

ФИЛИПП БОГАЧЕВ, ДЕНИС  
ШАЛЬНОВ

# ПРАВИЛА СЪЕМА

# Денис Борисович Шальнов Филипп Олегович Богачев Правила съема

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27796109](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27796109)  
ISBN 978-5-386-00372-2*

## **Аннотация**

«Мы поздравляем тебя, читатель! Мы – это Филипп Богачев и Денис Шальнов, авторы этого произведения. Мы писали его для тебя, чтобы научить тебя новым моментам общения с девушками, чтобы помочь тебе избежать ошибок и научиться всем правилам общения с девушками. Правила съема – это название общих методик того, как стоит поступать с девушками на этапе от подготовки к знакомствам до построения отношений. Само слово «правила» – это понятие того, как делать правильно. Как можно и нужно делать, чтобы быть успешным у женщин, чтобы привлекать к себе внимание, чтобы радоваться жизни вместе с девушкой твоей мечты...» *Текст публикуется в авторской редакции.*

# Содержание

О книге	4
Об авторах	7
Часть первая	9
Глава 1: Как правильно подойти на улице к девушке	11
Глава xx: Правило честности	18
Глава xx: Правила завершения общения	20
Глава xx: Общее правило тренировки	24
Глава xx: Правила внешнего вида	28
Глава xx: О чем говорить на свидании	45
Глава xx: Правило Лидерства	50
Глава xx: Курс молодого бойца	57
Конец ознакомительного фрагмента.	58

# Филипп Богачев, Денис Шальнов Правила съёма

## О книге

Мы поздравляем тебя, читатель! Мы – это Филипп Богачев и Денис Шальнов, авторы этого произведения. Мы писали его для тебя, чтобы научить тебя новым моментам общения с девушками, чтобы помочь тебе избежать ошибок и научиться всем правилам общения с девушками.

Правила съёма – это название общих методик того, как стоит поступать с девушками на этапе от подготовки к знакомствам до построения отношений. Само слово «правила» – это понятие того, как делать правильно. Как можно и нужно делать, чтобы быть успешным у женщин, чтобы привлекать к себе внимание, чтобы радоваться жизни вместе с девушкой твоей мечты.

Мы – не теоретики. Мы уже более пяти лет ведем семинары, которые учат молодых людей знакомиться, соблазнять и строить отношения с девушками. В нашей компании работает более четырехсот человек, мы проводим тренинги в 86

городах мира в двадцати странах. Все это мы сообщаем тебе для того, чтобы ты понял – мы имеем очень большой опыт, мы знаем типичные ошибки молодых людей. Научив более двадцати тысяч студентов, мы уже имеем представление о том, что делать нельзя, а что – крайне желательно.

Эта книга появилась после выхода реалити – шоу на канале ТНТ с названием «Правила Съема». В этом шоу мы были экспертами по соблазнению (но не только мы – еще пять тренеров проекта РМЭС), и мы обучали молодых людей тому, как делать все правильно. В этой книге мы изложим более подробно наши рекомендации, потому что формат шоу не позволил нам сказать все и подробно. Передача идет 45 минут, а мы лично учили каждого участника по три дня.

Эта книга разбита на две части.

Первая часть – это описание того, как надо, как правильно. Она и называется «Правила Съема». В ней даются правила, соблюдая которые, ты получишь успех у любой женщины нашей прекрасной страны. Эта часть книги посвящена тому, как делать надо, нужно и стоит, если ты хочешь быть уникальным и интересным молодым человеком, за которым барышни выстраиваются в очередь и хотят ехать хоть на край света (особенно если это романтическое путешествие).

Вторая часть книги – это анализ действия и поведения 24 участников реалити – шоу, которых мы консультировали во время съемок программы. На реальных людях и реальных ситуациях мы покажем тебе, как делать не стоит, и дадим тебе практические и работающие рекомендации по достижению успеха у женщин.

Мы надеемся, что эта книга научит тебя новым стратегиям успеха, и ты узнаешь те приемы, которые помогут тебе стать настоящим Мужчиной с большой буквы. Успехов тебе!

# Об авторах

## Филипп Богачев

Филипп Богачев – человек, который является лидером движения соблазнительей в России. В 1998 году он создал первый в СНГ сайт по вопросам знакомств и соблазнения [www.lover.ru](http://www.lover.ru), в 2002 году он запустил уникальный тренинг «Русская Модель Эффективного Соблазнения», который пользуется оглушительным успехом.

Написал шесть книг по вопросам соблазнения и построения отношений. Директор Международного Центра Психологии и Развития (МЦ ПиР), автор нескольких запатентованных методик эффективного общения. Ведет обучающие семинары на различные темы.

Является практикующим гипнотерапевтом, сертифицированным тренером международной категории, специалистом по различным видам психотерапии.

Увлекается сноубордом, боевыми единоборствами, мотоциклами и туризмом. Свободное время проводит, отдыхая в живописных уголках мира. Есть мечта – покорить Эверест и побывать в каждой стране мира. Холост. Живет в Москве.

## **Денис Шальнов**

Денис Шальнов – ведущий тренер проекта «Русская Модель Эффективного Соблазнения». В проекте занимает роль главного эксперта по образу жизни, умению себя преподнести и мужскому стилю. Работает экспертом начиная с 2003 года.

В 2004 году сменил высокооплачиваемую должность в крупной корпорации для того, чтобы полностью посвятить себя помощи своим студентам. С этого времени является тренером.

Увлекается дайвингом, катаниями на роликовых коньках, тусовками в самых престижных ночных клубах Москвы и Питера. Холост. Живет в Москве.

# Часть первая

## Правила Съема

Читатель, хочу предупредить тебя сразу. Я считаю, что первичный мужской половой признак – это не член. И даже не пресс денег. Я считаю, что определяющий признак мужчины – это умение думать. Я очень и очень надеюсь, что ты это делать умеешь – потому что эту часть книги я писал с расчетом, что ты сможешь эту информацию усвоить.

Правила, которые тут изложены, не являются пересказыванием где-то прочитанных вещей, изрядно забытых и перевранных много раз. Все, что тут написано, подтверждено моим опытом и я лично отвечаю за информацию, которую ты читаешь.

Я не писал слишком подробные инструкции. Мало того, тот нет последовательности – каждая глава самостоятельна. Мало того, многое перекликается с тем, что мы с Денисом писали во второй части книги – но тем лучше. Повторение – мать учения, если ты помнишь. Только многие забывают, что отец – склероз.

Желаю тебе открыть для себя много тонкостей, которые

сделают твою жизнь и общение с девушками сильно приятнее.

Филипп Богачев.

# Глава 1: Как правильно подойти на улице к девушке

Ты наверняка уже встречался с понятием того, что такое «личное пространство» и что оно вообще существует. Если нет – сейчас расскажем, если да – напомним.

У каждого человека существует свое пространство, которое он считает «своим». Веришь ты в это или нет, но люди все равно оборачиваются на темной улице, когда к ним подходят сзади. То есть чувствуют. Ты наверняка тоже не очень уютно чувствуешь себя в общественном транспорте, когда тебя окружают незнакомые люди, тесно и медленно сжимая кольцо.

Наша задача – учитывать этот момент, и делать все правильно. Правильно в данном случае – это доставлять как можно меньше неудобства девушке, и делать все наиболее комфортным и естественным образом.

Для начала давай с тобой рассмотрим такое понятие, как «зоны доступа». Они есть у любого человека, и мы их унаследовали еще от тех предков, которые даже не ходили, а плавали. Кстати, за исследование такого поведения у рыб Конрад Лоренц получил много наград и признания (если ты вдруг

захочешь узнать про это понятие побольше).

Первая зона доступа – «социальная», в ней можно находиться всем. Она распространяется вперед приблизительно на два роста человека, назад на пять – семь длин роста, вбок – на длину вытянутой руки. Она не значит для нас ничего, приводим для справки.

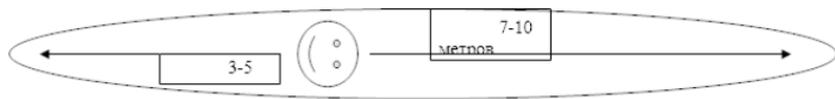


Рисунок: социальная зона человека

Вторая зона доступа – «дружеская», в нее допускаются близкие люди. Она распространяется вперед на длину локтя, назад и вбок на ладонь. Если ты без согласия девушки зайдешь в эту зону, в лучшем случае девушка от тебя отойдет на полшага. В худшем – ты получишь много криков и мата. Оно тебе надо?

В этом случае есть много тонкостей – ведь, подходя к девушке знакомиться, мы так или иначе попадаем в ее социальную зону, и нам надо встать на границе дружеской. То есть как минимум ее не испугать, как максимум – сделать начало знакомства запоминающимся и легким. Как это сделать?

Для начала запомни, как делать не надо:

– Подходить «лоб в лоб» – это зачастую вызывает недовольство.

– Подходить сзади вплотную – это обычно пугает. Особенно ночью на безлюдной улице.

Остается простой вариант – под углом. Просто, безопасно и удобно. Подходя к стоящей девушке под углом, ты даешь ей шанс тебя рассмотреть, при этом не вторгаясь никуда и начинать знакомство с самого близкого и при этом комфортного расстояния.

Кстати, далеко не всегда девушки стоят и ждут мужчину своей мечты, скучая на досуге и думая о смысле жизни. Зачастую бывает так, что девушка куда-то идет по своим делам, и что нам остается делать? Спокойно, мы знаем.

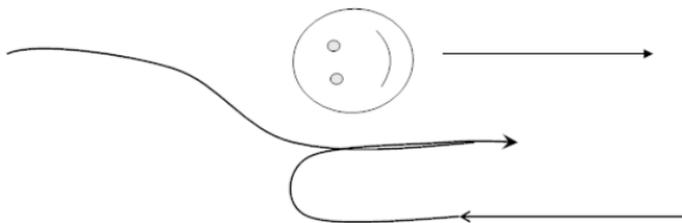


Рисунок: как подойти к идущей девушке.

Как ты видишь на рисунке, у тебя есть два варианта движения.

Первый: Если ты движешься на встречу девушке, то твоя задача пройти совсем чуть-чуть за нее, развернуться, и начать идти рядом с ней, одновременно начиная разговор.

Второй: Если ты идешь сзади нее, то совершай «обгон сбоку», и дальше все как в прошлом варианте.

Маленькая хитрость: Когда ты уже начнешь говорить с девушкой, ты можешь начать постепенно замедлять свой шаг, продолжая говорить. Тогда вы рано или поздно остановитесь, а стоя говорить куда как удобнее, чем на ходу.

Вторая хитрость: Если ты видишь, что девушка тебе всеми силами улыбается и постоянно на тебя смотрит, не отводя взгляд, на выполнение этого правила можешь забить. И правильно сделаешь.

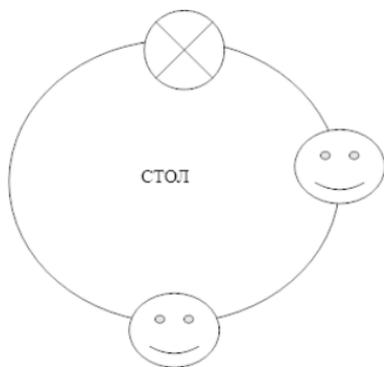
## **Как правильно сидеть на свидании**

На свидании тебе стоит подумать над тем, как вы сидите. Да, это тоже важно. Подумай сам, от какого понятия произошло слово «противник», и что оно значит? Правильно, это

слово значит «тот, кто напротив». То есть сидеть напротив нельзя.

Сидя напротив девушки через стол, ты оставляешь между вами явную физическую преграду, которая будет мешать вам тепло и комфортно общаться. Кроме этого, тебе сложно будет дотянуться до девушки, если ты захочешь, например, поцеловать её руку или предложить пойти потанцевать.

Так как же правильно? Лучше всего, если вы сядете на одной половине круглого стола. В этом случае вы будете сидеть рядом, и ты всегда сможешь к ней как бы невзначай прикоснуться, прошептать на ушко комплимент или даже поцеловать, когда ты увидишь, что девушка уже готова к этому.



К сожалению, круглые столы не всегда и не везде бывают. Если стол квадратный (или другой формы), то есть два за-

пасных варианта:

1. Вы садитесь рядом
2. Вы садитесь через угол друг от друга, как если бы вы сидели так, как показано на рисунке.

Маленькая тонкость: ты легко можешь заметить, как девушка к тебе неосознанно относится по тому, как она стремится занять свое место за столиком. Если она садиться рядом, можешь мысленно ставить себе плюс: она чувствует себя с тобой комфортно и доверяет тебе. Только это не значит, что надо расслабляться и начинать вести себя так, как будто вы уже три года замужем. Это просто маленький плюс.

Если ты видишь, что девушка собирается сесть не так, как нам это выгодно – просто подвинь стул таким вот рыцарским жестом. Если она на него не сядет – это не вежливо. А девушки довольно вежливые создания, что нам с удовольствием в таких случаях показывают.

Лично нам нравится сидеть именно так. Филипп, в силу природной лени, зачастую даже предпочитает рядом с девушками лежать (в смысле, выбирает места, где много подушек и можно общаться лежа). В этом тоже есть свои преимущества – именно лежа человек больше всего расслаблен. А зачем нам нужно, чтобы девушка при общении с нами на-

прягалась?

## Глава xx: Правило честности

Вот тут начинаются самые серьезные ломки. Мы категорически настаиваем на том, что с девушками надо быть честным. И дело тут не в нашем прошлом в пионерской организации, а немного в другом.

Девушке, по большому счету, все равно, что у тебя было в прошлом. Для построения хороших отношений тебе нужно не миллионы долларов США и личное знакомство с Папой Римским. Тебе нужно нечто другое – доверие девушки.

А ничто так не может пошатнуть доверие, как ловля на вранье.

Да, для парня естественно прихвастнуть и преувеличить. Но это нужно только тем, кто в себе не уверен, у кого комплексы. А мы надеемся, что ты хочешь быть человеком, с которым девушка чувствует себя как за каменной стеной, с которым надежно.

И от того, что ты будешь говорить правду, никто тебя не будет бить или высмеивать – тут гораздо важнее, что ты любишь и ценишь себя таким, какой ты есть.

Хотя, конечно, есть исключения – например, любовницы. Шутим. Врать можно только в одном случае – чтобы не причинить вреда другому человеку. Не травмировать психику, не давать поводов для ссор.

Резюме: за честность уважают, врунов избегают. Что тут непонятного?

## Глава хх: Правила завершения общения

Как ты, наверное, догадываешься, вечно общаться с девушкой нельзя. Во-первых, это утомительно и скучно, а во-вторых, ты рано или поздно все равно будешь заканчивать – у тебя и у нее обычно есть куча своих дел на сегодня.

Есть одно интересное наблюдение: девушки почти всегда вспоминают тебя по тому эмоциональному впечатлению, которые у нее осталось на момент окончания общения. То есть если ты адски отжег в первые пять минут знакомства, а потом три часа тупил на заданные темы – старик, она запомнит скучного и занудного типа, который часами говорит черт-те знает о чем.

Теперь зайдем с другой стороны. Скажи, ты видел реально интересные сериалы по ТВ? Твин-Пикс, например? Что происходит в конце каждой серии? Правильно, происходит какая-то интересная ситуация, и на самом интересном месте появляется надпись «продолжение в следующей серии». Обычно именно это и заставляет следующую серию ждать.

Таким образом, рождается первое правило того, когда пора уходить. Оно звучит так:

Завершать общение с девушкой надо на пике эмоций девушки.

Как понять этот пик? Просто. Если ты внутри себя чувствуешь, что уровень эмоций в вашем общении пошел на спад, пора срочно прощаться. Говори волшебное «ну все, мне пора!» и уходи. Совершенным самообманом будет думать, что сейчас ты соберешься и снова сделаешь все okay. Да, сделаешь. Снова будет подъем... и снова пора будет уходить. Так что лучше сейчас.

Второе правило куда проще. Мы даже сразу его напишем:

Завершать коммуникацию стоит по достижению цели.

И тут сразу возникает вопрос о постановке целей для обычного подхода к девушке на улице. Например, твоя цель – взять номер телефона. Так вот, когда ты уже записал номер телефона, надо прощаться и уходить, а не продолжать два часа говорить о смысле жизни, вселенной и вообще. Ты этим ничего не добьешься, кроме того, что девушка не будет понимать – что ты на самом деле хотел? А девушки любят больше целеустремленных парней, вот что интересно.

Кстати, цель «приятно провести время», «потренировать

навыки позитивного общения», или «проверить себя» тоже имеют право на существование. Мало того, нам они тоже нравятся. Единственное – определи для себя простую вещь: как ты поймешь, что ты этой цели достиг? В случае со взятием номера телефона все просто – ты его записал. А если хочешь просто потусить, то что тогда?

А что делать тогда, когда поставленная цель еще не достигнута? На выручку приходит третье правило:

Завершать коммуникацию по истечению максимального времени.

Тут ситуация простая. Если первое и второе правило часто сами собой совпадают (мы имеем в виду, что если ты идешь напрямую к цели, то к моменту достижения у тебя уже есть пик эмоций), то третье правило – это резерв. Это правило позволит тебе уважать чужое свободное время, и не тратить зря свое.

Как его реализовать? Просто. Пойми, что для большинства целей есть четкие временные рамки, пусть даже и с запасом. Например, для того, чтобы взять номер телефона и назначить свидание, пятнадцати минут более чем достаточно. И если за это время ты цели не достиг, то скорее всего, тот же результат будет у тебя и через час. Так что пятнадцать

минут – край. Цели не достиг – ну что же, бывает, переходим ко второй попытке. Мы же учимся, что тут такого?

Резюме: умение вовремя закончить общение – это хороший задел на будущее, который заставляет девушку про тебя думать все время между знакомством и свиданием. А в этом только плюсы. Умение ставить цели – важный навык, общение без цели – глупость.

# Глава xx: Общее правило тренировки

Общение с девушками – это навык. Хорошее, правильно общение с девушками – это большой и комплексный навык коммуникации, который стоит и нужно развивать. Но тут появляется следующий затык – фактически, тебе нужно правильно понять свое настоящее умение общаться, а потом понять, до какого уровня тебе хочется развиваться.

То, что ты пока не душа компании и не центр вселенной – это нормально. Это значит, что у тебя есть шанс им стать. Вопрос только в том, сколько тебе для этого потребуется усилий и какую стратегию выбрать. Для начала рисунок с разными стратегиями:

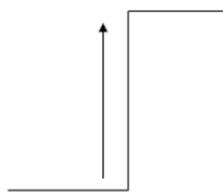


Рис. А

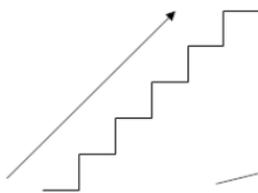


Рис. Б

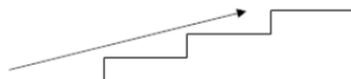


Рис. В

В первом случае ты делаешь рывок – был простым парнем, стал сказочным за один рывок (один день, одно упражнение, один просветляющий диалог с учителем). К сожалению,

нию, для этого требуется волшебная таблетка, которая была в природе ровно в одном экземпляре. И ее уже съели. Да, у многих парней есть мечта – сидеть на диване, ничего не делать, а утром проснуться знаменитым, богатым и успешным. Старик, чудес не бывает. Давай первый случай будем вычеркивать как абсолютно фантастический.

Во втором случае рывок происходит тоже относительно быстро, но этап достижения цели разбит на определенное количество ступенек, поднявшись на которую, ты продолжаешь идти дальше. Этот способ очень похож на третий, но о нем чуть позже. В данном случае требуется сочетать в себе лучшие качества танка, носорога и тяглового мерина. То есть продолжать идти вперед, чтобы не случилось. Для достижения цели надо положить гигантские затраты ресурсов, усилий и относительно немного времени. К сожалению, самому по себе это сделать нельзя – это путь тренингов и обучающих программ, где экономят твое время, давай строгую последовательность упражнений и анализируя со стороны твои действия. Если ты хочешь идти на тренинги – мы только за, и этот путь имеет свое право на существование.

А что делать, если на тренинги пока попасть не можешь, но времени у тебя достаточно много, чтобы потратить его на себя? Есть комфортный путь по «маленьким шажкам». В этом случае будет происходить медленное по времени, но

наиболее удобное для тебя обучение. Твоя задача – разбить путь до твоей цели на максимальное количество этапов, и отработать их до блеска и совершенства. Да, долго. Да, сложно. Но ходить и говорить в детстве мы тоже учились не за день – на это уходили месяцы практики.

Это именно тот путь, который пригодится тебе для самостоятельного развития. Еще раз повторим, что твоя задача – достичь мастерства на каждом этапе. В школах боевых искусств, например, учат первые полгода обучения только доставать и убирать оружие в ножны. До блистательного исполнения. А только потом переходить к приемам. В этом тоже есть свое рациональное звено.

В случае знакомства на улице, мы можем разбить этот навык общения на несколько этапов обучения:

- умение подходить к девушке
- умение начинать разговор
- умение заинтересовать девушку
- умение назначать свидание
- умение взять номер телефона
- умение во время и правильно все завершить (то есть уйти)

В случае, если ты пока не имеешь опыта подходить на ули-

це к девушке и начать разговор, то тренировку можно сделать тоже по комфортным этапам. Давай более развернуто, может пригодится. Или тебе, или в качестве совета для твоих друзей.

1. надо научиться говорить. Просто, ни о чем – половина проблем возникает, когда ты знакомство уже сделал, а говорить не о чем. В этом случае мы тебе рекомендуем научиться общаться со всеми женщинами, с которыми ты так или иначе общаешься. Например, заводить простые диалоги в магазинах с продавцами, с парикмахерами, с любыми другими женщинами. Твоя цель: простые разговоры «ни о чем» минут на несколько, без каких-либо обязательств. Просто поговорить.

2. Научись подходить к девушкам. Да, есть специальные правила и условия, но пока – просто подходи и начинай разговор. Например, спроси как пройти туда-то, где тут ближайший магазин или сколько времени. Потом просто уходи, сказав «спасибо». Как только ты поймешь, что тебя не едят на улице, можно уже тренироваться знакомиться.

Резюме: пойми, что наиболее комфортное развитие – по этапам, по шагам. Но каждый шаг должен быть отработан до совершенства. Чтобы потом ты мог опираться на него как на фундамент новых знаний. А чем крепче и надежней фундамент – тем прочнее дом.

## Глава xx: Правила внешнего вида

Твоя внешность – это лучший шанс произвести первое впечатление. Твоя внешность – это отличный козырь во время уличных знакомств, пренебрегать которым – глупо и безрассудно. По тому, как и в во что ты одет – девушка сразу понимает твой стиль жизни, финансовую состоятельность, обязательность ответственность и так далее.

И все это – в одну секунду окинув тебя взглядом сверху вниз и обратно.

Почему мы такое внимание уделяем внешности? Говоря откровенно, не только внешности. Мы считаем, что надо еще хорошо говорить, иметь поставленный голос, хорошо себя чувствовать и быть человеком, который многое добивается по жизни. Да, женщины любят людей, которые лучше остальных. Это заложено природой.

Но твоя внешность корректируется быстрее всего и дает моментальный эффект за достаточно разумное время. И что бы ты понял, что есть что – подумай, какие девушки привлекают на улице твое внимание? Скорее всего, это стройные, ухоженные, вкусно пахнущие, уверенные в себе барышни.... Так вот, девушкам нравятся точно такие же парни.

Прежде, чем мы начнем, давай поговорим о том, что можно, а что нельзя. В смысле изменить. У нас есть то, что нам дано, а есть все остальное. Что нам дано – менять если не невозможно, то, по крайней мере, на это уйдут такие усилия и деньги, что проще жить так. К таким вещам относится рост, телосложение (толщина костей), да и все, пожалуй. Если ты хочешь увеличить рост – то да, это возможно в период роста с помощью операций по удлинению хрящей и наращиванию костей. Но это такая адская пытка, что дыба и испанский сапожок просто нервно курят за углом, ожидая своей скромной очереди. Так что расслабься и переходи дальше.

Все остальное корректируется очень просто – надо за собой ухаживать (ага, а как ты хотел?). Мы напишем минимально необходимый уровень, максимальный будешь для себя определять сам.

## **Волосы**

Твои волосы надо мыть регулярно и с тщательностью. Забудь о том, что их надо мыть раз в две недели – раз в два дня это реальная цифра. Расческа – это не пыточный инструмент, это необходимость. Стилист (он же парикмахер) – это не твой враг, а человек, который помогает тебе выглядеть лучше. И посещать его надо не когда зарастешь, а раз в три

недели.

Да, волосы стригутся не только на голове – они не должны торчать из ноздрей и ушей, а подмышки надо брить. Регулярно. Правила опрятности так же относятся к волосам на лобке, как ни странно – они должны быть короткими (и чистыми).

## Лицо

С лицом вечные проблемы. Вспотел – оно блестит, прошел по улице – грязное, проспал ночь в поезде «Крыжополь – Мухосранск» – оно пошло раздражением от наволочки, понюхал пыль во время разбора завалов – пошла аллергия. Они приколы. Мало того, по большому счету, лицо – это все, что у тебя видно. Ну, кроме рук. Остальное когда будет видно, будет уже все равно, а на лицо смотрят все время разговора. Во время всех разговоров.

Так что же делать? Ухаживать. План минимум – мыть два раза в день с помощью специальных средств для мужского лица, летом по жаре – три. Маски для лица – это не извращение, это помогает коже оставаться красивой.

В случае, если простой уход не помогает – сходи к косметологу, его задача – сделать твое лицо идеальным. Не за один

сеанс, возможно, но сделает. Если надо – пропишет разные процедуры и лекарства. Прыщи, жировики и так далее – это все убирается.

Каждое утро бреемся. Или не каждое, но так, чтобы на твоём лице не было клочков растительности непонятного происхождения. Бороду (если есть) вовремя подстригаем.

В общем, твоё лицо должно быть чистым и производить впечатление ухоженного. Для первого – косметолог и регулярный уход, для второго (учитывая экологию больших городов) – ежедневный витаминный крем для лица. И тогда ты будешь отлично выглядеть, ты же этого хочешь, да?

## **Мимика**

Забудь о том, что ты видел в кино, где показывают brutальных мачо с каменными лицами, которые крушат все на пути к своей цели. С появлением терминатора целое поколение парней испорчено каменной маской и чугунной поступью разрушителя сердец. Но ты забываешь, что терминаторы и прочие главные герои в кино – это вымышленные персонажи. В жизни их нет. Посмотри на того же Арни в жизни – у него ослепительная улыбка, богатая мимика, и, черт побери, он харизматичен.

Да, в кино главная героиня страстно отдается главному герою, после того, как он всех победил. На фоне заходящего солнца. Старик, это законы жанра. В реальности женщины считывают твои эмоции с твоего лица, которые ты показываешь с помощью своей мимики. И если твое лицо не выражает ничего, или его невозможно «прочитать» – то тебе в актив ставят большущий минус.

Что делать? Развивать мимику. В первую очередь ее (во вторую – жестикуляцию). Этому учат на многочисленных курсах актерского мастерства и на других профильных семинарах. Если нет возможности – что же, остается кривляться перед зеркалом. В качестве видео пособия возьми фильмы с Джимом Керри (Эйс Вентура, Маска, Леони Сникетт.) Когда будет получаться хотя бы треть такой эмоциональной выразительности – ты достигнешь незабываемых высот.

## **Зубы**

Да. Зубы. Они должны быть чистыми и максимально приближаться к белому цвету. То есть чистим зубы два раза в день – утром и вечером, раз в полгода ходим в стоматологический кабинет не на экскурсию, а на осмотр, вовремя лечим дырки. Ты должен своей улыбкой показывать, что у тебя все хорошо – а с помощью желтых и потрескавшихся зубов это сделать сложновато.

Кроме зубов стоит подумать о запахе изо рта. Когда ты говоришь, от тебя должно пахнуть не обедом недельной давности, который успел уже хорошо разложиться. От тебя должно пахнуть ничем. Ну то есть воздухом.

Причин у запаха бывает две – гигиена ротовой полости и заболевания пищеварительной системы. Второе лечит гастроэнтеролог, первое – тщательностью. Надеюсь, что к врачу тебе не надо, поэтому простые советы как сделать свое дыхание «вкусным».

1. Не пить пиво. Он как раз дает ощущение «перегара». Хочешь выпить – пей коктейли или крепкие напитки. Они, конечно, дают запах, но совсем не такой по силе. Его можно перенести.

2. Лук и чеснок – табу. Тебе это может нравиться, девушкам – нет.

3. Чистим язык – налета на нем быть не должно, и цвет языка должен быть однородным. Красно-розовым, в смысле.

4. Особо вонючие сигареты тоже курить не стоит. Да и вообще курить не стоит, если честно.

5. Если что вдруг – чистим зубы и язык. Нельзя – жевательную резинку срочно в рот, или брызгаем спреем для освежения дыхания.

6. Да, в зимнее время, настоящие крутые ребята пользуются защитной гигиенической помадой для губ. На сильном солнце тоже. Те, кто себя не считает уважаемым человеком, отпугивает женщин видом потрескавшихся губ.

7. «лихорадку», в смысле герпес, лечим. Если вдруг появилась – идем в аптеку и покупаем специальные мази и таблетки.

## **Руки**

Вот тут самое серьезное. Мы проводили множество опросов сотен девушек. Одна часть готова была простить матерщину, другой части было пофигу на телосложение мужчины, почти все безразлично, сколько ты зарабатываешь... Но практически все дамы отмечали, что красивые и ухоженные руки у мужчины – это очень и очень много о нем говорит. Например просто потому, что каждая девушка знает, что это такое – хороший маникюр.

Грязь под ногтями замечают все. Если ты прикоснешься к девушке рукой, она не только заметит, но и ощутит твои

заусенцы. Когда ты ухаживаешь за руками, то всему миру ты показываешь, что ухаживаешь за собой.

Как ухаживать? Просто. Для начала, руки регулярно моются. Не перед едой, а когда просто замечена малейшая грязь – зайти в ближайшее кафе в туалет помыть руки это не преступление, это нормально. Потом, маникюр. Раз в две – три недели на часик зайти к мастеру и подождать, пока он все сделает. Цена вопроса – от трехсот рублей, экономить на себе такие деньги просто несерьезно.

Кроме этого возьми за правило подпиливать пилочкой отросшие рукти на руках (если на ногах ногти, то на руках – рукти. Логично, да?). И после душа наноси на руки ежедневный крем для рук – он смягчает кожу и защищает от пересыхания. Есть специальные мужские крема.

## **Фигура**

С фигурой все сложно. Это длительная и кропотливая работа, которая больше похожа на инвестиции в будущее, чем на моментальный эффект.

Правил, впрочем, всего два. Если тощий – качайся, если толстый – худей.

Что еще остается? Как это делать – есть на сотне сайтов в Интернете, по этой теме выходят журналы. Главное, что остается тебе – сказать самому себе «соберись, тряпка», и записаться в спортзал. Мы тебе подарим одно интересное наблюдение – если заплатить вперед за год в максимально для себя дорогой фитнес – клуб, то ходить будешь как миленький.

От тебя не требуется быть грудой мышц, накачанной стероидами. Надо быть просто в форме. А это уже решает твой тренер, а не мы – что для тебя форма.

## **Опрятность**

Заметь, нигде в этой главе не говорится ни про стиль, ни про теорию цветodelения, ни про марки и стоимость одежды. Это слишком длинный, сложный и неоднозначный вопрос, который так же сложен, как найти свое призвание по жизни. Мы доверяем тебе, что ты справишься сам, и трогать вопросы стиля и его подбора не будем.

Но вот вопрос опрятности мы затронем в первую очередь.

Ты можешь одеваться в стиле R’N’B, ты можешь ходить только в сшитых на заказ костюмах, ты можешь быть упертым байкером или даже школьником в школьной форме –

эти правила одинаковы для всех. И их соблюдение даст тебе несколько хороших плюсов в общении с девушками и соблазнении лучших из них.

1. Чистота. Это, можно сказать, главное. Вещи, которые ты носишь, должны и обязаны быть чистыми. От них должно хорошо пахнуть. Да-да. И фраза «и так сойдет» тут совершенно не подходит. Так что соберись и давай понимать, что: футболки носятся один день, потом стираются. Рубашки тоже. Джинсы носятся подряд три – четыре дня, потом в стирку. Нижнее белье (трусы, носки) – один день. Старые пятна отстирываются до появления оригинального цвета вещи.

2. Размеры. Не носи вещи «на вырост» – так ты похож на огородное пугало. Если у тебя хорошая фигура – ты это можешь только подчеркнуть, если ты полный – носи вещи по размеру, но с особым кроем – это поможет тебе недостатки замаскировать. В подборе вещей по размеру правил не так уж много, и их соблюдать просто. Первое: рубашки, футболки и свитера должны сидеть по плечам. То есть шов рубашки проходит ровно по границе плеча плюс-минус сантиметр. Рукав кончается на запястье. Второе: штаны по длине должны быть до начала каблука ботинка. По заду – обтягивать, но не сильно. Третье: ремень застегивается на третью дырочку. Четвертое: не носи слишком свободное, в такой одежде люди теряются. А одежда должна подчеркивать самое главное

– человека в ней.

3. Дырки и норки в твоей одежде допустимы только в том случае, если над ней зверски издевался крайне известный дизайнер. В остальных случаях, если у тебя есть дырка на одежде – она зашивается. Если не получилось сделать незаметно – отдай одежду бездомным, пусть носят. Да, если дырка есть на одежде до ее надевания, не надеваем ее вообще. Было бы глупо надеяться, что твои дырявые носки никто не заметит. А вдруг тебя пригласят в гости?

4. Реклама. ТЫ же не хочешь быть похожим не человека-бутерброда, раздающего на улице рекламные буклетики? Так вот, запомни одну интересную мысль. Чем более правильная на тебе одежда, тем меньше на ней рекламных надписей, возвещающих всему миру о твоей невероятной крутизне. Все эти напоказ дольчегембены, версачи и прочие надписи на все пузо скорее всего свидетельствуют миру о том, что ты одеваешься на рынке. Есть множество марок, которые делают достойную одежду и не светят лейблами. Кстати, на джинсах лейбл скрывается под ремнем, если ты не знал. Из этого правило одно исключение – показная дорогая клубная одежда, но она надевается только в клуб.

5. Подделки. Мы их не носим. Никогда и ни в каких случаях. Человек, который носит поддельные вещи, вызывает

только снисходительную улыбку. Он хочет казаться, а не быть. Такой человек может и соврать и похвастаться. А женщины это тоже не любят.

6. Запах от твоей тушки. Он должен быть только запахом чистого тела, дополненный хорошим парфюмом. Причем, духи наносятся тремя каплями – одну на шею, по одной на запястья. Слишком много духов – тоже плохо. Именно поэтому, кстати, в душ ходим два раза в день – утром и вечером. Летом, когда вспотел, можно еще и днем. Если ты много потеешь – используй дезодоранты или антиперспиранты. В общем, хорошо ты должен пахнуть. Приятно.

7. Обувь. Вот тут запомни – ничего так тебя не выдает с головой, как твоя обувь. Кроме того, что на обуви экономить строго нельзя, так еще и нельзя ее запускать. То есть грязь, заломы на коже, потеря формы – это не к тебе. Ты – мистер совершенство, запомни это. Обувь своим видом должна вызывать у смотрящего на нее человека искреннюю революционную пролетарскую ненависть, а у девушки – впечатление, что ты ходишь по ковровым дорожкам, а не по земле. Возьми в привычку чистить обувь каждое утро, и не губкой для быстрого блеска, а серьезно, с щеткой и кремом. Кстати, под летнюю обувь (сандалии, мокасины) носки не одевают. Это так, к слову пришлось. И уж если видны твои ноги, то педикюр для тебя становится не ругательством, а ежемесячной про-

цедурой.

**Резюме:** Соблюдая неукоснительно эти семь простых правил, ты получишь в глазах девушки множество плюсов. Соблюдая все остальные правила – рывок вперед перед остальными претендентами на даму твоего сердца.

## **Зажимы**

Мы имеем в виду не зажимы для белья, то есть прищепки. И не зажимы хирургические. Мы имеем в виду зажимы в твоём теле, так называемые мышечные зажимы. Они есть практически у каждого человека, который не работает специально над пластикой своего тела.

Ведь как получается? Работа – сидячая, дома на диване сидим, играя в компьютерные игры – сгибаемся, в машине тоже не стоим. Все это время мы проводим скрюченными, зажимая определенные участки тела, давай на наши мышцы дополнительную нагрузку. Они перенапрягаются, и не успевают отдохнуть и расслабиться. И в итоге получается хронический мышечный зажим, который есть всегда.

И что делать? В принципе, можешь делать любимое действие всех мужчин – ничего. Если бы не одно «но» – когда у человека есть такие зажимы, он обычно производит впе-

чатление зажатого, забитого, неуверенного в себе мужчины. И если ты хочешь производить такое впечатление – можешь расслабляться, попивая пиво вечером на диване перед телевизором.

Есть, кстати, просто тест на зажимы – попробуй сжать мышцу, которая ведет от шеи к плечу. Если ты чувствуешь пальцами комок и при сжиманиями пальцами тебе становится больно – мышечный зажим есть не только в плечевом поясе. Если ты чувствуешь совершенно расслабленные и пластичные мышцы – все окей, пропускай дальнейшие советы.

Так что же делать с зажимами? Для начала – тренировки на пластику. Это зарядка, йога, упражнения на пластику (стретчинг), и так далее. Эти упражнения надо делать каждый день (ага, а кто говорил, что будет легко?). Семь дней в неделю. Хотя бы 24 дня в месяц. Минимум 12 месяцев в году.

В сложных и запущенных случаях – требуется серьезная реабилитация. Например, курсы массажа из двадцати посещений через день на полтора часа каждое. Массаж классический, или тайский (это, кстати, не проституция – это жесткий массаж с элементами мануальной терапии). Массаж для поддержания требуется в количестве одного сеанса хотя бы раз в две недели.

В целом твоя задача – добиться пластичности, которая очень хорошо смотрится в движении. Нет рывков, есть пластика. Это полезно не только для соблазнения – это полезно для тебя. Пластика тела дает хорошее состояние, отличное настроение, прорезается хороший грудной голос и вообще – от того, что ты себя великолепно чувствуешь, одна польза.

## **Осанка**

Ну и напоследок – осанка. Твоя осанка – это показатель того, какое место ты занимаешь в этом мире. Слышал определение «королевская осанка»? Так вот, это для тебя. Есть люди, которые ходят по улице так, словно бы у них на плечах вся тяжесть мира, и они ее несут со страданием.

Это не наш случай.

Мы тебе советуем осанкой заниматься крайне плотно, делая ее прямой, плечи расправленными, а взгляд прямой и вперед. Для того, чтобы поставить осанку, требуется несколько простых действий.

1. Снять мышечные зажимы. Как это делать – смотри страницей выше.
2. Если спина кривая – пройти курс мануальной терапии,

где осанку выпрямляют.

3. Научиться спину выпрямлять и держать постоянно. Этому учат на курсах по постановке голоса. Заодно научат говорить.

Мы, конечно, шутим. Хорошая осанка – это плод длительных и серьезных усилий, но оно того более чем стоит. Привлекать взгляды людей, когда просто идешь по улице – это разве плохо? Посмотри сам, сколько людей идут по улице прямо и с улыбкой. А сколько нет.

Мы за то, чтобы выделяться из серой скрюченной массы. Мы за постоянную работу над собой. Мы – за развитие. Что и тебе желаем понять.

Теперь давай подведем резюме нашим с тобой выкладкам. Математическое такое.

1. Спортивный зал тратит в месяц 18 часов твоего времени (4 недели по три занятия по полтора часа).
2. Массаж – три часа в месяц.
3. Маникюр и педикюр – три часа в месяц.
4. Стрижка – полтора часа в месяц.
5. Ежедневный уход за собой – 20 минут в день, или 10 часов в месяц.
6. Гимнастика, стретчинг и йога – полчаса в день, или 12

часов в месяц.

7. Стоматолог – 10 минут в месяц (час раз в полгода).

8. Развитие мимики – 10 минут в день, или 5 часов в месяц.

Итого: около 50 часов в месяц. Где взять столько времени, ведь это целая рабочая неделя? Очень просто. По статистике, человек смотрит телевизор два часа в день. А это – 60 часов в месяц. Намек понятен?

# Глава хх: О чем говорить на свидании

Фундаментальный вопрос, который мы сейчас с тобой рассмотрим – на самом деле крайне прост. Это вопрос – о том, о чем в принципе думать не следует, этот вопрос – о темах разговора на первом вашем свидании. Так о чем же говорить?

Как ни странно, о чем угодно.

Все, что нам нужно – это понять цель первого свидания. А она проста и прозрачна – это своеобразные смотрины, во время которых девушка смотрит на тебя, ты – на девушку, и вы каждый по отдельности решаете – хотите ли вы продолжать общение друг с другом.

И для достижения этой цели не нужно ничего такого сверх необычного – покажи, что ты:

1. разносторонний, образованный, эрудированный парень
2. Что у тебя есть чувство юмора
3. Что ты умеешь поддержать разговор
4. Что ты умеешь замолчать и выслушать девушку
5. Что ты интересуешься девушкой, ее внутренним миром
6. Что ты сам многого достиг и достигнешь еще большего

7. Что у тебя есть увлечения

8. Что ты умеешь молчать

Сложно, да? Тогда расслабься и пойми, что первое свидание – не повод лезть вон из кожи. Это повод заявить о себе, и что ту самое главное – не накосячить. То есть не треснуть ей по голове чугунной сковородкой, не предложить заняться пассивной некрофилией, не дать ей повод подумать о твоём побеге из психбольницы.

Твоя задача – показать что ты хороший парень, лучше многих, с потенциалом, с юмором и адекватностью. Все.

Все остальное будет на других свиданиях.

Если тебе очень сложно – представь, что ты решил попить чаю с лучшей подругой своей мамы. Ты вежливый, интересный и правильный молодой человек.

А по поводу разговора... Когда ты встречаешься со старыми друзьями, о чем ты говоришь? Говори с девушками о том же.

Ну а если все совсем запущено, вот тебе список тем, поговорив о которых хотя бы по пять минут, у тебя уйдет минимум час (а больше нам не надо – остальное время будет

говорить женщина).

- Друзья (твои и ее)
- Взаимоотношения мальчиков и девочек
- Деньги, финансы, заработки
- Поговори о мечтах – о чем мечтаешь ты, спроси про ее мечту
- Отпуск и отдых – кто, где, с кем, и вообще как протрезвели.
- Тенденции моды и стиля
- Новинки кинопроката и классика кинематографа
- Музыка – течения, стили, жанры, новинки, концерты
- Ближайшие события в твоём городе – от праздников, до выставок
- Новости спорта (тема футбола – табу), кто чем занимается или занимался.
- Учеба и учебные студенческие байки
- Как ни странно, российская и международная политика
- Еда и гастрономические пристрастия
- Фотография, дизайн, архитектура и искусство
- Машины, мотоциклы и так далее
- Зимние виды отдыха
- Работа, профессиональные планы
- Поговори о ваших фантазиях, спроси про ее
- Можно рассказать пару смешных историй из своего детства

– А если совсем жуть – пересказывай с сайта anekdot.ru сотню лучших историй за все времена. В ролях.

А теперь, что делать нельзя:

– Нельзя устраивать девушкам допрос типа «где учишься, кем работаешь, сколько лет...». Причем все равно, на первом или другом свидании.

– Не стоит затрагивать темы религии. Вдруг она мормон со стажем, и искренне ненавидит адвентистов седьмого дня, к которым принадлежишь ты?

– Темы морали тоже затрагивать не стоит

– Темы и вопросы про ее бывших парней. Причем всегда.

– Отношения с родителями лучше не выяснять – это не всегда бывает гладко.

– Про секс на первом свидании лучше не говорить. Со всем. Спросит – отвечай, но тему не заводи.

– Не стоит говорить слишком сальные шутки. Рано.

– Материться тоже пока не стоит.

– Если барышня о какой-то теме не хочет говорить, больше ее не затрагивай.

– Темы расизма и национализма – отставить

– Темы своих любимых футбольных, хоккейных и прочих команд – тоже. Исключение – девушка тоже – увлекается этим видом спорта.

– Навязывание своих вкусов – оставь для подчиненных на

работе.

– Не стоит быть занудой

– И вообще, иметь девушкам мозг – признак того, что ты не поимеешь девушку.

Как ни странно, тем для разговора – вагон. Тем, о которых говорить не стоит – столько же. В заключении можем сказать одно – если не получается сейчас, получится потом. Главное, помнить то, как учатся ходить дети. Когда они это делают и падают – они не ругают себя, не думают что не так – они встают и пробуют идти дальше. Пока не получается.

А так как ходить ты точно умеешь, то и все остальное у тебя рано или поздно получится. Мы в тебя верим!

# Глава xx: Правило Лидерства

Издавна, с самых пещерных времен, повелось условное разделение ролей между мужчинами и женщинами. Мужчины – охотники, добытчики, сильные представители человечества. Воины. Женщины – собиратели, улучшатели, воспитатели, слабая половина человечества.

Тысячелетия генетической памяти не могут быть забыты за столетие равноправия мужчины и женщины.

Это не хорошо и не плохо, это так и есть. Тут совершенно не причем мужской шовинизм, и позиционируемое равноправие в отношениях – это миф. Ну подумай сам, если все решения будет принимать женщина, а ты будешь их молча выполнять? Ну я бы сказал, что яйца в этой паре – у женщины. Более мягкое определение – бесхребетный подкаблучник. Да, такие «отношения» тоже могут быть и бывают, но лично нам это глубоко непонятно. В смысле, как взрослый и адекватный человек может на такое согласиться?

В общем и целом, мы спокойно относимся к этому распределению ролей в мире. И так же советуем тебе понимать, что даже самая ярая феминистка втайне мечтает о мужчине, который будет лучше ее во всем. Втайне мечтает о своем ли-

дере. И мы поможем тебе стать лидером в отношениях. Сразу заметим, что по книге лидерству научиться сложно, тебе придется практиковаться в жизни. И простые советы, которые написаны ниже, обязательно тебе в этом помогут.

## **уметь говорить нет**

Нет ничего хуже, чем безотказный парень. Представь себе, что ты запланировал свидание с девушкой, а тебе звонит знакомый и просит помочь передвинуть шкаф. А весу в нем – полтонны с гаком. Что ты будешь делать? Откажешься – потеряешь репутацию у друзей? Нет. В случае отказа ты покажешь ему, что у тебя есть свои планы.

Уметь говорить «нет» – это навык, который показывает твою силу воли. Пойми сам, что всем понравиться нельзя. Находясь в кругу людей, ты к кому-то обязательно будешь повернут задницей. Научись выбирать между тем, что важно для тебя и что ты можешь сделать. Причем умение отказывать важно и при общении с девушками. Как ты думаешь, что больше ценится – парень, у которого много друзей, который всегда занят, который востребован в обществе? Или парень, который может прибежать по первому звонку, выполняя функции курьера, доставки суши и мелкого чернорабочего?

Первый. Он интересен многим. Поэтому учись говорить «нет» на те просьбы, которые ты делать не хочешь. Не получается? Смотри видеопособие под названием «Собачье Сердце». Цитирую (по книге):

– Хочу предложить вам, – тут женщина из-за пазухи вытащила несколько ярких и мокрых от снега журналов, – взять несколько журналов в пользу детей германии. По полтиннику штука.

– Нет, не возьму, – кратко ответил Филипп Филиппович, покосившись на журналы.

Совершенное изумление выразилось на лицах, а женщина покрылась клюквенным налетом.

– Почему же вы отказываетесь?

– Не хочу.

– Вы не сочувствуете детям германии?

– Сочувствую.

– Жалете по полтиннику?

– Нет.

– Так почему же?

– Не хочу.

**знать, чего хочешь**

Нет ничего хуже сцены на первом свидании, когда девушка пришла в условленное место. И вот, представь, что вы стоите на улице, у памятника великому деятелю искусства посреди сквера. И девушка задает тебе совершенно простой, естественный и важный для нее вопрос:

– А что мы будем делать? Куда пойдём?

Как там это было в замечательной игрушке Space Quest 5? «Ну давай, скажи что-нибудь яркое, запоминающееся и интересное!»

– ээээ...

Все, старик, ты попал. Ты показал женщине, что не имеешь ни малейшего понятия, что делать дальше. Типа, на свидание пригласил? Пригласил. Что дальше? А ты не знаешь. Ты показал одним ответом, что у тебя очень мало опыта общения с барышнями. Это плохо. Для барышни – это признак неуверенности.

Как это обойти? Просто. Ты должен всегда знать, что вы будете делать. Пойдете в кино, будете пить кофе, кормить уточек мороженым, ездить на лошадях или устройте курс обучения подледному лову. Это не важно – важно, что ты

скажешь женщине «Пойдем, тебе понравится! Я приготовил отличную программу!».

Кстати, тебе нужно иметь в запасе несколько вариантов времяпровождения на случай форсмажоров. Девушка уже могла смотреть этот фильм, на кофе у нее аллергия, а подледный лов она терпеть не может. Имей вариант «Б», который никак не похож на предыдущие – пусть даже это будет мяуканье на крыше дома на громкость. Все равно – ты знаешь, чего вы будете делать.

Это лирика. Физика чуть глубже.

Тебе стоит четко понимать, что ты от женщины хочешь. Если хочешь романтики – делай романтику. Если хочешь дружбы – дружи. Хочешь отношений – отношайся. Хочешь секса – девушки тоже любят секс (странно, да?).

## **Отвечать за свои слова**

Да, старик. Отвечать за свои слова придется.

Ты пойми вещь интересную: единственный источник информации для женщины – ты сам. Она, по большому счету, учится тебе доверять. И секс для женщины – высшее проявление доверия к мужчине. Больше – только родить от него

ребенка.

Теперь давай отвлечемся на простой вопрос. Скажи, сколько раз в твоей жизни ты говорил сам себе фразы типа «с понедельника начинаю новую жизнь», «завтра уберусь в комнату», «до конца лета выучу английский» и так далее? А потом не делал? Знаем, что много.

И вернемся к теме. Как ты думаешь, может ли женщина доверять мужчине, который обманывает сам себя?

Нет. Без вариантов.

И что же делать? Учиться держать слово. Сказал – сделал. Дал слово – сделал, даже если придется спать полтора часа и потратить бешеное количество времени и денег. В таком поведении только одни плюсы – ты научишься свое слово ценить и просто так обещаниями не кидаться. Научишься думать, прежде чем говорить. А это, друг мой, очень большие плюсы. По жизни, вообще, а не только с женщинами.

И самое сложное тут – начать. Начать не завтра, а сейчас, здесь и в этот момент. Есть три простых совета, как стать миллионером, добиться успеха и стать известным. Хочешь их узнать? Дарим, бесплатно.

1. Повесить на видном месте надпись «Сегодня первый день моей оставшейся жизни».
2. Каждый вечер писать план действий на следующий день.
3. Выполнять совершенно все, что написано в пункте два.

Вот и все. Этот пункт может и занимать мало места в книге, но он должен занимать центральное место в твоей голове, давая твердую фундаментальную опору по твоей жизни.

# Глава хх: Курс молодого бойца

Прежде, чем ты начнешь тренироваться в знакомстве с самыми лучшими девушками в твоей жизни, Разреши обрадовать тебя большим набором (ровно три штуки) упражнений. Эти упражнения короткие и простые, но они делают очень важные вещи и обучают тебя таким интересным вещам, как:

- По выполнению упражнений у тебя будет очень большой опыт открытия коммуникаций
- По окончанию ты научишься говорить любую ерунду и так, чтобы тебя внимательно слушали
- Ты познакомишься с сотнями девушек
- Ты научишься неявно привлекать к себе внимание
- Ты просто научишься общаться с разными женщинами с одинаковым результатом
- Ты разработаешь свой собственный стиль подхода к женщине
- Ты снимаешь страхи начала коммуникации
- Ты научишься говорить в своей, персональной и результативной модели поведения
- Ты просто получишь массу позитива от процесса

# 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.