

ЕВГЕНИЯ ШАЦКАЯ  
представляет проект

ЛУЧШИЕ  
ЖЕНСКИЕ  
КНИГИ



Александр Колосов  
Юлия Щедрова



НАЙТИ,  
СОБЛАЗНИТЬ  
и УДЕРЖАТЬ

ПОСМОТРИ  
НА СЕБЯ  
МУЖСКИМИ  
ГЛАЗАМИ

*Известный тренер  
специально для вас  
раскрывает все секреты  
мужского сердца!*

Юлия Щедрова

**Найти, соблазнить и  
удержать. Посмотри на  
себя мужскими глазами**

«Издательство АСТ»

2014

УДК 159.923  
ББК 88.5

### **Щедрова Ю.**

Найти, соблазнить и удержать. Посмотри на себя мужскими глазами / Ю. Щедрова — «Издательство АСТ», 2014

Хотите узнать, какие мужики на самом деле? Понять ход мыслей представителей «сильного пола» и научиться использовать полученные навыки для успешного построения своей личной жизни? Сделайте это – просто спросите. А еще лучше – сэкономьте время, прочитав эту книгу, почерпнув все самое главное, собранное из многочасового семинара известного психотерапевта, эксперта по взаимоотношениям, созданию семьи и, главное, представителя той самой аудитории – Александра Колосова. Материал этой книги также был тщательно обкатан на лекциях Юлией Щедровой – психологом и экспертом по личным отношениям, создательницей женского клуба «Хочу Замуж».

УДК 159.923

ББК 88.5

© Щедрова Ю., 2014  
© Издательство АСТ, 2014

# Содержание

Глава 1. Быть нужной	5
Занятие 1	5
Занятие 2	13
Занятие 3	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Александр Колосов, Юлия Щедрова

## Найти, соблазнить и удержать.

### Посмотри на себя мужскими глазами

*Найти соблазнить и удержать!*

*Именно так поступает женщина с мужчиной.*

*Все остальные версии – это версии, которыми женщина изящно и кокетливо называет этот процесс, позволяя мужчине думать, что это он ее завоевал.*

*Но мы в этой книге не будем называть вещи не своими именами, потому что займемся гораздо более полезным делом – мы научимся, как **НАЙТИ**, **СОБЛАЗНИТЬ** и **УДЕРЖАТЬ** того самого мужчину, которого вы ждали всю жизнь.*

*Уверяем, что это вполне реальный процесс и книга составлена по материалам **РЕАЛЬНОГО ТРЕНИНГА**, который проводится на портале **Леди. Ру**.*

*Ваш искренний поклонник*

*Александр Колосов,  
психолог, психотерапевт, консультант, эксперт по успешным взаимоотношениям, созданию семьи и решению конфликтов, ведущий тренингов личностного роста, автор видеотренингов «Пробуждение Афродиты», «Арифметика любви», «Леди-Бриллиант», «Вечная молодость», «Как выйти замуж за миллионера» и команда лучших профессионалов.*

## Глава 1. Быть нужной

### Мастерство знакомств и общения

#### Занятие 1

Многим людям трудно найти пару просто потому, что они не умеют знакомиться.

Что ж, значит, мы будем учиться знакомиться легко, свободно, непринужденно, комфортно и с удовольствием. Мы будем учиться общаться.

Что это значит?

Мы будем учиться общаться так, чтобы вас хотелось слушать, чтобы с вами хотелось соглашаться, чтобы в то, о чем вы говорите, верилось. Я считаю, что эти два умения, знакомиться и общаться, исключительно важны и для отношений между женщиной и мужчиной, и в повседневной жизни.

«Можно ли этому научиться», – спросите вы.

Конечно!

Если вы думаете, что умение общаться – это нечто врожденное, что это невозможно приобрести, вы ошибаетесь. Я неоднократно писал о том, что ни первого, ни второго умения у меня в жизни не было, и я так же этому учился когда-то. Одно время мне даже казалось, что у меня ничего не выходит.

Но когда я в 24-25-летнем возрасте приехал в Старый Оскол – город, в котором никогда не был и в котором мне предстояло провести около трех недель, не имея знакомств, не имея Интернета – мне очень быстро удалось создать доверительные, интересные, хорошие отношения с проживавшими рядом со мной женщинами.

Вот тогда я и почувствовал, что это работает.

В далекие 80-е мне пришлось пробыть целых 70 дней в Учкудуке, где я был полностью оторван от своего привычного окружения. Мне не хватало общения, не хватало людей, и я стал пробовать совершенствовать свое умение общаться и знакомиться. Я почувствовал, как легко и непринужденно возникают новые отношения, как люди тянутся ко мне, хотят общаться и дружить со мной.

Почувствовал, что, будь я даже на Луне, и там найдутся люди, которые захотят открыть мне свою душу, с которыми я смогу обсуждать что угодно.

Я освоил эти умения, и они изменили мои отношения со всем миром – отношения с женщинами, отношения с мужчинами. Они изменили всю мою жизнь. Я буду делиться с вами и тем, что я умел тогда, и новым опытом. Чтобы наша работа была максимально эффективной, постарайтесь быть искренними, любопытными, будьте веселыми!

Все приобретенные навыки будут полезны для знакомства и общения  
с ЛЮБЫМ ЧЕЛОВЕКОМ, но акцент мы все-таки сделаем на общении с  
мужчинами.

Приступим наконец к практике и проведем наш первый тест, который поможет нам немного увидеть себя со стороны и оценить качество своего общения.

#### **Возьмите листок бумаги**

Напишите на нем имена тех людей, с которыми вы часто общаетесь и мнение которых вам безразлично.

По 10-бальной системе оцените, насколько эти люди чувствуют вашу искренность при общении – именно ваше мнение. Как вы думаете, насколько ваш собеседник считает вас искренней?

Сохраните эти записи – они вам еще понадобятся.

Почему мы обратили внимание именно на искренность?

Это очень важный момент. Если окружающие, особенно мужчины, будут вас воспринимать искренней по-настоящему, то ваше общение, ваше взаимодействие с людьми будет происходить намного теснее.

Когда человек видит, предполагает, чувствует, что с ним говорят искренне, он начинает открываться. Он сам начинает говорить о таких вещах, о которых другому человеку или вам, не чувствуя вашей искренности, он не сказал бы.

Это обратная связь, послание, которого не нужно бояться, а наоборот – стремиться получить от собеседника. Если вы зададите вопрос знакомому мужчине: «Как ты думаешь, насколько искренне я с тобой говорю?» – он вам поставит какую-то оценку.

Говорить искренне – это не значит открывать супер- интимные вещи – например, что у вас начался цикл или что-то произошло у ребенка, у мамы. Существуют какие- то вещи, которые не обязательно слушать вашему собеседнику.

Говорить искренне – это не значит обнажаться полностью и вываливать на собеседника все подряд.

Существует большая разница между тем, что вы говорите искренне, и  
тем, что вы говорите АБСОЛЮТНО ВСЕ.

Необходимо понимать эту разницу, но обо всем остальном, а это может быть 95 % информации, говорить можно.

## Задание

*В ближайшие дни поспрашивайте знакомых вам людей – можно мужчин, можно женщин, это не суть важно (хотя предпочтение, акцент все-таки лучше делать на мужчинах), насколько искренней они считают вас в общении и насколько они верят вам.*

Не бойтесь того, что мужчина поставит вам оценку ниже той, которую вы себе сами поставили.

Не бойтесь, пожалуйста, получать эту обратную связь!

Смысл упражнения заключается в том, чтобы увидеть себя глазами другого человека! Иначе как мы будем исправлять свои ошибки и совершенствовать общение?

Я считаю, что 95–98 % информации можно смело озвучивать. Но если есть какая-то вещь, о которой, может быть, не стоит кому-то знать, не говорите о ней. Хотя некоторые психологи говорят, что на самом деле можно говорить о 99 % информации.

Если я призываю к искренности, то и сам должен соответствовать тому, что говорю. А поэтому я спрашиваю: «Милые девушки, милые женщины, как вы думаете, я искренне с вами говорю или пытаюсь что-то придумать и обмануть вас?»

Насколько искренне, как вы считаете, я общаюсь с вами? Я вижу 10, вижу 6, вижу 100 %. Спасибо. Это обратная связь, которую я получаю и очень ценю. Как видите, я не расстроен и не смущен – я рад, что у меня есть возможность узнать мнение о себе.

Говорите искренне, но полностью обнажать душу не нужно, наверное, даже перед любимым мужчиной.

## Вопросы и ответы

**Вопрос:** «Почему когда я говорю искренне, вижу, что люди не всегда воспринимают это так. Это можно исправить?»

**Ответ:** Возможно, говоря искренне, вы используете неудачный тон – может быть, пытаетесь играть девочку, может быть, вы каким-то образом занижаете собеседника, может, вы волнуетесь?

Поменяйте тон или говорите с большей интонацией. Вот участница пишет, что, скорее всего, механика в ее речи присутствует. Будет работать над этим.

**Вопрос:** «Что делать, если человек не хочет говорить о том, о чем я его спрашиваю?»

**Ответ:** Не хочет говорить – не пытайте его. В следующий раз заговорит. Я же не давал вам задание расспросить человека. Я говорил о том, что вы должны общаться. Смените тему. Это тоже нужно уметь. Вы будете учиться говорить на разные темы.

Думаю, что вы уже поняли, что следует делать. Теперь хотелось бы остановиться подробнее на том, **С КЕМ ОБЩАТЬСЯ**.

Часто женщинам кажется, что они общаются НЕ С ТЕМИ мужчинами.

Как разобраться в том, кто именно перед вами?

Может, не стоит наклеивать ярлыки? Чаще всего человек совершенно по-разному ведет себя в общении с разными людьми. С одними он любезен, с другими – холоден, третьи его смущают, а кого-то человек предпочитает не замечать вовсе. Попробуем разложить это по полочкам в своем сознании.

## Проведем эксперимент

Запишите на листочке: **КАТЕГОРИИ**. В смысле категории мужчин.

**В первую категорию** отнесем мужчин, которые готовы заниматься сексом с женщиной.  
**Вторая** – готовые просто общаться.

**Третья категория** – мужчины, готовые создавать серьезные отношения.

Теперь зачеркните слово КАТЕГОРИЯ и напишите, что это один и тот же мужчина, который готов взаимодействовать с женщиной: только на первом уровне; на первом и на втором уровнях; на первом, втором и третьем уровнях. То, что мужчина готов заниматься сексом, не значит, что он не хочет и не готов общаться. И если мужчина общается, это не значит, что с этим мужчиной нельзя создать семью, серьезные отношения.

**Работаем с первым уровнем:**

Ищем женщину, с которой мужчины готовы и хотят заниматься сексом. Есть ли они в вашем окружении? Ваши знакомые, подруги, родственницы?

Вижу разные ответы: «да», «плюсик», «нет»... Вы считаете, что не существуют женщины, с которыми мужчина хотел бы заниматься сексом? Конечно, они есть. Одна из участниц написала: «Это я».

Почему мужчина хочет заниматься сексом с привлекательной женщиной? Это аномалия?

Представьте какую-то женщину, которая привлекает мужчин как женщина своей сексуальностью, своей внешностью, своими манерами. Так заложено природой, и это замечательно.

А теперь представьте себя и ответьте на вопрос: «Тянутся ли к вам мужчины, готовы ли мужчины с вами заниматься сексом, хотят ли они этого?»

Это очень важные вопросы. Отвечайте как есть.

Ответы: «еще как», «да», «есть такие»... Ответы разные, но главное, что мы понимаем, что это нормально, хорошо и правильно – вас воспринимают как привлекательную, сексуальную, интересную женщину. Не просто как человека, а именно как женщину.

Чем женщина, на которую обращают внимание мужчины, замечательна?

Может быть, тем, что она не скрывает свою женскую природу? Принимайте с радостью то, что вас желают. Этого не нужно стесняться или скрывать.

Принимайте с радостью то, что вас желают. Этого не нужно стесняться или скрывать.

Поставьте себе зачет на этом первом уровне, если вы можете сказать, что многие, многие мужчины вас хотят.

**Идем на второй уровень.**

Представьте, пожалуйста, женщину, с которой мужчины готовы и хотят общаться. С которой мужчины с удовольствием и легко общаются и хотят общаться дальше. Хотят говорить об одном, другом, третьем, готовы рассказывать о чем-то, не убегать. Готовы еще увидеться и общаться, общаться.

Представили такую женщину?

Ну, естественно, без занятий сексом. Он может хотеть секса. Я говорил, что это нормально, это хорошо, это здорово. Но я еще раз уточню: представьте не ту женщину, с которой все мужчины занимаются сексом, а такую, с которой очень многие мужчины хотят общаться, говорить, обсуждать что-то. Пусть они ее хотят. Но они с нею общаются, они рады что-то рассказать, они спрашивают что-то. Они с нею общаются.

Я не против, чтобы вы видели себя. Но я прошу вначале представить кого-то другого.

Ответы: «пацанка», «девушка-пацанка», «душевный собеседник», «слушает с огромным интересом»...

О девушке-пацанке. Это как? Только с пацанкой мужчины будут общаться? В смысле неженственная?

Или вовсе не значит, что это пацанка, если мужчины с ней хотят и готовы общаться? Мне важен ответ, потому что затронута интересная тема.

Ответы: «смотря на какие темы», «умение задавать правильные вопросы», «всесторонне развитая», «разве можно привлечь подобное подобным?», «умеет слушать и слышать», «интересная, общительная, открытая девушка»...

Естественно, у мужчин разный уровень развития, и любимые темы для общения разнятся. Если мужчина с удовольствием общается с женщиной, то это совсем не значит, что она пацанка. Это значит, что она – интересный собеседник, что она умеет слушать и слышать, умеет говорить. А девушка-пацанка или женщина-пацанка – это та, которая не вызывает у мужчины сексуального интереса и с которой мужчина не готов что-то иметь помимо разговора на какие-то определенные дружеские темы. Что получается?

Женщина, с которой мужчина хочет общаться – это интересная женщина, общительная женщина, в большинстве случаев сексуальная женщина, естественно, не мужеподобна женственная, с которой мужчина хочет НЕ ТОЛЬКО ОБЩАТЬСЯ.

Он много чего еще хочет. Но «хотеть не вредно», как сказала одна из участниц.

Разобрались? Отлично. Тогда вопрос. Как вы думаете, являетесь ли вы той самой женщиной, с которой мужчины хотят и любят общаться? Чем вы интересны мужчине, на ваш взгляд?

Издавна женщина считалась мудрым собеседником, с которым приятно поделиться чувствами и переживаниями. Она всегда готова поддержать своего мужчину.

Достаточно вспомнить гетер в Древней Греции и гейш в Японии, которым платили деньги даже не за то, что они занимались сексом, а за то, что с ними можно было поговорить абсолютно на любые волнующие мужчин темы. Я прошу вас задуматься на тему:

**КАК Я МОГУ СТАТЬ ТОЙ, С КОТОРОЙ МУЖЧИНЫ ЛЮБЯТ ОБЩАТЬСЯ?**

Подумайте сами. Подсказки я уже давал.

А теперь постараемся подытожить, **какими навыками** должна обладать женщина для успешного знакомства и общения.

**Во-первых**, однозначно важно быть той женщиной, которая сексуально привлекательна. Это большой плюс для всех уровней;

**Во-вторых**, естественно, важно понимать, что мужчине интересно.

**В-третьих**, нужно уметь слышать и слушать.

**В-четвертых**, не бойтесь высказывать свои мысли.

Вот тогда вы будете той, с которой захочется общаться мужчине.

С этим вопросом разобрались. А вот как быть женщине, которую не удовлетворяет общение с мужчиной?

Подумайте, что именно не удовлетворяет вас? Что именно нужно устранить, чтобы вас все удовлетворяло? Может, порой нужно промолчать?

Женщины, в общении с мужчиной важно уметь слушать!

Вспомним известную ситуацию, когда мужчина выходит и говорит: «С этой женщиной я так душевно поговорил, так хорошо все обсудил, такой был замечательный диалог что я не помню, когда последний раз кто-то со мной так искренне, так глубоко обсуждал разные вопросы».

И когда выходит женщина, с которой он беседовал, ее спрашивают: «Что же ты сделала? Как же ты смогла? Что же ты такое ему говорила?» Она отвечает: «Я его просто слушала. Иногда говорила два-три слова, но большую часть времени я его внимательно слушала».

Я хочу, чтобы вы представили свою знакомую или подругу, с которой мужчина готов создавать серьезные отношения. Даже не один мужчина – а мужчины хотят создавать серьезные отношения.

Представили? Возник образ такой женщины? Начинайте мысленно перебирать тех, кто на работе, ваших знакомых, тех, о ком в газетах, журналах, в Интернете пишут. Я открою вам тайну:

Существуют женщины, с которыми мужчины хотят и готовы строить серьезные отношения.

Вот и ответьте себе, являетесь ли вы такой женщиной, с которой мужчины хотят строить серьезные отношения и создавать семью? Поскольку вы не можете разобраться сразу, какой именно мужчина перед вами, то чем больше мужчин вы знаете, тем выше ваши шансы выбрать подходящего партнера.

Девушке важно знакомиться с большим количеством мужчин, потому что у нее должен быть выбор.

Поэтому я перефразирую выражение «Не имей сто рублей, а имей сто друзей» как  
**«НЕ ИМЕЙ СТО ДРУЗЕЙ, А ИМЕЙ СТО МУЖЧИН».**

Это не значит, что у вас с каждым должна быть связь. Это значит, что у вас есть из кого выбрать. Что нужно делать чтобы у вас появился этот выбор?

Знакомиться – **раз**;

Общаться так, чтобы вызывать желание постоянно общаться, доверять, находиться ближе – **два**;

Уметь переходить на тот уровень, где мужчины готовы были бы создавать с вами и серьезные отношения, и семью – **три**.

Знакомиться можно где угодно: хоть на улице, хоть в кафе, в Интернете, на работе, в фитнес-центре, даже в автобусе.

Чтобы добиться успехов в знакомстве с мужчинами, нужно не только получать теоретические знания, но и выполнять задания.

## Задание

*В течение нескольких дней вам необходимо заговорить с тремя незнакомыми мужчинами. Если получится, то прямо сегодня. Если нет – завтра.*

*Не важно, где это будет: может быть, в магазине, может быть, в общественном транспорте. Если вы ездите на своей машине – где-то на заправке, на стоянке.*

*Для кого это просто, нужно поговорить не с тремя незнакомыми мужчинами, а с десятью.*

### О ЧЕМ ПОГОВОРИТЬ?

О чем угодно.

Можно что-то спросить: как пройти, как проехать, какой бензин купить, куда идет этот автобус, куда ведет эта дорога. И к следующему занятию с одним или тремя разговориться так, чтобы вы познакомились.

Переходим к следующему моменту. Я попрошу вас начать совершенствовать свои навыки общения.

Каким образом? Сейчас разберемся.

## Эксперимент

*Выберите анекдот, фильм, книгу, о которых могли бы поговорить 1–3 минуты. Это вы будете рассказывать пяти разным мужчинам. Можете по телефону рассказать, на работе*

коллегам или в гостях. Смысл в том, чтобы говорить таким образом, чтобы вас было приятно слушать. Одно и то же событие вы расскажете пяти разным людям.

Допустим, я видел большой снегопад. Звоню другу из Питера: «Такой снегопад, я аж поскользнулся, еле удержался. Портфель вылетел, а я за столб схватился, чуть не упал. Слава богу, занимаюсь борьбой, успел сгруппироваться. Из кармана вылетел телефон, так я его в конце самом поднял, и кнопка нажалась. Позвонил мужику на работе, с которым я не хотел бы общаться...» И так далее. Главное – энергично и интересно.

Пообщавшись так с людьми, проследите, как изменится их отношение к вам, в какую сторону.

## Задание

*Вам будет необходимо сделать опрос. Опросить 3–5 мужчин на три темы.*

*Первая: его мнение о ситуации в Венесуэле. Вы наверняка слышали, что умер политический лидер Уго Чавес – друг России. Это форпост наших интересов в Америке. Спросите у мужчин о ситуации в Венесуэле.*

*Вторая: узнайте его любимый вид спорта.*

*Третья: узнайте у него, какие качества обязательно должны быть в женщине.*

Даю подсказку:

Большинство мужчин с удовольствием говорят о политике, о спорте, а также рассуждают о том, что важно в женщине.

Какой мужчина скажет, что не интересуется политикой?

Какой мужчина скажет, что у него нет любимого вида спорта и он ничем не занимался?

Какой мужчина скажет, что он ничего не понимает в женщинах и никакое качество для него в них не важно? Наверное, нет таких мужчин.

Подходит к концу первое занятие. Чему вы научились?

Вы можете общаться с кем угодно и о чем угодно;

Вы научились говорить красиво и увлекательно, чтобы становиться нужной женщиной;

Вы умеете делиться тем, что на душе, давать и получать поддержку.

Как заговорить с незнакомым мужчиной? Можно задать вопрос: как пройти, как проехать, спросить совета. И мужчина ответит.

Задайте самый простой вопрос, поддержите разговор и спросите телефон. И это будет знакомство. Он не убежит, если вы будете говорить ненапряженным голосом, с улыбкой. Он скажет: «Сам не знаю, какая будет погода». Или: «Эта улица ведет туда-то». Он подскажет.

Мужчина очень любит объяснять, отвечать, советовать, подсказывать.

Наконец, о страхе. Для того чтобы убрать его, важно знать, что знакомиться не страшно.

Самое худшее, что может случиться – это если попадется бука, который на ваш вопрос промолчит. А разве это страшно? Представьте такую ситуацию и скажите:

**«САМОЕ СТРАШНОЕ НЕ СТРАШНО».**

Еще одна подсказка, если вам по-прежнему страшно.

*Сделайте выдох, не вдыхайте. Задавайте вопрос. Только после него можно сделать вдох – и любой страх уйдет. Выдохните и спрашивайте. Скажите себе, что, пока не спрошу, вдыхать не будут.*

Этот прием позволяет даже самой застенчивой задать вопрос мужчине. Язык начнет заплетаться – это не страшно. Главное – улыбнитесь. И смысл того, что вы говорите, не важен.

**Важно то, что вы хоть что-то говорите.**

## Занятие 2

Мы учимся общаться с любыми мужчинами. Перед нами не стоит цель познакомиться со своим будущим любимым.

Наша цель – знакомиться и общаться с мужчинами в принципе.

Одна из участниц отметила, что чем больше возраст, тем проще знакомиться. Ей 50, и 30-летние не боятся с ней знакомиться. Почему так происходит?

Если ты о чем-то говоришь, не преследуя цели создать отношения с каким-то человеком, то общение получается лучше.

Имеет ли значение возраст для знакомства? В общем, нет. Да, у мужчины нет возраста. Даже 100-летний мужчина – без возраста. И у женщины нет возраста, потому что женщине столько лет, на сколько она себя чувствует.

Женщина никогда не бывает старой, если она себя такой не считает.

Есть чемпионка по бодибилдингу в 75 лет. Поищите в Интернете. В какой она форме! Какое лицо, какая подвижность! Я хочу, чтобы вы сказали сейчас себе:

«Мой возраст – прекрасный возраст».

Применение принципа возраста поможет вам и знакомиться, и общаться. Принцип возраста такой: в моем возрасте – том, который у меня сейчас есть – я могу позволить себе все, что считаю нужным. Потому что я мужчина, думаете? Нет.

Если хотите знать, женщины в 40 лет, 50 лет привлекательны не только для своих ровесников, но и для 20-летних мужчин.

Вернемся к темам для общения. Как вы справились с заданием? О Венесуэле говорили, о спорте, о политике говорили. Видите, к чему я веду?

Есть вопросы, на которые мужчины легко начинают говорить, с удовольствием. Зная это, можно начинать разговор, продолжать разговор, возвращать интерес мужчины, включая эти темы: о политике, о спорте – а также о том, какая должна быть женщина.

**Вопрос:** «Мужчины молчаливые существа или их можно разговорить, если что-то у них спрашивать, куда-то направлять разговор? Будут ли они говорить?»

**Ответ:** Еще как! Если мужчина видит, что его слушают, он начинает говорить с удовольствием.

**Вопрос:** «А как это лучше сделать?»

Мужчину можно разговорить, если

уметь **слушать**;

**смотреть на него при этом**;

**кивать**;

**не высказывать** негативных оценок.

Если вы начинаете высказывать свою оценку, особенно негативную, например: «Как ты можешь любить этот жестокий вид спорта? Вместо спорта нужно смотреть балет», то может возникнуть спор, а это уже не выслушивание мужчины.

Если вы будете критиковать и спорить, мужчина просто прекратит не только открываться, но и общаться вообще, потому что подумает, что женщина ничего не понимает ни в спорте, ни в политике. Поэтому какая наша цель? Нужно слушать, смотреть, поощрять, чтобы он продолжал нам что-то рассказывать.

Мужчина очень любит, когда его слушают и благодарят за советы.

Мужчина сам ищет, где ему сказать, кому сказать, и если его выслушивать, то он готов открываться вначале с каких-то нейтральных тем и даже говорить о более глубоком, более важном.

### Анекдот в тему

Психоаналитик слушал, слушал клиента и всхрипнул. Сразу проснулся и говорит: «Нет, нет, это ничего, это я так, вздохнул».

### Задание

*Мы продолжаем опрос, но должен он быть более глубоким. Путешествие в глубь его воспоминаний, в то время, когда откладывались важные моменты, когда формировались его отношение к жизни, его внутренние установки.*

**Первый вопрос:** Спросите, каким он был в детстве. Опросить можно нескольких человек. Двух, трех, можно больше. Не гонитесь за числом. Опросите больше – прекрасно.

**Второй вопрос:** Каковы его самые первые воспоминания?

**Третий вопрос:** Кого из родственников он больше всего любил в детстве?

**Четвертый вопрос:** Какие игры, компании, увлечения он предпочитал?

**Пятый вопрос:** Какое время детства он хо– бы или готов пережить вновь?

**Шестой вопрос:** Кого из родственников он больше всего любил?

Проще и лучше опросить знакомых. Но кто готов к повышенным трудностям, можете попробовать и с незнакомыми. Листок с вопросами перед собой не держать. Выучить.

Если меня посадить с каким-то мужчиной или женщиной, я начну с ними общаться. Сначала на какие-то общие, нейтральные темы поговорю, о которых я уже говорил.

Повторяю, спрашивать можно у кого угодно, но у знакомых проще. Можно по Интернету, но лучше всего, чтобы голос был слышен. Можно спросить телефончик и уже по телефону задать вопрос. В вагоне – вообще милое дело. Когда едете, можно вообще всю жизнь рассказать. Что многие и делают, кстати.

Как вы думаете, что можно такого сделать, чтобы весь этот опрос прошел легче?

Нужно приоткрыться самой, начать говорить о своей жизни первой.

Например, вот вопросы. Я бы на них ответил так:

**Какой вы были в детстве?** Я, к примеру, был очень тихим и молчаливым ребенком. Обожаю уткнуться лбом в прохладное окно и смотреть, что делают люди – куда-то идут, что-то несут. Я был молчаливым и задумчивым.

**Каковы ваши самые первые воспоминания?** Мы затрагиваем какие-то глубокие вещи. И это следующий шаг в общении, когда вы сможете говорить с ним на такие темы и он будет вам отвечать.

**Какие игры, какие увлечения, компании вы любили?** Я, например, любил с мухами играть. Ловил их, делал маленькие повозочки из пластилина и играл.

Еще лепил из пластилина принца Лимона и его солдат. И очень любил эту сказку обыгрывать. А еще приходил друг Саша, и мы играли в Чапаева, в войну. Это мои любимые игры.

И последний вопрос:

**Какое время детства вы хотели бы пережить вновь?** Я, например, пережил бы снова время даже не школьное, а за год до школы. Когда мы играли во дворе, делали секреты девчоночки с цветочками. Все вокруг казалось таким интересным, мир казался таким огромным, а дворик таким маленьким, просто чудесным!

Итак, используя эти вопросы, я поделился с вами, вы поделились со мной, и вот я надеюсь, что вы это сможете сделать. Вы должны быть настроены это сделать.

Таким образом, незаметно мы в общении подходим к чему-то глубинному.

Важно говорить самой о важном эмоциональном опыте и получать что-то от мужчины в ответ.

Продолжаем. Для общения очень важны **тон, громкость и темп** вашей речи.

Согласны? Мужчины воспринимают не только слова, которые вы говорите, но и то, как вы их говорите.

Каким должен быть тон? Доверительным, доброжелательным, конечно. В русском языке, как и в других, тон понижается или повышается. Вопросительные, утвердительные, восклицательные интонации. Тон может быть мягким, вкрадчивым, высоким, низким. Играйте с тоном.

## Задание

*Произнесите одну и ту же фразу с разной интонацией: утвердительно, вопросительно, с восклицанием. Проследите за тем, как меняется тон голоса у людей. Можете по телевизору, можете у знакомых. Можете за своим тоном последить, когда что-то кому-то говорите. Самое важное, чтобы он играл, а не зависал на одном уровне.*

Последите за другими, последите за собой. Это очень важно. Однообразный монотонный голос что делает? Каким образом работает гипнотизер? Вспомните, как монотонно он произносит фразы. На одном тоне пошел, пошел, пошел...

Очень важна громкость. Первое условие – чтобы вас было слышно. Потому что если вы будете говорить совсем тихо, то вас не услышат. Если будете орать, то это уже не общение, а, наверное, что-то другое.

Говорите так, чтобы вас было слышно.

**Внимание!** Когда вы хотите сказать что-то важное, что-то доверительное, вы говорите громче или тише? Правильно, тише. И после этого сделайте небольшую паузу, 1–2 секунды. В умных психологических книжках это называется маркирование речи. Нам важен доверительный разговор, у нас нет цели пробивать человека на что-то. Если вам это все-таки нужно, то стоит говорить тверже, но паузу, опять-таки, держать.

Если хотите стать ближе, то говорите доверительно тише и делайте паузу.

Теперь о темпе речи. Темп речи должен быть достаточно живым. Но можно сделать так, чтобы собеседнику было комфортней. Проследите за его темпом. Какой он? Если вы можете менять темп речи, можете говорить в его ритме, в его темпе, человеку будет легче. Поэтому лучше, чтобы он не был слишком медленным. Но если собеседник говорит медленнее, чем вы, можете немножечко замедлиться и взять его темп.

## Упражнение «Поток слов»

*Вы засекаете время от одной до трех минут. Это упражнение делается в одиночку. Вы тренируетесь говорить не замолкая на любую тему, допустим, о погоде, о природе, о ножницах, о чашке, о тапке, о брюках, о люстре, о весне. Любая тема. Не замолкая, говорите 1–3 минуты.*

Это упражнение способно из молчуна, который не может несколько слов связать, сделать человека, который может говорить на любые темы. А вовремя останавливаться вы научитесь позже.

Напоследок я хотел бы спросить ваше мнение. Как вы думаете, есть ли такое место, где особенно хорошо знакомиться с мужчинами? Таких мест уйма – в поезде, в бассейне, на вечеринке, на пляже и др.

Общаться и знакомиться можно везде.

### **Вопросы и ответы**

**Вопрос:** *«Наверное, я много говорю, и это некомфортно для собеседника. Как мне поступать?»*

**Ответ:** *Если вы болтушка, то представьте, что у вас есть внутренние тормоза. Когда мужчина открывает рот, чтобы что-то сказать, то вы притормаживаете.*

Возьмите на заметку:

Мужчина любит общаться на темы, связанные с внешним миром, внешней деятельностью. Женщина любит говорить о детях, настроении, чувствах.

Мир мужчины – это внешний мир: рыбалка, спорт, походы и т. д. Поэтому если вы не просто разговариваете с мужчиной, как, допустим в кафе, а вместе занимаетесь какой-либо деятельностью: стреляете из лука, поднимаете гантели, плывете, это намного быстрее сближает вас. Это как бы создает дружеский фон. Дружба – возможность для вас в дальнейшем решать, хотите вы все оставить на этом уровне или уже есть возможность переходить на более близкие отношения, но через возникновение дружбы.

## Занятие 3

Переходим к темам разговора на первом свидании – ведь вы уже научились знакомиться, а свидание является естественным продолжением знакомства. На эту тему всегда много вопросов.

### Вопросы и ответы

**Вопрос:** *«О чем лучше говорить с мужчиной на первом свидании?»*

**Ответ:** *Можно говорить о чем угодно: о погоде, о природе, о спорте. Единственное «но» – не затрагивать и не раскрывать ваших личных тем, не раскрывать подробно, что и как было в вашей жизни с другими мужчинами, не говорить каких-то шокирующих секретов и не пытаться его, чтобы он открыл свою душу на первом свидании.*

Можно говорить о чем угодно, за исключением попыток забраться в его душу или вывернуть свою.

Если он сам захочет чем-то поделиться, то, естественно, выслушайте, но не пытайтесь в ответ полностью вывалить то, что творится в вашей душе.

Будет замечательно, если то, о чем вы будете говорить – это что-то жизнеутверждающее, приятное.

Главная цель первого свидания – создать у мужчины положительную ассоциацию с вами.

Ему должно быть приятно вспоминать это свидание, думать о том разговоре, который шел без надрывов и выворачиваний.

### Вопросы и ответы

**Вопрос:** *«На каком свидании говорить?»*

**Ответ:** *Уже на первом свидании можно что-то говорить о детстве. Например: «Я помню, какие были большие красивые воздушные шары, красные и синие. Первоклашек выставили перед школой, и нас фотографировали, а шары болтались туда– сюда». Рассказать примерно такую историю.*

**Вопрос:** *«Стоит ли говорить о том, что не везет с мужчинами, или лучше приврать и приукрасить?»*

**Ответ:** *Неуспешные, неудачные, неинтересные, отчаявшиеся женщины не вызывают у мужчин энтузиазма, не вызывают желания быть с ними.*

Мужчина хочет встретить самую лучшую женщину – успешную, замечательную – и создать с ней отношения.

Приврите, приукрасьте.

По крайней мере можете сказать:

«У меня разное бывает, но в общем-то я интересная женщина. И достойные мужчины обращают на меня внимание. Вот только я сейчас хочу найти лучшего из достойных».

Знаете мультфильм про мушкетеров, где в роли мушкетеров выступают собаки? Скажите себе:

«Если нет лучших из лучших, то выберите мне лучших из худших».

## Вопросы и ответы

**Вопрос:** «Почему на втором свидании мужчина распускает руки, зовет на чашку чая?»

**Ответ:** Вам повезло. Многие мужчины пытаются распускать руки на первом свидании. На втором и на третьем – уже однозначно. Мужчины тоже хотят эмоциональной близости, но они все понимают проще. Хотеть не вредно, пусть он хочет. Но он может и прощупывать ситуацию, посмотреть, насколько вы готовы попасть ему в руки. И вы четко обозначаете границы: глазками любоваться, а руками не трогать такое замечательное создание природы, как вы. «Визжу, я вызываю ваше желание. Это классно, мне это приятно. Но руки держать вот там».

Вы должны у мужчин вызывать желание. Вы же женщина, а он мужчина.

Подытоживая все изученное ранее, мы можем обобщить этот опыт и создать некую шкалу, которая будет отражать ваши достижения. На мой взгляд, успешность женщины у мужчин можно распределить по трем уровням.

### 3 уровня успеха женщины

Первый уровень – вас должны **воспринимать** не как бесполое существо, а **как женщину**. Поэтому то, что он вас хочет, – здорово. Другое дело, что вы показываете границы: это мы делать не будем.

Дальше делаете так, чтобы **ему хотелось с вами общаться**, было с вами интересно. Это уже второй уровень вашего успеха.

И наконец, третий уровень, когда **мужчина готов с вами жить** и строить серьезные отношения, создать семью и иметь детей, когда вы будете уже той женщиной, с которой ему этого хочется. Поэтому ради бога, пусть он пытается даже на первом свидании быть к вам близким. А вы говорите, что делать можно, а что делать сейчас, в ближайшие свидания, нельзя.

А теперь поговорим про страхи. Страхи есть всегда. Прodelайте эксперимент.

### Эксперимент

*Когда вы попадаете в незнакомую компанию, мысленно представьте в дальнем углу вашего замечательного знакомого, которому вы улыбаетесь, идете навстречу, мысленно что-то говорите, киваете. Вы заметите, что к вам начнут относиться как к интересному человеку, который уже кого-то знает, с которым легко говорить, потому что ему самому здесь уютно.*

## **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.