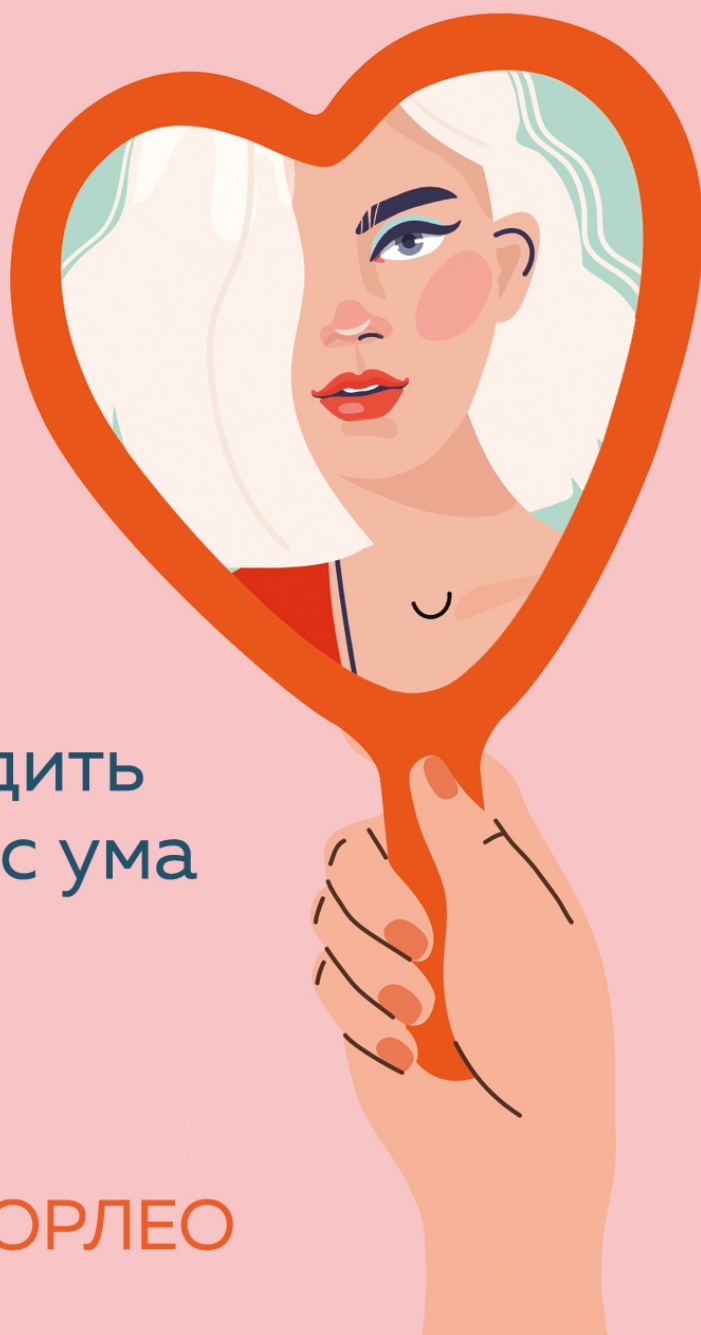


КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ВДОХНОВЛЯЮЩЕ

ТЫ - БОГИНЯ!



Как сводить
мужчин с ума

МАРИ ФОРЛЕО



Книги, о которых говорят

Мари Форлео

**Ты – богиня! Как
сводить мужчин с ума**

«ЭКСМО»

2008

УДК 159.922.1
ББК 88.53

Форлео М.

Ты – богиня! Как сводить мужчин с ума / М. Форлео — «Эксмо»,
2008 — (Книги, о которых говорят)

ISBN 978-5-699-87826-0

Перед вами книга, которая навсегда изменит вас и вашу личную жизнь. Прежде всего вы узнаете, почему раньше вам не удавалось встретить и привлечь достойного партнера. Вы также поймете, как раскрыть свой потенциал и стать настолько неотразимой, что перед вами едва ли смогут устоять мужчины. И наконец, вы научитесь жить полной жизнью и строить гармоничные и приносящие удовлетворение отношения.

УДК 159.922.1
ББК 88.53

ISBN 978-5-699-87826-0

© Форлео М., 2008
© Эксмо, 2008

Содержание

Предисловие	8
Часть первая	12
Глава 1	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Мари Форлео

Ты – богиня! Как сводить мужчин с ума

Marie Forleo

MAKE EVERY MAN WANT YOU: HOW TO BE SO IRRESISTIBLE YOU'LL BARELY KEEP FROM DATING YOURSELF!

Original edition copyright 2008 by Marie Forleo. All rights reserved. The Content is a copyrighted work of McGraw-Hill Education and McGraw-Hill Education reserves all rights in and to the Content. The Work is © 2008 by McGraw-Hill Education

© Соколова И. Е., перевод, 2016

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

Отзывы о книге

«Ты – богиня!

Как сводить мужчин с ума»

«Ты – богиня! Как сводить мужчин с ума» – это больше, чем просто книга об отношениях. Это книга о том, как расширить возможности женщин любого возраста и образа жизни. Я ведущая на радио «Web Sorority Talk Radio» и часто слышу от успешных в бизнесе женщин, что они хотели бы быть настолько же успешными и в любви. Эта книга показывает женщинам, как перестать заикливаться на своих маленьких недостатках и начать гордиться достоинствами. Целиком или отдельными фрагментами, но эту книгу непременно стоит прочитать каждой женщине, которая хочет почувствовать свою силу и начать себе нравиться!»

Линн Клиппел,

автор книги «Замечательные женщины сети» и ведущая на радио «Web Sorority Talk Radio»

«Ваша книга меня поразила. Она актуальная, она как глоток свежего воздуха, как будто мне разрешили дышать. Всем прочитавшим эта книга принесет удивительную свободу. Она необходима всем женщинам, и неважно, есть в их жизни мужчина или нет. Спасибо за вашу замечательную книгу и прекрасное сердце. Ваша книга меня взволновала и изменила, и теперь я готова двадцать четыре часа в сутки, семь дней в неделю быть собой, полнокровной и неотразимой».

Линн Роуз,

певица, оратор, ведущая на радио и телевидении

«Это необыкновенное руководство, необходимое для всех нас, женщин, которым нужно повысить самооценку! Я Королева Треволнений, поэтому мне нравится, что у меня *действительно* все хорошо, а для того, чтобы быть неотразимой, спокойствие не просто желательно, оно обязательно».

Бретт Джексон,

визажист

«Мой муж был в шоке, когда увидел название книги – «Ты – богиня! Как сводить мужчин с ума»... Но теперь он запел по-другому. С виду простые (но чрезвычайно мощные) методы из

книги Мари неожиданно вернули искру нашему браку, который длится вот уже семь с половиной лет. Поверьте мне, благодаря тому, что вы узнаете, любой мужчина будет доволен, как слон, а вы скорее всего узнаете много нового о себе. Превосходная книга!»

Лорри Морган-Ферреро,

эксперт по авторским правам и генеральный директор redhotcopy.com

«Если вы готовы повысить свой коэффициент привлекательности, то это легкое, увлекательное чтение поможет вам приобрести уверенность в том, что вы неотразимы, а ваше новое отношение к себе станет притягивать к вам мужчин, как магнит. Используйте эти стратегии и в бизнесе, тогда, возможно, вы станете неотразимой еще и для клиентов!»

Линн Пирс,

создательница саммита «Women's Business Empowerment Summit»

«Как индивидуальный тренер, я каждый день слышу о женских неудачах в сфере отношений. Так что я благодарна Мари Форлео, которая учит женщин с ними справляться. Она показывает нам, что мы всегда можем проявить инициативу! Ее книга «Ты – богиня! Как сводить мужчин с ума» веселая и оптимистичная, и она определенно стоит времени на прочтение!»

Эллен Барретт,

магистр наук, автор книг «Сексуальная йога» и «Упражняемся с гантелями и теряем вес»

«Ты – богиня! Как сводить мужчин с ума» – действительно чудесная и честная книга, на каждой странице которой вы найдете по жемчужинке остроумия и юмора. В прошлом я страдала от комплекса гадкого утенка, но теперь я смогла использовать новый подход и изменила свою жизнь, открыла собственную красоту и приобрела уверенность в себе настолько, чтобы стать сексуальной и получить поразительные результаты на романтической арене Нью-Йорка».

Фернанда Франко,

графический дизайнер и художник

«Я работаю со множеством разных женщин и могу сказать, что если женщина будет следовать советам Мари и станет такой, как описывает Мари, то она почувствует себя невероятно привлекательной. Мари говорит о том, как женщина может стать по-настоящему *живой*. Ведь это привлекает каждого, этому невозможно сопротивляться. Данная работа – нечто большее, чем просто книга о стратегиях в отношениях, это книга о том, как прикоснуться к самым глубинным сокровищам жизни».

Уилл Моррис,

сертифицированный специалист по управлению финансами

«Эта книга попросту изменила мою жизнь! Раньше каждый день был для меня мучительной борьбой, но теперь я почти без усилий достигаю того, чего хочу от жизни. Изменения поразительны, но важнее всего то, как быстро изменилась моя жизнь. «Ты – богиня! Как сводить мужчин с ума» – это намного больше, чем книга об отношениях, – это незаменимое в жизни руководство».

Вирджиния Дэниэлс,

архитектор и художница, Брисбен, Австралия

Не бывает много замечательных женщин.
Мэриэнн Уильямсон

*Эта книга посвящается Джошу.
Я люблю тебя.*

Предисловие

Что, если я скажу, что примерно за час могу поделиться с вами информацией, с помощью которой буквально за несколько минут вы сможете стать счастливее, здоровее и привлекательнее?

Что, если я скажу, что эта информация качественно и навсегда изменит вашу личную жизнь?

Что, если вы узнаете секрет того, как быть неотразимо привлекательной, узнаете, что требуется, чтобы наслаждаться здоровыми, приносящими удовлетворение отношениями, при этом никем не манипулируя и не притворяясь?

Что, если вам не потребуется играть, следовать правилам и все рассчитывать, для того чтобы получить то, что вам нужно?

Вы бы заинтересовались? Провели бы со мной часок? Захотели бы стать неотразимой настолько, что едва сможете устоять перед самой собой?

Если мысль о естественности, эмоциональности и неотразимости вас заинтересовала, – а я надеюсь, что так и есть, – тогда вы на правильном пути. Книга «Ты – богиня! Как сводить мужчин с ума» создана для того, чтобы инициировать полное изменение вашей жизни. На работе, в игре, с семьей и друзьями перед вами откроются новые возможности, которые вы раньше даже и представить себе не могли, – и все это не потребует слишком больших усилий с вашей стороны (вам это уже нравится, не так ли?).

Вас, наверное, озадачило название «Ты – богиня! Как сводить мужчин с ума». Возможно, вы скажете: «Я не хочу сводить с ума всех мужчин; одного хорошего было бы вполне достаточно!» Ну, тут я должна признаться. Я придумала хлесткое, интригующее название, чтобы с помощью такой маленькой хитрости заставить вас читать эту книгу. Видите ли, то, о чем вы собираетесь прочесть, – это кардинально новый подход к тому, как стать абсолютно неотразимой и как создать хорошие отношения со всеми важными для вас людьми.

Кое-что из того, что вы узнаете об отношениях, окажется прямо противоположным тому, в чем вы были убеждены, или тому, чему вас учили в прошлом. Вам нужно помнить, что вы не стали бы читать эту книгу, если бы ваша способность создавать отношения работала в полной мере.

Вот моя первая подсказка. Когда что-то в вашей жизни не складывается, допустите, что вы оперируете ложной информацией. Но не волнуйтесь, это не проблема. На самом деле это дар. Это значит, что вы осознали, что сошли с верного пути, но уже сделали первый шаг, чтобы исправить курс.

Если ваш ум открыт для восприятия нового, если вы готовы перенять стиль жизни неотразимой женщины, все будет настолько замечательно, что вы даже и не успеете заметить, как попадете в волшебный мир любви, отношений и подлинного партнерства. Этот мир доступен, он ждет вас.

Как выжать максимум из этой книги

Эта книга создана для того, чтобы в развлекательной форме научить вас новому и изменить к лучшему. Там, где это уместно, будут вопросы, которые заставят вас размышлять и более глубоко понимать, подстегнут к действиям по развитию неотразимости и помогут вам применить все то, о чем вы читаете, на практике. И в результате в вашей жизни произойдут значительные и перспективные изменения.

На случай, если вам понадобятся дополнительные советы и поддержка, я создала бесплатное он-лайн «Руководство по развитию неотразимости», в которое включены все упражнения из этой книги, а также бесплатную четырехнедельную учебную программу, которая поможет вам сохранить вдохновение и остаться на верном пути. Чтобы скачать эти дополнительные ресурсы и получить больше информации, заходите на сайт www.makeeverymanwantyou.com/actionguide.

Пожалуйста, не забывайте, что между чтением и пониманием чего-либо и реальными действиями лежит расстояние во много световых лет. Я могла бы целыми днями читать о том, как написать книгу по саморазвитию, и понимать, что мне необходимы идея, план, компьютер и принтер. Но если я не сяду и не напишу, то эта книга по саморазвитию никогда не станет реальностью! То же самое относится и к вам, дорогая! Если вы действительно хотите сводить мужчин с ума, вы должны применять вашу неотразимость на практике. Одних размышлений недостаточно.

Это книга о том, как через осознание преодолеть скрытые ранее негативные тенденции и модели поведения, которые вредят вашим отношениям. Мой опыт показывает, что когда осознаешь модели поведения, которые тебе мешают, и просто начинаешь их замечать в реальной жизни, – не осуждая себя за то, что узнаешь, – они исчезают сами по себе. Осознание без осуждения способствует разрешению ситуации почти без усилий. Когда вы осознаете свои поступки, не осуждая себя, вы просто уменьшаете их влияние.

Такой подход не означает, что нужно поставить цель стать усовершенствованной и более неотразимой моделью вас самих. Когда вы твердо решаете стать лучше, случаются две вещи. Во-первых, вы посылаете во вселенную общее утверждение о том, что с вами что-то не так и вас нужно исправить. Таким образом, вы оказываетесь в петле негативной мысли «я еще недостаточно хороша». Во-вторых, вы скорее всего будете сопротивляться тем тенденциям и привычкам, которые вашему разуму кажутся плохими. А поскольку (как именно, вы узнаете чуть позже) то, чему сопротивляешься, остается, то эти привычки и тенденции имеют свойство к вам прилипнуть. Хотите доказательств? Просто вспомните, как часто вы давали новогодние обещания, как носились с ними, – и вы увидите, что подход «стать лучше» не слишком-то эффективен.

Возможно, вы думаете: «Я запуталась. Как могу я замечать, что мои действия мне мешают, и не осуждать себя, не посылать во вселенную утверждения, что со мной что-то не так?» А вот как.

Нужно взять на вооружение мягкий, любознательный подход к открытию себя. Будьте невинно любопытны. Когда что-то в себе увидите, скажите: «О, как интересно» или «Только посмотрите на это». Просто наблюдайте за тем, что есть, не пытаясь это изменить. Прекратите давить на себя в стремлении достичь смутного, теоретического стандарта «идеальной» себя, который вы создали в мыслях. Вопреки расхожему мнению, если у вас нет проблемы, которую необходимо решить, вы можете просто посвятить время развитию и обучению.

Например, я знаю, что хорошо танцую, и всегда хочу расширить свои возможности. Когда новое танцевальное движение кажется мне сложным, я пытаюсь понять, может, я делаю (или не делаю) что-то, что мешает мне выполнить движение. Я экспериментирую с возможностями своего тела. Я обращаюсь за помощью к другим танцорам и к учителям. Я по-настоящему заинтересована в том, чтобы смотреть, развиваться и учиться. Иногда я нахожу правильную технику движения сама, иногда другой танцор помогает выявить то, чего я не замечаю. Тогда я говорю: «О-о. Теперь я поняла. Спасибо». И этого достаточно. Изменение. Расширение. Развитие. И все это происходит благодаря стремлению к саморазвитию, а не самобичеванию.

Быстрее всего можно получить результаты от этой или любой другой программы, работающей в команде. Многочисленные исследования показывают, что люди, которые тренируются с партнерами, склонны сбрасывать вес быстрее, дольше его не набирают и чувствуют большее

удовлетворение и поддержку во время занятий. То же самое можно сказать про упражнения по развитию неотразимости. В контакте с другими избавляешься от нежелательных линий поведения быстрее, более последовательно стараешься оставаться собой и ощущаешь больше любви и поддержки на протяжении всего пути.

Поговорите о том, что вы узнаете, с сестрами, братьями, сотрудниками, мамами, инструкторами – с теми, с кем вы тесно общаетесь. Магия, которая рождается, когда двое или больше людей собираются вместе, чтобы удержать общий образ, просто удивительна.

Эта книга ваша. Используйте ее на 100 %. Попробуйте следовать советам. Выполняйте каждое упражнение. Поэкспериментируйте и найдите свой стиль. Позвольте магии этих страниц поддержать вас, когда вы будете проявлять силу, очарование и чувственность, которые ждут своего часа.

Миру нужна умная, веселая, красивая женщина, которую вы с такими муками пытались выпустить на свободу. Показать вам путь – большая честь для меня. Вперед!

История книги

Книга «Ты – богиня! Как сводить мужчин с ума» начиналась шесть лет назад как проект маленькой электронной книги. Мне тогда еще не было двадцати пяти, я была обручена, и мы с моим женихом жили в крошечной однокомнатной квартирке в районе Вест Виллидж в Нью-Йорке. Тогда я только осваивала путь инструктора по развитию личности, бросив работу в сфере моды и рекламы на Уолл-стрит. Я очень хотела написать книгу и оставить свой след в этом мире. Какая же тема может быть лучше, чем тема о женщинах и отношениях! И была только одна маленькая загвоздка – мои собственные отношения.

Я была молодая, успешная, привлекательная женщина с красивым и нежным женихом, большим бриллиантовым кольцом, общим счетом в банке и целой кучей друзей и родных, с нетерпением ожидающих свадьбы. Но думала только о том, как мне от этого отделаться. Как вообще я смогла бы рекламировать книгу об отношениях, если у меня самой такая катастрофа? Я просто не могла этого сделать. Электронная книга «Ты – богиня! Как сводить мужчин с ума» была изъята из Интернета и записана на жесткий диск.

Глубоко внутри я знала, что мне необходимо отказаться от этой помолвки, но шесть долгих месяцев мне было слишком страшно. Что я скажу? Где я буду жить? Что случится с моей карьерой? Что будут думать обо мне родители? Что будут думать обо мне все остальные? Что о себе буду думать я сама?

С каждым днем ложь, в которой я жила, становилась все больше, все мучительнее, все непреодолимее. Мы с моим женихом так сильно ссорились, что почти не могли жить под одной крышей. А потом, одним прекрасным утром, все изменилось. Я проснулась и подумала: «Это больше не может продолжаться ни секунды. Я должна все это прекратить прямо здесь и прямо сейчас. От этого зависит моя жизнь». Точно не помню, что я сказала, но как только слова «все кончено» слетели с моего языка, я почувствовала такую волну облегчения и оживления, какой не испытывала никогда раньше. Конечно же, мы плакали, когда я вернула кольцо, но в глубине души я знала, что для нас обоих это было наилучшее решение.

С того самого момента все изменилось. Как будто моя душа перенастроилась, как только я нашла в себе смелость сказать правду. Я начала ходить на семинары по развитию личности и делала все возможное, чтобы понять, что нужно, чтобы жить полноценной жизнью. Особенно меня интересовало то, как создать по-настоящему успешные отношения и что нужно, чтобы постоянно чувствовать радость жизни. Я прочитала горы книг, посетила бесчисленное множество семинаров и наняла лучших инструкторов, которых только могла найти.

Моя жизнь, которая изначально была не так уж плоха, преобразилась в нечто совершенно волшебное. Благодаря моему искреннему желанию понять, как я веду себя в жизни, и увидеть,

какова моя роль в той или иной ситуации, ко мне наконец вернулся так долго ускользавший от меня успех в личной жизни и в бизнесе.

Прежде всего, я встретила невероятного человека по имени Джош, мы с ним бесконечно преданны друг другу. Он такой, как я мечтала (по правде говоря, он даже лучше). Он всегда готов поддержать, он творческий, честный, успешный, любящий и с замечательным чувством юмора. Во-вторых, сбылась, казалось бы, совершенно неосуществимая мечта, которую я так долго лелеяла (и должна сказать, сбылась очень быстро). Я с детства мечтала танцевать. Я никогда этому специально не училась и считала, что в двадцать шесть лет слишком поздно начинать. Так вот, через шесть месяцев после моего первого занятия я начала сама давать уроки, а вскоре после этого канал MTV предложил мне работу танцовщицы, хореографа и продюсера. Прошло совсем немного времени, и я стала преподавать и выступать на международном уровне, и с тех пор я уже для тысяч мужчин и женщин по всему миру провела занятия, мастер-классы и различные мероприятия. Я регулярно работаю с такими потрясающими журналами, как «Self», «Women's Health» и «Prevention», и с такими организациями, как «Crunch Fitness» и «Nike». Пока я писала эту книгу, я создала четыре DVD-бестселлера по танцам и фитнесу и снялась в них в качестве ведущей, и я горжусь тем, что я Элитная Танцовщица и Мастер-Тренер «Nike».

Около года назад я подумала: «Ого, да эта штука с изучением своей собственной жизни действительно работает!» И впервые ощутила абсолютную ясность и глубокое осознание. Мне не терпелось поделиться тем, что я открыла и испытала, и я с новыми силами вернулась к консультациям по развитию личности. К моим клиентам пришел успех, они ощутили небывалое удовлетворение, и я поняла, что пришло время написать новую, улучшенную версию книги «Ты – богиня! Как сводить мужчин с ума».

Все, что я поняла, все, что настолько сильно изменило мою жизнь, – и в частности мою способность создавать настоящие отношения, – все это вы скоро узнаете сами из этой книги. Но погодите, ведь вы получите даже больше этого!

Те же самые принципы, которые преобразят вашу личную жизнь, распространятся и на все остальные сферы. Ваша карьера, финансовое положение, здоровье и ощущение благополучия, равно как и отношения с родными, друзьями и коллегами, улучшатся, станут прочнее и начнут приносить больше удовлетворения, чем вы можете вообразить в самых смелых мечтах. Я очень постаралась ничего не упустить, потому что хочу сделать ваше превращение в неотразимую женщину как можно более легким и не требующим усилий. Ну что, вы готовы? Пришло время первого урока под названием «Азбука неотразимости».

Часть первая

Ключ к тому, как сводить мужчин с ума

*Если у тебя есть знание, позволь другим зажечь от него свою свечу.
Маргарет Фуллер, писательница и философ*

Глава 1

Азбука неотразимости

*Сделай первый шаг к вере. Необязательно видеть всю лестницу.
Просто сделай первый шаг.
Доктор Мартин Лютер Кинг-младший*

У вас было когда-нибудь чувство, что вы рождены для великих свершений? Знали ли вы в детстве, что у вас есть нечто особенное, чем вы можете поделиться с миром? Многие забыли о своих фантастических женских мечтах о великом, променяли их на более целеустремленную, мужскую жажду успеха. Даже не осознавая того, мы взяли на себя миссию доказать, что можем делать что-то столь же хорошо или даже лучше, чем мужчины. Кроме этого, мы с таким рвением стараемся обрести то, что, по нашим представлениям, сделает нас счастливыми, так отчаянно боремся за то, чтобы у нас было «все как у людей» (успешная карьера, брак, семья, два или три ребенка), что забываем, кто мы на самом деле. Мы – самые яркие, сексуальные и магические создания из всех живущих на земле.

Мы забыли, что наша сила не в том, чтобы соревноваться с мужчинами или пытаться стать как они, а в том, чтобы пользоваться нашими природными женскими способностями – состраданием, обаянием и нежностью. Мы интуитивные целители, мы искусны в любви. Наши сердца полны глубоких эмоций, и мы забрасываем свои сети в поисках духовной правды. Наша сексуальность и женские чары вдохновляют, оживляют и придают сил. Мы замечательные создания.

Мир остро нуждается в неотразимых женщинах, эмоциональных, полных энтузиазма и живости вне зависимости от обстоятельств. В женщинах, которые не боятся говорить правду и отстаивать то, во что они верят. В женщинах умных, чувственных и сострадательных, которые не соревнуются с мужчинами, не унижаются перед ними и не ведут войну против сильного пола (или против других женщин), которые видят в людях их истинную природу, природу таких же людей, жаждущих достойной жизни и любви.

Давайте признаем то, что
по-настоящему мы хотим только любви.

Хотя мы постоянно гонимся за правильной одеждой, правильной прической, правильной фигурой, правильной работой, правильными отношениями, но по-настоящему мы хотим знать, что кто-то нас любит и все будет хорошо.

Знаете что? Вас уже любят, и у вас уже все хорошо. Все остальное – иллюзия. Тревога, сожаление и беспокойство – это ментальные конструкции, создаваемые нашим разумом, чтобы отвлечь нас от пугающего осознания, что, не считая этих мелких забот, все у нас совсем не плохо. Расслабившись и приняв то, что у нас все хорошо, мы выпускаем на волю свою неотразимость. Наши мечты устремляются назад в сердце, и наша душа вновь становится свободна для полета. Когда мы не отдаем столько энергии своему выдуманному неврозу, у нас появляется время и силы, чтобы вновь обрести цель и изменить наш мир.

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.