



Женщина и мужчина

Евгений Копыт

ЕВГЕНИЙ КОПЫТ

Женщина и мужчина

«Автор»

2024

Копыт Е.

Женщина и мужчина / Е. Копыт — «Автор», 2024

Аннотация методички Книга поможет любому человеку, поставившему себе целью стать успешным и иметь все, что хочется, добиться цели. Для этого придется оценить свои возможности (не материальные), ознакомиться с опытом некоторых очень успешных людей, выбрать собственный путь, и начать действовать. Каждый миллионер стал успешным своим путем. Это зависит от особенностей и развития человека. Знание многих путей и способов заработать деньги, умение заставить деньги работать и зарабатывать деньги, сделает жизнь счастливой

© Копыт Е., 2024

© Автор, 2024

Евгений Копыт

Женщина и мужчина

Евгений Копыт

ЖЕНЩИНА И МУЖЧИНА.

КАК СОЗДАТЬ И 60 ЛЕТ СОХРАНИТЬ СЧАСТЛИВУЮ СЕМЬЮ

Нет никого, кто отвечал бы за нашу жизнь, кроме нас.

Мы всегда пожинаем то, что сами сеем.

А.Г.Свияш.

СОДЕРЖАНИЕ

Список	использованной	литературы
.....	1	
От		
Автора.....		
Введение.	Очень	полезные
Свияш.....	советы	от А.Г.
Жен-		
щина.....		
Мудрости.....		
.....		
Джон	Грэй.	«Мужчины
Венеры».....	с	Марса,
–		женщины
щина.....		с
–	отношения	женщины
чины.....		и
чина.....		муж-
Ш.	Вульф,	К. Кунц.
виться.....	50	способов
Ю. Алешина. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование.....		познакомиться
Оксана	Дуплякина.	Как
женой.....		быть
Е.	Тарасов.	Как
тестов.....	понять	мужчину.
Р.	Сябитова.	Как
рать.....	проиграть	мужчине
И.	Криксунова.	Книга
ния.....	–	подарок,
Л.	Гущина.	Мужчина
ровки.....		и
Е.	Шацкая.	Начальная
ству.....	школы	стервы.
Д.	Еникеева.	Одинокая
миться.....		женщина
Х.	Анделин.	Очарование
сти.....		женственно-

Е. Николаева. Хорошая девушка начинает и выигрывает.....		
В. Исаева. Энциклопедия соблазнительницы.....		
Александр Колосов. Как снести крышу мужчине и улететь вместе с ним.....		
Роман Борсук. Моделирование красоты. Методы Сильвы для женщин.....		
Андрей Ильичев. Практическое пособие по охоте на мужчин.....		
Галина Николаева. Записки мудрой стервы.....		
Елена Минеева. Главный секрет создания идеальных отношений.....		
А.Г.Свияш. Идеализация отношений между людьми.		
Полезные		
советы.....		
– секс.....		
–	женская	
натура.....		
–	взаимоотноше-	
ния.....		
Расул	Гамза-	
тов.....		
Муж-		
чина.....		
–	типы	
чин.....	муж-	
–	почему	
чат.....	мужчины	
–	мол-	
цин.....		
–	как бороться с предменструальным синдромом жен-	
щин.....		
–	как стать ближе друг к другу и избавиться от чувства одиночества.	
.....		
–	как понравиться	
щине.....	жен-	
–	почему	
силу.....	мужчина	
–	применяет	
Семья.....	физическую	
–	силу.....	
–	секс.....	
А.Г.	Свияш.	Идеализация
семьи.....		
–	А.Г. Свияш. «Советы брачующимся и замужним».....	
.....		
–	А. Александров	И этому
.....	надо	учиться.....
.....		
Полезные		
советы.....		
–	помогите	найти
мого.....		любимого.....

–								«Гражданский
брак».....								
–			благополучная					семейная
жизнь.....								
–	отношения		между		мужчиной		и	женщи-
ной.....								
–		отношения			проверяются			време-
нем.....								
–	как	вы	ведёте		себя	со	своим	мужчи-
ной.....								
–	почему		мужчины		меняются		после	сва-
дьбы.....								
–		почему				мы		оди-
ноки.....								
–	что	должно	присутствовать		в	идеальных»		отноше-
ниях.....								
–	как		избежать		конфликтов		в	отноше-
ниях.....								
–	как		удержать		интерес		мужчины	к
себе.....								
–		изменить		мужа		или		измениться
самой.....								
–		хотелось				изменить		своего
супруга.....								
–	как		сделать			мужчину		счастли-
вым.....								
–								рев-
ность.....								
–		бич		современных		женщин,		–
“рулить”.....								
–				началась				семейная
жизнь.....								
–	привлечь		мужа		к	помощи	по	хозяй-
ству.....								
–		три		закона			«Быт-и	-
я».....								
–								семейные
ссоры.....								
–		не				умеют		сохранить
семью.....								
–	терпение	–	залог	долгих	и	здоровых	любовных	отноше-
ний.....								
–		список			причин		ссор	с
мужем.....								
–	ответы		на		вопросы	А.	Г.	Свя-
шем.....								
–	что		разрушает		отношения	между	мужем	и
женой.....								

– каждая несчастная семья несчастна по-своему.....
 – как удержать мужа.....
 – отношения со свекровью.....
 – если вы не собираетесь разводиться.....
 – хочется, чтобы близкие вам мужчины были добрыми, верными.....
 – 8 правил, как «потушить» конфликт.....
 – темперамент достается нам генетически.....
 – секс – одна из самых важных сторон нашей жизни.....
 – сексуальная жизнь теряет разнообразие.....
 – если в отношения закралась рутина и скука.....
 – новое в сексе.....
 – если отношения не вызывает в вас страсти.....
 – большинство семей распадается из-за секса.....
 – проблемами в постели.....
 – интимные заблуждения.....
 – любовь игра, если речь идет о сексе.....
 – разнообразить отношения в постели.....
 – интимных проблем женщины.....
 – вопросов, которые волнуют наших возлюбленных.....
 – совместимости темпераментов мужчины и женщины.....
 – секс полезен.....
 – сексуальный гороскоп для мужчин.....
 – секс полезен для организма.....
 – чувства и страсть постепенно угасают.....
 – измена, причины измены.....

–	поиск	недостающей	энергии	на	сто-	
роне.....						
–	с	изменой	сталкивается	большое	количество	
семей.....						
–					супружеские	
измены.....						
–			как		простить	
измену.....						
–					расстава-	
ние.....						
Как	избавиться	от	тревоги,	депрессии	и	раздражитель-
ности»,	в	серии	«Карманный	психотерапевт».	Андрей	Курпа-
тов.....						
Лилия						Род-
ник.....						
А.		Г.		Свяш		Полезные
советы.....						
Эпи-						
лог.....						

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Азимов А. Что это за штука – любовь.
 Александров А. И этому надо учиться.
 Алешина Ю. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование.
 Анделин Х. Очарование женственности.
 Борсук Роман. Моделирование красоты. Методы Сильвы для женщин.
 Вуль Ф. Счастливая женщина и как ею стать.
 Вульф Ш., Кети Кунц. 50 способов познакомиться и понравиться.
 Грэй Джон. «Мужчины с Марса, женщины с Венеры».
 Гумеров П. Священник. Семейные конфликты: профилактика и лечение.
 Гущина Л. Мужчина и методы его дрессировки.
 Дуплякина О. Как быть счастливой женой.
 Еникеева Д. Одинокая женщина желает познакомиться.
 Зверев И. Причуды многоликого эроса.
 Иванов Ю. Человек и его душа. Жизнь в физическом теле и астральном мире.
 Ильичев Андрей. Практическое пособие по охоте на мужчин.
 Исаева В. Энциклопедия соблазнительницы.
 Кардер Д. Как сохранить брак. Как восстановить отношения.
 Колосов Александр. Как снести крышу мужчине и улететь вместе с ним.
 Колосов. Ошибки в отношениях с мужчинами.
 Криксунова И. Книга – подарок, достойный королевы оболыщения.
 Курпатов Андрей. Мужчина и женщина.
 Литвак М. Е. Если хочешь быть счастливым.
 Литвак М. Е. Из Рая в Ад.
 Литвак М. Е. Как узнать и изменить свою судьбу.
 Литвак М. Е. Как узнать любят вас или нет.
 Литвак М. Е. Мужчина и женщина.
 Литвак М. Е. Психологическое айкидо.

Литвак М. Е. Секс в семье и на работе.
Минеева Елена. Главный секрет создания идеальных отношений.
Науменко Игорь. Секреты счастливых отношений.
Николаева Е. Хорошая девушка начинает и выигрывает.
Основы семейной жизни. Учебник для 7-8 классов.
Сатья. Успех мужчины зависит от женщины.
Свияш А. «Здоровье в голове, а не в аптеке».
Свияш А. «Как быть, когда все не так, как хочется».
Свияш А. «Невозможное возможно».
Свияш А. Здоровье в голове, а не в аптеке.
Свияш А. «Разумный мир».
Свияш А. «Улыбнись, пока не поздно».
Свияш А. «Управление Подсознанием. 7 принципов успешной жизни».
Свияш А. «Уроки судьба в вопросах и ответах».
Свияш А. «Что вам мешает стать богатым».
Свияш А. «Эффективное прощение».
Свияш А. И.Незовибацько «Секс как радостная психотерапия...».
Свияш А. Советы брачующимся и замужним.
Сябитова Р. Как проиграть мужчине с Марса и при этом выиграть.
Тарасов Е. Как понять мужчину. 20 правил и 25 тестов.
Черноиваненко Е. М. Логика человеческой жизни.
Шацкая Е. Библия стервы. Правила, по которым играют настоящие женщины.
Шацкая Е. Большая книга стервы. Полное пособие по стервологии.
Шацкая Е. Великие стервы России. Стратегия женского успеха.
Шацкая Е. Курс настоящей стервы.
Шацкая Е. Магия для стервы. Ведьма или волшебница.
Шацкая Е. Настольная книга стервы.
Шацкая Е. Начальная школа стервы. Первый шаг к совершенству
Шацкая Е. Начальная школы стервы. Первый шаг к совершенству.
Шацкая Е. Школа красоты для стервы.
Шацкая Е. Школа стервы. Карьера.
Шацкая Е. Школа стервы. Стратегия успеха в мире мужчин.

ОТ АВТОРА

Вопрос человеческих взаимоотношений, – самый сложный вопрос в жизни. Отношения между любящими людьми сложнее вдвойне, поскольку каждый искренне жаждет любить и быть любимым. В начале отношений они показывают свои лучшие черты. Но...

Для мужчины секс – главная движущая сила к женщине. Умная и знающая женщина может создать счастливые отношения между мужчиной и женщиной на долгие годы. В понятие Ум входят мораль, симпатия, умение готовить и многое другое. В понятие Знание входит знание того, что, отказывая мужчине в удовлетворении его инстинкта, женщина объявляет войну Природе. Силы неравные, она обязательно проиграет, сделав несчастными обоих, и тех, кого они произвели на свет.

Встречаются два совершенно чужих человека, с разными характерами, развитием, взглядами на жизнь, разной культурой – и собираются прожить вместе всю жизнь, примерно 60 лет.

Никого из них не учили, как выбрать партнера на всю жизнь, как понять тот ли это человек, с которым так хорошо проводить время, получая от него подарки. Не учили, как должны жить вместе люди в браке. У обоих есть опыт их родителей, возможно опыт родственников и друзей, порой печальный. И все.

С этим опытом, под музыку, с поздравлениями окружающих, они регистрируют семью.

И тут все начинается, и, чаще всего, заканчивается, делая на всю оставшуюся жизнь несчастными обоих, а иногда и сотворенных ими случайно, или по неразумению, детей.

Большинство браков распадаются, а многие существующие – не всегда счастливы. Дети остаются без одного родителя (чаще всего – отца).

Отцы получают исполнительный лист на 18 лет – алименты, которые ввергают его на долгие годы в бедность и длительные переживания.

Женщины остаются одинокими, иногда с детьми, что не делает их счастливыми. Иногда выходят замуж за тех, кто согласен взять их с ребенком, а не за того, кого любят.

Вся ячейка общества – несчастна, а, значит, несчастно и все общество.

Причина – безграмотность, и невозможность без обучения, подготовки, образования, и проверки соответствия, жить вместе двум совершенно разным людям: женщине и мужчине.

Есть книги, помогающие на первых порах, понять сложности совместной жизни, но их редко читают молодые люди. Им это не подсказали, не посоветовали, их этому не научили.

Нужно учить в школе, серьезно, чтобы молодые люди не создавали себе травмы на всю жизнь, не калечили жизнь детей, и не разрушали общество, создавая несчастных людей. Но учебников нет, а если и учат, то казенным языком, упирая на сексуальные отношения. Они, конечно, важны, но это не самое главное, чему нужно научить школьника. Человеческие отношения гораздо глубже, чем животный инстинкт, но психологов к огромному сожалению, никто не приглашает.

Многие планируют прожить счастливую жизнь. Для этого, нужно понять некоторые очень важные вещи, и научиться вести себя соответственно.

Женщина и мужчина – это совершенно разные люди от рождения. Они говорят по-разному (хотя и на одном языке), думают по-разному, действуют по-разному, реагируют на внешние обстоятельства по-разному. Из-за того, что многие этого не знают, а живут вместе (некоторое время), не понимая друг друга, превращают свою жизнь в бесконечную борьбу. И, в конечном счете, расстаются.

Цель этой книги, хотя бы в общих чертах рассказать кто такие женщина и мужчина, и что нужно им сделать, если они хотят встретить подходящего человека, прожить вместе счастливую жизнь, и вырастить счастливых детей.

У несчастных родителей, чаще всего, живут несчастные дети.

Есть замечательный Автор, который в своих книгах доходчиво объясняет многие причины несчастной жизни и дает рекомендации, как все исправить. Это Александр Григорьевич Свияш. Беседуя со своими знакомыми, я понял, что не все понимают смысл его книг, не хватает подготовки и терпения. В 2006 году я обратился к нему по электронной почте, за разрешением делать короткие работы из его книг, разъясняющие основной смысл книги. К моему огромному удивлению и восторгу, такое разрешение я получил на следующий день. Условия: ссылка на Автора и указание электронного адреса. Эти условия я с удовольствием выполнял, так как очень хотел увеличить количество читателей этих книг. Абсолютно уверен, что каждый человек, имеющий проблемы в жизни, может от них избавиться и стать счастливым, с помощью этих книг. Меня они поставили с головы на ноги – позы, в которой я прожил 70 лет, перенес столько неприятностей, что порой не хватало сил жить. Некоторые из этих работ вошли в эту книгу, чему я очень рад. Благодаря им, читатели получают советы от Александра Григорьевича, которые помогут им избавиться от проблем и жить счастливо. Электронный адрес, по которому с невероятной быстротой можно получить ответ на вопросы ag@sviyash.ru

Я не знаю другого такого писателя, который в книге дает свой точный электронный адрес, и отвечает на вопросы, порой, через 3 часа, с невероятной щедростью присылая свои книги.

Ответ от М.С. Норбекова я ждал 6 месяцев, и получил рекламную листовку.

Есть и другие психологи, которые могут научить многому. Некоторые из них указаны в списке использованной литературы.

Главное, чтобы те, кто собираются создавать семью, вначале научились понимать себя и партнера, и подготовились к семейной жизни. Без этого создание счастливой семьи – счастливая случайность или рука Бога.

Когда женщина и мужчина, даже незнакомые, находятся рядом, очень часто между ними начинается то, что называют «химия». Происходят влечения, приятные мысли, желание показать себя, свое доброе отношение, оказать внимание. И многое другое. Это, чаще всего происходит произвольно, независимо от их желания. Это влечение инстинктивное и очень важное в жизни. Очень важно понять кто такие женщина и мужчина, как им строить свои отношения и создать крепкую семью с радостями на всю жизнь.

Курсивом дается мнение Автора.

ВВЕДЕНИЕ

Общие положения о жизни. Очень полезные советы от А.Г. Свияш.

Никакие советы о счастливой жизни не помогут, если мы не готовы их исполнять, потому что не знаем главные Правила жизни. Прежде чем приступить к изучению Правил счастливой жизни, познакомимся с общими главными Правилами жизни. Создавая и улучшая себя, мы создаем условия для создания счастливой жизни. Это требует работы, но счастливая будущая жизнь стоит того.

Вот некоторые Правила:

– Берем на себя ответственность за все происходящее (во всем, прежде всего ищем причину в себе. Не ругаем себя, а стараемся понять, что сделали не так).

– Борьба и осуждение в любом виде бесперспективны. В пылу борьбы за «независимость», мы жертвуем здоровьем (если что-то в отношениях напрягает, стараемся понять и устранить причину. Если не понимаем в чем дело – идем к психологу, а не устраиваем борьбу, и не жалуемся никому).

– Внешне можно высказывать неодобрение, но в душе нужно сохранять спокойствие (все возникающие напряжения стараемся спокойно обсудить и устранить).

– Врожденные инстинкты оказывают огромное влияние на поведение людей. Противоречия между требованиями души и инстинкта являются реальностью, и к ним нужно готовиться. Инстинкт обычно побеждает разум, ужасая самого человека. Стараемся управлять собой (влияние инстинктов изучаем до создания семьи, стараясь понять можем ли простить за них партнера, или не создаем семью).

– Все в наших руках и голове. Вернем улыбку на лицо и благодарность к жизни (делаем все, чтобы семья давала радость за все хорошее, на что способна).

– Все, что нужно для счастливой жизни есть внутри нас (если научились выбирать партнера и решать возникающие вопросы, жизнь будет счастливой).

– Выявим свои негативные мысли и убеждения, и запишем, чтобы поменять на положительные. Они создают жизнь, которую мы проживаем (изучаем и совершенствуем себя, чтобы войти в жизнь без негатива).

– Думаем положительными мыслями, повторяем до тех пор, пока они не станут появляться автоматически (изучаем методики, позволяющие избавиться от негатива – медитации, аффирмации, и др.). Показателем правильной работы будет спокойное и радостное состояние духа.

– Если будем считать себя виноватыми, то привлечем в свою жизнь то, что будет для нас наказанием за вину (*изучаем методики прощения себя и партнера, чтобы избавляться от негативной энергии – эффективное прощение для очистки накопителя переживаний*).

– Если мы недовольны собой, никто не будет нами доволен (*себя нужно любить, иначе никто не будет любить. Если видим свои недостатки, не обвиняем себя, а находим методики их устранения*).

– Если создаем в голове плохую картину мира и себя, Жизнь создает нам то, что заказали (*плохие мысли заказывают плохую жизнь. Изгоняем их с помощью аффирмаций, и радуемся тому, что имеем, и своему могуществу*).

– Если желаем изменить себя и свою жизнь, и будем действовать, все получится.

– Если нас не устраивает личная жизнь, поймаем свои негативные мысли о ней, перестанем их повторять, начнем мыслить положительно. Иметь позитивные мысли так же легко, как и негативные. Позитивное мышление – прекрасный и эффективный способ изменить свою жизнь. Дело в умении (*если ошиблись в выборе партнера – расстаемся. Если имеются вопросы, которые можно обговорить и решить – решаем спокойно, без обвинений и упреков*).

– Если не хотим обижать себя – простим обидчика. Простить – не значит одобрить его действия, которые нам не нравятся. Внешне, мы можем высказать свое неодобрение, но в душе должно быть полное спокойствие (*учимся строить отношения с окружающими, изучая работы психологов, например, М.Е. Литвака и его КРОССклуба*).

– Если посмеемся над своими переживаниями, Жизнь не будет давать суровые уроки (*стараясь понять, что причина переживаний – наше отношение к ситуации, снизим ее значимость в жизни – мелочь*).

– Если хотим радости и счастья, научимся философски и с юмором смотреть на то, что мир не совпадает с картинками в голове (*мир есть такой, каким мы его видим. Не осуждаем, и принимаем все таким, каким его создал Бог*).

– Если хотим хорошего в жизни, оставим страхи и сомнения. Пускаем в себя только позитивные мысли, наполним себя уверенностью в счастливом будущем, и оно обязательно реализуется.

– Если хотим изменить себя и свою жизнь к лучшему, и будем действовать, – обязательно получится.

– Если мнение авторитетных людей становится нашим мнением о себе, вопреки истине, Жизни остается исполнить заказ (*самое главное – самооценка, которая должна быть высокой, а чужое мнение отправьте в ...*).

– Если мы считаем себя недостойными хорошего, Жизнь исполнит (*каждый человек с рождения получает поддержку Вселенной, которая готова сделать его счастливым и выполнить любое желание, поэтому заказываем ей своими мыслями только хорошее*).

– Жизнь всегда исполняет то, что мы у нее попросим (закажем, сформулируем). Заказ – это постоянные мысли в голове. Чем больше конкретных мыслей, чем дольше они в голове, тем быстрее исполняется заказ.

– Жизнь всегда готова предложить нам любые блага, и благосклонна к нам. От нас зависит воспользоваться или нет этой возможностью.

– Жизнь щедра и изобильна, но своими мыслями мы иногда мешаем ей помогать нам (*Жизнь иногда не понимает зачем мы своими мыслями, не понимая, заказываем плохое для себя. Исполняет все равно, раз заказали*).

– Жизнь – большой копировальный аппарат, который воспроизводит все то, что мы думаем, говорим и делаем. Если мы в него засовываем листки с негативным содержанием, он исправно выполняет свою задачу, создавая такую жизнь.

– Жизнь притворством не обмануть, ей нужна истинная радость (*нужно искренне радоваться жизни, а не делать вид, что все хорошо. Если что-то не так – разобраться и устранить*).

– Жизнь требует прощать и уважать друг друга, а не заниматься взаимной переделкой (*изменить другого человека можно, только если он сам этого хочет. Иначе все закончится ссорами и расставанием*).

– За время жизни в семье родителей мы впитываем их принципы и правила, а потом, порой неосознанно, руководствуемся ими в своей семейной жизни (*если родители жили в любви и радости – это будет примером, если нет – тоже. Такую жизнь и вы будете создавать, если не поймете, что эта программа плохая*).

– Заказ – это постоянные мысли в нашей голове, чем больше конкретных мыслей, тем быстрее исполняется заказ (*мы все можем заказать у Жизни, если будем о своем заказе думать постоянно, эмоционально, представляя его исполнение*).

– Изменить себя значительно легче, чем другого (*если что-то получается не так, возникают напряжения, почти скандалы – анализируем свои понимания, действия, требования, что-то делаем или понимаем неправильно*).

– Иметь позитивные мысли так же легко, как и негативные, дело в умении (*тренируемся всегда иметь только положительные мысли. Если появляются негативные или портится настроение – изменяем на положительные с помощью аффирмации или медитации. Дело в нас*).

– Каким бы ни было прошлое, мы можем создать любое будущее. Все в наших руках и голове. Вернем улыбку на лицо и благодарность к жизни в сердце (*наши знания и умения их использовать, благодарность Вселенной за то, что мы уже имеем, почти всегда помогают заказать новые достижения, и избавиться от негатива*).

– Мы будем жить спокойно и счастливо, если не будем иметь идеализаций, т.е. не будем судить людей и себя, и переживать по этому поводу. Будем готовы принять жизнь в широком разнообразии, иначе Жизнь будет разрушать наши идеализации. Каждая идеализация может стать препятствием на пути к цели. После избавления от идеализаций реальные цели будут достигаться легко и с радостью (*требования к кому-то, осуждение кого-то и себя, создают неправильное отношение к жизни и препятствуют попаданию в положительный сектор Жизни. Живя с негативом, получаем негатив. Избавившись от неправильного подхода к жизни, изменяем свою жизнь в лучшую сторону и создаем ее такой, какой хотим*).

– Мы получаем то, что позволяем себе, что для нас реально, истинно (*заказ Вселенной должен быть реальным достижимым в этой жизни, иначе он может исполниться только в другой жизни и мы этого не узнаем. Развиваемся и совершенствуемся чтобы соответствовать заказу, если хотим встретить хорошего человека*).

– Мы получаем то, что не принимаем в жизни, с чем боремся, что осуждаем в других людях или в себе (*если мы что-то, или кого-то осуждаем, мы часто об этом думаем, выделяя много эмоций, которые улавливает Вселенная, считая это нашим заказом, и выполняет. Полезнее думать только о хорошем, а от негативных мыслей сразу избавляться с помощью аффирмации*).

– Мы сами создаем желанные и нежеланные события своей жизни (*своими мыслями и эмоциями*).

– Мы сами мешаем своему счастью и не получаем безграничные возможности, предоставляемые Жизнью, которые имеем от рождения (*своими мыслями и эмоциями*).

– Мы являемся истинными хозяевами своей жизни и обязательно получим хорошее, если будем действовать правильно (*если будем правильно думать только о хорошем, верить в возможности свои и Вселенной, и выделять радостные эмоции*).

– Начав действовать, не мечемся, и не сомневаемся в успехе (*наши действия – это правильно сформулированный заказ, постоянное видение его, и действия по подсказкам Вселенной для его осуществления*).

– Наша успешность зависит от принятия мира с радостью (*положительные мысли создают хорошее настроение, которое направляет нас в положительный сектор Жизни, в котором находятся только положительные события, часть из которых мы можем заказать и получить*).

– Не ищем виноватых, «Все, что с нами происходит, мы создали сами» (*своими мыслями и эмоциями*).

– Не осуждаем, не критикуем, не испытываем ненависти к себе и окружению.

– Не перекладываем неудачи на внешние обстоятельства, мы сами их создали (*своими мыслями и эмоциями*).

– Не судим мир, людей и себя, будем более терпимыми (*не осуждаем других и себя, вызывая у себя негативные эмоции и попадая в негативный сектор Жизни*).

– Не храним обиды и переживания, избавляемся от них методами очистки (*очищаемся от прошлых и настоящих переживаний техниками прощения простыми или эффективными развернутыми*).

– Не цепляемся за свои иллюзии, живем в реальном мире и принимаем его таким, каков он есть.

– Неприятности происходят от незнания правил жизни, влияющих на нашу жизнь (*изучаем Правила жизни, и стараемся выполнять, пользуясь литературой, вебинарами и Интернетом*).

– Нет смысла подстраивать свою жизнь под мнение окружающих людей. Люди все равно подумают то, что захотят (*невозможно быть хорошим для всех и нет смысла тратить на это свою жизнь. Самый главный человек – это мы сами, любим себя, заботимся о себе и этим будем полезны обществу*).

– Нужно понять, что хочет от нас Жизнь (Вселенная), и учесть ее пожелания (*если что-то не получается, анализируем свои мысли, эмоции и действия, обращаем внимание на подсказки Вселенной, которые проявляются вокруг нас в виде рекламы, статей, разговоров, и тому подобных сигналов. Если они нам нравятся – исполняем*).

– Обида – это действие, направленное против себя, мы приняли решение себя обидеть, этим делаем хуже только себе. Это невыгодно, и пользы никакой. Чтобы не продолжать обижать себя – простим обидчика. Простить – не значит одобрить те действия, которые нам не нравятся. Этим мы даем команду организму использовать хранящуюся негативную энергию (*обида – это наше отношение к происходящему, возможно неправильно понятое. От нашей оценки происходящего зависит примем мы его как положительное или отрицательное. На отрицательное не обращаем внимания и избавляемся аффирмацией или прощением, а положительному радуемся*).

– Общаемся с теми, кого можем принять с их недостатками (*прощаем того, с кем не хочется общаться и отодвигаем от него, избегая общения и воспоминания о нем*).

– Определим направление развития нашей жизни (*разрабатываем цели нашей жизни в соответствии с правилами; достигнув одну, разрабатываем и достигаем следующую. Только так мы постоянно будем создавать свою счастливую жизнь*).

– Ответственность – я сам (сама) создал свою жизнь такой, какая она есть, означает, что я могу ее изменить.

– Относимся спокойно к несовпадению наших ожиданий с реальностью (*несовпадения с реальной жизнью – это идеализации, от которых избавляемся аффирмациями*).

– Первым шагом на пути изменений к лучшему, является принятие реального настоящего без осуждений (*осуждения – это идеализации. Не мы создавали этот мир и не нам его осуждать. Избавляемся от идеализаций аффирмациями, иначе они испортят нашу жизнь*).

– Подсознательные негативные установки оказывают разрушительное действие на жизнь.

– Позволим людям иметь другие взгляды и привычки. Переделать другого человека можно только через любовь и прощение, если он этого хочет. Не надеемся, что исправим недостатки другого (*вступая в отношения с человеком стараемся понять его недостатки и возможность терпеть их. Если терпеть не сможем – не создаем постоянных отношений, исправить против его воли невозможно*).

– Позитивные мысли изменяют будущее и позволят получить желаемое (*позитивные мысли и благодарность Вселенной за то, что имеем, помогут быстрее получить наш заказ*).

– Пользуемся инструментом прощения всю жизнь.

– Полюбим себя, повысим самооценку, и Жизнь с удовольствием выполнит любое наше желание (*если мы себя не любим – никто не будет любить. Если мы себя низко оцениваем, придумываем недостатки – мы не сможем поднять свой уровень и заказывать высокие цели. Поднять свою самооценку помогут психологи*).

– Поступками человека руководят или разум, или чувства (*хорошо, если чувства поддерживают решение разума. Прежде чем принять решение, прислушайтесь к себе, как на это решение реагирует душа. Если почувствуете негатив – отмените решение*).

– Практические знания о закономерностях жизни нигде не преподаются (*к сожалению, а незнание их разрушают жизнь. Приходится учиться этому самостоятельно, если хотим счастливой жизни*).

– Примем формулу «все, что со мной происходит, я создал сам» (*анализируя ситуацию, обращаем внимание в первую очередь на свои эмоции, реакцию и действия*).

– Просьбы, молитвы, пожертвования, ритуальные действия и аффирмации, изгоняют из головы страхи и сомнения, повышая уверенность в благополучном исходе дела.

– Прощаем людям их недостатки, т.к. это только наша точка зрения, иначе Жизнь постоянно будет доказывать ошибочность наших выводов (*если недостатки людей задевают нас, используем на месте формулу прощения «Я тебя прощаю и принимаю таким, каким тебя создал Бог», повторяя ее несколько раз. Это предохранит от попадания негативной энергии в организм. Раз его такого создал Бог, значит ему это нужно*).

– Пользуемся инструментами прощения всю жизнь.

– Своими страхами привлекаем в жизнь то, чего боимся, и получаем то, чего не хотим (*страхи, испытываемые постоянно, являются необдуманым заказом Вселенной того, чего мы не хотим. Не понимая зачем нам этот негатив нужен, Вселенная все равно выполняет заказ, и мы получаем то, чего боимся. Избавиться от страхов помогут различные приемы, в том числе, аффирмации*).

– Сильное переживание – это удар по организму, и, если его сохранить, организм заболевает.

– Спокойно относимся к несовпадению ожиданий с реальностью (*объясняем себе, что все это создал Бог, и не нам его судить*).

– Тот, кто обижается по одному и тому же поводу десятки лет – глупец, не умеющий делать выводы из очевидных фактов (*обида – это наше отношение к происходящему. Возможно, кто-то просто высказал свое мнение или ошибся, и уже давно забыл об этом. Сохраняя обиду, мы сами наказываем себя, возможно, ошибаясь. Прощаем то, что считаем обидой, облегчаем душу и живем радостно*).

– Тот, кто постоянно рассказывает о своих несчастьях и ничего не делает – глупец (*рассказывать о своих негативных эмоциях лучше всего чужому человеку. Если рассказываете*

близким или знакомым, они могут использовать информацию во вред вам сразу или через некоторое время. Расскажите зеркалу несколько раз, если очень нужно от них избавиться).

– Тот, кто учит окружающих жить, хотя сам не имеет достижений – глупец (давать советы, если не спрашивают, бесполезно и вредно, можно нажить врага).

– У нас есть все возможности сделать свою жизнь осознанной и счастливой (для этого нужно знать Правила жизни и учиться этому постоянно).

– Убеждения, идеи и ожидания необходимы, важно, чтобы они не стали избыточными и не переросли в идеализацию (заказывая то или иное событие, не считаем, что от него зависит жизнь, и спокойно принимаем неисполнение его. Значит мы неправильно заказали, не все сделали для его исполнения, или Вселенная решила, что нам это не нужно).

– Чтобы не заниматься самобичеванием, нужно не обижаться на людей за их поведение (все люди разные, и, если они на не нравятся, отодвигаемся от них, не обижая себя и не осуждая их, потому что их такими создал Бог, или исковеркала жизнь).

– Чудеса создаем мы сами своими мыслями и желаниями (мы всемогущи, если знаем Правила жизни и пользуемся поддержкой Вселенной).

Ответы на появившиеся вопросы можно найти в книгах А. Г. Свияши и в книгах Евгения Светлова «Ужас как хочется долгой и успешной жизни».

ЖЕНЩИНА.

Мудрая женщина управляет миром. Глупая женщина – его разрушает.

Посмотрим внимательно на то, кто же такая Женщина, чтобы понимать ее и жить с ней в любви и дружбе.

Инстинкт, по которому живет женщина – продолжение рода. По этому инстинкту она выбирает самого сильного мужчину, рождает детей, создает и сохраняет семью.

Женщина является музой для мужчины. Ради нее он совершает подвиги, создает шедевры в искусстве, величайшие достижения в науке, технике, воинских подвигах, во всех областях жизни. Она создает великого мужчину, и сама становится великой. Или принимает обличье ведьмы, уничтожая мужчину, разрушая обе жизни, а может быть и жизнь детей.

Мужчина не может быть счастлив без женщины, как и женщина без мужчины. Они созданы природой друг для друга, но не всегда понимают, как обойти свои различия, как понимать поступки другого. Только присутствие женщины рядом, влияет на внутреннее состояние мужчины, особенно, если женщина привлекательная.

Случай из жизни. Мы ехали в автобусе на болото за клюквой. Был густой туман, видимость 50 метров, колонна длиной километры двигалась медленно, дорога двухрядная, не обогнать. Примерно через час со своего места встала девушка и подошла к передней двери, с водителем не разговаривала, на него не смотрела. Через 15 минут водитель выехал на встречную полосу и пошел на обгон колонны, а ему навстречу, сигналя ехали мотоциклисты. Чтобы избежать столкновения, он попытался встроиться в колонну, столкнулся с грузовиком, и наш автобус оказался в кювете. «Ищите женщину». Действия водителя пониманию не поддаются, но, скорее всего это влияние тех самых флюидов девушки, которая стояла рядом.

Что же такое Женщина? Я не знаю чьи это стихи, но автор их очень точно подметил суть женщины.

В дни хаоса, в начале всех начал,

По древнему индусскому сказанию,

Бог Магадева миру пожелал
Явить венец – прекрасное создание.
Он создал Женщину! В садах стройней
Зеленых пальм, пожалуй, не бывало,
Её лицо румяных зорь нежней,
А гордый рот казался розой алой...
Она жила без горя, без забот
Среди цветов в божественных чертогах,
Она не знала, что в Раю сам Бог
Следит за ней настойчиво и строго.
Ручей струился, песнями звеня, и сладостна была его прохлада.
И Женщина была так счастлива, так рада, но только лишь три дня.
И Магадева Женщину призвал.
Расправил Бог седеющие брови:
"О, Женщина, – он ласково сказал -
Здесь жалобы у нас, признаться, внове,
Здесь все вокруг ликует и цветёт,
Мечтают все об этом светлом Рае,
Чего же здесь тебе не достает,
О, Женщина, чего же не хватает?"
«Мне скучно здесь, о, мой Великий Бог,
И я прошу, прошу тебя так мало:
О, если б существо создать ты мог,
Которое меня бы развлекало».

Могучий бог едва сдержал свой смех -
Так Женщины желанье было странно,
Но обещал, и вскоре, для утех,
Он создал ей смешную обезьяну.
И над журчащим светлым ручейком,
Весь Рай весёлым смехом оглашая,
Она играла с маленьким зверьком,
Ужимкам обезьянки подражая.
Ручей струился, песнями звеня, и сладостна была его прохлада.
И Женщина была так счастлива, так рада, но только лишь три дня.
Вновь Магадева Женщину призвал,
Он весь дрожал от сдержанного гнева:
"Чего ж ещё", – её он вопрошал -
Не достаёт в жилище Магадевы?"
«Мне грустно здесь, о, Мой Великий Бог.
И я прошу, прошу тебя так мало:
О, если б существо создать ты мог,
Которое меня бы приласкало».
И Магадева создал ей змею.
Змея ласкаясь шею обвивала,
И Женщину, владычицу свою,
В карминный рот лукаво целовала.
Ручей струился, песнями звеня, и сладостна была его прохлада.
И Женщина была так счастлива, так рада, но только лишь три дня.
Она пришла, как прежде, во дворец,

Но Магадева хмурился сурово.

"О, Женщина, скажи же наконец,

С какой мольбой ко мне явилась снова?!"

"Мне страшно здесь, о, мой Великий Бог.

И я прошу, прошу тебя о малом:

О, если б существо создать ты мог,

Которое меня бы охраняло".

Лишь отзвучали Женщины слова,

Как Магадева кликнул свою свиту,

И создал ей громаднейшего льва -

Надёжную для женщины защиту.

Могучий зверь лежал у стройных ног,

Как верный пес, искал руки и взгляда.

Она шептала: "О, Великий Бог,

Теперь мне больше ничего не надо..."

Ручей струился, песнями звеня, и сладостна была его прохлада.

И Женщина была так счастлива, так рада. Всего. Три. Дня.

А на четвёртый, вставши слишком рано,

Шепнув капризно гневные слова,

Ударила змею и обезьяну,

Разодрала ногтями морду льва!

Все звери разбежались с диким рёвом.

Осталась Женщина в раю одна.

Она царапаться была готова,

И плакала, кляня судьбу свою...
Проплакала она до самой ночи,
Уж солнце скрылось в пурпуре зари,
Как Магадева молвил: "Что ты хочешь?!"
О, Женщина, скорее говори!"
"О, Магадева, мой Великий Бог!
Я об одном тебя просить хотела -
О, если б существо создать ты мог,
Которое от Женщин все б терпело!"
Смех Магадева прозвучал во мгле -
Бог понял женских горестей причину.
И вот тогда, впервые на Земле,
Бог Магадева сотворил мужчину...

Поэты благословляют Женщину, понимая ее влияние на мужчин, и на жизнь.

Женщины, порой бессознательно, управляют большинством мужчин, делая их или счастливыми, или несчастными. Делают вид или не понимают, что любая часть тела женщины вызывает эмоции у мужчины.

Иногда, у женщин с рождения, имеются некоторые мужские черты поведения, что определяет их действия.

Попробуем понять, кого создал Бог в облике женщины.

Мудрости.

Женщина может добиться очень и очень многого.

- Женщины мудрее мужчин, потому что они знают меньше, а понимают больше.
- Красивая женщина радует мужской глаз. Некрасивая – женский.
- К женщинам нужен подход с лаской..., а лучше с норкой или соболем!
- Женщины созданы дарить нам радость – и попробуй только отказаться от такого подарка.
- О вкусах женщины не спорят – их оплачивают!
- Сумма длины ног и длины юбки – примерно одинакова для всех женщин.
- Это правда, что женщины живут дольше мужчин? – Не все. Только вдовы.
- Женщина – это как открытая книга на китайском языке, вроде бы все в ней видно, но абсолютно ничего непонятно.
- Фраза женщины: "Я не хочу с тобой говорить", – вовсе не означает, что она не будет говорить. Это только означает, что она не будет тебя слушать.
- Ум дан женщине для того, чтобы скрывать свой характер.

- Драма женщин: не успеешь оглянуться, как на тебя перестают оглядываться.
- Женщину легче раздеть против ее воли, чем одеть по ее желанию.
- Самая плохая привычка у женщин – чуть что, сразу замуж.
- Самый прочный брак – это когда мужчина верен и жене, и любовнице!
- Искать мужчину без изъянов может только женщина без извилин.
- Женщина может простить мужчине все, кроме непонимания того, что ему с ней повезло.
- Женщина – это тайна, покрытая платьем.
- А вы замечали, что голые женщины никогда не кажутся глупыми?
- Только женщина способна недоуменно повести бедрами.
- Женщины – они такие же как мы, только приятней на ощупь.
- Золотое правило истинной женщины: не знаешь, что сказать, – улыбнись и поправь лифчик!
- Женщина не просто просит её выслушать – она просит помочь ей понять, о чём она говорит.
- Тихий мужчина – думающий мужчина. Тихая женщина – уже что-то придумала.
- И запомните, дорогие мужчины! Все, сказанное после 5-го бокала, – это утечка информации....

Д. Грэй. «Мужчины с Марса, женщины с Венеры»

Эта книга показывает отношение женщины к жизни и мужчине, помогая понять ее поведение и состояние в разные моменты жизни. Показывая поведение женщины и мужчины в разных ситуациях, Д. Грэй расшифровывает слова, означающие в понимании слушателей, не всегда то, что женщины думают и говорят. Это очень важно для того, чтобы два совершенно разных человека смогли существовать вместе в любви и радости.

Женщина.

Ее взлеты и падение самоуважения обычно происходят раз в двадцать один – тридцать пять дней.

Женская интуиция сильна.

Женские чувства могут вырваться наружу неожиданным и неконтролируемым образом.

Женщина:

- боится, что слишком много требует, что ее просьбу отвергнут, ее осудят и покинут, поскольку убеждена, что недостойна получать больше.
- видевшая маленькой девочкой, что любят ее мать, легко отдает и получает много.
- вступившая в интимные отношения с мужчиной, испытывает тенденцию «вверх – вниз».
- думает вслух.
- если ее слушают, повеселеет, станет заботливой и ласковой.
- молчит, когда сознает, что может ранить другого человека тем, что собирается сказать, либо когда не верит этому человеку и не желает с ним говорить.
- не ощущающая себя надежно, избегает секса или заглушает негатив выпивкой, переждением, погружением в работу или чрезмерной заботой о других.
- не способна проявлять терпение и благодарность, когда ей плохо.
- не столько озабочена поиском решения, сколько разрядкой.
- подавляет свои чувства, потребности и желания, из-за сформировавшихся в детские годы убеждений.
- подавляющая отрицательные чувства, подавляет и положительные, и любовь.

- подавляющая отрицательные эмоции, испытывает предменструальный синдром (ПМС),
- ранима, и нуждается в любви в моменты спадов настроения и бурления чувств.
- расстраивается еще больше, если ее не понимают, вспоминаются новые проблемы.
- расстраивается по всем проблемам сразу.
- расстроенная, рассказывающая о своих проблемах, не нуждается в советах, ей нужно выговориться, почувствовать, что ее слушают, и она возьмет себя в руки.
- реализует себя в разговорах, отношениях с другими, испытывая чувство удовлетворения.
- с удовлетворенными финансовыми потребностями, испытывает эмоциональные потребности.
- способная отдавать и получать любовь, испытывает самоуважение.
- счастлива тогда, когда ее просьба о помощи услышана.
- считает, что не заслуживает любви и боится отказа в поддержке, если в детстве была свидетельницей плохого обращения или сама испытала его.
- умеет быть чуткой, улавливать чувства другого человека.
- чувствительна к проявлению пренебрежения, если в детстве ощущала себя покинутой.
- чувствует себя нелюбимой и обделенной, и говорит о своих проблемах, если не встречает внимания и понимания.
- чувствующая себя любимой, испытывает уважение к себе.

Женщине:

- важна надежность, иначе будет делать вид, что все в порядке, и подавлять негативные чувства.
- важно выражать свои чувства.
- важны забота, понимание, уважение, внимание, сочувствие, сопереживание, любовь, общение, красота, сердечные отношения, доброта, преданность, признание, уверенность, доверие, принятие такой, какая она есть, восхищение, одобрение, поощрение.
- делиться своими чувствами и переживаниями важнее, чем добиваться успеха или достигать высоких результатов.
- любой знак внимания мужчины важен, дорог и мил.
- нужно знать, что рядом близкий человек, любящий и готовый прийти на помощь, когда она расстроена, устала, отчаялась, не знает, что делать, когда ей плохо.
- нужно ощущать любовь.
- нужны забота и понимание, она реализует себя, рассказывая о мучающей ее проблеме.
- трудно справиться с обидой, если она осталась непонятой.
- удовольствие одеваться каждый день по-разному. Могут переодеваться по несколько раз на дню, если меняется настроение.

Женщину в стрессовых ситуациях захлестывают эмоции, а поделившись, испытывает облегчение, и успокаивается.

Женщины пребывают в подавленном состоянии, когда одиноки.

Отношения женщины и мужчины.

Желание улучшить, усовершенствовать, составляет неотъемлемую часть ее натуры.

Женские правильные действия: сказать мужчине, что ей не нравится его манера одеваться, не читая нотаций. Если он чувствителен к замечаниям или советам, можно обойтись без них. Можно спросить, не хочет ли он прогуляться с ней по магазинам, чтобы купить ему подарок. Если ответил «да», – она не задела его чувствительность к советам и подсказкам. Мужчины – существа ранимые. Желая поговорить на чувствительную тему, начать с вступления, которое вызовет его желание разговаривать.

Женские чувства не всегда подчиняются разуму и логике.

Женщина:

- «помогает» ему, задавая вопросы или заводя разговор о проблеме, которая, по ее мнению, беспокоит его, не понимая его.
- боится устанавливать границы получения от мужчины большей отдачи.
- в течение десятка лет брака отдает, и понимает, что заслуживает большего, но сама захлопывает перед партнером дверь.
- влюбленная в мужчину, ошибочно считает, что мужчины не нуждаются во внимании и нежности.
- выражает свою любовь и заботу, беспокойством за него, выказывая любовь.
- выразив, что ценит партнера, может сказать ему, что выслушать – это тоже поддержка.
- высказывает вслух свои огорчения, и связанные с ними чувства, а мужчина ошибочно воспринимает это, как просьбу помочь разобраться.
- говоря о домашних заботах и финансовых делах, может похвалить: «Ты столько работаешь, чтобы у нас было все, что нужно!».
- готова помочь с большим рвением тем сильнее, чем сильнее ее любовь.
- давая указания и принимая за него решения, держит его под «колпаком». Относится терпимо к его недостаткам, придавая большее значение чувствам, чем совершенству, не читает лекций, и не поправляет на каждом шагу.
- дает мужчине любовь, подтверждает свою признательность, выражает одобрение и оценивает его.
- даст совет что следует улучшить, и как это сделать – это проявление любви.
- дающая мужчине советы, о которых он не просил, не представляет, что это ему может показаться выражением нелюбви. Она старается «помочь», хочет выразить ему свою любовь, а он чувствует себя задетым и обиженным.
- действует с терпением и любовью. Любовь и поддержка мужчины не могут быстро решить ее проблемы, но его любовь поможет ей чувствовать себя надежно. Поддерживая любимую, мужчина поможет ей в трудное для нее время, и себе.
- делаясь своими мыслями, стимулирует мужчину к разговору.
- делаясь своими чувствами, дает ему понять, что не диктует ему, что делать, а хочет, чтобы он знал о них.
- должна верить, что он сам способен измениться, если посчитает это необходимым.
- должна восхищаться им, когда ему кажется, будто ему не доверяют, когда он думает, что его хотят унижить.
- должна выразить свое сожаление, когда поймет, что его обидело.
- должна делиться с ним своими чувствами, а не требовать, чтобы он стал другим.
- должна знать волшебные слова: «Это не твоя вина». «Я так благодарна тебе за то, что ты слушаешь меня! Я не упрекаю и не обвиняю».
- должна знать, что секрет искусства вдохновлять мужчину заключается в том, что не следует пытаться корректировать его поведение или заставлять измениться.
- должна немного себя побаловать и предоставить мужчине позаботиться о ней.
- должна отказаться от попыток изменить его. Для того чтобы добиваться чего-то в жизни, ему нужна любовь.
- должна отказаться от попыток переделать мужчину.
- должна повторять, что ценит его знаки внимания и отдает должное его напряженной работе, это важно для мужчины, иначе может появиться его обида.
- должна поддерживать отношения увеличением или уменьшением собственного вклада.
- должна показывать мужчине, что ценит все, что он для нее делает, не оставляя без внимания любой факт. Если благодарить партнера, взаимная любовь и нежность усилятся.

- должна понимать, что внимания следует не требовать, а просить – мягко и ненавязчиво.
- должна понять, что, когда она предлагает партнеру поддержку и помощь, которую хотела бы получить сама в подобной ситуации, он думает, чувствует и реагирует иначе.
- должна принимать вещи такими, какие они есть, и высказывать свое мнение без назидательного или критического тона. Мужчина готов изменить что-то к лучшему, если решит самостоятельно.
- должна принять стремление мужчины сосредоточить внимание на основном проявлении любви в ущерб небольшим знакам внимания.
- должна терпеть и верить, что он сам научится тому, чему должен, и не приставая к нему с советами, подождать, пока он сам обратится с просьбой.
- должна усвоить, что в трудные минуты мужчине необходимо побыть одному или помолчать.
- жалуясь на проделки детей, может подчеркнуть: «Как хорошо, что я могу во всем рассчитывать на твою помощь!»
- желающая нападать, пусть поделится своим желанием с кем-нибудь другим, или подождет, пока пройдет агрессивное настроение.
- жертвует многим, но ей нельзя попрекать этим партнера.
- зараженная «вирусом обидчивости», отрицает усилия мужчины, считая, что она делает значительно больше, лишая его желания что-то делать.
- знает, что мужчина нуждается в подсказке, как и когда оказать поддержку, и ждет, пока его об этом попросят.
- использует некоторые слова, чтобы выразить разочарование, их не следует воспринимать в качестве информации.
- испытывает душевный подъем и прилив сил, когда чувствует, что о ней заботятся.
- испытывающая обиду, сводит к нулю попытки мужчины поддержать ее, перекрывая путь помощи.
- испытывающая потребность сблизиться с партнером, может сама начать разговор.
- любя мужчину, часто старается улучшить взаимоотношения, делая объектом своих усилий партнера, а не себя.
- любящая мужчину, чувствует себя ответственной за него, обязанной помогать ему достичь высокого положения, старается, чтобы он стал лучше и совершеннее во всем. Даже, если он противится непрошеной опеке, она ждет момента, чтобы дать указания, думая, что оберегает его. Дать мужчине непрошенный совет – поставить под сомнение его способность решать и действовать самому.
- любящая, с воодушевлением и удовольствием ищет способы предложить свою поддержку.
- может давать советы, но, если он сам попросит об этом. Совет в неподходящий момент он может воспринять, как оскорбление.
- может делиться своими отрицательными чувствами, не пытаясь заставить его измениться. Ощущая, что принимает его таким, какой он есть, ему легче слушать ее.
- может добиться большего своим, соответствующим обстоятельствам поведением, подстраиваясь под партнера, чем бурным неприятием его позиции.
- может научиться выражать свои чувства так, чтобы это не звучало упреком. Чтобы уверить мужчину в том, что ни о каких укорах и речи нет, может сказать мужчине, как она ценит его внимание.
- может начать первый разговор, даже если мужчина обижен, и он тоже разговорится.
- может невольно обидеть любимого, не зная особенности мужской натуры. Давая совет, она говорит: «Я люблю тебя, поэтому предлагаю свою помощь».

– может оказать поддержку мужчине, скрывшемуся в себя, не выражая недовольство, не пытаясь помочь ему, подсказывая решение, не проявляя заботу, задавая вопросы «Как ты себя чувствуешь?», не усаживаться у мужчины, дать ему возможность выбраться самому, не беспокоиться о нем, не жалеть его, заняться чем-нибудь, доставляющим себе удовольствие.

– может побудить партнера отдавать больше, попросив об этом.

– может понять и простить его недостатки, вместо того чтобы упрекать мужчину за недостаточный вклад в их отношения.

– может попросить о помощи, но иногда, когда это случится, женщина так сильно обижена, что ее просьба похожа на требование.

– может потребовать полагающегося ей внимания таким воинственным тоном, что вот-вот вцепится в волосы.

– может сказать ему: «Мне это не нравится», без намеков на то, что он слабак.

– на стадии зарождения отношений, делает первый шаг, бросая на мужчину взгляд, говорящий: «Ты мог бы стать тем, кто сделает меня счастливой». Такой взгляд придает мужчине смелости подойти, заговорить, и превозмочь страх.

– надеется показать свою любовь и заботу, заставив его выйти из сосредоточения и рассказать о беспокоящей его проблеме.

– настроившись на волну любви и прощения, сумеет рассказать партнеру о своих чувствах более успешно.

– начинает взваливать на мужчину вину за то, что не чувствует себя счастливой, потому что долго отдавала слишком много.

– начинает говорить по тем причинам, по которым мужчины говорить перестают: чтобы передать или собрать информацию, чтобы разобраться и понять, что она хочет сказать, чтобы полегчало в тяжелую минуту, чтобы собраться с мыслями и овладеть собой, чтобы способствовать сближению.

– не верит в способность мужчины удовлетворить ее запросы, а он чувствует себя отодвинутым.

– не видит разницы между потребностями и требованием удовлетворить их.

– не всегда понимает, что ее манера взаимоотношений не содержит поддержку, и ранит мужское "я".

– не должна жаловаться, упрекая и обвиняя мужчину.

– не должна обижаться, когда мужчина перестает следить за ее рассказом.

– не должна обращать внимания на то, что он расстроен, если он сам не заговорит об этом. Может выразить беспокойство, но не чрезмерное.

– не знает, что с ним происходит, упрекая, что он не любит ее, если он молчит.

– не знаящая, что ему необходимо, изливает на него любовь-заботу, а не любовь-доверие, может разрушить их отношения.

– не получающая заботы, понимания и уважения, не чувствует себя любимой.

– не понимает мужа, когда он уходит в себя, и старается «разговорить» его.

– не понимает, что мужчина болезненно воспринимает ее вмешательство. Для нее, предложение ей помощи означает, что ее любят, заботятся о ней, это придает бодрости и уверенности.

– не понимает, что мужчине необходимо ее доверие.

– не понимает, что непрошенные советы отвращают мужчину.

– не ценит помощь мужчины, когда она огорчена или расстроена.

– нуждается в поддержке, и это делает ее уязвимой.

– обижается, считая, что она отдает их отношениям больше сил, не ободряет мужчину за действия, которые он оказывает ей, что вредит отношениям.

- описывая свои проблемы, может сказать партнеру, как высоко она ценит все, что он делает, чтобы облегчить ее жизнь.
- осознав, что достойна любви, открывается перед мужчиной, и готова отдавать.
- осознает, что иногда ее самые интимные чувства отдаляют его, но потом он воспринимает их.
- отвергающая решение, предлагаемое мужчиной, ставит его компетенцию под сомнение, ему не доверяет, не ценит, ей на него наплевать. Его готовность прислушаться к ее словам убывает.
- отдаляется от партнера тогда, когда не хочет сблизиться и говорить.
- ошибается: если пытается улучшить его поведение или помочь непрошеным советом, когда он принимает решение или проявляет инициативу.
- ошибочно полагает, что мужчине, как и ей, «требуется выговориться», но у него нет потребности говорить много.
- ошибочно полагает, что, задавая партнеру огромное количество вопросов, и прилежно слушая, поможет ему прийти в себя, но лишь ухудшает ситуацию.
- ощущает себя любимой, если удовлетворена ее первоочередная потребность в сфере любви, когда мужчина принимает и признает ее желания.
- ощущает, что ее любят, о ней заботятся, что она особенная, единственная для него, когда мужчина проявляет интерес к ее чувствам и искренне печется о ее благополучии, и первоочередная потребность женщины оказывается удовлетворенной. Она испытывает доверие к партнеру, полнее раскрывается навстречу ему и получает от взаимоотношений больше.
- познает себя в любви, делясь своими интимными чувствами.
- понимает, что для достижения своих целей следует ограничивать жертвенность.
- понимая первоочередные потребности мужчины, разберется и почувствует источник его недовольства.
- превращает свои нужды в требования: «Мне нужно».
- пренебрегает такими посланиями, когда все состоялось, не знает, что для мужчины по-прежнему важно их получать, и начинают возникать проблемы.
- прибегает к вольностям: преувеличениям, метафорам, обобщениям, чтобы полнее выразить свои чувства.
- применяет тысячи способов, чтобы изменить мужчину, считая, что это выражение любви, но мужчина будет отвергать ее заботы, требуя, чтобы она принимала его таким, каков он есть.
- проявляющая нежные чувства, получит любовь.
- проявляя любовь к партнеру, задает ему миллион заботливых вопросов, смотрит на него с обеспокоенным выражением лица, но это неприятно мужчине.
- пытается быть чуткой к чувствам мужчины, но, поскольку они имеют различные приоритеты, не угадывает, что нужно партнеру.
- пытается переделать его в лучшую, по ее мнению, сторону, но ущемляют мужское самолюбие, подрывая доверие, признательность и восхищение.
- пытается проникнуть в мужчину и предложить свою помощь.
- пытающаяся изменить партнера, посылает ему послание: она считает, что с ним что-то не в порядке, это задевает мужчину, и он противится.
- пытающаяся переделать мужчину, не учитывает, что он не получает доверия, которое ему необходимо, чтобы измениться и прогрессировать.
- распаляется тем больше, чем больше слов произносит мужчина в свою защиту.
- расстроенная, мгновенно не успокоится и не начнет рассуждать здраво.
- расцветает и испытывает восхищение партнером, чувствуя, что занимает самое важное место в его жизни.

- с наступлением зрелости, осваивает искусство отдавать.
 - сетуя на проблемы, может показать свои чувства: «Как хорошо, что ты есть у меня! Как хорошо прийти домой, где ты ждешь меня!».
 - слушая другую женщину, во время паузы произносит ободряющие: "о", «ой, ой, ой», «гм», «ах», «ну и ну».
 - сможет ощутить удовлетворенность при множестве проявлений любви.
 - со временем, начинает понимать, что забывала о себе ради партнера.
 - совершает ошибку, не прося о поддержке.
 - стремится изменить поведение мужчины, допустившего ошибку. Когда мужчина отвергает ее совет, ей кажется, что ему нет дела ни до нее самой, ни до ее потребностей. Женская мудрость состоит в том, чтобы принимать ситуацию такой, как она есть, обуздывая желание дать непрошенный совет. Ее советы и предложение помощи – проявление заботы.
 - считает, что имеет право подсказать что и как ему делать, когда он совершает ошибку.
 - считает, что неприлично быть счастливой, когда дорогой тебе человек расстроен или несчастен.
 - считает, что он хочет скрыть свои чувства или проблемы, видя его расстроенным и слыша от него «Все в порядке».
 - считает, что она достойна любви, что ей есть на кого опереться.
 - считает, что, если бы ей задавали миллион заботливых вопросов, и смотрели на нее с обеспокоенным выражением лица, она была бы благодарна.
 - считает, что, если мужчина ее любит, он сам предложит помощь, и ей не нужно просить его об этом.
 - считает, что, раз он молчит, значит, не любит ее. Чем больше женщина втягивает мужчину в разговор, тем сильнее он сопротивляется. Вместо того чтобы пытаться разговорить его, женщине следует больше общаться с партнером.
 - удивляется, что, любя партнершу, мужчина испытывает потребность отдалиться от нее, чтобы потом, вернувшись, стать ближе. Это ему необходимо.
 - устает от того, что ей приходится слишком много отдавать, не ощущая заботы.
 - часто говорит: «Не мог бы ты?», имея в виду: «Сделай, пожалуйста», но постоянное повторение может вызвать у мужчины раздражение.
 - чувствует себя нелюбимой, когда: он не проявляет к ней внимания и заботы, не понимает ее, не уважает ее чувств, не предан ей и не ставит ее в особое положение, не признает ее чувств, считая, что это блажь, не подкрепляет ее уверенности.
 - чувствует себя неуверенно, когда мужчина молчит. Не понимает, что молчание мужчины означает: «Я не знаю, что сказать, думаю над этим». Вместо этого она думает: «Я не отвечаю тебе потому, что ты меня не интересуешь».
 - чувствует, что мужчина расстроен, и не понимает, почему он скрывает свои чувства, и прерывает его мыслительный процесс.
 - чувствуя заботу и уважение мужчины, расцветает и больше вкладывает в отношения. Телепатически передает мужчине послание: «Ты нужен мне. Твоя мощь и сила дает ощущение полноценности жизни. Вместе мы можем жить счастливо».
- Женщинам следует помнить: непрошенный совет и «пилеж», если мужчина действительно сделал что-то не так, создают ощущение, что его не любят. Нужно принять ситуацию такой, какая она есть, он сам извлечет урок из ошибки.
- Женщине:
- в юности свойственно жертвовать собой, приноравливаясь к желаниям и потребностям партнера.
 - важно определить границы того, что она может дать партнеру без раздражения и обиды.
 - для улучшения отношений с партнером, не требуется большой отдачи.

– легко отдавать то, в чем она нуждается сама, хотя ее любимый может желать чего-то иного.

– легче понять, что имеет в виду мужчина, когда использует сокращения. Иногда слова, произнесенные мужчиной, имеют для женщины прямо противоположный смысл. Чем больше женщина старается вытащить его из себя или вовлечь в разговор, тем дольше затягивается его добровольное затворничество.

– легче принимать мужчину таким, какой он есть, чем более удовлетворяется ее потребность быть услышанной и понятой.

– не надо диктовать ему, как себя вести. Кратко сказать о своих ощущениях.

– не нужно подавлять свои чувства или менять их для того, чтобы поддержать партнера, но следует выражать их так, чтобы он не чувствовал своей вины.

– не нужно пугаться и вспоминать все свои слова и поступки, как будто совершила что-то ужасное.

– не следует пытаться заставить мужчину заговорить прежде, чем он сам будет к этому готов.

– не требуются излишние жертвы, а мужчине потребуется время, чтобы отдавать больше, если он хочет перемен.

– необходимо воздерживаться от непрошенных советов. Мужчины оценят это.

– нужна эмоциональная поддержка, того, о ком не приходится заботиться, и мужчина идеально подходит для этого.

– нужно понять, что ему требуется время разобраться со своими чувствами в уединении.

– нужно правильно понять и поддержать мужчину, когда он погружается в молчание.

– полезно практиковаться в умении прощать.

– потребность в поддержке и помощи другого человека тяжела, особенно плохо ей становится, когда испытывает разочарование или остается одна.

– следует воздерживаться от советов, пока мужчина не попросит. Следует дать мужчине понять, что его любят и принимать таким, каков он есть. Ему не нужны лекции, читаемые назидательным тоном.

– следует многое узнать о мужчине, прежде чем отношения между партнерами начнут приносить удовлетворение обоим.

– следует набраться терпения и подождать, если мужчина ушел в себя, через некоторое время он выйдет оттуда, и все будет хорошо.

– следует оценить свою вину в возникновении проблемы, ради улучшения отношений с партнером.

– следует понять, что любовь и забота к мужчине, принимаются тогда, когда не выражаются в форме непрошенных советов и подсказок.

– следует поощрять мужчину оказывать поддержку, обращаясь к нему с такой просьбой.

– следует проявить терпение, верить, что любимый сам поймет свои ошибки и изменится к лучшему. Но если он все же не удовлетворяет ее потребностей и желаний, она может заговаривать о своих чувствах и высказывать соответствующие просьбы. Это настоящее искусство, требующее заботливого отношения к партнеру и творческого подхода.

– следует проявлять нежные чувства и благожелательное отношение, чтобы удовлетворить потребности мужчины в любви, что будет стимулировать его больше отдавать.

– требуется время для того, чтобы разобраться в себе, заняться собой.

– требуются не объяснения, а чтобы он понял ее чувства и дал возможность переключиться на другие проблемы.

– трудно не беспокоиться о нем.

– в присутствии других, мудрее промолчать и ничего не замечать. А на следующий день напомнить о том, что лучше исправить или не делать.

– которая считает себя нелюбимой, лишенной внимания, трудно оценивает то, что делает для нее мужчина.

– которой требуется сочувствие, лучше побеседовать с подружкой, не превращая партнера в единственный источник внимания к своей персоне.

– чтобы завязать беседу, не требуются слова мужчины, она просит выслушать ее. Это избавляет его от ощущения, что его принуждают. Мудрая женщина умеет раскрывать свою душу и делиться чувствами, не настаивая, чтобы ее любимый сделал то же самое. Он раскроется навстречу ей, слушая о ее переживаниях.

– чувствующей уважение мужчины, легче проявлять к нему признательность, которой он заслуживает.

Женщину:

– возмущает необходимость просить о поддержке, и даже получив ее, она сохранит обиду, потому что: «Если мне приходится просить, то поддержка теряет смысл».

– замечающую малую отдачу со стороны партнера, охватывает чувство опустошенности.

– ранит пренебрежение, создающее ошибочное убеждение о том, что она не заслуживает любви.

– ранит то, что мужчине кажется мелочью, нелегко зависеть от другого, сталкиваться с равнодушием, пренебрежением или забывчивостью.

Женщины:

– говоря о своих проблемах, делают это для того, чтобы сказать: «Спасибо, что дал мне выговориться, сразу стало легче».

– должны научиться не давать мужчине того, чего он желает.

– должны понимать, что их слова и поступки, которые они считают выражением несогласия, воспринимаются мужчиной как выражение неодобрения, заставляя его обороняться.

– идеализируют бескорыстную любовь, не ограниченную условиями.

– обретают душевное спокойствие, поняв, что, уход мужчины в себя, не означает, что он перестал любить, это значит, что ему сильно досталось.

– хотят видеть в мужском образе мыслей и мужских реакциях, чувства и поведения, свойственные женщинам.

Замечания женщины по мелким поводам могут вызвать раздражение мужчины, и привести к взаимонепониманию и обидам.

Она заслуживает любви потому, что она женщина, и ей не нужно добиваться этой любви.

Она может расслабиться, отдавать меньше, а получать больше.

Она старается помочь, но не понимает, что проявление заботы могут унижить мужчину.

Таковы женщины, и ожидать от них чего-либо иного – значит отрицать самую суть женской природы.

Мужчина.

Употребляя одни и те же слова, мужчины и женщины редко имеют в виду одно и то же.

Если мужчина, придя домой, начал бы говорить с женщиной обо всех мучающих его проблемах, это нашло бы сочувственный отклик в ее душе. А он молчит, и ей начинает казаться, что она перестала играть какую-либо роль в его жизни. Она делает неверный вывод: раз не желает разговаривать – значит, ему на меня наплевать. Женщины, как правило, не понимают, что это мужской способ преодолевать стрессы. Они ждут, что мужчина начнет изливать все, что у него на душе, и говорить обо всех своих проблемах так же, как это делают они. А он обложился газетами или вышел из дома. И у женщины нарастает обида.

Ожидать, что мужчина, испытывающий проблемы, примется осыпать женщину знаками внимания и любви, нереально.

Ошибочно считать, что у мужчины всегда на уме одна только любовь. Верх берет инстинкт, подсказывающий, что прежде, чем проявлять заботу о других, следует позаботиться о самом себе.

Когда мужчина перестает обращать внимание на жену, она чаще всего воспринимает это как личную обиду.

Чем больше слов произносит мужчина в свою защиту, тем больше женщина распаляется.

Стоит ему начать слушать, через несколько минут от горьких жалоб она спокойно перейдет к другим темам, ей необходимо выговориться, и становится легче.

Тяжким испытанием для мужчин является склонность женщин расписывать проблему во всех деталях.

Если женщина напомнит мужчине, что не требует от него решения ее проблем, а просто хочет поговорить о них, это очень поможет ему расслабиться и слушать спокойно.

Мужчинам иногда трудно сосредоточить внимание на подруге.

Когда мужчины, уйдя в свои заботы, погружаются в себя, женщины не должны воспринимать это как обиду. Ей лучше поговорить с друзьями, пройтись по магазинам или сходить в кино.

Если каждый из партнеров стремится удовлетворять свои собственные потребности за счет другого, это путь к несчастью, обидам и конфликтам.

Сообщить о наличии потребности – значит попросить мужчину о поддержке открыто и доверительно, без сомнения в том, что он сделает все, что может.

Ее требование удовлетворить запрос – это крик души, тем более отчаянный, чем менее надеется получить. Это отталкивает мужчину, заставляет его чувствовать, что его не принимают и недооценивают.

Мужчина ощущает поддержку женщины, когда своими словами и поведением она дает ему понять: «Я верю, что ты справишься со своими проблемами сам, а если понадобится моя помощь, ты попросишь о ней». Поначалу бывает довольно трудно научиться «подставлять плечо» мужчине таким образом.

Когда женщина выказывает мужчине доверие, он отвечает на него заботой, которая ей так нужна.

Чем более удовлетворяется потребность женщины быть услышанной и понятой, тем легче ей принимать мужчину таким, какой он есть.

Когда женщина встречает мужчину любовью, не пытаясь переделать его, он чувствует, что его принимают со всеми его плюсами и минусами.

Партнерша не считает его идеалом, но дает понять: она не собирается «усовершенствовать» его, веря, что мужчина сделает это сам, и ему легче слушать партнершу и понимать ее.

Женщине, чувствующей уважение мужчины, легче проявлять к нему признательность, которой он заслуживает.

Когда в результате усилий мужчины, женщине хорошо, она благодарна ему.

Признательность – ответная реакция за поддержку.

Чувствуя, что занимает самое важное место в его жизни, женщина не только сама расцветает, но и с легкостью начинает испытывать восхищение к партнеру.

Когда мужчина не смотрит свысока на чувства и желания женщины, не спорит с ними, а принимает и признает их, женщина ощущает себя любимой, потому что удовлетворена ее первоочередная потребность в сфере любви.

Одобрительное поведение подруги дает мужчине надежду и стимул, поскольку выражает веру в его способности и силу характера.

Когда женщина выказывает мужчине доверие, признательность, восхищение и одобрение, принимает его таким, какой он есть, это вдохновляет его, чтобы стать еще лучше, что движет его подкреплять уверенность женщины в своей любви.

Забывчивость мужчины по отношению к «мелочам» не свидетельствует о его нелюбви к ней, просто его увлекли какие-то замыслы. Вместо упреков и обид, лучше попросить у него поддержки и этим стимулировать в нем желание помочь.

Мужчины проще и менее требовательны, чем женщины.

Ш. Вульф, К. Кунц. 50 способов познакомиться и понравиться.

Стеснительность, зажатость, страх общения часто является причинами одиночества и трудной жизни. Книга дает рецепты преодоления. Тренируйтесь, действуйте и все будет хорошо.

Знакомство, начало которого кажется многообещающим, часто обрывается преждевременно из-за неловкости, которую люди испытывают при попытках завязать разговор. Раз уж вам удалось завязать разговор, не останавливайтесь на достигнутом. Оставляя свою карточку, вы даете ему шанс встретиться с вами опять. Используя салфетку в качестве бумаги для письма, вы ясно показываете, что ищете свидания. Возьмите себе за правило обмениваться визитными карточками в начале беседы, чтобы потом не беспокоиться и не думать: «Надо бы попросить у нее телефон. Если у вас нет визитной карточки, закажите. Чтобы быть привлекательным человеком, надо чувствовать себя таковым. Пользоваться духами или одеколоном. Купить что-нибудь из одежды, красивый галстук или разноцветный шарф; сходить в сауну; подпевать, когда по радио передают песни о любви; проходя мимо зеркала, подмигнуть своему отражению. Используйте эти подсказки, чтобы составить такой список для себя.

Не стоит прибегать к вещам, которые недвусмысленно связаны с сексом. Привлекательность связана еще с уверенностью в себе. Использовать преимущество, которое ощущение подъема дает вам в те минуты, когда вы его испытываете. Когда снова почувствуете, что вы привлекательны, улыбнитесь первому встречному – увидите, что произойдет.

Если кто-то считает странным, что вы одиноки, это не ваша проблема, это проблема ваших «друзей». Когда пройдет некоторое время, напомните о своей просьбе (познакомить вас). Спросите, кто этот таинственный незнакомец/незнакомка, но не переоценивайте своего посредника. Устройте встречу с этим человеком таким образом, чтобы ваше желание найти себе партнера не было очевидным. Позвоните новому знакомому и скажите, что в такое-то время такого-то дня вы будете где-то поблизости от его работы. Спросите, не хочет ли он (или она) выпить с вами чашечку кофе. Пусть эта встреча будет недолгой. Если вы почувствовали, что вас влечет друг к другу, вместе решайте, как быть дальше. Если нет, встретившись ненадолго за чашкой кофе, вы можете немного побеседовать, поблагодарить и уйти, не потратив ни времени, ни денег, ни душевных сил.

Когда вы исключаете человека из круга тех, на кого стоит обратить внимание, из-за того, что он «не вашего типа», вы не замечаете, каков он на самом деле, игнорируете его индивидуальность. Не обделяйте вниманием парня, который поет вам серенады и без конца присылает розы. Не обделяйте вниманием женщину, которая не любит загорать, потому что находит это скучным, зато целые дни напролет может нырять с аквалангом, ходить под парусами или заниматься виндсерфингом. Не обделяйте вниманием того, кто не кончал университета, зато брал работу на дом. Составьте список тех, кто из ваших друзей – если не относиться к ним предвзято – мог бы стать вашим партнером. Рассматривайте маловероятные кандидатуры: соседа, кухню вашего лучшего друга, человека, с которым, вам хорошо бы встретиться, но который вам, видимо, не подойдет. Назначать свидания всем, кто одарил вас ответной улыбкой. Удивитесь, когда поймете, что у вас становится все больше оснований строить радужные планы на будущее.

Многим из нас становится не по себе задолго до того момента, когда надо сказать «Привет!». Мы чего-то боимся. Иногда люди испытывают затруднения оттого, что у них есть «скры-

тая программа». Узнайте, что человек из себя представляет, выпытывая то, что вас интересует. Реально рассчитывать на три или четыре свидания, и, если за это время дела пойдут не так, как вам хотелось бы, не стоит считать время потерянным. Чтобы вы узнали о потенциальном партнере что-нибудь существенное, надо, чтобы он вам доверял, а на это требуется время.

Люди часто рассказывают о своих прежних увлечениях для того, чтобы сэкономить ваше время и ответить на вопросы, которые у вас могут возникнуть. Не делайте поспешные выводы о человеке, с которым вы только что познакомились. Возможно, он нервничает. Дайте ему возможность показать вам, каков он на самом деле. Пусть перед тем, как ваше первое впечатление станет окончательным приговором, пройдет немного времени. Главное – научиться отличать тех, кто лишь кажется равнодушным, от тех, кто проявляет свою истинную сущность. Такие люди ведут себя по-разному, и вы заметите разницу, если присмотритесь повнимательней.

Некоторым людям, чтобы показать себя во всей красе, нужно больше времени, чем другим. Вы можете вступить во все клубы соответствующего профиля, расположенные в радиусе пятидесяти минут от вашего дома, и просмотреть списки их членов, чтобы отыскать в них человека.

Возьмите карандаш и бумагу и проведите посередине страницы вертикальную черту. С одной стороны напишите «Желательное», с другой – «Необходимое». Теперь пишите.

Желательно:

- чтобы он умел танцевать.
- чтобы он любил фильмы ужасов
- чтобы волосы у него были светлые и волнистые.
- чтобы ростом он был шесть футов и один дюйм.

Необходимо

- не должен возражать, если мне захочется потанцевать.
- я должна быть уверена, что смогу на него положиться, если наши отношения станут серьезными.
- когда меня что-то беспокоит, он должен обращать на это внимание.
- он должен уметь меня рассмешить.

Время от времени придется исправлять свой список. Если сомневаетесь, все равно пишите. Главное – потребности. Желания составляют вершину пирамиды, а пирамиду без прочного фундамента не построишь. Поймите, что нужно для фундамента, – и стройте дальше.

Устраивать свою личную жизнь, встречаться с новыми людьми, знакомиться и нравиться – все это доставляет удовольствие. А если нет, надо понять почему, и изменить ситуацию к лучшему. Следует остерегаться постоянного беспокойства и самоуничтожения. Есть шанс, что вы относитесь к себе слишком серьезно.

Тест, не слишком ли вы серьезны. Пометьте, согласны вы или нет с каждым из пунктов:

- Я не выношу собственного смеха: из-за него я выгляжу несолидно. Да/Нет
- Я не хожу на пляж, потому что стесняюсь того, как я выгляжу в купальном костюме.

Да/Нет

– Я никогда не приглашу никого на свидание, пока не буду знать точно, что смогу выйти замуж за этого человека (жениться). Да/Нет

– Я не люблю менять свои планы или что-то решать в последний момент, потому что стараюсь быть дисциплинированным человеком и вести упорядоченную жизнь. Да/Нет

– Если я выиграю в лотерею 500 тысяч, я расплачусь со всеми долгами и оплачу кредитные карты, открою пенсионный счет, сделаю несколько вкладов, а потом вложу все оставшееся в сберегательные фонды, чтобы мои еще не родившиеся дети смогли учиться в колледже. Да/Нет.

Каждый ответ, который хотя бы отдаленно похож на утвердительный, заводит вас в сторону слишком серьезного отношения к собственной персоне.

Тем, кто согласился с большинством из приведенных утверждений, должно быть, знакомы или даже привычны следующие рассуждения:

«Я – сорокалетняя женщина и хочу иметь семью. Мне нельзя тратить время попусту».

"Моя прежняя подруга прокрутила мое "Я" через мясорубку, поэтому в следующий раз я постараюсь выбирать себе знакомых более осмотрительно".

«Я работаю на двух работах – у меня нет времени на то, чтобы ходить вокруг да около. Если мы не поладим прямо сейчас, об этом человеке придется забыть».

Эти высказывания содержат большую степень отчаяния и злости.

Когда вы излучаете довольство собой, другим это тоже нравится. С вами интересно разговаривать. Ваша походка становится свободной и раскованной. Вы делаетесь уверенным, уравновешенным, легким в общении человеком.

Если вы распространяете атмосферу враждебности и отчаяния, соседство с вами не доставляет никакого удовольствия. Вы отпугиваете от себя людей.

Для успешного знакомства не создавайте впечатления, что вы ищете себе спутника на всю жизнь. Отчаяние влечет за собой опасность привлечь к себе тех, кто может использовать ваше отчаяние в своих целях. Не сваливайте все на обстоятельства. Используйте свои возможности. Здоровое чувство юмора сопутствует уверенности в себе и усиливает ее.

Чем больше вероятность, что завязанный разговор приведет к чему-то увлекательному, тем более скованными мы себя чувствуем. Когда делаешь что-то в первый раз испытываешь беспокойство. Это неприятное ощущение можно избежать.

Лучший способ преодолеть робость тренироваться. Здоровайтесь с кем можно каждый день. Разговаривая с каждым встречным, со временем будет легче произнести то же приветствие по адресу человека, который вам нравится. Лучше всего задать такой вопрос, чтобы на него нельзя было ответить односложно: да или нет. Люди, тоже могут стесняться. Если вы увидели кого-то, с кем вам хотелось бы познакомиться, но не знаете, о чем заговорить, попробуйте сделать так. Шагните вперед и скажите: «Привет! Я ищу... Вы ее знаете? Мы договорились встретиться ее (его) нет. Если результат нулевой, можете уходить».

Если вы стоите возле буфета, можете использовать пищу. Очень вкусно, но...

Где вас окружают люди, не теряйтесь и разговаривайте с ними на любые темы. Проявите изобретательность.

Есть человек, который вам нравится внешне, но вас с ним не познакомили, однако каждый раз, когда вы его встречаете вы киваете друг другу. узнать хотя бы имя этого человека. Когда увидите его в следующий раз, скажите: «Привет», и идите по своим делам. Попробуйте попросить его высказать свое мнение. Человеку интереснее поговорить с вами, чем с безликим интервьюером.

Называйте свое имя первым. Оставьте собеседнику свою визитную карточку.

Если просите нового знакомого оставить свой телефон, спрашивайте рабочий. Потом предложите встретиться за ленчем или кофе. Дайте собеседнику понять, что у вас никого нет. Можете, упомянув о том, что часто едите обед не разогретым, общаетесь с холостыми людьми, живете один (или одна).

Не выставляйте себя неудачником. Рассказывайте о своей жизни, но не плачьтесь.

Обратите внимание на кольца на руках.

Не носите колец на среднем пальце левой руки.

Не надевайте ничего, что напоминает обручальные кольца.

Продемонстрируйте женщине, что вам можно довериться. Расскажите что-нибудь, связанное с вашими родными. Когда вы рассказываете о себе сами, вы даете другому лучшее представление о том, что вы собой представляете. Вы честны и открыты.

Мы представляем себе худшее из того, что может произойти (встретимся «не с тем» человеком, все плохо кончится, нас отвергнут). Нарисуйте в своем воображении то хорошее, что может произойти в вашей жизни.

Вы выглядите и чувствуете себя как нельзя лучше, вы улыбаетесь и блистаете остроумием. Представьте себе, что вы неординарная личность. Вам хорошо. Воспользуйтесь этим образом. Воображаемый успех влечет за собой настоящий, этим нужно воспользоваться. Вообразите, что ваш друг, невидимый для других, с вами и поддерживает вас. Попробуйте пойти куда-нибудь с таким воображаемым другом, это придаст больше смелости. Не надо мечтать о чем-то особенном. Позитивный настрой может помочь справляться с трудностями. Поищите такое место, куда вы могли бы пойти и где вам были бы рады, когда вам надо уйти из дома и вы не знаете, куда еще можно пойти одному или одной. Совсем не обязательно кафе; вы можете выбрать спортивный клуб, – любое место, где по вечерам собираются люди. Найдите тихое заведение с дружелюбной атмосферой, где можно спокойно поговорить с человеком, сидящим рядом с вами. Начните с газет; расспросите соседей; узнайте, где в вашем городе происходят интересные события. Сходите туда, поучаствуйте. Вы познакомитесь с человеком, которому не захочется назначить свидание, зато поговорите с ним до рассвета.

Если вы пригласили человека танцевать, а он вам отказал, пригласите кого-нибудь другого. Шутите чаще. Выучите несколько смешных историй, чтобы ваш репертуар производил впечатление.

Узнайте свои сильные качества и научитесь их ценить. Это заметят и другие.

Найти себе пару – дело не пяти минут. Перед тем как идти на поиски, немного побездельничайте.

Пусть цвет вашей одежды выделяет вас из толпы. Определенное количество вечеров в неделю проводите вне дома. Один вечер вы проведете с приятелем. Вступите в клуб, члены которого регулярно встречаются. Не обедайте всегда в одном и том же месте. В антракте или во время перерыва в игре, вставайте со своего места. Сходите в буфет. Отдохните в кресле в вестибюле. Посмотрите, какая погода на улице. Никто не будет искать вашего общества, если вы пассивно ждете, уставившись на свой билет.

Если вы хотите с кем-нибудь познакомиться в театре, на стадионе или в другом месте, придется постоять. Если не попытаться, вы никогда не узнаете, кем вы могли бы стать и на что способны.

Кто-то, с кем вы вместе работаете, может стать для вас прекрасным другом и даже любовником. На работе вас объединяют общие интересы. Есть у вас и общие темы для разговора, поскольку есть общие знакомые и совместная работа.

Прелесть короткой беседы состоит в том, что обе стороны знают об этом ограничении с самого начала и потому менее напряжены. Воспринимайте поход в магазин за продуктами в то время, когда там много одиноких людей, как благоприятную возможность для знакомства, и скучное, но необходимое дело превратится в приключение.

Когда слышите, что человек хвастается, не смотрите сразу на дверь. Попробуйте его раскусить, выудить его настоящее "Я". Вы увидите, что скрывалось за внешней оболочкой. Не судите о человеке по его первым фразам. устройте вечеринку, после нее у вас будут поклонники. Посещайте всякие мероприятия и у вас будет шанс оказаться в баре между двумя мужчинами.

Танец – это символ близости и страсти. Не обязательно хорошо танцевать. Все, что нужно – это желание выйти на танцплощадку.

Запишитесь на занятия аэробикой, и счет будет в вашу пользу.

Есть курсы и студии для взрослых по любым предметам. Какой предмет вы будете изучать неважно, занятия дадут возможность приобрести новых знакомых. Возможности здесь почти безграничны. Возможность расширить круг знакомств – встречи выпускников.

Когда вы станете размахивать руками и ногами в гимнастическом зале появятся новые друзья.

Одно из мест, с которого вы можете начать, – клуб здоровья.

В разное время вы будете сталкиваться с разными людьми, и в результате у вас будет больше знакомых, чем если бы вы ходили туда в какое-то одно время.

В картинных галереях и музеях не пропускайте презентаций, познакомьтесь со всеми, кого встретите: с авторами рисунков или скульптур, с создателями музейной экспозиции, с другими посетителями галереи. Позвоните в турагентство и спросите, что за туры они предлагают одиноким людям, включая наиболее популярные круизы исключительно для холостых.

Брошюры о поездках для одиноких людей, используйте в качестве повода для разговора.

Путешествия – замечательная возможность познакомиться с людьми.

Поговорите с людьми, которые, как и вы, ожидают самолета, автобуса, поезда, особенно с теми, кто вам хоть немножко приглянулся. Флирт может доставлять удовольствие, и удастся лучше всего, если вы уверены в себе.

Передаете ли вы кому-то записку с номером своего телефона или посылаете кому-то цветы со стихами – все это получится у вас хорошо только тогда, когда вы довольны собой.

Мужчины находят более привлекательными женщин, которые умеют флиртовать.

Сделайте человеку комплимент. Хвалите самого человека, Покажите, что слушаете. Старайтесь вернуться к теме, которую вы уже обсуждали.

Старайтесь помочь.

Задавайте осмысленные вопросы. Покажите, что человек привлекает вас. Посмотрите человеку в глаза. Легонько прикоснитесь. Не отворачивайтесь от того, с кем флиртуете. Придвиньтесь поближе. Сделайте шаг навстречу, и не отступайте.

Угостить человека каким-нибудь напитком можно самым приятным и достойным образом, и этот метод позволит вам подать себя в качестве человека внимательного и заслуживающего внимания.

Попробуйте встретиться взглядом. Если вам улыбнулись в ответ или смотрели в течение трех секунд вам в глаза, значит, вам повезло: послав этому человеку угощение, вы приблизите момент, когда можно будет с ним заговорить. Спросите, нельзя ли вам несколько минут посидеть за ее (его) столиком. Упомянуть о «нескольких минутах» здесь очень важно. Держитесь легкого, любезного тона.

Напишите на обороте визитной карточки или на листке бумаги что-нибудь свое.

Посмотреть на себя со стороны важно.

Если решили оставить сообщение, подумайте о том, что сказать, до того, как наберете номер. Единственный способ сделать свою улыбку более естественной – чаще улыбаться. Начните с того, что улыбнитесь своему отражению в зеркале.

Объявления могут стать для вас средством сориентироваться среди множества одиноких людей, которых вы никогда не встречали.

Если вы идете на свидание, всегда выбирайте места, где достаточно народа. Договоритесь так, чтобы каждый из вас добирался до места самостоятельно.

Предлагайте даме (или кавалеру) выпить чашку кофе, коктейль или наскоро перекусить.

Условливайтесь о том, как вы друг друга узнаете.

Если вы не уверены в том, что хотите встретиться с тем (или той), кто вам звонит, спросите, нельзя ли ему (ей) перезвонить в течение нескольких дней.

Службы знакомств – признанный и проверенный способ найти себе пару. Прочитайте о них все, что сумеете найти, позвоните и попросите проспект. После того, как вы обзвонили и получили ответы на все свои вопросы, сделайте выбор, основываясь на своем внутреннем чувстве.

Человек, которого вам подберут в службе знакомств, может вести себя на собеседовании совершенно иначе, чем при свидании. Разочарования иногда неизбежны.

Не превращайте поиск новых интересных знакомых и общение с ними в обязанность. Полезно бывает взять тайм-аут.

За пределами дома много замечательных, но одиноких людей, которые ищут других, таких же одиноких.

Ю. Алешина. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование.

Жизнь сложная штука. Если чувствуете, что имеются проблемы в семейной жизни, полезно обратиться к психологам. Они разберутся в хитросплетениях проблем, и покажут пути избавления от них. Этому поможет и книга Ю. Алешина. Если есть проблемы или вопросы – почитайте. Много практических советов.

Оксана Дуплякина. Как быть счастливой женой.

В книге даются ответы на вопросы, возникающие в процессе поиска мужа и в семейной жизни. Благодаря ответам, каждый получит совет, как исправить сложную ситуацию в жизни, и создать желаемую. Это – выход из тупиков, когда сам его не находишь.

Если бы женщина начала поступать, так, как говорится в священных писаниях, она уже давно получила бы то, что вознамерилась получить. А так не получает то, чего ей хочется, – верного мужа и счастливую семью, а то, чего заслуживает своим поведением. Вселенная исполняет заказы с точностью до миллиметра. Но заказами могут быть не желания, а Намерения.

Если женщина очень сильно желает получить хорошего мужа, но сама при этом мужчин ненавидит – она никогда не получит себе хорошего мужа, даже если поменяет сто мужей. Поэтому не меняйте мужа, пока не поменяете свои взгляды на семейные отношения.

Если выдержали испытание временем и постоянно вели себя с мужем достойно, исход ситуации в любом случае будет для вас самым благоприятным.

Если же вы поставите ультиматум, но при этом будет очевидно, что хорошего мужа вы не заслуживаете, так как не умеете себя вести как достойная жена, – мала вероятность того, что вы получите желаемое. Либо муж не будет реагировать на ваши ультиматумы, либо вообще уйдет из семьи.

Если жена создала психологический комфорт для мужа, начала с ним дружить и разговаривать, а он все-таки продолжает ей изменять и для нее невыносимо жить с ним – она может поставить своему мужу такие условия:

– Давай поживем отдельно, и ты сам решишь – будешь ли ты жить со мной как достойный и благоверный семьянин или тебе лучше жить без меня вообще. В любом случае я постараюсь тебя понять и быть для тебя другом, тем более что ты являешься отцом наших детей и будешь стремиться о них заботиться по мере своих возможностей. Так поступают взрослые люди, и я хочу поступать так же. Но быть твоей женой, пока ты мне изменяешь, я не могу – это меня унижает.

Вероятность того, что при данном подходе муж выберет жену, очень высока.

Муж обязательно будет чувствовать, как вы к нему относитесь. Когда вы на него злы или недовольны им – у вас будет взгляд отталкивающий, манера двигаться неприятная и угловатая, и весь ваш образ будет говорить: «Не подходи, задущу!».

Когда вы хорошо к мужу относитесь – он просто будет смотреть и любоваться вашим образом, приятным теплым взглядом, открытыми жестами, улыбкой, игривостью, веселостью.

Много желающих поступить на курс «ДАО: Путь женщины». Курс – это не магия. Там реально пахать надо. Если не умеете губы красить – придется учиться. Если не умеете людей

очаровывать – придется начинать с кошек. А нравится или нет – это неважно, так как задания для всех одинаковы.

Нужно создать четкое и трезвое Намерение: «Да, я буду работать!». «Я намерилась изменить свою жизнь!». При таком подходе обучение на курсе даст прекрасные результаты.

Важно понимать, что воспитательная работа с мужем возможна только тогда, когда вы умеете давать ему свою любовь, когда он чувствует, что в семье его уважают.

Многие женщины пытаются воспитывать мужей при помощи скандалов и нравоучений. Это только губит отношения в семье.

Женщина всегда получает того мужа, которого заслуживает. Не бывает во Вселенной такого, чтобы какой-то женщине достался муж хуже, чем она заслуживает.

Нужно перестать критиковать и упрекать мужа и тем более на него орать. Когда сильно хочется – нужно сжимать зубы и терпеть. Таким образом сможете создать дома психологический комфорт для мужа, и у него не появится желания бежать к другой женщине.

Когда мужу дома некомфортно, он хочет удрать или в кабак, или к любовнице. Так мужчины устроены. Психологический комфорт в доме создает жена. У женщины психика мощнее, чем у мужчины. Она может чувствовать себя в семье вполне комфортно, а муж при этом будет с ума сходить от стресса, который устраивает ему жена ежедневными придирками и обидами.

Прекратив придираться и давить на мужа, создав для него психологический комфорт, вы снизите уровень стресса, и муж сможет с вами начать общаться. Если этого не сделать, общения с мужем не получится, так как человек, находящийся в стрессе, нормально общаться не может.

Е. Тарасов. Как понять мужчину. 20 правил и 25 тестов.

Для того, чтобы в жизни вести себя правильно, нужно себя знать. Иногда, мы ошибаемся в своем мнении о себе. Иногда очень важно определить кто перед нами, и можно ли с ним иметь какие-то отношения. Что нужно сделать, чтобы убрать свои недостатки и совершенствоваться. Всему этому поможет эта книга. Ее можно почитать в Интернете. Посмотрите какие главы и поймете ее важность.

«Шкала любви».

Ваша «шкала любви», или насколько сильно вы влюблены. 15 признаков настоящего чувства:

Поймите себя и свои желания.

Какая вы и легко ли с вами другим.

Созрели ли вы для брака.

Ваше очарование.

Уровень вашей сексуальности.

Уровень вашей чувственности.

Умеете ли вы контролировать себя.

Как к вам относятся люди.

Умеете ли вы обольщать.

В любовницы или в супруги?

Насколько вы ревнивы.

Есть ли у вас чувство юмора.

«Подходящий мужчина».

Вы нашли свое счастье?

О чем говорит его взгляд.

Разговор на языке жестов.

Интимные тайны рукопожатий.

О чем расскажут его поцелуи.

4 важные «поцелуйные тайны».
4 бесполезных совета.
В зеркале смеха.
Как он ведет себя, ожидая вас.
Его пищевые предпочтения.
Какие цветы он дарит.
Его поза во время сна.
Как его завоевать.
Избавляйтесь от комплексов.
Не так страшен комплекс, как его малюют.
Преодолейте застенчивость.
12 шагов от застенчивости.
Станьте самой привлекательной и желанной.
Не делайте глупостей.
«Нет!» – скуке в любви.
Помните о любовной энергетике.
Не будьте чрезмерно ревнивы.
«Все ясно ревности, а доказательств нет».
Важные советы.
Берегите близость.
Еще 12 важных правил для всех.

Р. Сябитова. Как проиграть мужчине с Марса и при этом выиграть.

450 страниц книги рассматривают отношения женщины и мужчины с точки зрения специалиста службы знакомств. Кроме человеческих отношений рассматриваются вопросы самооценки и учета материальных благ партнерами.

Женщина находится в состоянии любви большую часть времени, независимо оттого, выражает она свои чувства и эмоции, или нет.

Восприятие мужчин в отношении любви и влюбленности – другое. Общество оценивает мужчину по принципу: сколько он зарабатывает и достаточно ли высоко он поднялся по социальной лестнице. Женщину всегда ценили за ее способность заботиться о муже и детях, умение сексуально и эмоционально удовлетворить своего мужчину, заинтересовать его для того, чтобы он желал защищать ее, по ее умению общаться с ним, с его родственниками и другими членами.

У мужчины дорога к пониманию женской природы пролегает через знания и принятие истин. Вот одна из них:

«Для женщин не быть любимой – несчастье, никогда не любить – трагедия» Дороти Дикс

Только рядом с женщиной мужчина обретает удовлетворение и радость. Большинство мужчин пугает в женщинах то, что они во всем видят волшебство и любовь. Мужчины, обладая здоровым эгоизмом, умеют проводить границы между их внутренним миром и внешним миром. У женщин нет таких четких границ. В половых взаимоотношениях они так устроены, что отдают себя и принимают любимого. Не только наши тела могут отдавать и принимать с естественностью, то же самое происходит и с нашей психикой. Чрезмерная восприимчивость к внешним воздействиям подвергает женщин большой опасности и может привести к потере силы духа, и самих себя. Поэтому женщина должна быть в определенные моменты физически, эмоционально и психически недоступной ни для кого, кроме самой для себя.

Обычно в начале отношений мужчина и женщина стараются показать себя с лучшей стороны. Они понимают, что надо быть внимательными и ласковыми. Женщины доказывают, что они настоящие женщины: добрые, нежные, добродетельные.

Мужчина, считающий себя настоящим мужчиной, тоже должен все время подтверждать свою квалификацию с помощью культуризма, зарабатывания денег или еще чего-то в этом роде.

Любовь становится предметом торга, результат которой – сделка и определение мужской и женской стоимости. Чтобы выйти замуж за принца, надо быть принцессой, но этого мало, потому что любить вас будут не за деньги.

Мужчине в современном обществе рекомендуется на работе, в деловой обстановке быть агрессивным, со своими конкурентами – бесцеремонным, но в отношениях с близкими, особенно женой и детьми – нежным и искренним. Его должны любить все, большую часть времени он должен посвящать семье. Если мужчина и женщина при выборе партнера и в отношениях следуют принципу «маркетинговой ориентации», то вскоре они неизбежно потеряют друг к другу интерес или предадутся скуке.

В чем предназначение?

Для мужчины – это сила движения вперед, инициатива, интеллект, созидание, активность, новые идеи, стремление к лучшему, разумному, действия.

Для женщины – это смысл, которым наполняется действие мужчины, направление, где реализуется сила; энергия, которая обеспечивает это движение, развитие и созидание. Роль женщины более сложная, более ответственная, требующая большего терпения, большей отдачи, ответственности, а подчас совмещения несовместимого. Современная женщина не знает этого и разменивается по мелочам, теряет себя в многочисленных ошибочных действиях, идет мужским путем, увлекается миражами, копирует мужчину, берет на себя ответственность, движет прогресс и созидает. Быть может, это неплохо. Но, играя чужие роли, она забывает о своей.

У женщины и у мужчины, есть три способа проживания жизни, три этапа развития и понимания ее смысла: зависимость, независимость и сотрудничество. И от того, какой они изберут, во многом зависит жизнь и то, выполнят ли они свое предназначение.

Женская зависимость – это психология жертвы. Чаще всего такие женщины в своих несчастьях и неудачах обвиняет всех, кроме себя. Нет достойных мужчин, виноваты родители, родственники жениха, даже посторонние люди. У таких женщин отсутствие любви и счастья ассоциируется с внешними причинами. Они говорят: вот найду подходящего человека, и моя жизнь изменится. Вот отдам себя всю без остатка любимому мужчине или любимому ребенку и стану счастливой, потому что они будут мне безмерно благодарны до самой смерти. Но, к их несчастью, никто не спешит принимать их жертву и быть благодарными, потому что каждый проживает свою жизнь. В итоге такая женщина разочаровывается в жизни и не понимает, что проблема – только в ней. Как говориться, хочешь быть счастливой, возьми счастье в свои руки!

Женская независимость – это другой женский тип, другая крайность. Эта женщина надеется в жизни только на себя. Большинство таких женщин часто говорят о своей самодостаточности, убеждая всех в своей исключительности и самостоятельности. И загоняют себя в одиночество, т. к. в своей самодостаточности закрываются от внешнего мира. Человек, который живет только для себя, ради себя, в конце концов, умирает духовно и физически. Такой подход не даст женщине ощущения полной гармонии и счастья.

Взаимодействие с другими людьми – самая приемлемая форма жизни, которая строится на принципах взаимозависимости. Женщина выполняет свою миссию в жизни мужчины, она отдает то, в чем он нуждается, а взамен берет то, что ей необходимо для внутреннего роста, развития и самореализации. Сотрудничество труднее, чем зависимость и независимость, потому

что требует дополнительных усилий, знаний и душевных сил. У каждого есть возможность осознать происходящее и направить свои усилия в нужном направлении.

Три возраста зрелой женщины. Согласно историческим свидетельствам, в одном из иерусалимских храмов задолго до возникновения христианства была башня, олицетворяющая Великую Богиню в ее тройной сущности. Имя этой богини Мария, а три ее сущности представлены в образах Девы, Нимфы, Мудрой женщины, и женщины бальзаковского возраста. Каждый из этапов отмечается степенью эмоциональной зрелости и способами построения отношений с окружающим миром. Иногда женщина «застревает» на одной из стадий.

Дева.

Хотя этой женщине уже далеко за тридцать, она ведет себя и одевается, как девочка. Ее голосок звучит тихо, но капризно и требовательно. Женщина с таким поведением замужем, как правило, за мужчиной намного старше ее. У таких женщин сексуальные желания не проявлены. Даже ее тело недостаточно развито из-за того, что сидит на диетах. У Девы великолепно развито воображение, она обладает буйной фантазией и веселым легким нравом. Жизнь для нее – игра, мужчина – способ сделать игру более интересной. Она вряд ли способна на сильные чувства, но проявит недюжинную хватку, если кто-то попытается что-либо отнять. Такие женщины редко рожают детей. Логика Девы исходит только от ее выгоды. «Почему ты не доверяешь мне? – говорит она мужу. – Пусть заработанные тобой на квартиру денежки хранятся у меня». После чего идет и покупает три шубы – себе, маме и сестре. Она уверена, что все должны заботиться о ней и исполнять ее желания. Внимания к себе она будет добиваться хитростью: прикинется, а может, даже заболит тяжелой болезнью, лишь бы не работать и не нести ответственность. Оружие Девы – слабость, поэтому на нее покупаются мужчины, которым необходимо подтверждение своей силы и значимости. Ее недолюбили или перелюбили в детстве. Отцы Дев – авторитетные, сильные личности, мачо, окруженные женским вниманием и любимые окружением, в котором дочери отводилось не первое место. Отцовская любовь подменялась подарками, а воспитание – запретами или вседозволенностью. Взрослая Дева переносит на мир искаженную проекцию своих отношений с всемогущим папочкой. Ей необходимо вырасти и начать жить с реальными людьми, а не в мире грез. Некоторые из них становятся бунтарками, убегают из дома, играют в опасные игры и вовлекают других в исполнение их безумных идей. Они могут придумывать и создавать гениальные вещи, прекрасно обустроить быт, им нет равных в мире моды и актерства, но расплачиваться за проекты иделки придется другим. Дева может быть независимой или привязанной к кому-либо, и то и другое – эгоистично. С Девой может быть комфортно, если не принимать ее поступки всерьез. Благополучная Дева – легка и уступчива, несчастная – истерична и мстительна. Это ангел и бес в одном обличии.

Нимфа.

Женщина деловая, собранная, спортивная и энергичная, выглядит так, словно только что выпорхнула из офиса или посетила стилиста. Она всегда весела, искрит идеями, полна планов на будущее и готова поддержать любое выгодное начинание. Знакомых приветствует легким поцелуем, не приближаться к ним ближе, чем на полметра. Возраст Нимфы – средний. Прекратив творить, двигаться и создавать, она постареет и превратится в Мудрую женщину. Ей трудно оказывать помощь и просить о ней. Она действует исходя из закона справедливости. Ей можно доверять, но не ждите от нее бескорыстия. Ей удастся партнерство, с ней комфортно, пока ей не потребуется нести за вас ответственность. «Мне это не подходит», – легко скажет она и унесется по делам, оставив вас даже умирать, если это не отмечено в ее ежедневнике. Она чаще, чем следовало, надевает маску сильной женщины. Она сильна, а в отношении с мужчинами выбирает тактику наблюдателя, ее надо завоевывать. Она редко сдастся без боя, предъявляет завышенные требования к партнеру, и может остаться одна, вначале ей будет некогда, а потом всех партнеров разберут. Для нее главное – успеть оказаться в нужном месте, в нужное

время. Любимый девиз – «не расслабляться», что нередко приводит к невозможности расслабиться в интимной жизни. Они могут быть очень сексуальны, если позволят ей проявиться. Такие женщины часто выходят замуж по расчету, но предпочтут заключить брачный контракт. Могут родить ребенка вне брака, запланировав этот факт. Нимфы – трудяги, умеют отдыхать и радоваться жизни. У нее все разложено по полочкам, с детства приучили работать. Пятерки в аттестате она обменивала на родительскую любовь, а конфеты и яблоки – на дружбу сверстников. Она верит в них, как маленькая девочка в слова мамы и папы. Однажды она поймет, что не все в жизни получается так, как хочется, и станет Мудрой женщиной, способной радоваться тому, что есть.

Мудрая женщина.

Любимое выражение: «Этот мир уже ничем не может меня удивить». Ей кажется, что она прожила сотню лет, видела все, на все знает ответы. Ей рано пришлось повзрослеть, когда ее сверстницы играли, она пеленала младшего брата, а когда папа уходил из дома, она успокаивала мать. Приобретенный жизненный опыт дает ей право осуждать других, принимать решения за детей и мужа, независимо от их желания. В худшем своем проявлении – цинична, в лучшем – мудра. Мужчине не просто удержаться в роли равноправного партнера. Она изначально ставит его в позицию ученика или младшего партнера, берет в мужья более молодого и менее опытного мужчину, стыдясь этого и считая, что совершила мезальянс. Сексуальность Мудрой женщины осознана и проявлена. Она ценит любовную игру как способ заявить о своей сущности. Из всех психотипов – самая женственная и сексуальная. Рождает детей и много времени уделяет их воспитанию, может быть категорична и консервативна, отсекает от них «неправильные» знакомства, так же как отсекала ненужные для себя связи и отношения. Знает, что ей нужно и как этого добиться. Бизнес и семейный корабль ведет сильной рукой. У нее все получается в силу расчетливости и природной интуиции. Из этих женщин получаются великолепные психологи, медики и учителя. Они любят и ценят одиночество, как способ накопления сил и возможность самопознания. Ее слабость – в приверженности своим суждениям и идеям, за ними она часто не видит окружающего мира и мало способна радоваться жизни. Она всегда чуть-чуть в депрессии, всегда немного недовольна и жалуется на жизнь, скорее по привычке. Ее сила – в умении прощать и быть бескорыстной.

Женщина бальзаковского возраста.

Шансов не остаться одной в сорок лет много. Женщина хорошо выглядит, успешна, молода душой и одержима желанием быть счастливой. Хочет, чтобы счастье пришло без особых усилий. Хочет завести роман, но без ухаживаний, вызывающих чувство неловкости.

Факторы, влияющие на успех.

– *первый: не нравится ходить на свидания.* Многие женщины не хотят поступаться привычками.

– *второй: свидания и романтические отношения становятся другими.* К сорока годам большинство людей состоялись в профессиональном плане и обзавелись потомством.

– *третий: все стареют.* Пожилой мужчина запросто может встретиться с тридцатипятилетней женщиной.

– *четвертый: в поисках новых отношений придется не раз столкнуться с отказами.* Каждое фиаско – опыт, который приведет к цели.

Рекомендации.

Отношения грозят опасностью. Безобидны лишь мужчины, к которым вы равнодушны. С первой минуты увлечения, следует начинать выстраивать серьезные, полноценные отношения. Единственная возможность узнать, подходит ли вам человек, – приблизиться к нему.

И. Криксунова. Книга – подарок, достойный королевы обольщения.

Книга содержит 185 страниц и подробные рекомендации женщинам, которые видны из оглавления. Книгу можно скачать в Интернете и выбрать для изучения интересующие вас темы.

Глава 1.

ОСОЗНАЙТЕ ПОТЕНЦИАЛ ВАШЕЙ СЕКСАПИЛЬНОСТИ.

Природные данные.

Узнайте, в чем заключаются «козыри» вашей внешности. Тест красоты (разработка

Инны Криксуновой):

- Определение выигрышных черт внешности.
- Индивидуальная карта сексуальной привлекательности.
- Сделайте ваше тело соблазнительным.
- Холеное тело.
- Удаление нежелательных волос.
- Бритье.
- Эпиляция.
- Депиляторные кремы и пластыри.
- Маникюр и педикюр.
- Мир разнообразных запахов.
- Учетная диета.
- Белково-витаминная диета.
- Фруктово-овощная диета.
- Однодневное соковое голодание.
- Однодневное кефирное голодание.
- Не стоит ждать милостей от природы...
- Парики и шиньоны.
- Накладные ресницы.
- Контурный перманентный макияж.
- Увеличение губ и разглаживание морщин.
- Роскошные ногти – это просто!
- Белозубая улыбка.
- Эффектное преподнесение «козырей» своей внешности.
- Сумейте выделить достоинства фигуры и скрыть ее недостатки.
- Соблазнительная грудь.
- Пышная грудь.
- Маленькая грудь.
- Округлые бедра и ягодицы.
- Идеальные бедра и ягодицы.
- Узкие бедра и плоские ягодицы.
- Гибкая талия и подтянутый живот.
- Тонкая талия.
- Полная талия.
- Эффектные ноги.
- Безукоризненные ноги.
- Короткие ноги.
- Полные или худые или недостаточно прямые ноги.
- Интригующее декольте.
- Красивая область декольте.
- Чересчур худые ключицы.

- Изящные руки.
- Красивые кисти рук.
- Некрасивые руки.
- Стройная шея.
- Красивая шея.
- Короткая или полная или чересчур худая шея.

Глава 2.

ОДЕЖДА, ПРИЧЕСКА, МАКИЯЖ.

- Гардероб сексапильной женщины.
- Эротическая палитра.
- Фактуры – удовольствие от прикосновения.
- Орнаменты – красочность и эффектность.
- Фасоны – обольщение и провокация.
- Откровенная провокация.
- Соблазнительная таинственность.
- Кокетливая женственность.
- Непринужденный темперамент.
- Верхняя одежда – привлекательность или практичность?
- Интригующие контрасты – неожиданно и волнующе.
- Дополнения – реквизит обольщения.
- Обувь.
- Сумки.
- Украшения.
- Темные очки и другие пикантные мелочи.
- Головокружительное белье.
- Бюстгалтеры.
- Трусики.
- Ночные сорочки.
- Колготки.
- Купальники.
- Прическа.
- Цвет волос – какой вы “масти”?
- Сексапильная прическа.
- Арсенал средств для создания красивой прически.
- Макияж.
- Повседневный уход за кожей.
- Быстрое приведение кожи лица в порядок.
- Содовый пилинг.
- Геркулесовый пилинг.
- Компресс.
- Маски для жирной кожи.
- Маски для сухой кожи.
- Лицо, от которого невозможно отвести взгляд.
- Нанесение тонального крема.
- Неотразимые глаза и губы.
- Тату, пирсинг и другие приемы украшения.
- Арсенал средств, необходимых для макияжа.

ТЕСТ.

Способны ли вы стать более привлекательной?

Глава 3.

ПОВЕДЕНИЕ.

Знаете ли вы мужскую психологию?

- Для достижения успеха необходимо знание мужской психологии!
- Потребность в быстром сближении.
- Мужчины “любят глазами”.
- Если мужчина вас избегает, это еще не значит, что он вас не желает.
- “Для меня желанна та, которой я нравлюсь”.
- Умелый отказ возбуждает мужчину!
- Что такое “фетиш”?
- Сигналы мужской заинтересованности.
- Благоприятное соотношение ролей.
- Язык телодвижений.
- Безмолвное послание сексапильной женщины.
- Сексапильные позы и жесты .
- Походка.
- Взгляд.
- Губы.
- Проникновение в “интимную зону”.
- Искусство прикосновений.
- Позы и жесты, препятствующие сближению.
- Речь.
- Тембр голоса и манера речи .
- Темы разговоров.
- Искусство преподносить себя.
- Женщина, у которой нет проблем!
- Искусство самопрезентации .
- Режиссура появления на людях.
- Создайте образ женщины, пользующейся успехом.
- Балансирование на грани пристойности.
- Флирт и кокетство.

Тест.

Насколько вы требовательны к мужчинам?

Глава 4.

УМЕНИЕ ЗНАКОМИТЬСЯ.

- Провоцирование знакомства.
- Традиционные места знакомств.
- Лучшие условия для знакомства.
- Знакомство на улице, в транспорте, в магазине.
- Знакомство на работе.
- Знакомство по месту учебы.
- Знакомство в кругу друзей и родственников.
- На отдыхе, курорте, в путешествии.
- Знакомство в центрах культуры.
- Знакомство в местах встреч деловых людей.
- Знакомство в местах активного отдыха.
- Юбилеи, банкеты, торжества.
- Знакомство по газетному объявлению.
- Текст объявления.

- Свидание с претендентом.
- Брачные агентства.
- Способны ли вы проявить инициативу в знакомстве?

Тест.

Умеете ли вы притягивать мужчин?

Глава 5.

ОБОЛЪЩЕНИЕ КОНКРЕТНОГО ОБЪЕКТА.

- Создание поля «магнетического притяжения».
- Тактика «притянуть-оттолкнуть».
- Искусство интриги.
- Нужно ли быть чересчур порядочной?
- Не бойтесь быть слегка «стервозной»!
- Не будьте чрезмерно заботливой «мамочкой»!
- Умение обижаться и прощать.
- Умение демонстрировать свою слабость.
- Манипулирование мужской ревностью.
- Интимная близость.
- Умение возбуждать.
- Создание соблазнительной атмосферы.
- Важная роль окружающей обстановки.
- Мебель – расслабление и комфорт.
- Текстиль – ощущение непревзойденного уюта.
- Оформление стен – эффектно и экстравагантно.
- Освещение – интимность и загадочность.
- Цветы – декоративность и благоухание.
- Ароматы – головокружительно и утонченно.
- Музыка – эротические ритмы и мелодии.
- Утощение – искушение вкусом.
- Афродизиаки – дополнительный любовный стимул.
- Рецепты любовных блюд.
- Рецепты любовных напитков.

Тест.

Умеете ли вы вести себя в постели?

Глава 6. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ.

- Раскрепощение.
- Главная особенность неотразимой женщины – уверенность в себе!
- Как устранить барьер из страхов и комплексов?
- Происхождение комплексов непривлекательности .
- Секрет обретения легкости во взаимоотношениях.
- Секреты “белой магии”.
- Ежедневный ритуал.
- Примеряем наряды шикарной женщины.
- Описываем себя – самую великолепную женщину.
- Осознание своей индивидуальности.
- Откажитесь от гипноза рекламных стереотипов.
- Знаете ли вы, каков тип вашей сексапильности?
- Оглянитесь вокруг – вас окружают поклонники!

Тест.

Насколько вы уверены в себе?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... 169 стр.

Л. Гуцина. Мужчина и методы его дрессировки.

Мудрая книга, написанная Эзоповским языком. Читать и понимать трудно, но возможно. Рассматривается вопрос измен мужчины и женщины в различных ситуациях, с вытекающими последствиями.

«Это инстинкт, суровый, но справедливый. Инстинкт сохранения рода. Благодаря ему существую я. Благодаря ему существует он. Благодаря ему существует мир. Инстинкт великий и могучий, он и есть инстинкт. Что с него возьмешь? Рычаг природы, ее материнский дар...».

За год до и год после нового рубежа будь начеку. Это прямой путь на любом отрезке: тебе – к психиатру, ему – в чужие объятия. Почаще смотри в зеркало, в его глаза и в записную книжку. Перемены в почерке – верный симптом каких-то внутренних процессов. Сама веди дневник, лаконичный, но емкий: время вечернего возвращения, круг чтения, внезапные хобби, необычные суждения, нюансы отношение к тебе в дружеских компаниях, график интимного общения. Когда записи обретут календарную весомость, их анализ может одарить тебя неожиданными откровениями.

Славная традиция – отдельные спальни. Он навещает ее, лишь когда хочет. Не только прикосновение, но звук шагов, скрип открываемой двери обретают эротическую окраску. Если нет отдельной спальни пусть супружеское общее ложе будет широким, а одеяла разными. Своди до минимума бесцельное трение друг о друга.

Не переодевайся при нем, если это не заигрывание. Не шастай по квартире в неглиже и не жалея денег на дорогое белье, пеньюары, пижамы. Устраивай ежемесячные разгрузочные дни (период месячных плюс неделя опасного периода) для эмоциональной встряски. Предлоги вполне благовидные, не то что «устала, намоталась, и вообще, шел бы ты лесом». А отдаешься – отдавайся, не халтурь: арабийский скакун, соловьиный гром, а не лягушачий трупик под гальваническим током.

Хуже нет для тебя, когда его роман вдруг всплывает на поверхность. Редкая женщина удержится от слез, скандалов, разборок, всего того, что очень быстро разрушает не только треснувшие, но и самые великолепные отношения между мужем и женой. В итоге у тебя – седые волосы, депрессия и апатия, у них – свидания, насыщенные и пряные из-за наркотической угрозы разоблачения.

Большинство отпускных связей бурные и краткие. На второй день они знакомятся, на десятый объясняются, на двадцать четвертый вынесен вердикт подать друг другу руки и в дальний путь на долгие года. С первыми тактами колес запрыгнет сердцеед на свою верхнюю полку, а утром ступит на родной перрон в объятия чад и домочадцев безупречный семьянин с сувенирным крабом.

Сестра моя, если твоя половина выкинул такой номер, не ныряй в омут депрессии, не вышвыривай его чемоданы в лестничный пролет. Со взрослыми дядями приключаются детские болезни левизны. Побредит, потемпературит и очнется. Человечество создало институт брака не для сексуального баловства: дети и совместное хозяйство. Теперь спутали грешное с праведным и еще обижаются. Ну не могу я добровольно приговорить себя к пожизненному заключению в одних объятиях только за то, что когда-то возжелал это тело чуть сильнее остальных. Слишком суровая кара. Жизнь не пользуется копиркой, для каждого она сочиняет свой сюжет. Не будем вмешиваться. От человечества не убудет, какими бы способами люди ни любили друг друга. Лишь бы любили.

Последствия раскрытой измены, мужской и женской, разнятся, как фурункул и рак. От первого остается лишь шрамик. Летальный исход семьи не исключен, но, если этого сильно захочет. Или, когда законная половина превращает победные торжества в каннибальские пир-

шества и ежевечерне терзает печень и память преступного супруга. После нашей измены гибельный процесс почти необратим. Причина, кроется в глубокой разнице восприятия неверности и отношения к ней. Взвинченное воображение обманутой жены рисует не сексуальные сцены, а эротические. Признания, сделанные сопернице, ранят больше, чем факт близости. «Скажи, что она – шлюха, что, кроме физиологии, в вашей связи ничего не было, – и я все прощу и забуду», – тайная мольба женщины.

Мужчина знает цену клятвам, целованиям рук, томным вздохам. Ему в клубах табачного дыма видятся иные картинки: «Докажи, что у тебя с этим хмырем ничего не было», – его требование.

Выполнит – наши условия помилования проще пареной репы. Ежедневный психотерапевтический сеанс из нескольких бесхитростных фраз: «Любил и люблю одну тебя. Никто мне больше не нужен, никто с тобой не сравнится, это была нелепая ошибка, в которой я раскаиваюсь». Заключительный акт: счастливые совместные рыдания, судорожные объятия, посещение кафе-мороженого, извлеченный из шифоньера коньяк. Вторая свадьба да и только.

Никогда не устраивай свидания в своем доме. Это пикник в кратере вулкана. Даже когда муж улетел в полярную экспедицию или уплыл с аквалангом в Турцию. На полпути вспомнит, что забыл носовой платок, и непременно вернется.

Вы расстелили скатерть, разложили яства и собирались сдвинуть бокалы. Тут-то и загрохочут ключи в заблокированном замке.

Е. Шацкая. Начальная школы стервы. Первый шаг к совершенству.

Замечательная книга об истории замечательных и великих женщин. Слово Стерва – это приманка, чтобы показать, как умная, трудолюбивая женщина может стать великой и войти в историю. Эта книга должна стать настольной книгой каждой девушки для того, чтобы она стала замечательной женщиной, вобравшей в себя опыт великих женщин. Bravo Е. Шацкая, спасибо за работу.

Пока я прилежно учила историю и литературу, мои сверстницы-стервы изучали совсем другую науку: как использовать слабости других людей на пользу себе любимой. Они учились обольщать и флиртовать, наносить макияж, пить в конце концов. Они учились быть интересными, а я оставалась такой же скучной и предсказуемой.

Я решила стать стервой. С тех пор моя жизнь изменилась. Я изменила ее сама, не надеясь на удачное замужество, богатых любовников или наследство. В тот момент я поняла, что моя жизнь, мое счастье находятся только в моих руках.

Стерва – удивительное слово. Некоторые произносят его с восхищением и завистью, другие – с презрением. Я знаю многих стерв, они разные, и даже не все себя считают таковыми. Женщины с «харизмой», с внутренней силой, которые управляют обстоятельствами, потому что смогли перебороть себя. Стерва «сидит» в каждой женщине, но не у каждой есть смелость в этом признаться и прислушаться к себе. Традиции, условности, советы старших... Нас учат жить так, как жили женщины тысячу лет назад. Если бы все женщины были стервами, эмансипация не была бы нужна.

Эта книга написана как руководство для тех, кто ищет избранника или выбирает его среди имеющихся, кто хочет заморозить и влюбить. Любая женщина с любой внешностью, характером и в любом возрасте может себе найти мужчину на ночь, а при желании и на каждую ночь, разных. Только ценятся такие женщины недорого. Стерва, которая хочет влюбить мужчину надолго и всерьез, должна выучить десять правил.

1. Не размениваться на мужчин, которые ее недостойны. Если поставила планку – держи ее до конца.

2. Не позволять себе влюбляться больше, чем влюблен мужчина.

3. Постоянно меняться, чтобы быть всегда интересной.

4. Не опускаться до простой бабьей ревности.
5. Научиться «растворяться» в мужчине.
6. В сексе и любви больше отдавать, чем просить. Намного больше, не задумываясь.
7. Не быть навязчивой.
8. Уметь любимыми способами отвлечь мужчину от его проблем.
9. Стать музой (даже если избранник не имеет к искусству никакого отношения).
10. Взять все, что в тебе есть от торговки на рынке, и избавиться от этого навсегда.
 - Победа красотой – это только начало.
 - Мужчин привлекают женщины, живущие яркой жизнью.
 - Неприступность, упорство и гордость – не недостатки, если использовать их с умом.
 - Традиции существуют для того, чтобы их нарушать.
 - У женщин прекрасно получается все, что требует не революционного прорыва, а тщательной работы день за днем, направленной на достижение одной цели.
 - Доверяй своей интуиции, не бойся и верь в свои силы.
 - Окружай себя теми, кто лучше, если хочешь стать такой, как они, и женщинами не красивей себя, если не хочешь показаться дурнушкой.
 - Если Бог не дал выдающихся талантов, можно стать знаменитой, общаясь со знаменитостями и заслуживая их уважение.
 - Если не слепо следовать моде, а со вкусом носить то, что идет, можно не только прослыть модной и элегантной, но и стать примером для других.
 - Если ничего из себя особенного не представляешь – побольше молчи и напусти таинственности.

Многочисленные исследователи успеха женщин пришли к выводу, что реальный возраст побед – от шестнадцати до тридцати пяти лет. Я стараюсь брать пример с великих и жить как можно стремительней, насыщая каждый день новыми людьми и событиями.

Меняются времена и нравы, мода и взгляды на жизнь. Но женские проблемы неизменны: выбор между карьерой и личной жизнью, проблемы воспитания детей и мужчин. Как обольстить и привязать к себе мужчину на долгие годы? Как открыть тайну «вечной молодости»?

- «Женщина должна одеваться так, чтобы ее хотелось раздеть».
- «Заботясь о красоте, надо начинать с сердца и души, иначе никакая косметика не поможет».
- «Роскошь становится потребностью, когда другие потребности уже удовлетворены».
- "Роскошь – противоположность вульгарности».

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.