

**1000**  
БЕСТСЕЛЕРОВ

Юлия Мельникова

# МУЖЧИНА МЕЧТЫ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ



**Как его найти,  
привлечь и удержать,  
избежав ошибок и разочарований**

**Юлия А. Мельникова**  
**Мужчина мечты. Инструкция**  
**по применению: Как его найти,**  
**привлечь и удержать, избежав**  
**ошибок и разочарований**  
**Серия «1000 бестселлеров»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27967454](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27967454)*

*Ю. А. Мельникова. Мужчина мечты. Инструкция по применению: Как его найти, привлечь и удержать, избежав ошибок и разочарований:*

*ООО «Омега-Л»; Москва; 2018*

*ISBN 978-5-370-04142-6*

### **Аннотация**

В основу книги положены реальные истории людей, которые на протяжении нескольких лет были участниками тренингов и вебинаров Юлии Мельниковой. Ее советы помогли тысячам женщин из разных стран, разного возраста и социального статуса, выйти замуж и построить крепкую семью. Эта книга научит вас спланировать свое женское счастье – найти мужчину, о котором вы мечтаете, познакомиться с ним и грамотно построить общение. Вы найдете здесь множество интимных рекомендаций

– как разжечь в мужчине страсть, всегда оставаться желанной и управлять его чувствами; как не потерять мужа в периоды кризиса, в любой ситуации соблюсти собственные интересы и многое другое. В книгу включены записи интервью – они помогут вам увидеть реальные проблемы взаимоотношений в современном мире глазами мужчин и узнать, что они думают о женщинах.

# Содержание

Введение	6
Благодарность	7
Об авторе	8
Глава 1. Десять шагов к построению идеальных отношений	13
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**Юлия Мельникова**  
**Мужчина мечты.**  
**Инструкция по**  
**применению: Как**  
**его найти, привлечь**  
**и удержать, избежав**  
**ошибок и разочарований**

© Ю. Мельникова, 2017

© ООО «Омега-Л», 2018

© ООО «Книжкин Дом», оригинал-макет, 2018

\* \* \*

# Введение

*Вот бы в жизни было в точности так, как в сказке: съела со скуки яблоко, заснула... И проснулась – вся до синяков зацелованная и удачно замужем!*

Мужчина. Сильный, честный, заботливый, сексуальный, яркий, интересный – у каждой женщины свое представление о том, каким он должен быть. Неизменно лишь одно – наличие рядом такого человека, с которым ежедневно хочется идти по дороге жизни, – это желание каждой женщины. Я знаю несколько секретов, которые помогут вам найти идеального спутника и построить с ним гармоничные отношения, и хочу ими поделиться. Только одно условие: сумеете ими воспользоваться! А когда будете отмечать очередную годовщину вашей свадьбы, поведайте эти секреты тем, кого любите.

Регулярно я получаю письма с историями семейного счастья, и если вы после прочтения этой книги напишете мне о своих счастливых отношениях семье, я буду безмерно рада тому, что мои секреты вам пригодились.

# Благодарность

Огромное спасибо Медведю за непосредственное участие в издании этой книги.

Спасибо моей семье за поддержку и бесценный опыт.

Спасибо моим друзьям за все, что они для меня делают. Дружба – это круглосуточно.

Спасибо женщинам за их вопросы, за их доверие и использование моих рекомендаций, за их потрясающие результаты и выражение благодарности.

Спасибо мужчинам за то, что отвечали на мои вопросы и косвенно участвовали в создании этой книги. Спасибо им за их мужественность и любовь.

## Об авторе

В школе я считала себя некрасивой и не встречалась с мальчиками, однако уже тогда начала читать «умные» книжки про отношения. А потом я поступила в институт, и выяснилось, что я, со своими роскошными вьющимися до пояса волосами, красавица... Водители машин сигналили, предлагали подвезти, но воспитание позволяло мне только улыбнуться в ответ.

Когда я окончила институт с красным дипломом, оказалось, что я еще и умница – моя неуверенность таяла на глазах. У нас на курсе было очень мало мальчиков, и когда я стала дружить с самым красивым и перспективным из них, девчонки шептались у меня за спиной и показывали пальцем: «Смотрите, это она, она с Димкой встречается». А мы с Димкой просто дружили. Прогуливали лекции, ходили по городу... Он мне рассказывал про свою девушку, я познакомилась с ним со своим молодым человеком. Но весь поток, включая преподавателей, был уверен, что мы встречаемся. Мой первый молодой человек был хорошим и добрым, но, как это часто бывает, первая любовь закончилась болью. Измена... Расставание... Помню, как я умоляла его не бросать меня. В 18 лет. Дура дурой...

Это был первый и последний раз, когда я унижалась перед мужчиной и просила его остаться со мной. Он все равно

ушел. Потом вернулся, и мы даже продолжали встречаться, но правду говорят: «разбитую чашку склеить можно, только вот душистого чая из нее уже не напьешься: скатерть намокнет, да и напиток будет с характерным душком клея...» Наверное, я тогда что-то сделала неправильно, но зато я стала сильнее в этих отношениях. И в один прекрасный день встретила ЕГО. Умный, добрый, сильный и старше меня. Он уже был ранее женат, и окольцевать себя еще раз в его планы не входило совсем. Каково же было мое удивление, когда на втором свидании он сделал мне предложение, а на третьем пришел ко мне домой официально просить руки и сердца. Я, опешив от такой неожиданности, спросила его: «Почему ты решил жениться? Почему так быстро?» Он ответил: «Таких, как ты, не бывает. Надо забирать сразу». Красивая свадьба. Счастливая, спокойная, ровная жизнь, рождение двух детей. Он – мужчина со сложным характером. Сам постоянно спрашивает: «Как ты со мной живешь столько лет?» Хорошо живу!

Он просто идеальный отец для наших детей. Где-то в результате применения в отношениях всего того, что я успела прочитать в книгах по психологии, где-то следуя зову собственной интуиции, мне удалось создать такой союз, что мои подруги с первых лет нашего брака приходили к нам в гости «греться» в лучах нашего семейного счастья и обращались ко мне за советами. Они постоянно спрашивали: «Как вам удастся никогда не ругаться?», «Почему он так о тебе

заботится?», «Как у вас получается через 5 (7, 9, 11, 15...) лет жить так, как будто у вас медовый месяц?!» Я отвечала на все их вопросы, давала легкие ненавязчивые советы. А потом становилась свидетельницей их восторга и радости: «Спасибо тебе: мы помирились!», «Юлечка, спасибо огромное, мы больше не ругаемся!», «Юлька... Что бы я без тебя делала... Ты спасла мой брак!»

Подруги, подруги подруг... Количество счастливых женщин вокруг меня все росло, и я поняла, что очень хочу помогать людям строить счастливые отношения. Получила образование в области психологии. Сейчас я автор и ведущая «живых» тренингов, онлайн-тренингов «Обаяние сексуальности», «Идеальное знакомство с мужчиной мечты», «Как свести с ума любимого мужчину в постели», «Оргазм! Один? Шесть видов для каждой!!!», «Пылающая орхидея» и многих других.

С 2007 года я помогаю женщинам построить отношения их мечты, даже если они уже отчаялись. Помимо индивидуальных коуч-сессий я провожу тренинги и семинары в разных уголках планеты: в Санкт-Петербурге, Эстонии, Латвии, Литве, Греции, Испании, Польше, Франции, Черногории, Турции, Египте, во Вьетнаме... Тысячи женщин после прохождения моих тренингов научились знакомиться и общаться с мужчинами, вышли замуж, сумели построить крепкие, искренние отношения и стать счастливыми.

*«Юля, добрый день! Отзыв о вчерашнем тренинге:*

*Очень много полезной и практической информации, несмотря на то, что времени-то было немного. Обычно на подобных мероприятиях у других тренеров много воды и рекламы. Мне понравилось легкое и позитивное изложение материала. Вы делитесь сакральными знаниями, которые могут помочь женщинам и сделать счастливыми множество семей и супружеских пар. Я ищу эти знания, собираю по крупицам уже более 6 лет. Совершенствуюсь сама и помогаю другим женщинам обрести счастье и гармонию. На самом деле я не ожидала услышать что-то новое на бесплатном вебинаре, но услышала. И поняла, что вот, наконец, я нашла то, что искала! Опыт многих пройденных тренингов, постоянный поиск новых знаний и желание донести эти знания, восхитительная подача материала – именно такого наставника я искала. Благодарю, Юля, за ваш благородный труд!*

*С нетерпением жду следующий тренинг, на котором смогу получить новые знания!*

*Анна»*

Я плачу от счастья, когда читаю отзывы! Дорогие женщины, спасибо вам за то, что вы есть! За то, что вы не устаете совершенствовать свои отношения и воплощаете в жизнь мои несложные рекомендации. За то, что мне удастся сделать вас счастливыми. Я люблю свою деятельность!

**Я люблю вас и желаю всем вам простого женского счастья!**

# Глава 1. Десять шагов к построению идеальных отношений

*– Сема! Представь себе, я наконец-таки послала свое фото в клуб одиноких сердец...*

*– Ну, так и шо они тебе ответили?*

*– Они прислали обратно... Написали, шо они не настолько одиноки...*

Если ваши попытки построить отношения закончились разочарованием, если вы никак не можете познакомиться с интересным мужчиной, а вечера проводите с мамой или в одиночестве; если вам тяжело наблюдать за счастьем подруг, и вы уже не можете с ними общаться; если от отчаяния вы готовы встречаться с кем угодно; если существующие отношения вас не радуют, и вы понимаете, что нужно что-то менять; если вы не уверены в себе и боитесь, что мужчина будет вам изменять, – не отчаивайтесь и не опускайте руки. Вы достойны того, чтобы быть счастливой, и это действительно так!

Не нужно думать, что все женщины в вашем роду были несчастливы в любви, ходить к гадалкам и искать мистические причины происходящего. Все достойны счастья – это факт, который нужно просто принять. А затем осознать, что, как ни крути, а под лежащий камень вода не течет, и для того,

чтобы что-то получить, нужно что-то сделать. В этой главе мы с вами рассмотрим 10 шагов на пути к счастливым отношениям. И поверьте, если вы решитесь их пройти, то все у вас получится. Вперед, шагаем!

## **Шаг первый**

Начать следует с того, что нужно осознать, что в вашей жизни происходит сейчас. Проведите своего рода аудит ваших настоящих и прошлых отношений, возьмите лист бумаги и опишите свою точку «А» – место, откуда вы будете отправляться в плавание. Перечислите все, что у вас есть сейчас: совсем нет никаких отношений, есть бывший, есть пять бывших, все отношения длились не больше полугода – тут важно припомнить все и быть максимально честной с собой. Желательно еще попытаться проанализировать и предыдущие отношения. Например, вы знакомитесь с мужчинами, встречаетесь, но что-то не вяжется. Как вы думаете, почему это происходит? Если толком проанализировать не получится, не переживайте. Чуть позже я помогу вам это сделать.

После того как вы описали текущую ситуацию, переходите к точке «Б» – это отметка места, куда вы хотите прийти. Здесь желательно максимально подробно описать нужный результат, а именно то, что вы хотите от отношений. К этому пункту можно периодически возвращаться, дополнять его, вносить коррективы. Опишите, каким должен быть ваш

мужчина, максимально подробно и откровенно: внешность, качества, его отношение к вам, что вы хотели бы делать для него, чем вы хотите заниматься вместе, что бы вам хотелось, чтобы он делал для вас – все, что для вас важно. Чем точнее и конкретнее вы опишете, каким вы хотите видеть своего спутника, чем ярче представите его в своем воображении, тем легче вам будет его встретить. Вы удивитесь, но здесь есть определенный алгоритм.

Если вы опишете все как можно подробнее, то существует весьма реальная возможность встретить именно такого человека, какого вы представляете! И даже если с ходу не получится расписать все нюансы, связанные с мужчиной мечты, не отчаивайтесь. Спокойно напишите все, что сможете, это даст вам понимание того, к чему вы стремитесь. Обязательно сделайте это упражнение!

Коза решила выйти замуж —  
Сама идея неплоха,  
Но тут – проблема, так всегда уж,  
Ведь нужно выбрать жениха.  
Тут нужен парень неженатый,  
Красивый, умный и богатый,  
Высокий, стройный, работающий,  
Простой, непьющий, некурящий.  
Чтоб он в козе души не чаял,  
Чтоб не рычал, не выл, не лаял,  
Чтоб каждый день носил капусту,

Икру, омаров и лангустов.

## Шаг второй

Определите свои потребности – важные моменты в отношениях, которые ваш мужчина должен удовлетворять в отношениях.

Потребности мы поделим на шесть основных:

1. Защита.
2. Комфорт.
3. Деньги.
4. Секс.
5. Признание.
6. Принятие вас такой, какая вы есть.

Проанализируйте все свои предыдущие отношения, посмотрите на свою жизнь. Вы наверняка знаете, какой или какие пункты для вас имеют наибольшую ценность. Конечно, важными могут быть все составляющие, но, как правило, два пункта из шести играют решающую роль. Предположим, с чем-то вы готовы мириться. Например, ваше отношение к сексу таково: если есть – хорошо, нет – ну и ладно, но при этом вам необходимо чувствовать мужскую защиту. А еще вам, к примеру, важно получать от мужчины деньги. Если именно это для вас важно, то это вы и прописываете. А может быть наоборот – деньги для вас не так уж важны, вы и

сама неплохо зарабатываете. Да и защита вам, в общем-то, ни к чему – вы сильная и смелая натура. Но вам нужно, чтобы дома было комфортно. И чтобы комфорт был именно таким, каким вы его понимаете. Или вам необходим ежедневный секс, два раза в день, да еще и так, как вы себе его представляете.

Таким образом, на данном этапе вам следует указать ваши приоритетные потребности, сформулировать их. Без этого очень трудно будет найти мужчину, который сумеет их удовлетворить. Но учтите, что важность тоже может быть истолкована по-разному. Возьмем, например, тот же секс. Допустим, это важно, но что именно – количество, качество? Или вы как раз хотите, чтобы секс в вашей паре случался не чаще, чем раз в месяц? Именно это вы и должны зафиксировать на бумаге. Или вот защита – в чем она для вас выражается? Что мужчина должен делать, чтобы вы чувствовали, что он вас оберегает? Если для вас важен комфорт, то, опять же, как это выглядит в вашем понимании? Вы хотите, чтобы мужчина создавал дома уют или чтобы он элементарно не мусорил? Может, вы хотите, чтобы он обеспечил вам домработницу? Или чтобы у вас в доме пахло пирогами? А может быть, речь идет о душевном тепле? Деньги. Что для вас ценно: чтобы они в принципе были, или вы хотите, чтобы мужчина каждый месяц давал вам определенную сумму и не требовал от вас отчета, на что вы их тратите? Или вам достаточно того, чтобы любимый не требовал отдавать ему

вашу зарплату?

То же самое касается остальных потребностей: признания и принятия вас такой, какая вы есть. Последний пункт весьма неплох, однако если он у вас во главе угла, и вы твердо решили, что не собираетесь меняться ни за что и ни для кого, то пропишите, в чем именно вы не собираетесь меняться и в чем мужчина вас должен принять такой, какая вы есть.

Итак, сначала вы выбираете две области, в которых не готовы уступить, затем прописываете подробности. Если вам не очень понятно, как все это определить, вы всегда можете обратиться ко мне за помощью.

После того как вы проделаете и это упражнение тоже, можно перейти к следующему шагу.

### **Шаг третий**

А теперь поменяем угол обзора и определим потребности мужчины, которые вы легко можете удовлетворить.

После того как вы узнали, какими они могут быть у вас, в плане защиты, комфорта, денег, секса, признания и принятия вас такой, какая вы есть, вы должны вспомнить, что и у мужчин есть аналогичные потребности. Опишите их.

Потребность в защите для него тоже может выражаться совершенно по-разному – это может быть надежный тыл в лице жены, в которую он безумно верит. А может, ему просто нужно, чтобы у нее был знакомый в правоохранительных

органах? И такое ведь возможно!

**Комфорт.** Для мужчины это может быть теплая атмосфера. Представьте: он возвращается домой, а там чисто, пахнет борщом, и приветливая супруга встречает его в хорошем настроении.

**Деньги.** Для него может быть важно то, что вы хорошо зарабатываете или что вы экономно подходите к тратам. А может быть, ему нужно, чтобы женщина не требовала у него денег, и сама отдавала зарплату в семью. Или наоборот – для него может быть важно, чтобы вы с благодарностью принимали деньги, которые он зарабатывает, подчеркивая при этом, какой он крутой и важный добытчик.

**Секс для мужчины** также может быть очень ценен в отношениях, и важно убедиться, что вы для него лучшая любовница, такая, о которой он всегда мечтал. У всех мужчин это определяется по-разному – ему может быть нужна любовница, которая готова к сексу всегда, когда он захочет и где он захочет. А может быть наоборот – его привлекает скромность и целомудрие.

**Признание.** Например, он может ценить вашу похвалу, вашу незаметную помощь в чем-либо. Или ваше свойство бескорыстно участвовать в его жизни, не напоминая потом, что и когда вы для него сделали.

Следующий пункт – то, что вы принимаете его таким, какой он есть. Соответственно, вам нужно понять и прописать, что именно вы готовы принять в вашем мужчине, а что – нет.

Возможно, вы чувствуете, что не можете мириться с некоторыми чертами своего спутника и хотите, чтобы он немножко изменился. А может быть, вы понимаете, что каждый человек таков, какой он есть, и не должен меняться.

Опять же, если что-то осталось непонятным и вам где-то трудно сделать это упражнение (а оно очень важное!), – обращайтесь ко мне за помощью. Можете, например, прийти на консультацию, я помогу вам разобраться в ваших потребностях, и все у вас получится!

Итак, у вас, как у любого человека, есть основополагающие потребности, пренебрегая которыми вы будете ломать себя. Оно вам надо? Вы должны прожить жизнь так, как вы и только вы того хотите, не прогибаясь и не подстраиваясь ни под кого.

Важные потребности есть и у мужчины. Если вы сумеете удовлетворить их, то все сложится прекрасно. Но есть нюанс: это самое удовлетворение его потребностей должно даваться вам легко и приносить радость! В идеале вы должны сойтись как два кусочка из пазла – легко и красиво, а чтобы все произошло именно так, вы не должны особо об этом задумываться. Если же для удовлетворения его основных потребностей вам придется притворяться и напрягаться, рано или поздно кому-то из вас может, например, встретиться кто-то, с кем не надо притворяться и напрягаться, и отношения закончатся. Два кусочка из разных пазлов можно, конечно, впихнуть друг в друга, но делать это придется

с усилием, да и получившаяся картинка вряд ли будет красивой.

Предположим, вы страдаете ревностью. Вы знакомитесь с молодым человеком, который говорит, что не приемлет ревность, а вам очень хочется с ним общаться. Тогда вы говорите ему, что совершенно спокойно относитесь к общению своего мужчины с другими женщинами. Какое-то время притворяетесь, что с этим нет никаких проблем, а потом вы начинаете жить вместе, и он точно так же, как и раньше, поддерживает контакты с другими девушками, и для него в этом нет ничего особенного. Только представьте – вам придется всю жизнь притворяться, что вы вовсе не ревнуете, или открыто ревновать и мучиться от этого, а он не будет понимать, что происходит, ведь вы говорили, что ревность вам не свойственна. Не лучше ли сразу честно заявить: «Да, я ревнивая». И так – во всех аспектах, которые для вас важны. Если вы не любите готовить, зачем изображать из себя хорошую хозяйку и проклинать все на свете, стоя у плиты? У меня есть одна такая знакомая. Она не скрывает, что кулинария – не ее конек. С самого детства мама говорила ей: «Кому нужна женщина, которая не любит готовить?» Так она нашла себе молодого человека – шеф-повара ресторана, который прекрасно готовит, и она на кухню вообще не заходит, если только покушать. Шах и мат маме, а себе любимой – антрекот с подливкой фрамбле.

## Шаг четвертый

А теперь все свои потребности, уже обозначенные и сформулированные, начинайте показывать миру. Где? Да где угодно – на работе, среди знакомых и друзей, там, где вы бываете. Если вы, например, ходите на какие-то курсы, и у вас есть увлечения, то продемонстрируйте это людям, с которыми вы общаетесь во время такого досуга. Или, например, вы знакомитесь в Интернете и в своей анкете честно пишете: ревнива, не люблю готовить и наводить порядок, но готова заниматься сексом целый день, а еще я экономная и не буду скандалить. Когда вы начнете транслировать все интересные и важные для вас моменты, не забывая упомянуть о том, что вы готовы легко и с удовольствием делать для своего мужчины, вероятность найти того, кто совпадет с вами по запросам и потребностям, увеличивается в разы. Сойдетесь, как пазлики из предыдущего шага, и будет вам вдвоем чудесно!

Жить вместе можно недолго и счастливо, недолго и несчастливо, долго и несчастливо, а еще долго и счастливо. Так вот, лично мне хотелось бы, чтобы все женщины жили со своими избранниками долго и счастливо, а для этого нужно совпадать с партнером по всем основным пунктам, чтобы не получилось как в анекдоте: «Зяма и Римма живут в полной гармонии: те же вкусы, те же идеи, те же желания. Только у Зямы ушло пять лет, чтобы к этому приспособиться!» Если

же запросы и потребности изначально не стыкуются и игнорируются, то в совместной жизни накапливается раздражение, и рано или поздно перед вами встанет выбор – притворяться всю жизнь, что все хорошо, или что-то менять. Вы же согласитесь, что притворяться очень тяжело и неприятно?

Возьмем, к примеру, такую историю. Маше очень важно контролировать мужчину. А Саше очень важно, чтобы его не контролировали. И вот, в начале отношений Маша с Сашей не обсудили эту тему, и Маша, желая удержать рядом с собой Сашу, притворилась, будто контроль – это вообще не про нее. На первом этапе отношений она еще была лишена возможности контролировать Сашу, но потом, когда они начали жить вместе, все выяснилось. Потому что тайное всегда становится явным. Его раздражает, что она его контролирует. Его это бесит! А Маше нужно контролировать даже тогда, когда она понимает, что Саше это не нравится. Просто потому что контроль есть в Машинной природе, это часть ее характера в отношениях с мужчинами. И вот, бедняжка Маша мучается, обещает, что будет вести себя иначе, но у нее это не получается. Она все равно шпионит за Сашей и тихо страдает от невозможности обуздать собственную природу... Что же ей остается? Всю оставшуюся жизнь притворяться и мучиться? Зачем? Не проще ли на начальном этапе осознать, что это не твой человек, и встретить, скажем, Петю. Пете нравится, что его контролируют, или он относится иронично, с пониманием: «Ну, вот, моя меня контролирует».

ет, значит, наверное, очень сильно любит». Тогда и проблемы не будет. И Маша с Петей проживут долго и счастливо, без необходимости влезать в неудобные роли. Как ни крути, ежик – это ежик, и глупо требовать от него, чтобы он умел летать. Так давайте не будем строить из себя то, чем не являемся, и разыгрывать качества характера, которыми не обладаем, только лишь для того, чтобы оставаться в отношениях.

Итак, начинайте транслировать все, что вы прописали, но запомните: о самом главном говорим честно. Но и тут есть один нюанс. Если, например, вы любите готовить, совсем не обязательно все время твердить: «Я люблю готовить». Помните фильм «Самая обаятельная и привлекательная»? Там героиня просто приносила свои «вкусняшки» на работу. Вы можете последовать ее примеру, если у вас в коллективе есть предмет обожания. А если даже и нет, то таким образом вы продемонстрируете свои таланты вашему окружению. Ведь человек, на которого вы раньше даже не обращали внимания, вполне может оказаться тем, кого вы ищете.

Тем не менее, вам вовсе не нужно проводить что-то вроде рекламной акции под названием «Я замуж хочу». Нет, просто люди должны знать, какая вы. И напоминать об этом нужно не единожды. Не так, что один раз прорекламировали себя – и сидите, ждете результата. Соответственно вы также транслируете и то, что сами хотели бы получить от мужчины. Как только вы оказываетесь в компании с мужчинами, говорите честно: вам важно, чтобы мужчина был вот таким-то,

делал то-то. Мужчины это слышат и оценивают свои позиции: «Могу я это или не могу, подходит мне это или не подходит».

## Шаг пятый

Меняемся внешне. Может быть, вы не чувствуете необходимости в изменении своего образа, но знайте – некая новизна только добавит вам привлекательности и укрепит самооценку. Что для этого нужно? Для начала критично посмотрите на себя в зеркало и спросите (не у девчонок, а у знакомых мужчин), что вам стоит изменить в своей внешности.

Наверняка у вас есть мужчины из категории друзей или просто знакомых. Если таких нет, вам может помочь мужской форум. Сфотографируйтесь, а еще лучше – снимите видео, чтобы на нем было видно не только как вы выглядите, но и как вы общаетесь, как вы ходите. Это должна быть не постановочная профессиональная фотосессия, а обычное фото, в привычной для вас одежде. Зайдите на какой-нибудь мужской форум и спросите: «Что во мне не так? Что бы вам не понравилось?» Слишком критично относиться к ответам не стоит – вам могут написать и не очень приятные комментарии, но кто-то может дать дельный совет. К откровенно плохим отзывам нужно относиться спокойно, ведь везде есть люди, которым некуда слить агрессию и негатив. А вот за дружелюбные спокойные комментарии стоит поблагодарить.

Вполне возможно, что вы найдете в интернете друзей, людей для общения, или, может быть, там вы и встретите человека, который станет для вас чем-то большим?

Еще раз хочу подчеркнуть – важен отзыв именно от МУЖЧИНЫ! Девчонки видят вас совсем по-другому, ведь мы иначе относимся к одежде, макияжу, прическам. Вам же нужно получить именно мужское мнение, а после внести изменения в свой облик, а не просто получить замечание и забыть. Сходите к стилисту, парикмахеру, визажисту, сделайте маникюр – если уж вы решили производить впечатление, позаботьтесь о том, чтобы вы нравились и себе, и мужчинам!

Не нужно говорить, что у вас нет на это денег. Если вы не располагаете суммой, необходимой для посещения супермодного салона, поищите людей, которые, например, учатся на стилиста и ищут клиентов-моделей для отработки своих навыков.

На что еще следует обратить внимание? Имеет значение ваш взгляд и голос. Поработайте над этим (у меня есть специальное занятие для развития голоса и «специального» взгляда, поэтому сейчас я не буду особо заострять на этом внимание). Приучите себя, общаясь с мужчинами, представлять что-то хорошее и приятное. Например, если вы представите, как занимаетесь любовью с женщиной, когда смотрите на него, ваш взгляд приобретет влажность и сексуальность. Разумеется, не стоит так смотреть на мужчину сразу после знакомства, если не хотите слишком форсировать со-

бытия. А раз захотелось похулиганить, то почему нет – это тоже опыт общения, и он может оказаться приятным!

И, дорогие женщины, если вам трудно самой разобраться со своим внешним видом, и вам нужен мой совет, обязательно обращайтесь, я с удовольствием помогу!

## Шаг шестой

Теперь от внешности мы перейдем к вашему внутреннему миру, и это тоже определенная работа над собой. Часто девушки бывают внутренне зажатые, и с этим также связаны многие проблемы в отношениях. Что-то не так внутри, но что же?

Нужно понимать, что мужчинам нравятся разные женщины: высокие, маленькие, полненькие, худенькие, красавицы и не очень. Каждая кому-то может понравиться. Однако если у женщины есть какие-то психологические барьеры, комплексы, внутренние проблемы, мужчины улавливают это, и оттого им тяжело знакомиться и трудно общаться. Снежная королева может быть удивительно красива, но она пышет холодом, рядом с ней тяжело, и вряд ли кто-то захочет ее отогреть.

С такими моментами нам и предстоит поработать на этом этапе. Первое, что вы можете сделать, – открыться миру. Постарайтесь изменить выражение лица с «не подходи, убью!» на «подходи, давай знакомиться». Как это сделать? Теперь,

пройдя первые шаги, вы уже отдаете себе отчет в том, чего вы хотите от отношений, понимаете, какой вам нужен мужчина. Научитесь выходить из дома с таким настроением: «Я осознаю, чего я хочу. Я понимаю, что я могу дать мужчине. Я открыта для общения». Теперь, когда вы видите мужчину, вы смотрите на него не как на врага народа, а дружелюбно и заинтересованно. Обычно на этом этапе у девушек появляется много знакомых и друзей-мужчин. С парнями же можно и просто общаться...

В самом начале, когда вы анализировали ваши предыдущие отношения, вы, скорее всего, заметили в них какой-то постоянно повторяющийся сценарий. Если у вас это получилось, то это здорово! Если не получилось, можете, опять же, обращаться ко мне, я помогу. Очень важно определить, в чем загвоздка, и проработать ее. Поверьте, после этого упражнения вам станет гораздо легче знакомиться.

# 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.