

Отглавление

Почему важно прочитать эту книгу..... 7

Часть I

Глава 1. Исповедь идиота..... 11

Глава 2. Популяция Хотеть-Не-Вредных..... 13

Глава 3. Половинка есть только у ж... .. 18

Глава 4. «Плюсики» как грузики..... 25

Глава 5. Дай за себя... десять коров..... 33

Глава 6. Слезь с дохлой лошади..... 41

Глава 7. Отменяем День сурка..... 48

Глава 8. Весь мир — печенка!..... 54

Лавхаки части I..... 62

Часть II

Глава 9. Закажи весь комплект сразу..... 67

Глава 10. Восстание неваляшек..... 77

Глава 11. «Прокачай» свой имидж..... 88

Глава 12. Пора стать... чокнутой!..... 96

Глава 13. «Сделай» его на «ауди»..... 107

Глава 14. Место встречи назначаешь ты..... 116

Лавхаки части II..... 127

Часть III

Глава 15. Предъявите ваш... ресурс!..... 133

Глава 16. Пойдем смотреть кино для взрослых..... 145

Глава 17. Няши, Хрюши и и... беруши..... 154

Оглавление

Глава 18. Зачем едят лягушек?	162
Глава 19. Анджелина, молчи!	172
Глава 20. Укрощение строптивого	179
Глава 21. Тест на «бест»	191
Глава 22. Голова Антуанетты	194
Глава 23. Осторожно: лавФаки!!	201
<i>Лавхаки части III</i>	204
Заключение	209
Странички для твоих идей	211

Почему важно прочитать эту книгу



Ты можешь подумать, что это еще одна книга на, казалось бы, избитую тему взаимоотношений.

Кто-то увидит в этом очередные откровения на тему «как „запутать“ мужчину».

Что ж, замечательно.

Книги пишутся, читаются, но многие вопросы так и не решены.

Почему?

Возможно, не хватает ясности и последовательности в предлагаемых авторами действиях. Возможно — вдохновения!

Есть легенда о том, что Бог разделил знание о счастье на маленькие кусочки.

Каждому человеку (писателю) досталось по одному. Понять суть можно, лишь соединив кусочки знаний в единое целое. Проявив любопытство. Желая постичь.

Перед тобой — мой кусочек.
Чего уж там — очень калорийный!!
Безопасно для талии. С пользой для любви!



В книге «Хотеть не вредно, дорогая!» собраны 88 лучших лавхаков!

Это 88 проверенных методик и приемов «взлома» реальности, которая тебя не устраивает.

Моя цель — провести тебя от одиночества к взаимной любви!!

От неликвидных отношений — к выгоде.

Да, многое ты найдешь циничным.

Многое перескажешь подругам, называя меня идиотом.

Но!!

Моя специальность — создание результативных отношений.

Ре-зультативных!

И, что бы ты ни думала, я взорву твое болото!

Мой динамит — 20 лет опыта создания счастливых пар.

Я упростил все психологические и имидж-теории до простого и понятного руководства к действию.

И!..

Я буду краток, дорогая. (Сократ говорил длинные речи, и друзья убили его...)

Дмитрий Титов

Глава 4

«Плюсики» как грузики



Начнем с генеральной уборки.
Точнее — с гениальной.

Лавхак 1: Избавься от всех артефактов одиночества. Всего того, что каждый день напоминает о том, что ты — одна. Все эти открытки, записки, старые кофты и синие чулки. Телевизионные сериалы, интернет-ресурсы, которые ты просматриваешь, потому что одна, предательские статусы в социальных сетях — исключить!!

Нужно полностью обнулиться. Сформировать новое информационное пространство.

Доказано: на 60 процентов человек состоит из того, что *видит*.



Лавхак 2: Выйди из клуба «Одиноких подруг», в котором вы обсуждаете... козлов.

Доказано: на 90 процентов человек состоит из того, что он *слышит*.

Кстати, посиделки с сестрами по несчастью исключительно вредны еще и по другой причине.

Если в пустое ведро посадить одного рака, он сделает все, чтобы выбраться наружу. Но если в ведре будет несколько раков, они сделают все, чтобы их более сообразительный брат потерпел неудачу.

Как только ты сделаешь робкую попытку изменить свою жизнь и получишь первые результаты — профсоюз твоих раков покажет себя с другой стороны. Хорошо, если отделаешься завистью и мнимыми пожеланиями удачи. Бывают и более травматичные прощания.

Самое главное: завершая прошлое, *не оглядываться назад*.

Оглянешься — окаменеешь! Как в сказке.

То есть вернешься в прежнее состояние, и надолго.

Смена парадигмы или жизненных привычек первое время требует полного контроля. Важно не впускать в свою жизнь то, что формировало одиночество. Важно знать: то, кем мы были раньше, будет пытаться завладеть нашим вниманием снова и снова. При отсутствии контроля происходит откат назад. Поэтому большинство попыток измениться неэффективны.

Про индийского святого Рамакришну рассказывают следующую историю:



Сидя на берегу Ганга, он наблюдал, как паломники совершают омовения.

В какой-то момент Рамакришна начал громко смеяться. Один из паломников поинтересовался причиной подобной неучтивости.

«Вы обратили внимание на дерево, что растет на берегу? — ответил Рамакришна. — Когда вы заходите в воду, ваши грехи прыгают на его ветки и ждут, когда вы выйдете...»

Дорогая, твои старые привычки только и ждут, когда ты расслабишься! Даже предательские статусы в социальных сетях возвращают тебя в прошлую жизнь.

Сколько можно писать: «Я в кино, кто составит компанию?» Или: «Кто-нибудь, привезите чего-нибудь вку-у-у-усенького!!»

Уже привез, дорогая:

Лавхак 3: Проводи ревизию постоянно: находи все то, что поддерживает твой статус одинокой, но гордой/бескомпромиссной/знающей-себе-цену... у-у-у.

И выбрасывай!

Стал бы человек, которым ты хочешь быть, хранить все это??

Пойдем на кухню, дорогая. Давай выпьем чаю.

Что? У тебя одна чашка?!

Ах, да! Ты же живешь ОДНА!



Лавхак 4: Немедля запасись парным набором посуды. Приучай свое сознание к семейной жизни уже сейчас.

Даже приготовление еды на одного человека продолжает совершенствовать твое одиночество. (Под)сознание запоминает то, что ты делаешь, и готовит соответствующее будущее. Что тебе стоит готовить чуть больше? На семью?

Стал бы человек, которым ты хочешь быть, делать все это?

Да!

Не обязательно каждый день, но вторую порцию ты можешь пока использовать, угощая коллег по работе, соседей или... нищих.

(Я писал о том, что ты можешь назвать меня идиотом. Хочешь позвонить подруге??)

А теперь моя любимая игра в «плюсики».

Хочешь получить наглядное доказательство причин одиночества??

Ты сделаешь это собственноручно, дорогая!

Возьми бумагу и ручку. Раздели лист бумаги на две части. Слева выпиши «плюсы» одиночества. Справа — «плюсы» семейной жизни.

За много лет работы я собрал огромную коллекцию хостяцких привязок.

Якорей. Привычек. Страхов.

- Хочу — ем халву, хочу — мороженое.
- Хочу — и вешу, сколько мне надо.

- ☑ Хочу — и иду в кино.
- ☑ Избегаю страданий.
- ☑ У меня куча свободного времени.
- ☑ Могу в любое время куда-нибудь поехать.
- ☑ Могу крутить одновременно с несколькими.
- ☑ В любой момент могу резко поменять жизнь.
- ☑ Не нужно сутками стоять у плиты.
- ☑ Не надо ни под кого подстраиваться.
- ☑ Не нужно менять привычный образ жизни.
- ☑ Могу заниматься карьерой.
- ☑ Можно тратить деньги без оправданий.
- ☑ Надеваю юбки любой длины.
- ☑ Никто не диктует, какая должна быть челка.
- ☑ Не надо «дружить» с его мамой.

Пока у тебя левая часть перевешивает правую, ждать любви бессмысленно!

Кстати, что у тебя справа? Что ты «заплюсовала» из выгод совместного жизнетворчества?

- ☑ Экономия на аренде жилья.
- ☑ Все давно замужем.
- ☑ Давят социальные условности.
- ☑ Не так одиноко будет.
- ☑ Детей хочется.

Это весы. Склони правую чашу в свою пользу, дорогая. Выпиши все настолько подробно, чтобы захотеть.

Настолько подробно, чтобы закричать: «ДА, ЭТО МОЯ ЖИЗНЬ!!!»

Закричать обязательно! Без этого перевеса не будет.



Во все времена бедные — беднеют, а богатые — богатеют.

Первые прокручивают в голове картины бедности, а вторые — преуспевания.

Творческая сила Вселенной делает свое дело и материализует то, что у каждого в избытке.

В своей книге «Как? Заработать на своем имидже!» я приводил в пример загадочную индийскую поговорку: «Если у тебя есть посох, я дам тебе посох. Если у тебя нет посоха — я заберу у тебя посох».

Фишка в следующем: все, что у нас есть, имеет склонность увеличиваться. То, чего нет, — уменьшаться.

Что у тебя в голове, дорогая?

Сделай свой выбор.

СЕЙЧАС!



Лавхак 5: В течение 30 дней говори вслух или мысленно людям, с которыми общаешься, или тем, кто «цепляет» твой взгляд: «Я тебя люблю».

Говори на улице, в метро, в офисе, магазине, по телефону...

Эта фраза перепрограммирует твою реальность.

Результат придет очень быстро. Называй это мистикой, колдовством, но это работает!

Совсем скоро ты сможешь услышать в свой адрес ответное: «Я тебя люблю».

(О том, почему именно 30 дней, немного позже.)

Одна из причин, почему люди редко испытывают любовь, — они ждут, пока вначале их полюбит кто-нибудь другой. Но это похоже на музыканта, который говорит: «Я буду играть музыку, только когда люди начнут танцевать...»

Общаясь с одинокими женщинами, я заметил: большинство из них ждут мужчину, который наполнил бы их жизнь заботой и вниманием, приключениями и подарками.

И лишь ничтожное количество ищут встречу, чтобы сделать счастливым кого-то *другого!*

Последние недолго остаются одни.

Кого ты сможешь накормить, если твоя кастрюля пуста?

И вот еще что!

Как часто ты руководишься в поступках нуждой, долгом?

Да, я знаю, что это жизнь!

Но — твоя, дорогая.

То, что ты не любишь, делать бесполезно!

В конце концов, в вечности останется лишь то, к чему приложена душа.

Представь: вышла ты из нелюбимой квартиры, на тебе туфли, купленные «потому что ски-и-идка!», приехала в тот самый офис и видишь те самые отвратные... (лица).

Где? Как? Почему? Ты встретишь любовь??

Отныне в твоём рационе пусть преобладает то, что ты любишь.

Любимая музыка, любимые фильмы, любимые наряды.

Это обязательное условие.

И сотри, наконец, телефонные номера тех, кого «надо» поздравлять! Номера «на всякий случай».

Возможно, стоит подумать о смене работы.

Есть много литературы о том, как монетизировать свое хобби. Немалая часть людей, обратившихся ко мне за помощью, поменяли места коммерческих директоров, менед-

жеров, риэлторов на работу дизайнера, коуча, профессионального путешественника.

Я уверен, ты тоже знаешь массу подобных примеров.

Да, первое время денег было мало.

НО!



Мы ходим на работу, которую ненавидим, чтобы покупать вещи, которые нам не нужны...

Чак Паланик

К этому уверенно можно добавить: «...и прилагаем усилия, чтобы понравиться ненужным людям».

Сосредоточься на том, что тебе нравится.



Лавхак 6: *Делай то, что любишь, или не делай вовсе!!*

Ты же помнишь про посох, дорогая?!

ЧУВО??

В: *Я слышала, для того чтобы привлечь в дом мужчину, нужно купить мужские тапочки и держать их в коридоре. Это правда работает?*

О: Работает, еще как! Обстановка в доме должна постоянно напоминать вам о том, что вы не одиноки. Когда вы хотите притянуть что-либо в свою жизнь, удостоверьтесь, что ваши действия не противоречат вашим желаниям. Иначе притянете «за уши». Делайте именно то, что вы бы сделали, если бы мечта уже воплотилась. Мужские тапки — действительно полезное приобретение!

Глава 5

Дай за себя... десять коров



**Что бы о тебе рассказали
тараканы в голове?**

Профессор Бзик

Хорошая новость:
С каждой прочитанной страницей твоя стоимость увеличивается!

Ты когда-нибудь играла в «Ферму»? Ну, хоть разок, а? Скоро тебе понадобятся навыки животноводства.

У счастья есть обязательное условие.

Я говорю о *самооценке*.

Она бывает внешней и внутренней. Внешняя самооценка зависит от комплиментов, которые ты слышала.

От очередной звездочки, которую ты рисовала на фюзеляже, разбив чье-то сердце.

От очередного признания в любви.

Ха!

От нового платья, дорогой машины, фешенебельного курорта.

«Я могу себе это позволить. Е-с-с-с!!»

Но все это формирует зависимость от *внешних* наград.

Ставит тебя в положение попрошайки. Инвалида, тянущегося к костылю.

Каждый день нужны новые победы, подтверждающие, что ты по-прежнему *самая-самая*.

Моя знакомая, как талисман, носит с собой зеркальце, на стекле которого написано: «Ты прекрасна, спору нет!!» (Что будет, если оно разобьется?!)

Гораздо важнее внутренняя оценка себя.

Внешний успех рождается от внутреннего успеха!

Тогда он стабильный.



Какую бы позу ни принимал человек, он вынужден на что-то опираться.

Оскар Уайльд

Какой женщина себя представляет, такой она и будет. Та, что считает себя достойной, держится прямо. Ее движения решительны и уверенны. Ее скелет, мышцы и мимика лица развиваются совершенно иначе, нежели у кого-то, воображающего себя ничтожеством.

Пристегни ремень, дорогая!

Нам предстоит непростой заезд.

Причина того, что ты до сих пор встречалась с лузерами, лежит в твоей самооценке!

Тебе может показаться, что с этим-то у тебя как раз и нет проблем. Но факты вещь упрямая. Если ты упорно отбираешь для встреч тех, кто тебя недостойн по всем статьям, дело в самооценке.

Ты можешь сколько угодно мечтать стать невестой сильного, преуспевающего мужчины. Ты можешь даже флиртовать и заигрывать с ним. Но пока ты до глубины души не будешь убеждена в том, что заслуживаешь его, ничего не получится.

Проходя мимо него, ты думаешь, что соблазнительно виляешь бедрами, а на деле из-за напряженности похожа на механическую куклу, которую забыли смазать. Лет пять назад, дорогая...

Ты можешь соблазнительно строить глазки, но из-за нервозности это, скорее, будет напоминать косоглазие.

Ты, как Мэрилин Монро, можешь лежать часами в ванной с кубиками льда и таблеткой обезболивающего. Но, подтянув тело и ягодицы для важной встречи, кастинг не пройдешь. (Но пройдешь курс лечения бронхита.)

Идеальная самооценка состоит из точной пропорции внешних и внутренних достижений.

Практика — после легенды.



Однажды два моряка пустились в плавание. Оба хотели найти жен.

Их занесло на красивый остров, где они познакомились с вождем одного племени.

Вождь представил моряков своим дочерям. Наутро один моряк пришел к вождю и попросил руки одной из дочерей. Самой непривлекательной. Самой стеснительной и косноязычной.

— Я дам тебе за нее десять коров, — сказал моряк (коровы были наивысшей ценностью в тех местах).

— Ты что, за нее я возьму не больше одной, — удивленно сказал вождь. — Бери другую, красивую, она стоит именно десять коров!!

Моряк стоял на своем. Вождь соглашался взять и две, и три, но!..

— Нет, она стоит именно десять, — твердил моряк.

— Будь по-твоему, — согласился в конце концов удивленный отец.

Моряк увез девушку домой.

Через некоторое время его друг, который все это время продолжал путешествовать, решил его навестить. На пороге его встретила женщина небесной красоты. Она проводила его в дом, накрыла стол. Они долго говорили о морских приключениях, а моряк пытался понять, где прежняя супруга друга, с которой он, видимо, давно развелся.

Не выдержав, он спросил об этом напрямую.

— Я и есть та самая девушка, на которой он женился, — прозвучало в ответ.

— Но как? Ты же была совершенно другой!

— Да, все верно. Просто один раз за меня дали десять коров!

Дорогая, я хочу, чтобы ты тоже получила небольшое стадо. Голов десять.

Сейчас мы об этом побеспокоимся.

Лавхак 7: Выпиши на бумаге свои подвиги. Все то, что ты сделала в этой жизни через «не могу». Все, чем гордишься!

Их много, я знаю. То, о чем ты бы хотела рассказать своим детям. Потом внукам.

Читай этот список несколько раз в день. Как мантру.

Пока не почувствуешь силу.

Пока не поставишь твердую пятерку.

Пока не дашь за себя десять коров!

Если бы не было меня, мир был бы хуже, потому что...


(Продолжи фразу.)

Главный враг здоровой самооценки — постоянное сравнение себя с другими!!

У подруги всегда парень выше. Верно, дорогая??

Единственный человек, с которым ты можешь себя сравнивать, — это ты сама. Та, которой ты была много лет назад.

Твоя личная эволюция и те самые «подвиги», продвигающие тебя, — вот что важно!


Лавхак 8: Не жди ресурсов, которых у тебя нет. Стартуй с теми, что есть!

Я о том, что сейчас, именно сейчас, у тебя есть полный дорожный комплект.

С запасным колесом в виде этой книги.

Любой прокол превратится в приколы, вот увидишь!

Какой бы ты сейчас ни была — этого уже достаточно, чтобы стартовать.

Не жди понедельника.

Не жди, когда похудеешь, это произойдет в пути, обещаю.

(Особенно если перейдешь на трехразовое питание. Раз в три дня, дорогая.)



Лавхак 9: Напиши на зеркале в прихожей «Другие не лучше!!»

Проверено десятки раз — работает безотказно!!

70 процентов проблемных отношений, с которыми обращаются ко мне, связаны со скороспелыми браками. Здесь, действительно, работает принцип «Хорошее дело браком не назовут». Неумение ждать своего звездного часа, страх остаться одной часто заставляют принимать поспешные решения.

Спроси, что за этим стоит?

Низкая самооценка.

Как правило!

(Вдруг последний шанс, да?)

Человек, который постоянно работает над собой, всегда чувствует «тот самый запах» из кухни. Он готов ждать, потому что знает: яичница готовится три минуты, а деликатесное блюдо намного дольше.

Но оно того стоит!

Особенно если знать рецепт (о нем — в следующей части).

В следующий раз, когда тебе срочно понадобится кто-то, без кого ты «не можешь жить», подожди неделю.

Ну как, еще жива??



В одной стране случилась засуха. Люди начали умирать и молили бога о дожде.

Дождя все не было. Тогда все население собралось на большой площади и встало с мольбой на колени. Через некоторое время начался долгожданный дождь.

Но произошло странное явление... Совсем скоро умерли почти все.


Главный священник перед смертью спросил бога о причине произошедшего и услышал: «Вы посадили ядовитые семена. Я хотел вас уберечь. Умерло бы намного меньше, если бы вы умели ждать. Но вы так молили о дожде».

Подожди месяц, дорогая. Почему такой срок — узнаешь из следующей главы.

Да, я знаю, что легендами сыт не будешь и в постель их с собой не положишь.

Но! Всему действительно свое время.

Не спеши.


Лавхак 10: Не набрасывайся на мармелад!

Около сорока лет назад в Стэнфордский университет привезли группу четырехлетних детей, рассадили по разным комнатам и положили перед каждым по куску мармелада.

Дядя-экспериментатор объяснил, что ему нужно выйти минут на пятнадцать, и если малыш не съест за это время свой кусочек, то получит еще один!

Пятнадцать минут для ребенка — вечность! А соблазн — перед носом!!

Тем не менее нашлись малыши, которые дождались прихода экспериментатора и получили свой второй кусок!

Все время после завершения эксперимента за малышами наблюдали. Выяснилось: умение поступиться сиюминутной выгодой определило весь дальнейший путь этих людей.

Все, кто не съел мармелад, добились выдающихся успехов в жизни!

Никто из тех, кто поддался соблазну, успешен не был.

Держись подальше от сладкого, дорогая!!

И выгуляй коров.

ЧУВО??

В: *У меня сейчас есть парень. Он не тот, с которым я хочу прожить всю жизнь. Стоит ли сохранять с ним отношения, пока я жду того, настоящего?*

О: Не стоит. Освободите себя от неподходящих контактов. Только оказавшись в одиночестве, мы всерьез начинаем искать замену предыдущему партнеру. Когда удаляется одна привязанность, освобождается место для другой. Тысячи мыслей, когда вы вместе, удерживают вас от поиска действительно нужного человека. Например: «О, я буду не одна в эти длинные праздники!» А теперь представьте: вы сидите в кафе. Радостно болтаете о пустяках, как вдруг — бам!!! Появляется он, ТОТ САМЫЙ!! И один. Вы улыбаетесь друг другу, но, поскольку вы с приятелем, мечта вашей жизни отводит взгляд в сторону. На другую привлекательную незнакомку! Нравится?