НАУЧИ СЕБЯ САМ
ИСКУССТВО ФЛИРТА

Александр Заславский

# Искусство флирта и обольщения

«Научная книга»

**Заславский А.**

Искусство флирта и обольщения / А. Заславский — «Научная книга»,

Трудно ли обольстить мужчину? «Нет ничего проще», – скажет одна; «Пустяки», – ответит другая; третья задумается, а четвертая лишь грустно вздохнет… То, что с успехом удается сделать одним женщинам, почему-то не удается другим. В чем здесь причина? В неумении пользоваться своими чарами? В отсутствии навыков флирта? В незнании секретов сексуального обольщения? Научиться всему этому достаточно легко – надо только внимательно прочитать эту книгу и отнестись к себе с большей любовью и вниманием.

© Заславский А.
© Научная книга

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ 5
ЧАСТЬ I 6
Глава I 6
Конец ознакомительного фрагмента. 17

# Александр Заславский
# Искусство флирта и обольщения

## ВВЕДЕНИЕ

*Скажи мне, где любви начало?*
*Ум, сердце ль жизнь ей даровало?*
*И чем питаться ей пристало?*
***Уильям Шекспир***

Как часто в нашей жизни бывают ситуации, когда мы испытываем чувство неуверенности в себе, в своих возможностях! Согласитесь, это очень мешает общению с людьми, но самое страшное, что мы рискуем пройти мимо главного человека в жизни, мимо своей судьбы, своей мечты. Или этот человек проходит мимо. Мечта, на мгновение заглянувшая в глаза, исчезает в пространстве бесконечности, а нам остаются лишь горькие воспоминания о несбывшихся надеждах.

Эта книга для тех, кто хочет обрести счастье. Ну а поскольку адресована она женщинам, то и говорить мы будем именно о женском счастье. «Женское счастье – был бы милый рядом», – поется в известной песне. Действительно, несмотря на эмансипацию и прочие достижения цивилизации, для большинства женщин счастье – это дом, семья, дети. Но все это становится лишь несбыточной мечтой, если нет рядом его, единственного и неповторимого, на встречу с которым надеется каждая женщина. Однако может случиться так, что вы встретите свою вторую половину, а он не обратит на вас никакого внимания. Обидно, не правда ли?

Мы же хотим, чтобы ничего подобного с вами никогда не происходило – для этого, собственно, и была написана книга «ИСКУССТВО ФЛИРТА И ОБОЛЬЩЕНИЯ». Благодаря нашим советам и рекомендациям вы сможете избавиться от комплексов (если, конечно, они у вас есть), которые мешают в полной мере наслаждаться жизнью, обретете необходимые навыки по технике макияжа, овладеете искусством кокетства и флирта. Поверьте, теперь для вас не будет проблемой привлечь внимание противоположного пола; скорее, наоборот, – вас начнет тяготить чрезмерное внимание со стороны мужчин, но и с этим мы научим вас справляться.

Будьте готовы к любым сюрпризам на трудном, но увлекательном пути к счастью – и пусть удача будет вашей верной спутницей. Однако не полагайтесь только на нее, ведь удача – госпожа капризная (недаром она – женщина); всегда помните о том, что многое зависит в первую очередь от вас, от отношения к самой себе, от умения правильно и вовремя выбирать нужную тактику действий. Итак, дорогие читательницы, смело в путь к своему счастью, к покорению мужских сердец!

# ЧАСТЬ I
# УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ – КЛЮЧ К УСПЕХУ

## Глава I
## САМАЯ ОБАЯТЕЛЬНАЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ

Жизнь прекрасна и удивительна! Вернее, она могла бы стать такой, если бы не комплексы. Всем давно известно, что с ними нужно беспощадно бороться до полного их уничтожения. Однако, чтобы борьба была успешной, необходимо знать «врага» в лицо. Мы хотим рассказать вам о самых основных комплексах, которые мешают жить и из-за которых все попытки обрести личное счастье оказываются тщетными, а также о том, как от них избавиться.

Нет более распространенного комплекса, чем неуверенность в себе. Казалось бы, ну кто может быть для человека дороже всех на свете? Разумеется, он сам. Так нет же, вместо того чтобы холить и лелеять себя, любимых, мы начинаем заниматься самокопанием, выискивая в себе всевозможные недостатки. Как правило, все выявленные при подобной ревизии пороки оказываются мнимыми, но мы настолько жестоки и несправедливы по отношению к себе, что считаем их реальными – и из-за этого впадаем в уныние. Уж сколько раз твердили миру: «возлюби ближнего, как самого себя», но упор делается почему-то только на первую часть фразы и совершенно игнорируется вторая, которая учит нас прежде всего возлюбить себя. Но нет, мы будем любить кого угодно, облагодетельствуем все человечество, но только не себя.

Неправда, что неуверенность является прерогативой женского пола – мужчины подвержены ей в неменьшей степени. Другое дело, что навряд ли вы встретите мужчину, переживающего по поводу кривизны ног, неидеальной формы носа или ушей. Если же женщина в один прекрасный день решит (а «доброжелатели» ей в этом помогут), что она недостаточно привлекательна и сексапильна, эти соображения могут превратить ее жизнь в настоящий ад, и сколько бы ни убеждали ее окружающие в обратном, толку не будет – комплекс уже укоренился и начал свое черное дело.

Не так страшно, если проблемы концентрируются только на внешних недостатках – это, в конце концов, дело поправимое: визажисты, стилисты сумеют сделать вас привлекательной. Недовольные фигурой с помощью диет и физических упражнений достигнут совершенства, ну или хотя бы приблизятся к нему. В особо тяжелых случаях можно прибегнуть к пластической хирургии. Как видите, все в наших руках.

Гораздо сложнее обрести уверенность, если вы не в восторге от своего внутреннего содержания, то есть вы считаете, что природа пожадничала и не наделила вас теми или иными качествами, талантами и способностями. В этом случае избавиться от комплекса гораздо проблематичнее, хотя безвыходных ситуаций не бывает – и даже в этом случае можно изменить свою жизнь к лучшему, вот только придется очень захотеть и хорошенько постараться.

Прежде всего вам придется научиться объективно оценивать себя и окружающих. Итак, нам опять придется заняться самокопанием, но теперь вы не должны выискивать в себе несуществующие недостатки, как, впрочем, и мнимые достоинства. Помочь в этом нелегком деле вам должен кто-то из близких или друзей, чье мнение вы уважаете. Попросите это доверенное лицо не льстить вам, но и не умалять ваших достоинств.

Теперь приступим непосредственно к самоанализу: возьмите лист бумаги, разделите его пополам, чтобы в первую графу выписать свои достоинства, а во вторую – недостатки. Ваш ассистент по самоанализу должен высказать свое мнение по поводу ваших достоинств и недо-

статков – со стороны-то виднее. Кстати говоря, мы уверены, что список положительных черт окажется куда обширнее реестра недостатков, но суть не в этом.

После кропотливого выписывания внимательно прочитайте негативную половину списка и решите для себя, можете ли вы избавиться от тех или иных недостатков, и если да, то немедленно принимайтесь за работу, ведь чем скорее вы изживете недостатки, тем быстрее обретете уверенность в себе, а значит начнете жить в полную силу. Если же вам лень заниматься собой и вы решили жить в собственном мирке, где комплекс неполноценности напрягать вас не будет, придется вас огорчить – всю жизнь провести в стране грез не получится, потому что вам придется спуститься на грешную землю, и вот тут ваша неуверенность сыграет с вами злую шутку. Поймите, человек с подобным комплексом навряд ли сможет достичь чего-либо в жизни: будь то личное счастье или продвижение по службе.

Неуверенный в себе человек старается не браться за ответственную работу, потому что боится с ней не справиться, в связи с этим у него пропадает всякое желание проявлять себя. Чтобы исправить положение, необходимо быть настойчивым и стремиться перебороть свои собственные страхи.

Может быть, карьерный рост волнует вас мало, но и в этом случае стоит проявить максимум усилий для избавления от комплекса, ведь он помешает вам обрести любовь, а без любви разве можно достичь счастья?

Только представьте себе, какие могут быть последствия, если вы, встретив, наконец, любовь, будете испытывать сомнения в своей привлекательности и постоянно комплексовать?

Прежде всего, вам будет казаться, что все уверения вашего избранника в любви и преданности не соответствуют действительности, ведь вы настолько несовершенны, что человек, находящийся в здравом уме и трезвой памяти, попросту не может испытывать к вам подобные чувства. Следствием подобных размышлений будет ревность. И чем больше вы будете думать по поводу своего несовершенства, тем сильнее будет разгораться пламя ревности. Поначалу, возможно, это будет льстить вашему возлюбленному, но впоследствии ваши постоянные истерики и обвинения в неверности начнут ему порядком надоедать. Подумайте сами, кому захочется общаться со столь неуравновешенной особой? Да, разумеется, никому. Так что ваш роман закончится, едва начавшись. Согласитесь, последствия катастрофические, а виной всему ваша неуверенность в себе.

Нам кажется, что подобный неутешительный прогноз на будущее должен заставить вас избавиться от столь зловредного комплекса как можно скорее.

Ну а напоследок мы хотим посоветовать мисс Неуверенности следующее: не отказывайте себе в маленьких удовольствиях. Сходите в косметический салон, обновите гардероб, нанесите визит друзьям. В конце концов, выберитесь на уик-енд. Вы, как никто другой, нуждаетесь в частой смене обстановки, новых впечатлениях и надежных друзьях. Это поможет вам восстановить необходимое душевное равновесие, поверить в свои силы и возможности, обрести уверенность в собственной значимости и относиться к себе с большим уважением и любовью.

## Заниженная самооценка

Неуверенность в себе и заниженная самооценка могут показаться на первый взгляд абсолютно идентичными понятиями, но это не совсем верно, так как разница между этими понятиями есть – и достаточно существенная.

Неуверенный в себе человек находится в постоянных сомнениях: все ли в порядке с его одеждой и прической, достаточно ли хорошо он делает свою работу и т. д. А вот людей с заниженной самооценкой никакие сомнения не терзают – они на 100 % уверены, что все, сделанное ими, далеко от совершенства – и так будет всегда. Неутешительные мысли, не правда ли? Самое интересное, что люди, столь уничижительно относящиеся к своим способностям, вовсе

не являются бесталанными. Просто их требования к самим себе чрезмерно высоки. Это тот случай, когда вопреки известной поговорке, они в своем глазу способны разглядеть соломинку, а вот в чужом и бревна не замечают.

Занижать собственные достоинства, силы и значимость, как правило, склонны люди высокоинтеллектуальные, способные и талантливые, но по природе своей они максималисты-"самоеды", предъявляющие к себе супервысокие требования. Однако с близкими и приятными им людьми эти «самоеды» – раскрываются и оказывается, что перед вами очень милый, приятный, внимательный человек и отличный товарищ, способный сделать для друга все возможное и невозможное.

Заниженная самооценка – это всего лишь комплекс, и с ним можно бороться. Если вы цените себя слишком мало – вы несчастный человек. Люди такого типа, даже самые умные и талантливые, не считают себя таковыми. Они склонны умалять собственную значимость и заслуги. Как правило, вся беда этих людей заключается в том, что они слишком мало себя любят. Если вы принадлежите к данной категории, наш вам совет: любите себя немного больше. Ну хотя бы чуть-чуть. На самом деле вы ничуть не хуже других людей, а скорее всего, даже и лучше.

Милые дамы, учтите: если у вас заниженная самооценка, вам гораздо сложнее будет устроить личную жизнь, чем сильной половине. Дело в том, что женщины – существа деликатные, утонченные, склонные к состраданию, а вот мужчинам всех этих качеств не хватает. Если женщина обнаружит в мужчине заниженную самооценку, она ни в коем случае не сочтет это за недостаток. Напротив, это вызовет в ней желание помочь этому человеку – и она изо всех сил начнет внушать мужчине, какой он чудесный и замечательный. Через некоторое время мужчина уверует в это и напрочь избавится от комплекса.

С женщинами все намного сложнее: мужчины обходят вниманием тех дам, которые считают себя непривлекательными и не достойными внимания противоположного пола. Поверьте, ни один уважающий себя мужчина не станет сидеть с вами дни напролет и, нежно держа за руку, доказывать вам, какая вы красивая, умная, талантливая и т. д.

Кроме того, заниженная самооценка делает человека пассивным и замкнутым, что таит в себе большую опасность (особенно для женщин): ведь, считая себя дурнушкой, вы даже не пытаетесь привлечь внимание понравившегося мужчины. «Зачем? – думаете вы, – я все равно ему не понравлюсь, стоит ли унижаться?» Вот и получается, что, раз и навсегда уверившись в своей несостоятельности, женщины, обладающие несомненными достоинствами, в том числе и внешними, обрекают себя на одиночество, а ведь могли бы обрести счастье и осчастливить других.

Заниженная самооценка постоянно заставляет человека испытывать дискомфорт, неверие в свои силы, пессимизм. Это едва ли не самый опасный комплекс, который может испытывать человек. Женщине с заниженной самооценкой можно посоветовать: побольше внимания к себе, любимой. Это именно тот случай, когда доля эгоизма не только не помешает, но она даже необходима.

В любом случае, заниженная самооценка заставляет человека постоянно испытывать комплекс неполноценности, что сказывается самым неблагоприятным образом на психике, настроении и вообще на всем внешнем виде человека, а тем более женщины. Потому наш вам совет: не ставьте на себе «крест» только потому, что, повашему мнению, «жизнь не удалась» и вы не такая как все. Лучше постарайтесь избавиться от этого вредного и неприятного комплекса как можно скорее, что не так уж сложно.

Мы уверены, что в вашей жизни имели место не только провалы и неудачи (такого просто быть не может), наверняка были и моменты триумфа. Постарайтесь побольше думать о своих удачах, лелейте эти воспоминания. Те случаи, когда вы не сумели достичь поставленной цели, тщательно проанализируйте и постарайтесь понять, в чем вы допустили ошибку, ну и,

естественно, в будущем избегайте этого. Не бойтесь браться за ответственные и сложные дела – в конце концов, почему вы решили, что обязательно все сделаете не так? Конечно, если вы заранее будете настраивать себя на провал, неудача не заставит себя ждать. Поэтому поступайте наоборот: давайте себе установку на положительный результат и будьте уверены в том, что обязательно добьетесь успеха.

## Завышенная самооценка

Можно долго спорить по поводу того, кому более присуща завышенная самооценка: мужчинам или женщинам, но в этом споре истине родиться будет крайне сложно. А все по той простой причине, что данный порок присущ в равной степени представителям обоих полов, так что пальму первенства мы никому отдавать не будем. Другое дело, что наша книга посвящена прекрасной половине, а значит говорить мы будем именно о том, как трудно жить в современном мире женщинам с завышенной самооценкой, может быть даже не столько им, сколько тем, кто находится рядом и вынужден терпеть регулярные приступы чрезмерной самоуверенности.

Вызывает удивление тот факт, что страдают подобным недугом (манией величия) как раз те дамы, которые не имеют для этого никаких веских причин, как-то: сверхпривлекательная внешность, мощный интеллект или выдающиеся способности. И тем комичнее выглядит со стороны их неуемная жажда внушить окружающим, что они – самые, самые…

С одной стороны, уверенность в себе – вещь необходимая, а с другой – есть реальная опасность обмануться и вызвать враждебность окружающих. Поэтому необходимо отличать уверенность от самоуверенности и снобизма. Одно утешает: завышенная самооценка – это еще не клинический диагноз, так что еще не все потеряно.

Откуда же берется завышенная самооценка? Как правило, благодарить за это «приобретение» нужно любящих и заботливых родителей. Понятно, что для пап и мам их чадо самое умное, красивое и талантливое – так уж устроены люди; беда в том, что они с младых ногтей внушают это своему ребенку. Ну а что остается делать их отпрыску, как не уверовать в комплименты предков и вести себя соответственно?

Часто бывает так, что, столкнувшись с суровой реальностью, захваленный ребенок испытывает шок, так как выясняется, что на самом деле он далек от совершенства, хотя родные и близкие уверяют его в обратном. Хорошо, если он сумеет адекватно воспринять критику в свой адрес и пересмотреть отношение к самому себе, а если нет… В худшем случае завышенная самооценка может превратиться и в манию величия, что совсем уж никуда не годится.

Итак, что же делать, если вы поняли, что излишняя самоуверенность мешает вам жить? Прежде всего, не мешало бы прислушаться к мнению окружающих. Ведь недаром говорят, что со стороны виднее. Самоуверенность и переоценка собственных достоинств – не прыщик на носу. Эти вещи нельзя увидеть в зеркале, поэтому некоторым дамам не мешало бы не только рассматривать свою драгоценную внешность, но иногда заглядывать и «внутрь» себя, любимой. Некоторые вещи нельзя увидеть и осознать самим: приходится прибегать к помощи окружающих.

Однако мы бы не советовали такой щепетильный вопрос обсуждать с кем попало: это признак дурного тона; кроме того, далеко не все окружающие в состоянии дать объективную оценку. Для бесед такого плана неплохо иметь человека, которому вы доверяете и чье мнение уважаете. В роли такого советчика может выступить близкий друг или кто-то из родных. Есть одно обязательное условие: этот человек должен не бояться (из деликатности, например) сказать вам правду в глаза.

Ну а теперь поговорим об отрицательных последствиях, к которым может привести завышенная самооценка.

Женщина с завышенной самооценкой уверена в собственной неотразимости, при этом считает, что ей все по плечу и мир крутится исключительно вокруг ее персоны. Так что нет ровным счетом ничего удивительного в том, что с ней стараются общаться как можно меньше, потому что она в любом случае окажется лучше всех остальных, хотя бы уже потому, что ей ровным счетом нет никакого дела до других.

Завышенная самооценка сразу бросается в глаза. Такие люди, как правило, не умеют слушать других, а уж женщины, которым болтливость присуща по определению, и вовсе. Кроме того, излишне самоуверенные индивидуумы пытаются навязать свое мнение, поскольку считают его единственно правильным. А это не очень-то располагает к общению и доверительным отношениям с ними. Поэтому мы бы посоветовали вам для начала выяснить: не переоцениваете ли вы свои достоинства. А если и так, то не поздно сделать надлежащий вывод и попытаться что-то изменить во взглядах на себя.

Мы уже говорили, что оценить себя объективно достаточно сложно, а уж тем более, если речь идет о каких-либо отрицательных качествах. Может случиться так, что вы не сумели обрести друзей – и помочь выявить недостатки некому. Вот мы и решили помочь вам, предложив тест, благодаря которому вы сможете определить, насколько объективна ваша самооценка и не слишком ли она завышена.

1. Понаблюдайте за собой, не слишком ли часто вы употребляете местоимение первого лица единственного числа?

2. Не считаете ли вы, что ваше мнение единственно правильное?

3. Вы считаете себя самодостаточной личностью и не нуждаетесь в друзьях и подругах?

Если вы утвердительно ответили на все вопросы, диагноз ясен – ваша самооценка явно завышена.

Теперь, когда вы выяснили причину неудач, принимайтесь за ее устранение. Поверьте: как только вы поймете, что не являетесь центром вселенной, что окружающие вас люди достойны любви и уважения в неменьшей степени, чем вы, все ваши мечты о любви и счастье немедленно начнут сбываться.

## Некоммуникабельность

Хотим мы того или нет, но нам постоянно приходится общаться – дома, на работе, в транспорте – в общем, везде. И во многом наши успехи, в том числе и в личной жизни, предопределяются тем, насколько хорошо мы умеем налаживать контакты с окружающими. К сожалению, достаточно большое число людей этим умением не обладает, что обрекает их на одиночество.

Что же такое некоммуникабельность и откуда она берется? Прежде всего, это страх перед общением, а вот возникает он по самым разным причинам: застенчивость, неуверенность в себе, неумение поддерживать разговор и т. д. Как следствие, возникает нежелание общаться, которое с годами только укореняется и приводит к тому, что человек варится исключительно в собственном соку, считая это нормой.

О какой любви, семье и прочих радостях жизни может идти речь, если для некоммуникабельного человека спросить у прохожего дорогу или узнать время – неразрешимая проблема?

Есть люди – отшельники по натуре, и данное положение вещей их особенно не волнует – им и так неплохо живется. Другая же категория – отшельники вынужденные. Им вовсе не доставляет удовольствия быть таковыми – и они с радостью принимали бы участие в празднике жизни, вот только не знают, как это сделать. Ну не могут они проявить инициативу и первыми познакомиться с кем бы то ни было, и даже в том случае, если кто-то пытается наладить с ними контакт, результат может оказаться нулевым, так как на них находит ступор и они не в состоянии поддержать самый элементарный, ни к чему не обязывающий разговор.

Все это приводит к тому, что круг их общения достаточно узок, причем состоит он, как правило, из таких же малообщительных особей, поэтому нужный положительный пример этим горе-отшельникам брать не с кого.

Особенно тяжко живется на свете некоммуникабельным дамам. Всем известно, что женщины живут эмоциями, которым обязательно нужен выход. К примеру, возникла проблема. Как поступает женщина? Она рассказывает о случившемся всем друзьям и знакомым (чем больше аудитория, тем лучше), затем все слушатели начинают активно ей сострадать, вспоминая о своих проблемах, которые оказываются куда серьезнее заморочек страдалицы. В результате она, утешенная сознанием того, что не у нее одной все так плохо, продолжает радоваться жизни.

А теперь представьте, как тяжко жить некоммуникабельной женщине, которой даже пожаловаться на свою горькую судьбину некому, так как неумение общаться помешало ей своевременно обзавестись друзьями. Ладно, проблемы разрешены, дела пошли на лад. Вы думаете, она будет хорошо себя чувствовать, если в ее жизни случилась какая-нибудь большая радость? Разумеется, нет. Ведь не перед кем будет похвастаться. В общем не жизнь, а сплошные мучения.

Возьмем другой пример: приглянулась она мужчине – и он изо всех сил пытается с ней познакомиться; она же, в свою очередь, вместо того чтобы поощрить его попытки, абсолютно на них не реагирует. Через некоторое время он оставляет надежду завязать знакомство, решив, что его персона даму не заинтересовала, и удаляется не солоно хлебавши. Ну а нашей прелестнице остается только клеймить свою некоммуникабельность.

Даже в том случае, если дама наберется смелости и попытается поддержать разговор, из-за отсутствия какого-либо опыта в общении ничего путного из ее попытки не выйдет. В первом случае соискатель решит, что дама просто не хочет с ним знакомиться, ну а во втором, принимая во внимание невпопад сказанные реплики, он сделает вывод, что данная представительница прекрасной половины не отличается особым умом и сообразительностью, а значит нечего тратить на нее время и нужно немедленно ретироваться.

Как видите, некоммуникабельность может очень и очень помешать личному счастью, поэтому с ней нужно беспощадно бороться. Сделать это будет гораздо проще, если вы подружитесь с человеком, для которого проблем с общением не существует. Мы не призываем вас подражать ему во всем, просто благодаря этому знакомству сам собой увеличится круг вашего общения и вам волей-неволей придется преодолеть робость и застенчивость, чтобы комфортно чувствовать себя в новой компании. Кроме того, примите на вооружение некоторые приемы общения, входящие в арсенал вашего суперобщительного друга или подруги – рано или поздно вы сумеете ими воспользоваться. Как видите, и эта проблема разрешима, стоит только захотеть.

Находить с людьми общий язык непросто, но те положительные эмоции, которые вы получите в процессе общения, того стоят. Мы предлагаем вашему вниманию несколько правил, следуя которым вы станете по-настоящему приятным в общении человеком:

1. Находите темы для разговора, интересные не только вам, но и вашему собеседнику.

2. Никогда не перебивайте собеседника, ждите окончания его фразы.

3. Говорите как можно больше приятных слов людям: об их внешности, уме, человеческих качествах, но не опускайтесь до грубой лести.

4. В разговоре интересуйтесь проблемами своих знакомых (может быть, им нужен ваш совет, но они не решаются сказать об этом); только в этом случае интерес будет взаимным, но при этом ваш интерес должен быть искренним – в противном случае навряд ли сможет возникнуть взаимное доверие, которое так необходимо для возникновения дружеских отношений.

5. Если возникла необходимость высказать какие-либо критические замечания в его адрес, то прежде всего убедитесь, что вами не движет желание покрасоваться. Когда выясните, что помыслы ваши чисты и ваша критика конструктивна, начните свою речь с похвалы, отме-

тив достоинства критикуемого вами человека, и только потом высказывайте замечания. Делать это вы должны так, чтобы не унизить и не оскорбить своего собеседника – он должен понять, что вы желаете ему добра, а не самоутверждаетесь столь неприятным способом.

6. Будьте терпимы к недостаткам людей, ведь они зачастую – продолжение достоинств. Более того, достоинства часто являются продолжением недостатков.

7. Ни в коем случае не допускайте реакции по типу «сам дурак».

8. Не давайте советов, если вас о них не просят.

9. Прощайте собеседнику раздражительность – все мы не идеальны. Постарайтесь понять и оправдать его. Не сердитесь, даже если он не прав. Дайте ему выговориться и переведите разговор на более приятную тему.

10. Учтите, вам никто ничего не должен – будьте благодарны и за малое.

11. Не бойтесь спрашивать совета, так как это является знаком уважения, но не «грузите» окружающих своими проблемами – вы не единственный, у кого они есть.

12. Спорьте, но не ссорьтесь. Если вы сумели аргументированно доказать свою правоту, не разыгрывайте роль победителя.

13. Не командуйте, а просите и будьте признательны за усилия, даже не увенчавшиеся успехом.

А сейчас вы можете протестировать себя, узнав, насколько вы общительны и нужны ли вам наши рекомендации.

**ТЕСТ: КОММУНИКАБЕЛЬНЫ ЛИ ВЫ?**

1. Вам предстоит обычная деловая встреча. Пугает ли вас ее ожидание?

2. Не откладываете ли вы посещение зубного врача до последнего?

3. Вызывает ли у вас смятение или сильное волнение поручение выступить с докладом, сообщением на каком-либо слете, совещании, собрании?

4. Прилагаете ли вы максимум усилий в том случае, если вас отправляют в командировку в город, в котором вы не были?

5. Делитесь ли вы своими переживаниями с хорошими знакомыми?

6. Раздражает ли вас просьба прохожего о какой-либо помощи (показать дорогу; сказать, который час; ответить на какой-либо вопрос)?

7. Верите ли вы, что существует проблема отцов и детей и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?

8. Спрашиваете ли вы у знакомого, если тот забыл вернуть вам долг?

9. Если в ресторане или кафе вам принесли пропавшее или невкусное блюдо, вы промолчите или с сердитым видом отодвинете тарелку?

10. Если вы оказываетесь один на один с незнакомым человеком, вы не вступаете с ним первой в беседу и тяготитесь тем, что говорит он. Так ли это?

11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Меняете ли вы сразу желание купить что-то на желание уйти, чем томиться в ожидании в конце очереди?

12. Боитесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?

13. У вас есть собственные, сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры и никаких чужих мнений на этот счет вы не принимаете?

14. Услыхав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, вы предпочитаете промолчать и не вступать в спор?

15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?

16. Удобно ли вам излагать свою точку зрения в устной форме?

**ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ:**
ДА – 2 балла
НЕТ – 1 балл
ИНОГДА – 0 баллов

**ПОДСЧЕТ БАЛЛОВ:**

15-28 БАЛЛОВ: Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя достаточно уверенно.

25-29 БАЛЛОВ: Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у вас, видимо, мало друзей. Вы боитесь перемен. Если новая работа и необходимость новых контактов не ввергают вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Но отчаиваться не стоит: немного работы над собой – и все будет хорошо.

30-32 БАЛЛА: Вы действительно некоммуникабельный человек – и с этим недостатком следует бороться. Чем решительнее вы настроитесь на борьбу, тем больше шансов, что вы устраните этот недостаток. Тогда облегченно вздохнете не только вы, но и ваши близкие, так как им тоже нелегко быть рядом с такой букой.

## Неискушенность, неопытность

Некоторые женщины панически боятся, что мужчина посчитает их неискушенными и неопытными, поэтому они начинают играть роль этакой роковой красотки, прошедшей, что называется, огни, воды и медные трубы. Это не выход. С чего вы взяли, что не искушенность и не опытность – это недостаток? Все зависит от вкусов и пристрастий мужчины. Может быть, ваша неискушенность – это именно та изюминка, которую ищет представитель сильного пола.

К сожалению, свобода нравов, ставшая в последнее время нормой жизни, сбивает многих представительниц слабого пола с пути истинного, а особенно это касается юных леди. Благодаря усиленной пропаганде СМИ в моду вошли нарочито сексапильные красотки (Памела Андерсон – яркая представительница данного стиля). К счастью, не все женщины считают неопытность недостатком и не все спешат его исправлять, в том числе и внешней атрибутикой.

Вот только почему-то девушки, страдающие от своей неискушенности, не учитывают следующего обстоятельства: мало кто из мужчин хочет видеть в качестве спутницы жизни женщину-вамп, а в качестве ее приданого многопунктный список ее побед. Да, на таких обращают внимание, но с определенной целью (вы догадываетесь, с какой). Если вас это устраивает – тогда вперед, к поставленной цели. В том же случае, если вы хотите найти возлюбленного, а не партнера на сегодняшнюю ночь, вести себя нужно совершенно иначе.

Нравственная чистота, порядочность, невинность – подобные качества ценились во все времена, тогда как распущенность, невоздержанность и неразборчивость в связях клеймились. Как ни странно, но современная молодежь несколько путается в понятиях – и теперь очень часто можно слышать далеко не лестные отзывы именно о тех, кто не идет на поводу у инстинктов и не подражает общепринятым нормам аморального поведения.

Честно говоря, нам кажется, что подобный комплекс надуман – и здесь вовсе не из-за чего переживать. Просто нужно быть собой. Поверьте, найдется много желающих познакомиться с неопытной женщиной. В любом случае, если мужчина заинтересовался вами, невзирая на вашу неискушенность и неопытность, можно с уверенностью сказать, что помыслы его чисты, а намерения серьезны.

Мы думаем, вам будет интересно определить, какое впечатление вы производите на противоположный пол. Кто вы: душечка, ангел, сошедший с небес на грешную землю, или «знойная женщина»?

**ТЕСТ: «ЧУВСТВЕННАЯ ИЛИ ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ?»**

1. На свидании в кафе вам подают блюдо, обильно политое соусом. Вы принимаетесь за еду:

а) с хохотом – заодно утирая спутнику рот салфеткой;

б) отодвигаете тарелку – масса калорий и дурацкой возни!

в) осторожно слизываете соус с каждого кусочка.

2. Заметив на вечеринке молодого человека, вы:

а) решительно обращаетесь к нему с самой обворожительной из арсенала ваших улыбок;

б) делаете вид, что вовсе его не замечаете;

в) смотрите на него призывным, многообещающим взглядом.

3. Обычно в завершение первого свидания вы:

а) признаетесь, что прекрасно провели вечер, и чмокаете кавалера в щеку;

б) вежливо благодарите и влетаете в подъезд, не дожидаясь его реакции;

в) подводите итог приятно проведенного вечера страстным поцелуем.

4. Явившись в клуб на день рождения подруги, вы не видите ни одного знакомого лица. Ваши действия:

а) скрываетесь в дамской комнате до прихода кого-нибудь из знакомых;

б) обходите клуб, время от времени спрашивая у симпатичных посетителей мужского пола, не день рождения ли они празднуют;

в) устраиваетесь у стойки и заказываете себе выпивку.

5. Подруга знакомит вас с однокурсником, отметив, что он увлекается греблей. Чтобы поддержать разговор, вы интересуетесь:

а) чем, кроме лодок, он еще увлекается;

б) какое у него впечатление о своих однокашниках;

в) не заглянуть бы вам в ближайшее бистро.

6. Вы смотрите кассету с новым кавалером, и вдруг – постельная сцена. Ваши действия:

а) загораживаете экран своим телом – под любым предлогом, ну, например, пыль стереть;

б) шепчете ему на ухо: "А ты так пробовал?;

в) смеетесь, закрыв ему глаза ладошкой.

7. На долгожданное собеседование вы наденете:

а) юбку с высоким разрезом: когда видят ваши ноги, все остальное теряет значение;

б) новый стильный костюм, чтобы чувствовать себя уверенно и комфортно;

в) темный костюм с глухой застежкой: вы серьезно настроены на работу.

8. Когда в компании появляется фотоаппарат и вас просят улыбнуться, вы:

а) упираетесь, верещите и закрываете лицо руками;

б) обнимаете того, кто оказывается под рукой, и ослепительно улыбаетесь;

в) принимаете соблазнительную позу и призывно смотрите в объектив.

9. После свидания мужчина звонит и спрашивает, как у вас дела. Вы:

а) подробно рассказываете, что произошло за день;

б) признаетесь, что еще не видели нового фильма, о котором все только и твердят;

в) приглашаете к себе на чашечку кофе, давая понять – времяпрепровождение не ограничится употреблением этого напитка.

10. После того как мужчина говорит вам, что вы хорошо владеете техникой поцелуя, вы:

а) думаете, что он врет;

б) смущаетесь, краснеете, отводите взгляд;

в) готовы признаться ему, что вам тоже понравился его поцелуй – и вы не прочь узнать о других его талантах, а также продемонстрировать свои. КЛЮЧ К ТЕСТУ:

А Б В

1. 2 0 1
2. 2 0 1
3. 1 0 2
4. 0 1 2
5. 1 0 2
6. 1 2 0
7. 0 2 1
8. 2 1 0
9. 0 1 2
10. 0 1 2

**ПОДСЧЕТ БАЛЛОВ:**

ДО 7 БАЛЛОВ

Как только мужчина проявляет к вам интерес, вы становитесь надменной и колючей. Психологи убеждены, что это свойство всех неуверенных в своей неопытности женщин. Они боятся показать свою привлекательность, а порой даже не подозревают о ней. Мужчины понимают этот сигнал однозначно – «я чужая». И следуют своей мужской логике: если ничего не светит, к чему тратить время. Ведь мужское эго более хрупкое, чем вы думаете.

Хватит пугаться, поставьте себе цель и добейтесь ее. К примеру, если вы заметили, что на вас обращает внимание мужчина, тут же скажите себе, что вы самая красивая и желанная. Повторяйте это до тех пор, пока сами в это не поверите, и мужчина сразу к вам подойдет (проверьте, мы не шутим). А получив комплимент, не протестуйте, как обычно, а примите его как должное. И пользуйтесь новой самооценкой. Удивите старого знакомого: пококетничайте с ним. А почувствовав себя увереннее, не бегите от возможного кавалера. Не опасайтесь ласки и нежных прикосновений. Пожмите ему руку – жест абсолютно невинный и ничего не обещающий. Только дайте себе волю – от ухажеров прохода не будет. Вы почувствуете, что жизнь наполняется новым, радостным смыслом.

8-15 БАЛЛОВ

Завидное качество – давать понять, что путь открыт, не говоря об этом прямо. Конечно, мужчин привлекает откровенный призыв, но, чтобы связь продлилась, им также нужны искренность и честность. Специалисты по межличностным отношениям в этом абсолютно уверены. В чем же ваш секрет? В умении доверять. Другим и в первую очередь себе. Вы ладите с собой, такой, какая вы есть на самом деле. И, в принципе, вас не очень волнует, производите ли вы ослепительный эффект или наоборот. Вы можете прийти на работу в эффектном наряде, но не для психологической атаки. К тому же вас редко подводит внутренний голос: он вовремя подсказывает, в какой момент надо взять ситуацию под контроль. Парадокс, но вы сексуальны уже потому, что спокойны.

16-20 БАЛЛОВ

Судя по всему, вы больше полагаетесь на свою сексуальность, чем на саму себя. И не теряя времени, пытаетесь соблазнять кавалера, чтобы удовлетворить свое эго. Хотя, как утверждают психологи, это не надолго. Длительных и прочных отношений создать таким образом не удастся. Да вы и сами это знаете. Советуем вам притормозить и поработать в другом направлении. Попробуйте заинтересовать мужчину, не прибегая к средствам обольщения. Поговорите с ним на отвлеченные от постели темы. Возможно, у вас много общего помимо страстного влечения. Если получится, следующий шаг – изменение манеры говорить. Постарайтесь делать как можно меньше различного рода намеков. Что еще? Язык пластики. Подберите себе такой гардероб, чтобы не демонстрировать все тело целиком, чтобы быть уверенной, что подошедшего мужчину привлекла не ваша нагота, а нежная улыбка.

* * *

Итак, вы поняли, к какому типу женщин вы относитесь и что о вас думают мужчины. Теперь все зависит о того, какие цели вы преследуете.

## Восприятие критики

Ни для кого не секрет, что все люди воспринимают критику по-разному: одни относятся к ней достаточно терпимо, другие обижаются, ну а третьи и вовсе впадают в ярость, причем даже в тех случаях, когда критика справедлива и высказана в тактичной, не задевающей достоинства человека форме. В чем же дело, почему так происходит?

Вы наверняка знаете, что существует четыре типа темперамента: холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик. Причем, два из них относят к горячим типам (холерик и сангвиник) и два к холодным (флегматик, меланхолик). Так вот, считается, что горячие типы темперамента более болезненно и неадекватно реагируют на критику, чем холодные темпераменты. Флегматик совершенно спокойно выслушает даже самое несправедливое и некорректное замечание в свой адрес и при этом совершенно трезво рассудит, справедливо ли оно. Даже если нет, он не станет кричать и размахивать руками (как если бы это был холерик), он просто не придаст этому особого значения.

# 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.