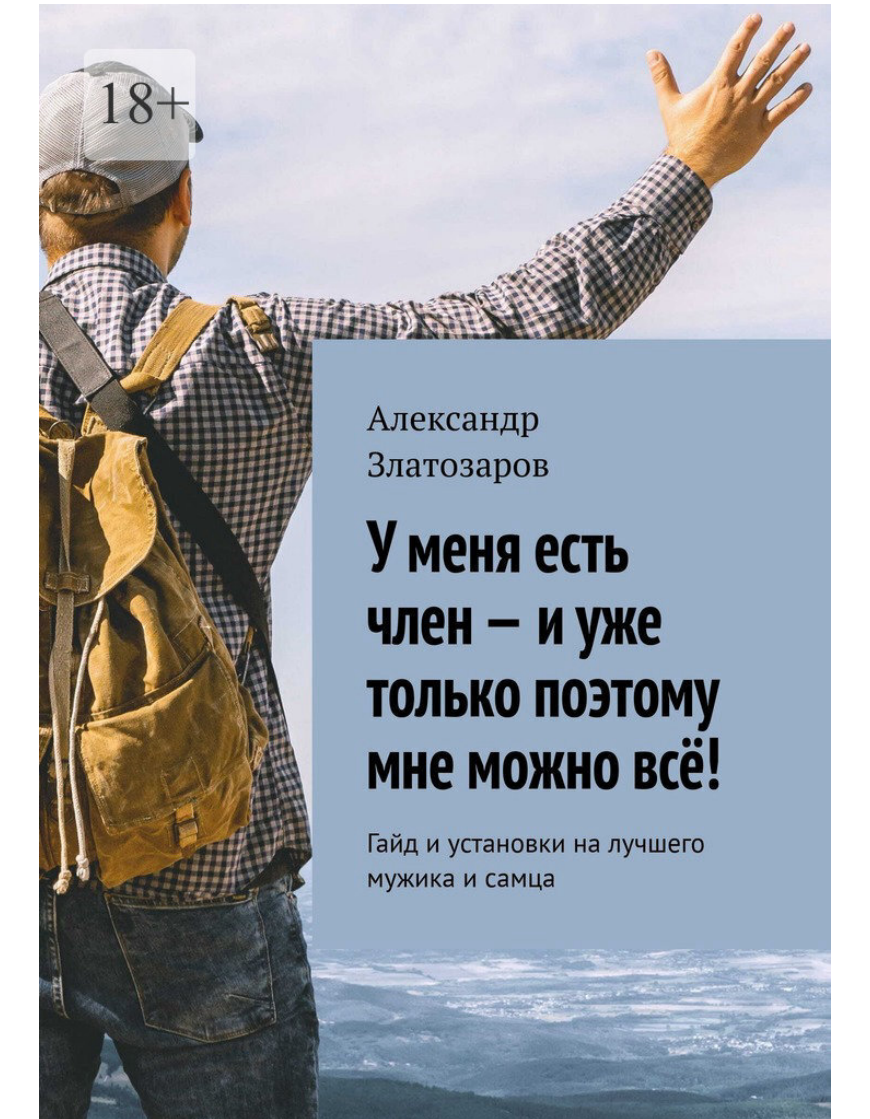


A man wearing a grey baseball cap, a blue and white checkered shirt, and a tan backpack is seen from the back. He is standing on a hillside, looking out over a vast valley with green fields and distant mountains under a blue sky. His right arm is raised, with his hand open, palm facing forward.

18+

Александр
Златозаров

**У меня есть
член – и уже
только поэтому
мне можно всё!**

Гайд и установки на лучшего
мужика и самца

Александр Златозаров
У меня есть член – и уже
только поэтому мне
можно всё! Гайд и установки
на лучшего мужика и самца

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72480391
ISBN 9785006795761*

Аннотация

Эта книга – не про то, как казаться сильным. Она про то, как стать сильным на самом деле. Не внешне, а изнутри. Её цель – помочь выстроить внутреннюю систему: установки, которые заменяют сомнения, привычки, которые работают на тебя, а не против. Это – путь к себе. К тому мужчине, которым ты можешь стать, если перестанешь оправдываться и начнёшь действовать.

Содержание

Введение: Кто такой настоящий мужик в современном мире	5
Глава 1: Основа – тело и здоровье	8
Глава 2: Разум сильного – дисциплина, цель, фокус	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

**У меня есть член –
и уже только поэтому
мне можно всё!
Гайд и установки
на лучшего мужика и самца**

Александр Златозаров

© Александр Златозаров, 2025

ISBN 978-5-0067-9576-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение: Кто такой настоящий мужик в современном мире

Много лет назад, чтобы быть признанным мужчиной, достаточно было добыть еду, защитить дом и не сбежать с поля боя. Сегодня мир изменился. Мы больше не воюем за территорию с каменными топорами, не охотимся на львов и не строим хижины из веток. Но внутренние запросы к себе – к своей роли, к своей силе, к своему месту – остались. Только теперь они стали сложнее, неоднозначнее, менее очевидными.

Сегодня быть мужиком – это не просто физическое присутствие, не громкий голос, не умение поднять тяжёлое или поспорить до хрипоты. Быть мужиком – значит быть опорой. Не обязательно для десятых, но хотя бы для одного. Значит – быть тем, на кого можно положиться, когда всё рушится. Значит – не исчезать, когда становится тяжело, а оставаться, смотреть в глаза проблемам и действовать.

Именно поэтому быть лучшим – это выбор. Никто не рождается с готовым характером, с железной волей, с умением слушать и принимать решения. Это не генетика. Это практика. Это ежедневные решения: встать, когда хочется лежать;

сказать правду, когда проще соврать; взять ответственность, когда хочется свалить всё на обстоятельства.

Эта книга – не про то, как казаться сильным. Она про то, как стать сильным на самом деле. Не внешне, а изнутри. Её цель – помочь выстроить внутреннюю систему: установки, которые заменяют сомнения, привычки, которые работают на тебя, а не против, и осознанность, которая позволяет видеть себя со стороны, не боясь признать слабость.

Речь пойдёт о теле – потому что разум не может быть ясным, если тело истощено. О разуме – потому что сила без направления превращается в агрессию. О сексе – потому что это не просто функция, а часть мужской идентичности, энергии, связи. О отношениях – потому что мужик не тот, кто одинок в своей силе, а тот, кто умеет быть рядом. И, конечно, об ответственности – потому что без неё всё остальное теряет смысл.

Это не гайд по покорению женщин, не инструкция по доминированию, не манифест грубости. Это – путь к себе. К тому мужчине, которым ты можешь стать, если перестанешь оправдываться и начнёшь действовать.



Глава 1: Основа – тело и здоровье

Если бы ты увидел мужчину с пустым взглядом, одышкой после подъёма на второй этаж, с животом, который мешает завязывать шнурки, и с вечной усталостью, но при этом он бы говорил: «Я – сильный, я – лидер, я – настоящий мужик», ты бы поверил? Скорее всего – нет. И не потому что он не может быть умным или добрым. А потому что тело – это первое, что говорит о тебе миру. Оно – визитная карточка твоей дисциплины, твоего отношения к себе, твоей энергии.

Физическая форма – не про моду, не про качалку, не про то, чтобы нравиться. Это – база мужской энергии. Энергии, которая позволяет действовать, а не валяться. Реагировать, а не отключаться. Быть в потоке, а не в состоянии постоянной компенсации усталости.

Когда ты регулярно тренируешься, ты не просто укрепляешь мышцы. Ты тренируешь волю. Каждое утро, когда ты встаёшь и идёшь на пробежку вместо того, чтобы нажать «отложить», ты укрепляешь привычку выбирать лучшее, а не лёгкое. Каждый раз, когда ты доводишь подход до конца, несмотря на жжение в мышцах, ты учишься терпеть дискомфорт – а это один из главных навыков в жизни.

Но нагрузки – это не про максимум веса или количество повторений. Это про системность. Про то, чтобы делать что-то полезное каждый день, даже если не хочется. Даже если нет настроения. Даже если кажется, что «ничего не меняется». Потому что изменения происходят не за день, а за годы. И в итоге ты не просто получаешь выносливое тело – ты формируешь выносливый характер.

То же самое – со сном. Мужчина, который спит по четыре часа, пьёт кофе как воду и гордится своей «выносливостью», на самом деле – на грани. Он не герой, он – истощённый. Сон – не роскошь, это восстановление нервной системы, гормонального фона, иммунитета. Без нормального сна ты теряешь концентрацию, становишься раздражительным, теряешь контроль над эмоциями. А это – прямая дорога к слабости, даже если ты поднимешь 100 килограмм.

Питание – не диета, а образ жизни. Это не про запреты, а про осознанность. Что ты вкладываешь в себя – то и получаешь. Если ты заправляешь организм фастфудом, сахаром, переработанными продуктами, ты не даёшь ему инструментов для работы. Энергии не будет. Ясности не будет. Либидо тоже, кстати, не будет.

А саморазрушительные привычки – алкоголь в больших количествах, курение, бесконтрольное потребление контен-

та, вечная погружённость в виртуальный мир – это не просто вред. Это форма побега. Побега от себя, от ответственности, от необходимости что-то менять. Настоящий мужик не прячется. Он смотрит в лицо своей реальности и действует.

Здоровье – это не когда ты ничего не чувствуешь. Это когда ты чувствуешь себя живым. Когда у тебя есть энергия не только на работу, но и на близких, на прогулку с детьми, на секс, на мечты. Когда ты не тянешь себя по утрам, а встаёшь – потому что хочешь двигаться вперёд.

И да, это напрямую влияет на сексуальную жизнь. Потому что эрекция – это кровоток. А кровоток – зависит от состояния сосудов, от уровня тестостерона, от общего тонуса тела. Желание – это не только психология, это гормоны, это уровень энергии, это уверенность в себе. Мужчина, который уважает своё тело, чувствует себя по-другому в постели. Он не нервничает, не оправдывается, не сравнивает себя. Он – здесь и сейчас.

Поэтому забота о теле – это не тщеславие. Это форма уважения к себе. Это признание: я важен. Я стою того, чтобы в меня вкладываться. И если я хочу быть сильным, уверенным, желанным – я начну с самого очевидного: с того, что я вижу в зеркале.

Потому что настоящий мужик – это не тот, кто родился с преимуществами. Это тот, кто каждый день делает себя чуть сильнее. Начиная с тела.

Глава 2: Разум сильного – дисциплина, цель, фокус

Сила тела – это видимая часть мужчины. А сила разума – та, что работает внутри, в тишине, без публики. Она не шумит, не хлопает дверями, не требует внимания. Но именно она определяет, куда ты идёшь, как реагируешь на трудности, как держишься, когда всё идёт не по плану.

Многие думают, что быть сильным – значит не чувствовать слабости. На самом деле – быть сильным означает чувствовать её, признавать и идти дальше. И именно разум отвечает за это движение.

В основе всего – дисциплина. Не как наказание, не как лишение, а как внутренний порядок. Представь, что твой разум – это комната. Если в ней бардак, если вещи разбросаны, окна грязные, а пол скрипит, ты не можешь нормально работать, отдыхать, принимать гостей. Так и с мыслями: если внутри хаос – ты не можешь быть чётким, уверенным, решительным. Дисциплина – это уборка. Ежедневная, тихая, незаметная для других, но критически важная для тебя.

Как выстроить внутреннюю систему приоритетов? Нач-

ни с простого: перестань жить по чужим ожиданиям. Многие мужчины годами гонятся за тем, что, как им кажется, «должно быть»: хорошая работа, машина, деньги, признание. Но если это не твоё – ты будешь чувствовать пустоту, даже если всё «есть». Настоящие приоритеты рождаются из внутреннего согласия: что для меня важно? Что я не готов жертвовать? Что я хочу оставить после себя?

Это не вопрос логики, а вопрос честности. Когда ты отвечаешь себе на эти вопросы, ты начинаешь видеть, где ты живёшь по инерции, где теряешь время, где притворяешься. И тогда появляется фокус. Фокус – это не концентрация на одной задаче, а способность не отвлекаться от главного. Это умение сказать «нет» тому, что не ведёт к цели. Даже если это удобно. Даже если это приятно.

Умение принимать решения – один из самых редких навыков. Не потому что сложно думать, а потому что страшно брать ответственность. Многие предпочитают ждать, пока всё решится само, или перекладывают выбор на других. Но настоящий мужик – это тот, кто встаёт в центр ситуации и говорит: «Я выбрал. И я за это отвечаю».

Ответственность – не наказание, а свобода. Потому что когда ты берёшь её, ты перестаёшь быть жертвой обстоятельств. Ты больше не говоришь: «меня подставили», «все

против меня», «не повезло». Ты смотришь на то, что произошло, и спрашиваешь: «что я могу изменить? что я сделаю дальше?» Это не значит, что всё всегда зависит от тебя. Но ты выбираешь точку, с которой можешь действовать.

Лень, прокрастинация, зависимости – это не слабость характера. Это сигналы. Сигналы о том, что внутри что-то не так. Может, цель не твоя. Может, страх провала слишком велик. Может, ты давно не отдыхал. Но вместо того чтобы разобраться, многие начинают наказывать себя: «я ленивый», «я несу дерьмо», «у меня нет силы воли». Это не помогает. Это только усиливает внутреннее напряжение.

Настоящая борьба – это не с ленью, а с её причинами. Почему ты откладываешь? Что ты боишься? Что теряешь, если сделаешь? Зависимости – будь то алкоголь, гаджеты, еда, азарт – почти всегда связаны с попыткой заглушить дискомфорт. А дисциплина – это не подавление, а управление. Умение чувствовать, не срываясь. Умение замедлиться, когда нужно, и ускориться, когда важно.

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.