



*Посвящается моему мужу, Джареду Бреди,  
отважно принявшему на себя роль моего чирлидера,  
психотерапевта, доверенного лица, сексуального  
партнера и ставшему источником вдохновения  
в эмоциональном процессе проживания –  
и написания – этой книги.*



# СОДЕРЖАНИЕ

Пролог 9

Вступление 17

1. Говорю все как есть 26
2. Одиноки и не умеют общаться 53

## *Первый этап: узнай себя*

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

3. Нравится ли вам ваша любовь? 67

## *Первый этап: узнай себя*

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

4. Бывшие — ценный источник информации 97

## *Второй этап: меняйся*

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

5. Сила челки 123

## *Второй этап: меняйся*

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

6. Будьте не просто самой собой 155

## *Второй этап: меняйся*

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

7. Развитие или эго? 171

*Третий этап: учишь*

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

8. Жених, партнер  
по сексу или финансовый спонсор? 197

*Третий этап: учишь*

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

9. Флирт на миллион 217

*Четвертый этап: тренируйся*

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

10. Омлет и минет 249

*Четвертый этап: тренируйся*

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

11. Дерись или беги, или Фруктовые яички 287

*Пятый этап: побеждай*

12. Ее собственная игра 315

Эпилог. Это работает, черт побери! 342

Благодарность 351

Дополнительная литература 356

Примечания 359

Об авторе 364

## ПРОЛОГ

**К**ортни оказалась в тупике: она застряла между двумя мыслями, между двумя личностями, но главным образом — между двумя цветами.

— Сделать смайлик красным или черным? — спросила она, занося маркер над пачкой карточек.

Я оглядела ее кабинет — Кортни проводила здесь много времени, даже слишком.

— Следующая карточка — это физический вызов, так почему бы не сделать ее черной? Тогда смайлик может быть красным.

Цвета не имели никакого значения, да и карточки делать было необязательно. Кортни все так тщательно отрепетировала, что выучила наизусть. Но я все же предложила ей использовать разные маркеры, понимая, что это ее успокоит. Подозреваю, она тоже об этом догадывалась.

Мы начали работать несколько месяцев назад, а до этого Кортни побывала на десятке свиданий. Но встреча с Дерекком оказалась особенной. Дерек идеально ей

подходил: серьезный и мыслящий, заботящийся о своем здоровье. В своей форме пожарного он вполне мог украсить разворот любого календаря. Кортни по уши влюбилась, но смелости и опыта, чтобы пригласить его на свидание, набралась лишь несколько дней назад. Мужчина такого типа был нашей целью. А самое приятное заключалось в том, что он был не единственным. Кортни нашла еще одну родственную душу, и сейчас Ривер летел из Далласа, чтобы встретиться с ней и познакомиться получше.

— Не слишком переживай из-за свидания. Это Дереку нужно бояться — ведь ты открыла в себе настоящую соблазнительницу!

Кортни улыбнулась и закрыла маркер колпачком, словно говоря: «Аминь!» Она протянула мне карточки и схватила сумочку.

— Ну все, пора выдвигаться. Он вот-вот придет.

Я поднялась и бросила на нее последний взгляд:

— Ты не хочешь надеть бюстгальтер?

Из офиса мы выехали на разных машинах. Когда я подъехала к ресторану, Кортни (со своими приятелями-сосочками) уже стояла на улице, делая вид, что ведет приятный разговор по телефону. Это был наш первый прием. Личная жизнь Кортни складывалась неудачно, и она обратилась за помощью ко мне, а теперь была готова открыть собственный семинар для женщин, которые, как и она, подвергались буллингу в старшей школе. Якобы «звонившим» был веб-дизайнер, согласившийся бесплатно работать над важным для нее проектом. Конечно, все это было правдой, вот только *именно сейчас* Кортни никто не звонил... но мы использовали этот прием, чтобы создать позитивное

первое впечатление. Как известно, первое впечатление на вес золота.

Кортни указала мне на мужчину, сидевшего в ресторане к нам спиной. Я кивнула и показала три карточки — последнее напоминание: красный смайлик (первым делом он должен заметить ее улыбку), синие соединенные стрелки (при первой возможности касание — конечно, по согласию) и газета (нужно делиться хорошими новостями). Сама я устроилась за столиком за спиной Дерека, а следом за мной в ресторан вошла Кортни — как настоящее цунами позитивных вибраций. Она довольно громко закончила телефонный разговор и подошла к Дереку. Он сразу же поднялся.

— Хорошо, что мы наконец-то встретились, — сказала Кортни, сердечно его обнимая. — Я только что получила замечательную новость и сразу же хочу поделиться! Похоже, ты — мой талисман удачи.

Класс! Я вздохнула с облегчением и помахала четвертой карточкой с изображением пивной бочки — этот символ должен был напомнить ей, что она должна стать душой вечеринки. Через несколько минут к их столику подошел официант. Кортни подперла подбородок рукой и начала светский разговор.

Официант тут же заглотил наживку. Он развернулся к ней и распрямил плечи, сразу став выше.

— Вы уже бывали у нас раньше, верно? В нашем меню появились интересные новинки — хотите, дам вам совет?

В ответ Кортни переключила внимание на Дерека.

— Как думаешь, что мне выбрать? — Она явно поощряла своего спутника одобрительной улыбкой. — Уверена, на тебя можно положиться.



Когда официант отошел, Кортни стала рассказывать Дереку о телефонном разговоре. Он быстро задал несколько вопросов, а потом с удивлением признался, что его тоже очень интересует личное развитие. Они разговорились по-настоящему — стали рассказывать о школьных проблемах и триумфах. Уверена, эти разговоры длились бы дольше, если бы не я. Я подняла пятую карточку — смайлик сомнения — и стала ждать, когда Кортни найдет, с чем бы ей не согласиться. В конце концов, огонь можно развести не только с помощью солнечных лучей — для искр нужно трение. Дерек заговорил о футболе, о том, как спорт помог ему обрести уверенность, которой так не хватало в старшей школе.

— А ты болельщик, верно? За какую команду болеешь?

— О, ты тоже болельщица? — обрадовался Дерек. Он наклонился над столом так низко, что казалось, сейчас на него ляжет. — Я фанат «Рэмса»!\*

До этого момента Кортни зеркально отражала позу собеседника, а также флиртовала в полную силу: говорила медленно, изгибалась буквой S. Она представляла себе Дереку обнаженным, отчего ее зрачки расширились. Но слова про «Рэмс» изменили все. Кортни отстранилась, потом приняла закрытую позу — скрестила руки и развернула ступни в сторону двери.

— «Рэмс»?! Серьезно? А ведь я только что подумала, что мы можем быть друзьями!

Несколько минут Кортни ругала Дереку за плохой вкус в футболе. Он оправдывался и защищал команду, но она была непреклонна и очень недовольна. Я показала ей красную карточку со смайликом, напоминая,

---

\* «Рэмс» — футбольная команда Лос-Анджелеса.

что пора превратить несогласие в возможность соблазнения и придумать первую общую шутку. Я не слышала, что именно Кортни сказала, но заметила, как она расслабила руки и снова развернулась к собеседнику. «Добро пожаловать, Дерек», — подумала я.

Ко мне подошел официант, принял заказ и устался на мои ярко-желтые карточки. В такие моменты остается только радоваться, что живешь в Лос-Анджелесе, где случается много странного и на это никто уже давно не обращает внимания. Официант отошел, и я помахала Кортни седьмой карточкой: гантель показывала, что пора переходить к физическому аспекту. Кортни глянула на свой фитнес-браслет и перевела взгляд на Дерек.

— Вот черт! — пробормотала она.

— Что случилось?

— Это, конечно, глупо, но мы с друзьями вписались в челлендж на 21 день... Своего рода соревнование. Мне страшно неудобно, но я должна сделать приседания. Не хочешь со мной?

— Прямо здесь? Нет, — спокойно ответил Дерек.

Как истинный профессионал, Кортни не стала отступать:

— Ну пожалуйста! Это всего тридцать секунд! Я не хочу показаться чудиком, делая это в одиночку! Мы можем даже не вставать — достаточно просто приподняться над стулом.

Дерек покачал головой, но на сей раз с улыбкой, которая говорила: «Ты победила!» Они оба отодвинули стулья и сделали приседания. Такой прием может показаться безумным, но на самом деле он просто гениален. Давайте разберемся почему.

- 1 Физические упражнения повышают сердечный ритм — организм реагирует так же, когда вы испытываете симпатию к кому-то или чему-то новому.
- 2 «Неправильное» поведение в общественном месте возвращает вас к радостям детства.
- 3 Физические действия вблизи человека, с которым у вас уже возникла определенная химия, возбуждают. Это сродни сексу на публике, только без возмущенных взглядов и сирен.

Кортни пошатнулась на своих шпильках и, чтобы удержаться, оперлась на руку Дерека. Взгляды их встретились.

— Отлично! Спасибо, что поддержал!

Оба рухнули на стулья и расхохотались. Дыхание их постепенно вернулось в норму.

— Какие еще у тебя задания? — поинтересовался Дерек.

Кортни использовала этот вопрос как еще одну возможность преодолеть физический барьер. Большинство женщин побаиваются прикосновений на первых нескольких свиданиях — вот почему я учила Кортни преодолевать этот страх. Все, что она делала с того самого момента, когда пригласила *Дерека* на свидание, было направлено на то, чтобы показать: она не похожа на обычных женщин.

Кортни решила посмотреть на часы Дерека и развернула его запястье так, что оно оказалось в ее ладони. Она недолго удерживала его руку, потом жестом показала, что он может ее убрать. Когда он убирал руку, пальцы Кортни скользнули по его запястью. Позже я узнала, что наш старина Дерек ответил тем же.

Я показала ей карточку с тремя X — можно приступать к мысленному сексу. Кортни слегка кивнула — Дереку показалось, что она согласна с ним, но я-то знала, что этот жест предназначался мне. Они продолжали разговаривать, и в процессе разговора Кортни совершенно естественно подняла руку, обхватила бокал и начала поглаживать его сверху вниз и снизу вверх. При каждой возможности она демонстрировала шею и привлекала внимание к губам. Цель мысленного секса — активизация сексуальной реакции собеседника так, чтобы он даже не понял, что именно его возбудило.

Я вытащила карточку с символом туалета — через несколько секунд Кортни извинилась и вышла, не забыв легонько коснуться плеча Дерека. Если вам трудно переходить к прикосновениям на свидании, прием с туалетом решит эту проблему — у вас появится естественный повод совершенно нейтрально коснуться собеседника. Такой перерыв дает возможность немного освежиться — не только физически, но и ментально. Профессиональные спортсмены всегда устраивают перерыв на перегруппировку, почему бы и вам не поступить так же? Я посоветовала Кортни и другим участницам нашей группы (с которыми вы еще познакомитесь) использовать это время для того, чтобы взбодриться, немного подзарядиться, пополнить запас вагинальных жидкостей (не пугайтесь сразу, мы еще об этом поговорим). А самое главное — страстно насмотреться на себя в зеркале, чтобы *они* потом не смогли отвести от вас взгляд.

Официант принес мой суп и салат — я и забыла, что сделала заказ.

— Не могла бы я забрать это с собой? — умоляюще произнесла я.