сильным.

Это упражнение нужно повторять каждый день. Минута у зеркала — и ваш взгляд становится устойчивее, увереннее.

Второе упражнение — тренировка на людях. Когда вы идёте по улице или сидите в кафе, практикуйтесь смотреть на прохожих. Смотрите ровно три секунды, и если они отвечают взглядом, улыбнитесь и мягко отведите взгляд в сторону. Не вниз! В сторону или чуть вверх. Взгляд вниз — это снова неуверенность.

Как настроить «внутренний свет»

Взгляд сам по себе — это только инструмент. Главное — это то, что стоит за ним. Энергия, которую вы транслируете.

Представьте, что внутри вас горит свет. Не электрическая лампочка, которая просто освещает пространство, а тёплый, живой огонь. Этот огонь — ваша внутренняя уверенность, ваша радость, ваше спокойствие.

Когда вы чувствуете этот огонь внутри, ваш взгляд становится притягательным. Он не требует ничего, он просто есть. И мужчина, глядя в ваши глаза, чувствует это тепло. Он хо-

чет приблизиться к этому источнику.

Как зажечь этот огонь? Есть очень простая практика.

Каждое утро, когда вы просыпаетесь, сделайте следующее. Лягте на спину, закройте глаза и представьте, что в центре вашей груди находится тёплый золотой шар. Почувствуйте его тепло. Представьте, как он начинает пульсировать в такт вашему сердцу. А теперь представьте, как этот шар начинает расширяться, заполняя всё ваше тело теплом и светом.

Когда вы полностью заполнены этим светом, откройте глаза. Вы почувствуете, что ваш взгляд стал мягче и глубже. Ваши глаза будут блестеть. Именно этот блеск мужчины называют «искрой».

Пример из практики

Ко мне пришла девушка Катя. Она была красивой, успешной, но очень зажатой в общении с мужчинами. Она говорила: «Я начинаю краснеть, когда на меня смотрят. Я отвожу глаза и начинаю смотреть в пол. Мне кажется, что я выгляжу глупо».

Я спросила у неё: «А что ты чувствуешь в этот момент, когда на тебя смотрят?» Она ответила: «Я чувствую страх. Мне кажется, что они видят мои недостатки. Что они меня оценивают».

Вот в этом и была проблема. Катя воспринимала взгляд мужчины как оценку. А мужской взгляд — это не оценка. Это приглашение. Это игра.

Мы начали работать с её взглядом. Она делала упражне-

ние у зеркала каждое утро. Она тренировалась смотреть на прохожих. А главное — она перестала думать о том, что о ней думают. Она переключилась на то, что чувствует сама.

Через две недели она написала мне: «Я встретила мужчину. Я посмотрела на него, улыбнулась и не стала отводить глаза сразу. И он подошёл ко мне. Мы говорили два часа. Я не краснела и не заикалась. Просто смотрела ему в глаза и говорила».

Катя изменила своё внутреннее состояние. И мир изменился вместе с ней.

Что такое «женственный взгляд»?

Есть ещё одно важное различие. Женский взгляд отличается от мужского. Мужчина смотрит оценивающе. Его взгляд часто быстрый, сканирующий. Женщина смотрит иначе. Она смотрит с интересом, с мягкостью, с любопытством.

Когда вы смотрите на мужчину, представьте, что вы разглядываете картину, которая вам нравится. Вы не торопитесь. Вы изучаете детали. Вы наслаждаетесь моментом.

Взгляд должен быть чуть расфокусированным. Не напряжённым. Вы не целитесь в него, вы просто позволяете себе смотреть. Это очень важно. Женщина, которая слишком пристально смотрит, создаёт давление. А женщина, которая смотрит рассеянно и заинтересованно одновременно, создаёт интригу.

Практическое задание на сегодня

Сегодня у вас будет не одно, а три задания. Они малень-

кие, но очень важные.

Задание первое. Утренняя медитация.

Сразу после пробуждения, ещё не вставая с кровати, сделайте практику «золотого шара». Представьте тёплый свет в центре груди и наполните им всё тело. Побудьте в этом состоянии три-пять минут. Откройте глаза и улыбнитесь.

Задание второе. Тренировка у зеркала.

Встаньте перед зеркалом. Смотрите на себя в глаза ровно одну минуту. Без моргания, без отрыва. Дышите ровно. Запомните свои глаза в этом состоянии. Это ваше оружие.

Задание третье. Тренировка на улице.

Выйдите из дома. Идя по улице, выберите трёх случайных прохожих мужского пола. Посмотрите на каждого из них ровно три секунды. Если они встретились с вами взглядом, слегка улыбнитесь и спокойно отведите глаза в сторону. Не вниз, а в сторону.

Выполнив это задание, запишите свои ощущения. Что вы чувствовали, когда смотрели на незнакомца? Был ли страх? Или интерес? Как менялось ваше состояние на протяжении дня?

Коротко о главном в третий день

Глаза — главный инструмент соблазнения. Учитесь управлять своим взглядом.

Техника «взгляд сквозь время» — смотрите на три секунды дольше обычного и улыбайтесь.

Упражнение у зеркала тренирует устойчивый и уверен-

ный взгляд.

Внутренний свет — это то, что делает взгляд притягательным. Настройте его через утреннюю практику.

Женственный взгляд — это мягкий, расфокусированный, заинтересованный взгляд, а не пристальное разглядывание.

Страница для заметок. День 3

Что я почувствовала во время утренней практики?

Удалось ли мне продержаться минуту у зеркала?

Как реагировали прохожие на мой взгляд?

Было ли мне страшно? Или интересно?

ДЕНЬ 4. ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ ХАРАКТЕРА. КТО ВЫ?

Мы подошли к самому важному этапу первой недели. День четвёртый — это день знакомства с самой собой. Не с той «собой», которую вы показываете миру, а с настоящей. С той, которая внутри.

Почему это важно? Потому что вы не можете быть искренней, пока не знаете себя. Вы не можете транслировать уверенность, пока внутри у вас хаос. Вы не можете привлекать мужчину, пока сами не знаете, кто вы и чего хотите.

Тест «Ваш архетип соблазнительницы»

Я разработала этот тест на основе многолетних наблюдений. Он поможет вам понять, какой тип привлекательности вам ближе. Не пытайтесь «подогнать» себя под ответ, который кажется вам правильным. Отвечайте честно, так, как

есть на самом деле.

Вопрос 1. Как вы обычно ведёте себя на вечеринке, где много незнакомых людей?

А) Я общаюсь со всеми, шучу, смеюсь. Меня легко заметить в центре компании.

Б) Я держусь чуть поодаль, наблюдаю. Но когда ко мне подходят, я оказываюсь очень интересным собеседником.

В) Я стараюсь выглядеть безупречно. Одеваюсь с иголочки, слежу за каждым своим движением. Мне важно, чтобы меня заметили именно внешне.

Г) Я — душа компании. Я организую, я вовлекаю, я забочусь о том, чтобы всем было хорошо.

Вопрос 2. Что для вас важнее в отношениях с мужчиной?

А) Чтобы он был моим лучшим другом. Чтобы мы могли говорить на любые темы и смеяться до утра.

Б) Чтобы он был загадкой. Чтобы он всё время удивлял меня и держал в тонусе.

В) Чтобы он обеспечивал меня, заботился, создавал чувство безопасности.

Г) Чтобы он восхищался мной, делал комплименты и ставил меня на пьедестал.

Вопрос 3. Как бы вы описали своё чувство юмора?

А) Я люблю иронизировать и подшучивать над собой и другими.

Б) Я скорее меланхолична, но мои редкие шутки очень точны и остроумны.

В) Я люблю лёгкие, безобидные шутки. Смех для меня — это способ расслабиться.

Г) Мой юмор — это скорее игра слов и интеллектуальные загадки.

Вопрос 4. Что вы делаете, когда мужчина не звонит вам долгое время?

А) Я звоню сама. Не вижу смысла ждать у моря погоды.

Б) Я не звоню. Я терпеливо жду, занимаясь своими делами.

В) Я начинаю переживать и искать способы привлечь его внимание (через общих знакомых, через соцсети).

Г) Я пишу ему загадочное сообщение, которое заставит его задуматься и написать мне.

Вопрос 5. Какой ваш любимый жанр кино?

А) Комедии, лёгкие мелодрамы. Всё, что поднимает настроение.

Б) Арт-хаус, драмы, сложные психологические фильмы.

В) Блокбастеры, триллеры, детективы. Всё, что держит в напряжении.

Г) Мюзиклы, роскошные исторические фильмы, красивое кино.

А теперь посчитайте, каких ответов у вас больше.

Больше А — вы «Подруга».

Вы открыты, дружелюбны и легки на подъём. Мужчины чувствуют себя с вами комфортно, как с лучшим другом. Ваш главный плюс — вы умеете располагать к себе. Ваш минус — иногда вас воспринимают именно как друга, а не как женщину.

Ваша задача — добавить в общение больше флирта, больше намёков, больше чувственности. Вы слишком хорошая «своя». А «своих» часто не воспринимают как объект для романтических чувств.

Но когда вы добавляете в своё поведение немного кокетства и загадочности, вы становитесь идеальной партнёршей. Потому что в вас сочетаются лёгкость общения и искренняя женственность.

Больше Б — вы «Загадка».

Вы интровертны, наблюдательны и полны внутреннего мира. Мужчины чувствуют вашу глубину и таинственность. Вы притягиваете их, как загадка, которую хочется разгадать.

Ваш главный плюс — вы не раскрываетесь сразу, вы интригуете. Ваш минус — иногда ваша замкнутость воспринимается как холодность. Мужчина может подумать, что вы не заинтересованы.

Ваша задача — не уходить в себя полностью. Давайте небольшие «ключики» к вашему внутреннему миру. Открывайтесь по чуть-чуть, но делайте это так, чтобы он чувствовал, что это — привилегия. Что вы делитесь сокровенным только с ним.

Когда вы сочетаете свою таинственность с периодически «проблесками» тепла и искренности, вы становитесь для мужчины самым желанным призом.

Больше В — вы «Искушительница».

Вы умеете подать себя. Вы знаете, как подчеркнуть свои достоинства и как привлечь внимание. Мужчины замечают вас сразу, как только вы входите в комнату.

Ваш главный плюс — вы уверены в своей внешней привлекательности. Ваш минус — иногда вас воспринимают только как красивую картинку, не замечая вашего внутреннего мира.

Ваша задача — не ограничиваться внешностью. Показывайте свою интеллектуальную и эмоциональную глубину.

Разговаривайте на серьёзные темы. Задавайте сложные вопросы. Пусть мужчина увидит в вас не только красоту, но и личность.

Когда вы сочетаете яркую внешность с ярким умом и интересным внутренним миром, вы становитесь не просто красивой, а неотразимой.

Больше Г — вы «Муза».

Вы умеете вдохновлять. Вы заботливы, внимательны и создаёте вокруг себя атмосферу уюта и тепла. Мужчины рядом с вами чувствуют себя лучше, сильнее, увереннее.

Ваш главный плюс — вы умеете слушать и поддерживать. Ваш минус — иногда мужчины начинают воспринимать вас как «мамочку», которая всегда пожалеет и накормит.

Ваша задача — не переходить грань между «вдохновлять» и «обслуживать». Пусть мужчина тоже вкладывается в вас. Пусть он не только получает вашу заботу, но и заботится о вас.

Когда вы остаётесь музой, но при этом позволяете мужчине завоёвывать вас и заботиться о вас, вы создаёте идеальный баланс. Вы становитесь той, ради которой мужчина готов на подвиги.

Практическое задание «Я настоящая»

Это задание — самое важное на этой неделе. Выделите себе полчаса тишины, когда вас никто не отвлекает. Возьмите лист бумаги и напишите ответы на эти вопросы. Пишите честно, не приукрашивайте. Это для вас, а не для кого-то

другого.

Часть первая: «Что я на самом деле чувствую?»

— Что меня по-настоящему радует в жизни?

— Что меня по-настоящему огорчает?

— Чего я боюсь больше всего?

— Что я люблю делать в одиночестве?

— О чём я мечтаю, когда никто не видит?

Часть вторая: «Кто я в отношениях?»

— Какой я человек, когда я рядом с мужчиной, которого люблю?

— Что я даю мужчине?

— Что я хочу получить от мужчины?

— Чего я боюсь в отношениях больше всего?

— Что я могу простить, а что — никогда?

Часть третья: «Мои сильные и слабые стороны»

— Три мои сильные черты характера.

— Три мои слабые черты характера.

— Как мои сильные черты помогают мне в общении с мужчинами?

— Как мои слабые черты мешают мне в общении с мужчинами?

Когда вы напишете ответы, перечитайте их. Вслух. Позвольте себе услышать свой собственный голос, произносящий эти слова.

Вы удивитесь, как много вы узнали о себе за эти полчаса. И вы удивитесь, как много ответов уже есть внутри вас. Вам просто нужно было задать себе правильные вопросы.

Пример из практики

Марина, девушка, с которой я работала, прошла этот тест. Она набрала поровну ответов «Б» и «В». Она была одновременно «Загадкой» и «Искусительницей».

Марина сказала: «Я поняла, что я всё время пытаюсь быть либо слишком яркой, либо слишком таинственной. И я не могу найти баланс. Я либо одеваюсь очень вызывающе и привлекаю внимание, но потом чувствую себя пустой. Либо ухожу в тень и становлюсь невидимкой».

Мы начали работать с этим балансом. Марина училась одеваться ярко, но не вызывающе. Она училась быть таинственной, но не холодной. Она училась говорить о своих чувствах и о своём мире, но не выкладывать всё сразу.

Через месяц она написала мне: «Я встретила мужчину, ко-

тому я интересна целиком. Не только моя внешность, не только моя загадочность. А я — вся. И это самое прекрасное чувство».

Коротко о главном в четвёртый день

Вы уникальны, и нет правильного или неправильного архетипа. Есть ваш архетип.

Определите свой тип привлекательности, чтобы понимать свои сильные стороны и работать над слабыми.

«Подруга» — добавьте флирта.

«Загадка» — добавьте тепла.

«Искусительница» — добавьте глубины.

«Муза» — добавьте требовательности.

Задание «Я настоящая» поможет вам узнать себя глубже и честнее.

Страница для заметок. День 4

Какой у меня архетип по тесту?

Согласна ли я с этим результатом? Почему?

Что нового я узнала о себе, отвечая на вопросы задания?

Какая из моих черт характера мне мешает в общении с мужчинами больше всего?

Что я могу сделать, чтобы это изменить?

ДЕНЬ 5. ЗАНЯТОСТЬ КАК ЛУЧШИЙ СТАТУС. СОЗДАНИЕ ИНТЕРЕСНОЙ ЖИЗНИ

Вы когда-нибудь замечали, как меняется отношение мужчины к женщине, когда у неё появляется какое-то увлече-

ние? Когда она перестаёт быть «свободной всегда» и становится «занятой чем-то важным»? В этот момент происходит магия. Он начинает смотреть на неё другими глазами. Она становится ценной. Потому что у неё есть своя жизнь, и он — не центр этой жизни, а интересное дополнение.

И это не игра. Это естественная психология. Человек, у которого есть своя жизнь, свои интересы, свои дела, вызывает больше уважения и интереса, чем человек, который «висит в ожидании» и готов бросить всё ради первого позвонившего.

Но есть и обратная сторона. Если ваша «занятость» — это просто лежание на диване с сериалом и пролистывание лент, то это не работает. Потому что это не занятость, это пустота. И мужчина это чувствует.

Настоящая занятость — это когда у вас есть дело, которое вас увлекает. Которое наполняет вас энергией. Которое вы делаете не для галочки, а потому что вам это искренне интересно.

Почему хобби — это магнит для мужчин

Давайте разберёмся, почему хобби делают женщину привлекательной.

Первое. Хобби делает вас интересным собеседником.

Представьте себе женщину, у которой нет никаких увлечений. На вопрос «чем ты занимаешься в свободное время?» она отвечает: «ну, смотрю телевизор, сижу в интернете, ино-

гда встречаюсь с подругами». Скучно. Разговор заканчивается, так и не начавшись.

А теперь представьте женщину, которая увлекается, например, гончарным делом. Она рассказывает, как работает с глиной, как создаёт чашки и вазы, как обжигает их в печи. Она говорит об этом с горящими глазами. Мужчина слушает, замороженный. Ему интересно. Он задаёт вопросы. Он хочет узнать больше. И он запоминает её как «ту самую, которая лепит из глины».

Хобби даёт вам бесконечный запас тем для разговора. И это не банальные «как дела», это глубокие, увлекательные беседы, которые создают эмоциональную связь.

Второе. Хобби делает вас независимой.

Когда у вас есть увлечение, вы не ждёте, пока мужчина вас развлечёт. У вас уже есть, чем заняться. Вы не смотрите на часы в ожидании его звонка. У вас есть своя жизнь. И это даёт вам невероятную свободу.

Мужчина чувствует эту свободу. Он чувствует, что вы не привязаны к нему, что вы можете жить и без него. И это, как ни странно, заставляет его хотеть быть с вами больше. Потому что он понимает: вас нужно заслужить. Вы — не его собственность, вы — его выбор. И он каждый день должен подтверждать этот выбор.

Третье. Хобби развивает вас как личность.

Когда вы осваиваете новое дело, вы растёте. Вы становитесь умнее, интереснее, увереннее. Вы перестаёте заикли-

ваться на мужчинах и отношениях. И чем меньше вы заиклены, тем больше мужчины к вам тянутся.

Парадокс, но он работает: чтобы привлечь мужчину, нужно перестать думать о мужчинах. Нужно переключиться на себя, на свои интересы. И тогда они приходят сами.

Как выбрать своё хобби, если у вас ничего нет

Многие женщины говорят: «У меня нет никаких увлечений. Мне ничего не интересно». На самом деле, интересно вам всё. Просто вы забыли, что значит интересоваться. В детстве вам было интересно всё: рисовать, лепить, танцевать, строить шалаши. Потом вы выросли и сказали себе: «Это серьёзно, это не по возрасту». И закопали свои таланты.

Я предлагаю вам небольшую технику поиска своего увлечения. Она называется «Карта интересов».

Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре колонки: «Любила в детстве», «Хочу попробовать», «Что умею», «Что мне нравится смотреть или читать».

В колонку «Любила в детстве» запишите всё, чем вы любили заниматься в детстве. Рисовали? Танцевали? Собирали конструктор? Играли в шахматы? Записывайте всё, без фильтрации.

В колонку «Хочу попробовать» запишите всё, что вам когда-либо хотелось попробовать. Выпекать хлеб? Заниматься йогой? Изучать иностранный язык? Играть на гитаре? Учиться фотографировать?

В колонку «Что умею» запишите навыки, которые у вас

уже есть. Готовите вкусные завтраки? Умеете вязать? Хорошо разбираетесь в цветах? Можете написать текст? Всё идёт в ход.

В колонку «Что мне нравится смотреть или читать» запишите темы, на которые вы смотрите видео, читаете статьи, обсуждаете с подругами. Путешествия? Интерьеры? Психология? Мода? Спорт?

Когда вы заполните все колонки, посмотрите, где есть пересечения. Где совпадают «Любила в детстве» и «Хочу попробовать»? Где совпадают «Что умею» и «Что мне нравится смотреть»? В этих пересечениях и скрыты ваши потенциальные хобби.

Выберите одно-два направления и начните их осваивать. Не ждите идеального момента. Идеального момента нет. Есть сегодня.

Пример из жизни

Алёна, моя клиентка, была домохозяйкой. Она очень скучала, пока муж был на работе. Она звонила ему по пять раз в день, писала сообщения, спрашивала, когда он придёт. Муж начал раздражаться. Он говорил: «Алёна, у тебя что, больше нет дел, кроме как ждать меня?»

Алёна обижалась. Она думала: «Он меня разлюбил, ему я не нужна». А на самом деле ему нужна была женщина, у которой есть своя жизнь.

Мы начали искать хобби для Алёны. В детстве она любила рисовать. Она забыла об этом, потому что родители сказали:

«Рисование — это несерьёзно, иди в бухгалтеры». Алёна пошла на курс рисования акварелью. Она купила себе альбом и краски.

Через месяц она пришла ко мне с сияющими глазами. «Я нарисовала свой первый пейзаж! Я так счастлива! Я не жду мужа с работы, я жду, когда он уйдёт, чтобы сесть за рисование!»

Её муж заметил изменения. Он сказал: «Ты стала веселее, у тебя появился огонь в глазах. Я даже ревновать начал — к чему это ты так увлеклась?» Алёна рассказала ему о рисовании. Он пришёл посмотреть её работы. И знаете, что он сказал? «Мне кажется, я влюбился в тебя заново».

Алёна перестала быть «ждущей». Она стала «живущей». И мужчина потянулся к ней с новой силой.

Как правильно «продавать» свои хобби мужчине

Есть один важный нюанс. Хобби — это хорошо, но если вы рассказываете о нём слишком много и слишком навязчиво, это может оттолкнуть. Мужчина может подумать, что вы — самовлюблённая эгоистка, которая только о себе и говорит.

Поэтому есть золотое правило: рассказывайте о своём увлечении, только если вас спросили. Или если есть возможность естественно вписать это в разговор.

Примеры правильных фраз:

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.