Get the Guy. Как найти и влюбить в себя мужчину твоей мечты

Автор:
Мэтью Хасси

Get the Guy. Как найти и влюбить в себя мужчину твоей мечты

Мэтью Хасси

В своей книге «Get the Guy» Мэтью Хасси – эксперт по отношениям, «доктор-сват» и звезда реалити-шоу Ready for Love – рассказывает, что мужчины на самом деле думают о женщинах, любви, сексе и серьезных отношениях и как женщинам использовать эти знания, чтобы найти свою половинку.

Мэтью Хасси был востребованным бизнес-коучем и работал с такими компаниями-гигантами, как Hugo Boss и Proctor & Gamble. Через некоторое время Мэтью понял: многие женщины могут успешно провести переговоры на работе, но вечером в пабе проваливают знакомство с обычным парнем.

Мэтью предлагает вам свой персональный тренинг по устройству личной жизни. Вас ждет 3-уровневая программа преображения. Уровень 1: Женщина, с которой хочется познакомиться. Уровень 2: Женщина, в которую хочется влюбиться. Уровень 3: Женщина, с которой хочется прожить жизнь.

Мэтью Хасси

Get the Guy. Как найти и влюбить в себя мужчину твоей мечты

Посвящается самой бесценной женщине на свете – моей маме

Это мгновение вмещает все прочие мгновения.

К. С. Льюис

Matthew Hussey

Get the Guy: Learn Secrects of the Male Mind to Find the Man You Want and the Love you Deserve

Copyright © 2013 by Monument Investment Partners Ltd.

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

Вступление

Любовь – дело трудное.

Ты любишь его, а он тебя нет. Ты разлюбила парня, а думала, что будешь любить его вечно. Вы вместе, но он тебя разочаровывает. Или бросает. Ты влюбляешься по уши, а его и след простыл. Ты перегорела, ушла в себя, у тебя разбито сердце.

Даже в лучшие свои моменты любовь способна наносить удары – точно тебе хорошенько врезали под дых. Но вот что удивительно: хотя любовь так мучительна, мы все равно желаем, чтобы она была в нашей жизни. Мы залатываем свои сердечки и рвемся в бой, надеясь в следующий раз найти истинную «настоящую любовь». Почему? Зачем мы снова ставим все на карту? Да затем, что нет на свете более приятного чувства, чем влюбленность. Нет ничего лучше, чем лежать в кровати в воскресное утро с человеком, который сводит тебя с ума. Нет ничего слаще звука голоса возлюбленного, когда он просто говорит: «Привет». Нет никаких бизнес-перспектив, никаких повышений, никаких отпусков, никаких денежных премий, которые заставляли бы наши

сердца так же выпрыгивать из груди.

Каковы бы ни были в прошлом твои переживания, связанные с мужчинами, я знаю: есть шанс, что ты снова начнешь знакомиться и снова найдешь любовь. Однако на сей раз мне хотелось бы, чтобы при знакомстве ты была вооружена такими инструментами и методами, которые помогут гарантировать успех в поисках мужчины твоей мечты.

* * *

Как часто слышу я эту фразу: «Куда подевались все хорошие мужчины?» Да они повсюду вокруг тебя! Проблема в том, что ты сама лишаешь себя возможности познакомиться с ними. Я говорю не о том, что нужно оставлять свои координаты каждому бабнику, который пускает по тебе слюни в баре; я говорю о тех, кто соответствует твоим стандартам, стоит твоего времени и внимания.

Найти мужчину – это не значит найти хоть какого-нибудь мужчину. Это значит – жить такой жизнью, которая бы позволяла тебе постоянно контактировать с множеством людей. Некоторые из них будут мужчинами, с которыми ты станешь встречаться, а один может оказаться твоим избранником. Благодаря моим рекомендациям ты начнешь жить более яркой и насыщенной жизнью. А живущие с энтузиазмом женщины априори сексуальны и привлекательны.

Я научу тебя быть деятельной в своей личной жизни, но при том не казаться отчаявшейся или легкодоступной. И расскажу, каким образом выбрать мужчину, с которым ты хочешь встречаться, но при этом предоставить весь процесс преследования ему. И, самое главное, мы обсудим, как делать это естественно, чтобы тебе никогда больше не приходилось «играть в игры».

* * *

Когда я только-только начинал обращать внимание на девушек, меня всегда удивляло то, что другие парни могли заполучить тех девушек, которых хотели, а мне почему-то всегда в итоге доставалась та, которую никто не выбрал. Это злило меня неописуемо.

Даже в том нежном возрасте я понимал, что существуют некие правила взаимного притяжения, сущность которых от меня ускользала. Отсутствие ловкости в этом плане вызывало у меня разочарование. Оно-то и побудило меня самостоятельно научиться знакомиться с девушками, к которым меня влекло, разговаривать с ними, привлекать их и завоевывать.

Оказывается, мужчины желают того же, чего и женщины: продолжительных, значимых отношений.

С годами уверенности и успешности у меня прибавилось. Я уверовал в то, что набрел на золотую жилу, богатствами которой могу поделиться с окружающими, и начал учить других мужчин самостоятельно делать то же, что и я. Мой коучинг-бизнес быстро рос, и за несколько лет я успел поработать в общей сложности с более чем 10 тысячами мужчин, которых научил привлекать женщин. Стараясь преодолеть собственные ограничения, я в результате приобрел во всем Соединенном Королевстве репутацию человека, помогающего мужчинам наладить их личную жизнь. Меня пригласили сниматься в большом документальном фильме, а пресса прозвала меня «живым Хитчем» – в честь героя романтической комедии 2005 г., где Уилл Смит сыграл профессионального «доктора-свата».

Однажды я выступал перед 300 мужчинами и, чтобы немного расшевелить зал, спросил: «Итак, кто тут хочет перепихнуться?» В зале не было ни единой женщины, и у слушателей не было ни единой причины не быть откровенными. Можно было бы подумать, что руки поднимут все. Ха, какой же парень не хочет перепихнуться, верно? Но руки подняли только 60 %. Тогда я задал другой вопрос: «А кто стремится найти замечательные взаимоотношения?» И знаешь, что случилось? Все руки – все до единой – взметнулись вверх. Оказывается, мужчины желают того же, чего и женщины: продолжительных, значимых отношений.

Я никак не мог отделаться от этой «ручной» демонстрации. Если бы женщины знали это о мужчинах, думал я, возможно, они бы с бо?льшим оптимизмом относились к поискам настоящей любви.

Поначалу мысль о том, чтобы учить таким вещам женщин, меня пугала. Способен ли я в принципе понять женскую точку зрения? Да и захочет ли кто-то из женщин меня слушать? Я – мужчина. Как я вообще могу им помочь? Но потом до меня дошло: зато я знаю, что? думают мужчины. Я потратил не один год, изучая мотивы поступков и желания мужчин. Что, если взять все эти приобретенные знания и поделиться ими с женщинами, чтобы те могли, используя их, найти свою любовь? Я мог бы помочь им сделать так, чтобы их замечали, приглашали на свидания, чтобы к ним относились с уважением. Вероятно, я даже смог бы помочь им получить то самое предложение руки и сердца, до которого, по мнению столь многих моих знакомых женщин, было далеко, словно до луны.

Я составил для женщин основные практические поэтапные правила, которым нужно было следовать, и устроил небольшую лекцию для своих знакомых и подруг. На этой встрече я в краткой форме изложил то, что узнал об образе мыслей мужчин, и рассказал, как женщины могли бы использовать эти сведения с выгодой для себя. Мы стали работать над элегантными методами, которые женщины могли применить, чтобы влиять на мужчин, причем со стороны бы казалось, что они вообще ничего такого не делают. Я предложил женщинам тонкие способы быть активными в своей личной жизни – способы, совершенно неуловимые для мужчины, – дабы они могли выбрать нужного мужчину и дирижировать его влечением.

Главное здесь – добиться идеального баланса между активностью и умением держаться достойно. (В этой книге очень много сказано о том, как быть женщиной, которую ценят. Подробности – далее.)

Я понятия не имел, что из всего этого выйдет, но подруги мои оказались сражены наповал. Они никогда прежде ничего подобного не слышали, и уж точно не слышали этого от мужчины.

В некотором отношении мне казалось, что я предаю собственный пол, переходя сражаться на другую сторону; но мне, право, очень хотелось помочь моим подругам. И хотя я был полностью уверен в каждом слове, произнесенном перед этими женщинами, далее последовали события, неожиданные даже для меня.

Уже на следующей неделе мои одинокие подруги начали получать приглашения на свидания от мужчин, которые им нравились. Те, кто состоял в отношениях, говорили, что их приятели начали относиться к ним с бо?льшим уважением,

восхищением и влечением.

Мужчины, никогда прежде не произносившие слов «я тебя люблю», впервые в жизни говорили их вслух; один даже сделал своей подруге предложение, хотя прежде утверждал, что брак не для него. Три месяца спустя женщины-одиночки уже состояли в отношениях с мужчинами, которых обожали.

И пошла молва. Незнакомые женщины стали звонить мне, прося совета. Почтовый ящик заполонили письма от женщин с вопросами, касавшимися знакомств и отношений. Я начал проводить частные коучинг-сеансы. Недели не проходило, чтобы меня среди ночи не разбудил звонок от какой-нибудь женщины, живущей в другом – и далеком – часовом поясе.

Это было начало многолетнего пути, в ходе которого я поработал на семинарах программы Get the Guy с 50 тыс. женщин и еще с миллионами женщин в Интернете, помогая им найти любовь. Теперь в рамках этой программы я по всему миру веду всевозможные обучающие семинары: от краткосрочных, по выходным, до пятидневных интенсивных курсов «с погружением», нацеленные на преображение личной жизни женщин. Содержание этой книги – результат того, о чем я думал, чему учил и что оттачивал на протяжении последних четырех лет.

* * *

Во время курса по выходным я рассказывал женщинам все, что им нужно знать, от А до Я: начиная с того, где знакомиться с «правильными» мужчинами», и до стратегий, позволяющих их привлечь и заставить желать длительных отношений.

Я проанализировал тысячи реальных жизненных случаев, чтобы проверить на практике предлагаемые методы. Моя задача – делиться каждой крохой известной мне секретной информации о мужчинах, чтобы преобразить личную жизнь женщин.

Вечером первого дня семинара я посылаю этих женщин в мир с простым заданием – применить на практике все, что они узнали за день. Они разговаривают, флиртуют и получают от этого такое удовольствие, какого

никогда не испытывали. На следующее утро они возвращаются на семинар и делятся своими историями.

Женщины, у которых по нескольку лет не было свиданий, взахлеб рассказывают, что уже на следующую неделю у них запланировано несколько встреч. Надеюсь, что по прочтении этой книги и с тобой произойдет то же самое.

Get the Guy – это стратегия, которая поможет тебе обрести любовь. Ты узнаешь, как мужчины мыслят, чего они на самом деле хотят, как думают про женщин, взаимоотношения, секс и обязательства. Однако, хоть я и раскрываю массу секретов мужского мышления, эта книга – не о мужчинах.

Эта книга – о тебе. Некоторые вещи из сказанных мною могут показаться тебе слишком откровенными; но если бы я писал книгу для мужчин, я точно так же откровенно говорил бы о том, что они должны делать, чтобы найти себе женщину, – и, поверь мне, эта книга была бы намного длиннее. Хотя я не могу помочь тебе, объясняя недостатки «сильного пола», зато могу рассказать, как использовать мужские потребности и желания, чтобы найти того единственного, который достоин твоей любви. Считай меня своим персональным осведомителем, парнем на твоей стороне.

Я знаю, в свободном доступе есть немало информации о том, как наладить личную жизнь. Косметологи толкуют о внешности, не обращая внимания на поведение. Психотерапевты заглядывают глубоко в самые сокровенные недра души, чтобы помочь нам преодолевать психологические барьеры. Это две крайности, которые очень важны, но недостаточны.

Моя система состоит из трех базовых этапов.

1. Выучить новые простые принципы поведения, которые позволят тебе легче знакомиться с мужчинами и выбирать из них тех, которые тебе понравятся.

2. Понять, как мужчины мыслят и чего хотят.

3. Создать такой стиль жизни, который будет притягивать к тебе мужчин и приносить удовлетворение – и с мужчиной, и без него.

Текст этой книги упорядочен соответственно методам, позволяющим найти мужчину, заинтересовать его и удержать.

«Стань женщиной, с которой хочется познакомиться» – на этом Уровне ты научишься знакомиться с бо?льшим числом мужчин, побуждать их обращаться к тебе и заводить разговор, благодаря которому ты за считаные минуты поймешь, стоит ли тебе узнать нового собеседника получше. Эта часть книги посвящена в основном тому, как повысить вероятность знакомства с подходящим мужчиной. Некоторые задачи могут показаться трудными. И тут следует учесть, что именно постоянные небольшие сдвиги в поведении трансформируют нашу жизнь.

На Уровне II «Стань женщиной, в которую хочется влюбиться» ты разберешься, как переводить знакомство в разряд отношений.

Наконец, Уровень «Стань женщиной, с которой хочется прожить жизнь» посвящен важным аспектам серьезных отношений, таким как обязательства, секс, совместимость, готовность к созданию семьи.

Еще одно, последнее замечание. В книге есть врезки, содержащие ссылки на онлайн-видео. Их цель – помочь тебе наглядно представить себе описанные в книге методы. Просто мне хотелось обеспечить тебя информацией по полной программе и даже с лихвой, поэтому я взял стратегически важные фрагменты из своих «живых» семинаров (на которые слетаются женщины со всего мира) и выложил их в Интернет. В этих видео я обращаюсь непосредственно к тебе с надеждой, что это расширит твои впечатления от чтения и ты получишь от моей книги максимум пользы.

Если тебе захочется немедленно ознакомиться с этими видео, зайди на сайт www.gettheguybook.com/members и введи код gtgbook. И вот что я тебе обещаю: если ты прочтешь эту книгу, просмотришь видеоклипы и деятельно применишь все советы на практике, то ты будешь легче знакомиться с мужчинами, улучшишь свою личную жизнь, а в конечном счете – и жизнь в целом. Так что давай приступим к делу!

Уровень I

Стань женщиной, с которой хочется познакомиться

1

Обрати шансы в свою пользу

Со сколькими мужчинами ты общаешься в среднем за неделю?

И когда я говорю «общаешься», я имею в виду такое социальное взаимодействие, в процессе которого ты говоришь с мужчиной, применяя визуальный контакт и прочее, в пределах от пятиминутной болтовни до полноценной двухчасовой беседы. Но это должен быть именно разговор, а не просто «привет – пока» с почтальоном, у которого ты забираешь свою почту (разумеется, за исключением того случая, когда он для тебя человек новый и ты только начала завязывать социальную связь).

Если твой ответ – «не общаюсь вообще» или даже «общаюсь с одним», то как ты думаешь, сколько времени тебе понадобится, чтобы встретить того самого мужчину? Я буду трактовать сомнения в твою пользу: допустим, ты общаешься с одним новым мужчиной каждую неделю. Так сколько времени тебе потребуется, чтобы познакомиться с Тем самым? Я не математик, но, вероятно, ответ – очень много. И даже еще больше, если эти взаимодействия происходят случайно и не с теми мужчинами, которых ты выбрала сама.

И это так не только в твоем случае. Если бы я задал тот же вопрос читателю-мужчине, число было бы примерно таким же мизерным. Оба пола повинны в том, что предоставляют свою личную жизнь случаю. Обвиняй в этом волшебные сказки, которые мы читали в детстве, обвиняй в этом Голливуд, но факт остается фактом: мы пришли к убеждению, что истинная любовь – это результат вмешательства судьбы. Всех нас заставили поверить, что в один прекрасный день это просто «случится», что однажды судьба просто поставит человека

нашей мечты рядом с нами, пока мы будем стоять у светофора. Подходу «судьба подарит мне любовь» не хватает настойчивости, что ведет к отсутствию действия. Ты допускаешь, что «когда придет время», нужный мужчина появится, а пока этого не произошло, ты сосредоточена на своей работе, своих амбициях, своей семье, своих друзьях, своем хобби. Я не говорю, что все эти аспекты твоей жизни не нужны; но стремлюсь помочь тебе понять, что внутри этих важнейших составляющих твоей жизни скрываются возможности найти мужчину твоей мечты.

Всех нас заставили поверить, что в один прекрасный день это просто «случится», что однажды судьба просто поставит человека нашей мечты рядом с нами, пока мы будем стоять у светофора.

Нередко люди отставляют в сторону любовь, целиком погружаясь в другие сферы жизни, но годы идут, и однажды отсутствие настойчивости превращается в панику. Нас охватывает лихорадочный трепет, когда мы сознаем, что в нашей личной жизни не только ничего не происходит, но мы даже не понимаем, как заставить что-то происходить, – что, разумеется, ведет к еще большей панике, образуя мертвую петлю фрустрации или даже безнадежности.

Возможно, ты читаешь эту книгу потому, что не перестаешь спрашивать себя: «Где искать всех этих хороших мужчин?» Если ты постепенно приходишь к осознанию, что судьба к тебе не благосклонна, возможно, ты вот-вот поймешь, что придется проявить активность тебе самой. Пора самой искать его.

И как же его найти?

Принцип очень прост. Чтобы знакомиться с бо?льшим числом мужчин, надо… э-э… общаться с бо?льшим числом мужчин!

Ждать или создавать

Позволь тебя подбодрить. В жизни полным-полно людей, которые чего-то ждут. Они ждут подходящего момента, чтобы приблизиться к кому-то, или ждут, что кто-то подъедет к ним первым. Они ждут, пока кто-то продемонстрирует явный интерес к ним, чтобы не рисковать быть отвергнутыми; они ждут, пока их пригласят; они ждут возможности сделать шаг. Они ждут, пока у них накопится достаточно уверенности перед тем, как начать действовать. Ждут, ждут, ждут… всего и чего угодно.

«Ждущие» воображают, что ведут безопасную игру, но гораздо чаще к тем, кто ждет, приходит лишь одно из двух: либо совсем не тот, либо никто.

Задай себе вопрос: прямо сейчас, в этот самый момент, что я делаю – жду или создаю? Предпринимаю ли я позитивные шаги, которые принесут результаты в моей личной жизни? (Если твой ответ – «нет», воспрянь духом: уже просто читая эту книгу, ты действуешь, получая знания, которые позволят тебе осуществить перемены, необходимые для совершения быстрого прогресса.)

В том, чтобы взять свою жизнь в собственные руки, есть и дополнительное преимущество: когда ты знаешь, что делаешь все, что в твоих силах, чтобы улучшить свое положение, ты можешь быть довольна даже в том случае, если результаты проявляются не сразу.

Сознание того, что движешься вперед, совершенствуешься и развиваешься, – вот что делает людей счастливыми.

На каком бы этапе пути ты ни ощущала себя в эту минуту, у тебя все равно есть выбор: ты можешь ждать или создавать.

Ждать значит просто ничего не делать. А создавать можно множеством разных способов, так что твои возможности бесконечны.

Начни создавать сейчас

Я записал специальное видео, чтобы помочь тебе начать создавать.

Как расширить круг своих контактов

Я знаю, что твоя цель – вовсе не в том, чтобы знакомиться с множеством мужчин, но встретить своего мужчину – того единственного, который придаст твоей жизни особый смысл. Отставим на минутку в сторону логические рассуждения о том, что невозможно встретить своего мужчину, если вообще не встречаешься ни с какими мужчинами; существует и еще одна причина для того, чтобы расширять круг контактов.

Предположим, ты знакомишься только с одним мужчиной каждые три года. Тебе может казаться, что он хорош – или даже идеален для тебя. Но поскольку тебе не с кем его сравнивать, ты рискуешь удовлетвориться меньшим, чем заслуживаешь. Нет на свете людей, способных правильно оценить ситуацию, имея лишь один вариант выбора.

Как бы тебе ни импонировал метод снайпера, выбирающего одну-единственную мишень и стреляющего наповал, ты не можешь просто взять и выбрать своего идеального мужчину из толпы одной стрелой Купидона.

Подозреваю, ты уже имела случай обнаружить, что даже когда кажется, что ты попала в «яблочко», в результате оказывается, что это был выстрел в «молоко»! И уж точно никогда и ни за что не нужно «довольствоваться тем, что есть».

Если ты хочешь увеличить свои шансы найти свою настоящую вторую половину, нужно начать с того, чтобы общаться с большим числом мужчин – намного большим.

Представь себе, что ты попала на вечеринку, где присутствуют две сотни мужчин. Ко многим ли из этих двух сотен ты ощущаешь чувство, хотя бы отдаленно похожее на влечение?

Предположим, к двадцати. Из этих двадцати найдется, может быть, десяток таких, к которым тебя тянет достаточно, чтобы рассмотреть возможность первого свидания. И сколько из этого оставшегося десятка окажутся достаточно интересны, чтобы ты захотела встретиться с ними снова? Пятеро? А из этой последней пятерки, пожалуй, найдется лишь один, с которым возможен глубокий личностный контакт. Многие скажут, что даже эти цифры чересчур оптимистичны.

В таком случае сколько времени тебе потребуется, чтобы найти своего избранника, если ты знакомишься только с одним представителем противоположного пола в неделю? Где-то между четырьмя годами и… в общем, ты столько не проживешь. В таком сценарии тебе остается полагаться на судьбу, а это то же самое, что надеяться разбогатеть, играя в лотерею.

Мифы о мужчинах и отношениях

Я не умею читать мысли, зато у меня есть немалый опыт выслушивания непосредственно от женщин частых жалоб на мужчин – жалоб, попросту не соответствующих действительности. Хочу поделиться с тобой коллекцией неувядающих мифов о мужчинах и любви, от которых людям трудно избавиться. Эти шаблонные представления не приносят пользы никому:

? На свете нет хороших мужчин. («Все мужчины, с которыми я знакомлюсь, либо геи, либо уже заняты, либо чокнутые».)

? Мужчинам интересны женщины, которые гораздо сексуальнее и красивее меня.

? Мужчинам не нравятся женщины, которые заигрывают с ними первыми.

? Мужчины предпочитают непритязательных клуш, а не женщин, которые представляют для них непростой вызов.

? Мужчины не хотят обязательств; им нужны только случайные интрижки и секс.

Все эти утверждения до единого – мифы. Как ни печально, они не только ложны, но и опасны для тех, кто их придерживается, и часто становятся оправданиями для всего, что в твоей жизни идет наперекосяк.

У большинства из нас есть за плечами болезненный любовный опыт. Это одно из самых ярких, самых незабываемых воспоминаний в жизни. Любовь ранит, как поется в песне. Но когда кто-то нас отвергает, нам надо стараться не позволить этому переживанию, сколь угодно острому, стать единственной точкой отсчета для будущих отношений.

Хочу заключить с тобой сделку. Если ты отставишь в сторону все мифы и обобщения и все неприятные переживания, которые были у тебя связаны с мужчинами, и перестанешь воспринимать мир сквозь призму этих переживаний, я раскрою тебе все грани и секреты мужского мышления – и плохое, и хорошее, и все, чего они желают от женщин в своей жизни.

Философия воронки

Теперь, когда ты готова расширить свои возможности и круг общения, я собираюсь предложить тебе испытанную систему – метод знакомств с мужчинами. Это процесс, который легче всего представить себе как последовательность воронок.

Первая воронка – самая широкая, в нее попадают все новые мужчины, с которыми ты знакомишься. (Мы поговорим, как знакомиться, через несколько страниц – не откладывай книжку!) Эта воронка действует как фильтр, и во вторую воронку проходят только те мужчины, к которым тебя влечет.

Затем вторая воронка отфильтровывает всех парней, с которыми ты не захочешь встречаться. Они были привлекательными на первый взгляд, но к ним тебя тянет недостаточно, чтобы захотелось всерьез тратить на них время.

Только те мужчины, с которыми тебе по-настоящему интересно проводить время, попадут в третью воронку. Из них лишь несколько избранных пройдут в четвертую – это те, кто достоин большего, чем одно-единственное свидание. И лишь финальная фильтрация позволит найти того мужчину, с которым тебе захочется строить длительные взаимоотношения.

Мы как следует рассмотрим этот процесс во второй и третьей частях книги. А пока наша цель – просто привести тебя туда, где есть возможности.

Этот процесс ясен и очевиден, но есть один важный принцип, который я хочу подчеркнуть: первая воронка – это этап, на котором мы наименее придирчивы. Первая воронка – это даже еще не влечение: скорее этап знакомства с новыми людьми, как мужчинами, так и женщинами. Это выход в свет, вступление в ряды рода человеческого. Своего рода тренировка навыков беседы и флирта. Это социальное взаимодействие, умение быть увлекательной и позволять развлекать себя. Ты выходишь в мир с целью познакомиться с широким кругом людей. Попадание в этот круг любого парня, который не кажется тебе потенциальным серийным убийцей, значительно повышает твои шансы на то, что в конце концов нужный мужчина все же появится.

Этот этап призван воспитать в тебе привычку с самого начала давать шанс проявить себя многим мужчинам. Большинство женщин настолько сосредоточены на том, чтобы найти своего Единственного, что в итоге не знакомятся ни с кем.

Чем больше мужчин ты встречаешь, тем шире у тебя выбор.

Моя бы воля, я вытатуировал бы эти слова у тебя на ладошке: каждое взаимодействие с другим человеческим существом – это возможные врата в какой-то новый мир или опыт, который может, в свою очередь, свести тебя с любовью всей твоей жизни.

Есть и другие веские причины знакомиться с как можно бо?льшим числом мужчин…

Изобилие вместо недостатка

Знакомясь с множеством мужчин, ты меньше сосредоточена на каждом из них. Но подход к своей личной жизни с позиции изобилия помогает обернуть шансы в твою пользу, заставляя работать на тебя простую математику.

Как бы ты ни сходила с ума по одному-единственному мужчине, всегда помни: мужчины составляют 50 % населения. Ты вовсе не самая удачливая женщина в мире, когда знакомишься с мужчиной, который тебе нравится, и отнюдь не конченая неудачница, если приглянувшийся тебе парень не отвечает взаимностью. Недостаточность выбора заставляет нас довольствоваться тем, что есть. Если ты полагаешь, что на свете мало хороших мужчин, то будешь вкладывать слишком много в первого встречного парня, даже если он будет далеко не тем, кто тебе нужен. И наоборот, изобилие дает возможность выбора и уверенность. Как только ты всем сердцем поверишь, что на свете полным-полно разных мужчин, ты сможешь легче знакомиться (и начнешь получать от этого удовольствие) и будешь легче расставаться, если нужно.

Создание новых привычек

Заведи себе привычку разговаривать с новыми людьми. Она сотворит чудо, улучшив твои базовые социальные навыки, которые, в свою очередь, укрепят твою уверенность в себе. Ты обнаружишь, что создаешь притяжение, более непринужденно общаясь с человеком, которого совсем не знаешь. Это происходит потому, что ты стала больше общаться с людьми: не только с мужчинами, но и с женщинами, с детьми. Если у тебя сложится привычка знакомиться с людьми, молодыми и пожилыми, это само собой приведет к тому, что ты будешь знакомиться с большим числом мужчин. Как думаешь, почему ты снова превращаешься в краснеющую, нервную школьницу, когда к тебе обращается вон тот симпатичный парень? Потому что у тебя нет практики. Ты не

можешь мгновенно призвать свое лучшее, самое уверенное «я» для беседы с этим симпатичным парнем, поскольку не развила навыки общения в целом.

Потому что выбираешь ты

Чем больше мужчин ты встречаешь, тем шире у тебя выбор. И это позволит тебе стать разборчивой. Ведь следует быть очень щепетильными, когда речь идет о любви. Тот человек, с которым ты проводишь бо?льшую часть своего времени, с которым ты близка, с которым ты делишь свою жизнь и более всего доверяешь, должен быть особенным для тебя. И потребуется некий отбор, чтобы найти того конкретного человека, который удовлетворяет твоим потребностям и интересам.

* * *

Мысль подходить к личной жизни как к обширной фильтрационной системе может показаться не самой романтичной. Однако, как мы уже убедились, предоставление этого дела судьбе не создает у нас ощущения, что мы принимаем деятельное участие в своей жизни. А тот факт, что мы используем определенные стратегии, чтобы добиться желанных результатов, ни в коем случае не делает нашу будущую любовь менее значимой, сексуальной и романтичной.

Как только ты всем сердцем поверишь, что на свете полным-полно разных мужчин, ты сможешь легче знакомиться.

Да, я знаю – некоторым иногда везет. Я когда-то был знаком с молодой женщиной по имени Джейн, которая, сидя в своей первой университетской аудитории в ожидании прихода лектора, познакомилась с любовью всей своей жизни. Привлекательный и дружелюбный молодой человек чисто случайно сел рядом с ней. Они обменялись парой шуток, а после лекции пошли вместе пить кофе. Спустя месяц они уже регулярно встречались, и в конечном счете начались взаимоотношения, которые длились все время их учебы в университете. Она рассказывала всем своим друзьям, что он – ее Единственный.

Она представляла себе, как выйдет замуж в 25 лет, как пару лет спустя у них появятся дети. Она уже все спланировала. Ее подруги немного ей завидовали. Они только дивились тому, как это у нее так легко все получилось.

А потом однажды приятель Джейн, тот самый Единственный, вдруг говорит ей, что ему нужно какое-то время пожить своей жизнью. Он не готов к браку, и, хотя он ее любит, ему кажется, что ему еще многое нужно сделать, прежде чем остепениться. И вот так вот внезапно в свои 25 лет Джейн снова оказалась в мире одиночек, с разбитым сердцем, гадая, где и как ей теперь удастся найти новую любовь.

Она терпеливо ждала, пока объявится еще один Парень То Что Надо, но ничего такого не происходило. Она грезила о том, что, может быть, парень, сидящий за соседним столом на ее новой работе, окажется привлекательным и дружелюбным и сам с ней познакомится – так же, как сделал ее первый возлюбленный. Потом, когда она начала работать, парень, сидевший за соседним столом, не только не оказался привлекательным и дружелюбным – он даже не подумал завести с ней разговор. Она проводила вечера пятниц и суббот с подругами, жалуясь на то, что совершенно невозможно найти такого человека, какой у нее когда-то был. Джейн выиграла в лотерею любви в свои 18 и провела следующие семь лет, наслаждаясь плодами этого выигрыша. Но к 25 годам она мало того что оказалась банкротом в личной жизни, так еще и стала на семь лет старше. И при этом она совсем не представляла, как ей снова выйти в мир знакомств, поскольку жизненный опыт научил Джейн, что Тот самый мужчина должен неожиданно сесть рядом с ней и сам завести с ней разговор, – у нее не было никаких навыков, чтобы поспособствовать этому.

Большинство выигравших в лотерею (даже те, кто выигрывает миллионы) исхитряются снова остаться без гроша. А оставшись без гроша, они не знают, как снова заработать эти деньги, потому что, когда выигрыш свалился им в руки в первый раз, это произошло по чистой случайности. У них нет формулы, которую можно было бы воспроизвести. И напротив, люди, успешные в бизнесе, знают, что банкротство – это еще не конец света. Они обладают навыками, позволяющими вернуться в игру и создать нечто из ничего, и они знают, что пассивное ожидание ни к чему не приведет. Точно так же и те, кто умеет общаться с людьми и устанавливать взаимоотношения, не паникуют, оказавшись в одиночестве.

Джейн думала, что единственный вариант для нее – сидеть и ждать. Чушь!

Ритуалы: самый главный секрет успешных людей

Ритуалы – самые ревностно охраняемые тайны любого, кто когда-либо добился успеха в бизнесе, любви, фитнесе, семейной жизни, изучении иностранного языка или любой другой области. Словарь определяет ритуал как «способ действия или тип поведения, которому следуют регулярно и неизменно» – или как вариант «действие, которое неоднократно повторяется в неизменном виде». Обычно ритуалы выполняют ради позитивных результатов. Следование определенному распорядку создает позитивную ассоциацию, которая, в свою очередь, приводит к позитивному исходу. Я часто привожу в пример простую, но эффективную мантру Кита Каннингэма: «Обычные поступки, совершаемые последовательно, приводят к необыкновенным результатам». Это так же верно в личной жизни, как и в любом другом аспекте жизни вообще.

Ритуалы, которые мы рассматриваем здесь, предназначены помочь тебе легче знакомиться с мужчинами. Увеличение числа новых мужчин, с которыми ты знакомишься каждую неделю, оказало бы впечатляющее воздействие на твою личную жизнь за какие-нибудь пару месяцев.

Я не призываю ходить со всеми на свидания, а просто легче и чаще знакомиться с мужчинами. Некоторые из этих знакомств могли бы, конечно, привести и к свиданиям, но пока что представляй себе, что в этом году ты просто будешь заводить пятиминутный разговор с каждым новым мужчиной, который тебе хоть чем-то интересен.

Насколько изменились бы твои привычки? И насколько эта новая манера общения отличалась бы от той, которая характерна для тебя сейчас?

Последовательные перемены редко бывают вызваны одним гигантским скачком – поступком с драматическими результатами. На самом деле верно как раз обратное. Гораздо легче последовательно вводить мелкие изменения ради большой отдачи, тогда ты можешь брать в свои руки контроль над собственной личной жизнью, начиная прямо с сегодняшнего дня.

А главное – это будет процесс естественный, и твоя личная жизнь начинает сама о себе заботиться, позволяя тебе заниматься своими обычными повседневными делами.

Ох, как меня расстраивают телепрограммы, где ведущие берут женщину, не уверенную в себе, без круга общения, не умеющую строить взаимоотношения, и утверждают, что в мгновение ока полностью изменят ее и превратят в нового человека. Затем они, засучив рукава, берутся за изменение ее макияжа, прически и гардероба – и все это приводит только к переменам во внешности. Будто единственное, чего ей не хватало в жизни, – это усовершенствования внешних данных.

Я ничего не имею против работы над внешностью: создание привычек, которые работают на поддержание нашего здоровья, физической формы и внешности, очень полезно, но сами по себе эти привычки лишь отчасти способствуют сдвигу в нашей личной жизни. Да, это может стать позитивным шагом вперед – но только крохотным, младенческим шажком.

Эффекты такой смены имиджа временны. На телеэкране перемены во внешнем облике могут казаться грандиозной трансформацией, но эти перемены не касаются поведения человека, которое действительно решает все дело. Быстрые внешние обновления на самом деле не решают задачу по поиску нужного тебе мужчины (и сохранению отношений с ним).

Итак, что же это за ритуалы, которые выведут тебя верным путем к твоему мужчине?

Общайся с новыми людьми повсюду

Главное – научиться завязывать разговоры в любой среде. Вот некоторые ритуалы, которые полезно включить в свою практику, чтобы гарантированно и постоянно упражнять свои социальные навыки.

Тренируйся на официантах

Заведи себе привычку разговаривать со всеми, кто тебя обслуживает: с официантами, продавцами, швейцарами, почтальонами, парикмахером. Это отличная практика (особенно если ты по природе стеснительна), потому что разговаривать с тобой – это часть их работы. Старайся в любом разговоре продвинуться на один шаг вперед. Твоя цель – побудить собеседника назвать свое имя, или, например, выяснить, где он живет, или узнать какой-нибудь простой факт, касающийся его лично.

Ты всегда и в любой ситуации можешь спросить: «Как дела?» – или высказаться по поводу сегодняшней погоды. Когда человек ответит, не останавливайся: задай следующий вопрос, скажи что-то еще или даже отпусти ему комплимент. Например, что-нибудь лестное о его улыбке, просто чтобы человеку было приятно. Если он говорит с акцентом, спроси, откуда он родом. Если на дворе пятница, поинтересуйся, есть ли у него какие-нибудь интересные планы на выходные. Попроси порекомендовать тебе его любимые пирожные или, если заказываешь официанту кофе, спроси, сможет ли он изобразить на пенке какой-нибудь красивый рисунок.

Представителям обслуживающего персонала положено быть любезными с тобой, так что ты вполне можешь этим воспользоваться. Это отличная тренировка, к тому же такое необязательное общение здорово поднимает настроение и твоему собеседнику, и тебе.

Узнавай имена новых людей

Будь это парень, который раздает полотенца в спортзале, официант, который приносит тебе ланч, или охранник в твоем офисе – поставь себе задачу каждый день узнавать имя какого-нибудь нового человека.

Заговаривай с каждым, кто читает книгу

Заговаривай с каждым, кого увидишь с книгой, которую ты уже читала или хочешь прочесть. Прокомментируй ее или спроси, читал ли твой собеседник какие-нибудь другие книги этого автора. Можно просто спросить, нравится ли ему эта книга и рекомендует ли он тебе ее прочесть.

Заговаривай с каждым, кто играет на смартфоне или любом другом устройстве

Болтать с парнем о его гаджетах – что может быть проще! Любой не прочь похвастаться своей игрушкой и все тебе про нее расскажет. Поинтересуйся, какое приложение ему больше всего нравится, или какую модель он порекомендовал бы тебе купить, или каково самое замечательное качество его гаджета.

Заговаривай с каждым, кто стоит рядом с тобой в очереди в кофейне

Ты можешь попросить его подвинуться, чтобы ты могла взять что-то с полки, или спросить, не подержит ли он твой зонтик, пока ты выуживаешь из сумочки кошелек. Если в тебе присутствует авантюрный дух, поинтересуйся, какое молоко он предпочитает добавлять в кофе – обезжиренное или цельное.

Не выходи из спортзала, пока не поговоришь с тремя разными людьми

Поговори с другим посетителем зала, с одним из сотрудников и с личным тренером (или проведи все три беседы «в одно касание» с людьми, с которыми встречаешься, к примеру, в группе кикбоксинга).

Делай искренние комплименты трем разным людям в день

Одежда, обувь и очки – легкие объекты для комплиментов (разумеется, в пределах здравого смысла: не стоит хвалить сапоги, заляпанные грязью, иначе человек сочтет это издевкой!). Отличный объект для комплимента – очки, поскольку они дают тебе повод смотреть человеку прямо в глаза. Головные уборы, кстати, тоже, поскольку в этом случае ты поднимаешь взгляд, а не пялишься на ботинки.

Каждый день совершай спонтанный добрый поступок

Придержи перед кем-нибудь дверь. Если ведешь машину, улыбнись и позволь другому водителю проехать вперед тебя в пробке. Помоги старику перейти через улицу. Угости человека, которого едва знаешь, чашкой кофе. Такая благожелательность к людям кажется не связанной с личной жизнью, но оказывает кумулятивное воздействие на твою уверенность, и тебе становится легче взаимодействовать с людьми спонтанно.

Если тебе очень трудно разговаривать с незнакомыми, начни с малого. Спроси у мужчины, который теперь час, или просто посмотри ему в глаза и скажи: «Привет, как дела?» Если с этим у тебя нет затруднений, переходи прямо к тому, чтобы спросить его мнение по поводу какого-нибудь вопроса. Или поставь перед собой по-настоящему трудную задачу: например, делать комплимент или просить номер телефона всякий раз, когда твой разговор с новым мужчиной длится более пяти минут.

Все эти ритуалы нетрудно встроить в повседневную жизнь. Они могут казаться незначительными, но не стоит недооценивать силу небольших шагов, совершаемых регулярно. Состояние твоей личной жизни через год, начиная с этой самой минуты, будет непосредственным отражением ритуалов, которые ты устанавливаешь для себя сегодня.

На протяжении жизни большинство из нас знакомятся лишь с мизерной долей людей. Возможно, ты уже вспомнила какого-то замечательного человека, который появился в твоей жизни только потому, что в какой-то момент ты воспользовалась шансом и завязала с ним (или с ней) разговор. Эти действия кажутся незначительными в момент их совершения, но могут иметь огромные последствия.

Следует создавать ритуалы, которые требуют от тебя совершения неких определенных действий. У абстрактной заповеди «будь общительнее» вряд ли есть шансы претвориться в жизнь, поскольку здесь нет критериев, позволяющих оценить ее воплощение. А следуя предложенным ритуалам, ты уже спустя неделю новых будешь чувствовать себя более искушенной в контактах с людьми, хотя для этого требуется так мало усилий.

Лучше начинать прямо сейчас

Французский философ Вольтер высказал одну из мудрейших мыслей: «Лучшее – враг хорошего» (это моя вольная интерпретация). Иначе говоря, не стоит ждать, когда обстоятельства станут самыми благоприятными, чтобы браться за дело, потому что обстоятельства никогда не бывают именно такими, как надо. Действовать прямо сейчас – вот все, что требуется; мы получаем больше результатов от действия, чем от ожидания.

Мы решаем, что пока не можем заговорить с этим человеком, потому что он окружен друзьями или сам еще не улыбнулся нам. Такого рода откладывание – дело обычное. Бездеятельность вообще очень легко оправдать. Допустим, мы решаем привести свое тело в форму, но, вместо того чтобы браться за дело немедленно, тянем время, поскольку у нас нет экипировки для спортзала, или мы слишком заняты на этой неделе, или начнем, когда будем чувствовать себя не такими усталыми, или когда сможем посвятить этому больше времени… И вот, пока мы выжидали идеального момента, прошел еще один год, а воз и ныне там.

Действовать прямо сейчас – вот все, что требуется; мы получаем больше результатов от действия, чем от ожидания.

Сказанное касается и знакомств с мужчинами. Предположим, ты устанавливаешь для себя ритуал – каждый день в течение всего следующего года поговорить с двумя новыми мужчинами по дороге на работу. Давай будем оптимистами и предположим, что на 15-й день следования этому ритуалу ты

встречаешь мужчину, который оказывается любовью всей твоей жизни. Потом, когда ты вспоминаешь историю о том, как вы познакомились в один прекрасный судьбоносный день, когда ты ехала на работу, твои подруги говорят: «Черт, надо же, как тебе повезло! Ты просто ехала на работу – и совершенно случайно с ним познакомилась!» Однако ты-то будешь знать, что тебе не просто повезло – ты сама организовала этот «счастливый случай». Тебе повезло лишь в том смысле, что он случайно оказался рядом в один чудесный день. Но ваша встреча – отнюдь не результат слепой удачи. Познакомиться с ним тебе позволил установленный тобою новый образ действий. Ты нашла любовь, потому что решилась искать любовь и способствовать ее появлению.

Как усвоить правильную установку

Наверное, к этому моменту ты уже немного приободрилась, но не знаешь, хватит ли у тебя мотивации опробовать эти идеи на практике в своей повседневной жизни. Следующий видеоклип призван помочь тебе усвоить нужный настрой.

2

Стань сто?ящей женщиной

Чтобы привлекать особенных людей, мы сами должны быть необыкновенными. И необыкновенными не только для других, но и для самих себя.

Процесс привлечения мужчины начинается с того, что ты поднимаешь уровень своей игры, повышаешь свои стандарты и сама понимаешь, что ты – сто?ящая женщина.

Чтобы привлекать особенных людей, мы сами должны быть необыкновенными.

Что я имею в виду под «сто?ящей женщиной»? Аристотель сказал: «Мы есть то, что мы делаем изо дня в день». Если мы хотим воплощать и проявлять свои лучшие качества, надо претворять их в жизнь. Я недавно спросил свою подругу Сильвию, какого рода мужчину она ищет, и она выдала целый список потрясающих качеств.

Мужчина ее мечты должен быть общительным, иметь прекрасных друзей. Он должен быть честным, храбрым, любителем приключений, целенаправленным и решительным, пылким и уверенным в себе. Он должен знать, чего хочет от жизни, и оправдывать собственные высокие стандарты. Иными словами, Сильвии нужен человек выдающийся.

Сильвия – моя подруга, и я считаю ее прекрасным человеком. Но вот в чем вопрос: сколькими чертами из тех, что ты желаешь видеть в своем идеальном мужчине, обладаешь ты сама? Ибо, поверь мне, Тот самый парень, где бы он там ни был, хочет того же самого. Ты же, попивая чаек, не так думаешь: «Мне нужен рохля, у которого нет никакой внутренней жизни, рассчитывающий, что я стану удовлетворять все его потребности и делать его жизнь увлекательной»? Так и Тот самый мужчина надеется найти для себя сто?ящую женщину.

Эта женщина – ты.

Очевидно, что каждый из нас обладает собственной уникальной индивидуальностью. У нас есть свои неповторимые симпатии и антипатии, собственные мнения; какие-то определенные вещи приводят нас в бешенство или заставляют хохотать.

Но есть черты, которыми обладают все сто?ящие женщины. Это уверенность в себе, независимость, цельность и женственность.

Развитие этих черт – первый шаг по направлению к той любви, которой ты заслуживаешь.

Уверенность в себе

Уверенность – имеющий первостепенное значение атрибут достойной женщины.

Уверенность в себе – это состояние абсолютной убежденности в истинности чего-либо, и сто?ящая женщина уверена в ценности собственной личности. Она знает цену своим способностям, своей привлекательности, она знает, чего заслуживает.

У женщины, которая уверена в себе, имеется глубинное чувство достоинства, которое пропитывает все ее прочие качества. Если она не получает того, чего хочет или что ей нужно в отношениях, уверенная в себе женщина без всякого стеснения заявит о своих потребностях или уйдет из союза, который не приносит ей удовлетворения. Это верно и на самых ранних стадиях знакомства с мужчинами: если мужчина, с которым разговаривает уверенная в себе женщина, оказывается невыносимым занудой или хвастуном, она деликатно выйдет из этой ситуации, вместо того чтобы зря тратить свое время.

Проявления уверенности в себе могут быть и шутливыми. Не так давно я, будучи в Лос-Анджелесе, направлялся в аэропорт, чтобы сесть на самолет. Через несколько минут, после того как за мной пришло такси, водитель поймал мой взгляд в зеркале заднего вида и заметил:

– Должно быть, кто-то о вас очень высокого мнения.

– Почему это? – удивился я.

– Потому что этот кто-то прислал за вами меня! – ответил он без тени смущения.

Помню, я тогда подумал: «Вот круто! Этот парень так уверен в себе». Он не искал моего одобрения, просто заявил о своей ценности – дерзко, с улыбкой – как о чем-то само собой разумеющемся. Это, думал я, и есть тот род уверенности, которым должны обладать все мы. Она порождает не высокомерие, не заносчивость и самовлюбленность, а непринужденность и веселый нрав.

Уверенность – одно из самых сексуальных качеств на свете.

Уверенность – одно из самых сексуальных качеств на свете. Женщина, обладающая уверенностью, считает, что жизнь любого мужчины безмерно улучшится, если в этой жизни появится она. Она со всей определенностью знает, что когда она повстречает действительно подходящего человека, серьезные взаимоотношения с ней будут лучшим решением, какое он примет за свою жизнь.

Как-то раз я смотрел документальный фильм о супругах, которые прожили в браке сорок лет. Было совершенно очевидно, что спустя все эти годы они по-прежнему влюблены друг в друга. Она поглядела на него со смешинкой в глазах и сказала: «Ты же знаешь, я тебя спасла. Тебе так повезло! Никто не мог бы угодить тебе так, как я. Если бы ты достался другой женщине, она не знала бы, что с тобой делать!» И в этот момент я отчетливо понял, почему он сходил по ней с ума – даже 40 лет спустя. Эта женщина с абсолютной уверенностью знала, что она – лучшее, что случилось в его жизни.

Уверенная женщина комфортно чувствует себя в социальных ситуациях, даже если она стеснительна. Когда эта женщина идет на вечеринку, она уверена в собственной желанности. Она не тратит время зря, сравнивая себя с другими женщинами, не пытается вписаться в их общество, не ждет, чтобы окружающие диктовали ей стиль поведения. Если какая-то другая женщина привлекает внимание окружающих своей внешностью, это не заставляет ее плохо о себе думать. На свете всегда найдется кто-то богаче, стройнее, умнее или красивее – но это совершенно не важно. И ее не пугает и не сражает наповал то, что мужчина обладает красивой внешностью, деньгами или высоким положением. Она знает, что сто?ит больше, чем все это, вместе взятое.

Неуверенные в себе люди – обычно подражатели, ждущие одобрения от окружающих. Боясь высказывать свои чувства (а вдруг они отличаются от чувств других!), они приспосабливаются, стараясь не выделяться на фоне всех остальных. Возможно, ты прежде верила, что покладистость привлекательна для мужчин, поскольку это качество не способно их отпугнуть. Но в действительности влечение улетучивается в мгновение ока, стоит только мужчине уловить твою неуверенность. Когда он почувствует, что ты делаешь что-то наперекор себе только для того, чтобы угодить ему, он подспудно поймет: ты поступаешь так потому, что чувствуешь себя недостойной его. И твоя

«любезность» не побудит его предпочесть тебя другим женщинам.

Уверенность всегда бьет покладистость по всем статьям. И вот почему: если ты, уверенная в своей ценности, снисходишь до разговора с ним, он чувствует себя особенным. Так что твоя уверенность в себе становится зеркалом его представления о себе. Это верно для большинства взаимодействий и с другими людьми, но особенно – для романтических взаимодействий между мужчинами и женщинами.

Женщины лучше читают негласные сигналы тела, тоньше чувствуют общую атмосферу и интерпретируют практически все невербальные намеки; но и мужчина всегда способен уловить, что женщина не уверена в себе. Он чует неуверенность за версту. Вообще говоря, уверенный в себе мужчина, как правило, теряет интерес к женщине, если ощутит ее закомплексованность.

Не давай ему поводов для охлаждения. Прибереги свои сомнения в себе для личного психотерапевта.

Женщина, уверенная в себе, точно знает, что? она ищет в мужчине, и никогда не довольствуется меньшим, чем то, что отвечает ее наивысшим стандартам. Она мыслит так: «Если мужчина не может удовлетворить мои потребности, значит, это не подходящий для меня человек». Когда мужчина находится рядом с женщиной такого типа, ему хочется проявить себя в наилучшем свете, ибо он знает, что она не согласится ни на что меньшее. Ему нужна женщина, которая знает, что она достаточно хороша для него.

Независимость

Прежде чем искать мужчину, нужно построить собственную жизнь.

Независимость и решительность – важные черты достойной женщины. У нее есть жизнь, которую она обожает, и она занята осмысленной деятельностью, которая заставляет ее с энтузиазмом ждать наступления каждого дня. Скорее всего, у нее есть любимая работа, но она, кроме того, заполняет свой досуг занятиями, вызывающими у нее творческий и эмоциональный отклик. Она

окружает себя людьми, которые разделяют ее жизненные ценности и ее уверенность. Она не ждет, что мужчина будет ее развлекать. Ее жизнь – это ее собственность.

Этот образ относится к твоей жизни – с мужчиной или без него. Все это связано опять-таки с вопросом придирчивой избирательности. Если твоя жизнь полна до краев, ты будешь искать мужчину не для того, чтобы заполнить пустоту. Таким образом, ты можешь быть более разборчивой, решая, какому мужчине позволить проводить с тобой время. Полнота твоей жизни поможет тебе мудро выбирать своего спутника.

Так что же чувствует мужчина, встречая независимую женщину? Он хочет, чтобы его впустили. Он хочет стать частью ее потрясающей жизни – и в то же время не боится, что она станет слишком эмоционально зависимой от него. Один из самых распространенных мужских страхов насчет отношений – это страх, что тебя удушат любовью.

Мужчина боится, что, как только он вступит в личные отношения с женщиной, он лишится собственной жизни. Но ты не раздражаешь этот инстинкт, если просто приглашаешь его стать частью твоей жизни. При этом ты не настаиваешь на том, чтобы быть причастной абсолютно ко всему, чем он занимается. И если есть такое занятие, каким ты можешь заполнить часть своего личного времени дня (и от которого он предпочел бы воздержаться) – например, ему неинтересно ходить на йогу, заниматься скалолазанием, шопингом или тусоваться с твоими (платоническими) друзьями мужского пола, – то ты с радостью продолжаешь этим заниматься без него. В таком случае твой негласный посыл ему таков: я и без тебя человек цельный, но я хотела бы видеть тебя частью своей жизни, потому что ты этого достоин.

Здесь есть хитрая задачка на создание баланса: сохранять свою независимость, но при этом помочь ему почувствовать, что он что-то тебе дает, – и если ты найдешь подходящего мужчину, сделать это будет не слишком трудно. (Если ты не можешь ответить на вопрос о том, что он привносит в твою замечательную жизнь, меньше чем за минуту, – беги от него!) Хотя ты не обязана тратить все свое время на поглаживание мужского эго, признание и умение ценить его интересы – это уже половина дела.

Цельность

Цельная женщина держится своих принципов.

Наличие цельности – это понимание собственных жизненных ценностей и стандартов и совершенно комфортное сосуществование с ними. Цельная женщина не станет отступаться от того, во что верит, просто чтобы снискать одобрение окружающих; не станет она и спускать с рук скверный поступок, чтобы «вписаться» в чьи-то рамки. Если она находит человека, к которому ее влечет, она не будет пересматривать свои ценности, чтобы они совпадали с его ценностями. Это касается и серьезных вопросов, и мелочей. Речь идет о верности друзьям, отсутствии чрезмерно критичного взаимоотношения к другим и воздержании от сплетен. Кроме того, это неизменная доброжелательность повсюду (в том числе к обслуживающему персоналу), а также умеренное и разумное пользование своим сотовым телефоном. Эти действия, большие и малые, классифицируют тебя как сто?ящую женщину. Цельность, как и уверенность, – черта, не только привлекательная для мужчин, ее следует развивать и ради совершенствования собственного «я».

В нашем контексте поиска спутника цельность транслирует мужчине определенный сигнал: он может рассчитывать, что ты будешь стойко придерживаться своих ценностей, – и это помогает установить доверие.

Если мужчина доверяет тебе, он станет слушать тебя внимательнее и будет знать, что то, что ты говоришь, – искренне и имеет истинный вес. Если ты взаимодействуешь с ним с позиции цельности, то задаешь динамику, при которой можешь рассчитывать на такую же реакцию со стороны мужчины.

На самом деле цельная женщина не станет терпеть мужчину, которому цельности не хватает. Крепко держась собственной цельности, ты помогаешь ему понять, чего ты от него ждешь, и он чувствует себя обязанным не разочаровать тебя.

Женственность

Не переставай быть женщиной.

Ну вот, я это сказал! Я сознаю, что, возможно, ступил на минное поле, но давай расставим все по местам. Я не говорю здесь ни о равенстве полов, ни о твоем праве работать пожарным за точь-в-точь такую же плату, что и мужчина, ни о том, что мужчины должны способствовать разделению труда по дому, засучив рукава и взявшись за пылесосы или смену подгузников.

Женственность и вопросы равенства настолько перепутались, что опасно даже заводить этот разговор. Хочу развенчать некоторые распространенные заблуждения.

Я часто слышу от женщин реплики в том духе, что сильная и независимая женщина отпугивает мужчин. Может быть, порой это и так, но, как мы только что условились, любой цельный мужчина, достойный твоего внимания и привязанности, ищет как раз эти качества. Однако это не означает, что ты, будучи самодостаточной, должна избавиться от своей женственности. В сущности, я бы сказал, что твоей самой сильной стороной всегда остается сверхъестественная способность быть женщиной!

Мы живем в такое время, когда женщины составляют значительную долю рынка труда. Ты финансово независима, поскольку пали многие культурные и социальные барьеры, когда-то не дававшие женщинам обрести равенство. Женщины больше не нуждаются в том, чтобы их обеспечивали и защищали мужчины. Из-за всех этих достижений феминизма женщины и мужчины, похоже, перестали понимать, как этот сдвиг в социальных ролях воздействует на мужественность и женственность. Однако одна вещь остается такой же истиной, какой была всегда. Дело в том, что мужчину на фундаментальном уровне привлекает именно женственность женщины. Не важно, кто приносит домой зарплату или отвозит детей в детский сад, – мужчины реагируют именно на женское начало в женщинах. И, если говорить совсем честно, это потому, что такие женщины позволяют нам, мужчинам, чувствовать себя мужественными. Хочешь – зови это «инь и ян» или двумя половинками целого. Какую метафору ни используй, влечение между полами – древнейшее первобытное чувство.

Ни одному мужчине не захочется быть с женщиной, для которой он бесполезен.

Каждому мужчине необходимо ощущать, что он обеспечивает женщину чем-то таким, без чего она не смогла бы жить. Это не обязательно вклад в буквальном смысле слова («Ах, если бы не я, никто не смог бы поменять Саре масло в машине»). Это эмоциональное ощущение, что он удовлетворяет свою инстинктивную потребность обеспечивать и защищать женщину.

И не обязательно он должен быть единственным добытчиком хлеба насущного. То, что мужчина рождается с инстинктом добытчика, не значит, что он обязан быть материальным снабженцем. Дело в том, что на самом деле мужественности мужчину лишает ощущение, будто он никому ничем не полезен. А мужское эго, однажды сломав, очень трудно починить.

Сто?ящая женщина уверена в себе и независима, однако достаточно мудра, чтобы понимать (и с удовольствием признавать), что существуют вещи, которые ей способен дать только мужчина – ее мужчина. Конечно, она может, сидя в баре с подругами, присоединить свой голос к знакомому хору: «Мужчины! Да кому они нужны?» – но на самом деле она так не думает.

Когда парни слышат, что тебе мужчины не нужны, что ты умеешь делать «всё» сама, они отнюдь не считают тебя уверенной и самодостаточной. И это не заставляет их восхищаться такой оторвой, как ты. Это всего лишь заставляет их чувствовать себя бесполезными. И можешь не сомневаться: ни одному мужчине не захочется быть с женщиной, для которой он бесполезен.

Не переставай быть женственной.

Так что женственность не противоречит уверенности и независимости, а скорее является стартовой точкой для этих качеств. Женщина, знающая, кто она такая; женщина сильная и независимая понимает, как важно показать мужчине, что она нуждается в нем. Если ты приходишь домой с работы, как можно крепче обнимаешь его, горячо целуешь и говоришь: «Я сегодня ужасно по тебе скучала» или «Целый день не могла дождаться минуты, когда тебя увижу», – он внезапно улавливает ту самую вибрацию, которая апеллирует к его инстинкту: он имеет для тебя значение. Несмотря на то что он видит в тебе сильную и способную женщину, ты все равно нуждаешься в нем. А кому же не хочется, чтобы в нем

нуждались?

Я редко прибегаю к такой конкретизации. Все мы – индивидуальности, и наши взаимоотношения изменчивы и текучи. Однако у меня все же есть одно непреклонное убеждение… Допустим, ты пошла на свидание – не важно, первое или сотое. Вот вы идете по улице, поднимается ветер, похолодало, и мужчина предлагает тебе свою куртку – просто прими этот знак заботы о тебе. Да, возможно, ты не замерзла. Может быть, тебе даже нравится ощущение ветра на голых руках. Может быть, куртка мужчины кажется тебе неописуемо чудовищной. Просто прими ее.

Не говори: «Спасибо, мне не холодно».

Не говори: «Да, мне прохладно, но ведь и тебе, должно быть, тоже».

Не говори: «Да нет, не надо, все в порядке».

Просто. Прими. Эту. Чертову. Куртку. Холодно тебе или нет.

Позволь ему прийти тебе на помощь. Когда он предлагает тебе свою куртку, это не демонстрация его превосходства. Это желание твоего мужчины почувствовать, что он в состоянии служить тебе. Это то, что позволяет ему ощущать себя мужчиной. Мужчины созданы, чтобы служить женщинам, – до такой степени, какую они ни за что не призна?ют, а большинство женщин никогда не поймут.

Когда мужчина вызывается понести твой багаж, он делает это не потому, что думает, что без его бугрящихся мышцами мужских ручищ ты будешь пресловутой беспомощной «девицей в беде», ждущей кого-нибудь, кто втащит твои баулы вверх по лестнице.

В этот момент, когда ты стоишь у подножия лестницы своего дома с чемоданом, он намекает не на то, что ты – существо незначительное или слабое. Он просто хочет почувствовать, что его принимают. Женщина, принимающая его помощь, – это женщина, принимающая его самого. Ты тем самым говоришь: «Ладно, тебе разрешается позаботиться обо мне». Он понимает, что ты не в полной зависимости от его заботы, но хочет позаботиться о тебе. Сто?ящая женщина знает это и позволяет мужчине почувствовать себя защитником. Речь не о тебе и

твоей слабости, а о нем и его уязвимости.

* * *

Все качества, которые мы обсуждаем в этой главе, имеют отношение к характеру. Сто?ящая женщина – это женщина с сильным характером. Она может быть стеснительной, но уверенность в ней все равно присутствует. Ее жизнь может быть тихой и простой или гламурной и бурной; но она самореализуется, она независима. Ей может нравиться рубить дрова или гонять на мотоцикле, но она никогда не теряет своей женственности. И она всегда, всегда придерживается своих принципов, даже перед лицом враждебных обстоятельств. Развитие черт характера сто?ящей женщины внесет свой вклад в качество твоей жизни, и в результате ты будешь любить каждый ее день – неважно, есть у тебя сейчас романтические взаимоотношения или нет.

Каждый мужчина воображает себе девушку своей мечты личностью разносторонней, чьи грани он готов исследовать.

Лучшая жизнь – это когда мы по утрам просыпаемся с радостью независимо от того, что происходит в нашей личной жизни. У нас есть страстное, приятное, возбуждающее и неординарное существование – и не имеет значения, можем мы его с кем-то разделить в данный момент или нет. И тогда мы вступаем во взаимоотношения не для того, чтобы создать лучшую жизнь, а для того, чтобы разделить свою интересную жизнь с другим человеком.

Если ты будешь стоящей женщиной, это гарантирует, что ты найдешь именно такие взаимоотношения. Общаться с мужчинами станет легче, потому что у тебя всегда будет какое-нибудь занимательное и приятное занятие, свои интересы и увлечения. И тебе не придется мучительно придумывать какую-нибудь натужную развлекуху, когда мужчина предлагает «чем-нибудь заняться».

К тому же если женщина живет насыщенной, интересной жизнью, которую она обожает, вряд ли она станет ставить все, что у нее есть, на карту отношений с одним-единственным мужчиной. Она более уверена в себе, потому что знает, что у нее уже все хорошо.

Лучшая жизнь – это когда мы по утрам просыпаемся с радостью независимо от того, что происходит в нашей личной жизни.

Любые взаимоотношения начинаются с простого разговора, и задачу быть интересной собеседницей наполовину решает такой полноценный образ жизни. Если увлекаешься ездой на велосипеде, или кикбоксингом, или зарубежным кино, или разведением коз, то у тебя никогда не кончаются темы для разговора (пожалуй, козоводство – все-таки довольно специфическая тема, но ты понимаешь, что я имею в виду).

Короче, суть дела вот в чем: женщинам, которые живут своей жизнью с энтузиазмом, внутренне присуща сексуальность. Каждый мужчина воображает себе девушку своей мечты личностью разносторонней, чьи грани он готов исследовать. Она любит приключения, но умеет спокойно расслабляться; она общительна, но умеет быть уютной, тихой и домашней; она ярко сексуальна, но способна быть мягкой и деликатной. У нее есть прекрасные друзья, но она не боится время от времени оставаться одна. Насыщенный образ жизни позволяет тебе выражать и смаковать эти различные грани своей натуры, и все это складывается воедино, делая тебя в итоге женщиной его мечты.

Надо наслаждаться каждой секундой процесса создания полноценного образа жизни. Жизнь сама по себе – восхитительный дар. И с каждым новым элементом, который ты в нее привносишь, ты добавляешь еще один мазок к этому драгоценному дару. С каждым новым человеком, каждым переживанием, каждым занятием и разговором ты продолжаешь писать сценарий своей жизни. Насколько эмоционально волнующим и увлекательным можем мы сделать этот сценарий?

3

Живи насыщенной, интересной жизнью

Теперь, когда ты знаешь, как стать сто?ящей женщиной, а следовательно, желанной для мужчины твоей мечты, можно заняться его поисками. Ты уже в курсе, что должна знакомиться с бо?льшим числом мужчин, чтобы иметь выбор и выбрать подходящего мужчину. Теперь вопрос: где и каким образом ты будешь это делать? Я так и слышу твои слова: «У меня едва хватает времени, чтобы звонить по воскресеньям маме! Где же мне взять время на разговоры с целой кучей новых мужчин?»

Я все понимаю. У любого из нас время ограниченно, и хотя не всем суждено насладиться одинаковой продолжительностью жизни, количество часов в неделе у всех одинаково.

Случалось ли тебе годами обещать себе, что ты непременно поедешь в такую-то страну, или овладеешь таким-то навыком, или повидаешься с такой-то старой подругой, когда будет время? Ну, и как, ты это сделала? Отсутствием времени можно оправдываться всю жизнь, стоит только себе это позволить.

Несколько лет назад я сам как следует присмотрелся к своей жизни – и осознал, что социальной жизни как таковой у меня нет. Кстати говоря, я пришел к этому осознанию не собственным умом. Мне для этого потребовалось выслушать признание бывшей подруги: оказывается, она меня бросила потому, что ей стало со мной скучно. «Ты только занимался работой, или думал о работе, или планировал, что ты собираешься делать на работе». Я – скучный! Ох, как это было неприятно!

Однако она была права. Я действительно предпочитал тратить подавляющую часть времени и энергии на развитие своего бизнеса. И даже если удвоить количество часов в сутках, я все равно заполнил бы их работой. Друзья звонили мне с предложениями встретиться, и я, даже не думая, отвечал: «Занят сегодня вечером, работаю, извини, никак не получится». Этот ответ был не просто отговоркой для друзей: я и сам начал в это верить. Я убедил себя в том, что у меня в сутках буквально нет ни одного часа для какой-то другой жизни.

Отчасти это было обоснованно. Я действительно работал как проклятый. Но я также знал глубоко в душе, что цеплялся за свою работу как за постоянную отговорку, лишь бы отделаться от всего остального в моей жизни. Я сделал ее своим универсальным мандатом, позволявшим мне избегать всего, что требовало усилий, времени или личных неудобств. Семейные обязательства, друзья, романтические взаимоотношения – я убедил себя, что все эти вещи

попросту совершенно неосуществимы для меня. «Нехватка времени» стала моим костылем во всех областях, где мне не хотелось брать на себя обязательства. Понимал ли я, что мне не стоит тратить двадцать с лишним часов в день на работу над своим бизнесом? Да, разумеется, но я все равно умудрился убедить себя в том, что у меня абсолютно нет времени.

Когда я придумывал очередную отговорку – даже для самого себя, – я знал, что это неправда. Со временем до меня дошло, что я цеплялся за свои отговорки так долго, что начал всерьез отрицать, что желаю от жизни чего-то еще, и среди этого «чего-то» оказались и любовь, и взаимоотношения.

Старания занять себя под завязку часто оказываются уклонистской деятельностью. Мы используем свои напряженные расписания как способ отговориться и отвлечься от тех проблем в нашей жизни, которые потенциально способны причинить нам боль; например, от поиска близкого человека. Мы бессознательно набиваем свои расписания делами, чтобы у нас был предлог для оправдания того факта, что мы до сих пор одиноки.

Это позволяет говорить нашим родственникам, друзьям, коллегам по работе и самим себе: «У меня настолько напряженная жизнь, что мне и знакомиться-то некогда».

Никто из нас на самом деле не работает 24 часа в сутки, и занятость не может быть нашим оправданием вечно. В этом мире немало людей более успешных и более занятых, чем мы, – и они все равно находят время для личных отношений. А еще подумай вот о чем. Когда у человека практически нет социальной жизни (которая включает и личную), то отсутствие любви и неформальных контактов с людьми может отравить бо?льшую часть того, чего он добивается в остальных ее областях.

Это озарение пришло ко мне, когда я выбрал минутку, чтобы обдумать график всей своей жизни. Представь себе графически все то время, которое рассчитываешь провести на этой земле – скажем, 75 лет (если исключить вероятность попадания под автобус или какой-нибудь другой катастрофы), а потом вычти из этого следующее:

Уже прошедшее время твоей жизни

Часы сна

Часы работы

Время, потраченное на все те обыденные дела, которых нельзя избежать

Последние годы жизни, когда, возможно, ты уже не сможешь заниматься тем, чем хочется

Такой подсчет на многое открывает глаза. Все, что у нас остается, – это небольшая доля общего времени жизни, позволяющая заняться всеми теми вещами, которых мы действительно хотим. Как ты используешь это личное время? Осознаешь ли ты, насколько невелико, а следовательно, насколько драгоценно оно на самом деле?

* * *

Задача изменить свой образ жизни так, чтобы дать больший приоритет личной жизни, может показаться трудной.

Наверное, я опять испытываю твое терпение. Для начала я попросил тебя отказаться от представления о том, что любовь – это дело случая; а теперь вот требую, чтобы ты изменила весь свой образ жизни в интересах поисков Того самого парня.

Но подумай об этом с такой точки зрения. Почему мы с удовольствием тратим огромное количество времени на работу, но шарахаемся от идеи посвящать больше времени своей личной жизни, словно это что-то малозначимое?

Неужели мы действительно думаем, что наша личная жизнь вносит меньший вклад в наше счастье и самореализацию?

Представь, что у тебя сложились идеальные взаимоотношения. Этот мужчина стоит рядом с тобой. Он воплощает все, чего ты хочешь от мужчины: он привлекательный, добрый, пылкий, умный и амбициозный. Он внимателен к твоим потребностям, он сексуально возбуждает тебя, и с ним приятно быть вместе. Он разделяет все твои сокровенные ценности и полон решимости

разделить с тобой свою жизнь. Если бы тебе предложили эти идеальные взаимоотношения с этим идеальным мужчиной, сколько времени ты была бы готова вкладывать в эти взаимоотношения? Сколько времени ты проводила бы с ним? Сколько времени ты тратила бы на то, чтобы делить с ним новые переживания? Сколько времени в свои среднестатистические выходные ты не пожалела бы на то, чтобы сблизиться с ним?

Я знаю ответ: много. Вряд ли ты ответишь: «Ну, допустим, я могу выделить на эти взаимоотношения час в неделю, но не больше, поскольку я ужасно занят(а)». Нет, ты, скорее всего, освободишь для них время, поскольку понимаешь, что именно этот человек сделает тебя счастливой. Но если ты готова инвестировать много времени в такие взаимоотношения, разве не следует нам быть готовыми инвестировать свое время в поиски такого человека?

Мне всегда казалось немного странным, что мы не рассматриваем как свой приоритет знакомства с новыми людьми, однако ставим на первое место взаимоотношения, когда они уже начались. Такое противоречие не свойственно нам ни в одной другой области нашей жизни. Никто же не говорит: вот, мол, как только стану богатым, сразу же начну трудиться в поте лица. Или: как только стану стройным и подтянутым, тут же примусь ходить в спортзал.

В общем, главная мысль такова: если ты, найдя мужчину своей мечты, готова проводить с ним много времени, разве не имеет смысл потратить время на то, что приведет тебя к нему?

Секрет успеха – в активной социальной жизни

Теперь, когда ты готова отвести на все это время, вопрос стоит таким образом: как стать более активной? Что тебе нужно изменить, чтобы в твоей жизни появилось больше людей? Как увеличить круг людей, в котором ты будешь искать того самого особенного мужчину?

Ограничивать свой круг общения только мужчинами – ошибка: любой человек потенциально способен познакомить тебя с Тем самым парнем. Возможно, тебе кажется, что твоя социальная жизнь – та область, которой ты вполне довольна;

у тебя уже есть отличные подруги. Что ж, ты в этой уверенности не одинока.

На моих семинарах многие женщины подходят ко мне в перерыве и говорят: «Мэтт, в этой области мне помощь не нужна. У меня прекрасная жизнь. У меня есть замечательные подруги, которые заботятся обо мне и увлекаются теми же видами деятельности, что и я. Моя проблема только в том, что мне просто не попадаются хорошие мужчины!»

Но речь вовсе не о том, есть ли у тебя подружки, с которыми ты гарантированно сможешь пойти выпить по бокалу вина в субботний вечер; речь о социальной жизни, которая служит твоей личной жизни.

Где водятся мужчины

Многим из нас наши дни напоминают времяпрепровождение героя Билла Мюррея из фильма «День сурка» – отупляющую рутину: один и тот же завтрак, поездка на работу, один и тот же обед, в то же время, в том же месте, с теми же коллегами, каждый день, потом возвращение домой, просмотр одних и тех же телепрограмм, а сон в предвкушении того, что все это повторится снова. Если твой нынешний стиль жизни вращается вокруг сидения в субботний вечер на диване с бокалом вина и просмотра по телевизору реалити-шоу, то овладение новыми методами создания взаимного притяжения между тобой и мужчиной тебе не очень-то поможет.

Твоя задача состоит не только в том, чтобы понимать мужчин и знать, что говорить и как действовать или реагировать. Чтобы встречаться со множеством самых разных мужчин, тебе требуется определенный образ жизни.

Ограничивать свой круг общения только мужчинами – ошибка: любой человек потенциально способен познакомить тебя с Тем самым парнем.

Идеальные места для поиска мужчин – это миф

Где искать хороших мужчин? Этот вопрос задают мне так часто, что создается впечатление, будто женщины верят, что есть этакое тайное место, где обитают все хорошие мужчины и где идеальный парень сидит и ждет, пока женщина провалится сквозь заднюю стенку платяного шкафа и найдет его.

Никакой такой идеальной страны не существует. Мужчины есть повсюду. Да, важно, чтобы ты с умом выбирала, куда тебе пойти в свободное время, но те парни, которых ты пожираешь глазами по пятницам вечером в Sapphire Room, всегда будут представлять лишь крохотную долю мужчин, с которыми у тебя есть шанс познакомиться в течение всей остальной твоей обычной недели.

Не жди тех редких возможностей, когда идешь на вечеринку или раз в неделю отправляешься тусоваться с подругами. Дело в том, что Тот самый парень занимается всем тем же, что и ты. Он не принадлежит к другому биологическому виду. Куда идешь ты, туда идет и он. Он садится в поезд, едет в лифте, отоваривается в супермаркете, расслабляется в кофейне, играет в спортивные игры, смотрит телепрограммы, стоит в очереди в кассе кинотеатра или в магазине сотовых телефонов. Он бывает везде.

Сейчас, за то время, пока я сидел в кофейне и писал это, я заметил, как три привлекательные женщины вошли и заказали себе кофе. А ведь я мог бы с тем же успехом сидеть, уткнувшись носом в экран и гадая, куда подевались все замечательные женщины. То, что я не стал знакомиться с этими женщинами, не означает, что их там не было. Возможности знакомиться с людьми представляются намного чаще, чем мы думаем.

Хотя идеального места для знакомств нет, некоторые места для этого подходят больше, чем другие. Вряд ли ты столкнешься с Тем самым парнем в маникюрном салоне; лучше поискать его в салоне фирмы Apple. Оптимальные места для знакомств изобилуют мужчинами и предоставляют легкие возможности для разговора. (Диван в твоей гостиной перед телевизором этим требованиям не соответствует.)

Один из видов деятельности, который можно было бы сделать более социальным, – это фитнес. Например, если ты, занимаясь в спортзале, привыкла часами пыхтеть в одиночестве на беговой дорожке или велотренажере,

попробуй ходить на групповые занятия, которые посещают представители обоих полов: например, кикбоксинг или боевые искусства.

Это позволяет удвоить «социальное времяпрепровождение», не выделяя на него особого времени. Ты трансформируешь деятельность в одиночестве в такую, в которой участвуют мужчины и есть легкие возможности для беседы.

Подумай и о других способах, которыми ты могла бы приобщится к некой социальной среде. Это могут быть вечера живой музыки в джаз-баре, курсы кинорежиссуры или участие в смешанной команде по софтболу. Займись чем-то таким, чего тебе всегда хотелось, но никак не доходили руки. Я не предлагаю погружаться в такие занятия, которые тебе не нравятся. Курсы аквалангистов всегда активно посещают мужчины, но если ты не умеешь плавать и терпеть не можешь море, тебе там не место.

Если в настоящий момент тебя ничто не привлекает и ты несколько ошарашена свалившейся на тебя информацией, просто заведи новый ритуал – дважды в неделю ходить с подругами в такие места, где завсегдатаями являются мужчины.

Быстрые способы расширить круг общения

Большой круг подруг увеличивает твои шансы на знакомство с новыми мужчинами в разы. У женщины, имеющей с полдюжины подруг, не только есть с кем ходить по клубам или сплавляться на плотах по горной реке… Ведь она знакома с шестью женщинами, у которых есть братья, кузены, дяди, друзья, коллеги, соседи и даже бывшие бойфренды. Итак, для того чтобы привести в свою жизнь новых людей…

Говори «да»

Говори «да» вечеринкам, барбекю, ужинам, походам в театр. Люди всегда нас куда-нибудь приглашают, однако мы часто отказываемся, потому что слишком заняты, или нет сил, или просто нас это не очень интересует. Теперь пришло время для нового ритуала – «говорить «да».

Скажи «да» коллеге, который приглашает тебя в бар после работы. Скажи «да» вечеринкам по случаю беременности, коллективным просмотрам спортивных матчей и совместному приготовлению чили. Большинство людей боятся ходить в одиночку на свадьбы или дни рождения шапочных знакомых, но с этого момента и впредь, если тебя приглашают, соглашайся. Я сейчас повторю одно из самых старых клише самопомощи в мире, но для того, чтобы получить иные результаты, мы должны начать действовать иначе. Слово «да» распахнет твой мир, а заодно даст тебе возможность поупражнять свои социальные мышцы.

Слово «да» расширит границы твоего мира, а заодно даст тебе возможность поупражнять свои социальные мышцы.

Учись быть центром внимания

Выстраивание социального круга не обязательно означает, что мы должны проводить вне дома каждый вечер; но надо сделать свое общение качественным. Дело не в количестве времени, которое у нас есть, а в эффективности, с которой мы его используем.

Что делает большинство людей, приходя в бар, на вечеринку или на какое-нибудь социальное мероприятие? Бегут в укрытие, точно мыши. Мы сразу же стараемся занять столик в углу или прислоняемся к стене и принимаемся лихорадочно строчить SMS.

Когда в следующий раз тебе захочется так сделать – останови себя. Входя в помещение, вбирай его в себя целиком. Просто постой минутку и никуда не торопись. Большинство людей стараются поскорее шмыгнуть к стенке потому, что они нервничают. Им страшно находиться в центре помещения, перспектива

стоять в одиночестве вызывает у них тревогу. Им трудно выдерживать эту позу, сохраняя уверенность в себе. Но ты просто постарайся не спешить. Поймай глазами пару взглядов окружающих. Улыбнись им и позволь каждому на мгновение обратить на тебя внимание. Не пытайся быстро слиться с окружающей средой или сбежать в уголок потемнее.

Понятие «быть в центре внимания» может ассоциироваться с образом политика-популиста, этакого рубахи-парня, пытающегося завоевать симпатии избирателей; но я обещаю, что это умение не имеет ничего общего с целованием незнакомых младенцев, зато обеспечит тебе контакты с другими людьми.

Секрет в том, чтобы начинать с частых недолгих взаимодействий с множеством разных людей. Пусть эти первичные контакты будут очень простыми. Кому-то можно просто улыбнуться и спросить: «Как вам сегодняшний вечер?» А будучи в гостях у подруги, можно поинтересоваться: «Откуда вы знаете Стефани?» Если подходишь взять себе напиток, можно наклониться к оказавшемуся рядом мужчине и спросить: «Не подскажете, какой здесь лучший коктейль в меню?»

Двигайся сквозь толпу уверенно, разговаривай понемногу, но старайся узнавать имена собеседников. Прежде чем отойти от человека, всегда переспрашивай: «Простите, как, вы сказали, вас зовут?» Непременно называй собеседнику свое имя и двигайся дальше, бросив напоследок нечто вроде «Желаю вам прекрасного вечера».

Посмотри, как Мэтт становится центром внимания

Многим людям трудно заставить себя оказаться в центре внимания. Посмотри, как я взаимодействую со своими слушателями на сцене, и увидишь этот метод в действии.

Подход гостеприимного хозяина

Помню, как я приехал в Нью-Йорк вечером накануне начала своих семинаров по программе Get the Guy. Зашел в бар отеля выпить пива. По лестнице спустился какой-то парень, подошел прямо ко мне, пожал мне руку и с широкой улыбкой спросил: «Привет, приятель, как жизнь?» Мы поговорили – не более полуминуты, – и он ушел со словами: «Приятного вечера, увидимся позже». Он так и не объяснил, почему заговорил со мной.

Пару часов спустя выяснилось, что этот парень был владельцем бара. Поначалу я этого не знал и просто увидел в нем открытого, радушного и дружелюбного человека. Я потянулся к нему, потому что он так и лучился очарованием и уверенностью. Я видел, что он разговаривает со всеми подряд без всяких усилий. Этот парень просто был центром внимания.

Тот урок не пропал для меня зря. Мы все можем усвоить подобный подход. Владельцы заведений разговаривают со всеми и с каждым, несмотря на то что многие посетители понятия не имеют, кто они такие, просто потому, что… ну, потому что они хозяева заведений. Но причины, стоящие за их поведением, вряд ли имеют значение, потому что главное – это излучаемая ими открытость и теплота.

Если усвоить такой подход, то на вечеринке, которая так пугала тебя, когда ты переступила порог, ты почувствуешь себя хозяйкой, не пройдет и двадцати минут. Знаешь, что в этом самое приятное? Ты можешь расслабиться и почувствовать себя как дома, и тебе не обязательно ради этого блистать интеллектом или фантазией.

Обращайся со всеми доброжелательно

Общительность – это и приобретенный навык, и отношение. Это свойство, у которого нет выключателя. Многие женщины подходят к общению скупо, точно их очарование – некий драгоценный ресурс, запасы которого иссякнут, и их надо приберегать для нужного времени и нужного человека. «Вот когда встречусь с

восхитительным парнем, вот тогда-то я и включу свой шарм на полную катушку», – воображают они. На вечеринке или ином событии, где не наблюдается никаких симпатичных мужчин, они думают примерно так: «Меня здесь никто не привлекает, так зачем я буду вон из кожи лезть?» Это все равно что сказать: «Вот когда выйду на сцену, тогда и выучу свою роль!»

Социальная активность – это не использование людей в своих целях: наш интерес к человеку всегда должен исходить от чистого сердца.

По правде говоря, я сам – интроверт. Мое представление о прекрасном вечере – сидеть дома и смотреть кино с людьми, к которым я неравнодушен, будь то подруга, родственники или друзья. Однако я знаю, что есть масса мужчин и женщин, которые могли бы ввести меня в живой социальный круг, познакомить с новыми людьми и местами. Общение с людьми всегда приносит что-то новое и неожиданное, даже если это идея или точка зрения, на которую мы не могли бы набрести никак иначе.

Вокруг тебя – прекрасный большой мир, и где-то в нем живет твой мужчина, поэтому стоит расширять свой привычный мирок, пусть даже постепенно.

Никогда не знаешь, когда и где именно появится Тот самый парень, поэтому нужно всегда быть «в форме».

Если тебя не убедили преимущества всего этого – говорить «да», научиться быть в центре внимания и расширять свой социальный круг, – подумай вот о чем. Не владея навыками общения, ты пройдешь мимо того замечательного мужчины хотя бы потому, что слишком боишься визуального контакта. Никогда не знаешь, когда и где именно появится Тот самый парень, поэтому нужно всегда быть «в форме» с социальной точки зрения, чтобы суметь начать разговор, привлечь и поддержать его интерес. (Подробнее об этом далее.)

Будь открыта для друзей

Одно время я вел коучинг в центральном Лондоне, на Карнаби-стрит. Все шло хорошо – или мне так казалось. Отчасти мой метод состоял в том, чтобы обговорить технику действий с клиенткой, а потом побудить ее провести «полевые испытания», выйдя в свет и проверив самостоятельно, как это работает.

Одна молодая женщина отважилась завязать разговор с симпатичным парнем, и я, сидя за столиком в кофейне, наблюдал через улицу, как между ними шла вроде бы приятная для обоих беседа. Они вместе рассмеялись над какими-то ее словами, и я пришел к выводу, что им весело вместе. Наверняка наклевывается свидание. Она вернулась к моему столику, сияя от удовольствия.

– Ну, как все прошло? – поинтересовался я.

– Прекрасно, он оказался таким замечательным и интересным!

– Класс! – отозвался я. – Ты взяла у него номер телефона?

– Да нет, в этом смысле он меня не зацепил, но с ним здорово было поговорить, потому что он работает в мире моды, а я это просто обожаю.

Ну, и что я сделал не так?! Просто безумие какое-то! Парень был крут, красив и, похоже, вел увлекательную, гламурную жизнь. А она решила не брать у него номер телефона, потому что он был «не в ее вкусе».

Понимаешь, в чем здесь проблема? Неважно, влечет ее к нему или нет; представляешь, скольких еще крутых, модных и приятных в общении других мужчин знает этот парень?

Какой женщине не пригодился бы такой человек в числе знакомых! Даже если этот конкретный парень не соответствовал вкусам моей клиентки, есть шанс, что среди круга его знакомств нашелся бы мужчина для нее.

Как только она закрыла для себя возможность поддерживать контакт с этим парнем, она потеряла не только его, но и еще одного, двух, а может быть, и десятерых мужчин, с которыми могла бы познакомиться.

Я не предлагаю тебе связываться с мужчиной, если он тебя не интересует. Цель в том, чтобы создать еще один непринужденный контакт. Моя клиентка могла бы с легкостью сказать: «Никто из моих подруг понятия не имеет о моде, и ты сослужил бы хорошую службу обществу, позволив мне добавить тебя к числу моих знакомых».

Чем игривее и спокойнее ты это сделаешь, тем менее серьезно он отнесется к тому, что ты просишь его номер. А в общении с таким парнем ты ничего не теряешь, зато приобретаешь многое: ты будешь тренировать свои социальные мышцы, расширишь свой социальный круг и, возможно, подружишься с лучшим другом Того самого парня.

Знакомься с людьми, которые разделяют твои увлечения

Выше я уже говорил о преимуществах хобби как способа расширять контакты и знакомиться с бо?льшим числом мужчин. Когда ты записываешься на кулинарные курсы, там будет полно людей, которые разделяют твою любовь к готовке. А каких людей ты встретишь на однодневном семинаре по фотографии? Людей, которые разделяют то же увлечение.

Цель не в том, чтобы заполнить твой ежедневник бессмысленными занятиями, а в обогащении твоей жизни. Сочетание готовности участвовать в событиях и занятий, от которых ты будешь получать удовольствие, если попробуешь себя в них, плюс расширение круга друзей и знакомых – все это даст результат в виде жизни, которую ты будешь любить, и в итоге может привести тебя к любви всей твоей жизни.

Любые взаимоотношения начинаются с разговора

Имеет значение не только то, куда мы ходим, но и что делаем, оказавшись там. Не будет никакого толку, если, выходя на люди, ты намертво прилипаешь к стене, сжимая в руках бокал, и погружаешься в разговор с теми двумя подругами, с которыми пришла, прерывая его только для того, чтобы бросить

взгляд на свой телефон. Этот вечер пройдет, а ты так ни с кем и не познакомишься. Так что давай поработаем над развитием способности участвовать в полноценных социальных взаимодействиях – над умением разговаривать с людьми.

Возможно, ты не считаешь себя общительной от природы, но это – лишь твое восприятие и его можно изменить. Ты – человек, а следовательно, социальное существо. Это наше видовое свойство, а не индивидуальное.

Общительность никак не связана с тем, интроверт ты или экстраверт. Умение разговаривать с людьми – это развитие навыка, а не изменение твоей натуры. Чтобы найти спутника, от тебя не требуется менять черты своего характера. Нужно только делать то, чем естественно занимаются человеческие существа как приматы, живущие в группах, состоящих из семей, кланов и сообществ, – общаться. Общительность – врожденное качество. Речь не о том, чтобы быть самой шумной и безумной девицей на вечеринке, а о готовности распахивать свой мир и выказывать искренний интерес к другим людям. Любые взаимоотношения начинаются с разговора, так что тебе просто нужно больше разговаривать с людьми.

Акт начала разговора может быть самым важным поступком из тех, которые ты совершаешь в поисках своего мужчины. Начинать разговоры настолько важно, что я не устану это повторять. Дальше в книге мы будем подробно разбирать, что именно нужно говорить парню, который тебе по-настоящему нравится. А пока пойми, что именно ведение разговоров в значительной степени трансформирует твою жизнь.

Люди начинают лучше относиться к себе, когда кто-то обращает на них внимание.

Люди, которые мастерски заводят беседу, так хороши в этом деле не потому, что у них есть какой-то волшебный метод или отличные домашние заготовки. Контакты удаются им потому, что они регулярно в них вступают, а чем чаще они это делают, тем легче им становится. В крайнем случае простая заготовка поможет начать разговор, который способен привести к изумительным результатам.

Ты можешь спросить своего официанта, какое блюдо сегодня лучшее в меню. Ты можешь поболтать с барменом, заказывая напиток. Ты можешь поинтересоваться у женщины, которая стоит за тобой в очереди в продуктовом магазине, ее мнение об органическом арахисовом масле, которое она положила в свою тележку.

Многие разговоры ни к чему не ведут. Такова природа взаимодействий. То, что ты спросила у человека, который час, не означает, что в итоге ты целый час простоишь с ним на углу улицы, обсуждая состояние мировой экономики.

Иногда получится двухминутная беседа, обмен дурацкими шутками, а потом вы пойдете каждый своей дорогой. Это нормально, поскольку твоей целью должен быть сам процесс и комфортное ощущение от него.

Приятно заставить кого-нибудь улыбнуться, сделав ему комплимент, или спросив совета, или проявив интерес к книге, которую человек читает. Люди, кем бы они ни были, начинают лучше относиться к себе, когда кто-то обращает на них внимание.

Если мысль об этом заставляет тебя нервничать, возможно, это потому, что ты все еще воображаешь, что единственные люди, с которыми следует разговаривать, – это мужчины, к которым тебя влечет. Вот он, вот, стоит в очереди в гастрономе! О боже, как мне подойти к нему? И что сказать, когда подойду? Он подумает, что я чокнутая!

Если будешь сосредоточиваться исключительно на разговорах с мужчинами, кажущимися тебе привлекательными, то мастерства в этом деле тебе не видать.

Люди, которые способны знакомиться с кем угодно, которые могут посочувствовать любому и любого очаровать (будь этот любой мужчиной или женщиной), всегда воспринимаются как приятные. Они не думают о том, что их унизят, что они опозорятся или их отвергнут, потому что их намерение – бескорыстное общение.

Если ты станешь таким человеком, который всегда способен завязать разговор и наладить контакт с людьми, то когда ты действительно встретишь привлекательного мужчину, у тебя будет меньше шансов лишиться дара речи,

потому что твои социальные мышцы будут хорошо накачаны. Разговор будет казаться тебе естественным и легким, потому что он станет для тебя привычным.

Когда мы предаемся беседе ради нее самой, мы перестаем бояться результата.

Будь туристкой в своем городе

Один из моих любимых способов сделать разговор легким – представить, что я турист. Где бы ты ни жила, вообрази, что ты только что приехала в этот город. Как ощущается такой настрой? Ты оживлена, у тебя полно вопросов.

Любопытство (и живой интерес к тому, где здесь ближайший туалет), вероятно, делает тебя смелее обычного. Туристы часто говорят о Лондоне или Нью-Йорке: «Здесь все такие дружелюбные, с кем ни заговори!» А лондонцам и ньюйоркцам часто кажется, что все наоборот.

Вся разница в образе мыслей туриста. Туристы любознательны. Они задают вопросы; они, встречая местных жителей, разговаривают с ними; они расспрашивают случайных прохожих об их городе и часто болтают направо и налево, потому что им хочется знакомиться с людьми. Благодаря этому все обитатели города кажутся им дружелюбными и отзывчивыми: они реагируют теплотой и открытостью. Туристы в отличие от большинства местных относятся к новому городу как к игровой площадке, где можно познакомиться с кем угодно.

Не так давно я был в одном лондонском супермаркете вместе с братом. Было раннее субботнее утро, и мы забрели туда в спортивных костюмах, надеясь добыть что-нибудь к завтраку. К нам подошли две американки и спросили:

– Вы знаете здесь какое-нибудь хорошее местечко, где можно позавтракать? Мы только вчера приехали и еще не изучили этот район.

– Я знаю пару отличных мест, – ответил я и рассказал им, куда идти. А потом добавил: – Вы, девчонки, такие клевые! Надо как-нибудь собрать наших друзей и

пойти куда-нибудь вместе потусоваться.

Это было так просто и естественно, и под конец разговора мы обменялись номерами телефонов. Все прошло так гладко именно потому, что девушки не вкладывали никакого серьезного смысла в этот разговор. Они нуждались в информации и сочли возможным, что двое парней в спортивных костюмах и в состоянии умеренного похмелья могут их выручить.

Ты можешь сделать это прямо сейчас. Тебе не обязательно дожидаться, пока ты станешь туристкой в незнакомом городе. Путешествуй в своей собственной среде. Кто может на полном серьезе сказать, что знает вдоль и поперек тот город, в котором живет? Как только в тебе просыпается любопытство к людям и местам, всякая тревога по поводу того, как обратиться к незнакомому человеку, куда-то девается. Ты и думать забываешь о том дурацком представлении, что у каждого разговора есть два возможных исхода: одобрение или отвержение.

Вместо этого ты выходишь в мир, живешь своей жизнью, знакомишься с людьми, расширяешь свой дружеский круг, пока в один прекрасный день не встретишь мужчину, с которым стоит познакомиться поближе.

4

Не бойся сделать первый шаг

Среди заблуждений, бытующих насчет мужчин и того, что они думают, самое большое – следующее:

«Если бы я ему по-настоящему понравилась, он бы подошел и заговорил со мной».

Нет, не подошел бы и не заговорил.

Я проводил коучинг с более чем 10 тысячами мужчин и убедился вот в чем: если речь идет о том, чтобы начать разговор, то совершенно не важно, нравишься ты

парню или нет. Он может стоять рядом с тобой, думая, что ты богиня и девушка его мечты, и при этом сам пальцем не шевельнет.

На самом деле чем больше ты привлекаешь парня, тем меньше вероятность, что он к тебе подойдет. Почему? Потому что ему тоже чертовски трудно заговорить с девушкой, от которой у него внутри все тает.

Те, кто принадлежит к «школе недотрог», утверждают, что женщине всегда следует дожидаться, пока мужчина не обратится к ней, потому что тогда – и только тогда – она сможет понять, действительно ли он в нее влюблен.

Я пришел, чтобы сообщить тебе сенсационную новость: в этом утверждении нет ни грамма истины.

Вини в этом ТВ, вини в этом кино, но то, что мужчины регулярно подкатывают к женщинам, – гигантское заблуждение. Это устоявшийся предрассудок – что именно мужчины инициируют контакт, что девушке нужно просто демонстрировать себя, а парни, которых к ней влечет, будут виться вокруг, как пчелы вокруг цветка.

Если мужчина подкатывает к тебе на вечеринке и всячески старается тебя обаять, то велика вероятность, что это как раз тот парень, которого тебе стоит избегать.

Если твой опыт это подтверждает – то есть мужчины не заигрывают с тобой регулярно, – то ты, вероятно, убеждена в своей непривлекательности для мужчин.

А на самом-то деле большинство мужчин робеют подходить к женщинам, которые их привлекают. У многих мужчин тоже нет привычки регулярно заигрывать с женщинами. Я знаю десятки мужчин красивых и очаровательных, умных и талантливых, добродушных и веселых, которые никогда не подходят к незнакомым женщинам в общественных местах. За исключением, конечно, тех случаев, когда им придает смелости алкоголь или женщина, о которой идет речь, является лучшей подругой кого-то из их друзей.

Я не имею в виду, что они никогда не клеятся к женщинам. Они могут «подкатывать» ко многим женщинам.

Нередко заигрывание с женщинами – это их палочка-выручалочка, социальный прием. Я не содержу национальную службу опросов общественного мнения, но готов биться об заклад, что эти общительные, разбитные, «эй-крошка-можно-тебя-угостить» парни составляют примерно 1 % всего населения. Таким образом, если мужчина подкатывает к тебе на вечеринке и всячески старается тебя обаять, то велика вероятность, что это как раз тот парень, которого тебе стоит избегать. И пока он это делает, со всех сторон тебя окружает целая толпа достойных, интересных мужчин, не имеющих привычки заговаривать с незнакомыми женщинами.

Даже если эти мужчины полагают, что ухаживать за женщинами – их социальный, рыцарский долг, у них это порой не так уж хорошо получается. Они еще менее искушены в этом деле, чем ты.

Вот знакомая сценка. Твоя подруга празднует свой день рождения. И вот ты на вечеринке; все знакомые куда-то разбрелись, и ты стоишь, судорожно сжимая в руке бокал. На другой стороне комнаты ты замечаешь симпатичного мужчину. Тебе кажется, что он поглядывает на тебя. Разве не было бы здорово, если бы он подошел к тебе поболтать? Он смотрит на тебя. Он только что улыбнулся. Ты замечаешь, что, улыбаясь, он становится еще симпатичнее. Ты улыбаешься в ответ. Почему же он не подходит?

Ладно, думаешь ты. Возможно, попозже кто-нибудь из присутствующих представит вас друг другу. Или даже сама хозяйка. Может быть, он знаком с кем-то из твоих подруг. Ты кое-как продолжаешь вечер, беседуя с теми немногими людьми, которых ты здесь знаешь. Он снова улыбается. Потом берет свой бокал и идет прочь. Одаривает тебя долгим взглядом, прежде чем присоединиться к компании своих друзей.

Тебя охватывает знакомое чувство разочарования. Почему же он не подошел и не поздоровался?!

Почему мужчины боятся подойти к женщине

Попробуй на секунду поставить себя на место мужчины. Предположим, он замечает тебя, находясь в противоположном конце комнаты, и решает, что ему нравится то, что он видит. Теперь ему нужно принять решение: следует ли ему пересечь комнату и завязать с тобой разговор или нет? А если нет, то почему? О чем ему следует беспокоиться?

Он боится опозориться перед своими друзьями

Выглядеть дураком перед своими друзьями значит для мужчины гораздо больше, чем женщина в состоянии себе представить. Что, если он подойдет к тебе, а ты дашь ему от ворот поворот или одаришь убийственно пустым взглядом? Что, думает он, если твой бойфренд сейчас вернется от барной стойки с мартини в руках? Ему останется сделать только одно: м-е-д-л-е-н-н-о развернуться и ретироваться к своим друзьям, которые будут тыкать его под ребра и потешаться над ним, таким образом понижая его самооценку и гарантируя, что он больше никогда в жизни не заведет разговор с незнакомой женщиной. Это страхи настолько первобытные и укорененные в мужской психике, что даже если ты подашь ему сигнал, разрешая подойти к себе, он все равно может неправильно его трактовать.

Неудача с противоположным полом – это сильнейший удар по мужскому эго, больший, чем любая женщина может себе представить. Этот страх унижения питает мужскую склонность придумывать себе якобы имевшие место приключения, и именно поэтому мужчины, которые никогда ни с кем не спят, все равно хвастаются перед друзьями своими победами. Именно поэтому молодые парни похваляются друг перед другом женщинами, с которыми они якобы переспали, или тем, что сексуальная девушка-модель дала им свой телефонный номер, или числом свиданий, на которых они побывали за последнюю неделю.

Желание подтверждения сексуальной привлекательности объясняет мужское позерство и того рода стремление превзойти других, которое так откровенно правит поведением мужчин. Ты когда-нибудь замечала, что дружеское общение между мужчинами сосредоточено на сбивании гонора друг с друга и стремлении выставить другого дураком? Мужская дружба по-прежнему часто строится на борьбе за статус.

Более того, мужчина активнее всего борется за свой социальный статус в среде равных ему. Мужчины, чье мнение волнует его больше всего, – это не незнакомцы в баре, а его друзья. Именно в пределах собственной компании он должен сражаться за доминирование, и именно поэтому любое публичное унижение, в особенности от женщины, для него так болезненно.

Он опасается того, что можешь сказать ты и твои подруги

Риск, что ты его отвергнешь, и насмешек, которыми, как ему представляется, потом осыплют его твои подруги, мучителен настолько, что мужчина скорее отступит, чем рискнет перспективой оказаться отвергнутым. Если ты видишь, как он заговаривает с другими женщинами, есть вероятность, что он делает это потому, что чувствует: здесь ему абсолютно нечего терять.

Когда речь идет о среднестатистическом мужчине, именно та женщина, которая сводит его с ума, пугает его больше всего. Он чувствует себя недостойным ее. Ему кажется, что она может выбрать любого мужчину из присутствующих. А еще на кону стоит его статус как мужчины, так что если он подойдет к ней и она его отвергнет, он будет ощущать ту самую острую боль отверженности, которой все мы инстинктивно стараемся избегать.

В этом отношении мужчины и женщины не так уж отличаются друг от друга. Вероятно, ты чувствуешь себя столь же неуютно рядом с мужчиной, которого считаешь привлекательным, как и мужчина рядом с женщиной, к которой его влечет. Представь, насколько проще флиртовать и быть сексуальной в общении с мужчиной, в котором ты не заинтересована; то же верно и для нас, мужчин.

Неудача с противоположным полом – это сильнейший удар по мужскому эго.

Почему это так? Я мог бы попросить тебя подойти к незнакомцу и спросить, который час, и ты бы не нервничала. Может быть, поначалу тебе было бы немного дискомфортно, но ты не ощущала бы никакого серьезного стресса. Даже если бы я попросил тебя подойти к самому привлекательному человеку в

баре и спросить, где находится уборная, это, наверное, не так бы тебя пугало.

В чем же заключается сущностное отличие между обращением к кому-то с просьбой указать дорогу и подходом к потенциальному возлюбленному с целью завязать разговор?

Вся разница в твоем намерении.

Наши намерения ответственны за то, что мы нервничаем.

Подходя к человеку, чтобы спросить, который час, мы не имеем никаких скрытых мотивов. Мы просим нас проинформировать – просто и ясно. Никаких подводных течений. И тут неважно, кому мы задаем вопрос – дело не в собеседнике. Но когда ты думаешь: «Я подойду к нему, и мне надо как-то взять у него номер телефона, что потом, я надеюсь, приведет к свиданию», – ты зажимаешься, потому что всегда существует вероятность, что он тебя отвергнет. Именно твое намерение создает напряженность в простом социальном взаимодействии. Твое намерение питает чувство боязни и тревожности.

Поскольку твое намерение выставляет напоказ твои самые уязвимые надежды и желания – он сексуален, я хочу понравиться ему, а может быть, даже хочу, чтобы он полюбил меня! – включается психологический режим «плюнет – поцелует». И ставки внезапно взлетают до небес. Теперь это уже щекотливое дело. Ты со страхом зацикливаешься на мысли, как именно он на тебя отреагирует. Почему? Потому что теперь ты отчаянно жаждешь его одобрения.

Это похоже на то нервное состояние, которое мы испытываем во время собеседования о приеме на работу.

В компании друзей легко расписывать свои замечательные качества и все то, что делает нас идеальными кандидатами; но когда мы сидим напротив человека, в чьей власти нанять нас, мы зажимаемся, поскольку результат нам небезразличен.

В тот самый момент, когда ты начинаешь зависеть от одобрения мужчины, все те качества, которые делают тебя энергичной, спонтанной, интригующей, сексуально привлекательной женщиной, куда-то таинственно исчезают.

Головоломка

Я почти наверняка знаю, что ты сейчас скажешь. Если мужчины не желают делать первый шаг и если ты как уважающая себя, стоящая женщина не собираешься за ними гоняться, то как тогда вообще возможно знакомство? Более того, мужчинам нравится чувствовать, что они сделали нечто особенное, чтобы заслужить твое внимание. И чем больше мужчине кажется, что ты «гоняешься» за ним, тем меньше он заинтересован. Неважно, насколько далеко мы продвинулись в социальном развитии, по-прежнему преобладает бессмертное представление о том, как именно парни знакомятся с девушками: мужчина выполняет роль охотника, а дело женщины – либо принимать, либо отвергать его.

Моя подруга Дженни была сыта этим по горло. Мы с ней сидели в кофейне, но она была не в настроении для светской беседы.

– Все мужчины, которые ко мне подкатывают, – полные придурки, которые меня совершенно не интересуют. Все парни, к которым подкатываю я, дают мне от ворот поворот. Для меня на свете просто никого нет – это безнадежно!

– Ну, и что теперь? – спросил я. – Ты что же, думаешь, что в мире не найдется ни одного мужчины, который соответствовал бы твоим требованиям?

– Должно быть, где-то они есть. Я просто не умею с ними знакомиться.

Дженни оказалась в тупике. У нее были определенные представления о том, как нужно знакомиться с мужчиной:

– Я не хочу казаться отчаявшейся. Это задача мужчины – гоняться за мной. Я не собираюсь рыскать, как какая-нибудь хищница, старающаяся заарканить мужчину. Это не женственно.

Тревоги Дженни обоснованны. Ни одна женщина не хочет казаться отчаявшейся и выполнять всю работу в одиночку. Ни одной женщине не хочется чувствовать себя так, будто она должна преследовать Очаровательного Принца, как львица

свою добычу.

Мы все еще живем в эпоху, когда руководства по знакомствам, как правило, утверждают, что обязанность женщины – быть предметом охоты, что ее роль в ухаживании – ждать действий мужчины, поскольку ее собственная активность лишь разоблачает ее отчаяние или эмоциональную зависимость. Давай развенчаем эту фальшивую «мудрость» прямо сейчас. Мы уже говорили о том, какими западнями чревато ожидание. Теперь пора поговорить о том, как можно быть активной, не принося в жертву свой образ достойной женщины.

Два способа перестать беспокоиться по поводу первого шага

А что, если бы существовал способ сделать первый шаг, не рискуя всеми теми привлекательными качествами, которые ты теперь так замечательно в себе развила? Давай возьмем контроль в твои руки, чтобы ты могла выбирать мужчин, которые будут с тобой заигрывать. Да, в этом случае ты можешь добиться успеха – и пожинать его плоды. Я расскажу тебе, как это делается.

Измени свое намерение

Пару страниц назад мы говорили, каким образом намерение может заставить нас мямлить, если речь идет о чем-то таком, в исход чего мы вложили свой интерес. Большинство из нас относятся к разговору с привлекательным незнакомым человеком как к финалу олимпийских соревнований. Мы ведем себя так, словно у нас есть один-единственный шанс выиграть, а если мы проиграем – то всему конец. Придется ждать следующие четыре года, чтобы получить еще одну попытку выиграть золото, а к тому времени мы можем стать уже слишком старыми.

Вместо того чтобы подходить к мужчине, думая, что он может стать Тем самым, лучше представляй, что это мимолетный разговор и ты больше никогда его не увидишь.

Подумай только, насколько это освобождает! Если ты намерена просто поговорить минутку и пойти дальше, то на кону оказывается меньшая ставка. Это подобно тому, как спортсмен на гонках концентрируется на том, чтобы добраться до следующей отметки, а не на финишной линии, что неизбежно приводит его к успешному финишу!

На самом-то деле у тебя есть столько шансов подходить к мужчинам, сколько ты пожелаешь. Если не срослось одно взаимодействие, ты можешь двигаться дальше и вступить в контакт с кем-то еще. Ты не смогла бы поговорить и с десятой долей всех интересных людей на этой Земле, даже если бы переходила от мужчины к мужчине 24 часа в сутки до конца своей жизни.

Возможности бесконечны – вспомни нашу теорию об изобилии и недостаточности. Есть такая старая шутка, что мужчины – как автобусы: упустишь одного, так через пару минут подойдет другой. Чем скорее ты свыкнешься с этой мыслью, тем скорее сможешь познакомиться со своим единственным.

Не придавай особого значения результату

Если мы очень беспокоимся по поводу чьей-то реакции на нас, значит, мы придаем слишком много значения мнению этого человека. А почему нам небезразлично его мнение? Потому что мы чересчур озабочены результатом.

Однако быть отвергнутым – не самое страшное, что может случиться в жизни. Мы, люди, поразительно живучие существа. С одной стороны, биологический императив к продолжению рода закладывает в нас стремление продолжать попытки, пока мы не найдем партнера. Наш вид вымер бы давным-давно, если бы мы сдавались после одного-единственного отказа. Кроме того, придя в себя после неудачи, мы становимся более уверенными. Безусловно, лучше иметь дело с отказом, чем слишком поздно осознать, что мы так и не отважились сделать шаг и получить то, чего хотели, потому что чересчур беспокоились, что подумают о нас люди. Помни, боль от отказа – ничто по сравнению с болью сожаления задним числом.

Давай посмотрим на это со стороны: с чего бы тебе нервничать при мысли о том, что придется завязать разговор с человеком, которого ты находишь привлекательным, если ты вообще ничего о нем не знаешь? В данную секунду он – всего лишь улыбка, прядь волос, рубашка, которая оттеняет голубизну его глаз. В смысле – только это, и ничего больше. Ты и знать не знаешь этого человека. Зачем придавать значение тому, что он о тебе думает? Попробуй подумать об этом иначе: он должен заслужить возможность составить мнение о тебе. Поэтому ты с ним и разговариваешь. Все остальное – чушь.

Ты не золотой червонец, чтобы всем нравиться

Даже если ты изменишь свое намерение, будешь придавать меньше значения результату, усвоишь установку того, кто выбирает, и еще наденешь свои «удачливые» туфли, всегда будут случаться разговоры, которые пойдут не так, как тебе хотелось бы.

И это нормально. Иногда мужчина, вызвавший твой интерес, ответит тебе холодностью или окажется влюблен в другую. Да, чтоб ты знала, он вообще может оказаться геем или состоять в серьезных отношениях! Это не имеет значения. Важно только то, что ты попыталась. Это и есть история успеха.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (http://www.litres.ru/metu-hassi/get-the-guy-kak-nayti-i-vlubit-v-sebya-muzhchinu-tvoey-mechty/?lfrom=201227127) 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.

Купить: https://tellnovel.com/metyu-hassi/get-the-guy-kak-nayti-i-vlyubit-v-sebya-muzhchinu-tvoey-mechty-kupit

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити