

Умный ТРЕНИНГ,
МЕНАЮЩИЙ
ЖИЗНЬ

Елена
Кошелева

**#ФОРМУЛА
ЖЕНСКОГО
МАГНЕТИЗМА**

Как войти
**в сердце
мужчины**
и остаться
там
навсегда



Елена Кошелева
#Формула женского
магнетизма. Как войти
в сердце мужчины и
остаться там навсегда
Серия «Умный тренинг,
меняющий жизнь»

текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18799469

*Елена Кошелева. Формула женского магнетизма. Как войти в сердце
мужчины и остаться там навсегда: АСТ; Москва; 2016
ISBN 978-5-17-096832-9*

Аннотация

Как «примагнитить» в свою жизнь самого идеального мужчину?

Как сделать так, чтобы он влюбился и предложил руку и сердце?

Как создать с ним крепкую и счастливую семью?

Одним словом, как научиться управлять жизнью и создать тот мир, в котором вам будет хорошо и спокойно?

В этой книге вы найдете самые лучшие, проверенные и результативные практики. Самые эффективные приемы работы со своими внутренними магнитами и способы влияния на мужские. А еще десятки «женских штучек» и секретных «фишек», применяя которые многие и многие сотни женщин уже стали счастливы с мужчинами своей мечты!

Содержание

Предисловие.	8
Секреты женского магнетизма, или К кому возвращаются принцы с войны?	12
Нижний магнит – сексуальный	15
Как работает магнит	15
Средний магнит – сердечный	18
Как работает магнит	18
Верхний магнит – интуиция	24
Как работает магнит	24
Как усиливать свои женские магниты и включать «на себя» мужские?	26
Женский и мужской нижние магниты	26
Работа с женским нижним магнитом	26
Танцы и движение	28
Нижнее белье	29
Запахи, афродизиаки и феромоны	29
Мужской нижний магнит	30
Методы «намагничивания» мужчины	33
Как не дать другой женщине «примагнитить» вашего мужчину?	35
Знакомство с мужчиной через нижний магнит	40
Мужские вкусы, или Как попасть в	42

яблочко	
Сексуальность и знакомство	44
Сердечный магнит мужчины – «белый рыцарь»	45
Методы намагничивания	46
Третий магнит – интуиция	54
Как развить верхний магнит	56
Волшебный пендель для мужчины	58
Магниты и материальные ценности	60
Гармоничное внутреннее пространство. Дневная и ночная женщина	63
Мужское и женское начало в женщине	64
Внутренний мужчина	67
Дневная женщина	69
Ночная женщина	72
«Спецэффекты» ночных женщин	73
Конец ознакомительного фрагмента.	76

Елена Кошелева

Формула женского магнетизма. Как войти в сердце мужчины и остаться там навсегда

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Кошелева Е., 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2016

Жизнь изменилась.

Я научилась чувствовать себя женщиной!

Теперь я знаю, как накормить свою женскую силу и где брать ресурс. Я чувствую себя нужной, любимой. Мне легко и радостно. Муж видит перемены и заботится обо мне. Так здорово! Благодарю Лену за все!!!

Татьяна, Омск

Результаты превзошли все мои ожидания и представления!

Я была приятно удивлена тем, что всегда есть что-то, что тебе не известно и ново. Эмоции очень противоречивые: какие-то практики давались с огромным трудом, значит, поле для работы огромно. Вы дарите женщинам необычную женскую энергию и желание становиться лучше.

Мария, Екатеринбург

Море позитива, радости и счастья!

Хочется дальше наполняться энергией и радоваться. Приятно удивляюсь новым событиям, которые начали происходить в моей жизни.

Я почувствовала, как это здорово – уметь наполнять себя, сохранять и управлять своей энергией. Создавать свое счастье.

Юлия, Тверь

Я разрешила хорошим событиям приходить в свою жизнь!

Очень здорово чувствовать себя женщиной.

Я увидела свой женский ресурс, почувствовала и наполнилась. Я бы хотела и дальше раскрывать свою Ночную женщину. Хочу позволять себе быть. И еще огромное спасибо от моего мужа... (☺)

Марина, Кировск

Предисловие.

В поисках источника

Не секрет, что между мужчиной и женщиной возникает притяжение, которое может усиливаться или, напротив, ослабевать. А иногда оно вдруг вообще пропадает, и кажется, что людей больше ничего не связывает. Почему так происходит?

Вы, может быть, удивитесь, но отношения развиваются по физическим законам.

Взаимное тяготение мужчины и женщины объясняется теми же причинами, что и притяжение между планетами и их спутниками. Подобно Земле, женщина, чтобы стать притягательной, накапливает энергию – «раскаленную магму». Накапливает и придает ей определенный вкус, аромат и эстетический облик.

И внезапно все вокруг женщины начинает двигаться: в ее жизнь приходят именно те люди, которые ей нужны, складываются те ситуации, на которые она рассчитывает.

Бывает и наоборот: девушки часто рассказывают, что мужчины, с которыми их сталкивает судьба, на удивление похожи. Всю жизнь мечтая о «принце», барышни раз за разом выбирают тех, кто приносят им боль и разочарование.

● Как же работают женские магниты?

● Где они располагаются в теле?

● Как «приручить» свою энергию и научиться магнитить не все подряд, а то, чего вам действительно хочется?

Женский магнетизм – это не волшебство, а практическое знание, овладеть которым может каждая. Есть четкие и достаточно простые принципы, по которым действует наша внутренняя сила. Во все времена женщины использовали это знание, чтобы привлечь мужчину, которого хотели видеть своим возлюбленным, и стать для него единственной. Настало время и вам узнать эти секреты.

Тем более время этому благоприятствует – в последние годы Вселенная дает нам много энергии и открывает огромные возможности. Проводится масса женских тренингов, выходит множество книг о том, как наладить отношения и достичь внутренней гармонии. В Интернете публикуется бесконечное количество статей на эту тему. Двенадцать лет назад, когда я делала свои первые шаги как тренер, то со всеми коллегами по цеху была знакома лично. Сейчас же тренеров так много, что я не всех знаю даже по фамилии.

И как сориентироваться в этом море информации? Я занимаюсь психотерапией более 20 лет. Из них 12 посвятила собственно женским практикам – внутренней гармонии, отношениям, сексуальности. И я всегда даю клиентам не обзор абстрактных идей, а простой и в то же время действенный инструмент, который помог бы им изменить свою жизнь. На основе профессиональных наблюдений, я разработала соб-

ственную авторскую модель, которая открывает любой из нас возможность исцелить свою женственность и выстроить свои идеальные отношения.

Женский магнетизм, сексуальность в моем видении – это тема не любовного приворота («она ему встрети-лась, а он ей попался»), а жизненной силы, витальности и удовольствия, которые мы вправе получать от жизни.

В моей книге вы найдете самые лучшие, проверенные и результативные практики. На исцеление внутренней женщины, возвращение ей способности радоваться и получать удовольствие уходит обычно от месяца до полугода. Эта книга – путеводитель, который поможет вам вдохновиться и быстрее пройти этот путь. Женское время – очень дорогое, береги его!

Однако не следует усердствовать излишне: женские практики – это не подготовка к чемпионату по бодибилдингу. Мы работаем по **правилу «5У»**:

- 1) улыбка;
- 2) упражнения;
- 3) удовольствие;
- 4) удача;
- 5) успех.

Выполняя с улыбкой упражнения, мы получаем удовольствие, которое в свою очередь привлекает удачу. Постепенно она превращается в жизненный успех.

Почувствуйте себя желанными, привлекательными и счастливыми. Научитесь управлять своей жизнью и создавать тот мир, в котором вам будет хорошо и спокойно. Все это – в ваших руках.

Секреты женского магнетизма, или К кому возвращаются принцы с войны?

На тренингах меня часто спрашивают, нужен ли женский магнетизм тем, у кого уже есть семья. И мой ответ: безусловно! Тема женского магнетизма актуальна всегда и для всех: и для тех, кто еще не нашел своего спутника жизни, и для тех, кто уже состоит в браке. **Наш магнит – это способность притягивать и сводить мужчину с ума.** Это 58 пропущенных на вашем телефоне звонков и море сообщений в духе «Где ты?», «Когда ты приедешь?» и «Когда увидимся?». Это состояние, благодаря которому мужчина хочет идти домой и ставит амбициозные цели, стремится стать лучше и достичь большего.

Во все времена женщины работали над тем, чтобы внутренний магнит был сильным, ведь глубина отношений возникает на энергии мужчины, на его интересе и желании узнать женщину – когда ему нужны эти отношения, когда он хочет быть нужным и важным человеком в вашей жизни. И ему необходимо слышать то, что вы говорите, он стремится видеть и чувствовать вас. Вы становитесь той, к кому он приходит, как только у него появляется свободное время.

И женщина принимает эту мужскую активность в своей

жизни, в том числе и в интимном плане. Я всем советую посмотреть фильм «Камасутра: история любви». В основе сюжета – любовный треугольник: отношения принца Раджа Сингха, его жены принцессы Тару и любовницы Майи, дочери танцовщицы, которая с детства жила при дворце магараджи. Действие происходит в Индии в XVI веке. Принц уезжает на войну, а когда возвращается, то первым делом отправляется не куда-нибудь, а к своей наложнице: такова сила ее женских чар, сила ее притяжения.

Как возникает это магнетическое, наполненное пространство, куда притягивается то, что для нас важно? Природа женского магнетизма кроется в движении – постоянном внутреннем перемещении на уровне атомов. Как и в женских практиках, есть постоянное внутреннее движение, внутренние ощущения, сокращения мышц и умение запускать это движение и управлять им.

Представьте себе Землю, которая вращается вокруг Солнца и одновременно вокруг своей оси. Внутри Земли есть горячее сердце – магма, несущая в себе колоссальный заряд. Он притягивает все, что попадает в поле Земли.

Подобно Земле, мы, женщины, притягиваем всех, кого любим, и сохраняем вокруг себя «вращение». Что создает это «силовое поле»? Как и в случае с нашей планетой, – постоянное внутреннее движение. Внутренние практики. Сила чувств и тонкость восприятия. Умение смаковать ощущения.

Танец, кружение, движение внутренних мышц создают нашу внутреннюю силу или, как еще говорят, кошачью грацию. Наружное спокойствие и прохлада скрывают внутреннее движение, вихрь чувств и силу. Лед и пламень, далеко и близко, страсть и холодная отстраненность – то, на чем веками строилось соблазнение. **Секрет в том, чтобы чрезмерно не выплескивать наружу то, что у вас внутри, а хорошо чувствовать и удерживать это состояние.**

Есть такой термин «вываливаться». Мы часто вместо того, чтобы сохранять себя и свое внутренне комфортное состояние, начинаем полностью «вываливаться» на человека, при этом теряем себя и становимся не интересной и очень предсказуемой. Теряем наполненность, а это – необходимое условие, именно оно создает эту критическую массу, которая притягивает и удерживает нужных нам людей и события в нашей жизни.

Как только уходит наполненность, магнит теряет свою силу. При этом, как и любой электрический заряд, сексуальная энергия имеет свойство накапливаться. Она концентрируется там, куда направлено наше внимание. Поэтому наша задача – научиться накапливать энергию в правильном месте, чувствовать ее и управлять ею. Только когда вы хорошо почувствуете энергию в своем теле, вы можете идти к мужчине и управлять его сексуальной энергией.

Давайте разберемся, какие зоны в нашем теле работают как магниты, и как их «включать».

Нижний магнит – сексуальный

Сексуальный магнит, магнит ночной женщины, создается всем, что ниже талии: вагина, бедра, низ живота, колени, икры, стопы.

Как работает магнит

Один из главных индикаторов – это, конечно, интимные мышцы, их сила и плотность. Наш таз похож на чашу, дно которой как раз создают интимные мышцы. Если они не очень крепкие, то возникает эффект, как будто мы зачерпываем ладонями воду, а она вытекает сквозь пальцы (см. главу «Интимные мышцы»).

Нижний магнит отвечает за наш энергетический рейтинг, умение радоваться жизни и ту чисто женскую игривость и легкость, которые так восхищают и волнуют мужчин. Американцы, впервые увидевшие настоящих гейш, вспоминали, что это были очень жизнелюбивые и веселые женщины, которые делали какие-то вещи просто потому, что им это нравится.

Кроме того, нижний магнит отвечает и за наш сексуальный рейтинг, за способность управлять своим возбуждением. Это не просто сексуальное желание – это понимание того, чего вам хочется и куда бы вы хотели двигаться. А для

того чтобы усилить этот магнит, необходимо исследовать, от чего вашему телу становится хорошо, от чего расслабляется вагина и становится мягким низ живота.

Хорошая любовница – это женщина, которая понимает, что с ней происходит, и не боится этого.

Сосредоточьтесь на своем нижнем магните. Посмотрите, в каком состоянии находится ваш живот – напряжен он сейчас или расслаблен? Напряжена ли вагина? Вход в вагину? Ягодицы? Если это так, сделайте вдох, затем на выдохе отпустите все тяжелое вниз, а все легкое на вдохе поднимите вверх. Чтобы магнит хорошо работал, там должна быть энергия, или, проще, ощущения. И в самом начале этой практики мы ищем расслабление.

В течение 1–3 часов понаблюдайте, в каком состоянии находится промежность. Если она постоянно напрягается и подтягивается внутрь, научитесь расслабляться и отпускать напряжение, ощущать мягкий низ живота.

И еще не забывайте о внутренней улыбке: глаза за прикрытыми веками смотрят вниз, а взгляд расфокусирован. Уголки губ чуть вверх, мышцы лица расслаблены. Другое название этой практики – «Улыбка Будды».

Наполните этой волной мягкости и удовольствия свою промежность, вход в вагину, уретру, ягодицы и низ живота. Поблагодарите их, что они у вас есть, и направьте мягкую волну удовольствия на своих губах вниз.

Уголки губ и центры удовольствия, находящиеся в голов-

ном мозге, связаны. Если уголки губ подняты вверх, то центр удовольствия получает сигнал, и железы внутренней секреции начинают вырабатывать гормоны счастья.

Если вам тяжело держать уголки губ вверх и настроение не улучшается, приучите свое лицо к определенной мимике с помощью одного приема китайцев.

Для этого возьмите карандаш или китайскую палочку и зажмите ее между передними зубами – в таком положении ваше лицо обречено на улыбку.

Средний магнит – сердечный

Следующий «плюсовой» энергетический центр у женщины – это сердце. Он отвечает за чувства, умение о них говорить, передавать их через прикосновения, через руки.

Это все, что мы делаем своими руками, вся бытовая сфера, работа по дому, приготовление еды. Последнее, кстати, особенно важно: **мужчинам сложно воспринимать нашу любовь, когда мы пытаемся сказать о ней, но все они любят ее чувствовать, всем нравится, когда о них заботятся.**

Как работает магнит

Что усиливает наше сердце? Рядом с сердцем находится горло. А значит, сердце «усиливает» все, что мы можем рассказать о себе, донести до другого человека посредством речи. Ценность сердечного магнита заключается в том, что он обеспечивает наш духовный рейтинг – то, за что мужчины берут нас в жены. Поэтому так важно разговаривать с мужчиной, если вы хотите выйти за него замуж.

Знакомая делилась со мной:

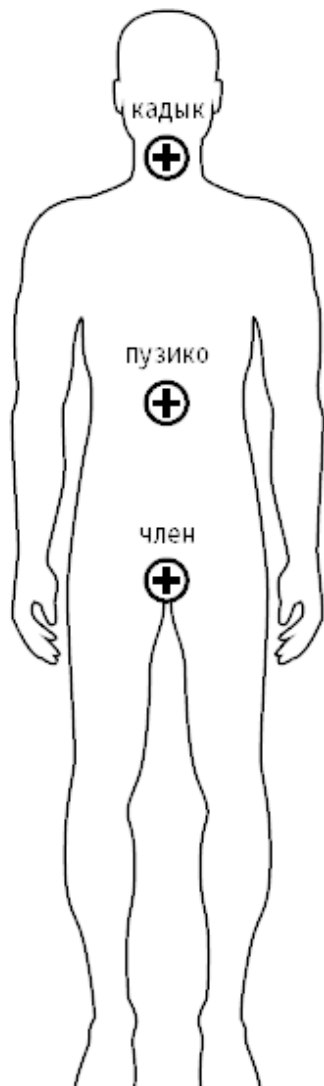
– Лена, меня разные мужчины за последние полгода три раза замуж звали. А я не хочу пока.

– Если не секрет, что ты делала?

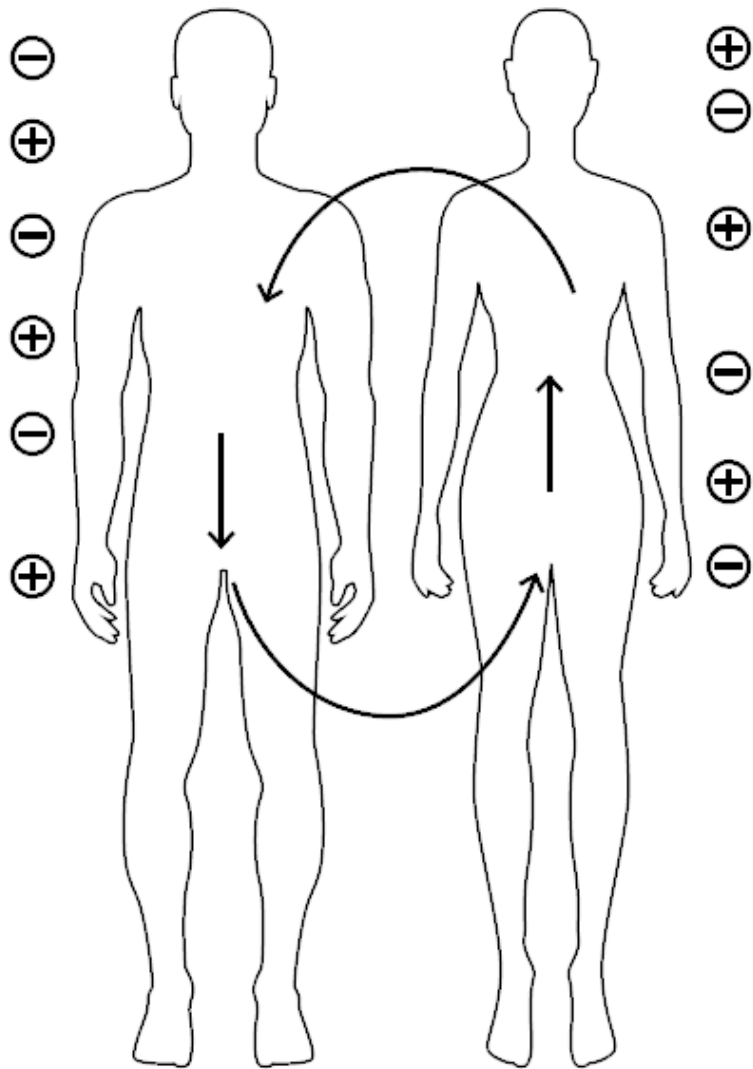
– Да ничего особенного, разговаривала с ними о том, как они живут, и говорила, что я чувствую. Нравится мне или нет.

Секрет здесь в умении задавать правильные вопросы типа: «что?», «почему?», «зачем?», «как?» – и умение давать обратную связь, как зеркало. И тогда вы становитесь женщиной, которая помогает мужчине лучше увидеть себя. Это дает ему возможность понять, чего он хочет на самом деле. Вы оказываетесь очень ценным для мужчины человеком, а если еще своего тела и ощущений в нем не боитесь, то и привлекательной женщиной. Когда мы ведем себя таким образом, то становимся кем-то вроде коуча. Не психологом, не учителем, а **человеком, который задает вопросы и приводит мужчину к пониманию и чувствованию себя.**

Чтобы узнать, как работает ваш сердечный магнит, соберите ответы 10 человек на вопросы «что во мне есть хорошего?» и «как ты меня видишь?» Слушайте, что вам будут говорить, чувствуйте, какие возникают эмоции.



Плюсовые центры мужчины и женщины



Движение энергии между мужчиной и женщиной

Верхний магнит – интуиция

Интуитивное знание – это то, о чем мы можем рассказать мужчине как о предчувствии или каком-то неясном ощущении. «Сердце чувствует: не надо вам туда ходить», «видение было», «сон видела» – и никаких рациональных аргументов не нужно.

Как работает магнит

Это наше женское умение чувствовать пространство и находить слова, чтобы рассказать об этом. **Интуиция всегда идет из тела – из ощущений, и нам важно прислушаться к своим ощущениям.**

Удивительно, но верхний магнит, наша интуиция, хорошо работает только тогда, когда у нас включен нижний магнит – наша чувственность и чувствительность в теле, наши интимные и внутренние мышцы.

Для интуиции нужен хорошо работающий низ – таз и промежность. Дело в том, что важен прогиб в пояснице, чтобы поднимался вверх крестец, которым мы собираем тонкую информацию. А для этого он должен быть подвижен, как у танцовщиц сальсы или бочато (см. главу «Как включить нижний магнит».)

Мужчина может относиться свысока к нашим предчув-

ствиям, но если они подтвердились, то в следующий раз он уже прислушается к вашим словам:

– Посмотри-ка, в какую воду ты там смотришь, надо мне сегодня туда ехать?

Низ, сердце и интуиция – вот три главных магнита в нашем теле. Они работают, если мы делаем определенную практику на развитие и поддержание каждого магнита.

Как усиливать свои женские магниты и включать «на себя» мужские?

Женский и мужской нижние магниты

Работа с женским нижним магнитом

Нижний магнит – это наша энергия, в первую очередь энергия матки. Чтобы матка была наполнена, очень важно чувствовать комфорт, удовольствие. Мы, женщины, начинаем расцветать, как в теплице, когда о нас заботятся, что-то для нас делают, когда мы чувствуем, что важны для этого мужчины. Для нас это эквивалент любви, и наша матка отзывается на это состояние, генерируя энергию.

Сядьте ровно и поерзайте так, чтобы почувствовать попу, бедра и промежность. Прогнитесь в пояснице так, чтобы выпятить крестец, «хвостик». А теперь попеременно поднимайте вверх то «хвостик», то лобок. Наши таз, наша чаша, начинает как бы раскачиваться на волнах: вперед – назад, вперед – назад. Таким образом мы включаем нашу пояснично-крестцовую «помпу», наполняя энергией нижний

магнит.

Теперь на вдохе отклонитесь назад и расслабьтесь. На выходе наклонитесь вперед и подтяните вагину. Продолжайте раскачиваться в таком ритме: вдох – назад, выдох – подтянули вагину. Это очень действенный способ быстро наладить поток нижнего магнита так, чтобы пространство начало заряжаться. Полезно на работе, например, делать 5-минутные перерывы, выполняя это упражнение и тем самым переводя энергию из головы вниз. Делайте эти движения так, чтобы они не напрягали и не были сильно заметны со стороны. Пусть это будет совсем небольшое раскачивание, как будто вы немного прогнулись в пояснице и вернулись в исходное положение. Вдох – качнулись назад, выдох – прогнулись. Прогибаясь в пояснице, постарайся держать спину прямо и сесть очень плотно, надавливая на низ, – почувствуйте половые губы, верхнюю и нижнюю часть клитора.

Появилось небольшое возбуждение? Прекрасно. Для женского тела 5 % возбуждения – это норма. Если мужчина с 5 % возбуждения начинает искать объект, на который его направить, то нам в этом состоянии просто хорошо. Мы на этом возбуждении покупаем себе одежду, выбираем мужчин, планируем путешествия. Здорово, когда такое приятное возбуждение вызывает работа: это значит, что она вам действительно подходит.

Танцы и движение

К нижнему магниту ближе всего находятся бедра и ноги. Поэтому его усиливают женские практики и все, что мы делаем ногами. Полезны любые танцы – бачата, сальса, реггетон, танец живота, мандала. Все движения, которые помогают вам почувствовать свои ягодичицы, бедра, открыть, расслабить и сделать доступным нижний магнит.

Иногда у нас там все зажато как в однокомнатной квартире-хрущевке. А необходимо выстроить трехэтажный коттедж, просторный и уютный. Почувствуйте, какая у вас там красота, как всего много, какие вы там классные.

Очень важно, как вы двигаетесь, как чувствуете свои бедра. Танцующие женщины меня поймут: в какой-то момент вырабатывается привычка ощущать свое тело, достаточно чуть-чуть подвигаться. Это не значит, что нужно приседать или поднимать ноги, нет. Я имею в виду внутреннее ощущение мышц. Посмотрите на кошку: она может двигаться медленно или вовсе лежать, но в ее позе, в ее движениях видна грация. Представьте себя сытой кошкой, которая отдыхает. Почувствуйте внутренние мышцы, находящиеся около суставов: именно они создают гибкость тела, когда мы двигаемся, словно на мягких лапах. Это ощущение своих мышц, особенно в тазовой области, помогает привлечь сюда внимание и энергию.

Нижнее белье

Большое значение имеет, какое на вас белье, насколько оно нравится вам и приятно телу. Кожа обладает колоссальной чувствительностью, поэтому мы ходим нагими по квартире, носим приятные на ощупь ткани, натираем себя маслом. Не экономьте на белье – пусть его будет немного, но именно то, о котором мечтали.

Запахи, афродизиаки и феромоны

Запахи тоже помогают включить нижний магнит, особенно если речь идет об афродизиаках. Это сандал, иланг-иланг, пачули, розмарин и два непосредственно женских аромата – роза и жасмин.

Афродизиаки – это своего рода фитогормоны, аналоги наших собственных гормонов. Они помогают нам быстро перейти в состояние удовольствия, расслабления, удовлетворенности и даже ставить якорь на эти состояния (см. «Практики наполнения» и «Интимные мышцы»).

Сходное действие имеют феромоны, которые работают не только на привлечение партнера. Попадая при втирании в организм, они растормаживают нижний магнит и будят наши собственные железы, подталкивая их к тому, чтобы вырабатывать нужный гормон.

Капните немного масла на запястье и медленно расти-

райте его длинными движениями по ладоням и предплечьям. Затем руками проведите по шее – от седьмого позвонка и прямо до ямочки. Потом – подмышки и, наконец, пах, чтобы аромат был и около лица, и около груди, и в области таза. Проглаживайте ладонями все складочки тела, которые мокнули и пахнут. Перемешайте все эти запахи на ладонях и вдохните 3 раза.

Наши предки активно использовали аромамасла, и нам, конечно, есть чему у них поучиться.

Мужской нижний магнит

В мужском теле тоже есть плюсовые центры. Наша задача сделать так, чтобы мужчина хотел видеть нас, разговаривать с нами, чувствовать наше тело. А для этого нужно не только иметь собственные сильные магниты, но и уметь правильно понимать и принимать мужскую энергию.

Первый и главный мужской магнит – нижний. Это его яички, член, промежность и самый нижний центр, который находится между задним проходом и корнем мошонки.

Этот «плюсовой» центр хорошо видно по тому, как устроены его гениталии: яички и член обращены наружу вперед. Куда идет член, туда же и мужчина – за ним. «Плюсовой» центр там, где много энергии, где человек чувствует уверенность и силу.

Обратите внимание: и мальчики, и подростки, и мужчи-

ны намного решительнее, чем девушки. Понаблюдайте за детьми в песочнице! Мальчик садится в центр, какой бы маленький он ни был, а девочки – у краешка куличики лепят, какие бы большие они ни были. И это закономерно: мальчик с двух лет изучает свои половые органы и пробует получать от них удовольствие, и у него есть настоятельная потребность этот свой «плюс» реализовывать. Годам к двадцати он познает все функциональные возможности своего любимого органа. Поэтому если рядом нет женщины, которая принимает его сексуальные возможности, то, как в песне поется, «горе его» «шире Вселенной», а не востребованная эротическая энергия вот-вот затопит весь мир. Если же женщина помогает мужчине превзойти самого себя в возможностях его члена, она становится для него чрезвычайно притягательной.

У нас, в отличие от мужчин, гениталии – это «минусовой» центр. Вагина анатомически представляет собой мешочек, и если вы редко мысленно в ней присутствуете, то там пусто, холодно и темно, и мужчине приходится прикладывать очень много усилий, чтобы добыть «огонь».

«Минус» – это утечка энергии. И всегда нужно помнить: если мы ничего для этого центра не делаем, не согреваем его (выполняем упражнения и практики), не ощущаем, в этой области концентрируется заболеваемость. Новость невеселая. Поэтому нужно обязательно уделять внимание своему нижнему центру, тренировать интимные мышцы, учиться

чувствовать себя (см. главу «Интимные мышцы»). И вовсе не обязательно делать это ради мужчины. Важно, чтобы эти ощущения были с вами, чтобы вам было приятно, комфортно, хорошо.

А как же матка, способность женщины быть матерью? – спросите вы. Это другой энергетический центр – область между пупком и лобком. К слову, «минусовой» центр у мужчины. Он не может рожать детей. У него меньше здоровья, чем у женщины. Чтобы долго прожить, ему нужно сильно постараться: не пить, не курить, заниматься йогой и т. д. У женщины этот центр «плюсовой»: она создана, чтобы быть матерью. Мужчина может не проявиться как отец. А вот если у женщины нет детей, это трагедия.

Наша матка – это источник энергии, и мужчина тянется к этой энергии, потому что мы дополняем друг друга до целого.

Но сексуальная привлекательность женщины – это прежде всего вагина. Как она выглядит, как женщина ее чувствует и как умеет ею управлять. Кстати, и удовольствие начинается в вагине. Все как в физике: одинаковые магнитные полюса (север/север или юг/юг) отталкиваются друг от друга, в то время как разные магнитные полюса (север/юг) притягиваются. Это закон магнитных полюсов.

В отношениях людей действует тот же принцип. Мужской и женский магниты работают по зеркальному принципу: если женщина хорошо чувствует свой низ и получает удоволь-

ствие от того, что там происходит, включается нижний магнит и у мужчины. Член чувствует вагину на расстоянии: если в ней есть возбуждение, член непременно улавливает его, как антенна или пеленгатор. Он чувствует, что рядом есть вагина, которая хочет его принять.

Но все же, чтобы этот механизм сработал, чтобы «искра пошла», нужно чуть-чуть постараться и вовлечь мужчину в силовое поле своего магнита. Для того чтобы этого добиться, есть масса способов.

Методы «намагничивания» мужчины

Я расскажу историю, прекрасно иллюстрирующую все этапы «намагничивания» мужчины. Ею поделилась женщина, у которой любовница едва не увела мужа.

Что же делала дама, которой понравился чужой муж? Сначала она показывала свой энергетический рейтинг, смеялась. А потом попросила привезти ей какое-то очень редкое масло из Таиланда. Супруга рассказывает: «Представляешь, мы приехали в Таиланд и вместо того, чтобы отдохнуть, бегали по острову и искали это масло. Нигде его не было – нашли только в каком-то массажном салоне». Итак, **мужчина уже много сделал для этой женщины, изрядно побегал – нижний центр включился.**

Что происходит дальше? Когда мужчина наконец привез ей это масло, она его осыпала благодарностями: «Я даже не

ожидала! Я так рада! Это такое счастье, что ты привез мне это масло, я так его люблю, оно такое вкусное, такое нежное. Спасибо огромное». Она входит в то женское состояние, в котором мы хвалим мужчину, и он понимает, что делал что-то не просто так. Это своего рода антитеза «пространству жены», когда мы перестаем замечать какие-то мелочи, которые мужчина для нас делает. **Хвалить мужчину – это самый быстрый способ включить его магнит, особенно если он действительно постарался и что-то для нас сделал.**

Потом она сказала: «Знаешь, у меня скоро день рождения, и я хочу тебя пригласить на этот праздник. Все будет очень официально, в кафе, не дома. Подарка не надо, ничего не надо – просто приходи. Я тебе очень благодарна». Естественно, мужчина приходит. Естественно, с цветами и поздравлениями, потому что это хороший мужчина, заботливый, обязательный – какого она и выбирала.

И дальше девушка начинает задействовать следующий магнит – сердечный. Она включает в мужчине «хэлпера», или внутреннего мужа. Она побуждает его заботиться о себе и тем самым дает ему возможность почувствовать себя благодетелем, спасителем и «белым рыцарем». А это очень важная потребность мужчины.

И вот в день рождения у нее внезапно начинает болеть живот, и она ему говорит: «Кажется, я что-то не то съела. Да и вообще, честно говоря, я так устала уже за этот вечер. Отвези меня, пожалуйста, домой. Я выпила немножко, за руль

сесть не могу». Естественно, он отвозит ее домой, она его просит: «Я не могу сама дойти до квартиры, доведи меня, пожалуйста». Он ее доводит. Она: «Я так тебе признательна. Давай я кофе налью. Немножечко посиди со мной. А то у меня что-то голова кружится». В результате он пьет у нее кофе до утра. Начинается роман.

Любовница сделала все правильно. Теперь давайте посмотрим на эту ситуацию с позиции жены.

Как не дать другой женщине «примагнитить» вашего мужчину?

Прежде всего, если кто-то «магнитит» вашего мужчину, это значит, что вы немного «размагнитились», что у вас побавилось энергии. Мужчина хочет всегда быть кому-то нужным. Ему важно, чтобы все его самые сильные, классные, вкусные стороны были кем-то востребованы. Для него сексуальная энергия – это радость жизни, игра, и он хочет, чтобы с ним играли. И вот тут-то и нужно включать на себя его нижний магнит.

Как говорит одна моя приятельница, «мужик должен быть всегда при деле». «Пойди туда», потом: «Ой, нет, слушай, не надо. А ты уже сходил, что ли? Я и не думала, что ты пойдешь так быстро», «Принеси мне это», «Ой, ты уже? Спасибо большое». Включайте потребность мужчины что-то делать.

С другой стороны, когда вы чувствуете, что мужчина начал интересоваться кем-то другим, важно перестать за ним следить и сместить фокус внимания с мужчины на себя.

Мы магнитим мужчину именно на удовольствие. И мы тем более притягательны, чем полнее можем его пережить.

Итак, мы увидели, что **нижний магнит мужчины хорошо включать конкретными действиями, заданиями, прося мужчину куда-то сходить и что-то сделать.**

Внешний вид и привлекательность

Речь не идет о непосредственной сексуальной стимуляции и о том, чтобы вечно носить чулки, короткую юбку и стрипы, нет. Внешность должна быть такой, чтобы мужчине было просто приятно на вас смотреть. Спокойные приятные цвета, элегантные фасоны, детали, которые привлекают внимание. И здесь есть одно важное правило: **одежда обязана подчеркивать «вкусные» места. Не обнажать, а только показывать их форму.** Говорить, что там наполнено, вкусно, что там много всего. При этом, когда мы невестимся, важно сохранять дистанцию: мы даем посмотреть – и только. Руками не трогать! В противном случае мы рискуем потерять магнетизм и ничего не добиться.

Смех

Нижний магнит мужчины включает наш смех. Когда мы смеемся, радуемся, мы как бы показываем мужчине, что у нас внизу, в вагине, в матке, есть энергия. Он что-то сделал – а нам нравится, он что-то сказал – а мы смеемся. Не потому даже, что он сказал что-то умное, а просто потому, что весело. У мужчины на это реагирует член, самый нижний «плюсовой» магнит. И вот тут-то можно начинать мужчину о чем-то просить: принести, унести, купить, обратно сдать – неважно, о чем.

Движение, работа бедрами

Я иногда вижу девушку на улице и ловлю себя на мысли, что смотрю не на лицо, не на одежду – я слежу, как она двигается. Движение внизу тела притягивает взгляд и включает нижний магнит.

Но чтобы движение появилось, нужны ощущения. И здесь нам помогают все практики, которые позволяют почувствовать вагину, внутреннюю часть бедер, низ живота, ягодицы. Это танцы, практики по развитию интимных мышц и пр. Женщины, которые занимаются у меня тренировкой интимных мышц, признаются, что уже после первых занятий ощу-

щения от своего тела становятся совершенно другими. И это понятно: или вы целый день сидите в офисе, потом садитесь в машину и едете домой, а там снова усаживаетесь на диван, или постоянно ловите ощущения от своего низа.

Когда мы ощущаем свое тело, мы можем вовлекать в него мужчину. Например, вы просто подходите и как бы случайно задеваете его попой: «Ой! Извините. Я случайно. Думала, пройду».

Грудь

У одной моей клиентки мама работала секретарем при каком-то крупном чиновнике. «Доча, все просто, – наставляет мама дочку. – Ты подходишь к сидящему мужчине (это может быть твой начальник или просто мужчина, который нравится) немножко сбоку, выкладываешь ему на плечо свою грудь, показываешь текст и говоришь: «Посмотрите, пожалуйста, Иван Иванович, я здесь все правильно сделала? Есть ошибки? Я сейчас все исправлю быстренько, вы мне только скажите. А вот еще документик, пожалуйста, подпишите». Все знали, рассказывает девочка, что добиться чего-то от Ивана Ивановича можно было только через секретаршу, ее маму. Потому что она подпишет любой документ и получит любое разрешение.

Помните старый анекдот: «Девушка, у вас грудь есть?» – «Есть!» – «А почему не носим?»

Грудь нужно носить, не прятать: она показывает твой энергетический рейтинг, говорит о том, что у вас есть энергия и внизу, и вверху. Очень важно, например, как вы сидите. Большинство женщин «подворачивают» ягодицы и опираются на копчик. Прогиб уходит, и грудь прячется.

Если вы хотите привлечь мужчину, сядьте так, чтобы появился прогиб в пояснице. Отодвиньте ягодицы далеко-далеко, как будто позади раскрывается большой красивый хвост. В этот момент вы демонстрируете свой низ, показываете, что он расслабленный, вкусный, полный, любит наслаждение. И одновременно вы эффектно «подаете» грудь: благодаря прогибу она выглядит очень притягательно, и мужчина с удовольствием на нее смотрит. Для него грудь – это отражение нижнего магнита (верхние и нижние половинки).

Визуализация себя в памяти мужчины

Вовлекать в тело помогают изображения или любые другие вещи, которые создают конкретно-чувственный образ. Посылайте мужчине свои фотографии: «Я тут платье выбираю, тебе нравится?» Снимите на видео свой танец. Запишите песню. Нужно, чтобы у него возникло ощущение вашего присутствия, чтобы он вас чувствовал. Это особенно важно, если вы далеко друг от друга, например общаетесь через Ин-

тернет. Помните: нижний магнит мужчины включает ваше тело: как оно выглядит и двигается (желательно – медленно), какие позы принимает.

Все эти приемы и техники ведут к дальнейшему развитию событий в том случае, если вы уже знакомы с мужчиной.

А как быть, если знакомство еще не состоялось? Как дать понять мужчине, что с вами можно познакомиться?

Знакомство с мужчиной через нижний магнит

Мужчина всегда реагирует на наш энергетический рейтинг. Он считывает, как вы двигаетесь, какой у вас голос, как вы себя ощущаете. Радуетесь или глаза у вас как у дохлой рыбы – «что воля, что неволя – все равно». Ясно, что в последнем случае мужчины вряд ли выстроятся в очередь, чтобы познакомиться.

Есть хорошее слово – «сочный». В английском языке его аналог – juice, «свежевыжатый сок».

Представьте, что у вас есть возможность выбирать между пакетированным соком, этой разведенной кислотой, и juice. Что вы предпочтете? Мужчины тоже выбирают свежевыжатый сок. Им нравятся сочные женщины. Поэтому будьте сочной. Создавайте свой сок, чтобы мужчина понимал, что вы вкусная, классная – это именно ваше самоощущение. А дальше нужно просто оказаться рядом и стать активной, дать

мужчине возможность говорить с вами.

Часто бывает, что вы мужчине нравитесь, но ему сложно подойти. Если человек легко знакомится, это говорит только о том, что он привык это делать. Так что считается, что в знакомствах лучше самой проявлять активность, выставлять крючочки, чтобы мужчина мог за них зацепиться:

- раздавать свои визитки,
- просить, чтобы кто-то и друзей вас познакомил;
- спрашивать, как пройти в библиотеку;
- что-нибудь ронять;
- «терять» ключи;
- просить помочь открыть дверь;
- въехав в зад его машине, удивленно сказать: «Ой, извините, я что-то дистанцию не соблюдаю... Но у меня КАСКО».

Все это – разрешающие действия. Вы оказываетесь рядом, чтобы привлечь внимание к своей энергии – такой вкусной и сочной.

Ронять вещи в присутствии понравившегося мужчины – это так естественно.

Возьмите в руки сумочку, бумагу – да что угодно, хоть конфеты. Разнимаете пальцы и то, что у вас в руках, летит на пол. Выдерживая небольшую паузу, говорите:

– Ой!!!

Затем отставляете правую ногу назад на носок и, не

отрывая взгляда от глаз мужчины, с хорошим прогибом в спине и, соответственно, проявившейся грудью наклоняетесь, чтобы собрать то, что уронили, и говорите, смущаясь:

– Я вас увидела и совсем растерялась! А вы можете мне помочь? Я вам так благодарна. Хотите конфету (вариант: у меня кофе есть, приходите)?

Смысл этих действий в том, чтобы знакомиться самой, а в данном случае – проявить активность: уронить предмет, попросить его руку, случайно толкнуть.

Девушка наконец решила познакомиться с юношей, который ей давно нравился. И когда пришло время ронять сумочку, она ее от страха не уронила, а бросила в него.

Растерялись оба, бросились собирать выпавшие вещи, и ее грудь оказалась на уровне его лица:

– У вас такая грудь, – сказал он, – я раньше не замечал. Вы посидите, я сейчас все собираю.

Если вы нравитесь мужчине, ему без разницы, что вы делаете, – он будет включаться на вас.

Мужские вкусы, или Как попасть в яблочко

Однако иногда мы можем просто не попадать в «формат» мужчины: нам он симпатичен, а ему интересны женщины

совсем другого типажа. Допустим, вы маленькая худенькая блондинка, а ему по душе пышногрудые брюнетки. Единственный выход здесь – проверять, проверять и проверять.

Вы заходите в помещение и сразу смотрите, кто на вас обращает внимание. Все люди поворачиваются, когда открывается дверь, – это рефлекс. Но кто-то через несколько секунд возвращается к своим делам, а кто-то продолжает следить за вами взглядом – как вы идете, что у вас в руках и т. д. Из 15 мужчин, которые находятся в помещении, среагируют на вас трое или четверо. Это значит, что вы попали в их формат и сумели включить нижний магнит. Вот именно с ними и возможно развитие отношений.

Помните: примагнитить получится только того мужчину, который реагирует на вас, на вашу вибрацию. И чтобы не расплескивать энергию, важно концентрироваться на мужчинах, которые откликаются низом, это значит, что они готовы что-то для вас делать – сходить, принести, отнести, привезти, отвезти – не важно что, но сделать.

Например, многие мужчины, чтобы напомнить о себе, прозванивают список знакомых женщин. И здесь лучше не тратить время на долгие и ни к чему не ведущие разговоры, а для начала проверить его нижний магнит: включился ли он на вас? Готов ли мужчина сворачивать горы и бежать на край света? Например, вы говорите: «Ой, я так рада тебя слышать, недавно тебя во сне видела. Слушай, здорово, что ты позво-

нил, но я сейчас не могу говорить. Вот у меня перерывчик будет с двух до трех, давай попьем кофе? Я так люблю хороший кофе, особенно сваренный на песочке». И все. Заканчивайте эти разговоры – не кормите мужчину своей энергией. Ваша задача – продемонстрировать ему свой энергетический рейтинг (смех и веселый голос), и хватит. Если мужчина в два часа звонит вам и говорит: «Ну ты где? Я жду тебя, уже кофе заказал, давай бегом» или ничего не говорит, но просто делает то, о чем вы его просили, значит, его нижний магнит включился. И вы можете его настроить на нужную вам волну, на свое удовольствие.

Сексуальность и знакомство

Когда вы знакомитесь с мужчиной, важно понимать, чего вы хотите от этих отношений. Если мечтаете выйти за него замуж, не стоит с самого начала показывать все свои сексуальные возможности. Да, мы чувствуем свой низ, мужчина реагирует на нас своим нижним магнитом, но мы не открываем ему всей нашей глубины.

У меня есть знакомая тренер, которая выдает русских девушек замуж в Германию, Испанию и другие страны. По ее словам, практически все барышни выкладывают на сайт знакомств откровенно сексуальные фотографии. «Я всегда стараюсь до девочек донести, что, когда вы хотите выйти замуж, не надо этой агрессивной сексуальности. Лучше портрет. От-

крытую улыбку. Чистое лицо, на которое приятно смотреть».

И она права. Бьющая через край сексуальность, стервозный взгляд – это не для «замуж». Это для кабальеро, ма-чо, с которым вам хочется просто позажигать. Для замужества важно, создав притяжение на уровне нижнего магнита, постепенно поднимать энергию на более высокий уровень, включая его сердечный магнит.

Сердечный магнит мужчины – «белый рыцарь»

Второй мужской магнит, энергию которого нам важно научиться принимать и активизировать, – это солнечное сплетение.

Вообще **солнечное сплетение – это социальный центр**. У мужчины он «плюсовой». Для него важно двигаться по социальной лестнице, добиваться признания, помогать и поддерживать, быть для кого-то опорой. Если появляется препятствие, он преодолевает его именно благодаря энергии солнечного сплетения, что становится для него победой, тем самым «Вау, я это сделал!», ради которого стоит жить.

Для нас, женщин, препятствие – это «доколе»: «Доколе мне это делать? Когда появится тот, кто возьмет этот груз на себя?». Солнечное сплетение для нас – «минусовой» центр, и если мы начинаем делать больше, чем нам по силам, то вынуждены задействовать энергию «плюсовых» центров. Ины-

ми словами, мы двигаемся по социуму за счет способности быть матерью и иметь мягкое открытое сердце. И говорим: «Да, перевелись мужики, некому...» **Чтобы женщина оставалась в гармонии с собой, всегда нужен человек, который поможет и поддержит.**

Обычно для мужчины важнее всего – понимать, кто он и чем занимается. На втором – то, как его оценивают другие мужчины. На третьем месте – как его оценивают окружающие. И только на четвертом – женщина. Наша задача – оказаться сразу после его основных целей «кто я, куда я иду, мой авторитет и сколько за это мне готовы платить». Чтобы после подвигов ратных он шел к вам отдохнуть, успокоиться и почувствовать, для чего, а вернее, для кого он завоевывает мир.

Методы намагничивания

Работа руками

Позволить ему заботиться о вас, делать для вас что-то конкретное. У мужчины сердечная энергия, энергия заботы пробуждается именно через действие. Причем **если на нижний магнит мы воздействовали через ноги, то солнечное сплетение мы включаем через руки**. Пусть мужчина что-то делает для вас руками: покупает продукты, го-

товит еду, что-то ремонтирует, чистит, собирает, разбирает. Это могут быть и какие-то более глобальные задачи. Например, он может оплачивать учебу ваших детей, заниматься урегулированием каких-то ваших дел, помогать гасить кредиты и т. д. Я знаю примеры, когда на этом магнитике мужчины делали для женщины очень многое.

Меня часто спрашивают, не возникает ли у мужчины ощущение, что его используют. Нет, это исключительно женские мысли: «Боже мой, он подумает, что я его использую». Или: «Какой кошмар! Что она себе позволяет! Она же из него веревки вьет».

Мужчины ничего подобного не думают. Во всяком случае, я не слышала, чтобы хоть один из них жаловался, что женщина поступает как-то не так. Но есть одно важное условие: **верхний и нижний магниты должны работать одновременно**. Если нижний магнит выключен, то мы перестаем питать мужчину, и обмен энергией нарушается. Это закон обмена: чтобы мужчина захотел поделиться с вами энергией, вы должны уметь не только принимать, но и давать.

Похвала

По тому же принципу работает и другой способ включения энергии солнечного сплетения – похвалы. Мы хвалим только тех мужчин, которые включились на нас нижним центром. Если контакта нет, вы можете хвалить мужчину, сколь-

ко угодно, – это никак не затронет его сердечный центр. Но зато когда он реагирует на вас низом, то **похвалы могут иметь поистине волшебное действие: с их помощью мы из обычного мужчины можем сделать настоящего рыцаря на белом коне.**

Однако помните, что хвалить мужчину следует с умом, хорошо представляя, кто перед вами.

Если мужчина хороший, но по жизни ему не очень везло, и самооценка не слишком высокая, то хвалите его в открытую. Прямо в глаза говорите: «О, какой ты классный!», «Какой ты добрый!», «Тебе никто не говорил, что ты добрый, а я вижу: ты добрый», «Ты такой хороший».

И поверьте, это работает! Мужчина развернется к вам и будет слушать. Даже если он давно знает про себя какие-то вещи, ему хочется слышать о них из уст женщины снова и снова. Вы для него, как зеркало: он знает, что он хороший, но не может сказать об этом вслух и поэтому ждет, чтобы его оценил кто-то другой. Он может ждать этого признания годами. Но если встречается женщина, которая обнаруживает его сильные стороны, в нем включается «белый рыцарь». И включается очень красиво: мужчина начинает дарить подарки, ухаживать, делать то, что раньше ему бы и в голову не пришло.

Мужчину с высокой самооценкой захваливать нет смысла – он сам прекрасно все про себя знает. Когда вы начинаете его хвалить, он довольно улыбается, как будто ду-

мает: «Ну, давай, скажи что-нибудь новенькое, а то все уже как-то поднадоело».

С такими мужчинами есть смысл говорить о себе, переключаться на то, что чувствуете вы, каковы ваши ощущения.

Этим мы тоже хвалим мужчину, но не прямо, а косвенно – из состояния «я в центре». Не он такой прекрасный и неотразимый, а вы, ваши ощущения, которые он у вас вызывает: «Я так рада», «Мне так нравится», «Ой, мне так приятно, у меня мурашки по коже пробежали», «Вот ты позвонил, и я вся мокрая. Ой, не звони мне больше в рабочее время». Мы говорим о себе и о том, что происходит в нашем теле.

Однажды смотря телевизор, я наткнулась на какой-то сериал, в котором одна из героинь дает совет: «Когда занимаешься с ним сексом, просто рассказывай все, что чувствуешь. Желательно матом». Я подумала: а ведь, в принципе, она права. «Ой, я уже вся мокрая», «Ой, у меня соски встали», «Ой, у меня в животе все бабочки куда-то полетели, оо-о-ой, все». Так вы показываете, как ваше тело реагирует на действия мужчины. И ему хочется, чтобы вы чувствовали это снова и снова.

Все это включает в мужчине «белого рыцаря», который двигается вам навстречу.

Рыцарь с животиком

Тема магнитов помогает нам понять, что рыцари действи-

тельно есть. Причем в наших силах сделать рыцарем самого обычного мужчину.

Все плюсовые центры, в которых много энергии, нуждающейся в реализации, выпирают из тела. Если живот у мужчины хорошо выпирает, то это сильный «белый рыцарь», тогда следует падать ему головой на живот, плакать и говорить: «Отец-благодетель, помоги, таких дел натворила, не знаю, как исправить!»

Девушка присмотрела себе мужчину-покровителя – умного, солидного. И в какой-то момент, сославшись на нервное состояние, упала головой ему на живот и заплакала, мол, замуж не берет никто, а живет она на съемной квартире, да и особо-то ей никто не помогает. А она уже так ребеночка хочет, потому что женщина, да и в будущем жена она будет хорошая, не везет просто, видимо, сильно правильная она. Ее удивила реакция этого мужчины. Он стал ее другом и советчиком в выборе мужчины и сам постоянно ее знакомил с ребятами, которых для нее выбирал среди детей своих знакомых. Взял на себя ответственность за ее судьбу.

Какой красивый «белый рыцарь» в нем оказался.

Учиться, учиться и еще раз учиться!

Если вы одновременно задействуете и нижний магнит, и солнечное сплетение, то они усилят друг друга

многократно. Дважды два здесь равно не четырем, а двадцати четырем. Мужчина почувствует себя очень важным человеком в вашей жизни и будет стремиться это ощущение сохранить.

Тема помощи (энергия солнечного сплетения) тесно связана с темой обучения. За это отвечает горловой центр. Здесь снова действует зеркальный принцип: у мужчины горловой центр в «плюсе», у женщины – в «минусе». Неслучайно мужской кадык – выдающееся место, – символ «сильного» горла. **Мужчина – учитель по своей природе.** И нам важно дать ему возможность нас чему-то научить: вы должны иногда ошибаться, иногда делать вид, что пребываете в замешательстве или затруднении, чтобы он мог объяснить, что происходит.

Вообще говоря, включить в мужчине все магниты можно за 2–3 часа хорошего общения. 2–3 часа – и мужчина будет ваш: будет включаться на ваши слова, на ваше тело и на все, что вы делаете и просите у него. При условии конечно, что вы попали в формат этого конкретного мужчины.

В ресторане три подруги проводят вечер с тремя итальянцами. И вот начинает звучать красивая итальянская музыка, и одна из девушек, возвращаясь к столику из дамской комнаты, идет по залу пританцовывая. Она двигается, демонстрируя свое тело, смотрит на одного, другого, третьего кавалера. Показывает глазами, с кем бы она хотела танцевать. По-

том садится, кладет ножку на ножку и говорит: «А пойдёмте танцевать!» Призыв к действию есть. Нижний магнит включился.

Тот, на кого она смотрела, подходит к ней и говорит: «Пойдёмте танцевать, я вас приглашаю». Девушка кокетничает с ним, показывает все свои прогибы и внезапно заявляет: «Я не могу пойти с вами танцевать, пока вы не встанете передо мной на колени». Все ошеломлены. Мужчину взяли на слабо, и он понимает, что все внимание в этот момент приковано к нему: встанет – не встанет, сможет – не сможет. Что же делает этот мужчина? Он встает на одно колено и повторяет: «Я приглашаю вас». Наша героиня перекладывает ножку на ножку, смеется, кладет ему руку на плечо и говорит: «Ну что ж, теперь я могу пойти с вами танцевать».

Что произошло? Она включила в нем «белого рыцаря».

Они идут танцевать. И девушка так двигается рядом с мужчиной, будто невзначай прикасается к нему, так на него смотрит, что мужчина не отходит от нее весь вечер: носит ей коктейли, выбирает еду, заказывает музыку. Двое других мужчин тоже глаз с нее не сводят.

Итог – весь вечер девушка наслаждается заботой и вниманием симпатичного ей мужчины, а когда застолье подходит к концу, говорит: «Ах, мне так понравился этот вечер. Но у меня очень устали ножки. Донесите меня, пожалуйста, до машины». Мужчины с готовностью подхватывают ее и несут на руках до автомобиля. Финал истории – она живет в Ита-

лии с мужем-итальянцем и очень счастлива.

Этот яркий пример показывает: чтобы включать мужские магниты, не нужно прибегать ни к чему сверхъестественному, при этом сделать так можно очень быстро. Но при условии, что у вас есть силы и желание, что вам действительно хочется общаться и наслаждаться вниманием, а не забиться в уголок и спать.

Конечно, у каждой из нас есть свои фишки и приемчики, и то, что подходит одной, может быть совершенно не по душе другой. И здесь, читая советы и рекомендации, нужно уметь прислушиваться к себе и понимать, сможете ли вы так поступить или нет.

Иногда полезно и выходить из зоны комфорта и делать то, что сделать очень страшно: «Я безумно смущена и напугана, но мы поспорили с девчонками, что я к вам подойду. И я подошла. Меня зовут Маша, а вас? Вот моя визитка. Возьмите, пожалуйста: на меня все смотрят». Иногда в такие моменты мужчина готов что-то сделать для вас просто потому, что вы его об этом просите. В нем включается «белый рыцарь». А это значит, что задача на 70 % уже решена.

Конечно, когда только невестишься и когда твоим отношениям уже не первый год, говорить с мужчиной нужно по-разному. Если вы уже долго живете вместе, магниты нужно усиливать. Дело в том, что когда мы впервые привлека-

ем мужчине, у него формируется убеждение, что так будет всегда: ему всегда будет хотеться идти домой, чувствовать ваше тело, что он никогда не устанет от вашего голоса и ему всегда будут интересны новости, которые вы принесете ему в клювике.

Но сохранить свое поле притяжения, сохранить себя, создать близость и научиться любить своего мужчину долго – это искусство.

Третий магнит – интуиция

Иногда ко мне приходят девчонки и сокрушаются: «Все шло отлично, а потом он взял и пропал. И отправил смс-ку прощальную: «Ты очень хорошая, классная, но я не могу дать тебе всего того, чего ты достойна». С чего он вообще взял, что у меня какие-то завышенные требования?»

Если это произошло, значит, что вы включили нижний магнит слишком сильно. Мужчина просто не выдерживает напора вашей энергии и пытается выбраться из этого потока – так от скачка напряжения в сети вышибает пробки. Для вас это сигнал к тому, что самое время поднимать энергию выше – в верхние магниты: к сердцу и в область «третьего глаза».

Область «третьего глаза», или центр межбровий, отвечает за интуицию. У мужчины этот центр в «минусе»: он действует по ситуации, а у женщины – в «плюсе»: мы все понимаем, все знаем, все предчувствуем, но почему-то ни-

чего не можем сделать. Делать должен другой человек.

Мужчина говорит: «Я хочу создать бизнес с другом». Если будете просто твердить: «Это плохой человек», то не сможете его ни в чем убедить. Лучше всего сказать от сердца о своих предчувствиях, неясных догадках: «Что, если ты подождешь и пока не будешь давать ему деньги? Я видела во сне...». Можно даже не сомневаться – мужчина сделает по-своему. Но если вы угадали, и произошло то, что вы предвидели, в следующий раз, прежде чем что-то сделать, он придет к вам за советом.

Верхний магнит – это пространство иррационального доверия. Он включается, когда мужчина спрашивает совета, когда ему важно, чтобы вы что-то сказали или задали такие вопросы, которые помогут ему разобраться в себе.

Когда вы говорите: «Ты знаешь, это судьба. Я видела тебя во сне три года назад. Я даже не знала, что это ты. Но вот увидела в толпе и узнала», включается верхний магнит. Появляется уверенность, что все неслучайно, и вы просили у судьбы именно такого мужчину.

Как развить верхний магнит

Мужчине сложно понять, о чем мы говорим, но у него возникает какое-то неясное ощущение предопределенности, чего-то неизбежного – «так и должно было случиться, по-другому и быть не могло». Ему остается только верить вам.

Развиваем верхний магнит мы интуитивными практиками. Это могут быть ритуальные танцы, карты таро, астрология, гадания по руке, гадания на кофейной гуще – словом, все, что включает дар предвидения и чувствования тонкого пространства.

Мы не заставляем мужчину ничего делать – мы просто сами это чувствуем и проживаем. Он может что-то не уметь делать, быть не очень красивым или даже не слишком умным, но у него есть какие-то душевные качества, которые вы в нем цените. И когда вы говорите: «Наверное, наша встреча – это судьба, как иначе это объяснишь», – он понимает, что он для вас особенный, а для мужчины это эквивалент любви.

Мы не задаем мужчине вопросов, не хотим ничего от него услышать в ответ – из верхнего центра мы говорим в пространство, во Вселенную. Но в какой-то момент у нашего спутника начинается такой мыслительный процесс, который приведет его к нужному нам решению.

Это женщина смотрит на мужчину и понимает: «о, будущий муж!» Или: «о, с этим человеком можно де-

лать бизнес». А у сильной половины все происходит по-другому: они ко всему приходят через опыт. И наша задача – их через этот опыт провести. Натолкнуть на такую мысль.

Если мужчину и женщину соединить, они дополняют друг друга до единого целого. Чтобы сосуд любви у мужчины наполнялся, важно дать проявляться его «плюсам», сохраняя пассивность. Говорят: чтобы мужчина вас любил, он должен быть сильнее. Это действительно так. **Дайте ему почувствовать, что он нужен, полезен. «Вынеси», «принеси», «налей», «привези», «увези» – нужно какое-то действие.**

Секс наполняет мужчину всегда, когда он встречает женщину, которая принимает его сексуальный темп, понимает, что он может сделать сейчас, и не просит его о том, к чему он не готов. **После хорошей наполняющей близости появляется желание заботиться, и это первый шаг к любви.** Мужчина может, как женщина, влюбиться с первого взгляда, но мужская гордость сильнее нашей, и если его любовь сразу не принимают, он «наступит на горло собственной песне», но покончит с чувствами к этой женщине раз и навсегда. Зато когда появляется женщина, которая забирает его любовь, это удваивает его энергию, и появляется желание ее опекать: «Ты надела теплые колготки?», «Давай я за тебя заплачу», «У тебя есть деньги?» и т. д. И надо обязательно позволять ему это: периодически забывать кошельки, ломать

каблуки – делать все, чтобы о вас могли позаботиться.

Запомните: лучше быть трогательной, чем сексуально агрессивной. Рано или поздно мы утомляем мужчину этим навязчивым посланием «обрати на меня внимание», и он начинает нас сторониться. Или, что хуже, рядом оказывается совсем не тот мужчина – не готовый быть нежным и заботливым.

Волшебный пендель для мужчины

Сердце мужчины затрагивают трогательные женщины. Следует иногда совершать какие-то нелепые и смешные поступки – позволять себе быть «блондинкой». Допустим, он выговаривает вам за то, что вы машину не туда поставили и не заправили. Вы сидите, дышите и говорите: «Да, так получилось», чтобы у мужчины был повод почувствовать этот ваш «минус». Нам важно поддерживать пространство «минусов» открытым и расслабленным – расслабленная промежность, открытая линия живота и груди (никаких скрещенных на груди рук, сжатых кулаков и фиг в карманах), улыбка или приятный разговор. Это работает всегда: когда интересный вам мужчина рядом, не напрягайтесь – оставайтесь расслабленной, если можете сесть – сядьте, если можете лечь – ложитесь. В этот момент вы становитесь открытой для него.

То, что трогает сердце мужчины, трогает и его член. Сразу

включаются эмоции и все его «плюсы». Он хочет заботиться о вас и одновременно хочет вас, ведь секс – это тоже форма заботы, тоже мышечное действие.

Помните: мужчина начинает двигаться, когда ему дают волшебный пендель. Нам не нужно создавать для мужчины теплицу – в ней хорошо только нам, девочкам. Мы расцветаем, как цветочки, когда о нас заботятся и оберегают. Мужчина в теплице не развивается – он там гибнет. Поэтому наша задача – обеспечить мужчине ветер и скалы, преодоления и подвиги. Чтобы, живя с нами, он понимал, что вообще это не просто – жить с женщиной. Хотя временами очень приятно.

Вы создаете для своего избранника события, испытания, и его через эти события проводите. В каждой паре это свои вызовы. Для одного мужчины важно думать, что и как сделать. Для другого на первом плане само действие, он не хочет ничего обдумывать – ему нужны четкие и конкретные инструкции. Но так или иначе ведете мужчину к этим свершениям именно вы.

Это подлинно женское умение – взять у мужчины то, что он может вам дать. Мы ждем, что мужчина будет «розовым пусичкой» – добрым, ласковым, заботливым. Мы ждем, что он будет женщиной. Но настоящий мужчина (к счастью!) женщиной никогда не станет – он по определению жесткий, резкий, непримиримый. И наша задача – взять этот сырой кусок мяса и приготовить. «Игорь, ну не надо так кричать, не бережешь ты себя. Покушай курочку лучше или пойдем

в спальню».

Не уходите в голову, не придавайте большого значения его словам – это провокация. В интеллектуальном пространстве он все равно вас победит. Оставайтесь в своем теле, ищите расслабленное положение и зеркальте его: посмотрели ему на член, на сердце, в глаза – улыбнулись и расслабились. Собрав ощущения в теле, мы можем делать с мужчиной все, что хотим. **В теле мы на своей территории и договариваемся с телом мужчины, минуя его голову.**

Мужчины устроены так, что сделать это совсем несложно. Ученые выяснили, что во время эрекции за головку члена отвечает до четверти головного мозга. В этот очаг возбуждения попадают центры удовольствия, центры мотивации и т. д. Поэтому время секса – самый благоприятный момент, чтобы ваше тело могло договориться с его телом. Мы прикасаемся к мужчине, входим в его состояние, сидим рядом с ним, прижавшись головой.

Ваши ощущения передаются мужчине, словно вы сообщающиеся сосуды. Поэтому так важно приходить к мужчине в правильном состоянии, не «из головы»: вы должны чувствовать свое тело, у вас должны быть ощущения внизу.

Магниты и материальные ценности

Магниты можно обращать не только на мужчину – их можно настраивать на деньги, определенные события в жиз-

ни, детей, на самые простые материальные вещи: квартиры, машины, заводы, пароходы. Главное – создать намерение. Цель – это звучит по-мужски. **Женская цель – это именно намерение.** «Я точно знаю, что в моей жизни это будет. Когда именно – не знаю. Но я все для этого сделала. Всех напрягла. Всех попросила. Всем все сказала. И жду. Может быть, мое желание исполнится завтра. Может, через месяц. А может, через год. Но обязательно исполнится».

Сила намерения – в нашем женском умении хотеть чего-то долго, не соглашаясь на компромиссы. Я, например, переезжала четырежды. Мы покупали и продавали квартиры, постепенно улучшая свои жилищные условия. И вот пришел кризис. Квартиры, которая была нам нужна, не было, а накопленные деньги оставлять было страшно, и тогда мы решили все же купить квартиру – транзитный вариант. Я точно знала, что мы немного в ней проживем и купим другую – удобную, просторную, недалеко от работы, чтобы мне не приходилось тратить много времени на дорогу. Прошло четыре года, улучшились наши с мужем финансовые возможности, и мы тут же поменяли квартиру на ту, которая была мне нужна. Это намерение. Я точно знала, что мне надо, и просто искала.

То, что вам нужно, обязательно есть, ведь у магнита всегда две половинки – отрицательный и положительный полюса. Так что магнитить можно все, что хочешь. Если у вас много энергии, если вы живете с ощущением наполненности, удо-

вольствия от себя и кайфа от жизни и формулируете намерение, то нет преград, которые бы вам помешали. Вы просто течете как река туда, где вам спокойно и хорошо.

Магнетизм тесно связан с темой любви к себе. Мы усиливаем свою притягательность, когда делаем то, что приносит нам пользу. Посмотрите, что вы выбираете: каких мужчин, какую работу, с какими женщинами общаетесь.

Помогаете ли вы себе этим выбором или, наоборот, вредите?

Если, встречаясь с человеком, вы напрягаетесь, то теряете в телесном магнетизме. Окружайте себя людьми, которые дают ощущение комфорта. Если ваша работа связана с общением, делегируйте разговоры с людьми, с которыми вы пока не готовы взаимодействовать, другим сотрудникам. Или меняйте работу, если не можете повлиять на ситуацию. Занимайтесь тем, что приносит удовольствие и радость.

Я за то, чтобы проживать свою собственную жизнь. Жить не ради того, чтобы сделать счастливым мужчину, а ради того, чтобы быть счастливой самой. И тогда мужчина, который с вами рядом, многое начинает для вас делать сам.

Гармоничное внутреннее пространство. Дневная и ночная женщина

Женская притягательность, а в особенности, сила нижнего магнита, тесно связана с умением расслабляться и получать удовольствие. По-настоящему магнетична та женщина, которая находится в контакте со своей женской природой. Но как с ней соприкоснуться?

Как позволить себе «отпустить вожжи» и просто радоваться жизни?

Отправная точка на этом пути – примирить внутри себя мужское и женское начала, дневную и ночную женщину, научиться не только отдавать, но и брать.

Мужское и женское начало в женщине

Каждая из нас в какой-то момент энергетически может быть женщиной, а может – мужчиной. Эти состояния сменяют друг друга, как день и ночь, Солнце и Луна.

Без мужской составляющей нам не обойтись: это умение брать на себя ответственность, ставить цели и отстаивать границы. Это активность в социуме и наши «бойцовские качества».

Но чтобы комфортно чувствовать себя в женском теле, нам необходимо соблюдать баланс. Так, мы можем позволить себе находиться в мужском состоянии только 25–30 % времени (3–4 часа в день). Остальное время мы – женщины.

«Женское» состояние тоже неоднородно. На 30 % мы можем выступать в роли дневной женщины (забота, сострадание, желание создавать уют). А 40–45 % должно приходиться на ночную женщину (живость, стремление получать удовольствие, делать то, от чего хорошо именно мне, творчество, сексуальное наслаждение).

К сожалению, в России внутренний мир женщины далек от гармонии. 70 % времени мы пребываем в мужском состоянии, потому что очень много взваливаем на себя, и только 30 % остается на внутреннюю женщину, причем, скорее всего, на дневную («сделаю для другого, а я подожду, пере-

бьюсь, обойдусь»).

Когда мы находимся в состоянии мужчины и дневной женщины, мы отдаем энергию. Мы делаем что-то для других, «питаем» окружающих, стараемся кого-то осчастливить, исправить мужчину. Говорим себе: «Он хороший, просто попал не в те руки. Вот сейчас попадет в мои и будет душкой». Для творчества, удовольствия, эстетики и сексуального наслаждения энергии просто нет. Это жертвенное состояние, когда вы – для всех, а для вас – никто. Приходится перебиваться жалкими крохами любви. Выпрашивать, выслуживать любовь или брать силой, отчаявшись ждать и испытывая при этом постоянный эмоциональный голод.

Ночная женщина – это единственное пространство, где мы наполняем, делаем что-то для себя, берем энергию от Вселенной, создаем поток энергии не от себя, а к себе.

Вы перестаете быть жертвой, встаете в центре своей жизни и берете на себя ответственность за то, как вы ее выстроили.

Но где прячется ночная женщина, в какую ловушку попадает ее энергия?

Давайте посмотрим, какие качества и программы стоят за каждым из состояний (мужчина, дневная женщина, ночная женщина), и разберемся, как эти роли уравновесить.

Мужчина 25–30% ↓	Дневная женщина 30% ↓	Ночная женщина 40–45% ↑
Должна	Хочу для другого	Хочу для себя
Сила	Забота	Три принципа ночной женщины: <ul style="list-style-type: none"> • Расслабление • Удовольствие • Творчество
Ответственность за других	Жертвенная любовь	
Ум, логика и анализ	Сердце	
Все делается ради результата	«Пусть им (ребенку, мужу, родственникам) будет хорошо, а я как-нибудь»	Основные энергетические эффекты, которые возникают из состояния ночной женщины: <ul style="list-style-type: none"> • Время останавливается, его как бы нет • Важен процесс, а результат превосходит все ожидания
Цель, четкая и конкретная	Защищаю других, себя – не могу	
Конкуренция	Обида	Сексуальное удовольствие
Активность, агрессия или раздражение	Депрессия	Желание чувствовать и наслаждаться
Мужская энергия живет в голове	Все, что выше талии, ощущения в груди и сердце	Все ощущения ниже талии
Много ощущений в голове. «Голова на подставке»	Руки как продолжение сердца. Все, что мы делаем своими руками	Делает все своими ногами или чужими руками
Программы: <ul style="list-style-type: none"> • «Я сама»; • «Хочешь сделать 	Программы: <ul style="list-style-type: none"> • «Буду должна или честно отработаю»; 	Программы: <ul style="list-style-type: none"> • «Мои ноги не так уж красивы, просто

Внутренний мужчина

Что входит в понятие «внутренний мужчина»?

Прежде всего – умение четко ставить цели и достигать их. Ему сопутствует прямота, скорость, громкость и активность. Например, в мужской роли мы идем в фитнес-зал тягать железо или перевыполняем план на работе. Огонь – это первичная мужская энергия. Отсюда выражение «сгорела на работе».

Впрочем, иногда, когда жизнь «размазала по стенке» и надо собраться, чтобы жить дальше, пойти в зал или начать заниматься йогой, – это единственный способ выжить.

Мужское начало – это умение ставить границы. Мужчины великолепно это делают. Если им что-то не нравится, они сразу об этом скажут: «Меня не устраивает, что ты приходишь в 8 вечера. Мне надо, чтобы ты уже в 7 была дома».

Ставить границы – это значит четко давать понять человеку, что разрешаешь по отношению к себе, а что нет.

Внутренний мужчина – это и тема ответственности. Мы иногда путаем мужскую ответственность и женскую. Ответственность мужчины – это забота о других. Ответственность женщины – это беспокойство о себе, способность контролировать себя и четко понимать, где я, а где уже не я, что

мне нужно, а что нет. Мое состояние, мои отношения – это моя ответственность перед собой.

В мужском состоянии мы можем достигать колоссальных целей. Это наш внутренний стержень, «перчинка», когда мужчины отмечают «Вау, да у нее есть яйца!». Но, пребывая в этой роли постоянно, мы устаем, теряем энергию, будто пытаемся носить воду решетом. У нас возникает ощущение, что мы постоянно кому-то что-то должны: коллегам, мужу, ребенку, родственникам, друзьям.

Своего внутреннего мужчину можно полечить. Скажите: «Я никому ничего не должна. Я должна только себе – быть здоровой, счастливой, независимой, состоятельной». Или задайте себе вопросы: «А я могу это не делать?» и «Кто бы мог мне помочь?»

Дневная женщина

Энергия дневной женщины в теле собирается от талии до шеи, в том числе в сердце и руках как продолжении сердца. Поэтому проявления дневной женщины – это все, что мы делаем своими руками: забота, быт, материнская энергия, массажи для поддержки здоровья и близости. Энергия дневной женщины дает ощущение единения – «одним дыханием дышим», «одни мысли думаем» и т. д.

В состоянии дневной женщины хорошо выходить замуж: мужчине важно, чтобы о нем заботились, чтобы с любимой женщиной была близость, понимание и ощущение, что вы на одной волне.

Хорошо оставаться в этой энергии в течение 3–4 часов в день: утром встали, завтрак любимому семейству приготовили и ушли «вся такая манящая, к поцелуям зовущая»: «Любимый, позвоню сама».

Но часто мы впадаем в крайности и пребываем в состоянии дневной женщины слишком долго, становясь «сферой услуг». Мы делаем слишком много для других людей и практически забываем о себе. Иногда мы выполняем роль психологов для своего мужчины или детей. И здесь мы незаметно теряем свою сексуальность и женственность – те состояния, которые как раз и привлекают мужчину. Мужчине сложно хотеть того, чем он уже и так обладает. В состоянии дневной

женщины мы становимся его собственностью, у него возникает уверенность, что мы будем рядом всегда и сделаем для него все что угодно. А когда есть обладание, откуда взяться влечению? Как хотеть того, что уже и так ваше?

Другая, еще более распространенная крайность, – женщина-«мама», или, как остроумно называют этот типаж в Comedy Club, «женщина-бабушка». «Женщина-бабушка» – это когда вы только сели в машину, а она вам уже звонит и спрашивает: «А ты не замерз? А свитерок надел? А термосик взял?» Женщина-«бабушка» ложится спать в пижаме, а когда занимается сексом, то поворачивает фотографию мамы лицом к стене и говорит: «Все хорошо, все хорошо». Знакомый образ, не правда ли?

На самом деле это не столько типаж, сколько состояние – когда мы включаем «маму», не даем мужчине дышать, контролируем все и вся и совершенно забываем о том, что у нас есть гениталии, матка, что мы вообще-то можем заниматься сексом, что у нас есть свои желания, а не мысли «мальчику нужен секс, поэтому я ф-ф-ф-ф-се для него сделаю». Уходить полностью в дневную женщину – это наша беда, и с этим нужно обязательно работать.

Конечно, если энергии дневной женщины мало и вы заботитесь только о себе, то это тоже грустный вариант – «ночная бабочка, но кто же виноват». С дефицитом этой женской силы нам сложно выходить замуж, рожать детей и воспитывать их в любви и терпении.

Но не давайте дневной женщине заполнить все ваше жизненное пространство – это путь к внутреннему опустошению. Отведите ей только 30 % своего времени: встали, приготовили завтрак, чмокнули мужа и детей в щечку и ушли заниматься собой, сосредоточились на том, что любите вы, а не на бесконечном контроле – кто где из близких, «пароли, явки, переписка».

Ночная женщина

Ночная женщина – это все то, что находится ниже талии. Это наши живот, бедра, промежность, гениталии, матка, колени, ягодицы, икры, стопы. Именно через промежность мы принимаем не только мужчину – мы принимаем мир. Неслучайно 5 % возбуждения в нашем теле – это норма. На этом возбуждении мы ухаживаем за собой, покупаем платья, которые потом нравятся нам самим и другим, приводим в порядок свою внешность и то, что нас окружает.

Если в состоянии мужчины и дневной женщины мы теряем энергию, то в пространстве ночной женщины мы наполняемся, восстанавливаем силы.

Включить поток энергии «на себя» помогают:

- удовольствие;
- расслабление;
- творчество.

Ночная женщина – это живость, удовольствие от жизни, природная сексуальность, которая проявляется сразу, как только вы начинаете чувствовать свою ночную женщину. И мы попадаем в пространство ночной женщины, когда в теле одновременно возникают три состояния: расслабление, удовольствие, творчество.

«Спецэффекты» ночных женщин

Если вы поймали энергию ночной женщины, сразу появляется два «спецэффекта». Первый – **«время исчезает»**. Вы танцуете, и вам кажется, что прошло всего полчаса, а на самом деле пролетело два с половиной.

Второй «спецэффект» ночной женщины – **становится неважен результат**, вы получаете удовольствие от процесса, от того, что происходит с вами здесь и сейчас.

Удовольствие может приносить все что угодно, и у каждой список таких вещей свой. Для кого-то источник наслаждения – танец живота. Кто-то будет самозабвенно вместе с мужем кормить комаров на рыбалке. А кто-то получает удовольствие от домашних дел. Любая работа может стать практикой ночной женщины.

Например, одна моя подруга любит мыть посуду. Она нежно говорит: «Я купаю посудку». Мне сложно ее понять: я даже в посудомойку грязные тарелки приучила складывать домашних. Зато я обожаю гладить.

Как гладить из состояния ночной женщины?

Во-первых, вам нужна прекрасная гладильная доска с кучей удобных приспособлений. Во-вторых, выбор чехольчиков для гладильной доски под настроение. Вчера с клубничкой, сегодня с облачками, завтра с парусами. В-третьих, два удобных утюга со множеством режимов – под настроение.

И еще: для женщины, которая любит гладить, любая неглаженная вещь – ценность. Она с любовью берет рубашку ребенка, вернее, вытряхивает его из нее на выходе из дома – и гладит. В шкафу она вешает каждую вещь на отдельные плечики, чтобы эффект от глажения сохранился дольше.

Все остальные хозяйственные дела надо делегировать: приучить домашних или привлечь специально обученных людей, чтобы они выполняли эту работу за вас.

Одна моя клиентка руководит большим бизнесом и воспитывает одна двоих детей. Когда она заканчивает работу, ей нужно забрать дочку из садика, купить продукты, приготовить еду и проверить уроки у старшего. А еще хочется поиграть с детьми!

Но сил и времени, как вы уже поняли, у нее на все не хватает, да и готовить она не очень любит. «Знаешь, Лена, – поделилась она, – я хочу прийти домой, а там сервированный стол и вкусная еда, которую я люблю. И желательно мужчина. А потом я иду и играю с дочкой».

Как вы думаете, какой выход мы придумали?

Вечерний повар! Он, кстати, быстро нашелся сам. Это прекрасный мужчина, который сам закупает продукты и готовит.

И, кстати, научил ее 14-летнего сына помогать ему. Вот такое шикарное решение, которое позволяет делегировать домашние дела, которыми вы не очень любите заниматься.

Мужчины любят женщин в ночном состоянии – состоянии творчества, удовольствия и расслабления. Даже так: мы привлекаем мужчину на это состояние.

Ночная женщина – это энергия, сила и великий магнит. Она влечет и в то же время не дается в руки. Темнота. Ночь. То, что невозможно просчитать.

Например, вы в первый раз провели ночь с мужчиной. Утром встали и говорите: «Ой, что-то я погорячилась. Я тебе перезвоню» – и уходите. Он в растерянности, у него нет привычного ощущения, что дама в него влюбилась, он не может поставить очередную галочку, что вы – «его». Ночная женщина получила энергию удовольствия, реализовала себя и не дает никаких гарантий, никаких обещаний. Загадка в том, что мы не позволяем мужчине просчитать нас.

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.