



# Павел РАКОВ

Телеведущий, автор «Трехшаговой технологии исполнения желаний»  
и самых эффективных тренингов – уже более 100 000 счастливых женщин

Дополненное  
издание  
с новыми  
главами!

Книга по тренингу,  
который исполнил  
всю страну

Это название — тест на Ваше психологическое равновесие.  
Особенно книга полезна тем, кому название не понравилось!

На самом деле я **УМНАЯ**,  
но живу как **ДУРА!**

**Павел Александрович Раков**  
**На самом деле я умная,**  
**но живу как дура!**  
**Серия «Звезда тренинга»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8485709](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8485709)*

*Раков, Павел На самом деле я умная, но живу как дура!: АСТ; Москва;  
2015*

*ISBN 978-5-17-093749-3*

### **Аннотация**

Есть женщины, которые имеют все, что пожелают – мир как будто бы расстилается у их ног, они умеют решать любые проблемы и с легкостью достигают своих целей, они успешны во всем, вызывают зависть и достойны восхищения! Есть всего один навык, которым они обладают... И вы тоже можете им обладать! После работы с этой книгой из «лягушки в бигудях» вы превратитесь в домашнюю принцессу, любящую, сексуальную, женственную, вдохновляющую и чувственную. После самостоятельной работы по методике Павла Ракова женщинам предлагают выйти замуж, дарят квартиры, улучшается качество секса даже у тех, кто забыл, что это такое, многие бросают курить и худеют, и хорошеют! Чего же мужчины хотят от женщин, какую женщину выбирают в жены, а какую в

любовницы, какой надо быть, чтобы вам сделали предложение руки и сердца? Как стать источником силы и вдохновения и что значит женская сексуальность глазами настоящих мужчин? Какой женщине любой мужчина готов постоянно дарить подарки и содержать ее, что это за женское качество ради которого мужчины готовы на все? Вы получите ответы на эти вопросы!

# Содержание

Часть 1	7
Провокация	7
История	9
Ваши шансы выйти замуж	13
Не вздумайте влюбиться в неудачника!	20
Темы-«опознаватели»	36
1. Рассказ о его прошлых достижениях	36
2. Рассказ о его будущем	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40



**Павел Раков**

**На самом деле я умная,  
но живу как дура!**

*Дополненное издание  
с новыми главами*

**По мотивам одноименного  
женского шоу-тренинга**

© Раков П.

© ООО «Издательство АСТ»

# Часть 1



## Провокация

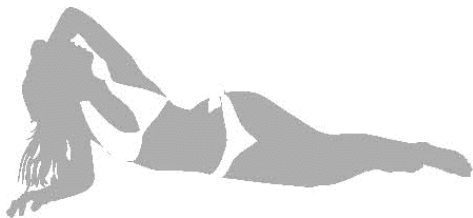
Если стройную высокую молодую красивую девушку обо-

звать старой жирной маленькой коровой, она лишь слегка улыбнется, не принимая это на свой счет. А вот если женщина действительно такая, то для нее это будет серьезным личным оскорблением. Вам не понравилось название моей книги? Поздравляю! Вы действительно умная, но живете как дура. Вы все знаете и умеете, только в отношениях что-то каждый раз не так. Поэтому моя книга для Вас. Особенно она полезна тем, кому не понравилось ее название. Это название – тест на Ваше психологическое равновесие. Эта яркая фраза – название моего шоу-тренинга. Я все чаще встречаю женщин, которые с улыбкой реагируют на такую провокацию и говорят:

«О, это правда про меня!»

# История

Однажды меня пригласили выступить на женском фестивале в Одессе. Сам я москвич, предприниматель и около 25 лет работаю с мужчинами. Я сказал: «И какой из меня женский тренер?» Организаторы настаивали и сделали выгодное предложение. Плюс лето, море, Дерибасовская... И я согласился. Женщины меня попросили рассказать, что действительно думают о них мужчины. И я без прикрас говорил о мужской боли, страхах, комплексах, всех минусах и плюсах в отношениях с женщинами. После трехчасового выступления на фестивале в Одессе за один месяц был собран зал в триста человек на мой первый женский тренинг. И понеслась. Теперь участниц тренинга становится все больше и больше.



Меня часто спрашивают: «Откуда Вы берете такое количество людей на свои шоу-тренинги?» Да, действительно, каждый месяц более десяти тысяч человек приходит на

мои мероприятия. И ответ очень простой: потому что у людей, побывавших на моих тренингах, происходят грандиозные сдвиги в жизни. Многим женщинам только после одного трехчасового мастер-класса их мужчины дарят дорогие подарки, которые раньше им и не снились. Скажу больше, даже незнакомые мужчины, словно сговорившись, начинают ухаживать, вести себя галантно, как будто сила притяжения этих женщин увеличилась в несколько раз. По материалам моего трехчасового мастер-класса написана эта книга. Всего три часа, которые могут положительно повлиять на Вашу жизнь. Убедитесь в этом сами! Зайдите на мой сайт [www.pavelrakov.com](http://www.pavelrakov.com), почитайте отзывы, бесплатно посмотрите этот мастер-класс или примите участие в шоу-тренинге и пообщайтесь с участницами.



Вы все увидите своими глазами. Заметить счастливых и довольных женщин очень легко – они находятся в том состоянии удовлетворения, которое притягивает, завораживает и

вдохновляет. Еще можно посмотреть, как эти женщины эффектно одеты, грациозно двигаются и на каких дорогих машинах приезжают. Они исполнены женственностью, их глаза светятся. Такое чувство, что Вы в раю...



И тут начинается праздник. Внутри звучит, переливаясь, волшебная музыка, яркие звезды медленно падают вниз, чтобы все вокруг могли загадать желания. Легкий теплый поток воздуха развеивает волосы, переливающиеся золотым светом под ясным ночным небом. Все пространство пропитано запахом любви и гармонии. Ветерок колышет чистую морскую гладь, в которой отражается желтый месяц и которая зовет взгляд все глубже и глубже в свои бездонные просторы. Только сказочные хрупкие снежинки поднимаются от линии горизонта куда-то в бесконечность, в космическое пространство, навевая мечты о личном и сокровенном. От этого грудь чаще начинает хватать прозрачный воздух, и горячее серд-

це бьется все быстрее. Сама природа раскрывает перед тобой свои просторы, как объятия, когда видишь счастливую женщину. Внутри мужчины все переворачивается и снова находит место, наполняя смыслом его жизнь. Теперь мужчине понятно, ради чего все его стремления и достижения. А это лишь прибавляет ему сил и страсти для великих свершений во имя Вас. О! Это волшебное чувство раскатывается по всему телу. Огонь в груди горячий и легкий одновременно заставляет тело мужчины трепетать и дышать чаще. Это счастливые и довольные женщины вытворяют такое со своим спутником.

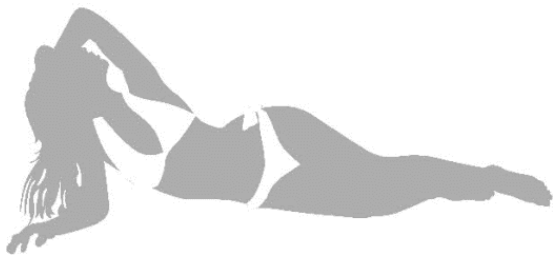
# **Ваши шансы выйти замуж**

Думаю, что, если бы я был на Вашем месте и мне сказали, что от прочтения этой книги у меня все в жизни изменится: мне подарят квартиру, машину, и я буду счастлив, – возможно, ничего, кроме недоверия, у меня бы это не вызвало. Да, эта книга, так же как и любые другие, вряд ли гарантированно сделает Вашу жизнь лучше, потому что книги несут только лишь информацию. Чтобы получить желаемое, необходимо иметь навыки, которые можно приобрести на моем шоу-тренинге. Там я помогу Вам погрузиться в состояние счастливой, довольной женщины, которая привлекает всех мужчин. Вы выберете из них одного – самого достойного – и отдадите ему руку и сердце.

Стоп! Стойте, подождите! А вдруг Вы уже в полушаге от Вашего успеха и не хватает совсем чуть-чуть? Что если эта книга подтолкнет Вас к осуществлению мечты? Тогда Вы будете счастливы в браке и станете рассказывать свою историю успеха подругам. Прочтите, и мы посмотрим, что получится. Дайте мне шанс поддержать Вас и помочь обрести желаемое. Потому что я мужчина и мне очень хочется сделать для Вас что-то очень приятное и полезное.



Правда, некоторые мои методы не всем нравятся. Может быть, они слегка жестки, прямолинейны, дерзки и даже грубы. Зачем на страницах этой книги мне нужно будет говорить Вам гадости? Вы не поверите! Чтобы повысить Ваш духовный рейтинг. Именно этот рейтинг выдает Вас замуж, и благодаря ему Вы остаетесь замужем.



Поясню. Ваша реакция на неприличное, недостойное мужское поведение демонстрирует, кем Вы действительно являетесь. Если Вы на дерьмо отвечаете дерьмом, значит, Вы, как и Ваш обидчик, состоите из дерьма. Только в том случае, когда Вы можете на гадость ответить добром, Вы становитесь высокодуховной личностью, даже если делаете это через силу. Сначала просто привыкайте отвечать правильно, потом Вам это будет даваться легко.

Do 21 wda



Om 21 do 25



Om 25 do 30

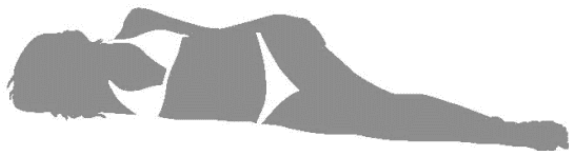


Trzeci 30

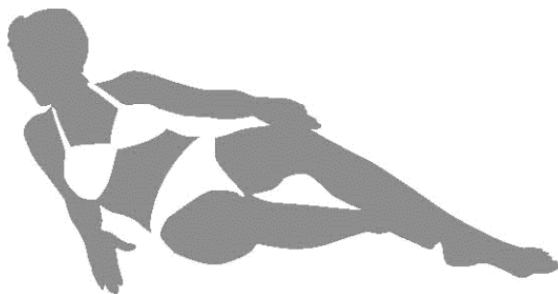




К примеру, если взять лимон и создать ему стрессовую ситуацию, то есть нажать на него, из него пойдет лимонный сок, из апельсина – апельсиновый, из яблока- яблочный. Берем человека, создаем ему стрессовую и дискомфортную ситуацию, то есть нажимаем на него, и из человека лезет то, кем он и является по своей сути. Кто-то смеется, кто-то впадает в ступор, кто-то бесится, раздражается, из кого-то лезет дерьмо. Вы тоже можете во время прочтения этой книги наблюдать за своими эмоциями, за тем, что лезет из Вас, проще говоря, из чего Вы состоите.



В качестве упражнений я буду постоянно Вас провоцировать. И, естественно, буду знакомить Вас с технологиями, которые помогут из любой конфликтной ситуации выходить красиво. Этим Вы уже будете выгодно отличаться от своих конкуренток на брачном рынке.



Да, конкуренция есть, и она очень высокая. А Ваш рейтинг падает с каждым годом. До двадцати одного года Ваши шансы выйти замуж в среднем составляют один к десяти, то есть на одну Вас приходится десять мужчин, готовых взять Вас в жены. Конечно, не факт, что они Вам нравятся. Скорее всего, девушки до двадцати одного года не думают о замужестве. Через пять лет шансы выйти замуж становятся один к одному, и, конечно, не факт, что и этот мужчина Вам нравится. Еще через пять лет – на десять таких красавиц, как Вы, всего один претендент, и то не факт, что он Вам нравится... К сорока годам Ваши шансы выйти замуж – один к ты-

сячи. И это правда.

Вообще, я хочу говорить с Вами честно и откровенно. Я буду рассказывать некоторые вещи, которые никогда в жизни не расскажут Вам Ваши мужчины. Ведь моя задача не понравиться Вам, а добиться положительных изменений в Вашей жизни. Например, удачно выдать Вас замуж. Что значит «удачно»?

# Не вздумайте влюбиться в неудачника!

*Марина и Виктор. Он – менеджер, подающий надежды в производственной компании. Она работает с ключевыми клиентами в агентстве по организации праздников.*



*Познакомились они еще в школе, а встретились спустя 10 лет. Сначала просто вместе путешествовали, общались в одной компании, ходили на вечеринки, проводимые друзьями. Он казался таким разносторонним, интересным, они часами могли говорить на разные темы.*



*Вскоре молодые люди поженились и сразу родилась девочка. С появлением ребенка тусовки не прекратились и даже*

*участились, правда уже без жены.*



*Марина сидит дома, с ребенком, и не довольна постоянными отлучками мужа, да и зарплаты на нее и ребенка уже не хватает. Раньше она работала и этого не замечала. Тут еще Виктор начинает и дома пивко вечерами попивать.*



*Через некоторое время муж решает создать свой бизнес и уходит из фирмы, в которой работал, а потом вдруг заявляет, что нашел себе другую и резко уходит из семьи.*



*Сказка прошла, а реальность предоставила еще сюрпри-*

зы. Если раньше у него был небольшой оклад, то теперь деньги все в «бизнесе», на ребенка денег не выделяет. Все время живет в иллюзиях: вот-вот деньги будут. При этом уже несколько лет находится в долгах, бизнес приносит копейки. На ребенка каждый рубль приходится вытягивать. Говорит: «Мне нужен ребенок, я вас люблю». Слова расходятся с действиями, по факту месяцами не видится с ребенком и мало помогает деньгами.

Как только она распускает крылья, он начинает ее опускать. Мужчина-неудачник боится, что его женщина «вырастет» и уйдет от него.





Нас, мужчин, можно условно разделить на четыре категории.



**Первая** — крупные и средние предприниматели, альфа-самцы, как говорят в природе. Эти мужчины творят

историю, часто их цели лежат за гранью самой жизни, они умеют и любят нести ответственность за себя и людей. Они с легкостью принимают любые решения. Среди них есть порядочные и непорядочные, однако всех их объединяет любвеобильность и притягательность. Это смелые мужчины..



**Вторая категория** — так называемые бета-самцы, мелкие предприниматели, крупные управленцы, директора, замы, «топ-тен». Это мужчины, которые стремятся в первую категорию, просто их время еще не пришло или они не готовы брать на себя максимум ответственности.



**Третья категория** самая многочисленная. Эти люди работают по найму: рабочие, служащие. Они поэтому и работают на других, что не готовы брать ответственность. Внимание! Они не смогут взять ответственность, в том числе и за свою собственную семью, за достаток в семье, за благополучие, за воспитание детей. Шанс переделать их, конечно, есть, но он минимальный. Для этого нужно потратить уйму

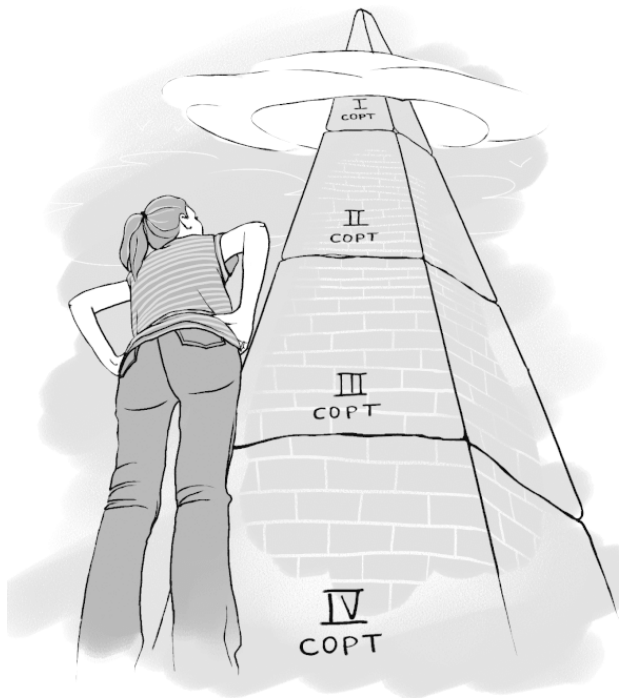
времени и сил, научиться мотивировать мужчину, вдохновлять. Этому необходимо учиться, постоянно совершенствоваться.



У всех женщин, живущих с мужчинами из третьей категории, история одинаковая. Они вскакивают рано утром, готовят завтрак, отводят детей в школу или детский сад. После своей работы бегут в магазин, потом – за детьми, потом – быстрее на кухню готовить, чтобы накормить слегка подда того мужа. После ужина они садятся за уроки с детьми, если нужно, стирают-гладят, в то время как любимый на диване или у компьютера с недовольным усталым лицом и без всяких целей в жизни попивает пиво. Сдвинуть, раскатать его практически невозможно, ведь он не создан для достижений, гены не те.

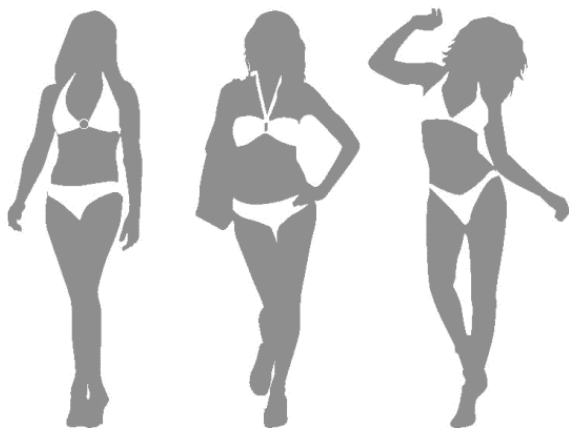


**Четвертая категория** — это полный отстой. Это мужчины, которые не способны прокормить себя самостоятельно, а наоборот, сами сплошные расходы и нервы. Алкоголики, наркоманы, маменькины сыночки, то есть мужчины, живущие за чей-то счет. В итоге женщина их сама будет обеспечивать. Самое ужасное в этой истории то, что если она родит от мужчины из третьей-четвертой категории, то ее дети будут такими же, как и их отцы, — бездельниками и неудачниками.



Я предлагаю Вам стать женщиной, к которой будут подходить мужчины из первых двух категорий. Я научу приемам и техникам, которые помогут Вам нравиться и вдохновлять мужчин, умеющих брать ответственность. Моя задача на тренингах – научить Вас быстро вычислять, из какой категории мужчины, находящиеся рядом с Вами, чтобы не тра-

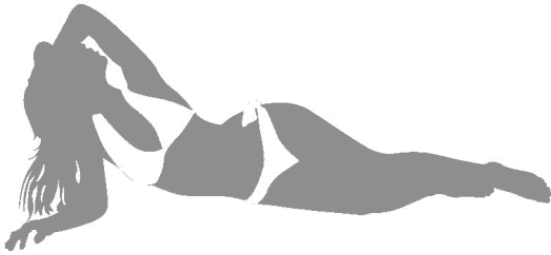
тить время попусту на особей из третьей (и тем более четвертой) категории. В последних влюбляться нельзя, ведь от них можно «залететь» и так изуродовать собственное будущее. Родить ребенка от неудачника – это, по меньшей мере, глупо. И, поскольку я против абортов, то настаиваю на том, чтобы Вы вообще не общались со слабаками. Помните поговорку: «С кем поведешься – от того и наберешься»? Существует риск самой превратиться в неудачницу, подхватив от такого мужчины информационный (и не только!) вирус.



Знаете, почему некоторым мужчинам не нравится мой подход? Их бесит, что в третьей и четвертой категории они находят собственное отражение. И эта жестокая правда их раздражает. Вместе с тем, мужчин, которые относят себя к

первой и второй категории, сегодняшнее положение в нижней части рейтинга не беспокоит. Они относятся к этому спокойнее, учитывая перспективу. Это мужчины, которые еще только поймали свою волну, и находятся внизу нашей пирамиды, но у них есть потенциал и желание подняться на самый верх. Именно поэтому они воспринимают то, что я пишу о них, как вызов и стимул двигаться вперед. С законченными неудачниками невозможно говорить о социальных лестницах. Их всегда раздражают те, кто выше и успешнее их. В отличие от высокоранговых мужчин, которых неудачи делают только сильнее. В этой книге я обещал Вам тесты. Уверен, если книга попала в руки мужчины, то он уже себя тестирует. И если он бесится, то с ним явно что-то не в порядке.

Милые девушки! Вас я тоже уже тестирую. Если Вас раздражает постоянное присутствие красивых и стройных девушек, то добро пожаловать в компанию мужчин-неудачников! Забудьте про самцов высшего сорта. Закройте книжку и идите за огромной жирной булкой. Ешьте так, чтобы повидло с маргарином стекало по губам. А если Вы правильно поняли мой посыл, и готовы бороться за свое счастье, то вперед, отправляйтесь в фитнес-клуб.



Я знаю, грустно, особенно тем, кто замужем за мужчиной из третьей-четвертой категории. Приходите на тренинг, будем пытаться что-то изменить, работы предстоит много. Конечно, гораздо проще тем девушкам, которые не успели вляпаться. Просто надо научиться вести себя таким образом, чтобы привлекать интересных мужчин. То, что круто для мужчины из четвертой категории, для первой категории – полный отстой, и наоборот.



**Когда мужчины из каждой категории созревают для брака, они находят себе жен в соответствии со своим мировоззрением.**

Мужчины из третьей и четвертой категорий ищут женщину-домработницу. В их понимании она должна стирать, убирать, готовить и работать восемь часов в день наравне с мужчиной. Некая ломовая лошадь, несущая двойную нагрузку. Первая – работа «на дядю», вторая – работа на него и детей у них дома. Эти мужчины за так называемое равноправие. Им очень неприятно, когда женщина что-то просит, жадины в этой категории – обычное дело, им действительно нечего женщинам дать.



В первой и второй категориях жадин гораздо меньше, им доставляет удовольствие одаривать женщин и видеть их счастливыми. Такие мужчины ищут себе домоправительницу, то есть женщину, которая не работает, а управляет домашним хозяйством через обслуживающий персонал: уборщицу, няню, сантехника, садовника и так далее. Их женщина – главная визитная карточка. Ее не стыдно показать в обществе, она умеет поддерживать светские разговоры, никогда не проболтается, не сдаст. Ее поведение – образец целомудрия, ее образ – Королева. При этом только со своим мужчиной она может быть всегда очень разной.



Как мы себя ведем, таких людей и притягиваем. К примеру, если девушка подойдет к товарищу бомжеватой наружности из отстойной четвертой категории и скажет: «Давай я метнусь за сигаретами, а ты – за пивом с воблой», – то он скажет и подумает: «О’кей, ты классная телка». Если то же самое сказать представителю из третьей категории, он ответит так же, но подумает другое: «Попка у нее вроде ничего такая. Разок переспать можно». Мужчина из второй категории скажет коротко: «До свидания». К мужчине из первой категории подойти с таким предложением будет в принципе невозможно.



Если женщина курит и пьет даже чисто символически, для мужчин из четвертой категории она – «своя чувиха», мужчинам из третьей категории все равно, они об этом даже не задумываются. Мужчины из второй категории считают, что с ней можно встречаться, если она в остальном класс а вот для создания семьи не подходит. Люди из высшей касты испокон веков следили за чистотой своей фамилии, старались заключать браки только с людьми из равного сословия. Для мужчин из первой категории такое поведение женщины неприемлемо, в лучшем случае он проведет с ней одну ночь.

Походка, осанка, одежда, все внешние проявления жен-

щины – это поведение, которое в одних кругах приветствуется, а в других считается полным отстоем. То, о чем Вы говорите и как Вы говорите, тоже очень важно. Ваши мысли и манера разговора также притягивают или отталкивают мужчин разных категорий. Именно поэтому необходимо научиться правильно выбирать своих ухажеров. Когда Вы будете общаться с мужчинами из первой-второй категории, Вы сами дотянетесь до их уровня. А с другими Вам будет неинтересно, так же как и им с Вами. Моя задача научить Вас быстро вычислять с помощью квалификационных вопросов мужчин из разных категорий. Итак, вот они:

# Темы-«опознаватели»

## 1. Рассказ о его прошлых достижениях

Очень важно вначале рассказать о своих собственных достижениях, чтобы у Вашего кавалера не возникло ощущение, что он на собеседовании. Рассказывать об этом желательно эмоционально, чтобы мужчина мог вдохновиться Вашим задором и с удовольствием поддержать тему. Главное, рассказать о том, какие яркие чувства Вы испытываете, когда у Вас что-то получается. Как говорят психологи, есть «рациональное», а есть «эмоциональное» мышление, за которые ответственны разные участки мозга. Мы уже написали, что Ваша задача – не донести информацию, а заставить работать эмоциональную часть мозга. Таким образом, Вы убиваете несколько зайцев. Во-первых, мужчине интересно и в процессе беседы он энергетически заряжается. Впоследствии, каждый раз, когда он будет вспоминать о Вас, у него будут включаться две части мозга, у него останется очень яркое впечатление от Вас. По сути, он просто в Вас влюбляется. Во-вторых, на эту тему интересно разговаривать, поэтому он с удовольствием поделится личными достижениями. А для того, чтобы беседа была интересной и содержательной, я поделюсь с Вами квалификационными вопросами:



*Чем Вы занимаетесь?*

*Каких успехов Вы достигли?*

*Сколько времени для этого Вам понадобилось?*

*Неужели Вы начинали с нуля и сами всего этого достигли?*

*Я хочу знать, что испытывают мужчины, когда разоряются, и что чувствуют, когда находят в себе силы вновь подняться.*

*Почему у одних получается справиться с неудачами, а у других – нет?*

*Как влияет образование на успех?*

*Чему Вы обязаны своему успеху? Я достигала результатов благодаря своей настойчивости, а Вы?*



Если Вы будете внимательны, то сразу все поймете о человеке. В неудачнике разговор об успехе вызывает только

негативные эмоции. Он будет всячески стараться «соскочить» с темы, будет искать виноватых. Очень часто такие люди прикрывают собственную несостоятельность несовершенством этого мира. Классической является их тирада о том, что все богатые сколотили свое состояние на лжи, подлоге и обмане, и о том, что они не готовы продать свою чистую душу. Рассказывая о духовности, они прикрывают собственное бездействие. Они очень любят рассказывать о том, какие несправедливости и ужасные обстоятельства ополчились против них и как они остались живы несмотря ни на что. Скоро, совсем скоро они станут успешными и великими. Просто сейчас у них черная полоса и проблемы.

Мы уже писали, что успешных мужчин подстегивают темы о достижениях. Успешные мужчины будут рассказывать с энтузиазмом о своих шагах в бизнесе. У Вас будет складываться впечатление, что у него проблем вообще нет. Ощущение, что ему всегда везет. Но на самом деле, он просто любые проблемы переводит в разряд вопросов, а затем эти вопросы решает. И чем больше вопросов решает человек, тем более успешным он становится. Многие успешные люди любят признание. В процессе этого разговора, он, делаясь с Вами своими результатами, получает признание уже за счет факта Вашего присутствия.

## 2. Рассказ о его будущем

Задавая подобные вопросы, Вы узнаете о его целях и планах на будущее. Здесь надо запомнить, что именно он хочет и когда. Главное, что выясняются его цели и ценности. Если ценности у людей совпадают, то их союз будет крепким и долгосрочным. Если Вы захотите стать его женщиной, Вам придется служить его целям, уважать его стремления и искренне восхищаться его планами.



*Какие у Вас мечты?*

*Чем Вы будете заниматься через два года?*

*Когда Вы дорисуете свою картину/достроите свой поселок/разработаете новую модель машины/придумаете новый алгоритм для устаревшей программы и т. д.?*

# 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.