

Содержание



Вступление	7
Урок 1. Человеку нужен человек	11
Урок 2. Что делать?	23
Урок 3. Ступеньки к отношениям	29
Урок 4. 1-я ступенька. Оставить прошлое позади	37
Урок 5. 2-я ступенька. Стать видимой для мужчин	43

Урок 6.	
3-я ступенька. Разбирайся в типах мужчин!	49
Урок 7.	
4-я ступенька. Выделяйся!	53
Урок 8.	
5-я ступенька. Настройся на свидание	59
Урок 9.	
6-я ступенька. Завязываем отношения!	65
Урок 10.	
Причина — в вас	69
Урок 11.	
Ресурс любви	75
Урок 12.	
Путешествие в прошлое	81
Урок 13.	
Отпускаем старые отношения.	91
Урок 14.	
Установки и вторичные выгоды	99
Урок 15.	
Пространство отношений.	109
Урок 16.	
Переход в ресурсное состояние.	123
Урок 17.	
Сайты знакомств	131

Урок 18.	
Tinder	137
Урок 19.	
Фото на сайте знакомств	145
Урок 19.	
Описание профиля на сайте знакомств	153
Урок 21.	
Мужская анкета на сайтах знакомств	165
Урок 22.	
Секреты и тайные фишки переписки	171
Урок 23.	
Секреты первого свидания	179
Урок 24.	
Типология мужчин	187
Урок 25.	
Первое свидание	201
Урок 26.	
Алгоритм проведения первого свидания	207
Урок 27.	
Как отвечать на свиданиях на неудобные вопросы	215
Урок 28.	
Переписка в мессенджерах	223
Урок 29.	
Почему не зовут на второе свидание	229

Урок 30.

Как вести себя после секса.....237

Вместо заключения248

ТОП книг по отношениям.....250

Фильмы про отношения.....253

Вступление



Приветствую Вас, дорогая читательница!
Эта книга для девушек, которые так же, как и я,
верят в любовь



Я росла романтичной и верящей в красивые сказки девочкой. Обожала романы Барбары Картленд и серию книг про Анжелику. А сюжет их старый как мир: девушка встречает принца/графа/короля, и ее жизнь сказочно меняется... В итоге героя своей сказки я встретила в самом неожиданном месте и время.

В феврале 2018 года я решила завести блог. Я была девушкой в очень активном поиске, получился этакий дневник свиданий онлайн. Это было забавно: много приключений, встреч, свиданий, неудач. Кадры, которые попадались мне

в Tinder, заслуживали целых постов. Это был интересный опыт. Наверняка многие читатели моей страницы в Instagram помнят те времена.

Спустя год активных поисков я встретила будущего мужа, и так в моей жизни появился он. Все произошло быстро и как по маслу. Совместная жизнь, быт, подготовка к свадьбе и, наконец, свадьба. Без страданий, мучений, слез и бессонных ночей от переживаний. Страничка продолжала свою жизнь, но она стала не только о свиданиях.

Мне стало интересно, не КАК и ГДЕ НАЙТИ ТОГО САМОГО МУЖЧИНУ. А как стать ТОЙ САМОЙ. Не как найти любовь. А что происходит, если ты ее уже нашла. Ведь прежде чем найти другого, нужно найти СЕБЯ.

У меня пришла идея создать курс для девушек, помогающий перейти из одиночества в отношения. Я его запустила осенью 2020 года. После успешного запуска курса на меня вышло крупнейшее в России издательство «АСТ» и предложило написать книгу про сайты знакомств и Tinder. Я думаю, что это первая книга в таком формате. Недавно выходила книга о Tinder, но она представляет собой больше социологический взгляд на приложение и описывает алгоритмы его работы¹. Моя книга немного о другом. Я в нее включила все темы, связанные с поиском любви (свидания, сайты, мужчины). Это не просто книга о Tinder — это целая масштабная система, состоящая из ~30 уроков о том, как найти любовь.

В данный момент моя задача и миссия — помогать девушкам обрести личное счастье. Ведь у меня получилось. Получится и у вас.

Девчата! Я бесконечно благодарна каждой, кто держит в руках эту книгу и читает ее. Я знаю, вы сейчас улыбаетесь. Девчатами, кстати, я так называю своих читательниц — по-нежному

¹ См.: Дюпортей Дж. Любовь по алгоритму. Как Tinder диктует, с кем нам спать. М. : Individuum, 2020.

и доброму. Так нас с мамой и сестрой называет папа, и мне это слово очень нравится. Поэтому я так и называю своих подписчиц — по-доброму и заботливо.

А теперь вернемся в ноябрь 2019 года. Мне было 28 лет, я уже съела пуд соли, обожглась на неудачах и залатала шрамы на сердце, но, несмотря ни на что, верила, что встречу достойного мужчину и с ним мы создадим свою семью, которую я желала всем сердцем.

10 ноября 2019 года у меня угнали машину. Я прекрасно помню тот день. Просто подошли, сели и уехали. Сделали это вероломно: воры шли за мной по пятам, глушили мне связь на телефоне, а пока я ничего не подозревала, взламывали машину. К сожалению, так часто бывает в СПб.

Я была растеряна, потеряна, не знала, что делать и куда бежать. Я привыкла решать трудности самостоятельно, не прося помощи, но похищение машины — ситуация критическая. Как же мне хотелось, чтобы появился супергерой, который бы спас меня от «злых сил». Но я понимала, что так бывает только в фильмах, поэтому взяла себя в руки и поехала в полицию писать заявление об угоне.

Там я и встретила его, своего Героя, и он оказался рядом в нужную минуту... Кто же знал, что такое может произойти и я встречу своего героя при ТАКИХ обстоятельствах?

Но сожалений о потере не было. Как говорится, когда теряешь и отпускаешь, приобретаешь новое, гораздо большее. Так и случилось...

Я встретила будущего мужа. Наше первое свидание было замечательным, и после него мы больше не расставались.

Да, несмотря на то, что я пользовалась сайтами знакомств, мужа я встретила в реальной жизни. Но это не случайность и не везение. Это — результат моих действий. Я была активна, не сидела на месте, и в итоге все сложилось так, как я хотела.

И я готова поделиться своим опытом: теоретическим и практическим. Удачи вам, девочки!

В начале мы разберем все распространенные и НЕОЧЕВИДНЫЕ ошибки одиноких девушек. И будем искать причину!

С этого все и начинается, девчата, ведь когда вы приходите к врачу с недомоганием, он не сразу вам прописывает лекарство, а сначала ищет причину и уже исходя из нее назначает лечение. Сначала нужна диагностика. И только потом решение.

Урок 1

ЧЕЛОВЕКУ НУЖЕН

ЧЕЛОВЕК





Я искренне считаю, что ЧЕЛОВЕКУ НУЖЕН ЧЕЛОВЕК. И моя книга для тех, кому не нужно одиночество. Она для тех, кому нужны отношения. Не абы какие, а здоровые, красивые и гармоничные отношения. Поэтому прежде всего эта книга для тех, кто хочет войти в отношения, и для тех, кто вошел в них, но чувствует, что не с теми.



Для начала ответьте себе честно на вопрос, в каком вы сейчас статусе находитесь?

Я думаю, один вариант из трех:

1. У вас никого нет.
2. Кто-то есть, но так себе.
3. Мужчина есть, но отношения не развиваются.

А теперь вопрос: что вы делаете для того, чтобы изменить текущее положение дел?

1. Ничего. Жду, когда разурлит все волшебница-судьба.

2. Активно занимаюсь собой: хожу к психологу, меняю себя внешне и внутренне, хожу на свидания, проживаю свою жизнь по максимуму.

3. Мне настолько плохо, что не могу ни о чем думать, кроме как о своих печалях.

Плохая новость: волшебница-судьба не придет и не приведет за собой мужчину.

Хорошая новость: зато можно на нее не уповать, а привлечь мужчину самой. 100%.

Отношения — это 95% технологии и действия с вашей стороны. И это круто, потому что все в ваших руках! Если отношений нет, значит вы просто не владеете технологией. Не совершаете действий или совершаете **ОШИБОЧНЫЕ** действия. И только когда вы знаете:

- **ПОЧЕМУ** не получается.
- **ЧТО** делать.
- **КАК ПРАВИЛЬНО** делать.
- и... **ДЕЛАТЬ!**

(Только «знать» для результата не достаточно!)

Срабатывает та самая «волшебная» кнопка связи с судьбой.

Она вас наконец-то слышит.

Вы получаете то, о чем мечтаете:

- Красивые отношения.
- Внимательного мужчину.
- Колечко на пальчик.

Все что пожелаете!

Начнем именно с вопроса **ПОЧЕМУ?**

Какие **ПРИЧИНЫ** мешают построить отношения?



- Кто-то не может в принципе построить никаких отношений.
- Кто-то останавливается на бесперспективных мужчинах, которые не созданы для семьи.
- Кто-то строит отношения с мужчинами, которых в принципе нельзя к себе подпускать.

Я проанализировала тысячи анкет. Я прошла самостоятельно путь поисков и одиночества, а также десятки курсов, консультаций у психологов, экспертные вебинары. И поняла, что сотни причин, по факту, сводятся по факту к трем основным.

Первая причина — Вы не умеете разбираться в типах мужчин.

Как следствие — выбираете изначально непригодных для знакомства/свидания/отношений.

Это про Вас, если:

- Попадается один «неликвид» — женатые, озабоченные, с несерьезными намерениями.
- Дело не доходит даже до свидания, а мужчина уже сливается.
- Отношения завязываются, но проходят по похожему сценарию: изменяет, бросает, изводит (абьюз, манипуляция, унижения), секс без обязательств и т.д.

Вторая причина — Вы невидимка в пространстве отношений.

Все мы хотим, чтобы нас любили просто так, просто за то, что мы есть. За красивые глазки. Но часто ли мы любим мужчину просто за то, что он есть? Нам же важно, чтобы он обладал определенными качествами, правда? Отношения — это всегда обмен!

- Мужчине что-то нужно ОТ Вас.
- Что-то важно В Вас.

- Вам что-то нужно ОТ мужчины.
- Что-то важно В мужчине.

И вы обмениваетесь. Отдаете и получаете. Когда мужчина находит в Вас то, что нужно и важно ему, **он Вас замечает**. Когда вы находите в мужчине то, что нужно и важно Вам. **Вы замечаете его**.

В том, чтобы паз сложился и вы друг другу понравились обоюдно, ключевую роль играет **то место**, которое вы занимаете в пространстве отношений.

Пространство отношений — это такое поле, в котором пересекаются мужчины и женщины, которые в поиске.

И если у вас проблемы с количеством и качеством вариантов, то это потому, что... **Вы — невидимка в пространстве отношений**.

Первое, почему Вы невидимка, — у Вас низкая ценность в пространстве отношений, то есть Вы не можете дать мужчине то, чего он хочет видеть в женщине. Зато предъявляете требования к тому, что он **ДОЛЖЕН** дать Вам.

Это про Вас, если:

- Вы не хотите отдавать, хотите только получать (я никому ничего не должна, не хочу делать для мужчины это, это и вот это).
- Выставляете райдер «мужчина должен...», не зная, что сами сможете дать ему ценного.
- Чувствуете себя рядом с мужчинами скованно, смущенно, не в своей тарелке. Не обладаете навыками коммуникации, харизмы и обаяния.
- В Вас явный перекоп в мужскую энергию: «Я все сама». Как будто будете ему **ДОЛЖНЫ** за эти знаки внимания.
- Вы не любите или ленитесь ухаживать за собой (мой мужчина полюбит меня такой, какая я есть, и точка).
- В онлайн Вы не «запариваетесь» над профилем на сайте знакомств. В реальной жизни — над тем, как вы выглядите, ведете, что и как о себе говорите и т.д.



Второе, почему Вы невидимка, — Вы вышли из пространства отношений вовсе.

Эта ошибка про Вас, если:

- Вы не в браке, а ведете себя как глубоко замужняя женщина.
- Храните верность мифическому «единорогу» (то есть мужчине, с которым у вас отношения только в фантазиях).
- Вокруг Вас вообще нет мужчин, нет вариантов.
- Вы говорите: «Мне никто не нужен, мне и одной хорошо».
- Произошел болезненный развод, и ассоциация с отношениями ужасная.
- Игнорируете пространства для знакомств (тот же Tinder) и ждете, когда судьба все сделает за Вас.
- Считаете, что ВСЕ мужики СВО... и МУ... .

Третья причина — Ваш уровень энергии на дне. Как определить, что энергии нет? Первая и самая очевидная — это слезы в подушку и ощущение, что все пропало.

Но есть и другие показатели!

Это про Вас, если Вы:

- Совершаете много действий, но при этом результат МИНИМАЛЬНЫЙ или НУЛЕВОЙ.
- Залипаете на бестолковых мужчинах.
- В личной жизни либо штиль, либо краткосрочные романы без продолжения.
- Придаете отношениям чрезмерную значимость.
- Отрицаете отношения как таковые (лучше быть одной, мне никто не нужен).
- На сайтах знакомств (СЗ) вам очень часто пишут недостойные кандидаты (озабоченные, женатые и так далее).
- Позиция «Хочу либо все, либо ничего» и чрезмерная избирательность.