

18+

Анастасия Романова

**КНИГА—ТЕТРАДЬ:
ТЕХНИКИ
УПРАВЛЕНИЯ
МУЖЧИНАМИ**

Анастасия Романова

**Книга-тетрадь: техники
управления мужчинами**

«Издательские решения»

Романова А.

Книга-тетрадь: техники управления мужчинами / А. Романова —
«Издательские решения»,

«Управление» мужчиной в зрелом психологическом контексте — это не дешевые манипуляции, истерики или подавление. Это искусство глубокого понимания мужской нейробиологии, инстинктов, эго-триггеров и мотивации. Настоящее женское влияние строится так, что мужчина сам искренне хочет совершать ради вас поступки, защищать, вкладываться финансово и быть верным, ощущая себя при этом сильным, уважаемым и счастливым лидером.

© Романова А.

© Издательские решения

Содержание

КНИГА-ТЕТРАДЬ: ТЕХНИКИ УПРАВЛЕНИЯ МУЖЧИНАМИ	6
МОДУЛЬ 1. АРХИТЕКТУРА ВЛЕЧЕНИЯ И ЗАХВАТ ВНИМАНИЯ	7
ТЕХНИКА №1: «ЭФФЕКТ ГЕРОЯ»	7
ТЕХНИКА №2: «ИЛЛЮЗИЯ ВЫБОРА»	8
ТЕХНИКА №3: «ИНВЕСТИЦИОННЫЙ КАПКАН»	9
ТЕХНИКА №4: «ДОФАМИНОВЫЙ КРЮЧОК»	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Книга-тетрадь: техники управления мужчинами

Анастасия Романова

© Анастасия Романова, 2026

ISBN 978-5-0071-2791-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

КНИГА-ТЕТРАДЬ: ТЕХНИКИ УПРАВЛЕНИЯ МУЖЧИНАМИ

ВВЕДЕНИЕ

Мужская нейропсихология: Что на самом деле движет мужчиной?

Мужская психика устроена по фундаментально иным законам, чем женская. Там, где женщина ищет эмоциональную безопасность и эмпатическую связь, мужчина ориентирован на **статус, компетентность, признание своей силы и победу**.

3 Главных Биологических и Психологических Двигателя Мужчины:

— **Тестостероновый драйв и потребность в победе (Hero Instinct):**

— Мужчине жизненно необходимо чувствовать себя сильным, умным, нужным и способным повлиять на мир. Женщина, рядом с которой он чувствует себя слабым, критикуемым или бестолковым, неизбежно вызывает у него отторжение.

— **Дофаминовый азарт (Охота и преодоление):**

— Мужской мозг ценит только то, что досталось с определенными усилиями. Если женщина дарит весь свой ресурс без требований и всегда готова подчиняться — уровень мужского интереса падает до нуля.

— **Закон инвестиционной привязанности (Sunk Cost Fallacy):**

— Мужчина любит не ту женщину, которая отдала ему всё, а **ту, в которую он сам вложил максимум своего времени, сил, эмоций и денег**. Чем больше мужчина инвестирует, тем выше для него субъективная ценность партнера.

МОДУЛЬ 1. АРХИТЕКТУРА ВЛЕЧЕНИЯ И ЗАХВАТ ВНИМАНИЯ

ТЕХНИКА №1: «ЭФФЕКТ ГЕРОЯ»

(Индукция маскулинной значимости)

1. Суть и психологический механизм

Синдром «Я сама» блокирует мужской инстинкт защитника. «Эффект Героя» — это осознанное создание пространства, где мужчина проявляет силу, интеллект или ресурсы для решения вашей задачи. Вы активизируете его базовую биологическую потребность быть полезным и главным.

2. Пошаговый алгоритм выполнения

— **Шаг 1:** Сформулируйте проблему так, чтобы в ней подчеркивалась мужская сила или экспертность.

— **Шаг 2:** Попросите о помощи без приказа, упрека или тона воспитательницы.

— **Шаг 3:** Полностью доверьтесь его решению задачи, не вмешиваясь.

— **Шаг 4:** Свяжите результат с его уникальными мужскими качествами (ум, сила, связи).

3. Речевые шаблоны

— «Здесь нужна твоя мужская твердость и авторитет. Я теряюсь в таких ситуациях. Как ты считаешь правильным это решить?»

— «У тебя потрясающее аналитическое мышление в таких вещах. Помоги мне выбрать, я полностью доверяю твоему вкусу».

4. Критические ошибки

— Критика результата.

— Приказной тон («Ты должен»).

ПРАКТИКУМ:

— Сформулируйте один запрос к мужчине по формуле: **[Признание его силы/ума] + [Описание ситуации без драмы] + [Передача инициативы]**.

— _____

ТЕХНИКА №2: «ИЛЛЮЗИЯ ВЫБОРА»

(Управление через скрытый коридор решений)

1. Суть и психологический механизм

Мужчины ненавидят прямое давление, ультиматумы и навязчивый контроль. Данный метод (Double Bind) предлагает мужчине выбор между двумя альтернативами, **каждая из которых вас полностью устраивает**. Мужчина сохраняет статус лидера, принимающего решения, а вы получаете нужный вам результат.

2. Пошаговый алгоритм выполнения

— **Шаг 1:** Четко поймите свою конечную цель.

— **Шаг 2:** Сформируйте два сценария: Вариант А (прямо сейчас) и Вариант Б (чуть позже или в другом формате).

— **Шаг 3:** Задайте вопрос, исключающий вариант «Ничего не делать».

3. Речевые шаблоны

— «Дорогой, мне нужна твоя помощь на 10 минут. Тебе удобнее сейчас разобрать коробки в коридоре или через полчаса после кофе?»

— «В какой день тебе удобнее освободить вечер для нас: в четверг или в пятницу?»

4. Критические ошибки

— Включение неприемлемого для вас варианта.

— Обида при выборе любого из вариантов.

ПРАКТИКУМ:

— Сформулируйте предложение по технике «Иллюзия Выбора» для вашей актуальной бытовой задачи:

— _____

ТЕХНИКА №3: «ИНВЕСТИЦИОННЫЙ КАПКАН»

(Закон невозвратных затрат: почему ценят тех, в кого вложились)

«Чем больше мужчина тратит на женщину времени, энергии и денег, тем выше его страх потерять этот ценный актив».

1. Суть и психологический механизм

В поведенческой экономике существует «эффект невозвратных затрат» (Sunk Cost Fallacy): люди склонны ценить и удерживать то, во что они вложили значительные ресурсы. Если вы не просите о помощи, подарках или услугах, мужчина не инвестирует в вас. Его привязанность остается поверхностной.

2. Пошаговый алгоритм выполнения

— **Шаг 1. Плавный старт.** Начинайте с мелких просьб (донести сумку, посоветовать фильм, уделить 5 минут времени).

— **Шаг 2. Расширение масштаба.** Постепенно переходите к инвестициям его времени (помочь с переездом, встретить из аэропорта) и финансов (подарок, покупка).

— **Шаг 3. Искренняя награда.** Каждая инвестиция должна быть подкреплена вашим эмоциональным триумфом и искренней радостью.

3. Речевые шаблоны

— «Для меня безумно ценно, что ты потратил свое время и помог мне с этой сложной задачей. Без тебя я бы не справилась».

4. Критические ошибки

— Синдром «Я сама все куплю».

— Восприятие инвестиций с каменным лицом, будто он вам «должен».

ПРАКТИКУМ:

— Запишите 3 мелкие просьбы, которые вы озвучите вашему мужчине на этой неделе, чтобы запустить процесс инвестирования:

— _____

ТЕХНИКА №4: «ДОФАМИНОВЫЙ КРЮЧОК»

(Паттерны нерегулярного эмоционального поощрения)

«Мужской азарт угасает в условиях абсолютной предсказуемости. Нерегулярная награда держит мозг в тонусе».

1. Суть и психологический механизм

Мозг человека реагирует на дофамин — гормон предвкушения удовольствия. Самый сильный выброс дофамина происходит тогда, когда награда **вероятна, но не гарантирована**. Если вы всегда одинаково теплы, ласковы и доступны, интерес мужчины снижается.

2. Пошаговый алгоритм выполнения

— **Шаг 1:** Дайте мужчине пиковый эмоциональный контакт (нежность, страсть, глубокое общение).

— **Шаг 2:** Неожиданно переключитесь на нейтральный, занятой режим (без обиды и агрессии).

— **Шаг 3:** Верните теплоту в случайный момент, когда он проявил инициативу.

3. Речевые шаблоны

— *В фазе нейтральности:* «Привет! Рада слышать. Я сейчас в глубокой работе над проектом, освобожусь — наберу».

4. Критические ошибки

— Переход в агрессивный игнор.

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.