

ЕКАТЕРИНА  
ПОМАЗАНОВА



книга-тренинг

# ЖЕНСКАЯ ВЛАСТЬ

# Екатерина Помазанова

## Женская власть. Книга-тренинг

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=21993402](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21993402)*

*ISBN 9785448333309*

### Аннотация

Психологи часто пишут, что переделать другого человека невозможно, и после свадьбы перевоспитывать мужчину поздно. С этим можно и согласиться, и не согласиться. В этой книге мы поговорим о том, как через власть над собой улучшить отношения с мужчиной и чаще испытывать красивую эмоцию – ощущение, как-будто в данную минуту весь мир у твоих ног. Ты получишь конкретные рекомендации, которые сразу же можешь применить в жизни и увидеть потрясающий результат.

# Содержание

Предисловие	5
Часть 1. Учим гипнотические фразы	7
Сексуальные слова	10
Сексуальный голос	12
Правильное дыхание	13
Слова сближения	15
Ответы на нападки	16
Прямо в подсознание	18
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Женская власть**

**Книга-тренинг**

**Екатерина Помазанова**

© Екатерина Помазанова, 2016

ISBN 978-5-4483-3330-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Здравствуй, дорогая подруга! В этой книге мы поговорим с тобой о власти. О самой разной власти – над мужчиной, над собой, над разными жизненными ситуациями. Но я прекрасно понимаю, что больше всего тебя волнует власть над мужчиной.

Психологи часто пишут, что переделать другого человека невозможно, и после свадьбы перевоспитывать мужчину поздно. С этим можно и согласиться, и не согласиться, тем более что тайное заветное желание любой, наверное, женщины – сделать мужчину таким, каким женщине хочется. Именно это я тебе и предлагаю в моей книге.

В этой книге мы поговорим с тобой о том, как через власть над собой улучшить отношения с мужчиной и чаще испытывать красивую эмоцию – ощущение, как-будто в данную минуту весь мир у твоих ног. Ты получишь конкретные рекомендации, которые сразу же можете применить в жизни и увидеть потрясающий результат.

Простые психологические техники, которыми ты овладеешь в процессе чтения этой книги, пригодятся тебе в общении с мужчиной и не только. Ты будешь сразу и читать, и учиться, не теряя драгоценного времени. Ты почувствуешь себя увереннее в личной жизни, в воспитании своего ребенка, в общении с коллегами и знакомыми, поймешь, как вести

себя в конфликтных ситуациях, которые могут возникнуть в магазине, транспорте, других общественных местах.

Согласись, что слово власть – очень сладкое. Если мир вокруг тебя стал вдруг казаться серым или неуправляемым, если тебе кажется, что ты сейчас где-то на задворках или на помойке жизни, поверь, что это очень скоро пройдет. Я научу тебя как можно чаще испытывать вкус победы и сладость власти.

Если ты уже взялась читать эту книгу, значит, для тебя не все потеряно, и ты готова работать над собой. Выработай в себе прекрасную постоянную привычку – к саморазвитию. Учись власти, обучайся власти над собой. Власть надо собой – это когда мы ценим достигнутые рубежи, ставим новые цели, умеем наслаждаться процессом, дорожим результатом, извлекаем уроки из собственного и чужого опыта, понимаем, что лучший учитель – опыт собственный. Секрет власти над мужчиной – в твоей власти над собой.

Эта книга написана особым образом: здесь нет «воды», а есть четкие рекомендации и пошаговые инструкции.

Когда я ее писала, я представляла, что разговариваю со своей близкой подругой, поэтому, я обращаюсь к тебе на «Ты», надеюсь, ты не против.

Итак, дорогая моя, мы начинаем!

# Часть 1. Учим гипнотические фразы Сексуальные буквы

Наличие или отсутствие нашей власти в отношениях, в бытовой ситуации чаще всего проявляется в нашей способности или неумении правильно выразить свое желание, верно ответить, должным образом отреагировать в непредсказуемых обстоятельствах.

Прямо сейчас мы научимся говорить такие фразы, которые будут оказывать волшебное действие на твоего мужчину. Это особые слова, которые твой собеседник будет воспринимать подсознательно, и ничто сознательное, например, мелкие обиды, не испортит твои отношения с любимым человеком.

Пойдем в первый класс. Помнишь, с чего начинается обучение первоклашек чтению и письму? С букв, слогов, потом слов. Вот и мы с тобой посмотрим на алфавит с необычных, сексуальных, позиций.

Как ты думаешь, существует ли в русском алфавите какая-то особая сексуальная буква, на которую мужчина просто подсознательно заливает? Да! Это буква «Й». Какие слова ты знаешь с этой буквой? Давай вспоминать:

мой, милый, любимый, родной, красивый, сексуальный,

умный, умелый, хороший.

Слова, в которых есть «Й», не важно, в каком месте стоит эта буква, служат аудиальным якорем. Подробнее о якорении мы поговорим чуть позже в этой книге.

Самое хорошее слово для мужчины – это его имя, имя и буква «Й».

Волшебные фразы: «Дорогой, мы поедем с тобой домой. Ты заедешь за мной?», «Пойдем ли мы с тобой в кино, милый?»

Старайся, чтобы в твоей фразе слово с «Й» было в конце. Лучше скажи: «Хочу, мой дорогой», чем: «Мой дорогой, хочу».

А вот еще два фразы: «Заезжай за мной, милый» и «Милый, заезжай за мной». Хотя «Й» присутствует в словах «мной» и «милый», но первая звучит все-таки сильнее, приятнее.

Итак, прямо сейчас, не откладывая книгу, напиши те фразы, которые ты можешь использовать со своим любимым!

1. \_\_\_\_\_

2.

---

3.

---

4.

---



# Сексуальные слова

А сейчас мы переходим к словам сексуального характера. На самом деле эти слова вообще не имеют отношения к сексу, но обладают сексуальным подтекстом. Например:

глубокий, упругий, мокрый, влажный, большой, сочный, нежная, сладкий, и др. Читая эти слова, прислушайся к себе, какую эмоцию они у тебя вызывают? А теперь представь, что ты говоришь это сексуальным голосом.

Попробуй написать смс с такими словами, и очень скоро твой мужчина начнет общаться с тобой на таком же языке.

Потренируйся составлять фразы сексуального характера, не имеющие отношения к сексу. Возможно, что существуют слова, которые понятны будут только тебе и твоему мужчине. Обязательно их используй. Вот еще примеры:

влажная погода,  
я вся мокрая,  
твоя мысль глубоко входит в меня,  
сочный персик,  
апельсин весь течет,  
я вижу, как он входит,  
большой человек.

Очень скоро твой мозг начнет тебе помогать и активно подкидывать тебе такие фразы.

А теперь задание: составь 5 таких фраз:

1. \_\_\_\_\_

2.

3.

4.

5.

Конечно же, вначале, будет слегка непривычно так общаться, а потом, когда твой мозг подстроится, все будет легко и просто!

# Сексуальный голос

Теперь все сексуальные фразы, которые ты придумала, нужно проговорить сексуальным голосом, делая акцент на словах с сексуальным подтекстом. Предлагаю потренироваться. Есть даже специальное упражнение – раскрыть горло.

Для этого с закрытым ртом представь, что ты делаешь зевок, и попробуй сделать его. Почувствуй, как твое горло расширилось, – это первый вариант упражнения. Второй вариант – также с закрытым ртом сказать букву «А», но не обязательно вслух. Задача в другом – почувствовать, как твое горло расширилось, растянулось.

Еще очень хорошее упражнение, знакомое тем, кто занимался вокалом. Представь, что у тебя в горле небольшое яблочко, и начинай говорить.

Когда твое горлышко растянуто, натренировано, то голос становится очень низким, он идет от груди. Если ты будешь хоть несколько минут в день, говорить, следуя этим техникам, петь, то очень быстро голос начнет приобретать благородные нотки.

И еще, сексуальный голос он медленный, томный. И очень хорошо, если последнее слово сексуального характера. Именно такой голос и будет сексуальным.

# Правильное дыхание

Чтобы эта хорошая теория стала твоей хорошей практикой, помни про открытое горло. Говори на выдохе. Хотя мы и всегда говорим на выдохе, но, если ты стремишься придать своему голосу сексуальность, ставь на последнее сексуальное слово максимальный выдох.

Возьмем, например, фразу: «Погода сегодня влажная». Ты набираешь воздуха, половину выдыхаешь и на оставшейся половине как бы продавливаешь фразу вниз. Попробуй сказать на выдохе: «Сегодня погода влажная».

Потренируйся и на других фразах:

я сегодня ела персик и он потек по мне;

я приглашаю тебя домой, поедем со мной;

глубоко входит в меня твоя мысль;

этот канат такой упругий;

моя майка такая влажная.

Придумай свои сексуальные фразы и произнеси их вслух сексуальным голосом. Со временем это войдет в привычку, и тебе уже не надо будет задумываться над каждым вдохом, выдохом и словом. Напиши фразы ниже.

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
-

3.

---

4.

---

5.

---

## Слова сближения

Очень важно использовать слова сближения. Например: «Дорогой мой, ты у меня такой молодец. И **мы** с тобой очень много добьемся». Такой разговор скрепляет ваш союз.

И еще: «**Вместе мы** молодцы», «**У нас** все получится», «**У нас** такие с тобой чудные дети», «Ты замечательный отец», «**Мы** прекрасно с тобой отдохнем», «**Мы** с тобой замечательная пара», «**Вместе мы** – сила».

Укрась свою речь метафорами. «**Вместе мы** – сила», – это метафора.

Употребляй «мы», «вместе», а не «я». Допустим, так: «Вместе мы сможем заработать на большой красивый дом», «Мы с тобой добьемся хороших результатов». Это даже на бизнес-тренингах рекомендуют.

Если ты будешь говорить, предположим, не «наши дети», а «мои дети», то это может сильно задевать твоего мужа. Не удивляйся, услышав: «Ах, твои дети, тогда и занимайся со своими детьми сама». Если возникла подобная ситуация, быстро перестраивайся, и результат не заставит себя ждать. Твоя задача – максимально сближаться с партнером в своих словесных оборотах.

## Ответы на нападки

Я понимаю, что все не так просто применить в реальной жизни. Другой человек может быть не готов к изменениям, либо ты застреваешь на прошлом, поэтому тебе будет очень полезно освоить технологию ответов на нападки.

Для начала вспомни ситуацию, когда твой мужчина тебя оскорблял или говорил, к примеру, такие фразы: «Ну, что ты, дура, что ли», «Нет, ты посмотри на себя». Это, безусловно, задевает, самооценка снижается, не знаешь, что ответить.

Чаще всего в ответ на мужское: «Ты дура» – звучит женский ответ: «Ах, я дура, это ты вообще, дурак, и с кем я, вообще, живу». Или: «Сам такой».

Иногда женщина игнорирует мужчину, молча, уходит. Это его еще больше бесит. Важно научиться ответить партнеру так, чтобы ситуация его не бесила, чтобы не было конфликта.

Мужчине нужно сказать: «Да». Если ты пойдешь по старому пути и будешь говорить: «Нет, я не дура и вообще не считаю так», то твои оправдания ни к чему не приведут и только понизят тебя в его глазах.

А вот другой ход: **«Да, многие мужчины считают, что, если женщина красива, то она дура. Скажи, а ты тоже к таким мужчинам относишься?»** Это вопрос, чтобы он как раз долго думал.

Когда ты вдруг начинаешь вести себя так, то у мужчины происходит разрыв шаблона. Вместо того чтобы устроить ему скандал, сказать: «Как ты смеешь мне так говорить, ты сволочь» или «Как ты можешь обо мне такое думать?», ты соглашаешься с ним. Если шаблон разорван, мужчина погружается в себя или начинает заниматься другими делами. Таким образом можно нейтрализовать любой конфликт.

Подытожим. Первое – надо согласиться, второе – сказать «да». Например, в виде фразы: «Многие мужчины считают, что, если женщина красива, значит, она дура». И третье – задать вопрос, на который он должен ответить: «Скажи, а ты тоже к таким мужчинам относишься?»

# Прямо в подсознание

Не бойся, ты не причинишь своему мужчине или другим людям никакого вреда, если овладеешь этой техникой. Это всего лишь особая манера разговора, помогающая обойти мелкие обиды, установки, которые мешают тебе и собеседнику договориться.

Есть так называемые фокусы языка, которые помогают с помощью определенных слов добиться результата. По-настоящему волшебными можно назвать слова:

можно,  
возможно,  
может быть,  
возможно, в какой-то момент,  
возможно, ты захочешь,  
возможно, когда-нибудь  
ты мог не заметить  
и другие похожие слова.

Теперь построим фразы из подобных слов. Как я уже раньше писала, тебе не нужно думать, что тебе все время теперь придется напрягаться, прежде чем что-то сказать. Очень быстро новая манера говорить войдет в привычку.

Вот волшебные фразы:

ты мог не заметить, как я к тебе отношусь;  
ты мог не заметить, что я тебя люблю;

ты мог не заметить, что наша дочь уже выросла и пора бы подумать о раздельном проживании с ней;

мы можем поехать отдохнуть, потому что мы хорошо потрудились и заслуживаем отдых;

возможно, мы могли бы переехать в квартиру получше;

возможно, нам пора прекратить такие близкие отношения с твоей мамой.

А теперь попробуй составить целый текст разговора с партнером. Твои фразы должны быть не резкими, а мягкими, обтекающими, обволакивающими, приятными для партнера. Юмор приветствуется!

Старайся избегать в таких разговорах употребления «но». Возьмем для примера предложение: «Дорогой, ты у меня такой хороший, ты у меня замечательный отец, замечательный муж, но было бы хорошо, если бы и дальше». Что слышится? То, что он «хороший, замечательный». Подсознание уже не услышало, ты это перечеркнула одним «но».

## **Не могу**

Конечно же, не все желаемое возможно. Если твой мужчина говорит тебе: «Я не могу», отвечай: «Никто не говорит, что можешь. А если бы смог, как бы ты поступил?» Это можно сравнить с оберткой для конфеты. Чтобы съесть конфету, нужно освободить ее от фольги. Так же поступает твой разум. Пока разум занимается снятием фольги с конфетки, подсознание уже съело твою конфетку.

Еще примеры фраз:

возможно, в какой-то момент ты поймешь, что я для тебя наилучшая пара;

когда-нибудь ты поймешь, что живешь с настоящим бриллиантом;

возможно, нам пора подумать о ребенке;

возможно, когда тебя повысят по службе, мы сможем купить новую квартиру.

Слово «возможно» уводит, отвлекает разум. Когда ты произносишь: «Когда тебя повысят по службе», ты кидаешь мужчине в подсознание нужную тебе мысль, идею о том, что пора бы ему уже повыситься по службе.

«Найти возможность» – тоже очень хорошее словосочетание. Вот как оно может выглядеть на практике: «Можем поехать отдохнуть в этом месяце, а можем поехать отдохнуть в следующем, все равно это будет незабываемый отдых». Тут ты уже запрограммировала своего мужчину, сказала ему, что вы поедете отдыхать вместе, и запаковала вариант возможностей. Все, он уже будет думать, что да нужно планировать, когда ехать отдыхать, в этом месяце или в следующем.

Есть еще вариант – выбор без выбора: «Мы можем поехать отдохнуть в этом месяце, а можем в следующем». Тут ты делаешь акцент на конкретном месяце: «Возможно, тебе понравится идея такого совместного отдыха именно в этом месяце». Его подсознание уже будет думать, как выделить время отдохнуть с тобой в этом месяце.

И вариантов таких словесных возможностей, которые по-

том материализуются, очень много.

## **Что потом**

Ты, наверное, уже поняла, что, после того как ты сделаешь первый трудный шаг – скажешь мужчине нужную фразу, следует второй трудный шаг – ответить на ответ мужчины из серии «что будет, после того как».

Например, он поинтересуется, что будет:

после того как мы переедем от твоей мамы в собственное жилье,

после того как родим еще одного ребенка,

после того как повысят по службе...

В данном случае «что будет, после того как» воздействует на разум, а следующая часть предложения «переедем от твоей мамы в собственную квартиру» – уже идет в подсознание.

Если ты будешь твердить: «Да сколько можно, мы живем в этой квартире, и как мне это надоело, и как меня достала твоя мама. У соседей есть уже по двое-трое детей, а у нас один только, я хочу второго», то ничего не добьешься. Потому что ты просто ноешь и надоедаешь своим нытьем.

Попробуй в очередной раз вместо нытья спросить: «А что будет, после того как мы переедем от твоей мамы?» Мужской мозг уже не будет сопротивляться и начнет двигаться в нужном тебе направлении. А вопрос: «Сколько можно жить с твоей мамой, и когда ты уж квартиру купишь?» – напротив, блокирует мужской мозг.

# 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.