

18+

Лилия Роуз

**Тайный код
женской
притягательности**

*Как мужчины
чувствуют,
выбирают
и привязываются*

Лилия Роуз
Тайный код женской
притягательности. Как
мужчины чувствуют,
выбирают и привязываются

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73210613
ISBN 9785006913226*

Аннотация

Эта книга – о женской притягательности, которая рождается не из внешности и не из попыток понравиться, а из внутренней силы и целостности. Вы узнаете, как мужчины чувствуют, выбирают и эмоционально привязываются, и почему настоящая близость возникает там, где женщина остаётся собой. Это путь к пониманию, уважению к себе и отношениям, в которых не нужно терять себя, чтобы быть любимой.

Содержание

Введение	5
Глава 1: Психология Мужчин: Как они видят мир и женщин	8
Глава 2: Секреты Женской Привлекательности: Что не лежит на поверхности	12
Глава 3: Сексуальность и Соблазнение: Почему Это Так Важно	15
Глава 4: Искусство Разговора: Как Завоевать Мужчину с помощью Слов	19
Глава 5: Эмоции и Чувства: Как Мужчины Читают Женщин	23
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Тайный код женской
притягательности
Как мужчины
чувствуют, выбирают
и привязываются**

Лилия Роуз

© Лилия Роуз, 2026

ISBN 978-5-0069-1322-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Каждая женщина хочет быть замеченной. Она хочет быть той, к которой тянутся, чьё присутствие наполняет пространство особым светом. Но почему одни женщины неизменно привлекают внимание, а другие, несмотря на все усилия, остаются незамеченными? Это не всегда связано с внешностью. Внешность, конечно, важна, но она далеко не всегда определяет успешность в отношениях. Истинная притягательность, как магнит, исходит от глубины внутреннего мира женщины, от её уверенности, от того, как она воспринимает себя и как взаимодействует с окружающим миром. В этом заключается главная тайна притягательности, которой так часто недооценены. Загадка, которую я хочу раскрыть перед вами, заключается в том, что отношения между мужчинами и женщинами строятся не только на взаимной симпатии или физическом влечении. Всё гораздо глубже и сложнее. Мужчины, несмотря на внешнюю стойкость и независимость, часто тянутся к женщинам, которые умеют раскрывать не только свою женственность, но и тонкую внутреннюю силу, способность чувствовать, понимать, поддерживать, но при этом оставаться загадочными и независимыми. Это своего рода волшебный код, который женщины способны активировать в себе, не осознавая порой, что делают. И как только этот код раскрывается, всё меняется.

Мужчины начинают смотреть по-другому. Женщина становится для них чем-то большим, чем просто объектом желания или спутницей жизни. Она становится вдохновением. Но как раскрыть этот код? Как стать той женщиной, к которой тянутся, не теряя себя? Ответ на этот вопрос лежит в понимании того, как работает психология мужчин, как они воспринимают женщин, и что они ищут в отношениях. Это не просто вопрос внешности, это – вопрос энергетики, внутреннего состояния и способности чувствовать. Мужчины тянутся к женщинам, которые умеют сохранять свою независимость, которые ценят себя, но при этом открыты для любви и доверия. Женщина, которая понимает свои сильные и слабые стороны, и при этом остаётся уверенной в себе – это женщина, которая привлекает внимание мужчин, даже если они не всегда могут объяснить, почему именно она. Эта книга не просто о том, как стать более привлекательной. Это книга о том, как стать женщиной, которая понимает свою силу и умеет её использовать. О том, как выстраивать отношения, в которых не только мужчины будут тянуться к вам, но и вы будете чувствовать себя счастливо и гармонично. Это путешествие в мир отношений, которое начинается с вас, с вашего внутреннего мира, с осознания того, кем вы являетесь, и что для вас важно в отношениях. Каждая глава этой книги будет раскрывать один из аспектов этого сложного и многогранного процесса. Я постараюсь поделиться с вами мыслями, наблюдениями и примерами, которые помогут вам по-

нять, как работает психология отношений, и как вы можете использовать эти знания в своей жизни, чтобы стать женщиной, к которой не просто тянутся, но и которой не боятся восхищаться. Принцип «тянуться» к женщине лежит в области эмоций и тонких связей, и задача этой книги – помочь вам увидеть, как вы можете быть не просто объектом желания, но источником вдохновения и силы для мужчины. С каждым шагом мы будем приближаться к ключевому пониманию того, что такое настоящая женская притягательность, и как её раскрытие может изменить вашу жизнь. Подготовьтесь к глубокому погружению, потому что этот путь – это не просто изучение внешних факторов, это работа с собой, с тем, что внутри, и с тем, как вы воспринимаете мир вокруг. Начнём с того, что мы будем говорить не просто о том, как привлекать внимание, но как стать женщиной, которую мужчина воспринимает как нечто большее, чем просто свою вторую половинку.

Глава 1: Психология Мужчин: Как они видят мир и женщин

Мы часто думаем, что знаем мужчин. Но на самом деле, наше представление о том, как они воспринимают нас, порой оказывается довольно поверхностным. Мужчины – не такие, как мы, и они видят мир по-другому. Они воспринимают отношения не через эмоциональные отклики и анализ ситуаций, как это делают женщины, а через более примитивные и инстинктивные механизмы. Понимание этих механизмов и поможет женщине стать более привлекательной и открытой для взаимоотношений, которые основаны на глубоком взаимопонимании и уважении. Мужчины, как и женщины, живут в мире, полном эмоций, однако для них эмоции – это нечто вторичное. В основе их восприятия отношений часто лежат совсем другие мотивы. В отличие от женщин, которые часто начинают с эмоциональной связи, мужчины в первую очередь реагируют на физические и визуальные аспекты. Это не означает, что они лишены глубины или способны только на поверхностные чувства, но их первичный отклик на женщину будет более базовым и связан с тем, как она воспринимается на инстинктивном уровне. Когда мужчина видит женщину, он не сразу начинает думать о том, что ей нужно, что она переживает, или что стоит за её словами. Нет, его восприятие происходит через фильтр того, как она

выглядит, как она двигается, как она говорит. Всё это формирует первое впечатление, которое впоследствии будет развиваться в более сложные чувства и привязанности. Возьмём, к примеру, случай из жизни. Ирина, молодая и успешная женщина, в один момент начала замечать, что мужчины начинают к ней тянуться, несмотря на её спокойствие и замкнутость. Она была уверена, что её внешность или манера общения – это лишь детали. Однако, со временем она поняла, что её внутренний мир, её энергетика сыграли важнейшую роль. Она была в состоянии сохранять свою независимость и не позволять ни одному мужчине навязывать ей своё мнение. Мужчины чувствовали эту самодостаточность и привлекательность, которая не была связана только с физической красотой. Это была её внутренняя сила – сила, которая исходила не от её стремления понравиться, а от её умения быть собой. Мужчины в большинстве своём ищут женщину, которая будет для них вдохновением. Это не всегда связано с ярким внешним видом или откровенными намеками на сексуальность. Всё гораздо глубже. Мужчины тянутся к женщинам, которые обладают внутренним светом, уверены в себе, не боятся показывать свою уязвимость, но при этом могут оставаться сильными. Это непрерывный баланс, который они пытаются найти в отношениях. Важность этого баланса невозможно переоценить, поскольку именно он позволяет создавать устойчивые и гармоничные отношения. Не стоит забывать, что мужчины часто скрывают свои эмо-

ции. В обществе принято, что они должны быть сильными, сдержанными и невозмутимыми. Но что происходит за этим фасадом? Внутри многих мужчин живёт страх неудачи, желание быть признанными и любимыми. Они ищут женщин, которые смогут поддержать их, но не в форме спасения, а как партнёрша, которая будет рядом, уважая их личные границы и их потребность в самоутверждении. Мужчины ценят в женщинах, прежде всего, способность быть мягкими и понимающими, но при этом не терять своей независимости. Это удивительное сочетание силы и мягкости влечет их. Женщина, которая находит этот баланс, которая умеет быть открытой, но не раскрывает все карты сразу, создаёт атмосферу, которая притягивает мужчин. Они ощущают эту загадочность, и это заставляет их тянуться. Важно понимать, что притяжение – это не только физическое влечение. Мужчины часто ищут в женщине не только внешность, но и того, кто сможет стать для них опорой, кто будет уважать их как личность. Женщина, которая уверена в себе и не боится быть уязвимой, которая может открыто обсуждать чувства и мысли, не теряя при этом своей самостоятельности, становится для мужчины магнитом. Не все мужчины могут объяснить это, но они чувствуют, что рядом с такой женщиной они могут быть сами собой, без давления и без ожиданий. Женщина, которая понимает, как работает психология мужчин, не пытается угадать или манипулировать их поведением. Она просто остаётся собой, и это привлекает муж-

ЧИН СИЛЬНЕЕ ВСЕГО.

Глава 2: Секреты Женской Привлекательности: Что не лежит на поверхности

Мы все знаем, что первое впечатление часто решает всё. Внешность играет свою роль, но что, если за притягательностью женщины стоит нечто гораздо более глубокое, чем просто красивая фигура или яркий макияж? Мужчины часто говорят, что для них привлекательность женщины не ограничивается её внешним видом. Это может показаться банальностью, но на самом деле это истинная правда, скрытая за слоями привычных стереотипов. Привлекательность женщины заключается в том, как она себя ощущает, как воспринимает мир и, главное, как она относится к себе. Это то, что мужчины на самом деле видят. Когда я работала с одной женщиной, её история была поучительной. Татьяна, успешная, умная, с хорошей карьерой, но всё же с ощущением, что отношения с мужчинами не складываются. Она постоянно стремилась соответствовать чужим ожиданиям, пыталась быть идеальной во всем – от внешнего вида до манеры общения. И что в итоге? Мужчины её воспринимали, но они не были влюблены. Они интересовались её успехами, её достижениями, её карьерой, но она всегда оставалась для них «очень хорошей женщиной». Никто не чувствовал той ма-

гии, того искрящегося притяжения, которое выходит за рамки обычной симпатии. Однажды, в разговоре, она призналась, что все эти годы её главная цель была – быть «правильной». Она думала, что для того, чтобы быть достойной любви, она должна быть идеальной. Но вот в чём парадокс: она никогда не позволяла себе быть уязвимой, показывать свою настоящую натуру, потому что боялась, что это отпугнёт. Она даже не осознавала, что её идеализированное, но закрытое «я» не даёт мужчинам возможность проникнуть в её мир. Что-то важное было скрыто под этой внешней оболочкой. Когда Татьяна начала позволять себе быть собой, когда она стала открываться, показывать свои слабости, свои страхи, она неожиданно начала притягивать тех мужчин, которые действительно её ценили. Не потому, что она стала «лучше» в привычном понимании этого слова, а потому что она стала настоящей. Она начала ценить свою уязвимость, перестала бояться быть неидеальной, и в этом она стала гораздо более привлекательной, чем когда пыталась быть кем-то другим. Привлекательность женщины – это не просто её внешняя красота. Это её внутренний мир, это её способность быть настоящей, а не создавать искусственный образ. Мужчины тянутся к женщинам, которые искренни в своих чувствах, которые не боятся быть собой. Они притягиваются к той женщине, которая уверена в своей индивидуальности и не требует внешних подтверждений своей ценности. Привлекательность, которая исходит изнутри, гораздо силь-

нее, чем любые попытки подогнуть себя под чужие стандарты. Это непростой процесс, требующий определённого самоосознания. Иногда стоит перестать бороться за внимание и признание других, и просто быть собой. Мужчины ощущают это, хотя, возможно, не всегда могут выразить это словами. Они чувствуют, когда женщина естественна, когда её притягательность не является маской, а частью её внутреннего мира. Это нечто, что невозможно подделать или скрыть. Это просто есть, и этим невозможно не восхищаться. Если женщина начинает смотреть на себя с любовью и уважением, если она перестает себя «выравнивать» под чужие ожидания, она начинает становиться неотразимой. Мужчины видят, когда женщина излучает уверенность, когда она гармонична и в мире с собой. Ведь, в конечном счёте, настоящая привлекательность – это не то, что мы видим глазами, а то, что чувствуем на интуитивном уровне. И именно это притягивает, создавая непреодолимое желание быть рядом.

Глава 3: Сексуальность и Соблазнение: Почему Это Так Важно

Сексуальность – это не просто физическая привлекательность или умение носить платье, которое идеально сидит. Это нечто гораздо более глубокое, что можно передать через взгляд, жест, мимику. Сексуальность женщины начинается там, где заканчивается её желание быть объектом чужого внимания, и начинается её собственное восприятие себя. Это способность излучать энергию, которая вызывает в мужчине желание быть рядом. Причем эта энергия не всегда связана с открытой сексуальностью в традиционном понимании. Иногда самые сексуальные женщины – те, кто не выставляют свою сексуальность на показ, но кто несет её в себе, как часть своей внутренней силы. Когда мы думаем о соблазнении, сразу представляем сексуальные игры, флирт и кокетство. Но на самом деле, соблазнение – это гораздо более многогранный процесс, чем просто желание привлечь внимание. Истинное соблазнение связано с тем, как женщина умеет влиять на восприятие мужчины. В своём взаимодействии она не просто «играет» с ним, а заставляет его ощущать её как нечто мощное и загадочное. Это элемент, который трудно описать словами, но он крайне важен для созда-

ния глубокого, долговременного влечения. Возьмём, к примеру, случай из жизни. Оля, одна из моих знакомых, всегда была окружена мужчинами, но её отношения часто заканчивались быстро. Она могла быть привлекательной, умной, интересной, но что-то не складывалось. Она не понимала, почему мужчины теряли к ней интерес. После нескольких месяцев наблюдений я заметила одну важную деталь: она часто придавала отношениям слишком большое значение. Она хотела быть идеальной партнёршей, и это порой делало её слишком открытой, слишком доступной. Её манера вести себя в отношениях была на грани навязчивости – она всегда ожидала, что мужчина будет в центре её внимания. Но однажды она изменила подход. Она начала работать над своей внутренней силой. Она перестала жить только для того, чтобы быть для кого-то идеальной. Она начала ценить свою независимость, свою свободу и чувствовать себя полноценной, без привязки к отношениям. Это изменило её восприятие, а следовательно, и её поведение. Мужчины начали по-другому реагировать на неё. Они не только видели её физическую привлекательность, но и ощущали, что она что-то важное несёт в себе. Она стала «неуловимой», и это привлекло их ещё больше. Сексуальность, как её понимает большинство людей, – это не только красивая одежда или физическая привлекательность. Это нечто, что проникает в каждый аспект жизни женщины, начиная от того, как она движется, как разговаривает, как она взаимодействует с людьми. Сексуаль-

ность не ограничивается физическим влечением. Она также заключается в том, как женщина умеет быть загадочной, как она несёт свою энергию в мир и как оставляет пространство для того, чтобы мужчина сам захотел узнать её глубже. Мы часто забываем, что соблазнение – это искусство не сразу открывать все свои карты. Это способность держать баланс между тем, что показать, и тем, что скрыть. Когда женщина открыта в своём поведении, но не в своём сердце, она становится особенно привлекательной. Это не означает, что она должна быть холодной или недоступной, но её способность сохранять некую дистанцию, не показывать всего себя сразу – это часть её сексуальной силы. В реальной жизни сексуальность проявляется даже в самых простых вещах. Это не обязательно эротизм, это прежде всего уверенность в себе, когда женщина понимает, что она обладает внутренней силой и может влиять на ход ситуации. Когда мужчина видит, что она не зависит от него, что она сама может быть счастлива, она становится для него источником не только желаний, но и уважения. Сексуальность – это энергия, которая не нуждается в подтверждении со стороны других. Это внутреннее состояние, когда женщина чувствует, что она является ценностью сама по себе, и мужчина просто должен это осознать. Это не игра на внешнем уровне, это скорее игра на уровне внутреннего восприятия. И когда женщина научится быть в гармонии с собой, она будет излучать эту сексуальность, не прилагая усилий. Соблазнение, по сути, это

не просто попытка привлечь внимание, а умение создать атмосферу, в которой мужчина будет ощущать себя частью чего-то особенного, чего-то, что он не может получить на каждом шагу. Это способность дать мужчине возможность проявить себя в полной мере, не заполняя всё пространство своей личностью, а делая его частью своего мира. И, конечно, это знание того, что настоящая сексуальность исходит изнутри, а не извне.

Глава 4: Искусство Разговора: Как Завоевать Мужчину с помощью Слов

Слова обладают невероятной силой. Они могут ранить, они могут вдохновить, они могут быть магическими или разрушительными. Для женщины, стремящейся наладить отношения с мужчиной, умение говорить – это не просто навык, это настоящий инструмент. Не все понимают, что даже самые простые фразы, произнесённые с определённым намерением, могут вызвать бурю эмоций и стать тем самым катализатором, который запускает мощный процесс взаимного притяжения. Возьмём, к примеру, встречу с мужчиной, который только что появился в жизни женщины. Допустим, её зовут Алина. Она была знакома с этим мужчиной уже несколько недель, но в голове всё не складывалось: он не стремился к глубоким разговорам, не заострял внимание на её чувствах. Он казался ей немного отстранённым, всё время держался на определённой дистанции. Алина была уверена, что, чтобы завоевать его внимание, нужно что-то сделать. Но, как она скоро поняла, секрет был не в том, чтобы «сделать» что-то, а в том, чтобы сказать. Один вечер они оказались наедине, и Алина, впервые почувствовав, что не хватает слов, решила поговорить с ним о том, что её действительно волновало. Но тут она сделала невероятно важный шаг: она не стала говорить о том, что обычно говорит большинству людей –

о внешних достижениях, ежедневных заботах, делах, которые наполняют её жизнь. Нет, она решила поговорить о том, что глубоко волнует её внутренний мир, о том, как она видит свои отношения с ним и чего она действительно хочет от жизни. И, несмотря на её нерешительность и страх, её слова начали проникать в его сознание. Она была честна и искренна, и это вызвало в нём совершенно иной отклик. Понимание того, как важен тон слов, их намерение – это начало настоящего искусства общения. Чаще всего женщины стараются говорить с мужчинами о том, что удобно, что не слишком болезненно и что не затрагивает слишком глубокие темы. Но именно в этих глубоких разговорах и скрыта настоящая сила: мужчины, как и женщины, ищут человека, который способен понять их на глубоком уровне, а не просто обмениваться поверхностными фразами. Когда женщина может выразить свои чувства, не требуя при этом немедленного ответа или подтверждения, она оказывается гораздо более привлекательной. В эти моменты мужчины начинают видеть в ней не просто собеседника, а партнёра, с которым можно делиться не только радостью, но и своими переживаниями, страхами и мечтами. На одном из ужинов с этим мужчиной, Алина рассказала о своих переживаниях, о том, как она иногда сомневается в себе, как часто её чувства остаются скрытыми. Она не ожидала, что он ответит ей тем же, но неожиданно для неё он открылся, поделился своими переживаниями. Это было удивительное откровение: они оба

начали по-настоящему общаться, не опасаясь быть уязвимыми. Не было никакой фальши или отчаянных попыток произвести впечатление. Они оба были честны, искренни и открыты друг перед другом. Этот разговор стал поворотным моментом в их отношениях. Он был первым, когда они начали понимать друг друга на другом уровне. И не потому, что она сказала нечто особенное, а потому, что её слова были наполнены искренностью и правдой о себе. Это открыло перед ними новую грань взаимопонимания. Искусство разговора в отношениях между мужчиной и женщиной часто недооценено. Мы склонны думать, что для того, чтобы удержать интерес мужчины, нужно быть вечно «загадочной», не раскрывать себя, не показывать слабости. Но на самом деле, если женщина понимает, что главное – это возможность открыто выражать свои чувства и эмоции, не скрывая их за масками, она становится гораздо более привлекательной. Мужчины ценят женщину, которая не боится быть искренней и которая готова вести глубокий разговор. В этом разговоре нет места фальши или манипуляциям, здесь есть только подлинность, суть которой раскрывается через слова. Когда женщина говорит от сердца, она не просто сообщает информацию. Она передаёт энергетику, эмоции, взгляд на мир. Мужчины чувствуют это, даже если не могут объяснить, почему она стала для них такой важной. Это не вопрос словесных трюков или хитростей, это вопрос чувств, которые могут быть переданы через каждую фразу, через каждое слово. Мужчина на-

чинает воспринимать женщину не как объект, но как равного партнёра, с которым можно разделить не только обыденные моменты, но и самые сокровенные переживания. Таким образом, искусство разговора – это не просто способ привлечь внимание. Это ключевой момент для создания глубокой связи, в которой мужчина и женщина могут быть собой, не скрывая ничего друг от друга. И именно такие разговоры, наполненные искренностью, становятся основой настоящих, долговечных отношений.

Глава 5: Эмоции и Чувства: Как Мужчины Читают Женщин

Каждая женщина когда-то сталкивалась с ситуацией, когда её слова не соответствовали тому, что она действительно чувствовала. Это происходит, когда эмоции скрыты за фасадом привычных фраз или социальных масок. В такие моменты мужчина может чувствовать, что что-то не так, но не всегда может понять, что именно. Женщина, которая научилась быть в гармонии с собой и своими чувствами, может не только уверенно выражать свои эмоции, но и помочь мужчине понять её на более глубоком уровне. Мужчины, как и женщины, эмоции переживают, но они зачастую не умеют их выражать так же открыто. Они не всегда знают, как интерпретировать чужие чувства, и иногда даже не осознают свои собственные переживания, пока не столкнутся с ними лицом к лицу. Поэтому важно, чтобы женщина не только осознавала свои эмоции, но и умела дать мужчине понять, что она чувствует, даже если слова кажутся недостаточными. Вспоминаю случай, когда я работала с Настей, женщиной, которая долгое время искала гармонию в своих отношениях. Она была в отношениях с мужчиной, которого любила, но часто сталкивалась с непониманием. Настя переживала, что её чувства не доходят до него, что он не ощущает её искренности. После нескольких разговоров стало ясно, что она про-

сто не умела передавать свои чувства так, чтобы они были понятны. Она привыкла скрывать свою уязвимость, не хотела казаться слабой, боялась, что, показывая свои переживания, она может потерять его уважение. Вместо того, чтобы открыто говорить о том, что она чувствует, она пыталась всё решить сама, что только увеличивало дистанцию между ними. Однажды, на очередной встрече, когда её внутреннее напряжение стало накапливаться, Настя приняла решение быть честной. Она не стала пытаться скрывать свои эмоции или подстраиваться под ожидания партнёра. Она просто сказала, что чувствует – без прикрас и без оправданий. Она рассказала, что ей страшно, что она боится потерять его, что её внутренние переживания по поводу их отношений стали её грузом. Мужчина сначала был ошеломлён, он не ожидал такого откровения, но спустя некоторое время его реакция оказалась совершенно другой, чем раньше. Он начал понимать её гораздо глубже. И в этот момент между ними возникло то, что так долго отсутствовало – настоящая близость, не основанная на страхе или недомолвках, а на открытости и взаимном понимании. Женщина, которая может делиться своими настоящими переживаниями, без страха, что её воспримут как «слабую», привлекает мужчину гораздо больше, чем та, которая скрывает свои чувства. Мужчины могут быть менее склонны к самовыражению через эмоции, но они ощущают, когда женщина не прячется за масками, когда она не пытается угодить или контролировать ситуацию. Они мо-

гут не сразу это признать, но они чувствуют её честность, её искренность. Когда женщина делится своими переживаниями открыто, она становится для мужчины источником силы, которая не требует внешнего одобрения, потому что основана на правде. Самое сложное в этом процессе – преодолеть страх быть уязвимой. Мужчинам трудно принимать эмоции, они часто не могут понять, что стоит за этими переживаниями. Но если женщина научится объяснять свои чувства и эмоции так, чтобы мужчина мог их почувствовать, то она становится не просто объектом, с которым можно обменяться несколькими фразами, а человеком, с которым можно быть на одной волне. Мужчины, как и женщины, чувствуют, когда эмоции настоящие, когда они искренни. Но для того, чтобы это произошло, женщине нужно научиться принимать свои чувства такими, какие они есть, и не бояться делиться ими с тем, кто рядом. Когда женщина выражает свои эмоции с любовью и уважением к себе и к своему партнёру, она становится тем магнитом, который притягивает его не только на уровне влечения, но и на уровне глубокого эмоционального соединения.

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.