

Ольга ПЕРЦЕВА

статистический
психоанализ

αЛЬФАβЕТА

как перестать спасать мир и спасти себя



КНИГА-ТРЕНИНГ

Ольга Перцева
АльфаБета. Как перестать
спасать мир и спасти себя
Серия «Ольга Перцева.
Статистический Психоанализ»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63686542

АльфаБета. Как перестать спасать мир и спасти себя: АСТ; Москва;

2021

ISBN 978-5-17-133940-1

Аннотация

АльфаБета – это вектор пути, который позволит вам получить идеальную модель поведения, где женщина остаётся сильной, как прежде, но больше никого не тянет на своих плечах. В книге даны самые современные техники для изменения себя и для улучшения качества вашей жизни, дающие гарантированный результат!

Содержание

Введение	6
Как рассчитать матрицу	10
Глоссарий	13
Книга первая. Бета-самка	20
Часть 1. Бета	20
Здравствуйте, меня зовут Ольга, и я – мужчина!	20
Глава 1. Внешние и внутренние проявления бета-самки	24
Глава 2. Как становятся бета-самками	34
Глава 3. Внешность	45
Глава 4. Темперамент	53
Конец ознакомительного фрагмента.	60

Перцева Ольга

**АльфаБета. Как перестать
спасать мир и спасти себя**

© Перцева О., текст

© Евдокимова С., иллюстрации

© ООО «Издательство АСТ»



Ольга ПЕРЦЕВА

статистический психоанализ

АЛЬФАБЕТА

как перестать спасать мир и спасти себя

КНИГА-ТРЕНИНГ

Издательство АСТ
Москва



Введение

Вы держите в руках очень откровенную книгу. Эта книга не для всех.

То, что вы прочтете, обнажит ваши чувства. Вам станет сначала холодно, одиноко, и, возможно, вы даже возненавидите меня за эту голою правду. Но вы скажете мне спасибо, дочитав книгу до конца, потому что впоследствии наденете то, что будет вам к лицу. Вам больше никогда не придется притворяться и чувствовать боль, вся боль останется здесь – между нами. Дайте мне руку, мы вместе пройдем все этапы вашей трансформации. Я буду рядом.

Меня зовут Ольга, и я – бета-самка.

Долгое время я была одной из тех красивых и успешных, но совершенно несчастливых женщин, каких сегодня очень много. Возможно, вы тоже одна из них. Мне пришлось пройти долгий путь, чтобы не только полностью принять бета-самку в себе, но и, не отказываясь от нее, научиться жить в альфа-состоянии, и чувствовать себя гармонично при этом. Мы просканируем вас, используя мой уникальный метод анализа личности – СТАТИСТИЧЕСКИЙ ПСИХОАНАЛИЗ. Этот метод диагностики позволяет выявить 98–99 % скрытой информации. Статистический психоанализ основан на психоматрице Пифагора и включает в себя масштабное статистическое исследование, результатом ко-

торого стал метод практически безошибочной диагностики потенциала личности, особенностей характера, предпочтений, типичных проявлений и типичных реакций на среду.

Я уверена, что именно такое представление правильное и честное, потому что я хочу, чтобы, посмотрев на мою матрицу, вы увидели, что все возможно изменить к лучшему и нет никаких препятствий для этого, кроме... вас самой. Посмотрите на меня.

Я родилась 05.11.1984 в 11:27.

Дата рождения: 05.11.1984 Доп. числа: 29, 11, 19, 10 Число судьбы: 11			Темперамент 1
Характер 1111111	Здоровье 4	Удача <i>Пусто</i>	Цель 8
Энергия 2	Логика 5	Долг 8	Семья 3
Интерес <i>Пусто</i>	Труд <i>Пусто</i>	Память 999	Привычки 3
	Быт 2		

Что вы видите?

Я помогу вам. В этой матрице:

– сильный сексуальный зажим,

– низкая инициатива и ровное ожидание счастья, которое должно случиться со мной само собой обязательно,

– завышенные требования к жизни, причем жизнь должна сама догадаться, как сделать мне хорошо и желательно немедленно, так как у меня нет времени ждать.

Что еще? Частые расставания с мужчинами, низкая самооценка, истерики, панические атаки, отсутствие оргазма и низкое либидо в целом, обиды, ревность, все оттенки невротической любви, страхи и, конечно же, доминантность, мужские повадки и неудачный брак с наркоманом.

Почему я решила написать эту книгу?

Потому что, повторяюсь, нас – бета-самок – много. И будет еще больше, ведь дети-2000 имеют эти сложные показатели в матрицах.

Это книга для женщин с такими же сильными волевыми показателями, как у меня, которые смогли бы понять себя, принять действительность и начать новую жизнь сразу, не вытесняя правду о себе. Я хочу, чтобы вы обрели свободу быть собой, легко узнавали, чего вы хотите, что вы чувствуете.

Это книга для мам, чтобы понимать все о своих дочерях, а им о своих.

Эта книга о нас и для нас, мои любимые девочки!



В ваших руках книга, которая безжалостно обнажит все ваши проблемы. И если вы не готовы начинать новую жизнь, то немедленно положите ее туда, откуда вы ее только что взяли, и больше никогда не берите в руки!

А вот если готовы, что порой будет непросто, но уверены в том, что хотите измениться, тогда – начнем?

Я включила в эту книгу и ваши истории, которые лишь подтверждают, что нас, бета-самок, много и каждая совершала похожие ошибки.

Как рассчитать матрицу

Прежде чем мы перейдем к практике, хочу попросить: забудьте о своих личных особенностях. Отнеситесь к описанию психотипов как к определениям, объективно. Мы изучаем матрицу, а не конкретно вас.

Итак, как рассчитать матрицу вручную? Пусть и нечасто, однако это вам пригодится:

1. Сложите все числа даты рождения.

Для примера возьмем 18.08.1984: $1 + 8 + 0 + 8 + 1 + 9 + 8 + 4 = 39$.

Это **первое дополнительное число**, подчеркните его.

2. Сложите цифры первого дополнительного числа между собой:

$$3 + 9 = 12.$$

Это **второе дополнительное число**.

3. Вычтите из первого дополнительно числа:

$39 - (2 \times \text{на первую цифру даты рождения})$.

Например, $39 - (2 \times 1) = 37$.

Это **третье дополнительное число**.

Если первая цифра в дате рождения 0 (например, 05), в этом случае умножаете на число после нуля, в данном примере – на 5.

4. Сложите третье дополнительное число между собой:

$$3 + 7 = 10.$$

У вас получится **четвертое дополнительное число**, подчеркните его.

Теперь, используя все дополнительные числа, а также цифры даты рождения, заполняем секторы матрицы с соответствующими значениями. Все полученные «1» ставите в «Характер». Все «2», которые у вас получились в дополнительных числах и есть в вашей дате рождения, идут в сектор «Энергия». Тройки – в «Интерес», четверки – в «Здоровье». Все полученные пятерки записываете в «Логику», шестерки – в «Труд». Семерки относятся к «Удаче», «8» – к «Долгу», девятки – к «Памяти». Если каких-то чисел нет, значит, соответствующий сектор будет пуст.

Рассчитать матрицу можно не только вручную. Используйте любой удобный для вас интернет-ресурс или воспользуйтесь сайтом *nenumerolog.ru*.

Дата рождения: Доп. числа: Число судьбы:			Темперамент
Характер	Здоровье	Удача	Цель
Энергия	Логика	Долг	Семья
Интерес	Труд	Память	Привычки
	Быт		

Инструкция:

1. Зайдите на сайт nenumerolog.ru или любой другой удобный для вас ресурс для расчета матрицы.
2. Рассчитайте свою матрицу.
3. Определите по наличию ваших кодов, к какому типу вы относитесь – альфы или беты? Для этого найдите раздел коды беты и коды альфы. Определите свой вектор.
4. Читая книгу, анализируйте свои показатели и их описание, данное здесь. Используйте техники для проработки.
5. Вы также можете опираться на коды в моей первой книге «неНумерология. Анализ личности. Без магии».

Глоссарий

ИГРА СЕКТОРОВ ОТВЕТСТВЕННОСТИ – ИСО

ИСО – игра секторов ответственности – в статистическом психоанализе показывает, как власть и контроль передаются в паре и во взаимоотношениях в целом.

Женщина обладает таким запасом силы воли, заботы и любви, которого ей хватает не только для заботы о себе и решения своих проблем. Такой потенциал требует своей реализации, и как правило, она старается усердно заботиться, лишая всех остальных возможности заботиться о ней так же: ведь если есть такой сильный донор милосердия, то с ним бесполезно соревноваться, лучше уступить. Мужчина легко уступает, особенно мужчина с ослабленным сектором долг, потому как его программа велит ему делегировать максимальное количество сложностей.

Игра происходит ежедневно, может начаться на любом этапе отношений, но чаще ярко проявляется в начале.

Как это происходит в реальности? Как ответственность переходит от мужчины к женщине?

Женщина:

– контролирует все действия от начала и до конца;

- редко дожидается исполнения задания, заканчивает задание сама;
- давит, используя, слово «должен», которое не имеет нужной силы действия при ослабленном секторе «Долг»;
- знает, как решить проблему, и решает ее сама, даже если ее никто об этом не просит (находит деньги, налаживает связи, помогает физически);
- требует вкладывать в отношения столько же заботы;
- жертвует собой и ждет такой же отдачи в ответ, но часто впустую.

Техника в действии и сам принцип игры

По причине перехода в секторах «Характер» и «Долг» из-за внешних обстоятельств во время перехода $11 = 8$ и усиления сектора «Долг» (см. мою книгу «неНумерология. Анализ личности: без магии») человек становится уязвим для ненужных просьб: увеличивая сектор «Долг», мы увеличиваем наше милосердие и способность делиться, как следствие в момент такого перехода просьбы исполняются оперативнее. Например, если вас заставили чувствовать свою вину (любым способом манипуляции) и тут же в этот момент попросили сделать что-то сложное – вы согласитесь охотнее. Будьте осторожны! Заставить испытать вину можно специально, например, подстроив что-то: вы обольете собеседника во время деловых переговоров чаем, а он тут же попросит вас подписать невыгодный контакт!

Игра СО

Сама игра секторов ответственности происходит незаметно, в определенном моменте, который вы чаще всего упускаете. Представим семейную пару, которая имеет одинаковые секторы «Долг» 8 и 8, поэтому их шансы на выигрыш одинаковы. Один из партнеров намекает на поход в кино вечером, но еще неясно, куда именно и на какой фильм. Игра запущена – есть предложение, оба партнера берут *паузу*... Вот здесь как раз и происходит основное «сражение». Тот из партнеров, кто первый предложит решение, – проиграл! Теперь на нем лежит ответственность за качество прогулки, за фильм, за вечер и даже за настроение обоих!

Чаще всего бета-самки и женщины в бета-состоянии не выдерживают паузы, потому что повели себя соответственно своему инстинкту.

«РИСКОВЫЙ КОД»

Этот код долгие годы был предметом моего интереса: мне пришлось столкнуться с ним лицом к лицу, когда все его негативные проявления коснулись близкого мне человека, моего первого мужа, и я не смогла ничем ему помочь. Это был его выбор, и мое усердное вмешательство вряд ли бы его спасло. В таких случаях на нас во многом влияет среда, и чтобы именно помочь, участие должно быть очень дели-

катным. Как только обладатель «рискового кода» понимает, что все участники игры готовы и вовлечены, его программа проявляет себя как и положено – теперь все, кого он привлек, будут его «тащить». Как именно – это второй вопрос. Это могут быть наркомания, игромания, алкоголизм, частые болезни, безденежье или просто частые неприятности и потери.

Бывает так, что «рисковый код» проявляет себя совсем неожиданно: например, женщина, имеющая его, никак не связана с криминалом, ни в чем не замешана, не принимает наркотики, однако в ее поле постоянно появляются мошенники и воры или мужчины с таким же «рисковым кодом». Другими словами, она притягивает их, даже не имея отношения к такой среде.

7/77/777 + 33/333 + «Быт» 1/2/пуст – рисковое сочетание; негативное проявление чаще касается мужчин, но и женщин также задевает не меньше.

У мужчин: стремление к криминалу; риск зависимостей (игры, алкоголь, наркотики); постоянно попадают в сложные ситуации; возможности/ деньги утекают сквозь пальцы; расточительность; снижен «коэффициент добытчика»: человек живет по принципу «сегодня можно все, завтра что-нибудь мне поможет». Программа человека «настроена» на то, чтобы его «тащили», но помогать ему нельзя: чем более рискованные условия, тем это лучше для развития.

У женщин: один из показателей женственности, сильное

женское начало, беспомощность, такое сочетание привлекает противоположный пол, провоцирует желание спасти и помочь; попадают в различные опасные ситуации; не умеют экономить (нужна проработка); расточительность; риск возникновения зависимостей; утечка возможностей; нет стремления к наживе/выгоде; доброта.

Это также склонность к сексуальным экспериментам (полные женщины, детская порнография, зоофилия, свингеры, групповой секс и т. д.). Желание сильных, запретных, необычных впечатлений, выходящих за рамки стандарта.

7/77/777 + «Быт» пуст/1/2 + «Интерес» 33/333+ «Семья» пуст/1/2 – наиболее сложная форма «рискового кода», когда ко всему вышеперечисленному добавляются еще и особая инертность, низкая инициативность.

7/77/777 + 33/333 + «Логика» пуст + «Память» 99/999/9999 – отсутствие страха путешествий, транспорта.

7/77/777+ «Быт» 3/4/5 – за редким исключением хорошее сочетание; дает гарантию отсутствия зависимостей (не выгодно спиться или проигрывать деньги); основа для понимания выгодных ситуаций и их принятия.

7/77/77+ «Быт» 2/3/4 + 9999/99999 – возможна зависимость при условии влияния сильного сектора «Долг» родителей/жены/мужа на слабый, или при условии нереализованности (наиболее склонны люди с ЧС 5/7/9).

7/77/777 + 5/55/555+ 8/пуст – склонность к обману; мошенничество; сильная основа для понимания других людей

и их реакций.

7/77/777 + «Семья» 1/2 /3 – несмотря на потенциал иметь возможности, нет импульса для их использования, в поле человека всегда есть что-то выгодное, что можно использовать на благо семьи и себя, но человек либо слишком долго думает, либо ждет, что ему буквально поднесут все на блюдечке, а он протянет руку и возьмет.

7/77/777 + «Темперамент» 3/4/5/6 – в зависимости от уровня обаяния (коэффициент темперамента) будет расти влияние на людей: чем сильнее показатель, тем больше шансов попасть под влияние.

7/77/777 + ЧС 7/9/3 – оккультизм, основа для понимания человека; психолог по наитию; от природы чувствует поведение людей и как на них воздействовать.

ТИСКИ

«Тиски»: «Энергия» 22/222/2222 и более + «Долг» 88/888
Эмоционально-чувственный зажим.

Сочетание опасно для здоровья только по причине врожденной терпеливости. Человек терпит и сдерживает свои страхи, переживания, гнев, а также принимает и составляет все то, что получает извне. Требуется освобождение от правил, от страха нагрузить кого-то своей проблемой, найти способ любой трансляции и сублимации чувств и эмоций. Наиболее частые заболевания: болезни ЖКТ, ВСД, гипертония.

ния.

РОДИТЕЛЬСКИЙ КОД = КОДАМ БЕТА-САМКИ

КОД ИПОХОНДРИКА

Показатели инфантильности и несамостоятельности. Основные секторы и коэффициенты:

– «Семья» 1/2/пуст

– «Быт» 1/2/пуст

– «Цель» 1/2/3/пуст

Проявляются в целом одинаково, как у женщин, так и у мужчин. Однако у женщин – это критерий женственности, а у мужчин – показатель, отягощающий их возможности развития и достижения успехов. Как правило, код транслирует различного рода несамостоятельность, привлекает внимание проблемами, болезнями, неудачами. Основная потребность – получить внимание и опеку за счет своей слабости.

Книга первая. Бета-самка

Часть 1. Бета

Здравствуйте, меня зовут Ольга, и я – мужчина!

Страшно ли мне было признаться себе в этом? Да, очень страшно! И очень неприятно!

Кажется ведь, что все кругом нормальные и только ты вся такая неправильная.

Никто из женщин не хочет быть мужиком в юбке или «бабой с железными яйцами», и я тоже не хотела, но очень долго была. Слишком долго...

Общемировой тренд сегодня такой: будь женственной, будь сексуальной, стань суперженщиной, способной на все, и при этом оставайся нежной кошечкой. А, да – и не забудь надеть шпильки и юбку, точнее, носи их всегда, так как это определенно сделает тебя женственнее.

Быть современной женщиной – нелегкая задача: найти этот баланс порой просто невозможно!

Женщины сломя голову, одна за другой, стремятся прой-

ти курсы по повышению сексуальности, овладевают техниками соблазнения, меняют стиль, учатся делать правильный макияж, меняют манеры и обращаются к пластическим хирургам – все ради того, чтобы быть непревзойденной во всем! Мы все хотим быть настоящими женщинами. Идеальными. Давайте для начала попробуем стать просто женщинами?

Мой метод решения этой проблемы – возвращения себя в состояние настоящей женщины – основан на очень простых способах и эффективных техниках.

Но сначала мы с вами сделаем самое сложное – признаемся себе в том, что мы с вами «не такие». Мы – бета-самки!

Я не могу не рассказать вам о своем рождении и детстве, когда я слышала первые сигналы, что я не просто девочка и мои гениталии такие же, как у всех девочек, а я девочка, в голове которой звучит голос мальчика.

Мама была уверена, что будет мальчик. УЗИ тогда не было, поэтому люди доверяли своей интуиции. Когда спустя двое суток я, измучив маму, родилась, мама даже не спросила, кто родился. Акушерка удивилась:

- Почему вы не спрашиваете, кто у вас?
- Я знаю. Мальчик! – ответила мама.
- Нет! Девочка!

Знала бы мама в тот момент, что я действительно мальчик и еще очень долго им буду. До тех пор, пока мне не исполнится тридцать и я не осознаю весь свой потенциал.



Глава 1. Внешние и внутренние проявления бета-самки

«...Мне четыре года, и меня уже все зовут Лелик, папа зовет Олег. Играем с пацанами нашего двора на улице, они все отлучились поИсать. Мне обидно, я хочу пИсать точно так же, как они, но мои гениталии другие, и для них я девочка. Испытываю тяжесть разочарования и решаюсь на радикальные действия. С этого дня я прошу всех обращаться ко мне только как к мальчику, но долго не могу определиться, как именно меня зовут. В один день я Юра, в другой – Илья, в третий – Олег. Это длится до пяти лет. Такое явление называется гендерная дисфория или расстройство гендерной идентичности».

(Основа: сильная «Логика» 5/55/555 или «Темперамент» 1/2/пуст)

«...Мне восемь лет. Я Оля, я девочка, но выгляжу, как Олег или Лелик. Ни одной юбки, ни одного банта, потому что у меня короткая стрижка, а любые девичьи радости – под моим собственным мораторием и вызывают отвращение. Куклы вызывают мой интерес, но ненадолго, и о Барби я не мечтаю. Я мечтаю о пистолете, ноже, а еще чтобы все

мальчики уважали меня. Заметьте, уважали, а не любили.

В моем классе была девочка Женя. Бывают такие прямо эталонные девочки. Все в них как должно быть у девочек – и лицо, и одежда, и голос, и интересы. Мы очень подружились с Женей, и именно благодаря этому общению мне удалось увидеть, как же сильно мы отличаемся. Я замечаю этот контраст и понимаю, что со мной определенно что-то не так. Почему я не хочу играть в куклы? Почему я не ношу розовые юбки-ламбады? Мама (**«Характер» 111, первый тип восприятия**) поддерживает меня и всячески лелеет мою уникальность, я доверяю ей и не меняюсь. Все танцуют ламбаду, а я играю в баскетбол с соседом Ромой».

Сегодня мое поведение вызвало бы недоумение у моей мамы, вероятнее всего мы пошли бы к психологу, мама бы волновалась обо мне. Но тогда мамина толерантность в этом вопросе позволила ей не развить во мне трансгендерность.

Гендерная дисфория – дискомфорт или стресс, вызванные расхождением между гендерной идентичностью человека и приписанным ему при рождении полом (и связанной с этим гендерной ролью и/или первичными и вторичными половыми признаками). Виды гендерной дисфории различают по степени тяжести. Она может быть:

– легкой (проблемы по большей части только с обществом);

– средней (неполное принятие себя и отторжение извне);

– тяжелой (отсутствие внутренней гармонии и ненависть со стороны людей).

Основные симптомы гендерной дисфории однозначны:

– Неосознанное восприятие себя как лица противоположного пола с раннего детства. Но сразу стоит отметить, что не все трансгендерные люди испытывают подобное с ранних лет своей жизни. Часто осознание приходит в подростковом периоде, когда происходит половое созревание.

– Нежелание жить в гендерной роли, приписанной человеку от рождения и ожидаемой социумом в дальнейшей жизни. В детстве ситуация проявляется в отказе носить феминные (если это девочка) и маскулинные (если мальчик) вещи. У ребенка появляется непроизвольное желание играть в нехарактерные для его биологического пола игрушки в обществе таких же детей, к которым он себя бессознательно относит. В период полового созревания особо обостряется неприязнь к своим половым органам и изменениям в теле. Именно в этот период чаще всего гендерная дисфория наносит «ядерный удар». Подросток не в силах проконтролировать физиологическое развитие и изменить себя кардинально. Главным из всех признаков гендерной дисфории является уверенность в принадлежности себя к лицам противоположного

пола и несоответствие этому в реальной жизни.

Как маме это удалось?

Жизнь – это набор случайностей. Одной из таких случайностей стало то, что мама интуитивно использовала в моем воспитании психотехнику парадокса. Вам она может быть знакома под названием «терапия от противного». Тебе говорят «Стой!» – ты идешь.

Мама говорит «не ходи в школу», а ты туда бежишь. Со мной эта техника всегда работала. Уже взрослой я долгое время обвиняла маму в халатности и часто задавала вопрос: «Почему тебя не беспокоило то, что я отрицаю свой пол?»

Я даже определяла это ее проявление как примитивность, недостаток эрудиции и халатное отношение к моим сложными психическим процессам в силу ее показателей («Логика» *пуст* + «Память» 9). Я полагала, что ей все равно и она просто не понимала, что со мной.

Мама, ты просто была очень мудрая и терпеливая! Спасибо тебе за ту свободу, которую ты мне дала с точки зрения выбора.

Может, халатность, может, невнимательность, но в моем случае они были парадоксальной техникой. Мама не запретила мне быть мальчиком, она позволила мне это негласно, и я потеряла к этому интерес. Родители, полагающие, что давление, физическое унижение обязательно выбьют из ребенка «всю эту дурь», провоцируют еще больший интерес, сопротивление и стремление нарушать запреты. Мне позво-

лили быть собой и выбирать. И только по этой причине я не почувствовала потребности сменить пол, хотя могла бы. Мне даже не хотелось искать однополых отношений, несмотря на то, что я всегда нравилась лесбиянкам. Одна даже боролась за мою любовь. Я не стала лесбиянкой, но мужчина во мне нашел другую форму самовыражения – стремление соревноваться и быть лучшим.

Во мне проявились те самые, знакомые вам всем, черты бета-самки:

- выносливая,
- воинственная,
- привлекательная,
- недоступная,
- своя в доску с парнями,
- самостоятельная.

В школе я имела мало опыта любовных отношений с мальчиками, несмотря на их интерес ко мне. Внешность для беты не является ключевым критерием или маркером. Во-первых, есть стиль унисекс, а во-вторых, туфли на высоком каблуке не сделают вас женщиной, поверьте мне.

Типичными и яркими бета-самками являются:

- Ксения Собчак
- Синди Кроуфорд
- Бритни Спирс
- Деми Мур
- Ким Кардашьян

- Одри Хепберн
- Ирина Шейк
- Наоми Кэмпбелл
- Светлана Лобода
- Бэйонсе Ноулз
- Людмила Прокофьевна из к/ф «Служебный роман»

Женщины-альфа с бета-состоянием:

- Анжелина Джоли
- Алла Вербер
- Орнелла Мутти
- Лариса Гузеева
- Мэрилин Монро
- Тина Канделаки
- Принцесса Диана
- Тина Кунаки
- Юлия Высоцкая
- Мальвина из сказки «Золотой ключик, или Приключения Буратино» А. Толстого

Альфа-самки:

- Джулия Робертс
- Виктория Боня

Внешность не является единственной характеристикой, на которую мы должны опираться. Сегодня *бета-самка* = женщина в бета-состоянии выделяется не за счет внешне-

сти, хотя она сохраняет некоторые особенности и придерживается определенных вкусов. Но даже при этом внешность может быть женственной. Давайте рассмотрим с точки зрения внешности две категории состояния бета.

Первая

Ухоженная всегда – платья, туфли, макияж. Есть такое выражение, которое я не люблю, но которое точно описывает это состояние: «девочка-девочка». Внешне бета-самка в платье и в туфлях на высоком каблуке может выглядеть, как альфа-самка, но по факту образ этот чаще всего будет утрированным. Тут будьте снова объективны и не обижайтесь. Да, чаще всего образ «девочки» при показателях бета – лишь образ, так как за ним скрывается волевая и сильная женщина, способная утереть нос любому мужчине и поспорить, кто круче. Женщина, которая несмотря на ухоженную внешность, имеет все проблемы бета-самки. Женщина, для которой нет авторитетов, и только избранные могут завоевать ее расположение. Надо быть очень сильным, чтобы ей захотелось подчиниться.

Другими словами, снаружи девочка, а изнутри мальчик.

Вторая

Одета неброско, удобно, практично. Может иметь характерную маскулинность. (Маскулинность – это набор телесных, поведенческих, психических признаков, которые отли-

чают мужчину от женщины. Что мы обычно под этим подразумеваем: короткая стрижка, высокий рост, низкий голос, сила, агрессивность, рассудительность). Голос, походка, позы, увлечения – схожи с мужскими или имеют недостаточно женственности в проявлении. Может быть угловатой, скованной. В самых сложных случаях, когда среда (окружающие матрицы) оказывает максимум давления, женщина перестает ухаживать за собой. Это связано с тем, что любое удовольствие и украшение себя ради получения помощи от мужчин, например, не являются ее целью. Ее цель – принести себя в жертву ради «великой идеи» или посвятить себя прочим достижениям. К тому же она справляется со всем сама не хуже мужчин, а то и быстрее, чем они.

Я понимаю ваше недоумение, ведь альфа означает «главный», это похоже на типичное поведение женщины в состоянии бета. Она инициативна, она властна и любит управлять, в отличие от альфы, инициативность которой в разы ниже и которая постоянно стремится к удовольствию. Почему тогда она альфа?!

Все просто! В биологии альфа-самка в любой стае – это самка, которая уважает авторитет мужчины, не стремится занять его место и выполнять его функции. В отличие от нашей беты. Она редко признает силу и авторитет – для этого в одном мужчине должны совпасть несколько ключевых особенностей, тогда, возможно, она признает его авторитет.

Итак, проявления *бета-самки* = женщины в бета-состоянии:

1. Самостоятельная, независимая (от родителей, мужчин, помощи в целом).

Безусловно, сама по себе самостоятельность человека, независимо от пола, это преимущество и показатель зрелости и силы личности. Однако в отношениях с мужчиной самостоятельность может иметь иные последствия.

2. Имеет высокий статус в обществе.

Здесь мы в первую очередь говорим о том статусе и должности, которые близки к уровню мужских полномочий: директор, политик, владелец бизнеса. Как правило, это масштабные проекты или действия. Безусловно, это восхищает, и сегодня мы должны сказать спасибо таким женщинам за создание уникальных проектов в медицине, обществе, культуре и экономике.

3. Способна управлять и руководить, создавать проекты.

Талант организовывать и управлять можно приравнять к самым сильным навыкам. Управление включает в себя не только желание быть главной, но принятие на себя ответственности, оперативность в решении сложных задач, забота о подчиненных и обеспечение мирной, эффективной атмосферы.

4. Уважаема и авторитетна.

Как правило, женщина-бета имеет действительно доста-

точный опыт и знания для того, чтобы быть уважаемой и иметь статус авторитета, лидера в своей сфере. Показатели бета в матрице – это показатели упорства, силы воли и желания достичь результатов. Имея такие данные, трудно не стать авторитетом в любой области.

5. «Девушка-мечта»

Бета – мечта любого мужчины, потому что:

- может быть другом, как «свой парень»: понимает мужской юмор, разбирается в машинах, технике и строительстве, бизнесе, экономике и политике; умеет пользоваться строительными инструментами;

- может «быть в теме» мужских увлечений и спорта (валютные биржи, реслинг, серфинг, авто-, мотоспорт и т. д.);

- имеет хорошее чувство юмора. По этой причине сильное обаяние. Харизма бета-самки имеет другую «начинку», без сексуального подтекста. Главным становятся эрудиция и чувство юмора, которое приносит не меньше удовольствия, чем сексуальность;

- сильный интеллект и заинтересованность в изучении сложных тем, в том числе научных, или тем, в которых чаще всего разбираются только мужчины;

- олицетворяет образ «боевой подруги», которая не оставит в трудную минуту.

Бета-самка – это ценный приз, мечта, однако, добиваясь ее, мужчина сталкивается с сопротивлением и ему не хватает того, что легко дает альфа-самка – уважения, признания

его авторитета. Показатели бета лишают женщину гибкости, хитрости, ей проще приказать или сделать самой, чем упростить или убедить, используя «женские хитрости».

ВАЖНОЕ УТОЧНЕНИЕ!

Бета-самка или альфа-самка – это данные матрицы от рождения, когда коды уже есть в матрице и поведение легко угадывается внешне или по поступкам.

Бета-состояние или альфа-состояние – это прокаченные нами навыки и сформированные привычки, а также результат влияния на нас среды (жизненные ситуации, окружение). В него вы попадаете тогда, когда вы уже знаете все о своей бета-самке/альфа-самке, вы работали над собой, вы изменились, но на вас внезапно оказала давление среда и вы поступаете как прежде. Или если ваша матрица имеет коды и альфы, и беты (50/50), то при условии давления среды (мы с вами знаем точно, какие это условия) проявляется состояние бета.

Например, я бета-самка, но я развила в себе альфа-состояние. То есть в моей матрице нельзя дорисовать сектор «Интерес» 33, если он пуст, но я могу научиться этому, используя различные техники.

Глава 2. Как становятся бета-самками

Матрица и основные коды бета:

«Характер»: 111/1111/11111/111111/1111111;

«Долг»: 88/888/8888;

«Темперамент»: 1/2/пуст + «Интерес» 3/пуст;

«Энергия»: 222/2222/22222;

Вариации кода:

«Долг» 88/888/8888 + «Темперамент» 1/2/пуст;

«Долг» 88/888/8888 + «Энергия» 22/222/2222 + «Темперамент» 1/2/пуст;

«Характер» 111/1111/11111 + «Темперамент» 1/2/пуст;

«Характер» 111/1111/11111 + 22/222/2222 + «Темперамент» 1/2/пуст;

«Энергия» 2222/22222 + «Темперамент» 1/2/пуст;

«Быт» 3/4/5 + «Долг» 88/888/8888;

«Быт» 3/4/5 + «Темперамент» 1/2/пуст;

«Быт» 3/4/5 (сам по себе, как и 88/888).

Коды бета-состояния:

«Характер» 11111/111111 и более;

«Долг» 88/888/8888;

«Быт» 3/4/5/6;

При условии сильного сектора «Темперамент» 3/4/5/6, сектора «Интерес» 33/333/3333, «Логика» пуст, «Память» 9/пуст.

Почему именно эти коды провоцируют развитие состоя-

ния бета?

Рассмотрим подробно каждый сектор.

«Темперамент» 1/2/пуст + «Интерес» 3/пуст

Основа состояний бета и альфа заключена в секторе «Темперамент» в первую очередь, хотя и прочие показатели одинаково важны. Сниженный темперамент заставляет игнорировать удовольствие. Все удовольствия (в том числе секс) отходят на второй план. Один из ярких признаков бета-состояния: торопливое поглощение пищи. Женщина настолько пытается «миновать» удовольствие и наслаждение от процесса, что просто «заглатывает» еду, чтобы скорее приступить к важным делам.

При таких показателях темперамента женщина посылает мужчинам сигналы дружбы, сигнал о том, что она «свой парень» на уровне метасообщений. Это, кстати, одинаково проявляется при сниженном темпераменте как у женщин, так и у мужчин. Причина: намеренный зажим сексуальности. Женщина перекрывает сексуальные вибрации. Это может выглядеть как оцепенение, стеснение, изменение движений (голос, походка, позы и фразы становятся непривлекательными), переход от женских тем к мужским. Она как будто не хочет лишнего внимания к ней как к женщине в этот момент, не хочет пользоваться сексуальными метасообщениями как инструментом влияния, поэтому переходит в бе-

та-состояние, где все будет на равных. Однако в такие моменты она не осознает, что не становится ближе для партнера в том смысле, в котором она этого хочет. Она становится близка как друг, но не как секс-объект, а будучи другом, она обязательно недополучит того женского, чего желает. Наступает разочарование.

Хочу обратить ваше внимание, что при секторе «Интерес» 3/пуст отсутствует удовольствие от процесса в целом. И в этом случае бета-самка попадает в состояние вечной погони. От процесса удовольствия она не получает, а, достигая цели, теряет к ней интерес и ищет новую цель. Такие же проявления свойственны людям с дофаминовой зависимостью (а сектор «Интерес» 3/пуст + «Темперамент» 1/2/пуст – это один из кодов, провоцирующих эту зависимость).

Минуя удовольствие, она отказывается от:

- секса;
- ухода за собой (только самое необходимое);
- от заботы о себе со стороны других людей (мужчин, детей, друзей);
- от своих прочих потребностей (карьера, время, достижения).

Она может не находить времени на себя, но для других людей всегда находит.

При показателе «Темперамент» 1/2/пуст + «Интерес» 3/пуст бета склонна считать:

Вот будут у меня худые ноги – буду счастлива!

Вот будет у меня машина – буду счастлива!

Вот будет у меня сильный мужчина – буду счастлива!

Не надо быть ясновидящей, чтобы предсказать: ни черта у нее не будет, потому что показатели сектора «Интерес» заставляют ее «перескочить» счастье.

Запомните: счастье возможно только здесь и сейчас! Но нам многое мешает это осознать и чувствовать.

Показатели бета-самки – это в первую очередь показатели самостоятельности и опеки. Поэтому в ситуациях, связанных с ответственностью, бета не может не отреагировать на внешние раздражители (например, муж бездействует – она решительно решает проблему). К тому же все ее метасообщения сигнализируют о том, что она справится сама, поэтому никто не решается вмешиваться.

В таких условиях в женщине расцветает бета-состояние:

- она все решает сама;
- она справляется с проблемами лучше, чем любой человек из ее окружения;
- она доминирует в отношениях, и несмотря на то, что сама часто жалуется на сложившуюся ситуацию, она получает удовольствие от преодоления себя и сложностей;
- она «тащит» тех, кого не может бросить по двум причинам: ответственность или вложенные силы.

Звучит странно, не правда ли? Как можно получать удовольствие от страдания?

Но все именно так и есть! Это сложно признать и принять,

но это одна из ведущих характеристик бета-состояния.

Бета-самка ищет сложности или привлекает их, потому что ее ресурсы позволяют справиться с ними!

При этом никаких данных из внешней среды о том, что требуются какие-либо изменения, не поступает. Женщина живет и действует так, как ей велит матрица, и не осознает, что делает что-то неправильно. Это бывает потому, что:

- в ее среде такое поведение нормально. Например, мама и бабушка такие, все женщины семьи или подруги имеют такие показатели и нет условий контраста для сравнения;

- она находится в таких условиях среды, когда при других показателях ей просто не выжить;

- ей нравится то, как она действует. Нравится быть первой, сильной, ловкой и оперативной. Нравится конкуренция. Она получает удовольствие от собственной значимости и силы, не осознавая побочные эффекты такого поведения.

Быть собой очень трудно. А бета-самка, как никто другой, находится в постоянном поиске одобрения своих действий со стороны среды. То, что о ней подумают другие, важнее, чем то, чего хочет она сама и что она сама о себе думает. Зеркальные нейроны бета-женщин намного более активны, чем у альфа-самок. Ваша трансформация начнется, когда вас перестанет тревожить мнение других людей. Вам не станет плевать на них, просто вас должно перестать этот беспокоить. С этого момента начнутся ваши изменения.

Нам, *бета-самкам* = *женщинам в бета-состоянии*, многое кажется важным и многое пугает. Мы боимся осуждения, даже от посторонних, больше, чем это мнение того стоит.

– Если скажешь, что не любишь делать уроки с ребенком или долго играть, – осуждение!

– Трудно дается общение с родственниками – осуждение!

– Не любишь секс или не хочешь заниматься им часто – осуждение!

Кстати, последнее наиболее интересно с точки зрения анализа. Вполне физиологично и нормально не желать близости часто. Не только с точки зрения темперамента, но в целом у человека может быть ярко выражена потребность в дистанции и ласки может быть слишком много, а ему хочется реже. Сейчас мне легко об этом говорить, потому что таких трудностей у меня больше нет, однако до момента настоящей встречи с собой я обманывала себя и обманывала своего партнера. Имитировала, что мне так же важны тактильность и частота сексуальных контактов, как и ему.

Почему я так поступала?

Я – бета-самка! Быть хуже кого-то или не иметь авторитета во всех областях – крах! Поэтому легче заставить себя считать и показать партнеру, что ты огонь в постели, чем признаться, что ты бревно, и работать над этим сознательно! Хотя, если сознаться наконец в том, что ты чего-то не мо-

жешь и не знаешь, получишь больше бонусов:

– вырастет самооценка партнера и вам тоже достанется от этого;

– из бревна вы превратитесь в гибкую березу, потому что будете точно знать, как вам необходимо это сделать.

Мой темперамент 1 с возможностью 2, но не признай я тогда свой показатель, я бы обрекла себя сегодня на несчастливую семейную жизнь с самым идеальным для меня мужчиной!

Что я хочу этим всем сказать?

– Признайте, что у вас снижен темперамент! Это уже делает вас сильнее! Вы не лжете! Не стыдно же не любить рыбу или свинину?

– Уточните причину, почему у вас мало желания: «Логика» загружена 55/555, «Долг» 88/888 мешает, мужики кажутся слабаками, не получается, не знаете в целом, что такое удовольствие от процесса, и т. д.

– Примите себя в этот момент, поймите, где, в какой точке на пути к развитию вы находитесь, осознайте себя в этом и начинайте работать!

– Если вы продолжаете обманывать себя, никому легче не станет. Более того, по моей статистке, мужчина, который знает, что женщина не получает удовольствия в постели, меньше о ней заботится в целом. Это как с подарками: когда

вы стесняетесь обременить кого-то своим желанием, то рано или поздно люди сочтут, что вам вообще не нужны подарки. Подумайте об этом!

«**Долг**» **88/888** – поможет пережить все, используя ресурс морального терпения + развития духовности и желания делиться (не важно чем: своими ресурсами или лично собой).

«**Темперамент**» **1/2/пуст** – это в целом показатель жертвенности.

Жизнь – жертва для жизней других.

«**Быт**» **3/4/5** – самостоятельность. Все просто: если все знают, что ты справляешься, – никто не бросится помогать! Сильная ты – слабое окружение, и наоборот.

Важно: бета-самка или женщина в бета-состоянии любит других почти безусловно, а сама полагает, что любят непременно за что-то. И именно поэтому так неистово борется и конкурирует со всеми и даже с судьбой. Она считает, что только уникальный навык или статус заставят кого-то любить ее и уважать.

Кроме матрицы, обусловленной датой рождения, на формирование бета-самки влияют воспитание и окружение.

Самостоятельность с ранних лет может быть обусловлена суровыми условиями жизни. Раннее сиротство, ранняя бере-

менность, вынужденная самостоятельность, отсутствие поддержки – все это провокация для усиления сектора «Долг» и проявления бета-состояния.

Провоцировать усиление и рост показателей бета может окружение:

1) безынициативный муж («Семья» 1/2/3/пуст). Муж – ваша среда. И если он ничего не предпринимает, если даже пальцем не пошевелинет, когда нужно действовать, то вас это просто «втолкнет» в бета-состояние, если вы не научитесь управлять своим желанием опеки и разделять ответственность. Я была бета от рождения, но стала просто «махровой» бета-самкой в поле своего первого мужа. Его низкая инициатива провоцировала рост моей. У него не было проблем, у меня были – и его, и мои. Он перешагивал, через разлитый на полу им же чай, а я вытирала, но это моя ответственность, так как меня никто не просил выдерживать все свои супер-стандарты во всем;

2) несамостоятельный муж («Быт» 1/2/пуст или «Цель» 1/2/3/пуст);

Безынициативный мужчина или мужчина с показателями «рискового кода», с сектором «Долг» 8/пуст и при этом с высоким «Темпераментом» 4/5/6 чаще всего уступает женщине, когда проявляется ее стремление управлять парой. Сначала это выглядит как забота с ее стороны и удовлетворение ее потребностей быть хозяйкой – с его, а затем он делегирует ей то, что она легко принимает. Другими словами, она заби-

рает у него ответственность, занимает место в иерархии выше него и переходит в состояние беты;

3) трудный ребенок.

Сложные дети или болезненные дети не только провоцируют развитие бета-состояния, но и чаще всего рождаются именно у бета-самок. Есть такое утверждение: трудные дети самые любимые. Слышали? По матрице мы видим, что те, кто провоцируют нас давать больше опеки, вызывают рост сектора «Долг», который отвечает за более сильную эмпатию и чувства.

Как это происходит:

- ребенок хулиганит в школе, и вам стыдно, вы ведь всегда были хорошей девочкой, поэтому берете на себя ответственность за ситуацию;

- ребенок болеет – растет ваше стремление опекать его, вы ведь ответственны за его здоровье. По статистике, ребенок будет болеть еще чаще или больше, если вы продолжите развивать в нем беспомощность. А вы уже привыкли терпеть и нести все сложности на своих плечах. Это не означает, что вы должны бросить все или оставить кого-то в беде, это означает, что вам стоит разобраться и понять, где болезнь становится следствием вашей гиперопеки;

- ребенок (сколько бы ему ни было лет) нуждается в поддержке, вы погружаетесь в его проблему, или он вынуждает вас погрузиться в нее. А, как только вы вникли в проблему, она становится вашей, вы тут же начинаете нести ответ-

ственность за происходящее, и – поздравляю! – вы в бета-состоянии.

Важно: никто не принуждает вас «поглощать» столько ответственности, которая провоцирует развитие и усиление беты. Разделяйте вашу и чужую ответственность.

Глава 3. Внешность

Улыбка

До 28 лет я не умела улыбаться. То есть больше половины лет своей жизни я просто не умела пользоваться одним из самых важных для человека инструментов. Уголки рта уходили вниз, губы поджаты, рот прикрыт рукой – не улыбка, а страдальческая гримаса.

Рот замкнут, уголки вниз или вообще прикрываю рот рукой, как будто на радость наложен мораторий. Более того, я обратила внимание, что сами уголки моих губ были как бы недостаточно растянуты для широкой улыбки по причине редкой практики.

Такое часто бывает у особенно зажатых девочек, которые не успели натренироваться в юности, которые прятали свое обаяние от других или для которых любое проявление себя было под запретом.

«Темперамент» 1/2/пуст – «основа» таких случаев. Он ме-

шает расслабиться, подать сигнал готовности к контакту самым древним способом – улыбкой. Улыбка содержит в себе большой спектр различных метасообщений:

- готовность к общению и коммуникации;
- сигнал счастья и расслабления;
- сигнал радости и удовольствия.

А теперь представьте, что ваша улыбка подает искаженный сигнал или вообще отсутствует.

Я встречала бета-самок, которые считали, что улыбка им не нужна и улыбаться стоит лишь в особенных случаях. Их лица были настроены на «войну». Они не пользовались улыбкой как инструментом, так как даже не подозревали, что, улыбнувшись мужчине, можно получить помощь. Зачем помощь, если все умеешь сама? И зачем мужская помощь, если можешь сделать лучше этого мужчины? Признайтесь, думали ведь так не раз? Или: «Буду я еще улыбаться этому уроду, чтобы он мне что-то сделал и я была ему за это должна».

Улыбка – это настоящее оружие. В нашем мозгу есть зеркальные нейроны. Их задача – повторять или перенимать, проще говоря, зеркалить. Интересное замечание на эту тему есть в нейрокоучинге: зеркальные нейроны перенимают не только то, что мы видим, но и то, что мы слышим. То есть когда вы говорите по телефону и вам хорошо или вы улыбаетесь, собеседник невольно меняет свое настроение и копирует.

Так почему же мы, бета-самки, не хотим признавать научный факт и не пользуемся таким доступным и главное сильным инструментом?

– Страх обмана. Мы женщины-мужчины, и нам нельзя показывать слабость. Улыбка = открытость, открытость = доверие, доверие = боль. Улыбка – это сигнал доверия!

– Страх выглядеть глупо. Бета-женщины = женщины в бета-состоянии боятся прослыть дурами. Причем у них страх получить такую репутацию именно среди мужчин.

– Недоверие к результату. Бета-самка не имеет опыта пользования таким инструментарием и просто не знает, что это оружие могущественнее силы, ума и ловкости.

Если вы увидите мою улыбку сейчас, вам может показаться, что я всегда так улыбалась. Я улыбаюсь широко, открыто и всем подряд, за что всегда получаю бонусы. Но это приобретенный навык через метод привычек.

В моем детстве брекет-системы для зубов стоили как космический корабль, я была вторым ребенком, и на мне родители экономили, так бывает. Доносить брекететы за сестрой не было возможным, поэтому мне не светило их поставить.

До брекетов моя улыбка больше напоминала искривленное в момент боли и страдания лицо мученика, чем улыбку и радость. Трудно было принять себя на фото, трудно было в целом понять, как это исправить. В 25 лет я сама смогла заработать себе на брекететы, и это стало моей отправной точкой в работе над улыбкой. Так как брекет-система травма-

тична, ты вынужден улыбаться или широко, или никак. Я сознательно воспользовалась этой ситуацией, чтобы заставить уголки своих губ при улыбке двигаться кверху, а не вниз, как раньше. Это был еще один шаг к проработке сниженного темперамента: я стала улыбаться «по делу» и просто так, тем самым провоцируя выработку эндорфинов, которых так недостает при «Интерес» 3/пуст – просто на ровном месте.

Как и все, что требует постоянства, улыбка тоже требовала все стадии принятия. И первая стадия всегда предполагает знакомство с ее несовершенством.

1. Снимите вашу естественную улыбку на видео. Причем попросите это сделать кого-то, кроме вас, чтобы вы улыбались так, как это вам свойственно, и не старались сделать себя лучше в кадре. Как есть! Это не конкурс красоты, это фото-/видеофиксация, чтобы оценить фронт предстоящей работы.

2. Теперь, когда вы знаете, как выглядите со стороны, оцените, куда направлены ваши уголки губ, насколько ваш «оскал» широк или узок, какие еще движения сопутствуют вашей улыбке: вы закрываете рот рукой, запрокидываете голову или вжимаете ее в плечи. Что требуется исключить?

3. Потренируйтесь перед зеркалом и посмотрите, какая ваша улыбка больше всего похожа на ту, к которой мы стремимся: уголки вверх, широкая, открытая.

Походка

Как правило, походка бета-самки = женщины в бета-состоянии выглядит так:

- резкие или угловатые движения,
- торопливость или сама по себе скорость походки высокая,
- прочие зажимы, например, косолапость,
- пружинный, размашистый шаг.

Бета всегда бежит по делам, кого-то спасать, решать проблемы, и ей некогда формировать походку, когда мир в опасности.

«Вся скукожится, скрючится, как старый рваный башмак, и вот чешет на работу», – это не только про Людмилу Прокофьевну из кинофильма «Служебный роман», но и про меня. И, возможно, про кого-то из вас. Признавать такое про себя непросто. Для того чтобы изменить все подобные метасообщения, необходимо их сначала увидеть, оценить масштаб трагедии, а потом постепенно формировать новую привычку.

Бета-самка очень многое вытесняет. Ей проще не видеть, какая она, чтобы не расстраиваться, и по этой причине она прячет от себя реальное положение дел. Одна из самых важных задач коуча – привести клиента к пониманию себя в конкретной ситуации и точке, где он сейчас находится. Это бо-

лезненно, даже противно, но перед реальной трансформацией вы должны увидеть себя настоящую, чтобы точно знать, что в вас самой подает некорректный сигнал.

Метасообщения – вербальные и невербальные сигналы, которые вы осознанно или бессознательно передаете другим.

Мало кто осознает, что тело передает намного более точные сигналы о вас, чем ваши слова. Мы все считываем, даже если совсем не знакомы с НЛП. Поэтому, когда вы ковыляете, а не идете летящей женственной походкой, когда на вашем лице – боль и страдание, а не легкая улыбка, то вероятность того, что вы будете пользоваться популярностью, крайне низка.

Походка беты это не полет на крыльях, медленный и грациозный. Это воинственный марш, у которого есть цель и должен быть результат.

Голос и смех

Мой голос был другим, и я это долго не понимала. Я не задумывалась, что смеюсь некрасиво, а мой голос трудно отличить от голоса подростка. Это ведь все не важно, думала я, главное – какой человек, чего он достиг. Можно и так, конечно, но тогда осознайте до конца, что это ваш выбор и вы несете за него ответственность, и не обвиняйте среду в своем одиночестве.

Ваш голос имеет значение!

Голос – это орудие влияния, а не просто звук с информацией. Голос – это важный элемент вашего образа. Голос определяет желание других людей строить с вами отношения, слушать вас, желать вас.

Голос «категоризирует» вас: или вы объект любви, или вы объект для дружбы и работы.

Голос не менее важен, чем тело, эрудиция и ваше образование. Нередки случаи, когда голос оказывается важнее внешности партнера. Мы привыкли не обращать внимание на голос сознательно, но подсознательно сразу считываем содержащийся в голосе сигнал.

Чем ниже коэффициент сектора «Темперамент», тем больше в вашем голосе информации о вас как о деловой женщине, боевой подруге или потенциальном друге. Высокие ноты, торопливость в голосе – это сигналы тревоги.

Голос женщин с высоким коэффициентом «Темперамент» подает сигнал для любовных отношений, привлекает внимание. Ноты голоса ниже, сниженный темп – уверенность, расслабление, удовольствие.

С голосом можно и нужно работать.

1. Самое простое – диагностика. Запишите свой голос на диктофон, но лучшим вариантом будет даже не этот, а те ваши аудиосообщения, которые вы отправляете близким и друзьям в мессенджере. В них ваш голос такой, как есть, и он подходит для диагностики.

2. Вам нужен будет не только голосовой тренинг, но и курс

по дыхательным практикам.

3. Голос не должен быть громким, и не надо тараторить. Вы ведь не Ленин на броневике?

4. Чем больше воздуха в легких и чем медленнее вы говорите, тем легче вашим словам, тем звук более протяжный, так как вам хватает запаса воздуха и на то, чтобы дышать, и на то, чтобы говорить – мягко и красиво.

5. Говорите с улыбкой – это метасообщение о безопасности и комфорте. Именно с улыбкой, а не через прорывающийся смех.

6. Часто и много слушайте голоса любимых актрис, певиц с высоким темпераментом. Используйте свои зеркальные нейроны для трансформации и ловите их «фишки»: тон, тембр, скорость, дыхание.

Сохранить хрупкий баланс между высокой и низкой скоростью можно, понаблюдав за известными персонами. Например, с этой задачей виртуозно справляется американская телеведущая и продюсер Опра Уинфри. Иногда, чтобы сделать акцент на слове, она намеренно проговаривает его очень медленно. Так, в 2013 году на вручении дипломов в Гарварде, когда теледива рассказывала о своем шоу, она подчеркнула: «И оно было успешным на протяжении 25 лет!» Опра выделила голосом «25» и сделала небольшую паузу, чтобы усилить эффект.

Я также обращала внимание, что, когда я не контроли-

рую свой голос долгое время, он возвращается в первоначальное состояние и звучит с интонацией юноши. Однажды я все-таки заметила, что происходит с моим телом в этот момент: я зажимаю голосовую щель так, как будто хочу задержать воздух горлом. И как только это происходит, я стараюсь максимально вдохнуть воздух и набрать его в легкие, чтобы снизить это напряжение и успокоить себя.

Глава 4. Темперамент

Бета-самке = женщине в бета-состоянии одного мужского тела и запаха недостаточно, чтобы она потеряла голову надолго или сразу бы поняла, что перед ней мужчина.

Какими важными особенностями должен обладать мужчина бета-самки, чтобы она не теряла интерес и могла проявить себя как внимательная и ласковая женщина, способная на принятие авторитета мужчины, не стремящаяся задвинуть его?

Это должен быть мужчина, превосходящий ее за счет каких-либо показателей:

- физическая сила, большой рост (и даже вес);
- финансовый статус и престиж;
- профессиональный статус и авторитет: начальник, топ-менеджер, знаменитость;

– возраст. Мужчины старше, с большим опытом воспринимаются авторитетными.

Вам важно это знать, если вы бета-самка = женщина в бета-состоянии, чтобы вы смогли определять категории мужчин, которых вы не съедите сразу на первом же съедании, ой простите, свидании. Это те мужчины, которые вам будут нравиться долго, и вы не потеряете к ним интерес.

В первом браке я не руководствовалась никакими правилами и не знала, на что мне нужно обращать внимание, а потом удивлялась, что пропало влечение и уважение к мужу, к его личности. Я не учла факт своих особенных предпочтений и выбрала партнера, в котором не было ничего, кроме возраста. Муж был старше меня на пять лет, но его поведение говорило об обратном. Я уговорила себя, что этого превосходства мне достаточно, пыталась его исправить, чего делать категорически нельзя.

Если вы не уверены в том, что ваш темперамент примет любого мужчину, не играйте с огнем. Будьте готовы к тому, что ваш темперамент нуждается в том, чтобы человек соответствовал таким критериям.

Будьте честны с собой. Не пытайтесь жить по принципу «Я его переделаю под себя».

Эти триггеры для вас, если вы бета-самка = женщина в бета-состоянии, являются базовыми и будут действовать всегда.

У меня есть такое наблюдение. Женщины, не знакомые с матрицей и действующие только интуитивно, воспринимают сильный «Темперамент» 4/5/6/7/8 у мужчин как сигнал ответственности и попадают в ловушку. Вы должны четко понимать, что есть ответственность, а что есть обаяние, которое вы воспринимаете как ответственность. Уверенность в себе или даже самоуверенность мы часто принимаем за силу воли и способность нас защитить. Но такое «гусарство» быстро теряет свою силу в быту, когда вам нужна фактическая помощь, а не показуха.

Сектор «Темперамент» и темперамент вообще мы обсудим подробнее, потому что он связан не только с сексуальностью, но и с обаянием, самооценкой, отношением к удовольствию, желанием конкуренции и даже страхами.

Чем выше коэффициент сектора «Темперамент», тем вероятнее, что человек будет с уважением относиться к удовольствию и к себе.

Чем выше коэффициент «Темперамента», тем выше приоритет удовольствия. Чем ниже, тем выше желание конкуренции и тем сложнее увлечься партнером надолго.

Кроме того, у женщин этот показатель – маркер того, как и кому они подчиняются: чем ниже коэффициент, тем ей сложнее подчиняться воле мужчины и его желаниям.

А теперь разберем по пунктам.

1. Обаяние

Что такое обаяние с точки зрения статистического психо-анализа?

Обаяние (харизма) – это способность за счет врожденных или приобретенных качеств влиять на действия и решения других людей. Харизма – определенные свойства личности, вызывающие желание преклонения перед ней и безоговорочную веру в ее возможности.

Обаяние основано на разных коэффициентах, и в зависимости от силы коэффициента мы видим разный эффект.

При 1/2/пуст (все три коэффициента тождественны, мы их не разделяем) – обаяние и умение расположить к себе могут содержать в себе вибрацию дружбы, желание деловых отношений. Если темперамент не развит, чаще дает агрессивную реакцию, желание конкурировать или сопротивляться.

Сниженный темперамент чаще всего транслирует сигнал дружбы, тепла, родственности, но не сексуальности. Точнее будет так: вас будут желать сексуально, если стоит такая задача у вашего партнера. Однако вы должны знать, что ваши метасообщения перекрывают этот поток обаяния нарочно и стремятся использовать другие способы. Например, многие стремятся стать друзьями тем, с кем хотят строить семью. Сниженный темперамент 1/2/пуст с ранних лет тренирует только такой вид коммуникации, где есть дружба, юмор,

эмпатия, но не брачно-сексуальные игры. Я подозреваю, что вы в недоумении, так как имея такой темперамент, откуда у вас тогда такое количество поклонников и спрос на вас?

Объясняется это очень просто: у всех есть **своя целевая аудитория**. Женщины с низким темпераментом так же привлекательны для своей аудитории, как женщины с высоким для своей. Только все мы используем совершенно разные подходы и инструменты, чтобы привлечь внимание.

Не приравнивайте бета-женщин к женщинам, лишенным привлекательности. Бета – это женщина-мечта, но ее безграничная сила отталкивает мужчин.

Однажды я спросила у своего мужа: чем я, бета-самка, так его привлекла?

Ответ совпадает с моими профессиональными наблюдениями: бета-самка обладает острым умом, чувством юмора, интересным опытом и с ней можно быть своим. Но! После этого ей определенно необходима помощь, чтобы она усвоила, как руководить своим обаянием, где ее и где чужая ответственность.

Хороший способ усилить обаяние при низком темпераменте – юмор. Юмор – это недооцененный инструмент влияния, который дает возможность быстро повысить уровень обаяния. Юмор воздействует несколькими способами: во-первых, создавая положительное настроение у слушателей, уменьшает вероятность того, что они воспротивятся убеж-

дающему сообщению; во-вторых, способствуя возникновению симпатии, юмор может косвенно передавать ощущение общих ценностей, поэтому слушатели начинают воспринимать убеждающего человека как более надежный источник информации.

При низком темпераменте нужно учиться тому, что при высоком дано от рождения.

При коэффициенте 3/4/5 и выше обаяние содержит в себе расслабляющий сексуальный подтекст. Метасообщения при высоком коэффициенте привлекают других людей, даже если нет открытой сексуальной демонстрации (одежда, речь, откровенные движения).

Сексуальный потенциал – это внутренне состояние, целью которого является найти возможность и получить удовольствие во всем. Такое настроение, такая программа посылают от человека сигналы, заставляющие других решить, что там, где есть человек с сектором «Темперамент» 3/4/5/6, есть удовольствие. Такое обаяние способно расслабить и привлечь к себе других. Привлечь к себе внимание. Высокий темперамент расслабляет других и заставляет их считать, что вы самый родной человек, самый близкий. Поэтому мы так легко доверяем обаятельным мошенникам, которым совершенно не составляет труда втереться к вам в доверие.

ВАШИ ИСТОРИИ

ИСТОРИЯ № 1

В 17 лет я (05.01.1991) познакомилась со своим первым мужем (30.01.1988). Поженились, когда мне был 21 год. С этого момента активно развивались, купили участок, начали строить дом, каждому купили по машине. Но была у нас одна проблема – не получались детки. Врачи, анализы и т. д. У меня все норм, его вылечили, но все равно. Два раза в год летали отдыхать в очень дальние южные страны, пыталась отключить мозг, но никак. Он очень хотел детей. Так прошло почти десять лет. В итоге он начал изменять, сам мне рассказал. Сразу развелись.

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.