

Роза СЯБИТОВА

успешная телеведущая передачи
«Давай поженемся!», психолог,
владелица популярного агентства
знакомств «Клуб Розы Сябитовой»

СЕКРЕТЫ УМНОЙ ЖЕНЩИНЫ

КАК БЫТЬ ЕГО ЕДИНСТВЕННОЙ

20

Действенных
рекомендаций

10

Уроков хорошего
женского поведения

17

Мужских правил, которые
должна знать каждая женщина

Роза Сябитова

**Секреты умной женщины:
как быть его единственной**

«Издательство АСТ»

2016

УДК 159.9
ББК 88.37

Сябитова Р. Р.

Секреты умной женщины: как быть его единственной /
Р. Р. Сябитова — «Издательство АСТ», 2016

ISBN 978-5-17-095263-2

Дорогие женщины! Все мы хотим стать единственными и желанными, но почему-то выбранный ранее Мужчина мечты, с виду такой надежный и уверенный, особо не стремится воплотить наше желание в реальность. Так в чем проблема? Может быть мы не умеем правильно оценивать возможности избранника или просто не можем верно выбрать своего мужчину? Хочу поделиться с вами секретами успешных взаимоотношений:• Как правильно знакомиться и производить первое впечатление• Как прогнозировать отношения и стоит ли это делать• Как влюбить в себя мужчину и не ошибиться с выбором• Как подвести мужчину к принятию решения• Как проверить (или протестировать) свои отношения и многое другоеОбо всем – в этой книге!

УДК 159.9

ББК 88.37

ISBN 978-5-17-095263-2

© Сябитова Р. Р., 2016
© Издательство АСТ, 2016

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Адаптированная информация о мужчинах, чтобы в самом начале не бросить это занятие	7
Глава 2. Мужчины... как их привлечь	11
Как надо оценивать себя	12
Физическая привлекательность	13
Интеллектуальная привлекательность	14
Эмоциональная привлекательность	16
Ваша индивидуальность	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Роза Сябитова
Секреты умной женщины:
как быть его единственной

Фотография на обложке – Арсен Меметов

© Сябитова Р.

© ООО «Издательство АСТ»

Предисловие

Знаете ли вы, дорогие женщины, что мужчина с момента знакомства с вами понимает практически мгновенно, будете ли вы **его единственной женщиной**? Если это ощущение не возникнет после двух-трех свиданий, оно не возникнет **никогда**.

Знаете ли вы, дорогие женщины, что Знакомство – это не Первое свидание? Именно в этот период вы можете **только** произвести благоприятное впечатление на мужчину и собрать о нем информацию, которая позволит вам понять, каковы же **на самом деле** истинные намерения мужчины относительно вас.

Знаете ли вы, дорогие женщины, что если мужчина в здравом уме действительно запал на женщину, то ему ничто не помешает ее завоевать? А если это не так, то зачем он вам нужен?

Знаете ли вы, дорогие женщины, что, когда мы пытаемся объяснить, почему наш мужчина ведет себя странно, и находим для себя порой самые нелепые причины, на самом деле причина одна? Вы не та женщина, с которой он хочет соединить свою судьбу.

Вам теперь достаточно доводов, чтобы прочитать эту книгу?

Еще нет?

Тогда:

- Эта информация поможет женщине научиться выбирать Мужчину своей мечты, правильно с ним знакомиться, организовывать свидания и ходить на них с максимальным эффектом. Создать личный «дресс-код» для мужчины.

- Эта книга поможет вам понять мужские секреты, которые мужчины никогда не озвучивают. Значит, у женщин практически нет шансов понять истинные намерения мужчины. Хотя, как показывает опыт, этот секрет можно раскрыть буквально на первых двух свиданиях.

- Эта книга позволит женщине на любом этапе отношений понять намерения мужчины по тревожным сигналам, которые он подает, научит проходить каждый этап отношений как можно лучше и с наибольшим результатом. А ценные и полезные рекомендации станут хорошей подсказкой и руководством к наиболее эффективным действиям со стороны женщины практически в любой ситуации, которая может возникнуть в отношениях с мужчиной.

Главы этой книги должны быть прочитаны последовательно, друг за другом. В первой главе вы получите лишь краткую информацию о мужчинах, чтобы в самом начале не бросить это занятие. Во второй я расскажу, как их привлечь. Третья рассказывает о том, как и где можно познакомиться с женщиной, а из четвертой вы узнаете, как собирать нужную для вас информацию, как ее запоминать и что необходимо из нее извлечь. Пятая раскрывает мужские секреты, или то, что на самом деле думает мужчина о женитьбе. Затем, если вы добьетесь того, что мужчина откроется вам, вы тем самым наведете его на мысль о любви к вам. Что нужно сделать, чтобы влюбить мужчину в себя, вы узнаете из шестой главы. Седьмая глава поможет вам укрепить собственное достоинство и выглядеть в наиболее выгодном свете.

Стратегия и тактика ведения отношений: дрессировка или тренировка? О похвале и критике как важной части отношений и как пользоваться этими «инструментами» отношений расскажет восьмая глава. И предпоследняя, девятая глава поможет избежать обычных ошибок, которые отпугивают мужчин в начале отношений и на заключительном этапе, перед свадьбой.

Но помните о главном! Ваша главная забота – это забота о себе. Нет причин наказывать себя болезненными отношениями, которые ничего не приносят, кроме страданий. Нет причин лишать себя счастья Любить! И нет причин лишать себя счастья быть любимой и мужчиной, который полюбит вас по-настоящему!

Желаю вам удачи!

Глава 1. Адаптированная информация о мужчинах, чтобы в самом начале не бросить это занятие

*Все женщины живут по принципу: «ЛЮБИТЬ НЕЛЬЗЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ!» Но лишь единицы знают, где нужно поставить запятую в этой фразе, чтоб это было правильно.
Мысли неизвестного мужчины с сайта знакомств*

Дорогая читательница!

Я хочу начать эту главу с мыслей, которые отражают истинный взгляд мужчины на то, чем ты хочешь заняться, читая эту книгу. Именно эти мысли, не очень приятные по содержанию, но такие искренние и правдивые, зададут тебе нужный настрой и дадут правильное направление в воплощении твоей мечты – найти достойного тебя мужчину. Но самое главное – оставят надежду, что тебе это все-таки нужно.

Итак, что думает мужчина?

«Я хочу написать здесь несколько советов тем девушкам или женщинам, которых интересуется мужчина, чтобы строить с ним серьезные отношения.

Я уже четко понял, что мы – Русские мужики – имеем свои плюсы и минусы, особенно это касается Москвичей. О плюсах я сейчас говорить не буду, а вот как можно использовать или, скажем так, учитывать наши минусы, я хотел бы поделиться своим мнением.

Например, мы очень ленивые! То есть в наше время развития отношений, как правило, добивается та девушка, которая сама проявляет активность, а не ждет предложений от парня. Хотя в этом есть и плюс: например, я, как яркий представитель рода Русских Москвичей, очень привыкаю к тому человеку, с кем я много общаюсь, и практически уже не могу без него. Ради такого человека я готов на многое, даже на преодоление всех своих недостатков!

Сразу хочу заметить, что мы, Мужчины, тоже «Козлы», одним если словом... Так что на все ниженаписанное прошу не обижаться и не принимать это сразу на свой счет... Это так, лирика...

Так что я думаю про вас, девушки?!

В общем, если просуммировать весь мой жизненный опыт, даже самые светлые его части, то я практически отчаялся встретить честную девушку, которая выдержит испытания временем, отсутствием средств, мелкими ссорами, а главное – **соблазном** лучшего, которое будет рядом и будет казаться таким реальным и достижимым... А серьезные **долгие** отношения – это, как правило, преодоление всех трудностей, которые встречаются на пути: совместная жизнь предполагает, что вдвоем преодолеть их проще... А вот этого как раз многие и не понимают.

Настоящая любовь не та, что выдерживает долгие годы разлуки, а та, что выдерживает долгие годы близости! И попытка найти ее иногда бессмысленна! Она же как тень... ты к ней – она от тебя. Ты от нее – она за тобой. Жаль, что так...

Но жить без надежды влюбиться неинтересно, вот и я – реалист, а все же надеюсь найти свое счастье, **свою любовь!**»

Я не случайно взяла пока только эту небольшую часть всей информации о мужчинах, которую получила от них самих, изучила, проанализировала и, конечно, адаптировала для женского восприятия. Во-первых, чтобы не отбить желание у женщины воплотить свою мечту: «Любить и быть любимой». Узнать его реальный мир, попытаться принять, а самое главное,

научиться любить. Любить не свои чувства к мужчине, а самого мужчину. И во-вторых, в этом абзаце лежат три ключа к мужскому поведению.

Мужчины, особенно в нашей стране, были воспитаны женщинами. Детский сад – женщины, школа – женщины, институт – женщины. Но самая главная женщина в жизни мужчины – это его Мать плюс окружение: бабушки, тетушки, няни и т. д. Что сформировало у него предсказуемые реакции на женщин.

Мужчинам нравятся женщины, которые берут инициативу в свои руки, как проекция материнского отношения к нему. И он приучен слушаться женщин, начиная с собственной матери.

Мужское эго. Он женится только на женщине, которая признает, что он необычен и уникален.

С этими ключами мы и будем работать. Теперь подробно о каждом.

Эти ключи определяют поведение мужчины. Ваша способность ими воспользоваться поможет добиться того результата, которого вы хотите достичь. Хочу обратить ваше внимание на то, что я не говорю об индивидуальных особенностях, а рассказываю о том, как ведет себя типичный мужчина. Потому что не всякая особенность свойственна мужчине, но почти все они присущи большинству. Изучите эти основные черты и посмотрите, в какой степени они относятся к мужчинам, которых вы знаете:

1. Мужчинам известно о женской власти над ними. Все мужчины знают, что женщины любят манипулировать мужчинами, они непредсказуемы, предпочитает выражаться намеками, более конфликтны и скандальны, потому что склонны к сплетням и интригам; источники удовольствия у женщины – дети и благополучие семьи. При общении женщины больше интересуются детальными подробностями, чем сутью дела, в привязанностях ищут больше удовольствия, чем пользы, ошибки осуждают строже, чем преступления, и в целом женщина не придает значения собственным словам, но зато значение слов мужчины непременно преувеличивает. Этот перечень можно продолжить и дальше, но самое интересное, что мужчина, осуждая такое поведение, все равно идет у женщины на поводу и позволяет собой манипулировать. Находя своим поступкам довольно немужское объяснение, что это таинственная женская власть. Но мы-то с вами знаем причину. Поэтому не пытайтесь его переубедить в обратном.

2. Когда он болеет, то ищет заботы любящей женщины. В худшие минуты он становится как ребенок. Здесь без комментариев. Разве что это подтверждает факт, что мужчина в душе остается ребенком.

3. Он предпочитает хорошую семейную жизнь холостяцкой. Но при условии, что процесс вступления в брак произошел как бы сам собой, без усилий и проблем.

4. Он готов вступить в брачные отношения, если того требуют нравы его круга или они станут условием успешной карьеры.

5. Мужчины любят женщин, которые не скрывают, что заинтересованы в них, но не любят тех, которые заставляют их преодолевать всяческие препятствия. У многих современных мужчин просто нет времени на игры, поэтому они не станут принимать в них участие. А значит, проявляя инициативу, не переусердствуйте, делая все за него, потому что мужчина бессовестно воспользуется этой ситуацией. Мужчины используют женщин, которые им это позволяют.

6. Мужчина – командный игрок, ему должно быть понятно, какая у него задача и что от него ожидают. Он испытывает огромные трудности, стараясь понять, что хочет сообщить ему женщина. Он с детства усваивает практический подход к решению проблем и лучше всего реагирует на четкие вопросы и требования. Самый удачный вариант, если женщина будет делать так, как делала его мать: быть прямолинейной в своих требованиях, но с любящей позиции.

7. Мужчине необходима женщина, которая, особенно на людях, будет всегда на его стороне.

8. Мужчина верит в свою необычность или уникальность. Путь к сердцу мужчины лежит через его «эго». Для любого мужчины притягательна женщина, которая думает и заботится о нем. Но любит и женится он на той, которую, на его взгляд, он способен сделать счастливой.

9. Чтобы быть счастливым, мужчине нужно чувствовать себя особенным, и он ждет от женщины, что она скажет ему об этом. Его друзья не укрепляют такие чувства, так как слишком заняты собственными персонами.

10. Мужчине также нравится, когда его хвалят, а не критикуют, но в принципе он готов и к тому и к другому. Но если похвала чрезмерно превышает критику, то он почувствует, что на самом деле не оправдывает ваших ожиданий. Вы должны критиковать его, но при этом не забывайте поддерживать. Он будет рад, что вы считаете его вполне земным, но тем не менее любите.

А теперь о главном. Не то вам, дорогая читательница, может показаться, что я зря вас пугала, что не все так страшно и плохо. Решайте сами.

1. Мужчины очень ленивые. И большинство из них не слишком заинтересованы в том, чтобы способствовать благоприятному развитию отношений, делать их более глубокими, полными и эмоционально открытыми, но самое главное: они не склонны проявлять инициативу и терпение.

2. Вам будет трудно убедить его, что вы та единственная женщина, которую он сможет сделать счастливой. И это может произойти только при условии, если выдержите испытание временем, отсутствием средств, мелкими, но скорее крупными ссорами, а главное – соблазнитесь на лучшее, которое он вам обещает.

3. Мужчина ищет в женщине (из анкеты мужчины на сайте знакомств, раздел «Кого ищу»): «Свое второе Я в женском обличье, чтобы при сложении получилось одно неделимое целое. Если вы обаятельная и привлекательная, сексуальная, строптивая, модная, стильная, обворожительная, страстная, нежная, дерзкая, капризная, отзывчивая, остроумная, чувственная, прелестная, экстравагантная, веселая, откровенная, компанейская, энергичная, жизнерадостная, рискованная, практичная, внимательная, неподражаемая, улыбчивая, чуткая, разумная, оригинальная, тактичная, яркая, замечательная, настоящая – добро пожаловать!» Вот и попробуйте соответствовать.

4. Мужчина не ставит перед собой такой цели, как найти свою любовь, а если и ставит, то в списке она будет предпоследней перед желанием жениться.

5. В вопросах любви и отношений мужчины руководствуется принципом «А вдруг». И когда ситуация накаляется, они просто выбрасывают неприятности из головы, умея отвлекаться. При этом они говорят себе: «Как-нибудь образуется...»

6. У мужчин есть правила, которыми они руководствуются как кодексом чести, вот небольшая их часть:

- Воскресенье – это спорт по телевизору или пиво с друзьями. Это как лунный цикл или приливы и отливы. И да будет так.*

- Все, что мы говорили полгода назад, недопустимо в качестве аргумента. На самом деле все заявления теряют силу и аннулируются через 7 дней.*

- Все мужчины различают только 16 цветов, как в установках Windows по умолчанию. Персик, например, – это фрукт, а не цвет. Вишня – тоже не цвет. Мы не имеем никакого представления, как выглядит розовато-лиловый.*

- Если что-то чешется, мы это чешем. Мы так делаем.*

- Шопинг – это НЕ спорт. И мы никогда не будем думать по-другому.*

- Научись опускать туалетное сиденье. Если оно поднято, просто опусти его. Нам оно нужно поднятым, тебе опущенным. Мы же не жалуемся, что ты оставила его опущенным.*

- *Если ты думаешь, что ты толстая, то, наверное, так и есть. Не спрашивай нас.*
- *Головная боль, которая продолжается 12 месяцев, – это болезнь. Сходи к доктору.*
- *Если ты не будешь одеваться как девушки из сериалов, то не жди, что мы будем вести себя как мужчины из сериалов.*
- *Когда мы куда-то собираемся вместе, любая одежда подойдет... Честно!*
- *Помни! Мы думаем, что:*
 1. *У тебя достаточно одежды!*
 2. *У тебя слишком много обуви!*

И заключительным аккордом – мужское пожелание женщине:

Берегите, женщины, мужчин,
есть на это тысячи причин,
Их предрасположенность к износу,
к алкоголю, к атеросклерозу.
Женщины, учитесь привыкать,
понимать мужчин и опекать,
Понапрасну их не раздражайте,
уступайте слабостям, прощайте,
И чутки к ним будьте, и добры:
все мужчины – хрупкие миры,
Так что откликайтесь на почин.
Берегите, женщины, мужчин!

Я изложила основные факты, но только небольшую их часть, касающуюся мужской природы. Вам еще предстоит узнать, о чем думает мужчина, что он никогда не скажет женщине и почему. Чем будет руководствоваться в принятии своих решений относительно вас и ваших отношений? Я научу вас по его поведению распознавать тревожные сигналы, расшифровывать истинные намерения и не тратить время на отношения, которые не принесут вам радости. Вскрывая тайны, ложь и неписанные законы мужчин, вы получите самое ценное. Вы овладеете искусством быть и оставаться женщиной. А эта способность больше всего ценится на фоне мужчины. И это – счастье в ваших руках.

Глава 2. Мужчины... как их привлечь

Женщина, которая ценит себя слишком низко, сбивает цену всех женщин.

Нелли Маккланг (канадская писательница)

Спросите любую женщину: чего она хочет от мужчины? И она всегда ответит конкретно: «Он должен иметь устойчивое финансовое положение, должен быть надежным и обладать отличными связями, быть ласковым, понимающим и прощающим, бесподобно решать насущные проблемы, быть хорошим любовником и т. д. и т. п.». Теперь спросите ту же женщину: «Что она может предложить ему взамен?» Она, правда, немного задумается, но скажет как обычно: **«Себя»**.

Но такой ответ не вызывает ни у одного мужчины чувства радости. Слишком непонятно. Или наоборот, он определяет цену сам. Например, пригласит вас в ресторан, накормит ужином и будет ждать расплаты – вами. Но почему-то чаще всего женщина возмущается таким поведением мужчины. Хотя, если подумать о том, что, когда вы приходите в кафе и заказываете чашечку кофе, вы же не ждете, что официант даст вам ее бесплатно, потому что вы – это вы. Наверняка женщина сразу возразит, что официант – это другое. Мужчина, который ее пригласил, оказывает ей знаки внимания, значит, хочет строить с ней отношения.

А в чем разница между ними? И тот и другой – мужчины, которых вы совсем не знаете. Но относительно официанта вам не приходит в голову предложить себя за чашку кофе, а относительно другого – почему-то приходит.

Чтобы иметь успех у мужчины, женщине нужно знать, что она может ему предложить, и уметь сказать об этом. Для этого ей необходимо уметь оценить себя.

Самая большая глупость, которую совершает женщина, – это когда она ждет, что весь мир, и особенно мужчина, сумеет оценить ее по достоинству без малейших усилий с ее стороны.

Как надо оценивать себя

Первое, с чего надо начать, – это признать, что вы чего-то стоите. Однако ваша значимость не самоочевидна.

Во все времена, особенно в период сватовства, женщину представляли как «товар». Мужчина считался «купцом», который товар выбирает и приобретает. Отлично. Если женщина – «товар», то она должна знать, сколько стоит и какой «купец» этот товар может приобрести. Выражаясь современным языком, провести маркетинговые исследования. Определить ценовую стоимость предложения и создать спрос на свой «товар».

Чтобы создать спрос, необходима рекламная кампания, целью которой будет привлечь покупателей, или «купцов». Для этого вам необходимо узнать все досконально о своей привлекательности. И затем развить в себе те качества, которые будут привлекать именно тех людей, которые вам интересны.

Поэтому первый шаг к пониманию того, как стать привлекательной, заключается в том, что вы должны понять, как вы представляете себе собственную привлекательность.

А какого человека мы считаем привлекательным? Того, кто нравится многим. И зависит эта способность от личности человека, его обаяния, от его манеры общения с людьми. От его социальной компетентности. От того, знает ли он, чего хочет, занят ли он настоящим делом, с которым полностью себя отождествляет, от его жизненной позиции. Все это и многое другое заключено в понятии «харизма», что означает «притягивать к себе внимание». Значит, харизматичный человек – это человек, обладающий личностным обаянием как суммой всех персональных качеств, придающей этой личности особую силу.

Давайте рассмотрим составные части, которые формируют привлекательность.

Это:

1. Физическая привлекательность.

Первый важный элемент – внешний вид. То, как человека воспринимают внешне, что является результатом того, как человек относится к самому себе. Составляющие: уход за собой, личная гигиена и, конечно, одежда в сочетании с обаянием. Об этом я подробно написала в книге «Чего стоит женщина, или Как поднять самооценку».

2. Интеллектуальная привлекательность – это ваш разум.

Чтобы быть притягательной, надо уметь заинтересовать людей на интеллектуальном уровне. Тем более всем известно, что наши первичные эрогенные зоны находятся в мозгу. Мы считаем интересными людьми тех, кто обладает острой любознательностью. Такие люди испытывают жажду знаний об окружающем мире и о своем партнере.

3. Эмоциональная привлекательность.

Под ней мы понимаем способность чувствовать сострадание, умение открываться навстречу другому человеку, открыто радоваться и уметь сочувствовать.

И последнее качество:

4. Ваша индивидуальность.

Личность состоит из того, как человек выглядит, что он думает, что чувствует, включая в себя те качества и свойства, которым намного сложнее подобрать название и определение. Среди них самооценка, уверенность в себе и отношение к людям.

Теперь будем тестировать себя по каждому пункту.

Физическая привлекательность

1. Первое, с чего я рекомендую начать, – это с честной оценки своей внешности.

Для начала вам потребуется научиться получать информацию о себе из любого источника. Очень рекомендую сделать фотокаталог, или портфолио. Вы увидите свои сильные и слабые стороны. Например:

До	после	обычная	с характером

На студийных фотографиях вам станет понятно, какие стиль одежды, прическа, аксессуары усиливают эффект привлекательности, а какие подчеркивают ваши слабые стороны.

Затем составьте таблицу, распределив на две колонки, или группы: то, что вам нравится, и то, что не очень нравится и надо улучшить. Начните с оценки лица. Это первое, на что смотрит большинство людей. Ваши фотографии, особенно портретные, вам очень помогут.

Например, вам нравятся ваши глаза. Поэтому они определенно являются тем, что нужно подчеркивать, так что впишите их в первую колонку. Или вам не нравятся ваши ноги: конечно, вы могли бы с помощью операции довести их до совершенства – а надо ли? Любой грамотный стилист подберет одежду так, что ваши ноги никого не будут раздражать. Но запишите это в колонку «улучшить».

2. Подумайте, что можно сделать с чертами, которые оказались в колонке «улучшить». В некоторых случаях можно обойтись только краткосрочными целями, например услугами стилиста по одежде, а в каких-то – не обойтись без долгосрочных.

Секрет привлекательной внешности в том, что вы намеренно подчеркиваете свои лучшие черты. Не нужно быть прирожденным дизайнером, надо просто научиться извлекать максимум из того, что у вас есть. Это больше, чем вы думаете. Привлеките к этому делу специалистов, вы без них точно не обойдетесь. Стилисты, парикмахеры, имиджмейкеры.

Помните о правиле: дело не в том, как вы выглядите, – дело в том, что вы чувствуете.

Окончанием этапа работы с *физической привлекательностью* вы можете считать тот момент, когда найдете свой собственный стиль. Не пытайтесь стать похожей на кого-то, хотя вы можете взять на вооружение какие-то качества, которые вам нравятся в других. Попробуйте изменить их так, чтобы они подходили вам, но не переусердствуйте в копировании. Ваша задача – познать себя через поиск собственного стиля.

Интеллектуальная привлекательность

Мы уже говорили о том, что надо знать и подчеркивать достоинства своей внешности. Теперь давайте воспользуемся разумом и научимся сполна демонстрировать эти качества.

Чтобы научиться производить интеллектуальное впечатление, вы должны обладать способностью интересно говорить. А эта способность складывается из комбинации нескольких качеств:

- Того, как вы думаете. Это ваше мнение о чем-либо и способ, которым вы выражаете это мнение.

- Того, как вы это делаете. Это способность обобщать имеющуюся у вас информацию.

- Насколько вы способны понять чужие идеи. Для этого необходимо уметь слушать, слышать, о чем вам говорят, и не менее важно уметь задавать умные вопросы.

Эти факторы составляют вашу интеллектуальную «визитку», задача которой – стать интересным человеком. А для этого вам необходимо интересоваться большим количеством вещей. Ваша потрясающая внешность в сочетании с приятным сексуальным голосом будут бесполезны, если вам нечего сказать. А какое средство является лучшим для расширения своих познаний? Конечно, **любопытство**. Любопытные люди всегда очаровательны и не испытывают недостатка в интересном общении.

Мои рекомендации:

- Постарайтесь находиться в курсе последних событий: это покажет собеседнику, что вас интересует окружающий мир.

- Не ограничивайте себя информацией, получаемой в сжатом изложении из телевизионных новостей. Чтобы действительно понять, что происходит, необходимо читать, слушать и смотреть все источники.

- Путешествуйте. Знакомство с новыми местами, людьми и иными традициями – все это расширяет ваш кругозор и делает более интересным человеком. Ведь если человек побывал, например, в стране, которая меня интересует, значит, он обладает знаниями о ней и может поделиться ими со мной. Значит, у нас уже есть что-то общее, а это всегда объединяет людей.

- Умейте признаваться в незнании. Нам нравятся люди, которым хватает ума сказать: «Я не знаю этого. Не могли бы вы рассказать мне?» Такие люди позволяют собеседнику показать собственную значимость, поэтому с ними приятно общаться.

Помните! Самые приятные в общении люди – это те, кто знает, когда надо молчать и слушать.

У меня была одна клиентка. Все мужчины, которые с ней встречались, были в восторге от нее. Меня очень заинтересовало то, чем же она так очаровала их.

– Она красиво молчит! – утверждали все мужчины.

Перевожу. Она обладала способностью (этот инструмент часто используют психологи) активно слушать. Основные приемы, которые она использовала:

1. Она никогда не вела себя высокомерно.

2. Она позволяла мужчине общаться с ним так, как ему нравилось. Терпеливо и спокойно ждала, пока он не начинал говорить о себе.

3. Она умела подчеркнуть достоинства и уникальность данного мужчины.

4. Слушала мужчину «во все уши». То есть помогала мужчине высказать то, что облегчало его душу, становясь своеобразным доверителем.

5. Она хорошо выучила урок о том, что ни один мужчина не хочет брать на себя обязанность постоянно развлекать женщину и для него чрезвычайно важно увидеть в вас личность, способную глубоко и ясно мыслить. Поэтому она всегда поддерживала разговор, давая собственный комментарий, или предлагала новую тему.

6. Но самое главное: она умела сделать так, что мужчина говорил с ней, как будто он говорил сам с собой, открыто и искренне.

Вот несколько важных положений, которыми она пользовалась, чтобы вызвать у мужчин такой интерес к себе:

1. Никто не любит всезнаек.

Нам мало нравятся люди, которые всячески показывают нам, насколько они мудрее и образованнее нас. Чаще всего эти люди дают нам понять: что-то, что они говорят, куда важнее и интереснее того, что думаем мы.

2. Каждому хочется быть учителем.

Нам приятно, когда у нас есть возможность что-то предложить и расширить возможности другого человека, так как мы имеем возможность поднять свою самооценку.

3. Незнание и уважение к себе не исключают друг друга.

Поскольку уверенность в себе является важной частью привлекательности, правильнее будет уметь признаваться в том, что вы чего-то не знаете, чем делать вид, что вы знаете все. Кроме того, когда станет очевидно, что вы только притворяетесь (а это так и будет), вся ваша привлекательность сразу пропадет.

Вы, наверное, обратили внимание, что основные принципы интеллектуальной привлекательности очень просты, но люди часто о них забывают. И если вы будете их использовать, то научитесь выделяться из толпы. Эти принципы помогут вам привлечь к себе большое количество людей, а людям захочется находиться рядом с вами. Но для этого вам еще потребуется эмоциональная привлекательность. То есть нужно сделать так, чтобы люди чувствовали себя рядом с вами спокойно и уютно.

Эмоциональная привлекательность

Ключ к эмоциональной привлекательности – это искренность. Ваша способность демонстрировать свои чувства или позволять другому человеку разделить их. Самый главный элемент – способность слушать других людей, не просто понимая, что с ними происходит, а сопереживая, испытывая то же самое вместе с ними.

У меня есть очень близкий друг. В его жизни постоянно происходят различные неурядицы. Когда он звонит мне и рассказывает про очередную проблему, я не даю ему никаких советов, потому что однажды поняла, что обращается он ко мне за возможностью быть выслушанным. Он знает, что, насколько это возможно, я понимаю то, что он чувствует, и действительно разделяю его боль.

Научитесь слушать и овладейте способностью сопереживать вместе с собеседником.

Вот несколько приемов, которые помогут овладеть этой способностью.

1. В общении с кем-нибудь не соревнуйтесь за право говорить.

Например, часто совершаемая женщинами ошибка на первых свиданиях – это возможность ответить собеседнику в «тему». Я имею в виду, что, например, мужчина рассказал о том, как достаточно удачно съездил отдохнуть. Женщина чаще всего отвечает про себя: «А я в этом году тоже провела отпуск там-то, там-то». Однако удачная реакция в этой ситуации могла быть такой: «Потрясающе, я и предположить не могла, что отдохнуть можно так интересно. Вы все очень здорово спланировали».

Такая реакция покажет собеседнику, что вы его действительно слушали, разделяете его радость и главное – восхищаетесь им. Такое сочетание обязательно вызовет у него симпатию.

2. Старайтесь откликаться схожими чувствами.

Это означает следующее: когда ваш собеседник делится с вами своими мыслями, он передает их не только через слова, но и чувства. Например, он рассказывает вам о какой-то печальной истории и эмоционально окрашивает свой рассказ грустью или обидой. Вы как слушательница способны понять его, но главное – до определенной степени суметь искренне разделить с ним эти ощущения. Такой эффект достигается не поддельным согласием, а честным сопереживанием. Другими словами, ваш собеседник должен увидеть точно такое же переживание у вас на лице. Для получения нужного эффекта представьте себе, что все, о чем говорит ваш собеседник, происходит с вами и что эти действия продиктованы вашим искренним желанием быть рядом с этим человеком.

3. Развивайте в себе чувство юмора.

Человек, который смеется или улыбается, намного привлекательней того, кто чуть что начинает злиться или раздражаться. Научитесь видеть смешное в повседневных вещах. Не скупитесь на улыбку. И не бойтесь посмеяться над собой. Смех и хорошее настроение – более эффективные средства привлечь к себе людей, чем одно обладание потрясающей фигурой.

4. Научитесь отражать свою любовь.

Нам нравятся люди, которым нравимся мы. Вы прекрасно знаете те качества, которые нравятся вам, вот и присмотритесь внимательно к собеседнику и найдите в нем те качества, которые вам нравятся. Смотрите на него через призму хороших качеств, заметить его недостатки вы еще успеете. Но если вы не расположите к себе человека, то у вас не будет никаких шансов продолжить общение.

Ваша способность быть эмоционально привлекательной приводит к тому, что, с одной стороны, у человека растет самооценка, а с другой – повышается хорошее мнение о вас.

Ваша индивидуальность

В книге «Мужчина мечты. Найти и быть с ним счастливой», в главе «Ваша самооценка и что вы знаете о ней», я подробно рассказываю о том, что ваша индивидуальность, или ваша сущность, состоит из того, насколько вы себя понимаете, любите и принимаете себя такой, какая вы есть.

Другими словами, ваша индивидуальность состоит из множества граней, а именно:

- как вы выглядите;
- как двигаетесь;
- как говорите;
- как вы думаете;
- как чувствуете;
- как выражаете свои чувства;
- как подаете себя в социуме
- и каковы ваши мотивации всех этих элементов. Развивая в себе способности привлекать физически, интеллектуально и эмоционально, вы развиваете свою душу, которая, в свою очередь, совершенствует грани вашей личности, что делает вас привлекательной личностью в целом.

Основной компонент личности – это характер. В психологическом справочнике понятие «характер» выглядит так: *Характер – комплекс устойчивых черт человека. Представляет собой единство индивидуального и типического в личности. Типическое обусловлено общественным бытием личности, усвоением социального опыта. Индивидуальные черты человека определяются обстоятельствами его жизненного пути в конкретных условиях.*

Я уже не раз отмечала, что внешность – это только визитная карточка, сообщающая нам первоначальные данные, необходимые для того, чтобы приступить к общению. К сожалению, большинство из нас первоначально притягивает к партнеру что-то в его личности – его обаяние, юмор, стиль одежды и т. д. Эти черты бесспорно привлекательны, но не они будут определять, насколько счастливо сложатся ваши отношения. Именно характер определяет то, как человек относится к себе, как будет относиться к вам и как будет строить с вами отношения. Он и есть основа всякого здорового партнерства.

Поэтому нам необходимо узнать своего партнера, хотя само по себе это знание не позволит чувствовать себя любимой. Нам также нужно, чтобы наш партнер увидел, кем мы являемся в действительности, и понял, почему мы такие, какие мы есть.

Все мы сомневаемся в том, будут ли нас любить за наши чувства, мысли, мечты и желания. Будут ли нас любить, если мы потерпим неудачу, потеряем здоровье или станем менее привлекательными? Возможно, вас будут любить, если вы будете «замечательно» себя вести. Но что нам нужно подавить в себе, чтобы стать «замечательной»?

Если ваш муж ценит лишь ваше тело, ваше искусство жены, матери, домохозяйки, вы вряд ли почувствуете себя по-настоящему любимой. Если вы цените своего мужчину лишь за его зарплату, его положение или мастерство, то, скорее всего, он тоже вряд ли почувствует себя по-настоящему любимым. Ответы на вопросы, будут ли вас любить за «неправильные» или «неподобающие» грани вашей личности, останутся открытыми до тех пор, пока вы не откроете партнеру свое истинное «я» и не добьетесь ответного понимания. Чем глубже вы раскрываете свою личность, тем больше чувствуете, что вас ценят и понимают, тем более любимой вы себя ощущаете.

Если ваш муж ценит лишь ваше тело, ваше искусство жены, матери, домохозяйки, вы вряд ли почувствуете себя по-настоящему любимой. Если вы цените своего мужчину лишь за его зарплату, его положение или мастерство, то, скорее всего, он тоже вряд ли почувствует себя по-настоящему любимым. Ответы на вопросы, будут ли вас любить за «неправильные» или «неподобающие» грани вашей личности, останутся открытыми до тех пор, пока вы не откроете партнеру свое истинное «я» и не добьетесь ответного понимания. Чем глубже вы раскрываете свою личность, тем больше чувствуете, что вас ценят и понимают, тем более любимой вы себя ощущаете.

К этому надо подходить с осторожностью. Это не так просто, как кажется на первый взгляд, особенно для тех, кто уже долгое время вместе.

Моя клиентка Наталья вышла замуж за Алексея, когда обоим было не больше двадцати, и партнеры не отдавали себе отчета в своей сексуальной неопытности. У Натальи быстро развилась сексуальная невосприимчивость к Алексею. На консультации она сказала: «Дело в том, что Алексей считает меня... не очень сексуальной личностью. Недавно он признался, что я была несексуальна для него и до нашей встречи и осталась такой сейчас. Он уверен, что я буду такой всегда. Проблему усугубила моя полнота, которая является последствием беременности». Одной из причин этой проблемы является то, что Алексей не реагировал на Наталью, поскольку считал, что она не может или не хочет измениться. Из-за такого отношения к ней со стороны мужа Наталья продолжала считать себя непривлекательной.

Наталья с Алексеем все-таки расстались. После разрыва она боялась встречаться с мужчинами, но, к своему удивлению, со временем обнаружила, что мужчины сами ищут общения с ней. На самом деле она всегда была привлекательной женщиной, но низкая самооценка мешала ей это понять. Вскоре у нее завязался страстный роман. Теперь, разумеется, Наталья смотрит на себя совершенно по-другому. Ей нужен был другой мужчина, считающий ее сексуальной, чтобы она сама смогла увидеть себя такой. Людям иногда нужно расходиться, иначе они упрутся в тупик, продолжая вести себя так, как хочет их партнер. Лишь встретившись с новыми людьми, которые смотрят на них по-иному, они могут оценить свою истинную личность. Одна из моих клиенток выразила это таким образом:

«Я хочу, чтобы мой мужчина увидел, кто я есть на самом деле, а не то, что он думает обо мне или хочет от меня. Я хочу, чтобы он видел мою силу, а не свое желание видеть меня более сильной. Я хочу, чтобы он видел мою сексуальность, а не свое желание видеть меня сексуальной. Я не чувствую себя любимой, когда он ведет себя так, словно я всегда должна соответствовать его мнению обо мне. Если я говорю ему, что устала, а он предлагает сходить куда-нибудь, я понимаю, что он не замечает и не слышит меня. Меня раздражает, когда он предлагает мне заняться делом, к которому я явно не готова: к примеру, когда он хочет секса или душевной беседы, не замечая моей замкнутости, не желая разобраться в моих чувствах».

Когда нас замечают, ценят и понимают, мы освобождаемся от защитной оболочки и открываемся своему партнеру. Эта способность формируется только при условии, если вы умеете доверять себе. Чем больше мы доверяем себе, тем меньше страданий причиняет чье-то неодобрение наших поступков и действий. Чем сильнее мы себя чувствуем внутренне, тем меньше нам нужно защищаться от потери себя. Чем больше мы научимся доверять себе, тем меньше будем нуждаться в принятии ответственности для других.

Доверяя себе, мы будем чувствовать себя равными с окружающими. Мы будем мерить свою полноценность лишь собственными достижениями, а не чужими стандартами.

Для этого вам потребуется следующее:

1. Взять инициативу в свои руки.

Внимание! Читайте внимательно!

Я имею в виду не ту инициативу, которую проявляет мужчина, а ту, которая:

- позволит мужчине вашей мечты появиться в вашей жизни;
- мотивирует вас не сидеть сложа руки и ждать волшебного мига, когда мужчина сам найдет вас;
- позволяет вам помнить, что любовь слишком важна, чтобы предоставить ее случаю;
- приведет вас к УСПЕХУ, где количество получаемого удовольствия будет оценкой вашего успеха;
- убедит вас, что мужчина вам нужен, и вы никому не позволите отвлечь вас от этой цели.

2. Научиться оценивать мужчин.

Каковы бы ни были ваши представления о мужчинах и отношениях с ними, вам надо постараться увидеть их такими, какие они есть. Рекомендую руководствоваться только самыми важными и значимыми для вас требованиями, но не увлекаться ими чрезмерно. Отшлифуйте

свою способность оценивать мужчин и используйте ее, выбирая того из них, за которого хотели бы выйти замуж. Не тревожьтесь о том, что оценка окажется слишком трезвой и рассудительной, лучше вовремя прекратить встречаться, чем заключить неудачный брак. Постарайтесь если не понять их, то хотя бы принять тот факт, что они живут и руководствуются принципами, непохожими на наши, женские. Но при этом помните, что с первых дней жизни маленький мальчик, то есть будущий мужчина, вынужден вести себя так, как нравится его маме, няне и воспитательницам. Каждая из них вкладывает свою долю представлений о приличном поведении и манерах и о правильных мыслях. Его комфорт и выживание полностью зависят от них. Поэтому у типичного мужчины формируется примерно одинаковый тип поведения.

3. Научиться управлять другими и не давать другим управлять вами без вашего ведома.

На эту тему написано много книг, и я не буду подробно на этом останавливаться. В мою задачу входит научить вас обращать внимание на те моменты или действия, которые указывают на манипулирование относительно вас или когда вам надо что-то предпринять. Но в любом случае мои мотивы – либо предостеречь, либо подбодрить или поощрить ваши способности в этой области.

4. Цените свое время.

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.