

АРТУР ПОЛЬНЫЙ

КРАСНАЯ ТАБЛЕТКА ПИКАПА ПОЛНОЕ ПОГРУЖЕНИЕ



18+

Артур Польный

**Красная таблетка пикапа.
Полное погружение**

«Автор»

2026

Польный А.

Красная таблетка пикапа. Полное погружение / А. Польный — «Автор», 2026

Вы устали от одиночества и бесконечных отказов? Чувствуете, что заслуживаете большего и не знаете, как привлечь внимание красивых и интересных женщин? Эта книга — персональный курс трансформации. Забудьте о пустых советах «будь собой» и шаблонных фразах. «Красная таблетка пикапа» — это жесткая, честная и пошаговая система превращения неуверенного мужчины в харизматичного лидера, к которому женщины тянутся сами. Вы пройдете полный путь: от перестройки мировоззрения и создания мощного внутреннего стержня до отработки внешнего вида, языка тела, искусства флирта и управления свиданиями. Автор без прикрас разбирает женские тесты, манипуляции и страхи, дает работающие техники обольщения и учит сохранять мужское достоинство в любой ситуации. Эта книга — не про дешевые трюки, а про глубокую личностную работу, результатом которой станет ваша новая, яркая и наполненная жизнь, где женщины — не проблема, а радостное приключение. Готовы проглотить красную таблетку и стать хозяином своей судьбы?

© Польный А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ. КРАСНАЯ ТАБЛЕТКА ИЛИ СИНЯЯ?	5
ГЛАВА 1. МИРОВОЗЗРЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЯ	13
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Артур Польный

Красная таблетка пикапа.

Полное погружение

ВВЕДЕНИЕ. КРАСНАЯ ТАБЛЕТКА ИЛИ СИНЯЯ?

О чём эта книга и кому она нужна

Представьте себе ситуацию. Вечер. Город зажигает свои оранжевые фонари, где-то вдалеке сигналит уставший водитель, а вы сидите в уютном кресле с чашкой чего-то горячего и держите в руках эту книгу. Или, быть может, вы лежите на диване после тяжелого рабочего дня, пролистывая страницы на экране, и ваши глаза уже начинают слипаться, но что-то внутри не даёт вам закрыть эту вкладку. Что-то шепчет: «А что, если здесь есть ответ?»

Я знаю это чувство. Я сам через это проходил.

Раньше я думал, что отношения и знакомства — это какая-то магия, недоступная простым смертным. Что есть избранные парни — высокие, широкоплечие, с челюстями, как у древних скандинавских богов, — и есть все остальные. И если ты родился не с той внешностью или не с тем кошельком, то твой удел — сидеть на скамейке запасных и смотреть, как другие забивают голы, пока ты судорожно придумываешь, как бы подойти к той самой девушке в кофейне и не опозориться.

Я ошибался. Я ошибался катастрофически.

Всё, что я знал о женщинах до тридцати лет, можно было уместить на одном маленьком клочке бумаги. И этот клочек был бы исписан кривым почерком, полным отчаяния и глупых советов из глянцевого журнала, которые мне подсовывала старшая сестра. «Будь нежным», «Будь собой», «Слушай её сердце»... Звучит красиво, правда? Вот только на практике «быть собой» означало сидеть в углу и бояться лишней раз вздохнуть, чтобы не спугнуть ту самую единственную и неповторимую.

Знакомо? Если да, то вы держите в руках не просто книгу. Это ваш личный билет в мир, где страх превращается в топливо, а неуверенность — в воспоминание.

Эта книга — не про «как быстро уложить девушку в постель». Хотя и про это тоже. Но это лишь верхушка айсберга, самая сладкая вишенка на торте вашей новой жизни. Эта книга — про перезагрузку вашей операционной системы. Про то, как из робота, который боится сделать первый шаг, превратиться в живого, харизматичного мужчину, к которому женщины тянутся сами, словно подсолнухи к солнцу.

Мы будем говорить о вещах, о которых обычно молчат на семейных ужинах. О той тёмной, запретной, но при этом невероятно притягательной стороне мужской природы, которая веками была скрыта за слоями воспитания и социальных норм. Мы достанем этот древний механизм из чулана, смажем его маслом здравого смысла и научимся им пользоваться.

Кому нужна эта книга?

Она для парней, которые устали просыпаться по утрам с чувством, что они снова что-то упустили. Для тех, кто смотрит на красивых девушек в метро и отводит взгляд, потому что «всё равно не мой уровень». Для тех, кто уже перепробовал все приложения для знакомств, получил сто отказов и готов сдаться. Для тех, кто думает, что обречён на одиночество, потому что «такие, как я, никому не нужны». И, самое главное, для тех, кто ещё не потерял веру в то, что можно всё изменить. Здесь и сейчас. Начиная с этой страницы.

Разница между красной таблеткой и синей: иллюзия спокойствия против ответственности

Я часто задумываюсь о том, почему большинство мужчин живут, как во сне. Как зомби, которые бредут по проторенной дорожке, надеясь, что судьба сама подкинет им счастье в виде красивой девушки, которая постучит в дверь и скажет: «Я вас люблю, давайте жить вместе и заведём тридцать семь кошек». Спойлер: не постучит.

Есть два типа восприятия реальности. Я называю их условно «синяя таблетка» и «красная таблетка». Только, предупреждаю сразу, это не про голливудские спецэффекты и не про то, как вы спускаетесь в нору к кролику. Это про вашу голову. Про то, как вы настроили свой приёмник для волн этой жизни.

Синяя таблетка — это сладкий яд комфорта. Это когда вы говорите себе:

— Ничего страшного, я ещё встречу свою любовь.

— Она просто не разглядела меня, я слишком хороший для неё.

— Если суждено, то всё случится само.

— Мне просто нужно подождать, и она придёт.

Это самая опасная ложь, которую вы можете сказать сами себе. Она как тёплое одеяло, в которое вы кутаетесь, пока за окном бушует жизнь. Она как старый, продавленный диван, в котором так удобно лежать, пока другие бегают марафоны. Синяя таблетка говорит: «Ты ничего не должен делать. Ты и так замечательный. Просто мир жесток и не понимает тебя».

Что происходит с человеком, который глотает синюю таблетку раз за разом?

Он превращается в того самого «хорошего парня». У него куча друзей, которые плачутся ему в жилетку по ночам, рассказывая о своих козлах-бывших. Он носит тяжёлые сумки соседкам. Он дарит цветы коллегам на восьмое марта и получает в ответ вежливое «спасибо, ты такой душевный». Но когда дело доходит до романтики, до того самого огня, до желания, — его нет. Его даже не рассматривают как вариант. Он как мягкая мебель. Он как старый плед. Уютно, но абсолютно не сексуально.

Синяя таблетка крадёт у вас годы. Она заставляет вас верить в то, что вы должны соответствовать какому-то выдуманному образу «идеального мужчины», который на самом деле никому не нужен. Вы начинаете заискивать, угождать, бояться обидеть девушку даже случайным словом. Вы превращаетесь в тень, которая боится отбросить собственный свет.

А теперь представьте другую дорогу.

Красная таблетка — это горькая, но отрезвляющая правда. Она обжигает горло, вызывает слёзы на глазах и заставляет вас первый раз за долгие годы посмотреть на себя в зеркало без прикрас. Красная таблетка не даёт гарантий. Она не говорит: «Съешь меня, и все девушки упадут к твоим ногам». Она говорит другое:

— Ты сам кузнец своего счастья.

— Никто тебе ничего не должен.

— Если ты хочешь классную девушку, ты должен стать классным мужчиной.

— Результат зависит только от твоих действий, а не от удачи или звезды на небе.

— Мир не будет тебя жалеть, и женщины не будут тебя жалеть. И это прекрасно, потому что жалость — это убийца влечения.

Красная таблетка требует ответственности. Она требует, чтобы вы встали с дивана, убрали свои пустые оправдания в дальний ящик и начали двигаться. Она не даёт вам права

винить маму, папу, плохую экологию, кризис в стране или отсутствие денег. Она говорит: «Начни с себя. Прямо сейчас. Покажи мне, что ты из себя представляешь без этих масок и комплексов».

Выбрать красную таблетку — значит согласиться на честность. Самую жестокую, самую страшную и одновременно самую освобождающую честность в вашей жизни. Это как скинуть с плеч сто килограммов гирь, которые вы тащили всю жизнь. Да, это страшно. Да, мир без иллюзий кажется серым и холодным. Но только в этом мире вы можете стать по-настоящему свободным.

Представьте, что вы играете в компьютерную игру. Синяя таблетка — это режим «новичок», где враги почти не нападают, а всё золото лежит на дороге. Но вы никогда не пройдёте игру до конца в этом режиме. Вам станет скучно. Красная таблетка — это уровень сложности «бог». Вас будут убивать сотни раз, вы будете злиться, кидать клавиатуру в стену, но когда вы пройдёте этот уровень, когда вы превратитесь в легенду, — вы поймёте, что жили. По-настоящему жили, а не прожигали время.

Я не буду врать вам, что путь красной таблетки лёгкий. Он похож на тренировки в спортзале по утрам, когда хочется спать, когда каждая мышца болит, а тренер орёт на тебя, заставляя делать ещё один подход. Но результаты этого пути меняют всю вашу реальность.

Однажды я познакомился с парнем, назовём его Антоном. Антону было двадцать восемь, он работал программистом, имел неплохую зарплату и абсолютно пустую личную жизнь. Он приходил домой, заказывал пиццу, садился за компьютер и играл до ночи. Девушки его не интересовали, потому что он считал, что они слишком капризные, слишком дорогие и «все равно уйдут к более успешным». Он проглотил синюю таблетку с таким аппетитом, что она уже не помещалась в его горле.

Однажды я сказал ему прямым текстом всё, что думаю о его стратегии. Он обиделся. Мы не общались пару месяцев. А потом он пришёл ко мне с горящими глазами и рассказал, что решил попробовать по-другому. Он начал бегать по утрам, записался на бокс, перестал носить старые растянутые футболки. Он начал читать, расширять кругозор. Он начал просто разговаривать с людьми в очереди в магазине, тренируя свой голос и уверенность. Это было тяжело, нелепо, смешно и страшно одновременно.

Прошёл год. Сейчас у Антона девушка, которая работает моделью (и это не преувеличение), они путешествуют вместе, и он улыбается так, как не улыбался никогда. А главное — он перестал бояться. Он перестал бояться отказов, провалов и неприятных разговоров. Он стал тем, кого называют «мужчина с харизмой». Но он сделал это не потому, что родился таким. Он сделал это потому, что взял на себя ответственность.

Это и есть красная таблетка. Это не магия. Это работа. Но это самая благодарная работа, которую вы будете делать в своей жизни, потому что плата за неё — ваше счастье.

Почему старые советы убивают вашу привлекательность

Откуда берутся ошибочные стратегии в отношениях? Давайте копнём глубже. С детства нас учат совершенно неправильным вещам. Причём учат с самыми лучшими намерениями. Наши мамы, учительницы, бабушки — все они желают нам добра. Только вот их представление о том, как нравиться девушкам, основано на опыте, которому сто лет в обед, и на старой советской культуре, где мужчина был либо «добытчиком», либо «интеллигентным мечтателем».

Нам говорили:

«Уступай место женщинам».

«Плати за неё в ресторане всегда».

«Комплименты — это ключ к сердцу».

«Никогда не повышай голос, будь мягким и понимающим».

«Если она тебя любит, она поймёт и примет тебя любым».

Звучит как кодекс настоящего джентльмена. Проблема в том, что в реальном мире этот кодекс превращает вас либо в прислугу, либо в бедного родственника, либо в психотерапевта, у которого женщина лечит свои травмы, пока её настоящий «плохой парень» игнорирует её сообщения.

Я помню свой первый «серьёзный» опыт ухаживания. Я решил быть идеальным. Я дарил цветы каждую неделю. Я водил её в самые дорогие рестораны, на которые уходила почти вся моя стипендия. Я слушал её часами, кивая головой, и пытался запомнить каждую деталь, чтобы потом блеснуть эрудицией. Я носил её сумки, отодвигал стулья и ни разу не позволил себе сказать что-то резкое или дерзкое.

Чем это закончилось? Она ушла к парню, который работал в автомастерской, носил кожаную куртку с заклёпками, периодически мог исчезнуть на два дня без объяснений и разговаривал с ней свысока. Я был в шоке. Я ныл ей в подушку, что я лучше, что я больше сделал, что я был таким идеальным. А она просто пожала плечами и сказала фразу, которая стала для меня откровением: «С тобой скучно. Ты как робот. Ты делаешь всё правильно, но я не чувствую себя живой».

Вот оно! «Не чувствую себя живой». Женщины, как бы цинично это ни звучало, ищут эмоции. Глубокие, искренние, иногда болезненные эмоции. Они не ищут идеального парня, который будет кивать им в ответ на их жалобы. Им нужен мужчина, который может вывести их из зоны комфорта, который может показать им новую реальность, который может заставить их сердце биться быстрее. Даже если для этого иногда нужно поспорить или проявить твёрдость.

Классические советы убивают в вас мужчину-завоевателя. Они делают из вас «удобного» человека. Но попробуйте вспомнить хотя бы одну историю из жизни или из литературы, где девушка влюблялась в «удобного» парня. Ни одной. Все страстные истории начинаются с конфликта, с напряжения, с искры, с преодоления. С мужчины, который идёт наперекор обстоятельствам.

Давайте разберём самые популярные советы-убийцы:

Совет первый: «Будь собой».

Это самое опасное и расплывчатое наставление. Что значит «будь собой»? Если ты сам — это неуверенный, закомплексованный парень, который боится женщин, то почему ты должен оставаться таким? Это всё равно что сказать человеку с переломанной ногой: «Просто продолжай ходить, не обращай внимания». Нет. Ты должен стать лучшей версией себя. Ты должен «стать собой» новым, прокачанным, смелым. Будь собой, но только после того, как ты вложил в это «себя» годы работы над характером, телом и мозгами.

Совет второй: «Делай ей комплименты».

Комплименты хороши, когда они редки и метки. Когда вы осыпаете девушку комплиментами каждые пять минут, они обесцениваются. Вы становитесь похожим на её бабушку. Она перестает верить вам. А самое главное — вы показываете, что она на пьедестале, а вы у её ног. Это проигрышная позиция. Женщина должна заслужить ваш комплимент, а не получать его просто за то, что она дышит.

Совет третий: «Слушай её и всегда соглашайся».

Если вы всегда соглашаетесь, вы не представляете для неё интеллектуального интереса. Вы как мягкая подушка. Женщины любят спорить. Им нравится, когда мужчина может аргументированно отстоять свою точку зрения, даже если она противоречит их мнению. Это признак силы. Когда вы боитесь выразить несогласие, вы транслируете страх. А страх — это самое несексуальное, что может быть.

Мы живём в эпоху, где традиционные роли сломаны. Женщины самостоятельны, зарабатывают деньги, строят карьеры. Им больше не нужен мужчина как добытчик. Но они, как и тысячу лет назад, нуждаются в мужчине как в стержне. Как в том, кто может быть эмоционально стабильным, кто может вести, кто может защищать (не только физически, но и ментально).

И вот здесь начинается самое интересное. Чтобы стать таким мужчиной, вам нужно забыть всё, чему вас учили о «правильном» поведении. Не чтобы стать негодяем или подлецом. Нет. Чтобы стать свободным. Чтобы перестать быть заложником общественных стереотипов, которые не работают.

Как устроен этот курс: от мозга к телу, от тела к диалогу, от диалога к постели

Эта книга построена как последовательное погружение. Мы не будем прыгать с места на место, хватая кусочки разных техник. Мы будем идти поэтапно, как строители, которые сначала заливают фундамент, потом возводят стены и только в самом конце делают красивый ремонт. Если вы пропустите главу про фундамент, ваши стены рухнут при первом же землетрясении.

Представьте, что вы — дом. Ваш разум, ваше мышление — это фундамент. Ваше тело и энергетика — это стены. Ваша манера общения и умение вести диалог — это интерьер. А привлекательность для женщин — это свет, который горит в окнах этого дома. Если фундамент кривой, весь дом поедет. Поэтому мы начнём с самого глубокого, с самого важного уровня.

Этап первый: Архитектура мозга или ваш внутренний мир.

Мы начинаем с мировоззрения. Мы пересобираем вашу картину мира. Почему это важно? Потому что ни одна техника, ни одна заученная фраза не сработает, если у вас внутри сидит червяк сомнения. Женщины чувствуют ваше состояние на интуитивном уровне. У них радар, который засекает любую фальшь за километр. Если вы будете использовать «правильные» слова, но при этом внутри вас будет трясти, вы провалитесь.

В первой части мы разбираемся с тем, кто вы есть на самом деле. Мы вытаскиваем на свет ваши страхи, ваши ограничивающие убеждения и разбиваем их вдребезги. Мы формируем стержень. Мы учимся принимать свою «тёмную сторону» — ту самую агрессию и настойчивость, которые делают мужчину мужчиной, и используем её как топливо. Мы учимся не бояться быть неудобными. Мы перестаём искать одобрения. Мы становимся сами себе высшей инстанцией.

Этап второй: Внешний вид и энергетика.

Как только ваш мозг перестроился, мы переходим к телу. Ваше тело — это визитная карточка. Это то, что женщина видит за первые пять секунд. И, что самое важное, ваше тело влияет на ваш мозг. Если вы держите спину прямой, плечи расправлены, двигаетесь медленно и уверенно, ваш мозг начинает думать так же — уверенно и мощно.

Мы поговорим о том, как одеваться не «модно», а «выигрышно». Как создать образ, который притягивает взгляды. Мы обсудим, почему походка — это 70 процентов успеха. Мы расскажем, как научиться управлять своим голосом, чтобы он звучал как бас виолончели, а не как писк комара. Физическая форма — это не просто эстетика. Это дисциплина, это тестостерон, это здоровье, это энергия, которая переливается через край. И женщины чувствуют эту энергию. Запах мужчины, который в форме, который может поднять её на руки, который не запыхается, поднимаясь по лестнице, — это древний, архаичный сигнал «хорошего генетического материала».

Этап третий: Искусство речи и флирта.

Когда ваша внутренняя уверенность и внешний вид начинают работать в унисон, наступает время самого интересного — контакта. Мы учимся говорить так, чтобы вас слушали с открытым ртом. Мы учимся задавать правильные вопросы, которые раскрывают женщину, как сложный механизм, но при этом не выглядеть как следователь на допросе.

В этой части мы входим в ту самую волшебную зону, где слова начинают создавать реальность. Мы разбираемся, как создавать напряжение (да-да, то самое сексуальное напряжение, которое возникает между вами), как использовать юмор, чтобы сбивать с толку и очаровывать одновременно. Мы учимся искусству намёка, когда вы говорите об одном, а она понимает совсем другое (и краснеет при этом). Это похоже на танец, где слова — это шаги, а паузы — это музыка.

Этап четвёртый: Свидание и сближение.

Это практическая часть, где вся теория превращается в действие. Как выбрать правильное место, чтобы фон работал на вас. Как вести себя за столом, чтобы не выглядеть как неуклюжий медведь. Как незаметно управлять ходом свидания, подводя её к нужной мысли. Мы разбираем логику — как перевести общение из кафе в более приватную обстановку легко и органично, без нервотрёпки и неловкости.

И, конечно, мы говорим о самом интимном этапе, но не как о спортивном достижении, а как о естественном продолжении вашей химии. Без принуждения, без «нажатия», а как о логичном финале прекрасного вечера, где оба участника хотят одного и того же.

Почему именно такой порядок?

Потому что соблазнение — это не набор трюков. Это целостная система. Попытка использовать сильные фразы из второй главы, имея при этом взгляд испуганного кролика и голос Шарика из Простоквашино, приведёт к катастрофе. Попытка назначить свидание, не имея внутренней уверенности, приведёт к тому, что вы будете сидеть и трястись, и вилка будет звенеть о тарелку.

Мы строим системный подход. Сначала мы чиним корень, потом ствол, потом ветви, и только тогда появляются плоды. И поверьте, когда вы пройдёте этот путь, те техники, которые сейчас кажутся вам заумными или сложными, станут вашей второй натурой. Вы перестанете об этом думать. Вы начнёте это делать. Это как езда на велосипеде или вождение автомобиля. Сначала вы судорожно запоминаете, где газ, где тормоз, где ручник. Через месяц вы делаете это автоматически, слушая любимую музыку и думая о чём-то своём.

Так и здесь. Мы доводим ваши навыки до автоматизма.

О чём мы не будем говорить в этой книге. Или о чём говорить не будем, но учтём

Книга у вас в руках, и я обязан предупредить вас о границах. Мы не говорим о политике, религии и глобальных социальных движениях. Мы не берём в расчёт статистические исключения. Мы говорим о природе, о базовой психологии, которая работает тысячелетия.

Мы не будем обсуждать тематические уклоны, которые сейчас модно обсуждать в интернете. Наша книга — о классическом взаимодействии мужчины и женщины. О том, как пробудить в мужчине его врождённые инстинкты ведущего, а в женщине — её желание быть ведомой, когда она чувствует сильное плечо. Это не про унижение, это про гармонию. Про то, как два разных мира находят друг друга и создают что-то общее, более мощное, чем по отдельности.

Мы также не будем учить вас манипуляции в её грязном смысле. Я не даю вам инструкции, как сломать женщине психику или заставить её делать то, чего она не хочет. Это книга про то, как стать настолько привлекательным, чтобы женщина сама хотела идти с вами до конца. Мы развиваем вашу ценность, а не снижаем чужую.

Это различие крайне важно. Есть масса литературы, которая учит «нажать на нужные кнопки», чтобы вызвать жалость, страх или чувство вины. Это путь слабых, путь тех, кто не

может создать достаточно энергии для искреннего притяжения. Мы пойдём другим путём. Мы будем создавать магнетизм. Мы будем работать над своим светом, а не над чужими тенями.

Представьте себе два корабля в море. Один — хлипкая лодка, которая пытается перетянуть другую на мель с помощью верёвки. Другой — огромный красивый лайнер, который светит огнями, играет музыка, и все хотят оказаться на его борту. Мужчина, который работает над собой, над своей харизмой и уверенностью, — это тот самый лайнер. Ему не нужно тянуть женщину на берег. Она сама доплывёт до него. Захочет туда попасть, потому что там интересно, там тепло, там безопасно, там классно.

Именно этому мы и посвятим всю оставшуюся часть книги: как стать таким лайнером. Как прокачать свою кормовую установку, как навести глянец на свои борта, как настроить музыку в своих каютах.

Поэтому если вы ищете книгу с простыми манипулятивными схемами вроде «сделай три шага, и она твоя», то вы разочаруетесь. Такие схемы работают только с очень наивными или незрелыми девушками, и они не приносят долгосрочного счастья. Мы здесь, чтобы строить крепкие, страстные и честные союзы, где вы будете капитаном своего корабля, а она — вашей вдохновляющей музой.

Как читать эту книгу, чтобы получить результат

Вот здесь я прошу вашего внимания. Это самый важный абзац введения.

Не читайте эту книгу так, как вы читаете роман перед сном. Не листайте страницы по диагонали, выхватывая только красивые картинки. Это не развлечение. Это учебное пособие. Это карта сокровищ, на которой отмечены не только путь, но и ловушки.

Первое правило: Читайте последовательно. Я специально выстроил главы так, чтобы вы не могли перепрыгнуть с седьмой главы на двадцать седьмую и понять, о чём речь. Это как в математике: если вы не знаете таблицу умножения, вы не решите уравнения с интегралами. Так что, если вы попытаетесь сразу перейти к последней части про то, как «сорвать куш на первом свидании», вы не поймёте глубины. Вернитесь к началу. К фундаменту.

Второе правило: Делайте упражнения. В конце каждой главы будут практические задания. Я настоятельно рекомендую вам выделить для них отдельный блокнот, который вы назовёте «Мой дневник трансформации». Записывайте туда свои мысли, результаты, ошибки. Если вы просто прочитаете упражнение и скажете «ну, это я и так знаю», — ничего не изменится. Знание без действия — это мёртвый груз. Действие без знания — это хаос. Нам нужен сплав.

Третье правило: Не судите себя строго на первых порах. Вы будете делать ошибки. Вы будете краснеть, заикаться, говорить не те слова. Это нормально. Это не провал. Это обучение. Когда ребёнок учится ходить, он падает сотни раз. Но каждый раз, когда он встаёт, его мышцы становятся сильнее. Так и вы. Каждый раз, когда вы подходите к девушке и говорите что-то невпопад, вы становитесь на шаг ближе к тому, чтобы заговорить правильно и эффектно. Я призываю вас относиться к этому с юмором. Если вы облажались — посмейтесь над собой. Это обезоруживает страх.

Четвёртое правило: Практикуйте в реальной жизни. Эта книга бесполезна, если вы прочитаете её и закроете, чтобы «применить когда-нибудь потом». «Потом» не наступит. Потом — это никогда. Начните применять техники из первой же главы уже сегодня. Начните с малого: выпрямите спину, когда идёте на кухню за чаем. Начните смотреть в глаза продавщице в магазине. Начните удерживать паузу в разговоре с коллегой. Маленькие шаги приводят к большим победам.

Пятое правило: Доверяйте процессу. Будут моменты, когда вам покажется, что это не работает, что вы зря тратите время, что «всё сложно». Это момент отчаяния перед прорывом. Когда вы чувствуете отчаяние, значит, вы на грани качественного скачка. Не останавливайтесь. Не бросайте книгу на середине. Сделайте глубокий вдох и продолжайте идти. Результат придёт.

Я пишу эту книгу не как профессор, читающий лекцию с кафедры. Я пишу её как старший товарищ, который уже протоптал эту тропинку, набил шишки, наступил на грабли и теперь возвращается, чтобы показать вам, где именно лежат эти проклятые грабли. Я буду с вами честным до жути. Я буду ругаться, где надо, и хвалить, где надо. Я буду приводить истории из своей жизни, иногда смешные, иногда поучительные, чтобы вы видели: я был там же, где вы сейчас.

Я не предлагаю вам таблетку от всех болезней. Я предлагаю вам курс лечения. Он горький, он неприятный иногда, но он вылечивает вас от главной болезни — от неуверенности и страха перед прекрасным полом. И когда вы вылечитесь, вы удивитесь, как много вокруг красивых, интересных и любящих женщин, которые просто ждали, когда появится мужчина, с которым им будет безопасно и увлекательно.

Готовы ли вы проглотить эту красную таблетку? Готовы ли вы снять розовые очки и посмотреть на мир настоящий, суровый, но честный? Готовы ли вы перестать жалеть себя и начать действовать?

Если ваш внутренний голос шепчет «Да, я готов», даже если он звучит тихо и неуверенно, — отлично. Значит, вы уже сделали первый шаг. Вы открыли книгу. Вы дочитали введение. Вы уже не тот, кем были вчера. Теперь переверните страницу.

Потому что впереди — первая часть. Фундамент. Архитектура вашего нового «Я». И там мы будем копать глубоко. Будем копаться в вашей голове, найдём там старые, гнилые доски страха, выкинем их и построим новый дом. Крепкий, надёжный, красивый. Дом, в который захочется зайти.

Поехали.

ГЛАВА 1. МИРОВОЗЗРЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЯ

Вы когда-нибудь задумывались, почему некоторые парни, которые не блещут ни умом, ни красотой, ни деньгами, всегда окружены вниманием красивых девушек, а другие, с красным дипломом и золотым характером, сидят в углу и никому не нужны? Я задавался этим вопросом много лет. Я анализировал, сравнивал, проводил свои собственные полевые исследования (да, я подходил к этим успешным парням в барах, чтобы просто понаблюдать, как они двигаются, говорят и смеются). И знаете, что я понял?

Дело не в их росте, не в толщине кошелька и даже не в ширине плеч. Дело в их мировоззрении. В той картинке мира, которая живёт у них в голове. Эта картинка диктует их действия, их позы, их голос. Она создаёт то самое неуловимое «чутьё», которое женщины называют «харизмой», а учёные мужи — «социальным доминированием».

В этой главе мы разберём, из чего состоит мировоззрение победителя, чем оно отличается от мировоззрения жертвы, и как вы можете перестроить свою голову, даже если вы привыкли считать себя скромным и застенчивым.

Иерархия реальности: как женщины на самом деле выбирают

Давайте начистоту. Женщины не выбирают мужчин так, как написано в женских романах, где прекрасный принц случайно встречает Золушку на балу и сразу понимает, что это любовь до гроба. В реальной жизни, особенно на начальных этапах знакомства, включаются механизмы, которые старше, чем все наши цивилизации. Они прошиты в нашей ДНК, и ни один курс по политкорректности не может их отменить.

Механизм выбора женщины можно сравнить с работой сложного сканера. Ей не нужно подходить к вам и спрашивать: «А у тебя есть квартира? А какая у тебя должность? А ты сильный?». Её подсознание считывает всё это за доли секунды по микроскопическим признакам: по вашей осанке, по тому, как вы вошли в комнату, по тому, как вы поздоровались с официантом, по тому, как вы смотрите на неё. Этот сканер работает 24 часа в сутки 7 дней в неделю. И на выходе он выдаёт один из трёх вердиктов: «Интересно», «Не интересно», или «Беги».

Что же считывает этот сканер в первую очередь?

Статус

Статус — это не обязательно деньги. Деньги — лишь одно из проявлений статуса. Статус — это ваше положение в иерархии. Это то, как к вам относятся другие люди. Если вы заходите в комнату, и люди поворачивают головы, улыбаются вам, протягивают руки для рукопожатия, ваш статус высок. Если вы заходите, и никто не замечает вашего присутствия, ваш статус стремится к нулю.

Женщины чувствуют статус, как акулы чувствуют кровь за километр. Они смотрят на то, как официант обслуживает ваш столик, как к вам обращаются коллеги, как реагируют на ваши шутки окружающие. Но есть один нюанс, который делает эту тему ещё более интересной. Женщина выбирает не ваш реальный статус, а ваш *ощущаемый* статус. То есть то, как вы сами воспринимаете своё место в мире.

Представьте двух парней. Один — генеральный директор крупной компании, но он устал, зажат, боится ошибиться, говорит тихо и сутулится. Другой — водитель автобуса, но он держится с достоинством короля, говорит громко и ясно, смотрит в глаза, шутит с пассажирами. Кто из них получит больше женских взглядов в баре? Скорее всего, второй. Потому что его *внутреннее* ощущение статуса транслируется наружу мощнее, чем зарплата первого. Это не значит, что деньги не важны. Это значит, что без правильной упаковки деньги работают вполсилы.

Женщины ищут мужчину, который находится на вершине своей личной иерархии. Который уверен в завтрашнем дне. Который может управлять ситуацией. Это древний инстинкт: женщина хочет, чтобы её дети были в безопасности, чтобы у них был хороший генетический материал и чтобы их защищали.

Ресурсы

Ресурсы — это не только деньги в конверте. Это доступ к пище, к развлечениям, к впечатлениям. Это способность обеспечить комфорт. Но опять же, дело не в конкретной сумме на карте. Дело в *отношении* к ресурсам. Мужчина, который жалуется на дороговизну ужина, даже если он просто пошутил, транслирует дефицит. Мужчина, который платит без суеты и не смотрит на ценник, транслирует изобилие.

История из жизни. Мой друг Сергей, будучи студентом с очень скромной стипендией, умудрялся водить девушек в рестораны и чувствовать себя там как рыба в воде. Он не тратил последние деньги, но он всегда знал, где есть скидка, где можно взять блюдо дня, где можно заказать бутылку вина и получить десерт в подарок. Он управлял процессом. Он не выглядел нищим. Он выглядел как человек, который знает, где водятся вкусные раки. Это и есть ресурсное мышление. Это не про «сколько у тебя денег», а про «как ты с ними обращаешься».

Женщина хочет видеть мужчину, который может решить проблему. Если вы умеете организовать классный вечер без лишней суеты, если вы можете найти выход из любой сложной ситуации — вы владеете ресурсом. Даже если в кармане только тысяча рублей на два дня.

Эмоции

Вот это, пожалуй, самый важный пункт, о котором забывают девяносто процентов мужчин. Статус и ресурсы открывают дверь. Эмоции — это то, что заставляет женщину остаться и прийти снова.

Женщины — это эмоциональные существа. Их мир строится на чувствах, на переживаниях, на атмосфере. Они не запоминают, сколько вы заработали, но они навсегда запоминают, что вы чувствовали, когда смотрели на них. Мужчина, который дарит женщине эмоции, становится для неё наркотиком. Она не может оторваться от него, потому что он вызывает в ней бурю. Эта буря может быть разной: от страстного интереса до лёгкой тревоги, от радости до ревности. Но она должна быть.

В моей практике был случай, когда я долго ухаживал за одной очень красивой и интеллектуальной девушкой. Я старался: мы ходили в музеи, в театры, я дарил ей книги. Я был идеальным — спокойным, рассудительным, предсказуемым. И знаете, что она мне сказала? «Саша, ты как хорошая книга, которую я уже прочитала. Я знаю все твои главы наперёд, и мне неинтересно перечитывать».

Вот так. Она призналась, что со мной скучно. Потому что я давал ей только комфорт, но не давал качелей. А женщинам нужны качели. Им нужны взлёты и падения, пусть даже маленькие. Им нужны споры, страсть, неожиданные развороты сюжета.

Это не значит, что вы должны устраивать истерики или играть в «непонятного парня». Это значит, что вы должны уметь показывать свои эмоции. Злиться, когда вас разозлили (без рукоприкладства, разумеется). Радоваться искренне, когда вам весело. Тосковать, когда грустно. Бояться проявлять эмоции — это мужская проблема №1. Нас с детства учат быть «каменными стенами». А за каменной стеной, как вы знаете, очень холодно и одиноко. Женщина не хочет жить за холодной стеной. Она хочет жить за живой, настоящей стеной, внутри которой бьётся сердце.

Итак, иерархия реальности выглядит так:

Эмоции (первичны, создают привязанность).

Статус (вторичен, создаёт уважение).

Ресурсы (третичны, создают комфорт).

Если вы даёте только ресурсы (кошелёк) и статус (положение), но не даёте эмоций, вы — банкомат с функцией «папик». Вы будете нужны, пока есть деньги. Если вы даёте только статус и эмоции, но нет ресурсов — вы становитесь «бедным, но гордым», и это может работать на молодых девушках, пока они не задумаются о детях. Идеальный баланс — это эмоции плюс статус. Ресурсы подтянутся сами, если вы правильно мыслите и действуете.

Отказ от шаблона «хорошего парня»: почему угодливость убивает влечение

Я хочу, чтобы вы сейчас представили себе архетип «хорошего парня». Он учтив. Он вежлив. Он пропускает вперёд всех женщин. Он готов прийти на помощь в любое время дня и ночи. Он слушает все её проблемы, кивает, понимающе поддакивает. Он постоянно говорит комплименты. Он боится её обидеть или сказать что-то не так. Он ставит её желания выше своих. Он растворяется в ней, как сахар в чае.

Звучит как идеальный мужчина, правда?

А теперь вопрос на засыпку. Когда в последний раз вы видели, чтобы у такого «идеального» мужчины была страстная, огненная любовница, которая ждёт его с нетерпением и не даёт прохода? Когда вы видели, чтобы женщины по нему сохли? Ответ: никогда. Или очень редко, и это, скорее, случайность или жалость.

Почему так происходит? Почему наши мамы и бабушки ввали нам, убеждая, что вежливость и угодливость — это путь к сердцу девушки?

Потому что угодливость, как бы парадоксально это ни звучало, не вызывает уважения. Уважение (а за ним и влечение) возникает там, где есть сопротивление, где есть твёрдость, где есть *личность*, которая не боится заявлять о своих границах.

Когда вы ведёте себя как «хороший парень», вы невольно транслируете одно из двух (или оба сразу):

Вы низко цените себя. Если вы ставите её на пьедестал, значит, вы считаете, что она лучше вас. А кто захочет быть с тем, кто хуже? Женщина хочет быть с мужчиной, который как минимум равен ей, а лучше — чуточку выше. Она ищет опору. А вы показываете, что вы — подножие для её статуи. Неудивительно, что она смотрит на вас сверху вниз.

Вы чего-то боитесь. Вы боитесь, что если скажете «нет» или проявите характер, она уйдёт. Этот страх читается на сто метров. Женщины чувствуют запах страха. Это биологический механизм, который говорит ей: «Этот самец слаб. С ним мои дети не выживут. Рядом с ним я не в безопасности».

Вспомните самого успешного мачо из вашего окружения. Я знаю одного такого парня, Максима. Он работает грузчиком в магазине, живёт в общежитии, денег у него — кот наплакал. Но у него такая энергетика, такая уверенность, что девушки сами вешаются ему на шею. Как он говорит с ними? Он постоянно подкалывает их. Он смеётся над ними (не зло, а игриво). Он иногда игнорирует их сообщения. Он не боится сказать: «Я занят, мне некогда», или «Твоя причёска сегодня выглядит забавно».

И что происходит? Они носятся за ним, как угорелые. Почему? Потому что он неудобный. Он не гладкий, как камешек на пляже. Он шероховатый, как скала. За него нужно бороться, его внимание нужно заслужить. Женщины любят вызов. Им неинтересны ручные кролики. Им интересны дикие волки, которых можно приручить, но которые могут и укусить.

Угодливость — это убийца тестостерона. Тестостерон — это гормон соревновательности, агрессии (в хорошем смысле), стремления к лидерству. Когда вы угодливы, ваш тестостерон падает. Вы становитесь похожим на испуганного подростка. И ваше тело начинает это транслировать: голос становится тоньше, плечи опускаются, взгляд становится бегающим.

Что делать? Перестать бояться её реакции. Это сложно, особенно если вы привыкли жить в режиме «а что она подумает?». Но это необходимо сделать. Каждый раз, когда вы чувствуете

желание согласиться с ней только для того, чтобы ей было приятно, остановитесь. Скажите то, что думаете на самом деле. Даже если это противоречит её мнению.

Пример: она говорит: «Я ненавижу футбол, это тупое занятие для обезьян».

Вы (хороший парень): «Ну да, конечно, ты права, я тоже не очень люблю, мне больше нравится балет».

Вы (новый, крутой): «Ого, какие мы категоричные. Футбол — это искусство страсти и командной работы. Но я понимаю, это как смотреть кино на непонятном языке. Если не знаешь правил, скучно».

Видите разницу? В первом случае вы предали себя, чтобы ей понравиться. Во втором — вы защитили своё мнение, вступили в лёгкий спор, но сделали это с юмором. Вы показали, что у вас есть мозги и своя голова на плечах. Она может не согласиться, но она вас *запомнит*. Она почувствует, что вы — личность. А личностями интересуются.

И ещё один важный аспект. «Хороший парень» часто становится «платочком для слёз». Девушки держат таких рядом, потому что они удобны. Они слушают, утешают, не требуют взамен ничего, кроме ложки надежды. Но когда такая девушка становится свободной, она идёт искать нового плохого парня, чтобы пережить драму. А «хороший парень» так и остаётся на скамейке запасных, с разбитым сердцем и непониманием «за что».

Поэтому наш девиз с сегодняшнего дня: «Вежливость без угодливости, забота без раболепия, внимание без одержимости». Мы не перестаём быть добрыми. Мы просто перестаём быть мягкотелыми. Доброта — это выбор сильного. Угодливость — это удел слабого. Выбирайте доброту с характером.

Принятие темной стороны: уверенность через агрессию (контролируемую) и настойчивость

Сейчас мы подходим к очень скользкой, но чрезвычайно важной теме. Слово «агрессия» у нас в обществе стало практически ругательным. Нас с детства учат, что агрессия — это плохо, что это зло, что это разрушительно. Но я вас уверяю, что это не так. Агрессия — это такая же часть нашей природы, как дыхание или сердцебиение. Без неё не было бы прогресса, не было бы спортивных побед, не было бы великих открытий.

Вопрос не в том, *есть* ли у вас агрессия. Вопрос в том, *куда* вы её направляете и *как* вы её контролируете.

В контексте соблазнения и мужской привлекательности агрессия проявляется как **настойчивость**, как **способность идти к цели**, несмотря на препятствия, и как **умение отстаивать свои границы**.

Многие парни ошибочно считают, что быть «хорошим» — значит быть пассивным. Это не так. Вы можете быть добрым, но при этом активным. Вы можете быть заботливым, но при этом напористым в достижении своих целей.

Я часто проводил эксперименты в ночных клубах. Наблюдал за двумя типами мужчин. Первые подходили к женщинам, говорили что-то невнятное, и если женщина отвечала холодно или отворачивалась, они тут же ретировались, чувствуя себя униженными. Вторые подходили, устанавливали зрительный контакт, говорили громко и чётко. И если женщина сначала проявляла холодность, они не отступали. Они улыбались и говорили: «Ай-яй-яй, а я только начал замечать, что у тебя глаза как у морской волны. И ты меня уже прогоняешь. Как жестоко». И они продолжали стоять и разговаривать, пока ледяная глыба не начинала таять.

Разница между первыми и вторыми — в уровне контролируемой агрессии. Вторые не боялись быть настойчивыми. Они не боялись *вторгнуться* в личное пространство (в разумных пределах), они не боялись занять место. Они действовали как хозяева положения.

Как приручить свою тёмную сторону без вреда для себя и окружающих?

Первое: Примите её. Скажите себе честно: «Да, я хочу эту женщину. Да, я могу разозлиться. Да, я могу быть жёстким». Перестаньте бороться с этими чувствами. Подавленная агрессия превращается в депрессию или в пассивно-агрессивное поведение (жалобы, сарказм, сплетни). Это гораздо хуже, чем открытая, прямая эмоция.

Второе: Используйте её как топливо для действия. Когда вы чувствуете страх перед знакомством, используйте злость на самого себя за то, что вы трусите. Разозлитесь, что вы позволили страху управлять вами. И сделайте шаг вперёд. Эта «праведная злость» заставляет ваше тело выпрямиться, голос звучать твёрже, а взгляд стать прямым.

Третье: Тренируйте настойчивость в быту. Начните с малого. Не уступайте в очереди, если вы пришли первым. Возвращайте неправильно пробитый чек в магазине, не боясь, что продавец разозлится. Спорьте с друзьями о том, какой фильм лучше, аргументированно и страстно. Привыкайте к тому, что ваше мнение имеет вес, и вы готовы за него бороться (спором, а не кулаками).

Четвёртое: В общении с женщинами практикуйте «жёсткую нежность». Вы можете быть ласковым, но при этом говорить твёрдые вещи. Например: «Я понимаю, что тебе страшно, но мы идём на этот концерт, потому что я уверен, что нам там понравится, а через час, если ты решишь сбежать, я тебя вытащу, но только через час». Вы даёте ей понять, что вы ведёте, что у вас есть план, и вы не сдадитесь при первом же «ой, я не хочу». Это и есть та самая привлекательная настойчивость.

Можно привести аналогию с дрессировкой огня. Если вы не умеете обращаться с огнём, он сожжёт вам дом. Но если вы научитесь его контролировать, вы будете готовить на нём еду, греть дом и освещать тёмные улицы. Ваша агрессия — это такой же огонь. Научитесь им управлять, и он принесёт вам победы.

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.