

Владимир Шамшурин

# СВЕРХУ ПОЗИЦИЯ



**КНИГА+**  
*тренинг*  
В ПОДАРОК

**ТРЕНИНГ ВНУТРИ КНИГИ**  
«От знакомства  
до завтрака вдвоем» –  
**БЕСПЛАТНО!**

Об общении с женщинами,  
о бизнесе, целях  
и самодисциплине



**Владимир Шамшурин**  
**Позиция сверху:**  
**быть мужчиной**  
Серия «Книга-тренинг»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=25204527](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25204527)*

*Владимир Шамшурин. Позиция сверху: быть мужчиной: АСТ; Москва;  
2017*

*ISBN 978-5-17-101299-1*

### **Аннотация**

Книга не столько про соблазнение женщин, сколько о мужской философии, связанной с всесторонним развитием, силой духа и ответственностью за свою жизнь. В ней содержится огромное количество практических заданий и упражнений, которые можно применить сразу же после прочтения. Причем как по теме общения с женщинами, так и по самодисциплине, постановке целей, самодисциплине и самоопределению в жизни, как никогда не сдаваться и брать тотальную ответственность за свою жизнь. Плюс огромное количество примеров и реальных ситуаций из жизни автора.

# Содержание

О чем эта книга	5
Начало	9
Каждый ищет выход по-своему	17
Speed dating	19
Сайты знакомств	26
Самообман	33
Проституция	42
Неволшебная таблетка от страха знакомства	46
Генезис страха подхода	50
Конец ознакомительного фрагмента.	71

# **Владимир Шамшурин**

## **Позиция сверху: быть мужчиной**

© В. Шамшурин, 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

# О чем эта книга

Эта книга о том, как общаться с женщинами с «Позиции Сверху», и о том, как идти по жизни с «Позиции Сверху». Здесь, пожалуй, больше даже о жизни, чем о женщинах.

Она на 100 % основана на реальных событиях. Помимо обучающих моментов, я расскажу тебе о своем жизненном опыте и о том, что происходило со мной. За мои тридцать с небольшим у меня в жизни было очень много сложных моментов и кризисных ситуаций, наверное именно для того, чтобы я смог сейчас тебе помочь. Возможно, ты где-то узнаешь себя или свою историю, и я хотя бы косвенно смогу оказать тебе помощь. На это я и рассчитываю. Но не переживай, я не буду учить тебя жизни и навязывать свою точку зрения, как это делают бабушки возле твоего подъезда. Или преподаватели экономики в вузе, зарабатывающие чуть выше прожиточного минимума, или твой друг, женившийся на, мягко говоря, не очень привлекательной девушке, которая к тому же его постоянно пилит.

В этой книге я хочу дать тебе только полезную информацию, поделиться своим опытом по теме эффективного общения с женщинами, стремления к своим целям, поиска своего предназначения и по-настоящему твоей работы мечты. Я расскажу тебе, как никогда не сдаваться, не опускать рук, как выбраться из бедности и справиться со своими психоло-

гическими проблемами и комплексами, а также негативными программами рода и установками в твоей голове.

Как перестроить свое мышление, а это, пожалуй, самое важное, и как обрести веру в себя. Я расскажу тебе все это на своем примере, о том, как я все это преодолевал, какие практики, инструменты, способы и методы я применял для того, чтобы в корне изменить свою жизнь. О том, что давало мне силы и надежду, и как я не желал мириться с теми стартовыми условиями и обстоятельствами, которые я получил в этой жизни. Кто знает, если бы я родился в богатой семье где-нибудь в Москве или в Лондоне, учился в престижной частной школе и купался в роскоши с самого рождения, писал ли бы я сейчас эту книгу... наверное, нет. Стал бы я тем Шамшуриным, которого ты знаешь или которого пока еще НЕ знаешь... пожалуй, нет.

Но, раз уж я назвал эту книгу «Позиция Сверху», то давай объясню тебе, почему так, и что именно я вкладываю в это понятие. Впервые я услышал эту фразу на первом тренинге в моей жизни, лет десять назад, и мне она очень понравилась. Сначала я применял это только в контексте общения с женщинами, но позже я осознал, какой глубокий смысл содержит это выражение. Для меня это означает всегда знать себе цену, общаться с женщинами, давая им понять, что это ТЫ выбираешь, а не тебя. Никогда не сдаваться по жизни и всегда идти до конца, ставить себе самые амбициозные цели,

держаться тогда, когда уже не за что и нечем, а также принимать решения, проявлять инициативу и нести полную ответственность за свою жизнь и результат своих действий или бездействие. Всегда быть выше любых обстоятельств. Никогда не сдаваться. Именно такой смысл я вкладываю в это выражение и в название книги соответственно.

Эта книга о том, как общаться с женщинами с «Позиции Сверху», и о том, как идти по жизни с «Позиции Сверху». Она о том, как выбраться наверх и подняться на ступень выше по всем фронтам именно с помощью желания нравиться женщинам. В хорошем и самом правильном смысле этого слова. Желание нравиться, быть востребованным у девушек и покорять их, а, в конце концов, найти самую лучшую стало для меня сильнейшей мотивацией, так же как для абсолютного большинства мужчин. Естественно, что это не единственная мотивация в жизни, но она вставляет очень сильно. Я считаю, если ничто другое уже не может помочь, то именно эта – самая подходящая. Вспомни, когда ты был маленьким, упал с велосипеда, ободрал себе все колени и локти, тебе очень больно, ты стоишь и громко плачешь, сжимая зубы от боли и обиды, как вдруг мимо проходит девочка, которая тебе уже давно очень нравится. И ты тут же перестаешь плакать, делаешь такое лицо, как будто тебе не больно и это все пустяки, берешь велосипед и идешь домой, прихрамывая, но с лицом героя, настоящего мужика, способного стойко переносить удары судьбы. Понимаешь, о чем я? Твое общение с

женщинами очень тесно связано с тем, какой ты по жизни.

Когда в моей жизни не было ничего, и даже веры в себя, желая быть востребованным и любимым девушками, я надевал на себя выражение лица того героя и двигался вперед. Женщины мотивировали меня, сами того не подозревая. Естественно, что не только они, но так уж сложилось, что благодаря тому, что я когда-то узнал об искусстве эффективного общения с ними, и тому, что этому можно научиться, моя жизнь круто повернулась. Именно поэтому в данной книге я буду в большей степени рассказывать тебе о том, как Ты можешь освоить это искусство.

...Мужчина, успешный с женщинами, просто не может быть неуспешным по жизни...

Книга полна практики, то есть упражнений, которые тебе необходимо будет применить в тот же момент, как только ты их прочитаешь, это даст нужный результат. А эффективное общение с женщинами – это исключительно практика, для которой тебе потребуются определенная смелость. Именно поэтому читай эту книгу, бери себя за известное место и начинай действовать не откладывая. Смелость приходит в бою.

Мой девиз по жизни и, соответственно, девиз этой книги: **МОИ ЖЕЛАНИЯ СИЛЬНЕЕ МОИХ СТРАХОВ!** Надеюсь, что он станет и твоим девизом.

# Начало

«...Жизнь – она, как Шамшурин, берет дорого, но объясняет доходчиво»... (с) Кто-то из моих учеников.

Так уж сложилось, что большинство людей чаще недовольны своей жизнью, чем довольны, а осознание того, что все очень даже неплохо, приходит тогда, когда жизнь действительно нагибает...

Хочу начать эту главу со слов: мечтайте как можно смелее и ставьте перед собой самые амбициозные цели. Но, будьте осторожны в своих желаниях, все свои желания, цели и мечты нужно формулировать как можно точнее и четче, очень подробно и желательно на бумаге, чтобы потом не пришлось доказывать Вселенной, что ты не этого хотел или не совсем этого.

Лежу в больнице, в реанимации, уже сутки под капельницей, вставать нельзя, есть тоже нельзя, да это и невозможно, учитывая то, что из желудка выведена трубка через нос, можно только воду пить. Из живота торчат трубки, постоянно прошу врачей вколоть мне еще обезболивающее. Крики полуживых людей вокруг. Какая-то безумная бабушка на соседней кровати, кидающаяся своими же испражнениями во врачей. Слава богу, что за перегородкой. Открытая форточка, из которой тянет холодом, руки привязаны к кровати, вижу аппарат по переливанию крови, кто-то поделился со

мною. Радует, если так можно выразиться, только, пожалуй, то, что, как мне сказали врачи – «Хорошо, что ты не умер в эту ночь». Родственникам сообщили, что я в реанимации в крайне тяжелом состоянии.

Есть два момента: 1. Как я здесь оказался? и 2. К чему я все это?

Итак, начнем с первого. График, забитый клиентами до отказа, по три-четыре человека в день на индивидуальный коучинг, куча организационной работы, как запланированной, так и нет, полное отсутствие выходных, и в связи с этим моральное, физическое и психологическое истощение. Работа с людьми всегда забирает много сил и энергии, причем на этот момент я еще не мог себе позволить осуществить свою маленькую мечту о том, чтобы самому вместо моего помощника смотреть на моих будущих клиентов по скайпу предварительно, чтобы выбирать, с кем я хочу работать, а с кем нет. Сплошной, практически хронический недосып, по причине наличия нескольких девушек одновременно, количество которых колебалось от 4 до 6, каждая из которых естественно требовала к себе внимания и секса. Много работы на перспективу, за компьютером, над моими многочисленными проектами, которые появлялись в моей голове чаще, чем я мог их реализовывать. Полное отсутствие выходных, плохая еда. Насчет еды, конечно, жаловаться грех, потому что могу позволить себе хоть каждый день есть в кафешках и ресторанах, но то, что иногда банально просто не успеваю поесть

вовремя – это тоже сыграло свою роль. Еще, я с детства такой человек, что все воспринимаю слишком близко к сердцу, слишком серьезно. Плюс многолетние стрессы, связанные с бывшей нищетой, фобией и попытками всячески улучшить свою жизнь и поменять ее в лучшую сторону. Многочисленные семинары и тренинги, которые я сам посещал в качестве слушателя. А спусковым крючком к этой болячке, видимо, послужило мое трехдневное голодание на последнем тренинге Сатори. О нем я еще не раз расскажу тебе в этой книге как об одном из самых сильных, глубоких и лучших переживаний моей жизни. Там еда специальная, очищающая организм, без соли и сахара. Я просто не мог это есть. Если на предыдущем тренинге я еще хоть что-то ел, то в этот раз я просто приходил в столовую, вдыхал запах этой отвратительной еды, которая, надо сказать, кому-то даже нравилась с голодухи, и уходил обратно. В общем, три дня голодовки, а мне она просто жестко противопоказана. Из голода нужно выходить постепенно, не сразу много есть, но я же не выдержал и нажрался жареного мяса, острого и соленого, причем реально в прямом смысле слова обожрался. Сразу же с тренинга поехал в грузинский ресторан на Новом Арбате. Вот, видимо, это и стало последней каплей для моего организма.

Врачи сказали, что если бы я не вызвал «скорую», то я бы просто умер. А «скорую» я вызвал во многом благодаря одной прекрасной девушке, которая меня практически спасла. И потом спасала меня почти каждый день своими посещениями.

ями в больнице. Несмотря на мое скептическое отношение к ней, на то, что мне казалось, что она очень холодна ко мне и не способна заботиться и любить (у нас с ней на тот момент был только секс и какая-то имитация отношений), несмотря на это, она приехала, чтобы забрать меня на своей машине из центра и довезти до дома. Это она настояла на том, чтобы вызвать «скорую», если бы не она, я бы просто лег спать, думая, что это какое-то недомогание, которое вызвано переутомлением и скоро пройдет. Значит, еще раз доказано, что все в жизни не просто так. Светочка, если ты когда-нибудь прочитаешь эту книгу – прости меня за все, пожалуйста, ты мой Ангел-хранитель, я тебе об этом уже говорил, и ты это знаешь, надеюсь, ты счастлива, я искренне тебе этого желаю.

Вот так я попал в больницу.

А теперь ко второму – пара слов о том, к чему я все это здесь пишу. Все в этой жизни совсем не случайно, все взаимосвязано и для чего-то. События, ситуации, люди, якобы случайности, которые совсем не случайны, как потом оказывается. Даже бездомный у твоего подъезда может повлиять на твою жизнь. Как где-то написано про то, что бесконечный поиск мастера и духовного наставника, который должен быть у каждого мужчины, иногда может так ни к чему и не привести, но пара слов от прохожего алкаша может просто перевернуть твою жизнь.

Во всем нужно искать свои плюсы и положительные сто-

роны. И это не пустой треп для начинающих оптимистов, это так и есть. Во всяком случае, оказавшись в критической ситуации, так лучше выйти из плохого настроения и депрессии, когда ты думаешь, что это для чего-то хорошего, и начинаешь искать положительные стороны, хотя я не понаслышке знаю, что бывают такие полосы в жизни, что хоть волком вой.

Видимо, жизнь давно намекала мне на то, что нужно отдохнуть, что нужно перестать нервничать и переживать, что нужно расслабиться, в некоторых смыслах принять и отпустить ситуацию. Но я этого не понимал и не слушал. Мое колесо жизненного баланса было смещено в сторону денег и работы настолько сильно, что просто не в состоянии было ехать. Я зарабатывал свои деньги на страхе. Мне очень хотелось как можно дальше и быстрее убежать от той своей прошлой жизни, мучающей меня отсутствием средств к существованию. Меня выбешивали даже плохие комментарии всяких хейтеров под моими видео, потому что я-то знал, как мне все в этой жизни трудно доставалось. Потом я просто пообещал себе никогда больше им не отвечать. Я даже собирался поехать через неделю к родителям в деревню, чтобы отдохнуть там на природе (хотя я сам прекрасно знаю, что я бы все равно работал за компьютером и не расслабился бы), я даже сделал себе в своем графике, висящем у меня на стене, целую неделю выходных в конце каждого месяца, но, видимо, организм решил не ждать больше и дал мне вот такой вынужденный «отдых». Все не случайно. Почему я говорил

выше о том, что желания надо формулировать очень четко, потому что я только сейчас здесь, лежа на кровати с капельницей, вспомнил, что некоторое время назад я несколько раз очень эмоционально, вложив всю мою душу и оставшуюся энергию, повторил фразу: «Вот бы сейчас дней десять просто лежать и ничего не делать, хочется отдохнуть от работы и не видеть этого всего». Вот, видимо, Вселенная поняла мою просьбу не совсем так, как мне этого хотелось бы, и, естественно, как она всегда это делает, исполнила ее.

А еще я все последнее время повторял, что из-за многочисленных клиентов мне просто совершенно некогда писать книгу и работать над моими проектами. Некогда работать над программой тренинга личностного роста, над созданием пассивного дохода и много чего еще. Некогда, некогда, некогда. И вот результат – времени свободного хоть отбавляй! И таких примеров в моей жизни сотни. Как всегда любил и любит повторять мой друг Миша, живущий ныне в Германии и приведший меня в эту тему: «Вселенная дружественная! Она всегда выполняет все твои просьбы!». В общем, к чему я это? Правильно, к тому, что Вселенная исполнила очередную мою просьбу. Она вообще ко мне благосклонна, я только сейчас это начинаю понимать. Хотя, лет семь назад, мучаясь от социофобии и бесчисленных и бесполезных попыток заработать денег и выбраться из замкнутого круга нищеты и депрессии, я этого не понимал. Вселенная или Бог, какая разница. Я сам человек православный, верую, иногда захожу

в церковь к Матроне Московской на Пролетарке, но сейчас об этом не будем, мои отношения именно с церковью специфические, об этом я тебе еще расскажу.

В общем, из плюсов того, что я попал в больницу – проверил, какие женщины действительно меня поддерживают и приехали ко мне, выплюсь, отлежусь, похудею, начну правильно и здорово питаться, наконец-то как-то начну свои новые проекты, благо мой друг Саня привез мой компьютер, правда, забыл привезти одежду, в частности шорты. Мой лечащий врач жестко словесно поимел нас обоих за это.

И самый главный плюс – я наконец-то найду время на эту книгу и смогу поделиться с тобой тем, чем давно хотел. (Правда, скажу тебе честно, книга вышла в свет только через 14 месяцев после этого.)

А если кто-то еще не понял, при чем здесь содержание этой главы – все же элементарно: если ты живешь неправильно, неправильно по отношению к себе в первую очередь, то жизнь очень быстро выпишет тебе отцовского леща, зачастую он может быть болезненным и чересчур дорогим, но именно так до тебя лучше дойдет. Жизнь самый жесткий учитель.

Именно поэтому лучше всего не доводить, как говорится, не затягивать и начать менять все, что тебя не устраивает, прямо сейчас. Не устраивает с женщинами, или с женщиной, так как жизнь может «наградить» тебя совсем не той, о ко-

торой ты мечтал. В работе, в бизнесе, с деньгами или в отношениях с родителями... Если же тебя ВСЁ устраивает, то даже не знаю, что тебе сказать. Пожалуй, эта книга все-таки для тех, кому есть над чем работать. И тут же хочется добавить, что нормальному мужчине всегда есть куда расти.

Когда мне было года 4–5, я часто приходил к маме на работу в библиотеку и делал там вот что: я подходил ко всем теткам, которые только попадались мне на глаза, разного возраста, мне было совершенно не важно, двадцать пять им или сорок, да и как они выглядели вообще, главное, чтобы это были женщины, и целовал их. «Дай поцелую», – говорил я каждой, на что они умиленно улыбаясь, подставляли свои щеки. Кто-то молодые и розовые, кто-то уже немного дряблые от почтенного возраста, мне было все равно, мне просто нравилось целоваться. Я не помню точно само ощущение, но, как мне рассказывала мама – я был очень довольным в этот момент. Наверное, оттуда все и началось...

# Каждый ищет выход по-своему

В этой главе речь пойдет о том, как мужчины привыкли решать свои проблемы, связанные с женщинами или с отсутствием оных в их жизни.

Те, кто хоть как-то связан с темой тренингов по эффективному общению с женщинами и построению отношений с ними, наверняка слышали о таком термине как «натурал», и в данном случае это слово никак не является антонимом к слову «гей». Моя жизнь хоть и редко, но все же сталкивала меня с так называемыми натуралами, полумистическими персонажами, которые как-то без особых навыков и пикапа умудряются соблазнять очень красивых и качественных женщин и купаться в их внимании, причем это совершенно не связано с их финансовой успешностью или какими-либо другими выдающимися качествами и заслугами или внешними данными. Такие мужчины действительно есть, и я это признаю. Хотя встретить их так же сложно, как научиться от них чему-то, потому что они скорее всего даже сами не понимают, как у них это получается. Это просто заложено в них природой и было с ними всегда.

Но абсолютное большинство из нас в той или иной степени имеют множество проблем с женщинами, связанных как с отсутствием оных в жизни, так и с уже с существующими, а у некоторых даже с переизбытком прекрасного пола. За годы

своей практики я видел ВСЁ, что только можно было увидеть. В этой главе я хочу надавить многим мужчинам на их старые раны и насыпать соли на проблему, которая называется – «Отсутствие девушек, или Девушки, в твоей жизни». Именно той девушки, которая нравится, которую ты выбрал сам, а не согласился на то, что тебе принесло течением жизни. К сожалению, вместо того чтобы штурмовать стену своих страхов и ограничений, большинство из нас упорно продолжает поиск легких путей и лазеек, которые в конечном счете никуда не ведут. Так уж устроены люди, комфорт для многих важнее всего.

Хочу в первую очередь рассмотреть, на мой взгляд, самый нелепый из современных способов решения этой проблемы, который наряду со всеми нижеперечисленными способами является бессмысленным, никуда не ведущим и глупым. Начнем с того, который чужд нашему русскоговорящему языку и руссковоспринимающему уху.

# Speed dating

Спид-дэйтинг довольно известное и, надо с горечью сказать (для меня), популярное явление в наше время, все больше набирающее обороты. Быстрые свидания. Как любой профессионал своего дела, я не мог не поучаствовать в нем. Я взял с собой для смелости еще трех человек, моих бывших клиентов, а ныне друзей и товарищей, мы выбрали самый топовый сайт по этой теме и записались. Нас встретила приветливая симпатичная девушка, немного полноватая, но сексуальная, которая через четыре дня оказалась в постели у одного из нас, но сейчас речь не об этом. Мы пришли раньше большинства и заняли свои места. Нам раздали бейджики, чтобы мы написали свое имя. Условия были следующими: девушки сидят на местах, а мужчины пересаживаются по кругу и проводят с каждой собеседницей по пять минут. За это время ты должен ее заинтересовать своей легендой, и она тебя. Потом каждый ставит плюс либо минус у себя в специальной анкете, после чего те, у кого совпали плюсы, получают контакты друг друга.

Буквально после третьей-четвертой женщины нам надоело рассказывать всем одно и то же и мы написали на большом листе все ответы на стандартные и банальные вопросы: имя, возраст, чем занимаюсь, хобби и прочее, и после того как переходили к следующей девушке, просто здоровались

и клали перед собой эту бумагу. Противоположный пол это одобрил и оценил.

Долго пытался подобрать слова поскромнее, но ничего в голову так и не пришло, поэтому пишу – я и мои товарищи были просто мужчинами мечты для всех этих девушек. Это был просто кошмар. Мой друг Стас был возмущен «недоработкой в организации мероприятия», как он выразился, и был совершенно прав. «Зачем мне, 26-летнему парню, подходить к женщине, которой на вид лет 45?» – возмущался он. И действительно, можно было бы хоть как-то разделить народ по возрасту. Но суть даже не в этом. Из 20 девушек и 20 мужчин не было ни одного достойного претендента ни с той, ни с другой стороны. Простите мне мой неубиваемый цинизм, но, по моему персональному мнению, по сути там собрались самые не востребуемые представители обоих полов.

Начнем с дам. Женщины. Непривлекательные, неухоженные, несимпатичные, давно запустившие свою фигуру. Я говорю про основную массу, были, конечно, пара девочек даже симпатичных и, по всему видно, добрых, но в них лично меня не привлекало, а напротив, отталкивало вот что: от них веяло какой-то безысходностью, каким-то отчаянием, какой-то неуверенностью в том, что они вообще хоть когда-нибудь смогут построить отношения. Какой-то разочарованностью в жизни. Грустно, одним словом, а мужчина хочет видеть в женщине праздник, радость. Всякое бывает, ко-

нечно, и понятно, что мужчина должен спасти такую женщину, забрать в свою сказку, пожалеть, поддержать, но хотя бы вначале ему хочется увидеть что-то красивое и светлое. Вот представь: приходишь ты с работы, уставший, ожидающий, что сейчас ты увидишь радость на лице своей женщины, от того что ты пришел, что тебе сейчас отдадут огромное количество светлой, чистой, позитивной женской энергии и ты вдохновишься на новые подвиги, а там... Грусть и печаль, да еще и жуткая неуверенность в себе.

Правильно, мне тоже так не хочется. Пара девушек сказали мне, что они здесь так, от скуки и безделья. Также мимо! Я таких женщин не люблю, которым заняться нечем, хотя с ними все ясно, что они где-то недоговаривают и дело совсем не в скуке... Всем им хотелось сказать: «Девушки, милые, ну начните хотя бы ухаживать за собой!» Понятно, что женщины возразят, что сейчас надо много денег, чтобы оставаться красивой, и что вот ни один мужчина не разглядел их красоту и не дал им денег на салон красоты и на коррекцию ногтей, и бла-бла-бла. Но извините, в наш век не так уж и много стоит элементарно привести себя в порядок. Вы же тоже мужчину встречаете по одежке, смотрите на его авто, костюм, кубики на животе, совершенно не думая о том, что это все само по себе не появляется. Мужчина для этого приложил немалые усилия и лишь потом стал более привлекателен в глазах женщин, так и **ВЫ** тоже приложите хоть какие-то усилия, милые дамы. А с такой позицией, как у вас,

далеко не уедешь.

Если отбросить внешнюю составляющую, то налицо еще одна проблема – Тараканы! Не так много времени было, чтобы что-то понять, но некоторых было видно практически сразу, их отношение к мужчинам и к жизни было просто фантастическим и, естественно, со знаком «-». Некоторые, будучи совершенно непривлекательными и ничего собой не представляющими, даже не пытались скрыть исключительно материальный интерес к нашим персонам, а некоторым я, УЖЕ только подсев к ним, оказывался что-то должен. Ну, из серии «Мужчина должен то, мужчина должен это...», по их логике я должен был чуть ли не денег на стол положить за то, что «звезда» согласилась со мной поговорить. Жесть!

Перейдем к мужчинам. Я даже не знаю, что тут сказать, все совсем плохо. Это некая смесь гипертрофированной галантности, переходящей в приступы подкаблучничества 80-го левела и нелепого рыцарства. Каждый из них был просто ходячим коктейлем из всего самого лучшего, что смог найти в своем гардеробе, вылитого на себя флакона туалетной воды, рассказов о том, какой он высококлассный специалист, и предложений продать почку, лишь бы только «Вы были со мной, прелестное создание». Это было похоже на собеседование по устройству на работу. А глядя на рвение отдельных мужчин, как будто бы собеседование было в рай.

Если не пройдешь, то гореть тебе в аду. Все это напомнило мне известную передачу на ТВ – «Давай поженимся»,

суть которой заключается в том, что мужчина выбирает себе спутницу из трех претенденток, либо наоборот, женщина соответственно из трех претендентов. Я еще могу понять, что когда мужчина в позиции выбираемого, когда он является претендентом, то он пытается всячески доказать даме свою состоятельность (причем не только в финансовом плане), но однажды меня эта передача просто поразила тем, насколько она отражает современные отношения между мужчиной и женщиной. Пришел мужчина, красивый, зрелый, лет 43, успешный, спортивный, сам себя сделавший, естественно не бедный, он выбирал. А на другом конце стола по очереди садились девушки, одна из которых была просто тупой как пробка, примерно 25 лет, неинтересная, пустая, хлопающая ресницами и вытягивающая губы в трубочку. Этим двум людям было совершенно не о чем друг с другом разговаривать. Как было сказано в одном известном фильме по сценарию Михаила Сегала – «О чем с тобой трахаться?». Самый показательный момент в том, что ведущая спрашивает ЕГО, мужчину: «Что вы готовы сделать для того, чтобы эта девушка СОГЛАСИЛАСЬ быть с вами»? Меня просто убила эта фраза! Этот мужчина Уже все сделал для того, чтобы все самые красивые и лучшие женщины хотели быть с ним! Он сделал себя! Вот оно, общество, заточенное под женщин, – он, оказывается, еще должен что-то делать, чтобы уговорить какую-то посредственную пустышку быть с ним.

Но еще больше поражает то, что он в этот момент действи-

тельно начинает буквально жонглировать перед этой девушкой, чтобы заслужить ее благосклонность. Это еще раз указывает на тот факт, что наличие денег и успеха в жизни, наличие дорогой машины и квартиры в центре Москвы – никак напрямую не связаны с количеством и качеством женщин в твоей жизни, если ты при этом продолжаешь жить с позиции «Снизу» по отношению к женщинам. Возможно, что у тебя будет доступ к более качественным и высокооплачиваемым проституткам (в прямом и переносном смысле), но настоящие и искренние отношения со взаимной любовью, с любовью к тебе с той стороны и уважением женщины к тебе, по-прежнему будут сложными, потому что женщины не влюбляются в слизней, которые готовы маму родную продать, лишь бы быть рядом.

Я пошел на Спид-дейтинг еще и потому, что хотел опробовать новый метод привлечения клиентов, по моей просьбе мои товарищи после окончания мероприятия вылавливали этих мачо и раздавали им визитки с приглашением на тренинг. Реакция потенциальных альфа-самцов была вполне ожидаемая. «Вы что? Мне это не надо! У меня все просто отлично!», или «Да я и сам могу кого хочешь научить!». Собственно, ничего удивительного. Только успешный мужчина, нацеленный на развитие, или потенциально успешный может признать то, что: А) он в чем-то не идеален и Б) что ему не мешало бы получить новые знания и навыки, которые помогут ему по жизни.

Но я в очередной раз хочу сказать, что мы, мужчины, в этом не виноваты, нас такими вырастили. Более того, нам так привычно, нам так комфортно, но комфортно – не значит хорошо. По сути, это проблема, и ее надо решать как можно скорей, пока ты еще можешь успеть на проносящийся мимо экспресс с названием «Жизнь».

# Сайты знакомств

Для многих из нас это единственный путь к спасению, свет в конце тоннеля.

Несмотря на то что я являюсь соавтором нескольких обучающих курсов по тематике знакомства в Интернете, я самый ярый противник этого способа и вижу в этом явлении очень много минусов, и самый большой и жирный из них я бы описал так: несоответствие ожиданий и действительности. На моем пути встречались девушки, которые в жизни были еще красивее и приятнее, чем в своих анкетах в Сети, но это было редко. Очень редко. Чаще всего на фото они выглядят в самом лучшем свете, фотошоп, ретушь, освещение, обстановка... А по факту бывает: она толще килограммов на десять. «Я немного поправилась сейчас, это мои старые фотографии», курит, ругается матом, ниже или выше ростом, чем ты ожидал, от нее неприятно пахнет, и, вообще, это совсем не та, что была на фото. Испугался? Возможно, что я где-то преувеличиваю, но факт остается фактом. Надо сказать, что девушки жалуются на совершенно аналогичную проблему с мужчинами из Сети.

Еще один отрицательный момент – в Сети девушку гораздо сложнее заинтересовать, чем в реальном знакомстве. Кроме слов и фото, на уровень заинтересованности либо незаинтересованности в тебе очень большое влияние оказыва-

ет твоя невербалика, то есть поведение твоего тела, жесты, мимика, движения и общий посыл. Все вышеперечисленные вещи не то что сложно, их просто невозможно продемонстрировать, набивая символы и тупые смайлики на клавиатуре твоего гаджета. Девушкам так же нужны эмоции, причем разные по полярности, а их гораздо сложнее дать через переписку.

К слову, по поводу эмоций, раз уж мы о них заговорили, они действительно должны быть разные, причем когда я говорю слово «разные», я имею в виду разные по знаку «+» или «-». Ошибка большинства мужчин в том, что они считают, что надо давать только позитив, причем как можно больше. Девочки с раннего возраста получают намного больше позитивных эмоций и всякого рода сюсюканий, чем мальчики. Вот тебе когда было лет пять, ты бегал себе с мячиком и бегал, и на тебя особо никто внимания не обращал. Ну да, веселый маленький сорванец в синяках, царапинах и с пятнами на футболке. Лишь бы только квартиру не поджёг и кота с пятого этажа не выбросил. А девочек в этом возрасте все норовят потискать, понянчить, они такие милые и беззащитные. Родители, бабушки, знакомые, тети, дяди – все говорят им только хорошее, расхваливают, какие они красивые и прекрасные создания. То есть девочки с детства привыкают к комплиментам. Я не имею в виду сейчас какие-то дисфункциональные семьи, где что-то не так, я говорю о стандартных случаях.

Дальше девушки становятся старше, и в школе им достается много позитива (я говорю о красивых девушках, остальным повезло меньше), потом институт, куча внимания со стороны сокурсников и мужчин постарше. На работе в коллективе тоже многое прощается и облегчается благодаря тому, что «я же девочка». С одной стороны, комплименты и разного рода «милота» очень приятны, но с другой, они зачастую воспринимаются как должное, как что-то очень привычное и не имеют того эффекта, на который ты так рассчитываешь. А мы, мужчины, зачастую общаемся с женщинами так, что со стороны это выглядит как соревнование «Выдуймай лучший комплимент».

Именно поэтому иногда с некоторыми (со многими) женщинами работают такие способы общения как «Поднок» или «Бэд бой», они дают девушкам негативные эмоции и одновременно с этим показывают твою полную непривязанность к результату общения, тем самым вызывая больший интерес к твоей персоне. Но ими надо пользоваться (я бы назвал это словом «Включать») очень осторожно, не перегибая палку, и ты должен сам верить в то, что делаешь или говоришь. Еще одна проблема многих парней в том, что, начитавшись книжек, они надевают на себя маску мачо, из-под которой торчат испуг и волнение, а это всегда легко и просто считывается женщинами. Но об этом мы с тобой еще поговорим в этой книге позже.

А что касается того, ЧТО именно мужчины в основном

пишут женщинам в социальных сетях и сайтах знакомств, то это вообще иногда просто доводит меня до слез от смеха. Зачастую это выглядит как конкурс на самый красивый и оригинальный комплимент, изреченный с позиции червяка, относящегося к себе как нижайшему примитивному существу, решившему, нет, осмелившемуся пискнуть что-то в сторону женщины. ...«Хотел бы я быть стулом, на котором Вы сидите». «Куда пригласить такую Богиню, как Вы?»...

Самое интересное, что абсолютное большинство этих мужчин – в жизни вообще нормальные парни, многие даже примеры для подражания, бизнесмены, спортсмены, тайские боксеры, директора предприятий, топ-менеджеры и так далее. Но что же они вытворяют в сетях... Особенно, когда девушка на фото выглядит как женщина их мечты.

Самый простой способ доказать тебе, а скорее, даже наглядно показать тебе, что это полный бессмысленный бред, – создай аккаунт от имени красивой женщины на сайте знакомств. Только фотографии должны быть реалистичными, и их должно быть несколько, не голых с порносайта, а нормальных фотографий нормальной живой женщины. Напиши под ними описание, примерно такое, как делают девушки. Напиши в статусе какой-нибудь «Эпичный бред», вроде – «Меня трудно найти, легко потерять и невозможно забыть», знакомо?. После этого... Хмммм... Да, в принципе, после этого – ни-че-го!

Просто подожди денек и зайди на свою страницу.

Ты увидишь, что за один день к ней в друзья постучались человек сорок, половина из которых уже готова встать на колени, целовать ноги, осыпать подарками. Человек 10, наверное, подарили какие-то виртуальные подарки – цветочки и поцелуйчики. Остальные так, по мелочи, как правило все одинаковое: красивая, прекрасная, нереальная, он в шоке и прочее. Это, кстати, еще и один из способов открыть глаза на то, почему некоторые девушки так зазнаются. Вот проснулась она утром, вся такая воздушная, настроение не очень, правда, ПМС, или просто не выспалась, зашла на свою страничку в Сети, а там одни дифирамбы!

А теперь включи голову и подумай – даже если отбросить все эти сопли и слюни желающих угодить и заискивающих мужчин, присмотришься... Правильно – они все одинаковы-е! Все пишут одно и то же, и даже те, кто пытается выдумать бред в стиле – «Ваши волосы как прекрасный водопад в жаркой пустыне», они тоже одинаковые. Тут дело не столько в словах, а в манере общения, в посыле, в позиции «Снизу».

**ПОЧЕМУ ТЫ ДУМАЕШЬ, ЧТО СРЕДИ 40 ОДИНАКОВЫХ, ПРОСЯЩИХ, НЕЕСТЕСТВЕННО ВЕДУЩИХ СЕБЯ, КАК МИЛЫЕ ДОБРЫЕ ХОРОШИЕ ПОНЧИКИ, «МУЖЧИН» ОНА ВЫБЕРЕТ ТЕБЯ? Если ты ведешь себя так же? С чего ты это взял?**

Ах, да, есть там, конечно, и исключения. Эти парни пишут

что-то такое: «Детка, я тот, кого ты ищешь всю жизнь, наконец-то тебе повезло и ты встретила меня. Куда мне приезжать?» или «Я тот самый мальчик-негодяйчик, который тебе нужен!». Но они тоже отправляются мимо. Почему? Да потому, что, глядя на них, смеяться хочется, а не уважать их. Да и по-настоящему стоящий мужчина никогда не будет писать про себя такой бред. Ему нечего доказывать.

А как я об этом узнал? Почему я с такой уверенностью об этом говорю? Да потому что сам в свое время так делал, причем создавал несколько женских страниц, на одной из которых девушка была откровенно полновата. Потому что я был поражен всеми этими дамскими угодниками. Потому что в моем обучающем курсе по знакомствам в Сети, который я создавал совместно еще с несколькими экспертами, у меня есть даже такое задание, одно из первых – создать женский аккаунт, для того чтобы посмотреть и убедиться, что то, что ты писал ранее – не работает, и чтобы вычленишь из этой массы редких парней, сообщение которых тебя бы все-таки заинтересовало, если бы ты был женщиной.

Ладно, что-то я разошелся.

Хотя, ты знаешь, я знаком с мужчинами, которые вполне сносно вытаскивают девушек из соцсетей на свидания, причем по нескольку раз в неделю, и нормально себя чувствуют. Они выработали для себя некую эффективную схему и очень довольны. Но, при этом, они как не способны были познакомиться на улице, так и сейчас не могут. Подумай о

том – ЧТО ты будешь делать, если вдруг во всем мире не будет Интернета, ну так, из области фантастики... Вдруг каменный век снова наступит, и люди будут тыкать пальцами в булыжники вместо своих айфонов.

# Самообман

Так уж сложилось, что для многих из нас один из самых эффективных способов решения многих проблем – это просто не замечать их, или, еще хуже, пытаться их защитить или оправдать. Привычное всегда дорого нам, каким бы оно ни было, и если для тебя привычно то, что ты просто смотришь на проходящих мимо красивых девушек, оборачиваешься им вслед и думаешь: «Ээээх...», то это не значит, что это нормально. Если для тебя привычно, что твои женщины или женщина, видят в тебе только твои деньги и ресурсы, а не тебя самого и твою личность, то это тоже не значит, что так и должно быть. Я часто замечал такую картину, я и сам так делал раньше – когда люди сидят в автобусе и на светофоре разглядывают сверху мужчин, а иногда и женщин, сидящих за рулем дорогих авто. Для них это привычно, просто посмотреть, и, к сожалению, большинство «зрителей» испытывают при этом далеко не позитивные эмоции, не побуждение к действию, а черную зависть и негатив. «Насосала», «папенькин сынок», «наворовали»... «Вот я честный человек, тружусь и работаю в полную силу, а во всем виноваты они и правительство».

Или, еще хуже, когда они думают, что и так все неплохо. Когда они считают этих людей в машинах полумифическими существами из параллельного мира. Существуют и суще-

ствуют, меня это не касается, я уже привык так. Это уже другая стадия болезни, чаще всего необратимая. Привычное не значит нормальное или хорошее. Вот почему некоторые заключенные, отсидевшие в тюрьме по 15–20 лет, выходят на свободу (где явно условия лучше) и, не пробыв там и месяца, совершают новое деяние, чаще даже неосознанно, чтобы вернуться в привычную среду.

«У меня все отлично с девушками. У меня есть моя Ленка, ну и что, что мне стыдно показать ее друзьям, зато она добрая и... ну... в общем, добрая. Да если бы я хотел только, я бы хоть сейчас познакомился с самой красивой девушкой. Мне просто некогда заниматься всякими глупостями, времени нет». Это похоже на так называемый Стокгольмский синдром, когда заложник начинает защищать своего захватчика. «Да у меня все нормально. Я сам кого хочешь научу!»

**САМОЕ ТУПОЕ И УЖАСНОЕ, ЧТО МОЖНО ДЕЛАТЬ В ЭТОЙ ЖИЗНИ, ЭТО ВРАТЬ САМОМУ СЕБЕ!**

Мне в голову приходит такое сравнение: какое-то время назад я довольно часто болел простудой и ОРВИ, и самое печальное во всем этом было то, что каждая такая болезнь сама по себе проходила через 4–5 дней, но впоследствии всегда переходила в затяжной кашель, который мучал меня потом по две-три недели. Хронический бронхит в своем роде, и я ничем не мог его вылечить. В какие-то моменты я переставал понимать разницу между тем, что мне становилось легче и я меньше и реже кашлял, или я просто привыкал к этому

кашлю. Иногда мне казалось, что он доставляет мне меньший дискомфорт и что он стал реже, но по факту я просто привыкал к нему.

С женщинами обычно все бывает примерно так же, да и вообще в жизни ты привыкаешь к низкой зарплате, к стремной квартире, в которой ты живешь, к своей вечно ломающейся старенькой машине, к тому городу, в котором ты живешь, к своим друзьям... И со временем все желания в твоей жизни переходят из разряда «Я намерен все изменить и получить то, что хочу» в разряд «Неплохо было бы». А это страшно тем, что следующая стадия называется – «У меня все нормально, я ничего не хочу менять», или «Уже поздно и бесполезно».

Особенно если тебе уже немного за тридцатничек.

Самое интересное, а для меня еще и забавное, потому что я нахожусь по ту сторону стены, что тебя, сегодняшнего, от тебя же завтрашнего, окруженного самыми красивыми женщинами, легко и непринужденно знакомящегося и проводящего свидания с теми, с кем действительно хочется, а не с теми, которые выбрали тебя, отделяет всего лишь некая невидимая стена, стена твоего страха и комфорта. Причем ты даже не представляешь, КАК БЛИЗКО ты находишься от другой жизни. Ты можешь всего за один день увидеть ее с другой стороны, надо только перешагнуть через свой страх. Страх подхода и общения с женщинами, дискомфорт, волнение – совершенно бесполезны, потому что любой страх призван

беречь тебя от чего-либо, но этот страх тебя не бережет ни от чего. Если только, пожалуй, от выхода из дискомфорта к качественно новой жизни.

Есть такой известный эксперимент с блохами, который легко можно найти в Интернете, когда в банку помещают насекомых и оставляют ее открытой, и большинство блох за какое-то время легко выпрыгивают из нее. Затем банку закрывают крышкой и оставляют так на какое-то время, и, после того как открывают снова, блохи уже не прыгают выше этой крышки, они привыкли, что она долго там была, и поэтому высота их прыжков стала соответствующей. Но еще больший прикол в том, что потомство, появившееся у этих блох и никогда не видевшее крышку ранее, тоже прыгает только до краев банки и не выше. То есть этот опыт передается по наследству на генном уровне. Препятствие вымышленное! Его НЕ СУЩЕСТВУЕТ!!! Просто для тебя по каким-то причинам сейчас важнее пожалеть себя, остаться в своей бессмысленной зоне комфорта и «Не потерять лицо», то есть не выглядеть глупо. Хотя «глупо» ты и не выглядишь. Как может выглядеть «глупо» мужчина, подходящий к женщине? Это же сама природа выдумала, это естественный и нормальный процесс! Природный, физиологический, жизненный, какой угодно. Глупо и странно ты выглядел бы, если бы заигрывал с маленькой белой болонкой или двухметровым чернокожим мужиком.

Все мои клиенты по сути одинаковые, но в то же вре-

мя очень разные. У них разные судьбы, доходы, внешность, здоровье, профессия, и бла-бла-бла. Их всех объединяет решимость и намерение улучшить свою ситуацию с женщинами. Есть среди них особо тяжелые, работать с которыми для меня – вызов собственному профессионализму, поэтому, собственно, я всегда за них берусь, даже тогда, когда от них отказались другие коучи и тренеры. Представь ситуацию – Первый день индивидуального обучения, мы пытаемся с клиентом подходить к девушкам и просто хотя бы начать с ними здороваться. Я и мои помощники это делаем очень легко, он же (клиент) с большим трудом, преодолевает свой дискомфорт с нашей помощью. Абсурдность ситуации в том, что мы с ним находимся в одном и том же месте, в одно и то же время, подходим примерно к одинаковым женщинам, мы рядом, он, возможно, намного богаче и успешнее меня, возможно, что у него более дорогая машина. Возможно, что он красивее и спортивнее, чем я, возможно... возможно... возможно... Но я это делаю легко, а он нет. Где логика? Объяснить это можно лишь тем, что его проблема исключительно вымышленная, ее не существует. Этих рамок нет! Этой стены нет! Она только в твоей голове!

**РАМОК НЕ СУЩЕСТВУЕТ НА САМОМ ДЕЛЕ!!!**

И я еще раз повторяю, что перешагнуть туда, на ту сторону, на самом деле легко, и сделать это можно очень быстро! Надо всего лишь немножечко перетерпеть боль и дискомфорт. Это как укольчик в детском саду – немножечко больно,

зато потом ты уже здоров. Хотя, надо сказать, что мои слова про боль и дискомфорт иногда бывают сильно преувеличены, так как половине мужчин освоение этого навыка дается совсем нетрудно. Иногда даже кажется, что мне просто надо было разрешить им подходить к женщинам, как будто бы им только этого дорожного знака (ну, знаешь, такой с пятью тонкими черными полосками на белом фоне) и не хватало.

Интересно, что практически каждый мужчина считает, что его случай уникален и, надо сказать, что это одна из причин того, почему он все еще бездействует. «Ты знаешь, Володя, вот у меня такая история – все девушки, которые мне нравятся, совершенно не обращают на меня внимания и не знакомятся со мной сами, а вот те, которые вообще не нравятся, они сами мне звонят». Спешу тебя обрадовать, хотя, может, скорее расстроить, потому что тебе, осознав это, придется оторвать свою задницу и начать действовать – У ВСЕХ такая история. У ВСЕХ!

Твоя нижняя задняя мягкая часть туловища все еще соприкасается с креслом? Отрывай ее уже скорее и вперед!

В жизни каждого мужчины есть по сути всего два пути: Первый – Встать на ступень выше, постоянно двигаться вперед и развиваться. Для этого всегда надо оставаться немножко голодным и периодически осознанно загонять себя в состояние «Ч. С. М.», как говорят ребята из проекта «Бизнес Молодость».

«Чувствую Себя Мудаком». Сделать это очень просто –

если ты, например, сейчас едешь на автомобиле стоимостью до 100 000 рублей или на общественном транспорте, просто раз в неделю начни ходить по автосалонам, где ценники начинаются от трех миллионов, записывайся на тест-драйв. Начни ходить по дорогим магазинам, повышать уровень кафешек, в которых ты обедаешь. Начни всячески сознательно затягивать себя в лучшую жизнь. В идеале, конечно же, попасть в тусовку людей, которые значительно успешнее тебя в той сфере, которая для тебя сейчас является самой актуальной и представляет интерес. Начни знакомиться и общаться с женщинами, которые явно выше тебя по статусу или по материальному положению. Тем самым ты неизбежно испытываешь чувство сильного дискомфорта, но дискомфорта в хорошем смысле. «Почему я еще не здесь»? «Как мне стать здесь своим»? И Второй путь – самообман и собственные отмазки. Дискомфорт кого-то толкает вперед, и это правильный путь, а кого-то заставляет сидеть в своем болоте, потому что ему не хочется чувствовать неудобство. Ощущение дискомфорта – это самая мощная движущая сила, настолько мощная, что многие выбирают просто никогда к ней не прикасаться.словно волна, которая может просто накрыть тебя с головой, и ты уже не захочешь и не сможешь всплывать, или же она поднимет тебя и даст тебе колоссальную движущую силу.

Когда-то, несколько лет назад, когда я только переехал в столицу, мы с моим лучшим другом по несколько раз обо-

шли все самые крутые автосалоны. Было время, когда он уже ездил на довольно дорогом авто, а я все еще был «подземным» жителем и передвигался на метро. Москва совершенно другая, она красивая, масштабная, огромная, яркая, не спящая никогда, переливающаяся миллионами огней, контрастная, деловая, успешная. Совершенно не такая, как в метро, которое выкачивает из тебя энергию и жизненные силы. Мне безумно хотелось выйти из подземелья и купить дорогой автомобиль. Мне нужна была мотивация, и я сам себе ее создавал. Первое время мне было очень некомфортно садиться в машины, вдобавок еще меня раздражали взгляды менеджеров и продавцов, которые, как мне казалось, смотрели на меня с презрением, говорили мне: «Эй, ты чего сюда пришел? Ты же бедный». Сейчас на своих тренингах я часто даю моим студентам задание, которое называется «Бутик» и «Автосалон» – зачем, как, что и почему, я думаю, объяснять не нужно.

В один из таких дней мы записались на тест-драйв Лексуса. К нам вышел менеджер, и мы пошли к машине. Что мне не понравилось сразу, что он попросил нас не материться, причем таким тоном, как будто мы его подчиненные. Мы с другом, когда смотрели машины, обычно выражали свои эмоции, используя ненормативную лексику, и, надо сказать, что менеджеры автосалонов, заточенные под клиента, иногда даже разговаривали с нами на нашем языке. Но не в этот раз.

Я разволновался, потому что это был один из моих первых тестов, и почему-то нажал на педаль тормоза левой ногой, когда заводил автомобиль. Менеджер резко остановил меня и произнес фразу, которая еще долго крутилась в моей голове: «Я отказываю вам в тест-драйве, потому что мне кажется, что вы недостаточно хорошо водите».

Мое внутреннее состояние того времени не оставило мне ничего другого, кроме как молча проглотить эту ситуацию. НО, мне это дало колоссальный пинок вперед. Я несколько дней думал только о том, как приеду с сумкой, полной налички, позову именно ЭТОГО менеджера и со всяческими издевками заставлю его провести со мной тест-драйв, а потом продать мне машину, чтобы он подавился от зависти, потому что сам наверняка приехал на работу на маршрутке. Детский сад? Согласен, знаю. Но это очень сильная мотивация. Злость – это вообще сильная мотивация, так как она дает много энергии.

Вернемся, наконец, к женщинам. Чуть не забыл о проституции.

# Проституция

Для многих это единственный выход.

Раз уж мы коснулись здесь темы машин – в Тольятти, родине отечественного автопрома, можно часто видеть такую картину, когда парни навешивают на «лады» всякие спортивные зеркала, наклейки, спойлеры, лампочки и, самое стремное – иногда эмблему другой машины, например «Ауди». Видимо, это попытка обмануть себя и, используя те ограниченные средства, которые есть, представить себя владельцем дорогой тачки. Хм. Хотя-аааа, может быть, это некая разновидность визуализации.

Не видя возможности свободно общаться с теми девушками, которые нравятся, мужчины идут к проституткам, и здесь та же история – многим кажется, что за несколько тысяч рублей они закрывают свою потребность в сексе и женской ласке, и вроде бы все хорошо. Но эти ощущения даже рядом не стоят с настоящим наслаждением от настоящей близости с женщиной. Они так же далеки друг от друга, как старая «семёрка» от Porsche Panamera. Даже несмотря на то что эмблема вроде от «Порша». Секс с красивой женщиной для нас, мужчин, несет не только физиологическое наслаждение, но и психологическое чувство удовлетворения, уверенности, собственной полноценности, самости и крутости. Я могу! Красивая женщина отдалась мне! Значит, я достой-

ный мужчина! И что бы сейчас ни говорили те, кто считает, что самооценка мужчины создается из другого, я в очередной раз утверждаю, что вы абсолютно правы, НО каким бы ты ни был крутым и успешным по жизни, если твоя ситуация с женщинами тебя не устраивает или рядом нет той достойной, кто все это оценит, то ты все равно не будешь полностью счастлив и удовлетворен собой. Не то что полностью, а даже наполовину.

Для мужчины женщина, которая рядом с ним, даже если на одну ночь, является неким показателем его возможностей, его уровня силы в виде завоевания. И чем красивее для тебя эта женщина, тем лучше твои ощущения. «Я завоевал такую красивую девушку». Именно женщина, которая нравится тебе, которую ты считаешь самой красивой, сексуальной, женственной – только такая способна тебя мотивировать на подвиги ради нее. Только такая, погладив тебя по голове и сказав, что ты самый лучший, что она в тебя верит и у тебя все получится, что ты нужен ей, – только такая способна разбудить в тебе нереальную силу. Только с такой женщиной ты начнешь раздвигать горы на пути к своим целям. Окрыленность – вот это истинное ощущение, которое ты можешь и должен получать от женщины.

А что с проститутками? Лично я люблю целоваться. КАК можно целовать ту, которая за день обслужила уже 8 мужиков и ты 9-й?! Я, конечно, все понимаю, что и девушка, с которой ты занялся любовью на третьем свидании, с которой

ты познакомился в театре, тоже может быть до тебя с кем-то... и у кого-то... Но это было ДО тебя, и ты хотя бы об этом не знаешь, не думаешь и не догадываешься. Да и не хочешь об этом думать. В самом по себе сексе важно не только соитие, а еще и предварительные ласки, общение, эмоции, энергетический обмен. А последнее очень сильно зависит от женщины. Есть отдельные редкие представительницы древнейшей профессии, которые способны давать энергию, но это крайне редко. «Так я не буду! Не бери меня за шею, у меня синяки останутся! За волосы нельзя! Еще раз будем?» – это и еще много чего режет уши, плюс симуляция ею криков и стонов, а также ощущение брезгливости с твоей стороны и того, как она думает: «Когда же он с меня слезет» – с ее стороны. Гадость! Мне даже писать об этом неприятно. И это я коснулся только физиологии, а о психологической составляющей и говорить-то нечего. Самое ужасное, когда мужчины изменяют своим женам с проститутками, это самый верх неуважения и к своей жене, и к себе.

Таиланд, Паттайя. Именно это место на нашей планете как никакое другое олицетворяет весь ужас и грязь секса за деньги, всю фальшь и ненастоящность этого вида отношений.

Типичное зрелище – когда уже совсем преклонного возраста европеец, лет шестидесяти и выше, идет под ручку со шлюхой, и у него на лице гордость за себя, радость и счастье. Я все понимаю, что кому он нужен у себя там в таком воз-

расте, но неужели он не понимает или просто не хочет понимать, что она с ним только потому, что он платит?! Она изображает свою улыбку и гладит его по дряхлой руке только ради денег. Это же все равно не по-настоящему. Это же все суррогат. Это же не прикольно. Подделать можно все что угодно, но не собственные ощущения. А эти старички как будто гипнотизируют сами себя и получают радость.

А еще более постыдное зрелище, когда наш русский молодой паренек из Сибири сидит с этой грязной... за ручку на одной лодке со мной и смотрит на нее, как будто это его любимая девушка. Я бы со стыда сгорел. Зачем ее за руку-то держать?! Мне перед самим собой было бы стыдно, я бы сам себя просто сожрал вопросом: «И это ВСЕ, что я заслуживаю»? И ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО МОЙ МАКСИМУМ?

Ну как? Насыпал соль на рану? Ты уже немного разозлился, я надеюсь? Отлично. Тогда давай начнем решать эту проблему вместе.

# Неволшебная таблетка от страха знакомства

Если ты уже знакомишься с девушками и считаешь, что эту главу можно пропустить, то я скажу тебе вот что – практически Все мужчины и даже те, кто регулярно знакомятся, в той или иной степени больны страхом подхода. У каждого есть определенный уровень женщин, к которым он боится подходить даже на расстояние пушечного выстрела. И если тебе не страшно, то это лучший сигнал к тому, что ты топчешься на месте и тебе давно уже надо повесить планку.

Эта тема настолько болезненна для абсолютного большинства молодых и уже не очень молодых мужчин, что многие как умеют пытаются с нее соскочить и перевести разговор в другое русло. И в связи с этим у меня для тебя есть две новости, как в лучших традициях: хорошая и плохая. Начну с хорошей – я дам тебе «таблетку», которая вылечит тебя раз и навсегда. Плохая же новость заключается в том, что эту таблетку вряд ли получится быстро и безболезненно проглотить, запив стаканом воды, она будет застревать в горле, пытаться вылезти обратно, она будет очень горькой, причем для всех по-разному. Твой организм будет ее отторгать поначалу. Одним словом – тебе придется делать. Слово «делать» здесь является ключевым! Если ты из тех, кто просто чита-

ет подобного рода книги и потом демонстрирует свои глубокие теоретические знания своим друзьям в баре, когда вы сидите втроем. Вы такие крутые, но почему-то без девушек, причем у каждого из вас на это есть свое вполне логическое объяснение, а в это время за соседним столом сидит парень с шикарной блондинкой и лапает ее, а за другим столом сидят четыре веселые студентки. Но вы без девушек, либо они у вас есть, но их стыдно показать друзьям. Зато вы просто гении теории. Так вот, если ты из таких, кто якобы «знает», но не делает, то, наверное, стоит прямо сейчас захлопнуть эту книгу так сильно, чтобы хлопок был слышен в соседних районах города. Это будет олицетворять твою слабость и согласие плыть по течению жизни, куда принесет. Если же ты готов запихивать себе эту таблетку в рот буквально руками, то я буду помогать тебе в этом вопросе до конца. Поехали!

(с) Юрий Гагарин.

Я как тренер просто обязан говорить людям правду, потому что осознание проблемы – это полпути к ее решению. И поэтому в этой главе я буду разносить тебя в пух и прах, чтобы ты хоть как-то зашевелился в этом направлении. По сути, я буду делать с тобой то же самое, что я делаю с моими студентами на тренингах.

Вспомни то чувство, когда ты уходил из клуба под утро один, а вокруг столько девушек. А те двое, которые тебе нравились, они уехали с какими-то «стремными» парнями. Вспомни, как недавно ты видел нереально красивую девуш-

ку с каким-то... Они шли мимо, и тебе даже показалось, что она посмотрела на тебя и слегка улыбнулась. «Что она в нем нашла?!!!» Это даже не вопрос, это сильнейшее чувство боли, от которого ты всячески бежал до этого дня, стараясь просто выкинуть его из головы. Или как на днях в метро ты переглядывался с прекрасной девушкой, но так и не смог заставить себя сделать первый шаг.

Все приходит именно тогда, когда должно прийти. И если эта книга попала тебе в руки именно сейчас, значит, ты как раз сейчас оказался к этому готов. Учитель приходит тогда, когда ученик готов. Не могу не подчеркнуть, что если твой уровень общения с женщинами уже перешел за черту страха подхода, то эта книга также будет для тебя крайне полезной и познавательной.

Еще пара слов о «таблетке». Чтобы вылечиться, тебе придется выходить из своей зоны комфорта. Постоянно! Какое-то довольно продолжительное время. Хочу тебе сказать, что, начав читать эту книгу, ты уже изменился, в твою голову проник вирус. Вирус того, что ты узнал, что все может быть совершенно по-другому. Та жизнь, которой ты жил до того и упорно защищал ее, говоря, что у тебя все отлично и что ты абсолютно счастлив – она уже никогда не будет прежней. Теперь ты узнал, что то, как ты жил до этого – это ни фига не «Отлично», и мысль об этом, осознание этого не дадут тебе находиться в покое. Ты либо начнешь действовать, либо

просто захлопнешь эту книгу и постараешься забыть о том, что здесь написано. Как сказал однажды мой бывший друг Дима, когда я рассказывал ему о своих похождениях: «Лучше не рассказывай мне, а то мне тоже захочется».

# Генезис страха подхода

Давай начнем издалека. Самое интересное, что многие даже не признают в своей голове существование этого явления. Мужчина так устроен, что он всегда и во всем должен быть лучшим, первым, чемпионом, номером 1; я, конечно же, имею в виду нормальных мужчин, а не тех, которые давно уже опустили руки. Одно из самых главных качеств настоящего мужика – это умение признать необходимость собственного развития, но, к большому сожалению, это качество присуще немногим.

Страх подхода имеет преимущественно инстинктивный характер, это не выдуманная тобой минутная слабость, это очень серьезная и глубокая вещь. Естественно, что самого факта оказаться рядом с женщиной на расстоянии меньше метра ты не боишься, иначе бы в метро вагоны выглядели так, что в одной половине стоят женщины, а в другой, сбившись в кучу и прижавшись друг к другу, стояли бы мужчины и с ужасом поглядывали в противоположную сторону. Если тебя отправить к красивой девушке – коллеге по работе, чтобы ты попросил ее подписать пару документов, то ты легко это сделаешь, но если тебе сказать: «Иди и скажи ей, что она красивая и она тебе нравится», то, думаю, ты сразу же забеспокоишься. Это зрелище напоминает рекламу по ТВ, в ко-

торой рекламируют средство по борьбе с крысами. В клетке в состоянии покоя находится крыса, но как только включают какой-то хитрый прибор, работающий на основе ультразвука, крыса сразу же начинает метаться по клетке в ужасе, пытаясь убежать. Здесь то же самое – твоя внутренняя крыса в твоей голове начинает паниковать. Но что изменилось? Это все та же женщина, но почему контекст вашего общения так сильно повлиял на твое внутреннее состояние?

Уже давно не секрет, что ты боишься не подхода, а отказа. Ты боишься услышать от девушки слово «нет», что она откажет тебе в общении, не даст телефон, не вызвонится, не придет на свидание, не захочет целоваться, в целом не одобрит и не примет тебя.

Есть два момента, не важно в чем их смысл, я просто считаю нужным донести их до тебя. Первое – если процесс общения и соблазнения представить в виде линии (давай включай воображение) и разделить ее на отрезки, то получится примерно следующее: самый маленький отрезок – это отрезок от «увидел» до «подошел», дальше идет «открыть», потом «начать общение», «заинтересовать собой», «вызвать доверие», «взять номер телефона», «обработать возможные возражения и проверки», «сделать дозвон», «попроситься», «позвонить ей через пару дней», «пригласить на свидание», «провести свидание», «заняться сексом», «влюбить ее в себя», «не забыть влюбиться самому», «построить отношения...» К чему я это – во всей этой линии, разделенной на

секторы, расстояние между «увидеть» и «подойти» является самым коротким участком. Это и есть твой страх подхода/отказа. Половина парней испытывают самые большие трудности именно на этом этапе. Если они уже подошли, то пусть коряво, но уже как-то могут общаться. Дальше они как-то поспокойнее себя чувствуют, для них критическим является именно момент перед подходом. Этот участок очень болезненный, но, одновременно с этим, он еще и очень короткий и маленький. Потому его более чем реально преодолеть. И это доказано уже не одной тысячей моих студентов.

Второй момент, с которым мне приходится сталкиваться в процессе моей работы – в том, что другая половина мужчин после преодоления первичного страха отказа в дальнейшем сталкивается с ним еще несколько раз. Например, ты можешь подойти, поболтать, и все вроде бы классно, но ты почему-то ушел и не стал спрашивать ее номер телефона, а мне ты потом говоришь, что просто она тебе не понравилась, или ты думал, что не даст. Здесь ты боишься, что она откажет в номере телефона. Дальше парни боятся звонить девушкам, всячески это откладывают, потому что переживают, что на этом этапе получают отказ в виде длинных гудков или, того хуже – коротких. И так далее... На свидании с прикосновениями дело обстоит точно так же. На каждом следующем этапе мужчина боится столкнуться с отказом! Здесь важно быстро перескочить с одного этапа на следующий и далее по списку.

И первый, и второй случай одинаково поддаются лече-

нию!

Итак, откуда все это взялось? Если особо не лезть в глубины биологии, антропологии и истории, то получается примерно следующее. С первобытных времен у любой женщины, как и у любой самки любого животного, есть инстинкт – произвести потомство, причем желательно от самого сильного самца, получить самый сильный ген. Но и у мужчины есть примерно такой же инстинкт – продолжить свой род. Отсюда и необъяснимое желание мужчин покорить как можно больше женщин. Это совершенно непонятно женщинам, особенно когда муж какой-нибудь топ-модели изменяет ей с простой серой секретаршей. Но не буду никого выгораживать и защищать, просто скажу, что это – инстинктивное желание распространить свое семя как можно шире, чтобы потомство гарантированно появилось на свет и выжило. Так как раньше продолжительность жизни была невелика, то саблезубые тигры, то холода, то болезни или нападение других племен – все это уменьшало шансы на то, что одна оплодотворенная самка сможет выносить потомство. Поэтому их должно быть много. Хотя это всего лишь версия, и не более. Но сейчас не об этом. Мужчине тоже нужно продолжить свой род, и если ему вдруг откажет в этом его потенциальная партнерша, то он просто не сможет это сделать. Лучшие самки всегда достаются самым лучшим самцам. То же самое, что и лучшие женщины всегда достаются лучшим мужчинам. Кто

был сильнее, тот и получал самку, а остальные оставались ни с чем. Соответственно и наоборот – если ты не получаешь самку, то ты слабый. Может быть, кого-то не устроит такое, прямо скажем, животное сравнение, но это факт.

Женщина для мужчины это как лакмусовая бумажка, один из показателей его завоеваний и его силы. Чем она лучше или их больше, тем могущественнее самец – мужчина. Для него это своего рода мерило его статуса и могущества. Для него это уровень спокойствия и уверенности в том, что он сможет продолжить свой род. Это некий древний инстинкт.

А мужчина существо крайне логическое – он думает: «Если мне сказали «нет», отказали, значит, я чем-то не устраиваю, я какой-то не такой. Я не самый лучший». Самооценка мужчины, причем даже самого альфового, очень слаба и ранима, хотя внешне мы никогда этого не показываем, ходим в масках мачо и альфа-самцов. Она хрупка, как хрустальный фужер, как карточный домик, она чувствительна настолько, что отказ женщины может ее очень сильно порушить и пошатнуть. Один из самых сильных страхов мужчины в том, что он боится показаться несостоятельным в глазах женщины (я сейчас не про деньги). Я боюсь быть не ее героем. Я боюсь не быть героем. Ведь если она отказала, значит, я и не герой вовсе! Это удар по моему статусу, по моей силе, а значит, под сомнение ставится моя востребованность в гла-

зах самок, значит, есть риск того, что ни одна не согласится со мной спариваться и я не смогу продолжить род! Все лучшие самки доставались вождю, вожаку, главному, и, соответственно, наоборот, если мне самки говорят: «Нет!», то я не главный, я самый слабый.

Мужчина очень боится того, что он сам о себе (а не дай бог, если еще и кто-то увидит его неудачу, как она ему отказала) подумает, что он какой-то не такой, не самый крутой. Логика работает прямо и просто: отказала – значит, я не достоин, значит, я не крут, значит, я лузер, выражаясь современным языком.

Поэтому большинство из нас предпочитает вообще даже не пробовать, чтобы не получить возможный отказ. Вероятность услышать «нет» примерно пятьдесят на пятьдесят, но эти пятьдесят в данном случае страшнее первого прыжка с парашютом или драки с бурым медведем голыми руками, страшнее, чем прыгнуть под движущийся танк. Именно поэтому:

Мужчины вынуждены обманывать сами себя. Опять же, возвращаясь к логическому уму мужчины, становится понятно, что любую вещь или состояние мы сами себе должны уметь объяснить логически. Страх высоты легко объяснить тем, что – «Ну я же не дурак! Я себе ноги могу сломать». И что касается любого вида страха – то страх это очень полезная штука, он бережет тебя от чего-то, защищает. Страх смерти заставляет идти на работу, так как деньги в наше вре-

мя это вопрос выживания, страх за свое здоровье не даст тебе подойти к толпе дагестанцев в метро и спросить зажигалку, и дело не во вреде курения, страх высоты, глубины и прочее. Но страх подхода абсолютно бесполезен! Он ни от чего тебя не оберегает. Только лишь, пожалуй, от того, чтобы ты не стал выходить из зоны собственного комфорта.

И вот потому, что ты просто не можешь логически объяснить причину этого страха, ты начинаешь себя обманывать. А самое страшное в этой жизни – это врать самому себе! Об этом мы еще подробно поговорим с тобой в этой книге. «У меня ботинки грязные. Она меня точно пошлет. Я слишком маленького роста. Я слишком высокий и худой. Мне в другую сторону. Она же в наушниках. Она по телефону разговаривает».

Кстати, насчет наушников или того, что она разговаривает по телефону – на моих живых тренингах я всегда привожу парням такой пример. Представьте, что эта девушка совсем не девушка, а ваш бывший директор или компаньон по бизнесу, и он должен вам круглую сумму денег за вашу работу. Как-то глупо выглядит: «Блин, вот увижу его и заберу свои деньги! Что он от меня скрывается, скотина! А еще и за моральный ущерб с него сниму! Вот только я его найду...». Или, вот еще более точный пример – ты 11-классник, тебе должен денег 1-клашка, и ты ищешь его по всей школе. И тут ты видишь своего должника и... Ой, вон он! Но... блиииииин, он же в наушниках, неудобно как-то подходить, на-

верное он радио слушает. Давай-ка я в другой раз подойду. Потом свой долг заберу». ... Смешно, не правда ли?

Я в процессе своей работы постоянно сталкиваюсь с самообманом со стороны моих клиентов. Естественно, я все это понимаю, как никто другой, потому что весь путь я прошел для начала сам, а уж потом начал учить людей. Для меня это привычное явление, но иногда это доходит просто до смешного. Представь, я показываю клиенту девушку, к которой ему предстоит подойти, в буквальном смысле пальцем, она находится на расстоянии 3–4 метров от него и, кроме нее, в радиусе 5 метров нет никого. Это реально смешно, просто включи воображение, а я как смогу попытаюсь тебе это передать текстом. Еще раз, медленно – я показываю пальцем на нее, рядом никого нет, говорю: «Подходи вот к ней, к той, в красном!» А он в это время смотрит как будто сквозь нее или, еще хуже, – отворачивается в другую сторону и молча уходит в другом направлении или говорит мне: «Где??!! Да где??!! Я не вижу! К какой?» Как будто все девушки вокруг в красном, как на съезде КПРФ. Это так смешно наблюдать, как мужчина вдруг превращается в слепого и вот ну никак.

«Не видит», что перед ним красивая женщина! Обычно это происходит тогда, когда его мозг, до сих пор отговаривающий его от прохождения тренинга и спрашивающий его: «Что мы тут вообще делаем? Пойдем домой! Тебе это не надо!», вдруг наделяет обычную девушку какой-то только ему

понятной сверхъестественной красотой и неприступностью. Иногда это выглядит настолько комично, что после этого мы оба начинаем ржать во весь голос, правда он при этом вытирает со лба капли пота и смеется чуть ли не сквозь слезы.

Давай-ка еще немного: «Она уже слишком далеко ушла.

У нее, наверное, парень олигарх. Я такую не потяну. Она слишком хороша для меня. А что я ей скажу? У меня сегодня вообще не мой день. Очень тороплюсь на работу» – и бла-бла-бла. А теперь представь, что за каждую девушку, к которой ты подошел, тебе бы давали деньги, ну, например, тысяч десять-пятнадцать. Ну, или по пятьдесят – сто тысяч, если для тебя это не деньги. Что, изменилось бы что-нибудь? Если ты считаешь, что и это никак бы не поменяло ситуацию, то представь, что тебе уже месяц нечего есть, ты банкрот, а тут такая акция: всего лишь один день, за каждый подход к девушке тебе платят. И это не работает? Тогда представь, что тебе пригрозили физической расправой и, если ты к завтрашнему дню не соберешь деньги, то тебя просто-напросто убьют.

Почему я все время клоню в эту сторону, ведь ты считаешь, что: «Ну, не подошел я сегодня к девушке, ну пропустил, и что? Это же не смертельно». В том-то и дело, что это практически смертельно!!! Я хочу, чтобы ты осознал, что вопрос женщин, вопрос найти себе самую лучшую женщину для семьи и отношений (даже если ты сначала решил перетрахать всех красавиц твоего города, ты все равно рано

или поздно захочешь создать семью) – это вопрос выживания! Женщины – это вопрос выживания!!! Ты должен это осознать прямо сейчас, не важно, в какой точке своей жизни ты сейчас находишься! Найти себе самую лучшую женщину, которая будет во всем тебя устраивать и которая не оставит тебя даже в самой критической ситуации, это вопрос номер 1. Деньги, карьера, носки, трусы, машины, квартиры и прочие материальные ценности – это очень важно, но все это вторично по сравнению с вопросом номер 1 – найти свою вторую половину.

В этой книге я еще не раз скажу о том, что женщины – это крайне важный аспект нашей жизни, хоть и не единственный. И, прошу тебя, будь внимателен, потому что где-то я буду говорить, что это вопрос № 1, вопрос выживания, для того чтобы ты уделил ему достаточно времени и внимания, а где-то я сознательно буду занижать его значимость и говорить, что это не самое важное в жизни. И это никак не связано с моим противоречием самому себе. Так надо. Ты поймешь все в процессе. Самое интересное, что и то, и другое – правда. Но в этой главе этот вопрос настолько важен, что, «закрыв» все остальные вопросы выживания, но не «закрыв» этот, ты никогда не будешь чувствовать себя полноценно счастливо. Даже более того, тебе в какой-то момент, возможно, вообще ничего, кроме этого, будет не нужно и все вдруг перестанет приносить радость.

Ты, конечно, можешь сказать, что можно найти эту самую

свою половину и без пикапа, но шансы на это малы. И я не о физическом факте того, что ты найдешь себе женщину, женщину-то как раз найти нетрудно, я говорю о той, которую ты сможешь по праву назвать своей, любимой и любящей, самой лучшей. А чаще всего бывает, что эта самая «половинка» – это просто приплывшая по течению женщина, на которую ты вынужден согласиться, а она на тебя. А потом трахайте друг другу мозги всю жизнь, и это в лучшем случае, а в худшем вы создадите в той или иной степени дисфункциональную семью, в которой ваш ребенок будет видеть ваши отношения и потом скопирует его в своих отношениях, или вы вообще разведетесь и ребенок будет расти в неполноценной семье.

Возможно, и не все так плохо, бывает же в жизни все хорошо, причем само по себе как-то. Бывает, и если у тебя именно так, то дай тебе Бог. Но если все-таки есть определенная проблема, связанная со страхом перед женщинами, то моя задача как тренера надавить тебе на больное место. Боль, как и страх, дает очень много энергии, а энергия – это то, что будет двигать тебя вперед и позволит разорвать этот замкнутый круг. Мне нужно, чтобы ты испугался за свою жизнь или разозлился. Вспомни, скольких красивых и классных девушек ты упустил! А еще у каждого, наверное, была ситуация, когда ты смотрел на девушку, она была невероятно красивая, она тоже, как показалось, смотрела на тебя, но ты так и не решился к ней подойти. А потом дня три или даже больше

ты вспоминал об этом случае и думал, что надо было все-таки рискнуть и попробовать. Но, уже поздно! А депрессняк, который ты словил, после этого мучает тебя уже несколько дней.

Прежде чем я дам тебе пошаговую схему по преодолению страха, которая, между прочим, работает на все 100 %, я скажу тебе еще пару слов. Почему так – чем красивее девушка, тем страшнее к ней подходить? Все более чем логично – красивая девушка это показатель твоих завоеваний и твоей собственной крутости! И чем красивее твоя спутница, тем приятнее тебе выходить с ней в люди. А вспомни, наверняка у тебя была хоть раз такая девушка, что когда вы шли с ней в кино, она пыталась взять тебя за руку, а ты всячески старался держаться на расстоянии, чтобы никто из знакомых не увидел, что это твоя «Дама сердца». Потому что она тебе не нравилась, но выгуливать ее приходилось, она требовала. Хотя, может быть, такого рода тараканы были только у меня... Но смело заявляю, что у меня такое точно было.

Пожалуй, хватит тебя пугать, давай перейдем к решению.

1. Мне нужно, чтобы ты себе кое-что пообещал... Пообещай сам себе, мне твои обещания не нужны, я не девочка. Я со своей стороны даю тебе мой максимум, а ты в свою очередь из этой книги должен взять свой максимум. Пообещай, что будешь на 100 % выполнять все те задания, которые я тебе здесь задам. Это как у врача: ты приходишь и говоришь,

что у тебя сильный кашель. Врач выписывает тебе таблетки, уколы, причем очень болезненные, и клизму! Врач обещает тебе, что, принимая все это должным образом, через пять дней кашель пройдет. Что делаешь ты – ты пьешь только таблетки, да и то через раз, а на уколы и клизму ты решил забить, потому что это якобы больно и неприятно. Так вот, тогда и не спрашивай потом врача, почему твой кашель никуда не делся и уже месяц, как ты продолжаешь болеть.

«Нельзя перепрыгнуть пропасть на 90 %», и бла-бла-бла. Это все красивые слова, хотя и очень действенные, но мне от тебя нужно простое обещание самому себе, и не более того. Повторяй за мной: «Я обещаю выполнять все задания на сто процентов!»

2. Чтобы научиться и побороть страх – прими вопрос женщин на ближайший месяц как самый главный вопрос в твоей жизни. Прими его как вопрос выживания. Это как Коан на ретрите Сатори Макса Красочкина. Коан – это самый главный вопрос. Это единственный вопрос, выверенный и точный. «В ближайший месяц я обещаю сам себе выделять достаточное количество времени и ресурсов на решение этого вопроса». «Достаточное» – это не раз в неделю один час, это ежедневно, либо как минимум через день. Это такой же навык, как и все остальные, и его освоение требует регулярных занятий. Если ты будешь учить английский, а лучше китайский, всего по одному часу в неделю, то вряд ли ты сильно

продвинешься вперед в этом вопросе.

3. «Метод Рычага». Это задание я позаимствовал из книги Энтони Роббинса «Разбуди в себе исполина». Что тебе необходимо сделать? Бери бумагу и ручку (здесь я иногда буду просить тебя что-то написать, очень важно делать это именно ручкой по бумаге, а не с помощью клавиш! Договорились?) и напиши следующее – «Что случится с моей жизнью, если я сейчас ничего не изменю, если я не буду выполнять задания из этой книги и не поборю свой страх?» Задай себе именно такой вопрос и представь себя режиссером драмы или фильма с плохим концом. Ничего общего с негативным самовнушением или пессимизмом здесь нет. Просто попробуй представить, какой плохой будет твоя жизнь, если все оставить как есть. Например: «Если сейчас я не начну подходить к девушкам, то так и буду пользоваться услугами проституток, в один прекрасный момент я напьюсь в бане с одной из них и мы не будем предохраняться... Я подцеплю от нее очень неприятное заболевание, которое даст мне осложнение на всю жизнь (хотя заразиться можно и от любимой девушки; у меня был такой печальный опыт). Продолжаем – я так и буду одинок до 35 лет, потом меня друзья познакомят с не очень красивой девушкой, которая старше меня, и она на меня буквально сама набросится и потом с помощью угрызений совести заставит меня на ней жениться. Она будет меня унижать и гнобить, а еще возьмет на мое имя десять кре-

дитов (кстати, и такой случай был в моей тренерской практике, очень жалко было парня, который ко мне пришел). Потом она накинется на меня со сковородкой, в попытке защититься произойдет несчастный случай, потом суд, потом колония, и бла-бла-бла...». Твоя задача написать именно Твою историю! Очень важно уделить этому не меньше часа-полтора, и если даже ничего не лезет в голову – все равно сиди и заставляй себя думать! Пара предложений, написанных для галочки, – не подойдут! Задача в том, чтобы ты во время написания этого испугался своей будущей жизни и своего нынешнего бездействия соответственно. Всем нам хочется верить в чудеса, что вот со мной-то точно все будет хорошо! Что скоро со мной сама познакомится шикарная и добрая девушка, а потом мы вместе с ней найдем мешок с деньгами и купим домик у моря. Очнись! Будь реалистом! Само собой ничего не произойдет. Суть этого задания – испугать-ся!

Есть еще некий обратный вариант выполнения этого задания: напиши, что хорошего тебя ожидает и как изменится твоя жизнь в лучшую сторону, какие плюшки и радости тебя ждут, если сейчас ты возьмешь себя в руки и все изменишь!

У некоторых срабатывает вариант с положительной окраской, но, как показывает моя практика, – мотивация «От» работает куда лучше на первых порах, чем мотивация «К».

4. Я специально решил начать с нескольких теоретических заданий, прежде чем ты приступишь к практике. Это тебя немного разогреет, но, опять же, здесь все решает практика и только практика.

Но, чтобы ты смог все поменять в своей жизни и чтобы ты при этом не запутался, а также для того чтобы тебе было максимально комфортно и минимально стрессово, ты должен выполнять все задания по очереди, ни в коем случае не игнорируя и не перескакивая. Это крайне важно! Поэтому, если ты прочитал предыдущие задания, но не выполнил их, решив продолжить читать, а потом выбрать самое подходящее, то **ОБЯЗАТЕЛЬНО** вернись назад и выполняй их по очереди. Прочитал, сделал и только потом переходишь к чтению следующего и, соответственно, его выполнению.

Итак, четвертое – Расписать свой страх подхода. Что это значит? Я уже говорил тебе выше, что ты боишься не самого факта оказаться рядом с девушкой, а чего-то другого. Если сейчас абстрагироваться от ее отказа, то ты, скорее всего, боишься того, что не знаешь, что ей сказать и, соответственно, выглядеть глупо в ее глазах. Боишься, что недостаточно хорошо одет для нее. Боишься, что придет ее парень и будет конфликтная ситуация, что увидят другие и будут смеяться над тобой, что у тебя слишком дешевая машина, и прочее, прочее. Да, вот еще что – ты слишком толстый, или совсем не накачанный, или телефон у тебя дешевый, или ты маленького роста, а еще, вот когда ты купишь наконец-то себе мо-

тоцикл, тогда точно все девушки твои.

Твоя задача написать Свою историю, то есть чего именно боишься Ты! Садись и пиши! И этому опять же надо уделить время! Если тебе лень это сделать, тогда какого хрена ты вообще в жизни рассчитываешь получить, если даже для этого не можешь напрячь свою задницу? Смысл здесь такой, что надо твой страх превратить в проблему, а любая проблема, как известно, имеет свое решение, да еще и не одно. Например, ты боишься, что недостаточно хорошо одет – какое решение? Правильно – заработать себе на хорошие шмотки и приодеться. Ты боишься, что не знаешь, о чем говорить – делаешь упражнения на развитие коммуникации: «Горлом» и «Бредогенератор», мы о них еще поговорим с тобой в этой книге. Боишься, что мало зарабатываешь? Иди и найди другую работу! Все эти проблемы имеют решение! Расписывай свой страх подобным образом и ищи решение, причем не просто ищи, а решай их. Надеюсь, ты уже взял в руки ручку?

Мне один парень на скайп-консультации рассказывал, что он не подходит к девушкам знакомиться, потому что у него квартира не в центре Москвы, а на окраине, это якобы стремно, и вот когда он заработает на апартаменты на Китай-городе или на Тверской, вот тогда и будет подходить к девушкам и знакомиться... Угу, «конечно». Знаю я, как он будет подходить... Во-первых, жить надо Сейчас, а не когда-нибудь, во-вторых, я-то прекрасно знаю, чем это закончится. Когда он купит квартиру в центре, он скажет, что она всего

лишь двухкомнатная, а девушкам нужны парни с трехкомнатными как минимум. А потом он найдет себе другое, якобы логическое оправдание. Бред! А бывает еще и такое, что рушится бизнес, и он не дай бог не заработает на квартиру вообще. Что теперь делать?

Это задание по меньшей мере позволит тебе решить некоторые проблемы, стать лучше и, как следствие, более привлекательным во всех отношениях для женщин. Но еще один его смысл в том, что оно уничтожит все твои существующие отмазки и вскрыет новые.

5. Написать минимум 10 пунктов, «За что я себя люблю, ценю и уважаю». Для чего? – Тебе надо осознать собственную ценность для женщин и для себя! Проблема в том, что многие мужчины, какими бы они ни были успешными, при первом общении с женщинами совершенно забывают о том, что они чего-то стоят, и в голову лезут мысли вроде: «Кто я такой? Что я ей могу дать? У нее, наверное, таких, как я, десятки. Она вон какая, а я кто?», причем мужик этот час назад мог просто орать на своих подчиненных или вчера купил себе новую машину, но как только он увидел девушку, которая нравится ему чуть больше, чем другие, – все! Он превращается в момент в ничтожное существо. Это, конечно, не у всех, но у многих. У меня был такой клиент, который сам переехал в Москву из маленького городка, он спортсмен, высокий, красивый, сам заработал себе на квартиру и

машину, построил неплохой бизнес, но когда я попросил его написать эти 10 пунктов, он не смог выдать из себя больше двух. Нелюбовь к себе это очень большая проблема для многих, и давно не новость, что люди, неуверенные в себе и недолголюбивающие себя, очень часто добиваются в жизни больших высот именно потому, что все время хотят сами себе и другим доказать, что они чего-то стоят. Резюмирую – это задание нужно для того, чтобы осознать свою социальную выгоду. Только не надо писать какую-то банальщину, вроде «Я красивый, я хороший, я добрый, я отзывчивый», напиши по факту либо качества, либо твои достижения, навыки и умения. Например: выучил английский язык, своими руками построил на даче туалет, помог своему другу, спас кого-то, научился водить космический корабль.

6. Начни замечать девушек. Наша с тобой задача влиться в процесс как можно более комфортно для тебя и постепенно. Этот пункт несет в себе следующий смысл – некоторые мужчины, привыкнув к своему страху, просто перестают замечать девушек вокруг, и это тоже своего рода защитная реакция, так уж устроены все живые существа, что они приспосабливаются к внешним обстоятельствам! Твоя задача уже сегодня, ну, или максимум завтра, выделить некоторое время, чтобы выйти в места обитания девушек в твоём городе и начать на них смотреть. По возможности не убирай взгляд в сторону, если они вдруг его на себе поймают, тут дело не

во взгляде. Твоя задача просто смотреть на понравившихся тебе девушек и мысленно начать выговаривать, что именно в них тебе понравилось, что в них красивого и примечательного. Целенаправленно ходи и смотри по сторонам, если не хочешь ходить, присядь или встань в каком-либо проходимом месте и высматривай девушек. Это крайне важная часть твоей борьбы со страхом. Хочу напомнить, что мой принцип как тренера – не лить лишней воды. Я всегда стараюсь давать клиентам только сухую выжимку, только реально работающие инструменты и упражнения, и эта книга не исключение. Здесь важно все, и поэтому я рекомендую тебе отнестись к этому крайне серьезно. Твоя задача за ближайшие сутки заметить как минимум 30–50 девушек и проследить за своими ощущениями, если ты, конечно, живешь не в тайге.

7. Настраиваем свое мышление исключительно на «+». Процесс соблазнения очень тесно связан со всесторонним саморазвитием и позитивным образом мышления. И если отбросить рассуждения по поводу необходимого внутреннего состояния, то можно легко догадаться, что девушки тоже люди и у них куча своих проблем по жизни, и вполне естественно, что им нужен мужчина, который заберет их в сказку, но уж если не в сказку, то хотя бы не будет грузить их своими проблемами и занудствовать. Но сейчас немного в другую сторону. Я регулярно сталкиваюсь с таким явлением, как обесценивание себя самого и своих достижений, в част-

ности среди мужчин, хотя и женщины этому тоже подвержены. Например, вчера он даже смотреть в сторону красивых ног боялся, а сегодня за день, вернее за 3 часа практики он уже подошел к более чем 30 девушкам, а у одной даже умудрился взять номер телефона. С одной стороны, на его лице неподдельная детская радость и широкая улыбка, а с другой, он начинает говорить что-то вроде:

# 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.