

ХВАТИТ БЫТЬ СКРОМНЫМ ПАРНЕМ!

БАЗОВЫЙ КУРС ПО СВИДАНИЯМ

флирт, секс, серьезные отношения

РОБЕРТ ГЛОВЕР

автор бестселлера «ХВАТИТ БЫТЬ СЛАВНЫМ ПАРНЕМ!»

Роберт Гловер

Хватит быть скромным парнем!

Базовый курс по свиданиям

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69849142

Хватит быть скромным парнем! Базовый курс по свиданиям: Альпина

Паблшиер; Москва; 2024

ISBN 9785961493122

Аннотация

На вечеринке вы встречаете прекрасную, очаровательную девушку. Вы уже хотите подойти к ней и познакомиться, но какое-то тяжелое чувство оказывается сильнее, и вы остаетесь в стороне. Что же помешало знакомству? Может быть, это смущение или застенчивость? А может, вы решили, что покажетесь глупым или наивным или испытали страх быть отвергнутым? Если вы хотите развить уверенность в себе, научиться непринужденно общаться с женщинами и оставаться обаятельным в любых обстоятельствах, вам поможет новая книга Роберта Гловера, автора бестселлера «Хватит быть славным парнем». Вы сможете противостоять своим страхам, осознаете и преодолеете ограничивающие убеждения, забудете неудачный опыт, научитесь понимать себя и других и уже никогда не будете стоять в стороне, встретив интересную девушку.

Я хочу, чтобы вы приложили максимум усилий при освоении этого материала. Если вы просто загрузите книгу в свой компьютер или планшет, в вашей жизни ни черта не изменится.

Принципы, изложенные здесь, предназначены для применения на практике – без этого не обойтись. Не увлекайтесь теорией в попытках понять, как все делать «правильно». Просто выйдите в мир и сделайте хоть что-нибудь. А потом сделайте это еще и еще раз. Все получится – если приложить соответствующие усилия.

Для кого

Для мужчин, которые хотят перестать бояться знакомиться с женщинами.

Один из самых мощных способов снизить уровень тревоги – это не позволять своему мозгу слишком много раздумывать. Если вам нужно что-то сделать, сделайте это сейчас! Это самый эффективный способ победить свое тревожное состояние. Действуйте!

Допустим, вы стоите в очереди в кафе и рядом с вами оказывается привлекательная женщина. Или вы находитесь в клубе, а женщина смотрит в вашу сторону и улыбается. Не ждите. Не раздумывайте слишком долго. Следуйте правилу трех секунд.

Содержание

Предупреждение для читателей	9
Посвящение	10
Введение	11
Часть I	22
Глава 1	25
Глава 2	42
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Роберт Гловер

Хватит быть скромным парнем! Базовый курс по свиданиям

Переводчик *Алексей Олейник*

Редактор *Оксана Ключинская*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *А. Деркач*

Корректоры *М. Стимбирис, Е. Биткова*

Верстка *А. Абрамов*

Художественное оформление и макет *Ю. Буга*

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от то-

го, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© 2019 by Dr. Robert Glover

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Пабlishер», 2024

* * *

РОБЕРТ ГЛОВЕР

ХВАТИТ БЫТЬ СКРОМНЫМ ПАРНЕМ!

Базовый курс по свиданиям

Перевод с английского

Предупреждение для читателей

Несмотря на то что информация, принципы, подходы и упражнения, представленные в этой книге, могут показаться вам полезными, они не могут заменить полноценные консультации со специалистами, которые оказывают профессиональную помощь в решении медицинских, психологических, эмоциональных или сексуальных проблем. Никакая часть этой книги не должна быть истолкована как диагноз, рецепт, рекомендация или средство от какой-либо конкретной медицинской, психологической, эмоциональной или сексуальной проблемы.

Потребности каждого человека уникальны, и учесть все индивидуальные потребности в рамках одной книги невозможно. Поэтому любая программа лечения, профилактики, терапии и/или общего оздоровления должна осуществляться исключительно на индивидуальной основе с участием лицензированных, квалифицированных врачей, психологов и/или других компетентных специалистов.

Посвящение

Книга «Хватит быть скромным парнем!» посвящается всем мужчинам, которые решились выйти из своей зоны комфорта, бросить вызов своим искаженным и самоограничивающим убеждениям и применить на практике эффективные методики знакомства и выстраивания взаимоотношений с женщинами. Желаю этим мужчинам обрести желаемое в любви, сексе и жизни.

Введение

Хватит быть скромным парнем!

Вы не умеете знакомиться и выстраивать отношения с женщинами?

Если да, то добро пожаловать в клуб, где собрались такие же мужчины, как вы. Как и большинство мужчин на планете, раньше я тоже не умел знакомиться и поддерживать отношения с женщинами.

Навыки знакомства и ухаживания не заложены в человеческой ДНК. На Западе культура знакомства и ухаживания существует всего несколько поколений. На Востоке она отсутствует до сих пор. На протяжении большей части истории человечества браки устраивались семьями или кланами. Идее романтической любви всего пара сотен лет.

Тем не менее сейчас мы живем в мире, где без навыков знакомства почти невозможно наладить отношения, обрести любовь, вторую половину и, конечно же, сексуального партнера.

Я обнаружил, что многие мужчины не знают азов знакомства и выстраивания отношений с противоположным полом. Для большинства из нас эти умения не являются врожденными — к тому же нам никто никогда не объяснял, как это делается.

Большинство мужчин – независимо от возраста, внешности, социального и экономического статуса – зациклены на страхе сделать что-то неправильно, выглядеть глупо и получить отказ.

Эти страхи обычно проявляются в неуклюжести попыток завязать общение с женщиной – и/или в привычке вообще ничего не делать. В результате постоянных неудач в поисках подходящей партнерши многие мужчины чувствуют себя ущербными и недостойными любви.

По себе знаю, что это такое. Большую часть своей жизни я был неудачником в отношениях, свято верившим, что мне нечем заинтересовать женщин, которые мне нравились.

Однако с тех пор все изменилось. Давайте я расскажу вам, как это произошло.

Когда мне было 45 или около того, я вдруг оказался холостяком после 25 лет брака. И тут я понял, что со времен учебы в колледже ни разу не был на свидании (хотя, признаться, у меня и тогда с этим были проблемы).

Когда в школе или колледже у меня возникало желание пригласить девушку на свидание, я сначала несколько недель раздумывал, представляя, каково это – быть с ней. Мой страх, самоограничивающие убеждения и отсутствие навыков не позволяли мне просто подойти и пригласить ее на свидание.

Если я все же набирался смелости подойти к девушке, о которой постоянно думал, то все равно тянул до последне-

го, а когда наконец решался заговорить, у меня получалось нечто неловкое и невнятное типа: «Ты бы, конечно, не хотела куда-нибудь пойти со мной сегодня вечером?»»

Обычно она бросала на меня удивленный взгляд и говорила что-то вроде: «Ой, а у меня уже есть планы на вечер».

Я чувствовал себя идиотом, отходил в сторону и больше никогда с ней не заговаривал.

Но уж если мне удавалось познакомиться, я цеплялся за эту девушку до последнего, потому что не хотел заново повторять процесс знакомства (результатом стали два моих брака, в сумме продлившиеся 25 лет).

Теперь, на пятом десятке, мне надо было научиться делать все по-другому. И вот что я предпринял.

Я начал читать и слушать книги и компакт-диски о знакомствах и «соблазнении», не забывая при этом о принципах, о которых ранее сам писал в книге «Хватит быть славным парнем!»¹. Но что еще более важно, я начал применять эти принципы на практике, чтобы разобраться, какие из них действительно работают, а какие – нет.

Я решил подойти к знакомствам с женщинами как к научному эксперименту.

К своему удивлению, я обнаружил, что побудить женщин заговорить со мной, дать номер телефона, завязать отношения и заняться сексом вовсе не так сложно, как я думал. Я был поражен, насколько это легко и просто – если следо-

¹ Гловер Р. Хватит быть славным парнем! – М.: Альпина Пабlishер, 2023.

вать правильным принципам.

Некоторые из моих клиентов заметили, что я успешно встречаюсь с женщинами и не испытываю недостатка в сексе. Они стали просить меня научить их моим приемам. Из этих просьб и родилась книга «Хватит быть скромным парнем!».

В 2007 г. я провел четыре онлайн-курса «Хватит быть скромным парнем!», каждый из которых был рассчитан на четыре недели. Эти курсы представляли собой обобщение того, чему я научился в результате массы проб и ошибок, а также приобретенного мной обширного сексуального опыта. Курсы сразу же завоевали популярность, поскольку были глотком свежего воздуха на фоне стандартных тренингов, на которых мужчин учат отпускать сомнительного качества шутки, одновременно встречаться с множеством женщин или использовать стандартные сценарии пикапа.

В данной книге в обновленном и расширенном виде излагается материал этих четырех курсов.

Если бы вы спросили меня, когда мне было 45, не собираюсь ли я обучать мужчин знакомствам с женщинами, я сказал бы, что вы сумасшедший. Но знаете что? Если даже такому неудачнику², как я, теперь удастся уверенно общаться с женщинами – получать их номера телефонов, укладывать их в постель и выстраивать с ними прекрасные отношения, –

² Неудачниками в этой книге называются мужчины, считающие, что они не умеют общаться с женщинами и им все время не везет в личной жизни. Конечно, на самом деле они никакие не неудачники. – *Прим. ред.*

то и вы тоже сможете!

Работая над развитием моих собственных навыков выстраивания отношений с женщинами, я обнаружил, что существует множество принципов, которые действительно хорошо работают на практике, – однако есть и масса неэффективных. При чтении этой книги наверняка выяснится, что многое из того, о чем я говорю, идет вразрез с вашими привычными представлениями о женщинах, знакомствах и сексе.

Но в этом-то и заключается красота подхода, который я предлагаю.

Большинство мужчин слишком усложняют процесс знакомства. Именно поэтому мужчины часто реагируют на мои объяснения восклицанием: «Так это же очень просто. Я тоже смогу!»

Я утверждаю, что общение с женщинами – это не бином Ньютона (и не должно быть слишком сложным).

Да, принципы и практики, о которых я расскажу, могут заставить вас решать проблемы, о которых вы до сих пор не задумывались. Но если мне удастся убедить вас, как это просто – разговаривать с женщинами, получать их номера телефонов, встречаться с ними и укладывать их в постель, – то вероятность того, что вы действительно выйдете в мир отношений и у вас все получится, значительно возрастет.

Будьте уверены, я не собираюсь превращать вас в «эксперта-теоретика» – мужчину, который выучил наизусть 32

приема, помогающие завязать разговор с женщиной, найти с ней общий язык или по итогам свидания получить от нее номер телефона, — однако в глубине души по-прежнему боится женщин и не имеет базовых практических навыков общения с ними.

Принципы, которым я обучаю, и инструменты, которыми я делюсь в этой книге, помогли превратить множество неудачников в буквальном смысле в машины для знакомств. Прежде все эти люди были очень похожи на нас с вами — с тягостным багажом неудачных свиданий, неуверенности в себе и самоограничивающих убеждений.

Возможно, навыки свиданий и не заложены у нас в ДНК, но если вы действительно понимаете, что делаете и какие именно практики являются эффективными, то задача решается на удивление легко.

Каких результатов можно ожидать от прочтения книги

Я обнаружил, что большинство мужчин, которые покупают мои обучающие продукты из серии «Хватит быть скромным парнем!» (тренинги, подкасты и т. д.), относятся к одной из двух категорий:

- мужчины, которые никогда не ходили на свидания, у которых было мало настоящих подружек и почти или вообще не было секса, или

● мужчины, недавно завершившие долгосрочные отношения и впервые за несколько лет возвращающиеся в мир знакомств.

На мои тренинги записываются также мужчины, которые и без того довольно успешно знакомятся с женщинами и ходят на свидания. Они хотят усовершенствовать свои навыки и скорректировать свои установки. К какой бы категории вы ни относились, принципы, которым я обучаю, будут эффективными и для вас.

Если вы хотите узнать и освоить основные навыки знакомства и выстраивания отношений с женщинами, развить уверенность в себе, получить отличный секс или встретить женщину своей мечты, эта книга поможет вам продвинуться в нужном направлении – и гарантированно принесет результаты!

Книга «Хватит быть скромным парнем!» поможет вам:

● четко сформулировать, каких целей вы хотите достичь, знакомясь с женщинами, – и достигать их;

● противостоять своим страхам и снизить уровень тревожности;

● научиться новым эффективным навыкам поведения при знакомствах с женщинами, в ходе развития отношений и при расставании;

● бросить себе вызов и применить новые знания на практике.

Мы будем фокусироваться на двух основных аспектах зна-

КОМСТВ:

● **«Усмирите ум».** Первая часть книги поможет вам осознать и побороть ложные самоограничивающие убеждения, из-за которых вы каждые выходные просиживаете дома в полном одиночестве.

● **«Отточите освоенное».** Эта часть посвящена овладению новыми навыками и выработке нового стиля жизни, которые помогут вам знакомиться, общаться с женщинами и получать желаемое в любви и сексе.

Моя книга развеет ваши искаженные представления о себе и знакомствах, предложит выйти из зоны комфорта и узнать, как без усилий знакомиться и встречаться с большим количеством замечательных женщин.

Неважно, хотите вы встречаться для практики, найти Ту Самую Женщину или просто сексуального партнера, книга научит вас этому.

Чудесное преображение

Я хочу, чтобы вы приложили максимум усилий при освоении этого материала. Если вы просто загрузите книгу в свой компьютер или планшет, в вашей жизни ни черта не изменится.

Принципы, изложенные здесь, предназначены для применения на практике – без этого не обойтись. Не увлекайтесь теорией в попытках понять, как все делать «правильно».

Просто выйдите в мир и сделайте хоть что-нибудь. А потом сделайте это еще и еще раз.

Все получится – если приложить соответствующие усилия.

Отношения обычно возникают как неожиданное чудо, а чудеса обычно случаются там, где вокруг есть *люди*!

Вряд ли что-то чудесное случится, если вы будете постоянно сидеть дома, играть в Xbox, смотреть телевизор или порносайты. Не так много чудес произойдет, если вы работаете по 60–70 часов в неделю.

Чтобы сотворить свое чудо, вы должны выйти из дома и применить на практике принципы, представленные ниже.

Вам будет страшно, но, столкнувшись лицом к лицу с монстрами, которых порождает ваша психика, вы преобразитесь.

Вот что я постоянно твержу своим клиентам:

- Выйдите, наконец, из дома.
- Отклоняйтесь от привычных маршрутов.
- Проводите время среди людей.
- Заговаривайте с людьми везде, где бываете.
- Проверяйте, испытывают ли к вам интерес.
- Открытые двери созданы для того, чтобы в них входить.

На самом деле книга «Хватит быть скромным парнем!» – это способ развития вашего социального и эмоционального интеллекта. Я просто использую желание мужчин найти секс и любовь в качестве мотивации, которая помогает им стать

взрослыми интересными людьми.

Практикуя навыки, которым я обучаю, вы приобретете и другие важные для жизни умения:

- осознаете и преодолеете самоограничивающие убеждения;
- расширите свою зону комфорта;
- станете наслаждаться не только результатом, но и процессом;
- начнете задавать тон в отношениях и брать на себя инициативу;
- приобретете навык быстро получать отказ, если он неизбежен;
- научитесь расставаться с женщинами.

Книга поможет вам не только обрести любовь и секс, которых вы ищете, но и стать более цельной, уверенной в себе личностью.

Поделюсь маленьким секретом: после того как с помощью навыков, которым я обучаю в книге, мне удалось радикально улучшить любовную составляющую собственной жизни, для меня многое изменилось и в других сферах:

- резко выросли доходы;
- жизнь стала преподносить мне массу приятных сюрпризов;
- я вышел на новую ступень в бизнесе;
- у меня появились новые друзья;
- значительно повысилась общая удовлетворенность

жизнью.

Готовы ли вы стать одним из тысяч мужчин, которым удалось преобразить свои встречи с женщинами и любовную жизнь в целом? Если да, то сделайте эту инвестицию в себя.

Я гарантирую, что вы оцените новую версию себя!

Доктор Роберт Гловер,

автор книги «Хватит быть славным парнем!»

и обучающих программ «Хватит быть скромным парнем!»

Часть I

Усмирите ум

Большинство трудностей, которые мужчины испытывают во время свиданий, обусловлены вовсе не теми причинами, о которых они беспокоятся. Мне приходилось слышать самые разные стандартные отговорки...

- «Я слишком маленького роста».
- «У меня мало опыта».
- «Со мной скучно».
- «Женщины видят меня насквозь».
- «Все женщины гонятся за деньгами. Им нужны только высокие и богатые».
- «Я слишком быстро кончаю».
- «У меня проблемы с эрекцией и ее продолжительностью».
- «У меня маленький член».
- «Мне некомфортно в окружении других людей».
- «Я интроверт».
- «Я не знаю, с чего начать».
- «Боюсь выглядеть глупо».
- «Боюсь получить по физиономии».
- «Женщинам, которые меня интересуют, не интересен я».

● «Все хорошие женщины уже заняты».

● «Бла-бла-бла».

● «Бла-бла-бла».

Нет такой отговорки или самооправдания, которые мне не приходилось бы слышать раньше (некоторые одно время даже казались мне убедительными).

Однако независимо от того, насколько вы сами в них верите или какое количество таких отговорок способны привести в качестве доказательства истинности сложившихся у вас представлений, все это ложь. Эту ложь вам сообщает ваш мозг, и вы с удовольствием ей верите. Почему? Потому что она освобождает вас от ответственности.

Дело вот в чем. Чтобы успешно ходить на свидания, наслаждаться сексом и успешно выстраивать отношения с противоположным полом, надо приложить усилия. Надо быть готовым взглянуть в лицо своим страхам и выйти из зоны комфорта.

Сложившиеся у вас представления оберегают вас. Они держат вас взаперти в детской, где уютно, безопасно и тепло.

Эта книга выведет вас из детской в мир, где живут смелые мужчины. Воспользовавшись предлагаемыми мной практиками, вы вырастаете как мужчина и получите в свое распоряжение дорожную карту, которая позволит вам обрести желаемое в любви и сексе.

Мы начнем с проблемы, которая живет у вас в голове.

Эта проблема напрямую связана с вашими, как я их называю, самоограничивающими убеждениями – ложными идеями, которые мешают вам получать желаемое во всех сферах жизни.

В первой части книги, которая называется «Усмирите ум», мы не только поставим под сомнение обоснованность ваших самоограничивающих убеждений, но и полностью развеем их.

Готовы? Тогда приступим.

Глава 1

Откажитесь от ложных представлений о себе и о женщинах

Мир, который мы создали, является продуктом нашего мышления. Мы не сможем изменить его, если не изменим свое мышление.

Альберт Эйнштейн

Можете не верить, но ваш мозг постоянно вам лжет. Гениальный Альберт Эйнштейн это понимал. Самая большая ложь, которую навязывает ваше сознание, обычно касается представлений о вас самих и о женщинах. Цель данной главы – помочь вам разобраться, в чем именно заключается эта ложь, как она влияет на вас и как отбросить ее, чтобы вы смогли наконец получить то, что хотите, в любви, сексе и отношениях с женским полом.

Звучит многообещающе?

Неудачники в знакомствах с женщинами

Большинство мужчин, у которых не получается наладить отношения с женщинами, сталкиваются с тремя фундаментальными проблемами.

Замкнутость. Мужчины, которые не умеют выстраивать

отношения с женщинами, как правило, вообще стараются избегать ситуаций, в которых им приходится общаться с незнакомыми людьми. Они в той или иной степени страдают от социальной тревожности. Особенно ярко это проявляется, если им приходится общаться с привлекательными женщинами. Чтобы как-то справиться с этим ощущением, неудачники, как правило, держатся особняком и в общении стремятся избегать даже минимальных рисков.

Отсутствие необходимых навыков. Большинство неудачников так и не смогли овладеть фундаментальными навыками знакомства, налаживания отношений с противоположным полом и расставания. Это вполне объяснимо. Во многих культурах вообще отсутствует культура ухаживания. Даже в западном обществе, где в этой сфере имеются определенные традиции, им всего полвека или около того. А само представление о романтической любви вообще существует всего пару сотен лет.

Если вам не хватает элементарных навыков знакомства с противоположным полом, вы далеко не одиноки. Большинство мужчин никогда не учились шутить, флиртовать, прощупывать почву, вступать в отношения или расставаться. В результате такие мужчины не уверены в себе. Из-за этого мужчины-неудачники склонны либо вообще избегать общества женщин, либо превращаться для них в «подружку мужского пола», надеясь, что со временем такого рода отношения перерастут в более глубокую близость.

Самоограничивающие убеждения. Большинство мужчин-неудачников не принимают себя такими, какие они есть, и не уверены в себе. Недостаток самоуважения является прямым результатом самоограничивающих убеждений (СОУ).

Неудачники в отношениях с женщинами вообще, как правило, заиклены на своих самоограничивающих убеждениях. Зачастую они полагают, что женщины с первого взгляда распознают в них лузеров. Такие мужчины поглощены негативными мыслями о себе:

- «Я слишком толстый».
- «Я не умею этого всего».
- «А вдруг мне откажут?»
- «Во мне нет ничего, что могло бы привлечь интересную женщину».
- «У меня мало сексуального опыта».
- «Я скучный».
- «Все привлекательные женщины уже заняты».

Сознание мужчин, толком не умеющих знакомиться и поддерживать отношения с женщинами, постоянно воспроизводит эти самоограничивающие убеждения (т. е., по существу, ту самую ложь, в которой вас пытается убедить ваш мозг). В результате они застревают в одной точке и теряют всякую надежду.

Часть «Усмирите ум» посвящена выявлению и преодолению ваших самоограничивающих убеждений – о себе, о женщинах и о мире в целом.

Скорее всего, изложенные в этом разделе идеи приведут вас в состояние смятения, поскольку поставят под сомнение все, что вы до сих пор считали непреложной истиной. *Большую часть жизни ваш мозг лгал вам – и эта не имеющая под собой реальной основы ложь касается вашего представления как о самом себе, так и о женщинах, и о мире в целом. Нам предстоит развеять эти ложные представления.*

Возможно, вам сейчас стало не по себе, ведь вы привыкли думать, что ваш мозг не врет. И тем не менее он лгал вам годами, просто у вас не было причин подозревать его в этом коварном внутреннем обмане.

По мере того как мы будем раскрывать этот обман и прольем на него яркий свет реальности, ваш мозг начнет усиленно бороться за свою «правду». И пока вы будете переживать эту внутреннюю борьбу, он будет стараться уговорить вас продолжать верить в его правоту. И это нормально.

Однако не забывайте: именно этот привычный образ мышления и привел вас туда, где вы сейчас находитесь, – к одиночеству и разочарованию. Во всем, что касается восприятия себя, женщин и отношений с ними, мы будем с подозрением относиться к тому, что ваш мозг считает истиной.

По мере выполнения упражнений в данном разделе вы услышите, как ваш мозг изо всех сил пытается возражать:

● «ЕРУНДА».

● «Это неправда».

● «У меня не получится».

- «Женщины на самом деле не такие».
- «Если я так поступлю, то наверняка получу пощечину».
- «Может, у кого-то это и работает, но у меня точно ничего не получится».

Всякий раз, когда ваш внутренний голос будет говорить нечто подобное, не оставляйте его слова без внимания и повторяйте их вслух (да, именно вслух).

В этой главе я помогу вам исследовать, осознать и преодолеть навязанную вам ложь – ложь, которая мешает вам подойти к женщине, завести с ней разговор, получить номер телефона, пригласить на свидание, уложить в постель и выстроить с ней долгосрочные любовные отношения. В последующих главах мы будем последовательно развивать эту тему. Новая информация вытеснит из вашего сознания все самоограничивающие убеждения и поможет вам наконец начать получать желаемое в любви, сексе и отношениях с женщинами.

Нас ведет к беде не то, что мы чего-то не знаем...
К беде ведет знание, которое мы считаем «истинным»,
но которое на самом деле ошибочно.

Марк Твен

Токсичный стыд

В книге «Хватит быть славным парнем!» я рассказываю о том, как токсичный стыд влияет на «славных парней». Ток-

сичный стыд – это глубоко укоренившееся бессознательное представление в том, что вы плохой, ущербный или недостойны любви. Он является результатом неверного объяснения самому себе событий, происходивших с вами начиная с самого рождения.

Когда в детстве вам приходилось испытывать пренебрежение со стороны других людей, чувствовать себя брошенным, становиться жертвой непоследовательного воспитания, подавления ваших душевных проявлений, эмоционального, словесного или физического насилия, вы пришли к ложному выводу, что причина в вас самом. Вы решили, что с вами что-то не так.

Ранние жизненные переживания потому и способны оказывать столь парализующее воздействие на дальнейшую жизнь, что они сами и их интерпретация хранятся в части вашего мозга, которая не обладает способностью к языку и рассуждению. Название этой части, которая в детстве развивается первой, – миндалевидное тело, или амигдала. Еще ее часто называют первобытным мозгом. Она отвечает за механизм «бей-беги-замри». Это эмоциональное хранилище вашего мозга не умеет ни говорить, ни думать. Оно ориентировано исключительно на выживание.

Неокортекс, отвечающая за мышление и речь часть мозга, развивается позже и медленнее. В возрасте 4–5 лет он только налаживает свою работу – а полностью формируется лишь к 25 годам. Вот почему ставки автострахования для моло-

дых мужчин так высоки: часть мозга, отвечающая за принятие правильных решений, у нас с вами доходит до кондиции только к середине третьего десятка.

Таким образом, все события, случившиеся с вами в первые несколько лет жизни, хранятся в эмоциональной части мозга, а не в мыслящей. Восприятие впечатлений раннего детства в дальнейшем определяет вашу эмоциональную личность (наряду с наследственностью: унаследованный вами темперамент также в значительной степени влияет на то, как вы интерпретируете свой ранний жизненный опыт).

Мыслящая часть вашей психики безоговорочно принимает все, что записано в эмоциональных центрах вашего мозга, за стопроцентную истину.

Эти эмоциональные представления являются «операционной системой» вашей психики. Это ваш «машинный язык».

Ваши мысли и представления возникают на основе имеющейся у вас бессознательной эмоциональной парадигмы и несут ее отпечаток. *Ваш мозг всегда будет стремиться к тому, чтобы они находились в согласии с невербальными эмоциональными представлениями, которые вы усвоили в детстве.*

Несмотря на то что токсичный стыд – чисто эмоциональное переживание, с этим глубоким, некомфортным чувством у вас ассоциируются определенные слова и мысли. Допустим, вы говорите, что чувствуете себя «одиноким»,

«никому не нужным», «нервным», «робким», «ущербным» или «недостойным любви». Затем вы придаете подобным чувствам глубоко личный смысл:

- «Я чувствую себя подавленным, потому что никому не нравлюсь».

- «Мне одиноко, потому что я недостаточно хорош».

- «Как только люди понимают, что на самом деле я неполноценный, они все меня бросают».

- «Если бы я был выше ростом, стройнее, умнее, общительнее, богаче и т. д. и т. п., я бы не чувствовал себя таким одиноким».

Поскольку каждый из нас растет в несовершенной семье и в несовершенном мире, токсичный стыд в той или иной степени становится частью нашей личности с самого детства. Затем в подростковом и взрослом возрасте мы продолжаем накапливать впечатления от происходящего вокруг, которые, как нам кажется, подкрепляют эмоциональные представления, усвоенные нами в раннем возрасте. Это называется *эффектом парадигмы*.

Эффект парадигмы

Парадигмы работают следующим образом. Вы ищете информацию, которая, по вашему мнению, подтверждает ваши самоограничивающие убеждения и служит доказательством их истинности. И наоборот: информация, которая проти-

воречит самоограничивающим убеждениям или ставит их под сомнение, будет вами проигнорирована, отфильтрована или получит то или иное укладывающееся в привычные для вас рамки объяснение.

Приведу пример.

Если привлекательная женщина улыбается вам или заговаривает с вами, вы склонны предположить, что она просто проявляет вежливость или улыбается кому-то другому, поскольку такое поведение с ее стороны противоречит вашим самоограничивающим убеждениям.

Затем этот цикл повторяется вновь и вновь.

Самоограничивающие убеждения – порождение токсичного стыда – оказывают наибольшее влияние на наши отношения с окружающими. *Если вы считаете себя уязвимым и недостойным любви, вам будет казаться, что все остальные именно так вас и воспринимают.*

Зачем приглашать женщину на свидание, если вы убеждены, что с вами что-то не так? Она же это быстро заметит и отвергнет вас. Зачем позволять людям близко узнать вас, если в результате они поймут, насколько вы несовершенны?

С помощью токсичного стыда самоограничивающие убеждения пытаются внушить вам, что привлекательным женщинам вы неинтересны.

Поскольку вы склонны верить своим самоограничивающим убеждениям, вы отказываетесь общаться с женщинами, которых считаете привлекательными.

Поскольку вы не общаетесь с привлекательными женщинами, они чаще всего вас не замечают и не вступают с вами в контакт.

Поскольку вы полагаетесь на свой опыт, который вроде бы подтверждает отсутствие у них интереса к вам, вы продолжаете избегать общения с привлекательными женщинами.

Самоограничивающие убеждения, навязанные токсичным стыдом, являются проблемой номер один, которая мешает вам получать желаемое в любви, сексе и отношениях. Вот несколько примеров того, как самоограничивающие убеждения могут влиять на ваше общение с женщинами.

Как вы мыслите, так себя и ощущаете. О чем вы думаете, что считаете истинным, то и получите на выходе. Ваш образ мыслей предопределяет, как вы будете взаимодействовать с женщинами и как они будут реагировать на вас.

Если вы говорите себе: «Я – никчемный кусок дерьма», – то как вы собираетесь подойти к женщине (если вообще подойдете) и как, по-вашему, она отреагирует?

Если вы говорите себе: «Я отличный парень, во мне что-то есть, и я по-настоящему нравлюсь женщинам», – то как вы будете подходить к женщинам и как они будут реагировать на вас?

Как самоограничивающие убеждения влияют на отношения с женщинами

СОУ незаметно уговаривают вас замкнуться в себе и избегать общения

Большую часть времени вы можете даже не замечать своих самоограничивающих убеждений, тихо нашептывающих на задворках вашего сознания:

- «Просто останься сегодня дома».
- «Не заговаривай с ней, ей это неинтересно».
- «Посиди еще немного в интернете».
- «Не смотри ей в глаза, а то она решит, что ты извращенец».

Но как только вы сознательно поставите себя в положение, заставляющее усомниться в самоограничивающих убеждениях, или как только перед вами откроется неожиданная возможность, эти голоса зазвучат уже в полную силу: «Ты с ума сошел? Какого черта ты делаешь? Если ты заговоришь с ней, она просто отошьет тебя и ты будешь выглядеть дураком. Отведи глаза. Пройди мимо. Фух, кажется, пронесло. Ты типичный неудачник, и у тебя никогда не будет такой женщины, как она. Даже не думай об этом».

Когда все будет позади, вы скажете себе: «Вот видишь, привлекательные женщины никогда со мной не разговаривают». Это самовоспроизводящийся цикл.

Самоограничивающие убеждения являются источником негативных эмоций

Самоограничивающие убеждения не только мешают вам действовать, но и порождают негативные эмоции. Если ваш мозг постоянно твердит вам, что у вас «низкая самооценка», что вы непривлекательны или плохой любовник, – вполне естественно, что настроение у вас не очень.

Кроме того, поскольку СОУ мешают вам предпринимать действия, которые могли бы улучшить вашу жизнь, ваше подавленное состояние будет только нарастать. Депрессивное настроение станет для вас нормой; негативные эмоции будут постоянно подпитывать ваши самоограничивающие убеждения, а поскольку именно СОУ заставляют вас чувствовать себя подавленным, этот порочный круг может воспроизводиться на протяжении всей вашей жизни.

СОУ заставляют вас ходить на свидания с женщинами, которые вам неинтересны, довольствоваться малым и слишком долго поддерживать отношения, которые вас не удовлетворяют

Из-за самоограничивающих убеждений вы, по всей вероятности, продолжаете встречаться с женщинами, которые вам не нравятся или не возбуждают вас. Ваши СОУ, скорее всего, убеждают вас слишком долго не разрывать плохие или не приносящие удовлетворения отношения, потому что

вы считаете, что хороших женщин на свете не так уж много. Но даже если они и существуют, вы не верите, что у вас получится найти одну из них. Нечего и пытаться.

СОУ мешают вам видеть открытые двери и входить в них

Из-за самоограничивающих убеждений вы не входите в открытые двери и не используете открывающиеся перед вами возможности. (Поднимите руку, если у вас был шанс встречаться/переспать с женщиной, которая вам нравилась, но вы упустили его из-за своих самоограничивающих убеждений?!)

Ваши самоограничивающие убеждения гарантируют вам безопасность, в которой вы так нуждаетесь

Джереми – умный, веселый, спортивного вида мужчина под 40 лет – уже несколько месяцев ходил на мои тренировки для одиноких мужчин. У Джереми были отличная работа и квартира. И всего две краткосрочные связи за всю жизнь. Несмотря на то что он регулярно приходил на занятия и активно участвовал в разговорах о женщинах, он не прилагал никаких реальных усилий, чтобы применить полученные знания на практике.

Когда мы заговорили о самоограничивающих убеждениях, я спросил Джереми, что такого страшного может узнать о нем женщина, если познакомится с ним поближе. Он при-

вел два или три примера. Он был уверен, что для любой женщины этого будет достаточно, чтобы отвергнуть его. Я спросил, откуда у него уверенность, что все произойдет именно так. Он ответил, что его бросили уже две женщины, с которыми он встречался. По его мнению, это было убедительным доказательством, что любая бросит его, как только узнает поближе (и поймет, что с ним что-то не так).

Очевидно, в случае с Джереми роль самоограничивающих убеждений состояла в том, чтобы обезопасить его психику. Не будешь рисковать – и страдать не придется. Когда я попробовал поставить под сомнение обоснованность его убеждений, он продолжал настаивать, что его отвергли 100 % женщин и, следовательно, с ним что-то не так. Его сознание полностью исключало любую возможность, что эти женщины сами могли страдать от неуверенности в себе или каких-либо иных психологических проблем, а также что выборка из двух случаев по определению не является репрезентативной (кстати, у Джереми было естественно-научное образование). Тем не менее он продолжал изо всех сил цепляться за убеждения, которые позволяли ему чувствовать себя в безопасности.

Бросьте вызов своим представлениям

Укоренившееся представление или убеждение – это мысль, которую вы постоянно думаете. Ваш мозг

считает ваши представления истинными просто потому, что до сих пор вы всегда думали именно так. И поскольку он стремится поддерживать непротиворечивую картину мира, то всегда найдет множество доказательств, их подтверждающих (и проигнорирует информацию, которая им противоречит). Многие из ваших представлений о себе, женщинах и сексе могут неверно или неточно описывать реальность, но ваш мозг верит в них, потому что уже столько раз обдумывал их.

Например, один мой клиент жаловался, что потерял всякую надежду найти женщину, которая могла бы стать для него действительно Той Самой. Он сказал мне, что большинство женщин не представляют для него особого интереса. А те, что ему нравятся, уже замужем или с кем-то встречаются. Он заявил, что уже отчаялся найти женщину, с которой ему действительно хотелось бы создать отношения. Как вы полагаете, на какие результаты он может рассчитывать с такой системой представлений?

Я дал ему понять: во что он верит, то и произойдет в реальности. Пока его мозг будет твердить, что «все хорошие женщины уже заняты», он никогда не сможет найти такую женщину. Я предложил ему несколько раз в день повторять следующую мантру:

«В ближайшие 30 дней я познакомлюсь с тремя женщинами, каждая из которых потенциально может стать для меня Той Самой. Они свободны и ищут именно меня».

Я пояснил, что его задача – создавать ситуации, которые позволят ему встретить этих женщин и войти в открытые двери. Для этого нужно поставить под вопрос свои самоограничивающие убеждения, не сидеть дома, больше разговаривать с людьми, прилагать усилия, чтобы стать мужчиной, который понравится Той Самой Женщине, и не тратить слишком много времени на женщин, у которых нет потенциала стать ею.

Уже через пару недель мой клиент рассказал мне, что повторение мантры добавило ему оптимизма. Он начал замечать действительно интересных женщин и общаться с ними. Стараясь не пропустить ни малейшей возможности, он стал подходить и заговаривать со всеми женщинами, среди которых, по его мнению, могли оказаться те три, с которыми он планировал познакомиться. Его настроение последовательно улучшалось, он даже стал больше следить за своим внешним видом. Он также прекратил отношения с женщиной, с которой эпизодически и без энтузиазма встречался на протяжении пары последних лет.

Три месяца повторения мантры еще не прошли, когда общий друг познакомил его с женщиной, обладавшей всеми качествами, которые он искал, – умной, уравновешенной, активной, привлекательной и свободной от обязательств. Мой клиент сказал мне, что никогда бы не нашел такую замечательную пару, если бы не изменил своего негативного отношения и не избавился от заблуждения, будто хорошего

никогда не хватает на всех. Он также понял, что, даже если бы отношения с этой конкретной женщиной у него не сложились, этот опыт все равно доказал бы ему, что замечательные женщины существуют.

Глава 2

Радость свиданий: выявите и преодолейте самоограничивающие убеждения

Ваш разум верит в истинность собственных конструкторов – но чаще всего он заблуждается.

Свидания включают ваши самоограничивающие убеждения на всю мощь.

И это хорошая новость. Да, СОУ влияют на все сферы вашей жизни, в результате вы застреваете на одном месте и чувствуете себя несчастным. Однако если в процессе общения с женщинами вы бросите вызов этим мыслям, то сможете очиститься от ментальной лжи, а в вашей жизни начнут происходить приятные события.

Задумайтесь на мгновение, что такое *это общение с женщинами* на самом деле. Когда вы решаете, что хотите завязать отношения, то, по существу, вы решаете продемонстрировать себя женщинам всего мира, обратившись к ним со следующим вопросом:

«Несмотря на мои видимые недостатки (и все остальные, которые вы пока не видите, но которые я болезненно осознаю), находите ли вы меня достаточно интересным,

чтобы поговорить со мной, дать мне номер телефона, пойти со мной на свидание, лечь со мной в постель и, возможно, стать моей девушкой?»

В подобной ситуации ваши самоограничивающие убеждения просто не могут не всполошиться! Перспектива познакомиться с женщиной, как ничто другое, способна пробудить ваши комплексы и заставить вас вспомнить про свою полную никчемность!

В рамках своей концепции я предлагаю взглянуть на свидания в совершенно ином ракурсе. Не смотрите на них как на попытку понравиться женщине, заняться с ней сексом, жениться на ней и т. д.

Смотрите на свидания как на самый эффективный способ очистить свое сознание от искаженных представлений и прочего ментального мусора, который вы носили в себе с самого рождения. В качестве бонуса вы получите любовь и секс, которые так долго искали.

Вот что заметил лично я, начав применять принципы знакомств, которым обучаю в этой книге. Я не просто начал ходить на множество свиданий и получать качественный секс – меня стал сопровождать успех и во всех остальных сферах: работе, деньгах, дружбе и пр. Бизнес пошел в гору. Я начал зарабатывать больше денег, чем когда-либо. Повсюду передо мной открывались новые возможности – как в личном плане, так и в социальном. И все это произошло потому, что свидания помогли мне выявить скрытые СОУ и преодолеть их.

Виды самоограничивающих убеждений

Когда речь идет о знакомствах, самоограничивающие убеждения могут принимать различные формы и проявляться в самых разных ситуациях.

Существуют СОУ, которые приводят к пассивности. Поскольку вы не считаете себя привлекательным или интересным, вы ведете замкнутый образ жизни и не общаетесь с женщинами.

Другие самоограничивающие убеждения дают о себе знать в момент, когда перед вами открывается какая-либо возможность: «Она улыбнулась мне и поздоровалась. Должен ли я заговорить с ней? Что я должен сказать? Скорее всего, я скажу какую-нибудь глупость. Может быть, я вообще неправильно истолковал ее дружелюбие. А вдруг я буду выглядеть идиотом? И все это увидят? Я всего этого просто не умею. Лучше просто взять свой кофе и уйти».

А еще существуют СОУ, которые рефреном зазвучат в вашем сознании уже после того, как возможность будет упущена: «Ну почему я растерялся? Какой же я неудачник! Кажется, я ей понравился, но у меня вечно ничего не получается. У меня никогда не будет девушки. Незачем и пытаться. Я полный ноль».

В вашем наборе найдутся самоограничивающие убеждения на любой случай. К ним относятся представления о себе,

о конкретной женщине, о женщинах вообще, о сексе, о мире в целом.

О себе: «Я слишком... (толстый, бедный, робкий и т. д.)». «Я недостаточно... (богат, высок, молод и т. д.)». «Привлекательные женщины со мной даже не заговаривают никогда». «Я неудачник».

О конкретной женщине: «Она такая красивая, у нее наверняка есть парень». «Она согласилась бы встречаться только с успешным мужчиной».

О женщинах в целом: «Женщины всегда стремятся доминировать». «Все женщины хотят видеть рядом собой успешного мужчину». «Женщины не любят секс». «Все хорошие женщины заняты».

О сексе: «Я испорченный, раз хочу секса». «Я не верю, что смогу удовлетворить женщину». «Мужчин, которые хотят секса, женщины считают развратниками».

О мире: «Хорошее происходит с другими, но только не со мной». «Красивых женщин на всех не хватит». «Она все равно меня бросит, это лишь вопрос времени».

Осознание самоограничивающих убеждений

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.