

Оглавление

Об авторе	3
От автора	6
Введение. Вы ничего не знаете о мужчинах.	
Пока что.....	7
Шоковая терапия для спящей красавицы	11
Глава 1. Что нужно знать о мужчинах	
«до того, как».	16
А мозги-то разные!	19
Энергосберегающая система. — Я не ленюсь, я берегу энергию!	25
Как вырваться из порочного круга неудавшихся отношений	32
Глава 2. Зеркальный принцип в отношениях	40
Три животные реакции, разрушающие отношения.	44
Дверь к свободе: реакция «осознанности»	50
Эмоциональный колодец	53
Глава 3. Лекарство от женского эгоизма	63
Где брать энергию?.....	65
Глава 4. Как привлечь альфа-самца?	73
Первое правило привлечения мужчин.	75
План победы не для слабонервных женщин.	81
Как правильно выбрать мужчину. Крах теории половинок.	88
Что делает на свидании счастливая женщина	91
Не мужчина выбирает, но женщина	96
Глава 5. Смертельные ошибки, разрушающие отношения	101
Критиковать мужчину	102
Спорить с мужчиной	107



Не доверять мужчине.	112
Как активировать программу «настоящего мужчины»	117
Глава 6. Как получать желаемое: стопроцентная формула	129
Письменное упражнение «Сто желаний».	129
Заветная стопроцентная формула.	135
Глава 7. Все мужчины — бабники!?	
Как обезвредить бомбу измены	152
Как из своего бабника сделать настоящего мужчину?	154
Почему уходят мужчины: измены как бегство от несвободы	158
Интимный вопрос: проблемы в сексуальных отношениях	160
Глава 8. Должна ли замужняя женщина работать?	169
Настоящая работа женщины	170
Как перестать работать?	176
Как правильно заботиться о благополучии семьи	178
Глава 9. План эвакуации из гражданского брака. Как и зачем заставить его жениться	181
Формула замужества: восемь этапов	182
Глава 10. Как воспитывать мальчиков	189
Воспитание и возраст	189
Два принципа воспитания	192
Глава 11. Путь семейного счастья.	196
Зачем нужна семья.	196
Этапы семейной жизни.	198
Вместо заключения.	203

От автора

Впервые эта книга увидела свет в 2013 году, сначала в электронном виде, а позже я издавал ее дважды за свой счет. За несколько лет с идеями из этой книги познакомилось почти полмиллиона женщин, судя по количеству скачиваний электронной версии. И каждый второй отзыв начинался со слов: «Мне бы прочесть это несколько лет назад! Я бы спасла семью от разрушения!»

Я искренне верю, что моя книга изменит ваше отношение к мужчинам и к своим моделям поведения в отношениях. Несмотря на то что книга адресована, в первую очередь, женщинам, многие читатели-мужчины отметили, что стали лучше понимать себя и свое поведение в отношениях с женщинами.

За годы практической работы в сфере психологии отношений мои взгляды эволюционировали, и это нашло отражение в тексте. При этом я стремился сохранить трансформационный дух и простоту изложения материала. Ваша жизнь и отношения уже не смогут быть прежними после прочтения. Наслаждайтесь!

Введение.

ВЫ НИЧЕГО НЕ ЗНАЕТЕ О МУЖЧИНАХ. ПОКА ЧТО...

Для меня, мужчины, самое удивительное, что женщины после разочарований, обид и боли, которые приносят им мужчины, продолжают желать отношений. И раз вы взяли в руки эту книгу, значит, думаете, что не все еще потеряно. Вы продолжаете верить в лучшее. А зря!

Правда заключается в том, что вы ничего не знаете о мужчинах.

Вы можете интуитивно выбирать правильную линию поведения или догадываться, что имеют в виду мужчины, когда говорят о чем-то. Но это не добавляет вам уверенности в понимании сути происходящего.

Вы можете прочитать множество статей и книг на тему семейных отношений, слушать лекции и подкасты, ходить на тренинги. Но в отношениях ничего не меняется.



Как вы думаете, почему?

Теория и практика должны дополнять друг друга, а не противоречить.



В этой книге вы найдете детальное описание одной из самых простых и эффективных систем для выстраивания гармоничных отношений с мужчинами. Она прошла испытания на разных парах. В моей семье, в семьях выпускниц моих семинаров и тренингов. И доказала свою результативность.

Система работает, а значит, способна помочь и вам.

Все секреты, которые постепенно раскроются перед вами в этой книге, были в свое время разгаданы женщинами на моих тренингах и семинарах. И до сих пор я каждый раз волнуюсь и вдохновляюсь, выслушивая рассказы участниц моей школы отношений «Любить и быть любимой», и поражаюсь, насколько меняются женщины.

Одна из участниц пришла на семинар с комплексом проблем — лишний вес, нелюбимая работа, трудные отношения с родителями и никаких контактов с противоположным полом.

Через некоторое время она изменилась так сильно, что даже близкие подруги не могли ее узнать. Из толстой больной женщины с вечно уставшим лицом она превратилась в сияющую оптимизмом и любовью к себе девушку.

Она похудела, бросила нелюбимую работу и нашла дело по душе. Начала активно общаться с мужчинами, искренне и открыто, перестала бояться проявлять свои эмоции. И ей тут же поступило три предложения выйти замуж. На одно из них через некоторое время она согласилась.



Умение искренне общаться с мужчинами, не скрывать свои эмоции и озвучивать свои желания — всего три совета она применила на практике.

Почему именно они производят такие разительные перемены? И почему тонны книг и семинаров не дали вам желаемого результата? Ответ прост: практика!

Есть отличный пример неправильной модели поведения — человек пытается получить новые результаты, но продолжает выполнять старые действия. И это никогда не приносит успеха. Иными словами, если вы не меняете свою программу поведения, хотя бы чуть-чуть, то вы на сто процентов получите тот же самый результат, что и раньше.



Отсутствие достойного мужчины рядом, тяжелая скучная работа, противные подруги или полное их отсутствие, депрессия и упадок сил — все это результат ваших действий и принятых решений в прошлом.

Хорошие новости заключаются в том, что это возможно изменить, если понемногу, каждый день по чуть-чуть менять свое поведение, совершать нестандартные для себя поступки.

И как только вы начнете делать то, чего раньше не делали, получите другие результаты. Мужчины станут уделять вам больше внимания, постепенно вы войдете во вкус и уже не сможете вернуться к старым программам. Так это работает.



Не надо верить на слово всему, и тому, что тут написано, тоже. Вы должны взять из системы то, что вам нравится, или подходит, или вызывает ваше внутреннее одобрение, и применить это на практике. Не обязательно следовать всему буквально.

Не попадайте в ловушку теории. Если вы прочитали книгу, все поняли, но не сделали ничего нового и продолжаете плыть по течению — на самом деле вы ничего не поняли! Вы зря потратили время.

Понять, как работает система, можно только на практике. Живое общение, обратная связь, корректировка действий. Тогда принципы, о которых вы читаете, станут частью вашей жизни. И если мужчина вместо того, чтобы отмахнуться от вас или накричать, вдруг захочет обнять — только тогда можно считать, что вы обрели настоящее знание и понимание.

Тысячи женщин изменили отношения с мужчинами, следуя советам из книги. Они смогли улучшить отношения в семье, избежать развода, спасти семью от измен, алкоголизма, наркомании, сделать своего мужчину миллионером. Другие получили множество предложений руки и сердца, выбрали достойнейшего мужчину и построили с ним крепкую семью.

А вы готовы совершить этот захватывающий перелет в жизнь, наполненную гармоничными отношениями, исполнением желаний и любовью к себе?



ШОКОВАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ СПЯЩЕЙ КРАСАВИЦЫ

Если вы не готовы к изменениям и практическим шагам, лучше отложите эту книгу. Как отодвигали начало новой жизни до понедельника. Как в который раз бросали курить, садились на диету, но в итоге возвращались к прежней жизни и старым привычкам.

Светлое будущее не наступит само по себе. Без ваших усилий и действий ему до вас не добраться. Пока вы занимаете позицию наблюдателя жизни, пока отсиживаетесь на галерке, можете рассчитывать только на одиночество. Или на грусть от отсутствия в вашей жизни тепла и любви.

Я хочу растолкать вас, пробудить от спячки иллюзий. В башню не прискачет принц, не убьет дракона и не спасет принцессу! А если он уже есть, надо как-то мотивировать его к победам, а не предлагать в ответ кислую мину, претензии и нерешенные собственные проблемы, прочно обосновавшиеся в голове.

Я открою вам страшную тайну про мужчин. Только приготовьтесь: это может разбить вдребезги вашу картину мира и изменить мотивацию к отношениям раз и навсегда. Сейчас вы узнаете то, что от вас скрывали, взамен пичкая романтикой и сладкими сказками о любви.

Готовы? Пристегнулись? Вдохните поглубже и переворачивайте страницу!

**В МУЖИКАХ
СЧАСТЬЯ НЕТ!**



Да, вам не показалось, нет в нас, мужиках, счастья. Вы так надеялись и верили, что все ваши проблемы и дурное настроение улетучатся, как только он появится. Но стоит ему вдруг свалиться вам на голову, радость длится совсем недолго, а потом наступают еще большие проблемы и страдания.

Подружки вас торопили, да и вы сами говорили себе: «Мне уже столько лет, а мужа все нет, надо хоть какого-то найти побыстрей!» и на этой волне вляпывались в отношения, из которых теперь пытаетесь выжать хоть сколько-то счастья. Давите мужчине, выжимаете как тряпку, пилите, а ни капли счастья из него не выжимается.

«Что за безобразие, — думаете вы, — наверное, неправильный мужик попался!» Но дело в другом. И секрет тоже. Если вы сможете его понять и принять, — счастливые отношения не просто могут у вас появиться, они станут неизбежными. Не злитесь сразу, вначале досчитайте до десяти.



Мужчины не могут сделать счастливой несчастную женщину!

Все, что мы можем, — из счастливой женщины сделать еще более счастливую!

Мы похожи на усилитель звука. То состояние, в котором уже находится женщина, мы увеличиваем в несколько раз.

Если вы счастливы, любой мужчина сможет вам доставить еще большее счастье и радость.



Если вы несчастны, извините нас, но так уж мы устроены — мы сделаем вас еще более несчастной. Или, если очень постараемся и вывернемся наизнанку, — можем из несчастной сделать «не несчастную». Ослабить ваши страдания, заглушив своей заботой.

Некоторые женщины надеются, что отношения станут для них дозой обезболивающего, но в итоге получают еще большие страдания. Они разочаровываются. Проблема-то от этого не решается, а растет.

Именно поэтому я говорю: если вы пришли на семинар свободной женщиной, вы счастливица! Вам будет легче практиковать новые способы поведения, тренируясь «на кошках» — мужчинах, с которыми вы не связаны сексуальными отношениями. А если мужчина у вас уже есть, будет сложнее изменить старую программу, вы будете скатываться. Но у вас тоже есть преимущество — вам не нужно тратить время на поиски новой жертвы для опытов.

- ◆ **Наше будущее в наших руках! Пока вы наблюдаете за своей жизнью, она не изменится. Чтобы в ней что-то стало меняться, надо действовать.**
- ◆ **Все сказки о любви не сделают вас счастливой. Принца не надо ждать в высокой башне, надеясь, что он изменит вашу жизнь. Никто не собирается совершать подвиги в вашу честь.**
- ◆ **Мужчины не делают женщин счастливыми. Они могут лишь усилить их собствен-**



ное ощущение от мира. Если женщина несчастна, в отношениях она станет еще более несчастной.

- ♦ **Отношения не панацея от болезни, они могут на короткое время лишь обезболить травму, но никогда ее не излечат.**
- ♦ **Свободным женщинам легче практиковать новые методы поведения с мужчинами и перестраивать линию общения, но у занятых другое преимущество — им не нужно искать партнера для практики. Потому в выигрыше остаются все.**