

АРТУР ПОЛЬНЫЙ

# ЖЕЛЕЗНЫЙ ПИКАП

ПРОБИТЬ ЛЮБУЮ БРОНЮ

18+

Артур Польный

**Железный пикап.  
Пробить любую броню**

«Автор»

2026

**Польный А.**

Железный пикап. Пробить любую броню / А. Польный —  
«Автор», 2026

Вы устали быть «хорошим парнем», который получает отказы и слышит «ты мне как друг»? Думаете, успех у женщин – удел мачо с кубиками пресса и толстым кошельком? Эта книга разбивает этот миф в пух и прах. «Железный пикап» — это не сборник дешевых техник по охмурению. Это жесткий, честный и увлекательный учебник по трансформации мужчины изнутри. Вы узнаете, как превратить неуверенного «слабака» в магнит, к которому женщины тянутся сами. Как говорить, смотреть и двигаться, чтобы пробивать любую броню. Как проходить проверки на прочность и выходить победителем. И главное — как построить долгие и счастливые отношения, оставаясь хозяином своей жизни. Без воды, без нравоучений, с юмором и реальными примерами. Эта книга — ваш персональный кузнечный молот. Выковать себя в стали никогда не поздно. Сделайте первый шаг к той версии себя, которую женщины не смогут игнорировать.

© Польный А., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Вступление. Миф о «слабаках» и «мачо» | 5  |
| Глава 1. Состояние «Альфа-Якорь»      | 11 |
| Глава 2. Отстройка от нужды           | 15 |
| Глава 3. Свидание с самим собой       | 18 |
| Конец ознакомительного фрагмента.     | 19 |

# Артур Польный

## Железный пикап. Пробить любую броню

### Вступление. Миф о «слабаках» и «мачо»

#### Почему эту книгу стоит читать в туалете, а не в метро

Представьте себе картину. Вечер. Уютное кафе с приглушенным светом. За столиком у окна сидит она. Та самая. С идеальной линией скул, глазами, в которых хочется утонуть, и лёгкой полуулыбкой, предназначенной, кажется, только вам. Ваше сердце ухает вниз, ладони становятся влажными, а в голове вместо стройных фраз — помехи, как у старого радио, которое никак не может поймать волну. Вы подходите. Открываете рот. И произносите то самое, сакральное: «Девушка, вы не подскажете, сколько времени?» Или, что еще хуже: «Какая у вас красивая сумочка, где брали?»

А она смотрит сквозь вас. Вежливо. Холодно. Как на пустое место. Её броня не просто включена — она закалена, как сталь корпуса танка. И вы отступаете, сгорая от стыда, и навсегда записываете себя в категорию «неудачников», а её — в категорию «недоступных стерв».

А теперь другой сценарий. Тот же вечер, та же девушка, тот же столик. Но вместо вас — ОН. Какой-то небрежно одетый парень с нагловатой улыбкой, который садится за её столик без приглашения, говорит что-то ей на ухо, она сначала округляет глаза, а через пять минут уже заливисто хохочет и касается его руки. Через час они уходят вместе, держась за пальцы. Вы смотрите им вслед и думаете: «Ну конечно, мачо, бабник, наглец. У него просто внешность или связи, или деньги. Мне так не стать».

Вот тут-то и кроется самый главный, самый живучий, самый разрушительный миф, который человечество придумало за последние сто лет. Миф о том, что успех у женщин — это удел избранных. Счастливчиков с кубиками пресса, толстыми кошельками и подвешенным от рождения языком. Миф о том, что ты либо родился «бабником», либо ты навсегда «слабак», которому остается только смотреть вслед и грустно вздыхать в кулак.

Я заявляю вам прямо сейчас, на первой же странице, без всяких предисловий: это чушь. Полная, абсолютная, стопроцентная дребедень, которой кормят слабых мужчин, чтобы они не пытались встать с дивана.

Это как с гирей в спортзале. Кто-то родился с мощными плечами, но это не значит, что обычный парень не сможет поднять тот же вес после года тренировок. Соблазнение — это не магия. Это физика. Это химия. Это психология. И да, это железо. Грубое, тяжелое, мужское железо. Но его можно ковать. Вы можете стать кузнецом своего собственного счастья, и для этого не нужно рождаться в семье олигархов или иметь внешность голливудского актера.

Эта книга — не про то, как надевать маску и притворяться кем-то другим. Эта книга — про то, как снять с себя кожуру «хорошего мальчика», которая душит вас с детства, и явить миру настоящего мужчину. Того, который не просит, а предлагает. Того, который не ждет одобрения, а создает реальность вокруг себя. Того, чью броню не нужно пробивать, потому что она либо крепка настолько, что ей не страшны женские тесты, либо гибка настолько, что любая женщина сама хочет в нее завернуться.

Давайте разберем этот миф по косточкам. Окончательно и бесповоротно.

#### Портрет «слабака»: как выглядят герои ваших кошмаров

Знаете, кто такой «слабачок» в контексте знакомств? Нет, это не тот парень, который работает курьером и живет в съемной комнате. Это может быть директор крупного завода с зарплатой в несколько миллионов. Это может быть спортсмен, кандидат в мастера спорта. Это может быть тонкий интеллигент, читающий книги в подлиннике. Слабость — это не отсутствие

денег или мускулов. Слабость — это отсутствие стержня. Отсутствие того самого «железного» внутри, которое чувствуют женщины с первого взгляда, даже на подсознательном уровне.

Вот классический портрет «слабака». Этот парень...

**Во-первых, живет в режиме ожидания.** Он ждет, что жизнь сама подкинет ему женщину. Он ждет, что его заметят. Он ждет, что кто-то придет и скажет: «Ты такой замечательный, давай я буду твоей женой и решу все твои проблемы». Он ждет знака свыше. В очереди в супермаркете. В офисе за соседним столом. В социальной сети. Он пишет длинные, занудные сообщения, полные смайликов и сомнений, и ждет ответа как манны небесной. А когда ответа нет — он страдает. Он готов ждать месяцами, потому что боится сделать первый шаг.

Это похоже на человека, который стоит у закрытой двери и надеется, что она откроется от того, что он будет долго на неё смотреть. Логика железобетонная, не правда ли?

**Во-вторых, он пытается угодить.** Это его главное оружие, которое всегда стреляет вхолостую. Он приносит цветы на второе свидание, когда их нужно приносить на пятое. Он предлагает помощь, когда его не просят. Он боится сказать «нет» на любую просьбу. Он соглашается с её мнением, даже когда оно противоречит его собственным убеждениям. Ему кажется, что если он будет «удобным», «хорошим» и «покладистым», женщина оценит его добрую душу и, наконец, ответит взаимностью.

Но женщины не нанимают нас на работу за покладистость. И уж тем более они не выбирают себе спутников жизни по критерию «а будет ли он мне во всем поддакивать». Попытка угодить — это позиция слуги. А слуг не соблазняют. Слуг жалеют, ими пользуются, их иногда благодарят, но никогда — я подчеркиваю — никогда их не хотят по-настоящему.

**В-третьих, он боится конфликта.** Мир «слабака» — это мир глянцевої картинки, где все должны быть довольны. Особенно она. Он проглатывает обиды. Он молчит, когда его задевают. Он делает вид, что ему все равно, когда его проверяют на прочность. Он терпит опоздания, он прощает грубости, он закрывает глаза на неуважение. Ему кажется, что конфликт — это конец отношений.

Но в реальности, — и это, пожалуй, самый важный закон женской психологии, — конфликт — это начало страсти. Женщина проверяет вас на прочность именно потому, что хочет увидеть — есть ли в вас стержень. Она провоцирует, чтобы понять, сломаетесь ли вы, или выпрямитесь во весь рост и скажете: «Дорогая, это мои границы, и здесь ты не пройдешь». Отсутствие конфликта — это отстраненность. Это безразличие. В здоровых отношениях всегда есть место для борьбы характеров. И проигрывает тот, кто отступает первым.

**Портрет «мачо»: почему вы ему на самом деле завидуете, но не хотите в этом признаться**

Теперь давайте посмотрим на «мачо» — того самого наглеца, который, по вашему мнению, не имеет права на успех. У него что, есть специальный ген, который дает ему доступ к женским сердцам? Нет. У него просто другая настройка мозга. И в этой настройке нет ничего сверхъестественного.

**Мачо нагл.** Да, он позволяет себе то, что вы никогда не позволите. Он может сделать комплимент, который звучит как оскорбление. Он может посмотреть на женщину так, что у неё подгибаются колени. Он может взять её за руку без спроса. Он может поцеловать её в тот момент, когда она еще ничего не поняла. И самое удивительное — ей это нравится.

Нравится, потому что это сигнализирует о силе. Женщина, как бы феминистично это ни звучало, ищет мужчину, способного взять на себя ответственность. И наглость — это упрощенная, утрированная форма этой самой ответственности. «Я знаю, что тебе нужно, и я это сделаю, даже если ты сама еще не поняла».

**Мачо ставит себя на первое место.** Это жестко звучит для наших широт, где нас с детства учили быть «удобными» для мамы, учителей, начальства. Но мачо ставит свои интересы во главу угла. Он не спрашивает разрешения пойти в спортзал, он идет. Он не отменяет

свои планы ради того, чтобы погрузиться с девушкой, у которой плохое настроение. И — о чудо! — девушка тянется к нему еще больше. Потому что видит: у этого человека есть жизнь. И она хочет стать частью этой жизни, а не заменить её собой.

**Мачо говорит «нет».** Он умеет отказывать. Он не делает того, что ему не нравится. И это вызывает уважение. Парадокс, но женщины часто гораздо больше уважают мужчину, который им отказал, чем того, кто тащит их на руках. Потому что когда вы все время говорите «да», вы становитесь предсказуемым. А там, где нет вызова, нет и влечения.

#### **Ужасная правда о «серой зоне»**

Но есть и третий тип. Самый страшный. Я называю его «серой зоной». Это те мужчины, которые уже начитались «умных» книг, надели на себя маску «крутого парня», начинают наглеть, пытаются ставить себя на первое место, но внутри... внутри у них по-прежнему сидит тот самый «слабак». Они говорят правильные фразы, но голос их дрожит. Они делают дерзкие жесты, но руки трясутся. Они пытаются быть «альфаками», но в глазах читается паника и вопрос: «Ну что, сработало? Я ведь выгляжу круто, да?»

Женщины чувствуют этот разрыв в сто раз сильнее, чем вы можете себе представить. Это как если бы вы надели костюм супергероя, а из-под плаща торчали тапки. Это смешно и жалко. Это «отвал башки» в прямом смысле слова. И именно здесь происходит самое большое количество провалов.

Почему? Потому что женская броня — это не стена, которую можно прошибить лбом. Это, скорее, металлоискатель. Она сканирует вас на предмет подлинности. Она проверяет, совпадают ли ваши слова с вашей энергетикой. И если она чувствует, что вы играете роль, она закрывается наглухо. И навсегда.

#### **Анатомия женской брони: из чего она сделана**

Давайте на минуту представим, что мы инженеры. Мы подходим к танку, который называется «Неприступная красавица», и изучаем его защиту.

**Первый слой — социальный.** Это те самые фразы: «У меня есть парень», «Я не знакомлюсь на улице», «Мы просто друзья». Это стандартные отговорки, которые ей вдалбливали с детства родители, учителя, подруги. «Будь осторожна, не доверяй незнакомцам, веди себя прилично». Это первая маска. И знаете, что смешно? Большинство мужчин сдают именно на этом слое. Они слышат «у меня есть парень» и уходят, как побитые собаки. Хотя на самом деле это просто тест. Тест на то, насколько вы уверены в себе. Готовы ли вы хотя бы просто остаться стоять и улыбнуться в ответ.

**Второй слой — эмоциональный.** Это её прошлый опыт. Разбитые сердца, измены, предательства, обманутые ожидания. Каждый раз, когда вы приближаетесь, она включает систему оповещения: «А не такой ли это же придурок, как тот, прошлый?». Она придирается к словам, она ищет скрытый смысл, она проверяет вас на искренность. Этот слой пробивается только терпением и внутренним спокойствием. Если вы дергаетесь, если вы обижаетесь на её проверки — вы проиграли. Если вы остаетесь скалой — она начинает таять.

**Третий слой — интимный.** Самый глубокий. Это её страхи: «А если я ему откроюсь, а он уйдет?», «А если я ему позволю слишком много, а он потеряет ко мне уважение?», «А вдруг я ему не понравлюсь без одежды?». Этот слой защищает её уязвимость. И снять его можно только демонстрацией своей собственной уязвимости. Но не слабости! Не плача в жилетку. А открытости. Честности. Способности сказать: «Послушай, я боюсь тебя обидеть, но я хочу быть с тобой честным».

#### **Почему вы до сих пор не пробili броню, хотя пробовали тысячу раз**

Вы пробовали. Конечно, пробовали. Признайтесь честно. Вы дарили цветы. Вы водили в кино. Вы кормили ужинами в ресторанах. Вы слушали её нытье про подруг и начальницу. Вы соглашались, что она права. Вы носили её сумки. Вы терпели её плохое настроение. Вы были готовы на всё.

И что в итоге? В итоге она сказала: «Ты очень хороший, но ты не в моем вкусе», «Ты мне как брат», «Давай останемся друзьями». Знакомо до зубной боли, правда?

А знаете, почему это происходит? Потому что вы пытались «заслужить» её любовь. Вы думали, что любовь — это математика. Если я сделаю пять хороших поступков, она будет должна мне одно «да» в ответ. Если я выложу тысячу рублей на ужин, она будет должна мне поцелуй.

Но любовь — это не математика. Это химия. Это реакция, которая возникает между двумя людьми только тогда, когда есть напряжение. Когда есть вызов. Когда есть игра. Когда есть элемент риска и неизвестности.

Ваши ужины и цветы были попыткой снять это напряжение. Вы делали её жизнь комфортной, чтобы она вам «отдала» себя в благодарность. Но снимая напряжение, вы снимали страсть. Страсть живет на грани. И если вы — боящийся мужчина, который делает всё, чтобы женщина была спокойна и никуда не ушла, — вы убиваете эту страсть своими же руками.

### **Трансформация: как превратить слабака в сталь**

И вот мы подходим к самому главному. К тому, ради чего написана эта книга. Можете ли вы измениться? Может ли тот самый «тихий, застенчивый, воспитанный мальчик» стать тем, кто одним взглядом пробивает любую броню?

Я отвечаю: может. Но только при одном условии. Если он перестанет ждать. Если он перестанет бояться. И если он начнет действовать.

Это не магия. Это технология. Как работа на станке. Чем больше вы практикуетесь, тем ровнее становится шов. Вы не научитесь играть на гитаре, читая ноты. Вы научитесь играть, когда струны сотрут ваши пальцы в кровь. Так же и здесь. Теория — это лишь карта. А путь — это реальные шаги. Реальные разговоры. Реальные ошибки. И да, реальные провалы, которые закаляют характер лучше любых успехов.

Наша задача в этой книге — сделать из вас кузнеца. Мы будем ковать вашу внутреннюю сталь. Мы будем выжигать из вас ржавчину сомнений и страхов. Мы будем затачивать ваш ум, язык и тело. Чтобы вы могли подойти к любой стене и увидеть в ней не препятствие, а дверь. Которую вы сами же и откроете.

### **О чем молчат авторы других книг и что скажу вам я**

Я не буду вас учить «быть самим собой» в том смысле, в котором это обычно делают. Потому что если «быть самим собой» означает сидеть дома в старых трениках и страдать от одиночества — то это плохой совет. Вам нужно стать собой-новым. Расширенной версией себя. Версией, которая есть в вас, но которую вы боитесь выпускать.

Я не скажу вам «просто будьте вежливы». Вежливость — это хорошо, но на третьем свидании. В начале — нужна искра. А искра рождается не от «будьте так любезны».

Я не скажу «будьте загадочными». Потому что загадочность — это удел тех, кому нечего сказать по существу. Я научу вас быть наполненными. Настолько, что любое ваше слово будет звучать как откровение.

И, самое важное. Я не скажу вам, что все женщины одинаковы. Это не так. Каждая женщина — это отдельная вселенная. Но законы притяжения работают одинаково во всей вселенной. Закон всемирного тяготения не спрашивает, нравится ли вам яблоко — оно все равно упадет. Так же и с влечением. Есть законы. Не социальные, не придуманные. Биологические. Психологические. Архетипические. Мы будем работать с ними. Честно. Без лжи. Без масок.

### **Ваша цель на ближайшие дни**

Пока вы читаете это вступление, вы уже сделали первый шаг. Вы согласились на трансформацию. Вы сказали себе: «Я хочу понять, как это работает». Это уже отличает вас от 99% мужчин, которые просто махнули рукой.

Но сейчас я прошу вас об одном. Перестаньте искать «волшебную таблетку». Её не существует. Ни один абзац, ни одна глава не сделают вас «железным пикапером» за пять минут.

Это путь. Иногда трудный, иногда смешной, иногда — идущий через боль. Но в конце этого пути вас ждет не просто красивая девушка. Вас ждет свобода. Свобода быть собой. Свобода подходить к той, кто нравится, и говорить то, что вы думаете. Свобода не зависеть от её оценки, потому что ваша оценка самой себя стала непоколебимой.

Мы пройдем путь от «как начать разговор» до «что делать, когда она уже в вашей постели, а утром вы просыпаетесь и думаете — а что дальше?». Мы разберем каждую мелочь. Интонации, жесты, взгляды. Мы поговорим о том, как не прогадать с подарками и как сделать так, чтобы ваше сообщение прочитали и захотели ответить, — но без навязчивости. Мы поговорим о том, как вести себя на первом свидании так, чтобы оно не было последним. И как вести себя на десятом, чтобы она всё еще смотрела на вас влюбленными глазами.

Мой вам совет, как старшего товарища, который уже прошел через все это: читайте не торопясь. Делайте заметки. И, ради бога, не просто читайте — действуйте. Прямо завтра. Выйдите из дома и скажите «привет» незнакомой девушке в очереди в кофейне. Без цели, без задачи «уложить её в постель». Просто чтобы преодолеть себя. Чтобы почувствовать, что ваша броня — ваша собственная уверенность — становится крепче.

Потому что единственный способ пробить чужую броню — это надеть свою.

### **Вместо эпиграфа: притча о двух волках**

Прежде чем мы перейдем к первой главе — к калибровке, к настройке вашего внутреннего «железного якоря», — я хочу рассказать вам короткую притчу. Может быть, вы её уже слышали, но послушайте в новом контексте.

Однажды старый индеец сказал своему внуку:

— Внутри каждого человека идет борьба. Борьба двух волков. Один волк — это страх, сомнение, гнев, зависть, жадность и неуверенность. Второй волк — это смелость, решительность, мудрость, любовь, сила духа и достоинство.

Мальчик подумал и спросил:

— А какой волк побеждает?

Старик улыбнулся и ответил:

— Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Так вот, дорогой читатель. Пока вы будете кормить своего внутреннего «слабака» — подпитывая его страхами и отговорками, — в вас будет побеждать слабость. Но если вы начнете кормить своего внутреннего «мачо», своего сильного мужчину, который не боится ни ошибок, ни поражений, ни женских глаз, — победа будет за ним.

*Эта книга — ваш корм для сильного волка. Ешьте. Переваривайте. И становитесь сильнее.*

*Впереди — первая глава. «Калибровка. Внутренний стержень». Мы разберем вашу текущую реальность, проведем диагностику вашей мужской энергетики и зложим фундамент, на котором будет держаться всё остальное.*

*Но помните: я лишь даю вам инструменты. Ковать свое железо будете вы сами. Это ваша кузница. Ваша жизнь. Ваша женщина.*

*В добрый путь.*

### **Прежде чем идти на штурм, нужно наточить меч**

Представьте, что вы выходите на ринг против чемпиона мира по боксу. Вы настроены решительно, адреналин зашкаливает, вы готовы разорвать противника в клочья. Но у вас есть одна маленькая проблема: ваши перчатки — это старые, дырявые варежки, а вместо боксер-

ских шорт — семейные трусы в цветочек. И да, вы с утра не позавтракали, потому что проспали.

Ваш настрой не имеет ни малейшего значения, если ваша база — это руины.

То же самое происходит, когда вы пытаетесь «соблазнить» женщину, не имея внутреннего стержня. Вы можете выучить сотню фраз для знакомства, можете освоить идеальные жесты, можете прочитать все существующие книги по психологии отношений. Но если внутри вас — пустота или, что еще хуже, паника и неуверенность, — женщина почувствует это быстрее, чем вы успеете открыть рот. Это называется «энергетический запах». И он выдает вас с головой.

Первая часть нашей книги — это капитальный ремонт вашего внутреннего мира. Это не про «как понравиться ей». Это про то, как стать тем, кому невозможно не понравиться. Мы превращаем вас из просителя, который униженно ждет подачки, в магнит, к которому все притягивается само собой.

Но сразу предупреждаю: это самая сложная часть книги. Потому что она требует честности. Вы не сможете соврать самому себе. Вы не сможете пропустить абзац, делая вид, что он не про вас. Мы будем копать глубоко. Иногда будет больно. Иногда будет стыдно. Иногда захочется закрыть книгу и сказать: «Это не для меня, я слишком умный/занятой/особенный». Не поддавайтесь.

Только пройдя через эту кузницу, вы сможете называться «Железным пикапом». Без этого вы — просто мальчик с книжкой.

## Глава 1. Состояние «Альфа-Якорь»

### Как войти в ресурсное состояние за пять минут

Представьте себе человека, который только что выиграл в лотерею несколько миллионов. Неважно, что он не выигрывал на самом деле, — представьте его состояние. Его плечи расправлены, глаза горят, улыбка не сходит с лица, он чувствует себя хозяином мира, он готов обнять каждого встречного и простить все долги своим врагам. Он буквально светится изнутри.

А теперь представьте человека, которого только что уволили с работы, бросила девушка, и он потерял ключи от квартиры в одном и том же часу. Его плечи ссутулены, взгляд потухший, он смотрит в пол и хочет провалиться сквозь землю.

Вопрос: эти два человека — разные люди? Скорее всего, да. Но суть не в этом. Суть в том, что их разное состояние — это просто разная химия в крови. Разный набор гормонов, разные сигналы в мозгу, разная осанка и разный взгляд на мир. И что самое важное — между этими двумя состояниями нет непроходимой пропасти. Это переключатель. И его можно щелкнуть в нужную сторону, если знать, где он находится.

Вот мы и подошли к понятию «состояние». Большинство мужчин живут в состоянии «по умолчанию». Они просыпаются — и у них уже унылое настроение. Они идут на работу — и их уровень счастья падает до нуля. Они возвращаются домой — и хотят только одного: завалиться на диван и никого не видеть. Это состояние жертвы. Это состояние «слабака». И в этом состоянии они пытаются знакомиться с девушками. Ну, как это может закончиться? Очевидно: никак. Или, что еще хуже, плачевно.

Нам нужно научиться переключаться. Нам нужно иметь доступ к «ресурсному состоянию» в любой момент. В пять утра. В час ночи. После трудного дня. После провала. Это состояние, в котором вы максимально энергичны, харизматичны, спокойны и привлекательны. Я называю его «Альфа-Якорь». Потому что это якорь, за который вы держитесь в любом шторме. И потому что это состояние настоящей «альфа» — не агрессивного самца, а спокойного, уверенного, доминирующего мужчины, которому подчиняются обстоятельства, а не наоборот.

### Управление биохимией: как обмануть свой мозг

Наверное, вы слышали фразу: «Счастье — это просто химия». Это действительно так. Ваши эмоции — это не что-то эфемерное. Это результат работы сложных молекул: гормонов и нейромедиаторов. Если вы хотите чувствовать себя уверенно, вам нужно повысить уровень одних веществ и снизить уровень других. Звучит как рецепт из аптеки? Нет. Это рецепт из обычной жизни. И у вас есть рычаги управления этой химией.

### Тестостерон — гормон победителя

Тестостерон — это главный мужской гормон. Он отвечает за смелость, решительность, физическую силу и, что немаловажно, за привлекательность в глазах женщин. Когда уровень тестостерона высок, мужчина излучает уверенность, его голос становится глубже, его движения — более плавными и доминантными. Его буквально «чую» на расстоянии.

Как поднять уровень тестостерона за несколько минут? Есть несколько простых, но эффективных способов.

Во-первых, **силовая поза**. Нет, вам не нужно вставать на руки и делать стойку. Достаточно просто расправить плечи, поднять подбородок, чуть развести ноги на ширину плеч и поставить руки на пояс. Это поза триумфатора. Это поза победителя. Когда вы принимаете такую позу, ваш мозг получает сигнал: «Мы победили, опасности нет, уровень тестостерона повышаем». Вы буквально впрыскиваете себе гормон уверенности простым изменением положения тела. Попробуйте сейчас, пока читаете. Отложите книгу, встаньте, расправьте плечи, поднимите голову, посмотрите в зеркало. Почувствовали, как внутри разливается тепло? Как будто вы стали выше ростом? Это и есть тестостерон. Он уже начал работать.

Во-вторых, **глубокое дыхание животом**. Не грудью, а животом. Когда мы нервничаем, мы дышим поверхностно и часто. Это запускает реакцию «бей или беги», которая убивает тестостерон и повышает кортизол — гормон стресса. Глубокое, медленное дыхание животом, наоборот, успокаивает нервную систему и посылает сигнал: «Мы в безопасности, можно быть спокойным и уверенным». Вдох на четыре счета, задержка на два, выдох на четыре. Всего три минуты такого дыхания — и ваша биохимия начинает меняться прямо на глазах.

В-третьих, **зрительный контакт**. Когда вы смотрите в глаза другому человеку, и особенно женщине, ваш мозг расценивает это как вызов. Вызов, который нужно принять. Уровень тестостерона слегка повышается, чтобы вы могли выдержать этот взгляд. Именно поэтому уверенные мужчины не отводят глаз. Они не плятся нахально — они смотрят с достоинством. Это игра, в которой повышаются ставки. И ваш гормональный фон этому способствует.

### **Дофамин — гормон предвкушения и награды**

Дофамин — это то, что заставляет нас чувствовать себя счастливыми, когда мы движемся к цели. Это химия мотивации. Без дофамина вы — апатичное существо, которому ничего не хочется и ничего не радует. Вы просто существуете.

Как поднять дофамин быстро? Это проще, чем кажется.

Первое и самое главное — **праздновать маленькие победы**. Вы встали с кровати? Отлично. Вы сделали зарядку? Прекрасно. Вы написали кому-то сообщение? Вы просто герой. Хвалите себя за каждый шаг. Буквально говорите вслух: «Молодец, я это сделал». Когда мозг слышит похвалу, он выбрасывает порцию дофамина. И вам хочется делать следующий шаг. Так замыкается круг успеха.

Второе — **смех и улыбка**. Даже если вам грустно, даже если на душе кошки скребут, просто растяните губы в улыбке на несколько секунд. Механизмы мозга не различают, настоящая улыбка или фальшивая. Они реагируют на мышцы лица. И когда они сокращаются, мозг получает сигнал: «Мы радуемся, выбрасывай дофамин». Попробуйте прямо сейчас. Улыбнитесь, как будто вы только что увидели что-то очень смешное. Чувствуете? Вам стало чуть-чуть легче. Это работает.

Третье — **создание якоря на успех**. Этот пункт мы разберем подробнее чуть ниже, но суть в том, что вы можете запрограммировать свой мозг на выработку дофамина просто по определенному сигналу. Например, каждый раз, когда вы выигрываете в какой-то игре, когда вам делают комплимент, когда вы достигаете маленькой цели, вы делаете определенное действие: сжимаете кулак, проводите рукой по волосам или говорите про себя фразу «Бери». Через несколько повторений этот жест становится триггером. Вы просто сжимаете кулак — и мозг выбрасывает дофамин, вспоминая все те ситуации, когда вы были победителем. Это мощнейший инструмент, который мы будем использовать.

### **Осанка — это каркас вашей уверенности**

Знаете, почему у старых военных всегда прямая спина? Потому что их учили: «Сутулый человек — это мишень. Сгорбленная спина — это приглашение к удару». Это не просто военная эстетика. Это биология. От осанки зависит работа всех внутренних органов, и особенно — диафрагмы. А от диафрагмы — качество дыхания. А от качества дыхания — насыщение крови кислородом. А от насыщения кислородом — работа мозга и выработка гормонов.

Когда вы сутулитесь, ваша грудная клетка сдавлена, легкие не могут полностью раскрыться, дыхание становится поверхностным. Мозг недополучает кислород. И он решает: «Нас зажимают, это опасность, мы в угнетенном состоянии». И начинает выбрасывать кортизол. Вы становитесь тревожным, неуверенным, нервным.

Когда вы расправляете плечи, грудная клетка открывается, дыхание становится глубоким, мозг получает кислород. И он решает: «Мы в безопасности, мы выше всех, мы доминируем». И начинает выбрасывать тестостерон и серотонин. Вы становитесь уверенным, спокойным, улыбчивым.

Поэтому правило номер один, которое я вбиваю в головы всем своим ученикам: **осанка — это основа основ**. Следите за ней всегда. В метро. На работе. Когда сидите за столом. Когда идете по улице. Спина прямая, плечи расправлены, голова поднята, подбородок параллелен земле. Если вы научитесь держать спину в таком положении постоянно, уровень вашей уверенности вырастет сам собой на 30 процентов безо всяких психологических ухищрений. Это физика. Это просто.

Проведите небольшой эксперимент. Выйдите на улицу и понаблюдайте за прохожими. Посмотрите на мужчин: сколько из них идут с прямой спиной и высоко поднятой головой? Скорее всего, один из двадцати. Остальные бредут, словно несут на плечах тяжелый груз. Они похожи на рабов, которых ведут на каторгу. И эти же мужчины удивляются, почему женщины на них не смотрят. Как на них смотреть, если они сливаются с серой массой? Теперь посмотрите на единственного, кто идет с прямой спиной. Он словно плывет над толпой. Его видно издали. Он выделяется. Он притягивает взгляд. Женщины оборачиваются ему вслед. Почему? Потому что его тело говорит: «Я хозяин своей судьбы. Я силен. Я спокоен. Я — лучший выбор». И ему не нужно ничего говорить. Он уже говорит своей спиной.

### **Разница между «быть уверенным» и «казаться уверенным»**

Это, пожалуй, самый важный пункт в этой главе. И самый сложный для понимания. Потому что на первый взгляд, кажется, какая разница? Главное, чтобы выглядело убедительно.

Разница огромная. Как между настоящей золотой монетой и позолоченной фальшивкой. Настоящая монета весит иначе, звучит иначе, чувствуется иначе. Если вы попытаетесь ее согнуть, она не согнется. Если вы ударите по ней молотком, она не треснет. А фальшивка — она только снаружи блестит. Стоит чуть сильнее надавить — и она рассыплется.

«Казаться уверенным» — это игра в театре. Вы надеваете маску: говорите громко, держитесь прямо, стараетесь делать «правильные» жесты. Но внутри вас — страх. Вы боитесь, что маска упадет. Вы постоянно контролируете себя: «Так, я сейчас выгляжу уверенно? Я достаточно нагло улыбнулся? Я достаточно сильно сжал руку при пожатии?».

Эта игра требует огромного количества энергии. Очень скоро вы выдохнетесь. И как только вы выдохнетесь, маска упадет. Вы перестанете следить за собой, начнете сутулиться, ваша интонация станет неуверенной, и женщина увидит, что всё это было игрой. Доверие потеряно навсегда. Потому что вы соврали. Вы продали фальшивку.

«Быть уверенным» — это совсем другое. Это когда вам не нужно притворяться. Вы спокойны. Вы непоколебимы. Вы знаете, кто вы есть. Вы знаете, чего стоите. И вам не нужно это доказывать, потому что это знание — внутри, оно не зависит от внешней оценки.

Знаете, в чем разница в поведении? Когда вы «кажетесь» уверенным, вы говорите быстро, потому что боитесь, что перебьют. Когда вы «есть» уверенный, вы говорите медленно, с паузами. Вам некуда спешить. Вы знаете, что вас будут слушать. Когда вы «кажетесь», вы все время улыбаетесь, даже когда это неуместно, чтобы расположить к себе. Когда вы «есть», вы улыбаетесь тогда, когда вам действительно смешно. Вы не подлизываетесь. Когда вы «кажетесь», вы постоянно используете жесты, пытаясь придать значимость своим словам. Когда вы «есть», вы статичны. Ваша поза устойчива. Ваши руки спокойно лежат на столе или висят вдоль тела. Вы не дергаетесь. Вы — скала.

Переход от «казаться» к «быть» — это и есть магистральный путь этой книги. Мы не будем учить вас надевать маску. Мы будем снимать маски, которые на вас уже навесили. Мы будем прорастивать вашу настоящую, подлинную, железную уверенность. Техники, о которых я расскажу в следующих главах, — это не способы притвориться. Это способы раскрыть то, что уже есть внутри вас. Просто вы закопали это глубоко, под слоями воспитания, стеснения, страха и чужих ожиданий.

### **Практическое упражнение: Пять минут до старта**

Вот очень простое, но колоссально эффективное упражнение. Оно займет у вас всего пять минут, но может изменить весь ваш день. Делайте его перед каждым выходом из дома, если планируете общаться с людьми. И особенно — перед свиданием.

**Шаг первый. Осанка.** Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Расправьте плечи так, чтобы лопатки почти соприкасались. Поднимите голову. Посмотрите прямо перед собой, чуть выше уровня глаз. Представьте, что вас держат за макушку и тянут вверх. Вы — струна. Побудьте в этом положении одну минуту. Почувствуйте, как растет ваша грудная клетка, как расправляются легкие.

**Шаг второй. Дыхание.** Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох животом на четыре счета. Представьте, как воздух наполняет ваш живот, а потом поднимается в грудь. Задержите дыхание на два счета. Сделайте медленный выдох на четыре счета. Повторите это пять раз. С каждым разом вы будете чувствовать, как уходит напряжение, как успокаивается сердцебиение. Ваш мозг переключается из режима «паника» в режим «спокойствие».

**Шаг третий. Визуализация.** Закройте глаза и представьте самую яркую ситуацию в вашей жизни, когда вы чувствовали себя на высоте. Когда вы кого-то победили, когда вы добились успеха, когда вы получили признание. Это может быть победа на соревнованиях, это может быть удачно сданный экзамен, это может быть момент, когда вам признались в любви. Мысленно переживите это событие снова. Почувствуйте те же эмоции: радость, гордость, уверенность. Запомните это ощущение. Если у вас нет такого яркого момента — представьте, что вы супергерой. Что вы только что спасли мир. Что вы король. Мозгу всё равно, реальные это воспоминания или выдуманные. Эмоции будут те же.

**Шаг четвертый. Якорь.** В момент самой высокой точки эмоции сделайте резкое движение: сожмите кулак, или щелкните пальцами, или проведите рукой по шее сзади. Это станет вашим якорем. Теперь, когда вам понадобится уверенность, вы просто повторяете это движение и вспоминаете это ощущение. Через несколько тренировок ваш мозг будет вырабатывать нужные гормоны просто по этому сигналу. Дыхание станет ровным, осанка выпрямится, напряжение уйдет. Вы войдете в состояние «Альфа-Якорь» за считанные секунды.

**Шаг пятый. Улыбка.** Откройте глаза. Улыбнитесь самому себе в зеркало. Широко, искренне. Даже если это смешно. Скажите себе вслух: «Я готов. Я уверен. Я тот, кто нужен». Поверьте, звук собственного голоса, произносящего утвердительные фразы, действует на подсознание мощнее любых записей.

Всё. Пять минут прошло. Можете выходить.

Проверьте себя: изменилось ли ваше ощущение себя? Стало ли вам теплее в груди? Чувствуете ли вы, как выпрямился позвоночник? Если да — вы на верном пути. Теперь, повторяя этот ритуал каждый день, вы постепенно приучите свой организм к тому, что это состояние — ваше базовое. Вы начнете жить в нем постоянно. И это превратит вас из неуверенного мальчика в мужчину, к которому женщины будут тянуться сами.

## Глава 2. Отстройка от нужды

### **Самый сильный магнит — это равнодушие**

В предыдущей главе мы разобрались с тем, как включать внутреннюю уверенность. Теперь наступает момент, когда многие из вас споткнутся. Потому что теперь мы будем говорить о самом парадоксальном, самом трудном, самом нелогичном для среднестатистического мужчины принципе.

Чтобы получить женщину, нужно быть готовым её потерять.

Звучит как безумие, да? Как издевательство. Я хочу быть с ней, я хочу добиться её, и вы говорите мне: «Будь к ней равнодушен»? Это же какая-то шизофрения.

Нет. Это чистая психология. И сейчас мы разберем, почему это так работает и как применять это на практике.

### **Запах нужды: почему он отпугивает всех без исключения**

В животном мире, от которого мы не так далеко ушли, как нам хочется думать, все инстинкты работают по принципу «выживает сильнейший». Самка выбирает самца не того, который больше всего её любит, и не того, который больше всего ей угрожает, а того, кто демонстрирует лучшие гены. Как это проявляется? В уверенности, в спокойствии, в доминировании, в ресурсах.

Теперь представьте самца, который подходит к самке и начинает дрожать, заикаться, суетиться, хватать её за руки, говорить, какая она прекрасная, и предлагать немедленно родить ему детей. Что сделает самка? Она испугается. Инстинкт подскажет ей: «Этот самец слишком эмоционально зависим, с ним небезопасно, он может быть слабым, а может быть даже агрессивным в своем отчаянии». И она убежит.

Человеческие отношения устроены примерно так же, просто это упаковано в сложные социальные ритуалы. «Запах нужды» — это тот самый энергетический сигнал, который говорит женщине: «Ты для этого мужчины — воздух. Без тебя он умрет. Ты можешь делать с ним все, что угодно. Он будет терпеть все, лишь бы ты была рядом. Это не партнер. Это раб».

Ни одна здоровая женщина не хочет быть для мужчины «центром вселенной». Это не лестно, это страшно. Это означает, что всю ответственность за его эмоциональное состояние она должна взять на себя. А ей это не нужно. У неё есть своя жизнь. Ей нужен мужчина, который обогатит её жизнь, а не вытянет из неё все соки.

«Запах нужды» чувствуется за километр. Он проявляется в мелочах:

Когда вы слишком быстро отвечаете на сообщения, даже если не очень заняты.

Когда вы слишком часто звоните без повода.

Когда вы соглашаетесь на любое предложение, лишь бы только с ней встретиться.

Когда вы боитесь ей возразить, чтобы не расстроить.

Когда вы терпите её опоздания или плохое настроение, боясь возмутиться.

Когда вы делаете ей подарки раньше времени, пытаетесь «купить» расположение.

Когда вы смотрите на неё с такой жалобной мольбой во взгляде, будто она — последняя надежда на спасение.

Это всё — признаки того, что вы «в нужде». Вы поставили её на пьедестал, а себя — в яму у подножия. Вы молитесь о подачке. И даже если внешне вы выглядите как миллионер, внутри вы — нищий, который умоляет о монетке.

И женщина это чувствует. Она теряет к вам уважение. А там, где нет уважения, нет и желания. Желание рождается из уважения к силе, из чувства безопасности рядом с сильным мужчиной, из желания приблизиться к этому источнику силы.

### **Как убить в себе «добряка-угодника»**

Добряк-угодник — это, пожалуй, самый популярный у нас персонаж. Вас растили таким с детства. Вас учили: «Будь паинькой, не перечь старшим, уступай девочкам, будь вежливым, получай хорошие оценки, и все тебя будут любить». Вы старались, вы делали всё, что вам говорили. Вы выросли. И что? Вместо любви вы получили роль «удобного мальчика», который таскает чужие портфели, решает чужие проблемы и выслушивает чужие жалобы, но к которому никто не горит страстью.

Почему? Потому что модель «я хороший — значит, меня будут любить» — это сделка. Вы даете — и ожидаете получить взамен. Вы не дарите добро бескорыстно. Вы дарите его в кредит. И когда женщина не возвращает вам «долг» в виде любви или тела, вы обижаетесь: «Я же был таким замечательным! Как она могла?».

Это отвратительно, если разобраться. Это манипуляция через доброту. И женщины это чувствуют. Им становится скучно с вами. Вы предсказуемы. Вы — робот, который на любые действия отвечает «да, конечно, как скажешь». С роботом неинтересно.

Чтобы убить в себе угодника, нужно понять простую истину: **вам не нужно быть «хорошим» для всех.** Вам нужно быть подлинным для себя. Вы имеете право на злость. Вы имеете право на «нет». Вы имеете право на неудобные для других желания.

Начните с малого:

Если вам не хочется идти в то место, куда она предлагает, скажите: «Мне не очень хочется туда. Давай выберем что-то другое».

Если вам не нравится её поведение, скажите об этом спокойно, без агрессии: «Мне не нравится, когда ты так делаешь. Пожалуйста, не надо так».

Если вы заняты, не отрывайтесь от своих дел только потому, что она написала. Ответьте тогда, когда вам будет удобно.

Если вы не согласны с её мнением, спорьте. Конструктивно, аргументированно, но не проглатывайте свои слова.

Поначалу это будет страшно. Вы будете чувствовать себя виноватым. Вас будет колотить от мысли «А вдруг она обидится?». Но вы должны перетерпеть этот период. Как только вы перестанете быть «удобным», женщина начнет вас уважать. Уважать за то, что у вас есть характер, что вы — это не пластилин, из которого можно лепить что угодно. И в этот момент, как ни странно, она начнет к вам тянуться.

### **Концепция «Мужчина — это приз, а не проситель»**

Это ключевая идея, которая переворачивает всё мировоззрение. Большинство мужчин мыслят категорией: «Я хочу её. Как мне её получить? Я сделаю всё, чтобы её добиться». Это позиция просителя. Охотника, который бежит за дичью.

А теперь представьте другую картину. Вы — премиальный продукт. Вы — дорогой, редкий автомобиль. Вы — часы, которые стоят больше, чем средняя зарплата за год. Вы — произведение искусства, которое стоит в галерее и ждет, пока его оценят. Вы не бегаєте за покупателями. Вы стоите. Вы ждете, пока покупатель сам подойдет, восхитится и скажет: «Я хочу это иметь».

Но здесь есть важная тонкость. Чтобы быть призом, вы должны действительно быть ценным. Не на словах. Не на костюме. Не на марке машины. А на уровне сути. Вы должны быть настолько крутым человеком, чтобы ваше присутствие в жизни женщины само по себе было наградой. Чтобы она чувствовала, что с вами она становится лучше, интереснее, счастливее. Чтобы она знала: если она потеряет вас, она потеряет что-то грандиозное.

Как стать этим призом? Ответ — в следующей главе. Но здесь, в рамках «отстройки от нужды», важно принять ментальную установку:

Я не добиваюсь женщин. Я выбираю женщин. И если я выбираю тебя, это значит, что ты представляешь для меня интерес. Но если ты не отвечаешь мне взаимностью, я не расстраи-

ваюсь, потому что у меня есть выбор. И я не буду уговаривать тебя быть со мной, потому что я не прошу милости. Я предлагаю сотрудничество.

Когда вы начинаете думать так, ваша энергетика кардинально меняется. Вы перестаете быть липким. Вы начинаете быть свободным. А свободный человек — самый привлекательный. Он не держит, не требует, не умоляет. Он идет по своему пути, и если женщина хочет идти с ним — она присоединяется. Если нет — он идет дальше без сожаления.

**Практическое упражнение: Дневник «Я не буду»**

Здесь нет сложных ритуалов. Просто возьмите лист бумаги и в течение одной недели записывайте каждый случай, когда вы сказали «да» тому, что вам не хотелось делать. Когда вы проглотили обиду. Когда вы согласились с тем, с чем не были согласны. Каждый вечер перечитывайте этот список и задавайте себе вопросы: «Почему я сказал да? Что я боялся потерять? Что бы случилось, если бы я сказал нет?».

Через неделю вы увидите, что почти все ваши «да» были продиктованы страхом: страхом конфликта, страхом быть отвергнутым, страхом показаться плохим. Осознайте это. А на следующей неделе попробуйте в каждой похожей ситуации сказать «нет» хотя бы один раз. Просто ради эксперимента. Посмотрите, что произойдет.

Скорее всего, мир не рухнет. Девушка не убежит. Она, возможно, даже удивится и станет вас больше уважать. Вы почувствуете прилив сил. И поймете, что говорить «нет» — это не сложно. Это освобождает.

## Глава 3. Свидание с самим собой

**Как сделать свою жизнь настолько интересной, что женщина захочет стать её частью**

Мы подошли к самому важному разделу первой части. К тому, что отделяет мужчину, который «охотится», от мужчины, который «притягивает». Это — ваша личная жизнь. Ваши увлечения. Ваши страсти. Ваша цель.

Помните, как в предыдущей главе я говорил: чтобы быть призом, нужно быть ценным? Так вот, самым главным критерием вашей ценности является не наличие денег (хотя это приятный бонус), не внешность (хотя это помогает), а **наполненность вашей жизни**

## **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.