



ПАВЕЛ

РАКОВ

**СИЛА
ЖЕНСКОГО
ПРИТЯЖЕНИЯ**



Психологический тренинг

Павел Раков

Сила женского притяжения

«Издательство АСТ»

2018,2020

УДК 159.923
ББК 88.52

Раков П. А.

Сила женского притяжения / П. А. Раков — «Издательство АСТ»,
2018,2020 — (Психологический тренинг)

ISBN 978-5-17-116827-8

Павел Раков вернет вас в мир отношений, чувств и эмоций. Уже устали спасать брак, который трещит по швам, и получаете от отношений больше слез, чем удовольствия? Вы узнаете, как вылечить любовь! Расслабились в браке и теперь не знаете, как собраться и снова почувствовать себя красоткой? Вы получите мощный заряд мотивации! Думаете, что уже не способны заинтересовать других мужчин? Вы найдете в себе килограмм «изюминок» и выгодно презентуете их мужчинам! Часто болеете и чувствуете себя разбитым корытом? 80% болезней возникают из-за нервов. Значит эта книга – настоящая находка для вас! После прочтения этой книги вы научитесь пользоваться силой собственного притяжения!

УДК 159.923

ББК 88.52

ISBN 978-5-17-116827-8

© Раков П. А., 2018,2020

© Издательство АСТ, 2018,2020

Содержание

Об авторе	5
Вступление	7
Глава 1	11
Женщина-минус, женщина-плюс и женщина-нуль	12
365 ролей девушки-плюс	16
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Павел Раков

Сила женского притяжения

Об авторе

Самый креативный женский психолог

Павел Раков

Основатель самых популярных женских шоу-тренингов в мире.

- писатель
- телеведущий
- психолог
- тренер личностного роста
- бизнесмен

Женат с 1995 года. Двое детей.

С 19 марта 2018 года является действительным членом Профессиональной Психотерапевтической Лиги (PPL)

С 2018 года преподает на базе Российского Государственного Социального Университета на факультете дополнительного профессионального образования по специальности «Коуч-консультант»

В 2017 году признан «Самым креативным психологом 2016 года» по версии телеканала Fashion TV.

В 2015 году Международный Академический и Аккредитационный и Аттестационный Комитет (МАААК) присвоил Ракову Павлу Александровичу профессиональную СТЕПЕНЬ ДОКТОРА управления человеческими ресурсами и ученое ЗВАНИЕ ПРОФЕССОРА психологии.

С 2014 года «Самый эффективный психолог личностного роста в России» по версии телеканала РЕН-ТВ

Награжден медалью «За просветительскую деятельность в традиционной (народной) медицине» от Ассоциации комплементарной медицины России в 2004 году.

Создатель авторских методик по психологии успеха, личностному росту и межличностным отношениям

Таланты предпринимателя и психолога у Павла проявились еще в 16 лет, когда он создал свой первый Клуб знакомств, где учил юношей и девушек общаться друг с другом и создавать прочные союзы. Почти тридцать лет назад он стал инициатором двадцати свадеб. Сегодня на его счету – сотни тысяч созданных и спасенных пар и браков. У многих его подопечных уже внуки ходят в школу. Павел 1971 г.р. и состоит в браке уже 25 лет, имеет двоих детей.

Многие его ученицы завоевали короны первых красавиц: миссис и мисс – Москва, Санкт-Петербург, Владимир, Воронеж, Иркутск, Брянск и других российских городов. Есть даже миссис/мисс Европа, Монако, Польша, Казахстан, Украина. Таких коронованных девушек десятки. Многочисленные конкурсы красоты проходили с участием Павла Ракова как крупного специалиста и почетного члена жюри.

На шоу-тренингах Павла Ракова надо побывать каждой женщине, которая считает, что ее жизнь не удалась. Где бы она ни жила – В России, в Израиле, в Арабских Эмиратах, на Кипре, в США, В Скандинавии или в Барселоне – там она и решит все свои проблемы, и поплачется от души в жилетку душевного ведущего. Секрет популярности Павла Ракова в том, что работают его технологии создания и спасения союзов между мужчиной и женщиной – на все сто процентов. Знакомые ведут знакомых, а родители – детей, потому что брак этих родители 20 лет назад спас Раков. И новая фишка – уже дети ведут к нему на тренинги своих родителей, чтоб укрепить их брак. Всюду – любовь!

В своей новой книге Павел Раков приглашает женщин на свой новый, эксклюзивный онлайн-курс «Сила женского притяжения». И если вы страдаете без сильного мужского плеча, не устраивает работа или зарплата, возникли проблемы со здоровьем, измучились от неуверенности в себе, то тогда эта книга точно для вас. Прочитав ее, вы станете совершенно другой женщиной: уверенной, влекущей, энергичной, счастливой и бесконечно привлекательной!

Профессиональный путь в цифрах:

1. Практический опыт в области психологии более 30 лет.
2. Ведущий популярных передач на 2-х каналах Российского телевидения:
«Женское счастье» на Россия-1
Авторская программа «Мои прекрасные» на РЕН ТВ
3. 8 книжных бестселлеров по практической психологии для женщин и мужчин.
4. ТОП-продаж 2 года подряд среди прикладной литературы в издательстве «АСТ».
5. Более 50 000 человек ежегодно приходят на шоу-тренинги вживую. Еще около 500 000 обучаются онлайн.

Тренинги Павла Ракова собирают полные залы, потому что у участников есть реальные положительные результаты.

Вступление

Что такое «Сила женского притяжения»?

Книга создана на основе эксклюзивного онлайн-курса для женщин, которые устали прозябать в одиночестве, хотят найти идеальную вторую половинку и добиться фантастических успехов в жизни!

Долой комплексы!

Эта книга поможет вам избавиться от комплексов, отравлявших вашу жизнь долгими годами. Раз и навсегда расстаньтесь со своими страхами и начните яркую, насыщенную жизнь.

Расставить приоритеты

Вы научитесь соблюдать баланс между личной жизнью и работой – и преуспевать на обоих фронтах!

Все о свиданиях

Узнайте обо всех тонкостях свиданий. Научитесь проводить идеальные свидания. Не знаете, о чем говорить с мужчиной на первом свидании? Стесняетесь и зажимаетесь? Прочитайте книгу – и устраивайте образцовые свидания, полные веселья и романтики.

Все секреты флирта

Овладейте искусством флирта и научитесь соблазнять и покорять мужчин одним взглядом!

Тайны счастливых взаимоотношений

Узнайте, как поддерживать в семье здоровую и гармоничную атмосферу. Научитесь решать семейные проблемы легко и просто, без ссор и скандалов.

Получайте подарки

Пройдя курс, вы узнаете, как вдохновлять мужчин так, чтобы они баловали вас, носили на руках и, конечно, дарили подарки. И не просто – букеты цветов, а драгоценности, машины, экзотические круизы и квартиры.

Кайф от жизни и работы

Вы избавитесь от вредных привычек, прекратите заедать неприятности, начнете действительно заботиться о своем здоровье – и дышать полной грудью, наслаждаясь жизнью! Кроме того, вы забудете об усталости, научитесь справляться со стрессами и сможете добиться поразительного карьерного роста.

Что входит в on-line курс «Сила женского притяжения»?

Идеальная женщина

Вы узнаете, какие женщины действительно привлекают мужчин и как воспитать в себе качества идеальной женщины. Вы станете Женщиной с большой буквы!

Уверенность в себе

Забудьте о пластических операциях и походах к психотерапевту. Обретите уверенность в себе, выполнив всего несколько крайне эффективных, легких и веселых упражнений.

Сильная слабая женщина

Как быть сильной, при этом оставаясь женственной и беззащитной? Узнайте, как совместить несовместимое и командовать мужчинами... не командуя ими!

Где познакомиться с мужчиной мечты

Где находится ареал обитания действительно успешных и обеспеченных мужчин? Как найти к ним подход и как подцепить на крючок?

Идеальное свидание

Все тайны и секреты идеальных свиданий. Устраивайте красивые и романтические свидания мечты. Поверьте, ваш друг или муж будут просто в восторге!

Как вдохновлять мужчину

Овладейте уникальными техниками мотивации. Превратите вашего мужчину из безвольного тюленя в альфа-самца, готового подарить вам весь мир!

Как сохранить любовь на долгие годы

Как сделать так, чтобы огонь страсти ярко пылал на протяжении долгих лет? И как преодолеть любые невзгоды без ущерба для отношений?

Как стать для мужчины самой лучшей любовницей

Узнайте, как доставить вашему мужчине поистине незабываемое наслаждение. Подарите ему райский экстаз. Поверьте, после этого он и думать забудет о других.

Что должна женщина, а что должен мужчина.

Что обязан делать для своей женщины настоящий мужчина? Как не ошибиться в выборе партнера и как отличить перспективного кавалера от безнадёжного неудачника?

Курс рассчитан на 36 уроков и включает 10 тематических блоков по 3–4 урока в каждом. Большая часть этих тем отражена в этой книге. Но весь объем информации вы, конечно, получите только на встречах с Павлом или на его онлайн-курсах по адресу: http://pavelrakov-mk.ru/gc/course_magnit/.

УЗНАЁТЕ СЕБЯ?

Если вы узнаете себя хоть в одном из этих пунктов, курс «Сила женского притяжения» и эта книга – точно для вас!

Вы часто спорите с любимым и доказываете свое, тем самым провоцируя конфликты.

Мужчина стремится быть с вами, но потом отношения сходят на нет и он пропадает.

Вы все время не высыпаетесь, чувствуете себя загнанной, нет помощи со стороны, сверхсрочная работа и дети на голове.

У вас есть негативный опыт отношений и страх перед новыми знакомствами.

Вы устали все время «пинать» вперед своего мужчину.

Вы поняли, что всю жизнь растрчивали себя на «лишь бы кого».

Вы хотите похоронить в себе неудачницу и стать Женщиной с большой буквы – яркой, красивой, цветущей, успешной.

Вы мечтаете выйти замуж за достойного мужчину и служить ему.

Вам хочется иметь свой дом возле моря, детей и собаку, заниматься творчеством, помогать людям.

Вы не умеете зарабатывать деньги и хотите научиться это делать, не теряя при этом другие сферы своей жизни – семью, друзей, увлечения.

Вы хотите лучше понимать себя и других, измениться, узнать что-то новое, чему-то научиться.

ИТАК, вы можете и дальше жить привычными шаблонами. Каждый день просыпаться, бежать сломя голову на работу, а вечером валиться с ног. Ошибаться, взлетать, снова падать и подниматься.

Но зачем тратить на это время и здоровье, если есть более короткий и менее тернистый путь к счастливой личной жизни?

Стать обворожительной и по-настоящему счастливой девушкой вам поможет курс «Сила женского притяжения».

Чего вы добьетесь с помощью курса и этой книги?

ДЛЯ СЕБЯ:

1. Вы научитесь определять потенциал мужчин и фильтровать их – кто из них заточен на успех, кто живет мечтами, а кто обречен топтаться на месте?
2. Вы научитесь улыбаться миру, и это станет у вас на уровне рефлекса.
3. Вы снова почувствуете себя женщиной, ощутите прилив энергии.
4. Вы вспомните о давно забытых мечтах и планах, займетесь своими увлечениями с новой силой.
5. Вы повысите самооценку и полюбите себя еще больше.
6. Вы перестанете жить по шаблону и будете использовать все возможности жизни.
7. С каждым днем ваша красота и привлекательность будут расти.
8. Вы станете больше себя уважать, потому что откроете в себе много нового.
9. Вы почувствуете себя творческой, яркой и желанной женщиной, с которой не соскучишься.

ДЛЯ ОТНОШЕНИЙ:

1. Вы окончательно убедитесь, что ваш муж/избранник – лучший человек на свете или тот, от кого надо бежать.
 2. Вы наполните отношения положительной энергетикой.
 3. Вы научитесь давать мужчине заряд и вдохновение.
 4. С вами мужчина почувствует себя настоящим героем и успешным.
 5. Вы внесете в отношения эмоциональный всплеск.
 6. Вы будете легко общаться и строить отношения с успешными мужчинами.
 7. Мужчины будут ронять челюсть и сворачивать голову, глядя на вас.
- Изменения неизбежны!

Меняетесь вы – меняются мужчины

Сила вашего очарования настолько возрастает, что сможет поменять как мужей, так и незнакомцев. Проверено!

– их взгляд смягчается – 5 минут назад они хмурились или отворачивались, и вот они уже с интересом смотрят на вас;

- они становятся щедрыми, вежливыми и внимательными – оплачивают ваш счет в ресторане, вызывают такси, дарят цветы;
- в них просыпается мальчишка – они готовы бежать или преследовать вас на машине через весь город ради номера телефона;
- они готовы на решительные шаги – делают предложение тогда, когда вы просто зашли в кафе выпить кофе;
- они становятся смелее – готовы опоздать на работу, лишь бы поддержать шланг при заправке вашей машины;
- они начинают удивляться – недоумевают, почему вы такая счастливая, когда другие хмурятся.

ИТАК, подытожим.

Как привлечь внимание мужчины?

Не нужно рассматривать каждого, выбирая его себе в мужья. Разговоры о семейной жизни, детях, выдают озабоченность поисков мужа, а не интересного человека, и отпугивают мужчин.

**СОГЛАСНО ПСИХОЛОГИИ, ГЛАВНОЕ ОРУЖИЕ ЖЕНЩИНЫ
ПЕРЕД МУЖЧИНОЙ – ГЛУБОКИЙ ВЗГЛЯД, ЛУЧЕЗАРНАЯ УЛЫБКА И
УМЕНИЕ ПОКАЗАТЬ СВОИ ДОСТОИНСТВА.**

Внутреннее состояние способно возбудить ажиотаж вокруг дамы, повысить самооценку, укрепить уверенность, интерес, привлекательность женщины. Если дама умеет создавать такое состояние, она умеет превращаться в бриллиант, ожидающий огранки.

Мужчины любят охоту, не нужно лишать их этого удовольствия, доступная женщина не вызывает интереса. Легкое кокетство украшает даму; если проявляется стеснение по отношению к мужчине, который нравится, такая женщина ничего в жизни не добьется, поэтому уверенность необходимо развивать.

Мужчины любят комплименты, они вдохновляются и проявляют интерес к слабому полу. Не нужно звонить первой; если мужчина расположен к женщине, он сам найдет возможность связаться. Сильный пол не любит навязчивых звонков.

**ЧТОБЫ ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ МУЖЧИНУ НУЖНО БЫТЬ
НЕПРИСТУПНОЙ. СЛЕДУЕТ ПОСТОЯННО УЧИТЬСЯ
ЖЕНСТВЕННОСТИ, СЕКСУАЛЬНОСТИ, БЫТЬ НЕОТРАЗИМОЙ И
УВЕРЕННОЙ. ТОЛЬКО В ЭТОМ СЛУЧАЕ ВНИМАНИЕ МУЖЧИН БУДЕТ
НЕИССЯКАЕМО.**

Глава 1

Идеальная женщина: воспитываем главные качества

Вы поймете, какие женщины нравятся мужчинам, узнаете, что главное в женщине и откуда это взять. Определите, к какому типу вы относитесь: женщина-плюс, женщина-минус или женщина-ноль. Вы узнаете, как быстро поднять самооценку и стать уверенной в себе, как полюбить себя.

Женщина-минус, женщина-плюс и женщина-нуль

Условно женщин можно разделить на три типа.

1. Женщина-плюс

Это женщина – жизнь, благодатная почва, источник ключевой воды, оазис! Женщина, которая любит себя и уверена в себе при любых жизненных катаклизмах! Женщины, с которыми всегда будет успех. Это женщины, до которых надо будет тянуться. Скорее всего, стоять они для мужчины будут очень дорого. Это женщины-плюс. В процессе жизни с ними как будто само собой вы будете подниматься и стремиться к развитию. Чем бы мужчина не собирался заняться – все ведет к успеху. И даже временные неудачи в итоге оборачиваются для мужчины плюсом. Эти женщины, как правило, сводят вас с нужными людьми и полезными ситуациями. Возможно, все это выглядит как будто случайно. Некоторые женщины рождаются с этим навыком быть женщиной-плюс. А некоторые становятся в процессе жизни.

Первое правило женщин-плюс – это умение вырабатывать в мужчине тестостерон в процессе общения с ним. Есть даже одна поговорка: «Тестостерон – король гормонов и гормон королей». Только вдумайтесь, какое великое значение у этого гормона! Когда у мужчины много тестостерона, то ему хочется достигать высоких целей, он становится в разы успешнее, в мужчине пробуждается творчество, что позволяет ему открывать новые пути по созданию и развитию своего бизнеса. А дамам нравятся такие мужчины, потому что они обожают дарить им дорогие подарки.

РЕЗЮМЕ. Женщина-плюс из любого солдата сделает генерала.

2. Женщина-ноль

Жить с ней – что есть она, что ее нет: в вашей жизни ничего не меняется. Все остается, как и прежде. Она не влияет ни на развитие, ни на деградацию.

Женщина-ноль не играет особой роли в жизни мужчины. Если он и поднимается по карьерной лестнице и вместо 1000\$ начнет зарабатывать 1300\$, то только потому, что он сам этого захотел. По большому счету никаких грандиозных высот и ярких побед в его жизни нет, не было и не будет.

Эти дамы «работают на равновесие»: сами того не подозревая, они уравнивают количество тестостерона у мужчин. Одними поступками они его поднимают и тут же совершают другие, которые понижают его уровень. Мужчины с такими женщинами даже не успевают насладиться всеми прелестями мужских, половых утех.

РЕЗЮМЕ. Женщина-ноль из любого солдата сделает только солдата.

3. Женщина-минус

У мужчины с такой женщиной все валится из рук и идет как будто через пень-колоду. При этом женщина может быть очень привлекательная, красивая, стройная, интересная, умная и ухоженная. Но именно с этой женщиной у представителей сильного пола наступает черная полоса в жизни. Причем даже если мужчина будет вкладывать много усилий для повышения

благополучия, для роста на карьерной лестнице, результат он будет получать минимальный или вообще нулевой.

Его спутница жизни сама даже не догадывается, почему их союз не делает совместную жизнь счастливой, поэтому конечно же винит во всех бедах своего мужчину. Главная задача таких женщин – снижать уровень тестостерона у мужчин. И, как правило, их супруги чем-то серьезно болеют (тестостерон отвечает также и за здоровье), рано становятся импотентами. И большая часть из них – алкоголики.

В общем, с такими дамами в жизни мужчины творится полный кавардак, даже если он будет стараться изо всех сил изменить положение, в его унылой жизни ничего не изменится.

РЕЗЮМЕ. Женщина-минус из любого генерала сделает солдата.

ВЫВОД. Каждой даме надо стремиться стать женщиной-плюс, а мужчине не зевать и искать именно таких спутниц жизни. Как же их распознать? Я перечислю их отличительные признаки.

10 заповедей настоящей женщины-плюс

1. Сочувствующая, сопереживающая, понимающая и принимающая мужчину таким, каков он есть. Участвующая в его жизни.

2. Всегда и в любых ситуациях поступающая как высокодуховная личность. Воспитавшая в себе силу духа и умеющая психологически держать удар.

3. Способная доверять мужчине. Чем выше ранг мужчины, тем больше доверия ему нужно от женщины. Если вы не доверяете мужчине, ни один из них не сможет этого простить.

4. Умеющая поддержать разговор, интересная собеседница, всесторонне развитая личность.

5. Умеющая слушать и слышать мужчину, понимающая, что он в действительности хочет сказать.

6. Знающая, что основная функция женщины в отношениях с мужчиной – быть всегда довольной.

7. Умеющая интеллигентно и красиво подсказывать мужчине, что и как для вас нужно сделать, чтобы вы были довольны.

8. Умеющая выглядеть и вести себя так, чтобы вызывать уважение к себе как к женщине, а не как к бухгалтеру, секретарше, политику. Порой женщина одним своим внешним видом провоцирует определенное поведение мужчины.

9. Умеющая делать любому мужчине комплименты, причем искренне и без фальши. Даже если вы слышите грубость, но отвечаете комплиментом, мужчина сразу начинает вас уважать, а ваш духовный рейтинг в его глазах возрастает.

10. И главная заповедь: женщины, не становитесь мужчинами! Позвольте мужчине реализовываться рядом с вами и проявлять себя по-мужски!

Да, дорогие вы наши, вы многое можете сделать лучше и быстрее, чем мужчины. Но забудьте о твердости, стойкости и агрессивности. Используйте силу своего духа, чтобы самой НЕ открывать дверь, НЕ носить сумки, НЕ принимать решения в семье. Мы ждем от вас эмоциональности, нежности, хрупкости, искренности, верности. Именно это пробуждает в мужчине Мужчину и желание оберегать и защищать Вас, Женщину.

* * *

А что сами женщины думают о женщинах-плюс? Вот какие определения они дали на форуме сайта Павла Ракова: <http://paverakov.ru>.

«ЖЕНЩИНА +» – это:

- отражение успешного мужчины!
- магнит для удачи;
- это женщина с активной жизненной позицией, которая проявляется во всем;
- высокодуховная благородная женщина-Муза!
- уверенная в себе девушка и любящая себя;
- любит жизнь во всех ее проявлениях и умеет ею наслаждаться;
- неповторимая, не похожая ни на кого;
- та самая муза, рядом с которой растут все – и её мужчина, и дети, и родные, и друзья и даже просто знакомые. Весь мир становится лучше рядом с ней!
- та, которая не останавливается на достигнутом, постоянно развивается и совершенствуется;
- женщина, которая умеет благодарить и отдавать энергию мужчине;
- та, которая служит целям своего мужчины!
- та, которая украшает этот мир собой, своей любовью и чуткостью к близким, своим творчеством;
- вдохновение, верный друг, страстная Королева для своего мужа! Женщина, которая всегда учится и развивается, идёт вперёд и не боится! И благодарна Миру и своему мужчине за каждый новый день;
- уверенная, открытая, позитивная девушка, которая живёт в доверии к миру;
- женщина, которая доверяет себе, мужчине и миру, которая умеет быть благодарной не только за хорошее, а еще умеет делать выводы!

РЕЗЮМЕ. Женщина-плюс – это сама жизнь, страсть, любовь, наваждение. В ней – великая слабость, но в этой слабости столько силы! Женщина – это огромные крылья любви, обретая которые мужчина может парить!

* * *

Одна из клиенток Павла Ракова Марина Р. даже решилась написать откровенное письмо о себе как о женщине-плюс:

«Я хороший и надежный друг!
Ценю себя и уважаю за то, что не стою на месте, развиваюсь и совершенствуюсь!
Люблю себя за честность и искренность, верность и стремление к лучшему.
Люблю себя за оптимизм и за стремление к достижению целей.
Люблю себя за неиссякаемый оптимизм, умение ладить с людьми.
Люблю быть женщиной, быть в центре внимания, принимаю свою исключительность и пестую ее, обожаю наблюдать и подмечать красоту, иронию и глубину жизни...
Ой, я что-то могу бесконечно о любви к себе говорить. Просто прекрасно!
Я люблю себя абсолютной любовью, не за что-то, а вопреки, потому что я уникальна.

Себя люблю за целеустремленность, скромность, честность.

Я люблю каждую клеточку своего тела, души и разума! Быть женщиной – великий Дар, и я счастлива, что я Женщина!

Люблю себя за веру в доброе и светлое, за веру в людей, за разумность и одновременно – за безбашенность!

Ценю и люблю себя за креативность, целеустремленность, жизнелюбие, позитивное мышление и веру в то, что возможно всё.

Люблю себя и люблю открывать в себе новое!

Люблю себя за то, что я живу в доверии к этому миру, люблю себя за заботу к своим родителям, и лёгкость отношения к жизни, люблю свое всё.

Себя ценю за миролюбие, стремление к гармонии и умению видеть в людях и в том, что окружает, только позитив».

365 ролей девушки-плюс

365 ролей девушки-плюс – столько, сколько дней в году. Другими словами, вы должны быть каждый день разной! Тогда ваш любимый никуда от вас не денется.

Конечно, отношения между мужчиной и женщиной прежде всего строятся на любви, уважении, взаимопонимании и доверии. Но как бы ни был крепок союз, когда вы проводите рядом дни, месяцы и годы, то отношениям не хватает новизны и пикантности. Вы начинаете переживать из-за того, что любимый муж не так сильно, как раньше, балует вас вниманием, а интимная жизнь превратилась в рутину. Не ждите, пока ситуация еще более усугубится, – лучше заново заинтересуйте мужчину собой.

В этом случае надо соблюдать следующие правила.

Не показывайте, что вы боитесь его потерять.

Сильный пол – охотники по своей натуре, они предпочитают завоевывать жертву. Им не интересно, когда за ними бегают. Ваш кавалер ни в коем случае не должен догадываться, что является центром вашей жизни. Если же он узнает об этом, то быстро потеряет интерес к вам: ведь ему больше некого завоевывать.

Любите себя. Будьте собой, даже в разных ролях!

Как только вы начнете ценить свою личность, удовлетворять свои желания и жить своей жизнью (а не жизнью своей второй половинки), он станет воспринимать вас в другом формате. Учитесь восхищаться собой и до конца жизни оставаться загадкой. Это интригует мужчину и заставляет добиваться вас изо дня в день.

РЕЗЮМЕ. «Мужчина счастлив, когда счастлива его женщина».

И позволю себе дать вам наставление: у вас обязательно должны быть совместные яркие переживания с мужчиной. «Якорите» их. В будущем этот «якорь» будет вызывать приятные воспоминания о вас.

Напомним, что «якорь» – это любая материальная привязка (музыка, цвет, слово, движение, ритуал), связанная для нас с определенным эмоциональным состоянием. В НЛП «якорями» называют условные рефлексy.

А теперь перечислим роли девушек. Примеряйте их на себя. Пробуйте. Тренируйтесь. Ведь главная ваша задача – удержать любимого около себя!

Роль девушки и ее действия по отношению к мужчине

1. «Девушка-друг»

Или по-другому можно ее назвать – «свой в доску парень» своему внешнему виду не придает особого значения, так как свои прелести не считает главным достоинством. Ни малейшего намёка на секс, женственность, заботу как жены! Пицца и футбол без прикосновений, комплиментов, и обихода! Никаких традиционных удобств вроде наглаженной рубашки или приготовленного обеда. Все сам!

Плюсы. Возможно, такой он вас ещё не видел! Получается такая некая недоступность! Интерес и недопонимание, интрига – а что будет ночью?!

2. «Куколка»

Она похожа на знаменитую Барби, хороша собой, мила, свежа, пребывает в хорошем настроении, вызывает восхищение всех мужчин, но с обожанием смотрит только на своего мужчину и повелителя. Немного глупа, беспомощна из-за своего маникюра, знает не больше

5 простых блюд. Наивна. Может истратить последние деньги на покупку нового белья, чтобы порадовать любимого.

Плюсы. На фоне ее беспомощности его мужская сила и решительность будут возрастать с каждым днем. Захочется быть супергероем и послушать множество комплиментов!

3. «Интеллектуалка»

Она знает толк в ритуалах и обычаях жителей Каймановых островов и всех племен и народов Новой Зеландии. Шутка! Она получает наслаждение от классической музыки, выставки современной живописи, прозы и поэзии классической и современной, а также культуры стран Востока, Севера, Запада. И не только в обыденном смысле – эрос ей тоже знаком со всем знанием тонкостей!

Плюсы. Если начать обсуждать Афродиту и Эрос, можно как раз дойти до Камасутры. И кавалер будет с удовольствием слушать ваши умные речи, ведь практика тоже гарантирована!

4. «Клуша», «домоседка»

Она любит свое выстланное гнездышко, украшает его цветочками, макраме собственной работы и лоскутными одеялами. В доме – чистота и порядок, рубашки в шкафу чистые и наглаженные, костюмы аккуратно развешаны, все пуговицы на месте. Пахнет пирогами всегда! Утка или курица готовятся по какому-то особому рецепту и т. п. Мужская работа не для неё, забивать гвозди она не станет. Принятие решений – не ее конёк. Она лучше расскажет все новости родни: о том, что думает ее 75-летняя тетя о своей 55-летней дочери, сменившей очередного мужа. Клуша не будет контролировать доходы, если ей давать деньги на ведение домашнего хозяйства. Не будет просить взять ее с собой в пивной бар или на ипподром или настаивать на совместном визите давнему другу.

Плюсы. Это тихая гавань, комфорт, предсказуемость! Одни мужчины тонут в таких женщинах, а другие типы сбегает. Дамам все-таки лучше не злоупотреблять этим образом. Даже ленивым мужчинам все же нужен перчик! Однако они – хороший контраст и встряска для тех, кто привык к другим женщинам – ярким, экстравагантным, шумным. Кстати, ее «якорь» – особенный пирог!

5. «Морячка»

На ужин всегда только рыбные блюда! Девушка с детьми в полосатых одеждах, перед трапезой – песня хором «Капитан, капитан, подтянитесь». После ужина – игра «Морской бой», после отбоя детей – заплыв в ванной вместе с любимым.

Плюсы. Необычно! Мужчины умиляются, когда их дети участвуют в театрализованных постановках для папы. «Якорь» такой дамы – песня!

6. «Девушка легкого поведения»

Со своим кавалером вам надо договориться, что через 15 минут вы встречаетесь на углу дома (он должен быть на машине). Вы одеваетесь подобающим образом, выходите к дороге в указанное место и время. Он подъезжает, вы красиво наклоняетесь к окошку, которое он открывает и дальше – интимный диалог. Мини- знакомство и – скорее к делу. Можно отъехать в темный уголок.

«Якорь»: оставить что-нибудь в машине – трусики, чулок, помадный поцелуй на окне.

7. «Девушка-стол»

Помните, как актриса Саманта Джонс из известного сериала «Секс в большом городе» ждала своего парня на столе... в качестве блюда: на ее голом теле были суши? Как роль называется? Девушка под суши? Не путать с «Селёдкой под шубой»!

И вы пригласите кавалера на таинственную вечеринку письмом. Накройте стол, зажгите свечи, которые будут гореть в таинственном полумраке. Оставьте дверь открытой. А когда он войдет, попросите его помыть руки и зайти в ту комнату, где вы преподнесете себя как сюрприз.

Можно вести его по телефону сексуальным голосом. И пока он заходит, кладите суши на себя – не надо, как Саманта, ждать час или больше. Как вариант – можно под суши положить салатные листья, чтобы они не стали очень тёплыми, не расплзлись, не рассыпались.

Когда любимый зайдет и обнаружит вас в таком неожиданном виде, попросите начала откусать его, а потом и накормить вас.

8. «Девушка с книжкой»

Она сидит – вся такая утонченная, воодушевленная, никому не мешает, не трогает распросами. Она увлечена своими мечтами. В непринуждённой беседе за ужином может рассказать главу из пьесы, пересказать рассказ, выделив кульминацию и сделав акцент на интригу. А вечером перед сном зажжёт свечи, скинет с себя халатик и прочитает своему милому отрывок из своего любимого романа или стихотворение о любви.

«Якорь» – её тело в ночи, освещённое свечами. Теперь этот образ будет сводить ее мужчину с ума. И еще девушка должна придумать необычную форму для признания в любви. Тогда точно ожидайте яркую вспышку в отношениях.

9. «Спортсменка»

Наденьте спортивную маечку и обтягивающие короткие штанишки или шорты. Проведите совместно с ним комплекс упражнений в паре (их можно найти в Интернете) или устройте спортивную пробежку или скандинавскую ходьбу. Приготовьте «ужин спортсмена»: вода, соки, лёгкие салаты, фрукты, овощи, мясо или рыба на пару. Можно после тренировки устроить совместное принятие душа, что очень эротично.

10. «Незнакомка»

Подберите парик, нанесите необычный макияж и купите одежду и обувь не в вашем обычном стиле. Например, если вы постоянно ходите на шпильке, значит, перейдите на кеды или ботфорты.

Если не хотите парик, то сделайте причёску, которая полностью изменит ваш имидж. Например, если у вас всегда были длинные, прямые волосы, то или коротко подстригитесь, или сделайте «химию», или покрасьте волосы разноцветной пенкой на один раз.

Далее позвоните своему мужчине сексуальным и слегка изменённым голосом. Представьте другим именем и предложите увидеться в каком-нибудь баре. И пусть сам узнает вас! Общайтесь с ним так, как будто видите его в первый раз. Спрашивайте: о его первой машине, семейных ценностях, работе. Пытайтесь соблазнить. Флиртуйте. Далее для интриги вы можете его покинуть и поехать домой... чтобы успеть переодеться и, позвонив ему, согласиться поехать к нему на продолжение вечера!

Ваши «якоря» в данном случае: новое платье, украшения.

11. «Девушка-соседка»

Вам надо выйти тихонечко из своего дома/квартиры, позвонить в дверь приглянувшегося мужчине, на его вопрос «кто?» ответить: «Соседка сверху. У вас электричество работает?» Потом попросите его открыть дверь, чтобы убедиться, что у вас все лампочки включаются. Далее ненавязчиво попросите его показать дом. Пусть он вам расскажет, что он сделал своими руками, и что еще намерен изменить – доделать и приделать?

Наверняка вам будет очень смешно из-за своего розыгрыша, но вам надо держаться и сохранять серьезность.

12. «Барыня-сударыня»

Нарядитесь в сударыню: наденьте кокошник, сарафан в русском стиле. Устройте дома танцы под гармонию, русские народные игры. Испеките блины, и пригласите кавалера на чаепитие с самоваром!

13. «Актриса из любимого кино»

Покажите любимому, например, танец с раздеванием, как из фильма «Девять с половиной недель», когда главная героиня после зажигательных телодвижений вдруг набрасывает пальто на голое тело и убегает от Микки Рурка. И ваше выступление экспромтом, как и в фильме, закончится страстным сексом на крыше! Также вам помогут эротические кадры из фильмов «Гардемарины», «Мушкетёры» и др. Исполняйте роли своих любимых киноактеров!

Тем самым можно считать, что 10–20 ролей у вас уже точно есть.

14. «Иностранка» (погружение в традиции)

В мире много разных стран со своими неповторимыми обычаями, разнообразностью еды и одежды. Идея такова: выбираете страну, которая вам интересна, по душе или которую хочется больше узнать (Корея, Китай, Япония, арабские страны, Азия, в общем, любую). Изучите обычаи, облачитесь в традиционную одежду. А еду можно заказать из ресторана выбранной страны. Можно изучить немного истории, о которой интересно расскажите кавалеру. Если есть дети, то и их привлечите к участию. И говорите на иностранном языке только непристойные фразы (он же язык не знает!), по-русски – ни слова! Например, вот как выражают свое страстное желание француженки: «Mon vagin voulez que votre bite dure».

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.