

Бесплатная электронная книга к курсу Трефилова  
Дмитрия «Как вернуть любимую девушку»

# Еще 11 статей для Настоящих мужчин.

Автор: Трефилов Дмитрий

# Содержание

## ОТ АВТОРА

**Статья 1.** Быть лучшим, не наступая на горло собственной совести

**Статья 2.** Одна любовь и навсегда – возможно ли это?

**Статья 3.** Трудно быть (с) Богом. Как стать популярным, но не остаться одиноким

**Статья 4.** Сделайте ошибку прямо сейчас!

**Статья 5.** Если Вас бросила девушка. Инструкция по выживанию

**Статья 6.** Тысяча и одна девушка для Вас. Руководство для одинокого мужчины

**Статья 7.** Когда для ревности причина есть.

**Статья 8.** Как развить силу духа

**Статья 9.** О чем говорить с девушкой

**Статья 10.** Это все сделал ты!

**Статья 11.**

**КАК ЗАРАБОТАТЬ НА БЕСПЛАТНОЙ РАЗДАЧЕ ЭТОЙ  
ЭЛЕКТРОННОЙ КНИГИ**

## **Быть лучшим, не наступая на горло собственной совести**

Снова здравствуйте, мой дорогой Читатель.

Скажите мне честно, случалось ли Вам в жизни завидовать плохим людям? Их успехам, влиянию и положению в обществе. Не посещала ли Вас мысль о том, что это наиболее эффективная и наиболее надежная стратегия поведения в нашем мире - думать лишь о своем благополучии и в стремлении к цели использовать любые, в том числе и самые подлые методы? Если нет, то я Вам завидую. Но, скорее всего, случалось.

А как тут не завидовать, когда видишь, как руководители правоохранительных органов, с зарплатой, не больше 15 тысяч рублей, ездят на Лексусах и Мерседесах последней модели? Когда государственные чиновники, раскормленные подношениями, шикают в дорогущих ресторанах с безумно красивыми любовницами. Когда недалекие люди, не обладающие необходимым опытом и квалификацией, занимают тепленькие места, отодвинув в сторону тех, кто этих мест действительно достоин, лишь потому, что воспользовались клеветой, подхалимажем и подкупом. Когда видишь, как люди, которые ведут себя недостойно, успеха добиваются, а те, которые такого себе не позволяют - нет.

Как бы не хотелось этого делать, но следует признать - подлым и беспринципным в нашей жизни быть выгодно и удобно.

Не будем в этой статье рассуждать о том, как долго этой выгодой и этим удобством можно наслаждаться. И не придет ли вслед за этим неминуемое возмездие. Речь здесь не об этом. Мне бы хотелось поговорить о другом. Если быть честным, отзывчивым, дружелюбным и благородным невыгодно, то зачем нас с детства такими быть приучают? Не является ли это всемирным заговором власть имущих? Мол, будьте добрыми и честными, а мы будем успешными за Ваш счет?

**Если Так, то Призывы к Доблести, Чести, Благородству и Самопожертвованию Иначе, Чем Вредительством Назвать и Нельзя.**

А если такое положение дел не является заговором, то тогда чем является?

Что Вы думаете по этому поводу, уважаемый подписчик? Можно ли реально быть успешным и не плохим при этом? Есть ли смысл стремиться добиться в жизни максимума, если Вы не желаете быть негодяем? Возможно ли

взобраться на вершину Олимпа и не разу не запачкать руки? И если можно, то насколько труднее, чем с грязными руками? Ведь, согласитесь, если бы с помощью достойного поведения достичь успеха было бы легче, только полный кретин пользовался бы подлянками.

Не станем здесь говорить об успехе **ВООБЩЕ**. Эта тема слишком расплывчата и, на мой взгляд, представляет интерес разве что для философов и эзотериков. Думаю, нам, Настоящим мужчинам, гораздо интереснее поговорить об успехе в конкретной области и реальных делах, а не сотрясать воздух, пытаясь вывести универсальный закон. Так вот, согласитесь, достичь конкретных целей с помощью нечестных методов намного проще и намного быстрее, чем способами честными. Когда другие люди играют по правилам, а Вы разрешаете себе абсолютно все, что приближает Вас к успеху, преимущество однозначно на Вашей стороне. С этим не поспоришь.

Но какой вывод за этим следует? И какое решение?

Дорогой подписчик, я не стану, да и не могу решать за Вас. Какими методами пользоваться при достижении поставленной цели, какой стиль поведения с окружающими выбирать и какие ограничения на себя накладывать, решать не мне, а Вам. Я свой выбор уже давно сделал. И, надо признаться, до сих пор ни разу не пожалел о нем.

Быть Настоящим мужчиной - это значит быть самым лучшим из всех. Я уже много раз писал и говорил об этом (На сайте [www.for-real-man.info](http://www.for-real-man.info) Вы сможете прочитать другие статьи на эту тему). А лучший мужчина и неудачник - это, согласитесь, слова-антагонизмы. Первый по определению не может быть вторым, а второй, увы, не может быть первым. Во всяком случае, одновременно.

Но скажите мне вот что: если достичь успеха грязными методами намного проще, не значит ли это, что Настоящим мужчиной может стать исключительно негодяй? Или, вследствие простоты достижения успеха бесчестными способами, негодяев среди Настоящих мужчин намного больше?

Нет. Разумеется, нет. Негодяй Настоящим мужчиной быть не может. Похожим на него - да, но Настоящим мужчиной - нет. Заявляю об этом со всей ответственностью. Почему я так уверен? Более 10-ти лет исследований дают мне на это право. Если хотите получить неопровержимые доказательства этому утверждению - найдете их в моей электронной книге к тренингу для мужчин "Атрибуты и Артефакты Настоящего мужчины". Здесь же я хочу сказать, что, безусловно, быть Настоящим мужчиной **ПЕРВОЕ ВРЕМЯ** намного труднее, чем подлецом, рвачугой и хапугой. С течением времени ситуация меняется на прямо противоположную, но первое время труднее. Тем не менее, знаете что... эти первоначальные сложности - это ведь и есть самое интересное.

## **Чем Сложнее Игра, Тем Она Интереснее.**

Не знаю, кому-то, возможно, и доставляет удовольствие, будучи чемпионом страны по шахматам, обыгрывать в эту игру детей и новичков. Кто-то быть может хвастается количеством побед, одержанных на ринге над инвалидами и людьми с ослабленными моторными функциями. Я же предпочитаю бросать вызов сильнейшим и даже при довольно посредственных способностях стремиться добиться невозможного: поставить мат чемпионам, одолеть в схватке мастера спорта, переиграть профессионала. Разумеется, при таком подходе поражения мне обеспечены в таком количестве, которое многим другим хватило бы на целую жизнь. Те, кто безумно боится неудач, меня вряд ли поймут. Но с другой стороны, утверждаю, что только при таком подходе от игры начинает захватывать дух. И только при таком подходе я сам начинаю совершенствоваться в игре темпами, которые чемпионам из предыдущих примеров даже не снились.

Почему-то в обществе считается, что достичь успеха, будучи хорошим человеком, гораздо легче, чем будучи подлецом. Я с этим не совсем согласен. В перспективе - это, конечно, лучше. Но легче ли? Я очень сомневаюсь. Мне кажется, что те, кто верит в то, что добро всегда побеждает зло, ставят под угрозу собственную психику. Добро побеждает, да, но не всегда. Увы, далеко не всегда. Думаю, что именно это несоответствие - несоответствие пропагандируемого в фольклоре и реального положения вещей приводит к тому, что люди отказываются принимать действительность. Отстраняются от нее, закрываются. Их всегда учили, что добро побеждает, а тут... нет, это не правильно! Наверное, это несоответствие ожиданий: "Добро побеждает зло" реальному положению вещей и приводит к тому, что огромное количество людей уходит из реального мира в мир иллюзорный: игроманию, наркоманию, пьянство, апатию, аутизм и т.д.

Уходить в грезы - это не выход. Можете даже не сомневаться. Возможно там Иллюзорное добро будет всегда побеждать Иллюзорное зло. Быть может там Воображаемый "хороший парень" будет легко добиваться Воображаемых успехов, а Воображаемые "парни плохие" терпеть постоянные Воображаемые неудачи. Но это путь в шизофрению. Я хочу поделиться с Вами другим решением. Лично мне оно принесло в свое время огромное облегчение - перестаньте грезить, и начните жить трудной жизнью. Жить жизнью Настоящего мужчины.

## **Начните Жить Трудной Жизнью - Это Так Увлекательно!**

Предупреждаю, начинать жить жизнью Настоящего мужчины и сложно, и страшно. Поражения и неудачи будут преследовать Вас, словно обезумевшие фанаты. Но только в этом случае Вы сможете добиться успеха и не пожертвовать

своей честью. Только в этом случае Вы сможете гордиться не только своими успехами, но и собой. И только в этом случае Вы сможете быть лучшим, не наступая на горло собственной совести.

Я верю в Вас.

-----

*Обсудить эту статью Вы можете, подключившись к сети Интернет и кликнув по следующей ссылке:*

<http://www.for-real-man.info/content.php?id=24>

**Хотите достичь успеха с минимальными затратами сил и времени?**

На сайте «Путь к успеху» Вы найдете большое количество статей, книг и тренингов по психологии успеха, поиску своего предназначения и любимого дела в жизни, освобождению от страхов и сомнений, созданию финансовой независимости и счастливой личной жизни.

<http://successway.info>

Николай Рожнов, автор сайта «Путь к успеху»

## Одна любовь и навсегда, возможно ли это?

Здравствуйте, уважаемый слушатель. С Вами Трефилов Дмитрий, руководитель портала для Настоящих мужчин, расположенного по адресу: [www.for-real-man.info](http://www.for-real-man.info). И сегодня, в этой аудио-лекции я хочу ответить на вопрос, который задал мне один из подписчиков мультимедиа-журнала. Звучит он так: «Одна любовь и навсегда, возможно ли это?»

Несмотря на то, что этот вопрос многим покажется серьезным и довольно спорным, философским и отнюдь не однозначным, уверяю Вас, ответить на него четко и однозначно довольно легко. Причем, сделать это под силу не только мне, но и Вам тоже. Повторяю, ни для какой субъективности или предвзятости в этом ответе места нет. Он будет максимально объективным и непредвзятым.

Итак, что же это за ответ и как его найти?

А найти его очень просто – *если Вы сможете привести реальный пример вечной (в смысле – пожизненной) любви, значит, она есть.*

Обращаю Ваше внимание на то, что отрицательный ответ не будет столь обоснованным. Поскольку, если Вы такого примера привести не в силах, вполне может быть, что он есть, но Вы с такими людьми просто не знакомы. Например, в силу узости Вашего круга общения. То есть, повторяю, если Вы реальный пример любви, длящейся всю жизнь, привести можете, значит, она существует. Если нет, вопрос остается открытым.

Итак, скажите мне, уважаемый слушатель, Вы знаете людей, которые любили или любят друг друга всю свою жизнь? Для надежности давайте будем рассматривать лишь случаи, когда продолжительность этой любви не меньше 30 лет. Более короткий срок не так убедителен, поскольку дает пессимистам повод утверждать, что у влюбленных еще все впереди и их чувства могут угаснуть в течение времени. А 30 лет любви (повторяю - любви, а не просто совместного проживания), это уже очень серьезное доказательство.

Не знаю, как Вы, а я лично такую пару знаю. Или, вернее, знал. Мои двоюродные бабушка и дедушка прожили душа в душу более 40 лет. И все эти годы они, буквально, сдували пылинки друг с друга. Любили, поддерживали друг друга, заботились друг о друге. Насколько мне известно, большую часть свободного времени (если вообще не все) они проводили вместе. Все 40 лет. Но это не охлаждало их чувства, а напротив, лишь делало их крепче.

После того, как дедушка Ваня (царство ему небесное), отошел в мир иной, его супруга оставалась на этом свете очень недолго. Спустя три месяца, не видя

смысла в дальнейшем существовании без своего любимого мужа, она ушла вслед за ним. Искренне надеюсь, что они вместе и на небесах.

Если у Вас, уважаемый слушатель, таких примеров перед глазами нет, поспрашивайте у своих знакомых, возможно у них есть, или воспользуйтесь моим. Уверяю Вас, такие случаи, случаи вечной любви между мужчиной и женщиной, есть. А если они есть, то, значит, есть и эта самая любовь.

Впрочем, я думаю, Вы сами все это прекрасно знали. Или, по крайней мере, догадывались. Настоящий вопрос, вопрос, который наверняка волнует не только человека, который меня спрашивал о вечной любви, но и Вас - это вопрос о том, как такую любовь найти?

Вот об этом мы сейчас и поговорим.

Прежде всего, я хотел бы, чтобы Вы разделили в своем сознании два различных вида любви. Первый – это дрожь в коленях, безумная страсть, потеря контроля над собой и воли над своими чувствами и поступками. Безумие, которое не под силу остановить. То есть, любовь, которая возникает внезапно, порой, с первого взгляда, на расстоянии и задолго до того, как мы узнаем человека хоть сколько-нибудь хорошо. И второй вид любви – это сознательно возвращаемое чувство, которое рождается из симпатии и уважения. В процессе узнавания человека. То есть тогда, когда мы влюбляемся в человека уже после того, как узнаем его.

Если Вы отдаете предпочтение первому варианту и цените его гораздо выше второго, считая, что неконтролируемое чувство, рождающееся в душе, вопреки нашим желаниям – это и есть любовь настоящая, а та, что рождена постепенно, порой с небольшим сознательным усилием, это, вроде как, и не любовь совсем, мне сложно дать Вам какую либо рекомендацию. Тут все зависит от удачи. То есть, если Вам повезло, и у Вас дрожат колени при встрече с достойным этого чувства человеком, вечная любовь вполне возможна (Опять же, если Вы вдруг сами все не испортите – неконтролируемое чувство, оно на то и неконтролируемое, что порой провоцирует нас на самые невероятные поступки). А если попалась стерва (или мерзавец для девушек), могу лишь посочувствовать Вам. Не говоря уже о том, что такая любовь редко бывает взаимной и счастливой, она редко бывает и долгой. Поскольку, буквально, высушивает Вас. Лишая сил и желания любить.

Во втором варианте, в случае любви, появившейся в Вашем сердце постепенно, она тоже может быть вечной без приложения каких-либо сознательных усилий. Вот просто любишь всю жизнь, и всю жизнь любят тебя. Но возможен и иной вариант. Вариант, когда симпатия и уважение постепенно превращаются в любовь и в таком статусе остаются до конца Ваших дней под

воздействием ваших совместных с любимым человеком усилий. Рискну заявить, что это намного надежнее.

Что для этого нужно? Что нужно для того, чтобы гарантированно найти в своей жизни любовь, которая не пройдет никогда?

Прежде всего, необходимо правильно выбрать человека. Как его выбрать? Вот мои советы:

***Совет первый. Он должен быть сексуально привлекателен для Вас.***

Надеюсь, Вам не нужно подробно объяснять, почему сексуальная привлекательность важна для строительства продолжительных отношений? Да, согласен с теми, кто утверждает, что через некоторое время она не будет значить для Вас так много, как раньше. Но даже и тогда она не помешает. А на первом этапе сексуальная привлекательность важна стократно. Она выступит цементом Ваших отношений с любимым человеком. Наполняет жизнь многими позитивными чувствами и, собственно, мотивирует Вас на дальнейшую работу. Желание сохранить в своей жизни сексуально привлекательного партнера часто подталкивает нас к душевной работе и компромиссам.

***Совет второй. Вы должны уважать его.***

Секс, как я уже говорил, перестает занимать первое место в ваших отношениях с партнером уже через несколько лет совместной жизни. Его роль продолжает оставаться значительной. Но все же она гораздо меньше, чем раньше. Поэтому, если кроме секса ничего другого Вас с любимым человеком не связывало, скорее всего, отношения обречены.

Постарайтесь избежать этой опасности с самого начала. Рекомендую Вам выбирать того человека, которого Вы будете уважать, и который будет восхищать Вас как личность. Вам должно быть хорошо с ним. Вы должны гордиться тем, что живете с этим человеком. И тогда все будет намного легче и надежнее.

***Совет третий. Он должен быть заинтересован в построении серьезных отношений.***

Даже самые замечательные, сексуально привлекательные и интересные люди бывают не заинтересованы в прочных отношениях. Ну, нравится им быть свободными, порхать с одного цветка на другой, менять одного партнера на другого и все тут!

Если перед Вами такой человек, будьте уверены, что рано или поздно Вас это достанет. Вы начнете испытывать раздражение и злобу. А через некоторое время внутренний негатив отравит Вашу любовь и оставит лишь разочарование.

***Совет четвертый. Он должен быть заинтересован в построении отношений с Вами.***

Есть люди, которые любят ставить перед собой почти невыполнимые задачи. Покорить Джамалунгму, в одиночку пересечь океан на плоте, построить отношения с девушкой, которая любит другого... Если Вы относитесь к их числу, могу лишь пожелать Вам удачи и терпения. Жизнь, полная экстрима, наполняет Ваше сердце массой эмоций. Но совсем не обязательно среди них будет любовь

Всем остальным заявляю, что лучше строить любовь с тем человеком, который этого хочет. Который готов к переговорам, способен идти на жертвы ради Вас и которому нравится быть вместе с Вами.

***Совет пятый. Он должен уметь работать над собой.***

Как бы привлекателен для Вас человек не был, как бы он не был заинтересован в отношениях с Вами, если он не способен меняться, если не умеет идти на компромиссы, учитывать Вашу точку зрения, слушать и слышать Вас, вряд ли у Вас что-то получится. Ищите человека, который готов к переговорам и экспериментам. И тогда, если между Вами возникнет проблема, Вы, по крайней мере, сможете ее решить. И тем самым сохраните любовь навсегда.

О том, как построить вечную любовь с таким человеком, после того, как Вы его найдете, я расскажу Вам позже. Это тема отдельной статьи, книги или, может быть даже курса. Пока же я прощаюсь с Вами.

До новых встреч.

-----

***Обсудить эту статью Вы можете, подключившись к сети Интернет и кликнув по следующей ссылке:***

<http://www.for-real-man.info/content.php?id=273>

***Хотите достичь успеха с минимальными затратами сил и времени?***

На сайте «Путь к успеху» Вы найдете большое количество статей, книг и тренингов по психологии успеха, поиску своего предназначения и любимого дела в жизни, освобождению от страхов и сомнений, созданию финансовой независимости и счастливой личной жизни.

<http://successway.info>

Николай Рожнов, автор сайта «Путь к успеху»

## **Трудно быть (с) Богом. Как стать популярным, но не остаться одиноким**

Здравствуйтесь, Уважаемый читатель.

Скажите мне честно, Вам хочется быть популярным мужчиной? Хочется, чтобы при Вашем появлении шепот восхищения пробежал по залу? А глаза присутствующих дам вспыхивали неподдельным интересом? Чтобы с Вами хотели... нет, просто мечтали познакомиться? Были рады поболтать и всегда готовы заняться сексом? Чтобы встречи с Вами запоминали надолго и даже спустя многие годы хвастались ими перед друзьями?

Не удивлюсь, если на все вопросы Вы ответили "да". По крайней мере, против такого положения дел искренне возражать будут очень немногие мужчины. А если и будут, то так, для показухи, зная, что подобного у них в жизни не будет никогда. Быть популярным удобно, приятно и, чего уж тут кривить душой, весьма полезно. Ведь когда Вы популярны, многие проблемы отпадают сами собой. О них даже не успеваешь толком задуматься. Одиночество, неумение познакомиться с девушкой, завязать с ней серьезные отношения, произвести хорошее впечатление - все эти затруднения решаются легко и без каких бы то ни было усилий с Вашей стороны. Потому, как их решают за Вас другие. Тренинг "Атрибуты и Артефакты Настоящего мужчины", который я предлагаю Вам со страниц портала для Настоящих мужчин, создан именно для этого - он помогает Вам стать популярным мужчиной. Все или почти все, что для этого необходимо знать, дано на страницах электронной книги к данному тренингу. А потому здесь я дублировать информацию не буду, а подниму немного другую тему.

Скажите, уважаемый читатель, как Вы считаете, что необходимо мужчине для того, чтобы стать популярным у прекрасной половины человечества? Деньги? Обаяние? Внешность? Да, несомненно. И то, и другое, и третье. И еще много чего, кроме вышеназванного. Собственно, чтобы только перечислить все то, что для этого потребуется, мне бы пришлось написать целую статью. А потому никакого смысла тратить место здесь нет. Давайте просто обобщим сказанное и двинемся дальше. Пропустим доказательства и сразу перейдем к выводу - чтобы стать популярным, мужчине надо быть лучше остальных.

### **Чтобы Стать Популярным, Мужчине Надо Быть Лучше Остальных**

Только и всего? Вывод вроде бы простой и на первый взгляд довольно банальный. Стоило ли об этом писать? Мне кажется, что стоило. Ведь если он такой простой, скажите мне - лучше остальных на сколько? И в чем именно? Во

всем и namного? А не слишком ли грандиозная задача? Но если не во всем, то опять же, в чем конкретно?

Отвечать на эти вопросы прямо здесь и сейчас Вам не нужно. Это, как говорится, задание на дом. Ответьте на этот вопрос самостоятельно и, если не жалко, поделитесь найденным с остальными на форуме для Настоящих мужчин

Сейчас же и здесь ответьте себе вот на какие вопросы - что заставляет нас искать популярности? Что толкает на поиск признания (Причем, признания не у кого-то конкретно, это совершенно другая тема, а признания у многих)? Что является причиной того, что мы ищем симпатий у большинства известных и не очень известных нам девушек?

На мой взгляд, причина этого явления довольно проста и стара, как мир. Это неуверенность в себе. Боязнь неудачи. Страх быть отвергнутым. Ведь, согласитесь, нет ничего более полезного и эффективного для профилактики страха, чем страховка. А, что такое популярность, как не страховка от неудач? Ведь если ты нравишься одновременно десяткам девушек, получить отказ от какой-либо одной из них не так обидно и не так страшно. Тут же переключаешься на другую и все, инцидент исчерпан.

### **Популярность - Это Страховка от Неудач**

Нет ничего удивительного в том, что многие из нас, порядком нахалав за жизнь неудач, начинают стремиться к популярности, как к избавлению от недуга. Как к чему-то жизненно необходимому. Первоочередному и крайне важному. Некоторые мужчины даже перестают пытаться строить ЛЮБЫЕ отношения с девушками до тех пор, пока не станут популярными. Они концентрируются на самосовершенствовании и, не желая расплыться по мелочам, целиком посвящают себя этой задаче. Чтобы потом, спустя некоторое время, выбирать себе подругу уже совсем из другого, более приятного глазу и сердцу, окружения.

Хорошо ли это? А почему бы и нет? Скорее всего, хорошо. Но не всегда. Те, кто ознакомился с тренингом "Атрибуты и Артефакты Настоящего мужчины" в какой-то мере застрахованы от негативного развития подобной ситуации, поскольку имеют в своем распоряжении четкую систему, алгоритм совершения правильных поступков для завоевания популярности. А вот многие другие мужчины, решив завоевать симпатии окружающих женщин, могут наделать массу досадных ошибок.

Вот две наиболее распространенные из них:

1) Мужчина пытается стать все БОЛЕЕ и БОЛЕЕ, и БОЛЕЕ популярным. И при этом необоснованно избегает серьезных отношений с женщинами.

2) Став популярным, мужчина строит отношения с девушкой, но продолжает стремиться быть и выглядеть СОВЕРШЕНСТВОМ

Первый вариант понятен и прост. Его адептов мы видим вокруг себя в бесчисленном количестве. Это и бабники, волокущиеся за каждой юбкой. И мечтатели-поэты, ищущие идеал, но при этом не способные построить нормальные отношения даже с простыми (неидеальными) женщинами. И таинственные мачо, заставляющие трепетать женские сердца, но при этом, не пользующиеся своими возможностями. Людей, выбравших этот путь, повторяю, очень много. К ним относятся все те, кто сделал стремление к популярности и совершенству самоцелью. В этой статье мы будем говорить не о них.

В этой статье я хотел бы поговорить с Вами о тех, кто выбрал второй путь. То есть о мужчинах, которые став популярными, не продолжают искать еще большей популярности, а пытаются построить нормальные отношения с конкретной девушкой.

У всех мужчин, которые не просто жаждут успеха у противоположного пола, но и совершают необходимые для этого поступки (каждый день становясь лучше) привычка совершенствовать себя, как правило, сохраняется на долгие годы. Иногда даже на всю жизнь. Они занимаются в спортзалах, посещают тренинги личностного роста, читают книги по саморазвитию и осваивают новые навыки. Это хорошо. То, что мужчина хочет быть лучше - это его несомненный плюс, но... Ответьте мне, пожалуйста, уважаемые мужчины, на один вопрос - лучше кого? Лучше окружающих его мужчин? Неплохо. Лучше самого себя? Просто отлично. Надеюсь, что это так. Но даже в названных случаях все не так однозначно, как хотелось бы. А про случаи, когда мужчина пытается стать лучше своей девушки и говорить не хочется. Это, на мой взгляд, патология.

Что же такого неоднозначного я нашел в тех случаях, когда мужчина каждый день настойчиво стремится стать лучше окружающих его мужчин и самого себя, вчерашнего? Сейчас объясню.

Одна моя хорошая знакомая несколько лет назад подарила мне замечательную метафору: *"Дима, если ты идеализируешь свою девушку, если ты как бы помещаешь ее на пьедестал в своем воображении, то скажи мне, где относительно нее оказываешься ты сам? Само собой - у подножия этого пьедестала, в ее ногах"*.

С женщинами все обстоит абсолютно так же. Если Ваша девушка считает, что Вы мужчина популярный, в ее воображении Вы как бы поднимаетесь на ступеньку выше остальных мужчин. И это хорошо. Возможно даже, в ее сознании Вы становитесь немного выше ее самой. И это тоже неплохо. Мужчина не должен быть равным женщине. Иначе у той вряд ли возникнет желание ему покоряться.

Точно так же у нее не возникнет желание восхищаться им и любить его. А без этого, уверяю Вас, среднестатистическая женщина строить отношения не захочет. Зачем? Она должна хотя бы подсознательно признать главенство мужчины над собой. Иначе отношения, даже если и состоятся, будут носить характер вялотекущий и основываться не на желании, а на самопринуждении. Мужчина должен главенствовать над женщиной. Это хорошо, как для мужчины, так и для женщины.

Но когда это главенство становится слишком очевидным или заявляется слишком явно, любая девушка начинает чувствовать для себя угрозу.

### **Когда Превосходство Мужчины Становится Слишком Очевидным Или Заявляется Слишком Явно, Любая Девушка Начинает Чувствовать Для Себя Угрозу**

Скажите мне, что несет для женщины Ваша популярность кроме гордости за Вас и за себя? Кроме осознания своей и Вашей значимости?

*Во-первых, обостренную конкуренцию с соперницами*, постоянную борьбу с ними за Ваше внимание и, соответственно, страх уступить другой победу в этой борьбе.

*Во-вторых, необходимость регулярно идти на компромиссы*. Как мы с Вами уже говорили, если у мужчины есть выбор, он не очень-то боится потерять женщину. Не понравилась одна, развернулся и пошел к другой. А значит девушке, если она хочет продолжать с Вами отношения, приходится избегать вот этих самых "не понравилось". То есть, жертвовать своими интересами ради интересов Ваших.

*В-третьих, ревность*. Чем более Вы популярны, чем большее количество женщин хочет с Вами познакомиться или пообщаться, тем больше поводов для этой ревности.

*В-четвертых, чувство собственной никчемности*. Да. Все познается в сравнении. А сравнивая себя с мужчиной, который постоянно стремится к совершенству, женщина вынуждена пусть изредка, но признавать, что она Вашему уровню не соответствует.

*В-пятых, если она хочет этому уровню соответствовать, ей необходимо постоянно держать себя в форме*.

*В-шестых, чувство нестабильности и незащищенности*. Естественно вытекает из всего перечисленного.

И еще много чего в том же духе.

Как Вы сами видите, удовольствие довольно спорное. И потому нет ничего удивительного в том, что многие девушки, поняв, что Вы мужчина видный и нравитесь многим женщинам, решают не рисковать и сразу отказываются от попыток построить с Вами серьезные отношения.

То есть, парадокс. С одной стороны, многие девушки даже не обратят на Вас внимание, если Вы не будете мужчиной популярным. Не заинтересуются Вами, как самцом. Предпочтут дружить, мило болтать, но не встречаться и не заниматься сексом. С другой, они же не захотят строить с Вами продолжительные отношения, если Вы популярным будете. И как понять этих женщин? Получается, мужчина выбирает путь самосовершенствования, чтобы привлечь внимание женщин, чтобы завоевать сердце самой красивой и самой обаятельной из них, но в результате получает лишь то, чего так пытался избежать - отказ. Отказ. И еще отказ.

Вы можете возразить мне, что, мол, популярный мужчина должен и женщину выбирать себе под стать и тогда проблем не будет. Что если девушка достойна парня, то переживать по поводу его популярности особо не будет. Поскольку в ней он будет заинтересован ничуть не меньше, чем она в нем. И точно так же, как и он, она в случае разногласий может развернуться и уйти к другому. Что обычно и происходит. Что ж, возможно. Если выбирать себе женщину, словно партнера для катания на качелях - по весу, ваши ранги уравновесят друг друга и проблем удастся избежать. Но как же тогда любовь? Как же симпатии, которые строятся не только на уважении, не только на рациональных расчетах, но и на многих других факторах, ничего общего не имеющие с сознательной оценкой? Вот просто понравилась девушка и все! А она боится строить отношения с Вами, потому что Вы... слишком хороши для нее. Что делать в этом случае?

На мой взгляд нужно продолжать становиться все лучше и лучше с каждым днем. Без этого завоевать симпатии девушки, ее уважение и любовь попросту невозможно. Но при этом совершенно необязательно показывать ей, как Вы хороши. Как Вы умны, эрудированы, популярны, интересны и неотразимы. То есть показывать надо, но не тыкать этим. Слишком явно демонстрируя свое превосходство, Вы лишь вызываете в ней те негативные чувства, о которых я писал выше. Девушка должна догадываться о Ваших достоинствах. Да. Но не видеть их повсюду. Чтобы нейтрализовать ее страхи и негативные чувства, вызванные Вашим превосходством, женщина должна иметь еще и подтверждения Вашей уязвимости. Причем, уязвимости не перед кем бы то ни было, а именно перед ней. Перед ее чарами, обаянием, красотой. Только Ваша уязвимость, пусть даже кажущаяся, вселит в нее уверенность и спокойствие.

**Будьте Совершенством Для Окружающих. Но Перед Своей Девушкой Хотя Бы Изредка Становитесь Уязвимы**

Как это сделать? Достаточно просто.

1) *Демонстрируйте ей свою некомпетентность.* В ее присутствии легко одолевайте в споре других мужчин и женщин. Раздавайте грамотные советы и поправляйте тех, кто совершил ошибки. Но, общаясь с ней, не будьте столь категоричны и всезнающи. Спросите ее совета, поинтересуйтесь ее мнением, выясните ее позицию. В этом случае она будет гордиться тем, что у нее такой умный мужчина. Но Ваша эрудиция не заставит ее чувствовать себя глупой.

2) *Показывайте свою слабость.* Решайте сложные и пугающие Вашу девушку проблемы легко, с энтузиазмом и настаивая на том, что чужая помощь Вам абсолютно не нужна. А вот в вопросах, которые ее не сильно тревожат, в которых она чувствует себя уверенно и комфортно, обязательно попросите ее помощи и поддержки. После того, как Ваша девушка поможет Вам решить какие-либо затруднения, она не просто почувствует себя нужной, но и испытает массу других позитивных чувств.

3) *Озвучивайте свой страх потерять ее.* Сейчас стало модным говорить о том, что не нужно привязывать к себе людей. Что нужно радоваться времени, проведенному вместе, но если Ваша девушка решит уйти, давать ей эту возможность легко и без сожаления. В принципе, я с этим согласен. Но с одним уточнением. Если девушка от Вас уходит не собирается, демонстрировать ей легкость, с которой Вы можете смириться с ее уходом, не стоит. Это лишь расстроит ее и испугает. Если она уходит от Вас не собирается, ТЕМ БОЛЕЕ скажите ей, что для Вас был бы серьезным ударом ее уход.

Кроме того, чем чаще вокруг Вас крутятся поклонницы, тем чаще повторяйте своей девушке, как Вы боитесь ее потерять. Видя, атаки своих соперниц, она ни за что не поверит в то, что Вы долго будете убиваться из-за ее ухода. Найдется кому утешить. Но для нее очень важно знать, что Вы за ее спиной не подыскиваете ей замену.

4) *Говорите о том, что всего этого Вы добиваетесь ради вашего с ней будущего.* Согласно проведенным исследованиям, среднестатистический миллионер женится в 20-22 года на своей ровеснице, несколько лет строит свой бизнес и в 30-33 года, добившись успеха, разводится, чтобы жениться на длинноногой студентке-манекенщице. Повторяю - среднестатистический миллионер. То есть, более половины мужчин, добившихся успеха. Вам это о чем-нибудь говорит? Можете мне поверить, Вашей девушке говорит точно. А так как эта статистика общеизвестна и подтверждается наглядными примерами из жизни, Ваше стремление добиться максимума в жизни не может хотя бы иногда не навести ее на мысль, что скоро Вашим отношениям придет конец. Не ленитесь разубеждать ее в этом.

Говорите о том, что добиваетесь успеха для того, чтобы быть достойным ЕЕ. Говорите о том, что делаете это для того, чтобы ЕЙ было комфортнее, интереснее и радостнее жить в будущем. Уверьте ее, что популярность сама по себе для Вас ничего не значит. И демонстрируйте готовность отказаться от популярности и от успеха, если на то будет ее желание (Разумеется красочно обрисовав при этом все, что она в таком случае потеряет).

### **И Каждый День Становитесь Лучше Без Страх Потерять Отношения и Остаться Одиноким**

-----  
*Обсудить эту статью Вы можете, подключившись к сети Интернет и кликнув по следующей ссылке:*

<http://www.for-real-man.info/content.php?id=43>

#### **Хотите достичь успеха с минимальными затратами сил и времени?**

На сайте «Путь к успеху» Вы найдете большое количество статей, книг и тренингов по психологии успеха, поиску своего предназначения и любимого дела в жизни, освобождению от страхов и сомнений, созданию финансовой независимости и счастливой личной жизни.

<http://successway.info>

Николай Рожнов, автор сайта «Путь к успеху»

## Сделайте ошибку прямо сейчас!

Сегодня я хочу поговорить с Вами о явлении, которое происходило когда-либо или происходит время от времени с любым из нас. Название этому явлению – паралич воли. Неспособность сделать то, что считаешь нужным.

Скажите мне, уважаемый слушатель, бывали ли с Вами в жизни случаи, когда Вам безумно хотелось что-либо сделать, но Вы этого сделать не могли? Например, познакомиться с красивой девушкой. Или поговорить с начальником. Пройти собеседование или отослать свою статью в популярный и читаемый журнал. Быть может, Вам хотелось признаться в любви своей девушке или пригласить однокурсницу на медленный танец? Признайтесь, наверняка такие случаи с Вами были и не однократно.

Хотели и не делали.

Скажите мне, почему? Почему и как с этим бороться?

Вряд ли имеет смысл объяснять подобное явление природной ленью. Не такие уж мы и ленивые люди, чтобы не делать то, что нам доставит удовольствие или принесет удовлетворение. Нет, даже если иногда наше бездействие и объясняется ленью, то точно не очень часто. Мы не ленимся делать то, что хотим. Мы ленимся делать то, чего НЕ хотим, несмотря на то, что считаем правильным и полезным. Но это уже другое дело и поговорим мы об этом в другой раз.

Сегодня мы поговорим с Вами о моментах, когда нам чего-то сделать очень хочется, мы считаем это хорошей идеей, но все равно не действуем.

Давайте для примера возьмем такую ситуацию: нам нравится девушка, мы хотим с ней познакомиться, никакие моральные обязательства не давят на нас грузом ответственности – то есть мы молоды, свободны и уже почти влюблены. Но, несмотря на явное отсутствие сдерживающих факторов, мы все равно ходим вокруг да около, бросаем в ее сторону голодные взгляды, мнемся с ноги на ногу, откашливаемся, НЕ знакомимся с ней и постепенно начинаем себя за это ненавидеть.

Почему такое происходит? Скажите мне, почему мы не можем просто взять и сделать то, что хотим? Что сдерживает нас, лишает сил и смелости, парализует волю и не дает даже на шаг приблизиться к счастью и душевному спокойствию?

Думаю, что это страх! А точнее страх совершить ошибку.

Если Вам близка проблема, о которой я говорю, на секунду отстранитесь от нее и посмотрите на ситуацию глазами стороннего наблюдателя. Как будто это

происходит не с Вами, а с другим парнем, у которого такие же проблемы. Что происходит в его голове, когда он хочет познакомиться с девушкой, но не может пересилить себя? О чем он думает и что чувствует?

Сейчас я попробую довольно приблизительно воспроизвести его внутренний монолог. Предполагаю, что в этот момент он говорит себе примерно следующее: «Ну, вот подойду сейчас к ней, ляпну какую-нибудь глупость, и она отошлет меня. А еще хуже – рассмеется в лицо. Или пошлет куда-нибудь подальше. Нет, такого унижения я точно не вынесу». Или «А может быть у нее уже есть парень? Или ей нужен только богатый ухажер? И она даже не отреагирует на мои попытки завести беседу. Если так произойдет, я буду чувствовать себя полным идиотом. А моя вера в себя пошатнется и рухнет. Нет уж, лучше в другой раз – присмотрюсь к ней, подожду подходящего момента».

И мы уходим прочь, не совершив желаемого. Терпя унижение от самого себя и чувствуя себя полным идиотом. То есть, переживая в реальности все то, чего так хотели избежать, отказавшись от желаемого.

И что самое обидное, в рядовых моментах, когда цена ошибки для нас не так высока, мы легко совершаем все те же самые действия: знакомимся с девушками, разговариваем с начальством, звоним клиентам. Не испытывая при этом никаких душевных волнений, и, не насилуя собственную волю. Но если вдруг нам крайне ВАЖНО эту ошибку не совершить... мы совершаем другую, не менее катастрофическую.

Это нам только кажется, что, не совершив ошибки, мы оставляем себе шанс успех в будущем. Что лучше отложить то же самое знакомство на потом, чем сейчас подойти и испортить о себе первое впечатление. Жизнь динамичная штука. И в большинстве случаев у нас никакого шанса в будущем уже не будет. Например, мы больше никогда не встретим эту девушку. Или она начнет с кем-то встречаться в тот период, пока мы готовим вступительную речь. Быть может она перестанет знакомиться на улице, нарвавшись на какого-то хама. Заметит Вашу нерешительность и составит о Вас нелицеприятное мнение. Не исключено даже, что ей кто-то что-то плохое о Вас расскажет. Или, например, она встретит Вас с Вашей просто знакомой, сочтет, что у Вас есть девушка и в тот момент, когда Вы к ней подойдете знакомиться, решительно откажет Вам. Ну и многое другое, можно продолжать до бесконечности.

Вы можете возразить мне, что, возможно, все сложится как раз наоборот и в то время, пока Вы будете придумывать как оригинальнее и красивее подойти к ней, она расстанется со своим парнем, соскучится по мужскому вниманию или пройдет тренинг человеколюбия, повысив Ваши шансы на успех. Что ж, может быть и так. Быть может Вам и повезет. Выигрывают же люди в казино. Просто, как в казино, так и в реальной жизни строить свою жизнь, рассчитывая на такое

везение – это значит превращаться в одержимого, в слабака и в жертву обстоятельств.

В общем, я не буду долго теоретизировать на эту тему. Просто поделюсь с Вами собственным опытом.

Когда-то где-то я прочитал, что девиз морских пехотинцев Соединенных Штатов Америки звучит так: «Плохо продуманный план, приведенный в действие лучше, чем отсутствие плана». Согласитесь, мудрое изречение. Но я хочу дополнить его своими наблюдениями: еще он лучше, чем хорошо продуманный план никогда не приведенный в действие. Или приведенный в действие слишком поздно.

Если Вы сначала планируете серьезно подготовиться к тому, что хотите совершить, продумать все до мелочей и только потом воплотить свой идеальный план на практике, то, скорее всего, Вы его либо никогда не приведете в исполнение, либо, начав воплощать, столкнетесь с тем, что он абсолютно неуместен. Продумать все, что может случиться, просто невозможно. Особенно, когда Вы имеете дело с живым человеком. И тут напрашивается вопрос, зачем? Зачем Вы столько времени тратили на подготовку, если все равно придется действовать экспромтом? Подсчитайте, какого количества времени Вы лишили себя!

Вот что я Вам скажу: **Сделайте ошибку прямо сейчас!**

Не пытайтесь действовать идеально. Гончар не создает великолепную вазу сразу из ничего. Он берет кусок глины и начинает работать. Порой, переделывая ее по несколько раз. Внося коррективы, исправляя недостатки, совершенствуя детали. То, что получается в конце концов, порой абсолютно не похоже на то, что он задумывал изначально. Но, тем не менее, это все равно шедевр.

При всем уважении к визуализации и прочим новомодным методам достижения целей, смею заметить – нет ничего более полезного для ее достижения, чем ошибка, совершенная Вами вовремя.

У Вас будет тысяча моментов в которые Вы сможете ее исправить. Смею заметить, изменить первое впечатление, несмотря на бытующее мнение, довольно легко. Исправить ситуацию, возникшую из-за того, что Вы подобрали не те слова тоже можно. Но если Вы не действуете, исправлять, просто нечего. Разве что виртуальный план, созревающий у Вас в голове. Но это путь к шизофрении.

Сделайте ошибку прямо сейчас. А затем сделайте что-то, чтобы эту ошибку исправить. И еще что-то, чтобы довести ситуацию до нужного Вам результата. Это алгоритм, который способен всегда, повторяю ВСЕГДА привести Вас к нужному результату. Надо лишь уметь совершать ошибки и уметь их исправлять.

Разумеется, не стоит усложнять себе жизнь и специально портить удачное развитие ситуации. Или сознательно стремиться к неудаче или промаху. Нет, если ошибки не случилось, и Вы достигли поставленной цели сразу, поздравьте себя. Это здорово. Но если Вы ее совершили... поздравьте себя еще раз. Учитесь радоваться своим ошибкам, а не бояться их. Поскольку, если Вы ошибаетесь, это значит, что Вы движетесь по направлению к цели. Как бы парадоксально это не звучало. Поскольку, зачастую только в тот момент, когда Вы ошиблись, Вы начинаете понимать, что НА САМОМ ДЕЛЕ надо делать. И еще это значит, что Вы действуете. А человек действия – это всегда человек, который заслуживает внимания и уважения. Как своего собственного, так и окружающих его людей.

Да, вот я еще, о чем подумал. Если Вы до сих пор чего-то очень хотели сделать, но не делали, это значит, что Вы уже совершили одну ошибку. И, следовательно, Вам теперь нечего терять. Идеальным Ваше поведение уже не будет. Ну и к черту идеал. Смело делайте другую ошибку. А затем исправляйте ее и исправляйте еще, пока не достигнете задуманного.

Вот на сегодня и все.

Надеюсь, что моя статья поможет Вам преодолеть паралич воли в тот момент, когда он неожиданно возникнет и достичь всех тех замечательных целей, которые Вы перед собой ставите.

А я с Вами прощаюсь.

-----  
*Обсудить эту статью Вы можете, подключившись к сети Интернет и кликнув по следующей ссылке:*

<http://www.for-real-man.info/content.php?id=142>

**Хотите достичь успеха с минимальными затратами сил и времени?**

На сайте «Путь к успеху» Вы найдете большое количество статей, книг и тренингов по психологии успеха, поиску своего предназначения и любимого дела в жизни, освобождению от страхов и сомнений, созданию финансовой независимости и счастливой личной жизни.

<http://successway.info>

Николай Рожнов, автор сайта «Путь к успеху»

## Если Вас бросила девушка. Инструкция по ВЫЖИВАНИЮ

Сегодня мы поговорим с Вами о том, как лучше всего себя вести, если Вы расстались со своей девушкой. Причем, расстались не по своей воле.

Не знаю, насколько эта тема актуальна именно для Вас. Быть может, Вы счастливы в браке и на все сто процентов уверены, что подобная проблема Вам не будет грозить никогда. А может быть, «свобода» – это самое любимое слово для Ваших ушей, расставание с девушками всегда было спровоцировано Вами, и разрыв происходил исключительно по Вашей инициативе. В этом случае, рекомендую прослушать данную лекцию не для себя, а для того, чтобы при необходимости суметь помочь выкарабкаться из эмоциональной трясины кому-либо из Ваших друзей, знакомых или близких.

Если же Вы застрахованным себя от подобной участи не чувствуете, тогда тем более слушайте внимательно. В этом случае полученная информация сможет уберечь Вас от необдуманных поступков, поможет достойно выйти из самой, казалось бы, гадкой ситуации и обернуть себе на пользу даже однозначное поражение.

Итак, допустим, Вы расстались с девушкой. Или скажем прямо – Вас бросили. Не важно, по какой причине это произошло, в любом случае, приятного тут мало. Ссоры, скандалы, ревность, выяснения отношений – это все не то. Даже самые эмоционально накаленные отношения – это отношения. Происходит притирка, борьба за влияние, попытка изменить друг друга. А тут все - конец, отношений больше нет. Все Ваши попытки изменить ситуацию к лучшему, не приводят ни к чему. И лишь утолщается стена отчуждения между Вами.

Если подобное происходило с Вами, вспомните, как чувствует себя при этом мужчина? Что происходит в его душе? Какие эмоции обуревают? Как правило, это боль, обида, ярость, злость, отчаяние, страх, неприятие и жалость к самому себе.

Уважаемый слушатель, если в Вашем сердце сейчас творится нечто подобное, не спешите прибавлять к этой гамме чувств еще и чувство вины. Это нормальное положение вещей и через подобное состояние проходит любой мужчина, который вдруг потерял что-то очень Важное и ценное. Неприятие, отчаяние, агрессия, апатия или страх.

Но, несмотря на то, что это нормальное положение вещей, не лишним будет задать себе один полезный вопрос, как долго имеет смысл потакать своему

негативу? И когда наступает тот момент, в который мужчина просто обязан взять свои чувства под строгий контроль?

По своему собственному опыту знаю, держать хорошую мину при плохой игре занятие бесперспективное и, честно говоря, лишь продлевающее агонию. В ситуации, когда мир рушится, гораздо разумнее отдаться буре эмоций, разрывающих Вашу грудь. Но!... с одной маленькой оговоркой. Эти эмоции рождаются в Вашем теле и предназначены только для Вас. Как бы велико не было желание выплеснуть их на окружающих, делать этого не стоит. Прежде всего, потому что почти наверняка вскоре Вы пожалеете об этом. И то непродолжительное облегчение, которое Вы получите, отомстив обидчице (или тем людям, которые, как Вам кажется, виновны в Вашей трагедии), не пойдет ни в какое сравнение с ущербом, нанесенным этим извержением дальнейшим взаимоотношениям с людьми (которые, скорее всего, ни в чем не виновны).

Негативные эмоции рождаются в Вашем теле и предназначены лишь для того, чтобы стимулировать Вас к изменению ситуации.

Но следует лишний раз напомнить Вам – менять ситуацию необходимо в лучшую сторону. Вылив негатив на окружающих, Вы однозначно этого не добьетесь. Помните об этом постоянно.

А теперь скажите мне, как изменить ситуацию к лучшему?

Уверен, Вы знаете ответ и сами. Но позволю себе добавить к Вашей стратегии поведения еще один полезный инструмент – внутренние тезисы. Убеждения, вокруг которых необходимо строить свое поведение, если Вы собираетесь выкарабкаться из эмоционального болота или хотите помочь сделать это кому-то другому. Итак, тезис первый:

**• Да, я несу ответственность за то, что произошло. Но ответственность направлена на настоящее и в будущее, а не повернута в прошлое.**

Что это значит? Это значит, что имеет смысл признать - Вас бросили, потому что Вы не соответствовали некоторым представлениям девушки о том, каким должен быть ее мужчина.

Несмотря на то, что это обидно, ничего катастрофического в подобном факте нет. Мы не можем соответствовать идеальным представлениям всех девушек на свете. Тот, кто прошел тренинг «Атрибуты и Артефакты Настоящего мужчины», описание которого расположено на странице <http://www.trening.for-real-man.info> знакомы с системой, которая поможет соответствовать представлениям подавляющего большинства женщин о Настоящем мужчине. Но следует признать, что даже те, кого женщины считают Настоящими мужчинами, совсем не обязательно купаются во всеобщей любви и преданности. Поскольку

некоторым из представительниц слабого пола просто страшно начинать отношения с таким мужчиной из-за возможности не удержать его. Некоторым вообще не нужно никаких отношений, они предпочитают свободу и полное отсутствие обязательств. А некоторые просто ищут в жизни новых ощущений, и оставаться с Вами до конца своих дней не входит в их планы. Что ж, пусть оно будет так.

В любом случае, винить себя за прошлое и брать ответственность за настоящее - это не одно и то же. Предлагаю Вам не корить себя, не пытаться отомстить самому себе за прошлые ошибки, а сделать так, чтобы в настоящем и будущем этих ошибок не повторялось. Потому что, тезис второй:

- **Жизнь продолжается**

Возможно, Вы считали раньше и считаете сейчас эту женщину самой лучшей и самой замечательной на свете. Вы хотели прожить с ней до конца своих дней, воспитать детей и понянчить внуков. Но тот факт, что Ваша судьба двинулась по другому пути, еще не означает, что она зашла в тупик. Тупиков у жизни нет. Есть лишь мысленные ловушки, в которые мы загоняем себя сами.

Помните, что от того, что Вы решили побыть в отчаянии и апатии, жизнь не вернется в прежнее русло. Это факт. Отчаяние, апатия, жалость к самому себе и ненависть к той, что так несправедливо поступила с Вами – это верный способ сделать жизнь еще хуже. Я не могу предсказать Вам Ваше будущее – будете ли Вы снова встречаться с бросившей Вас девушкой или жизнь пошлет Вам новые, еще более красивые и счастливые отношения. Но одно смогу сказать наверняка, если Вы не прекратите себя мучить, если не прекратите держать себя в ментальной ловушке, лучше не станет.

Чтобы ИЗМЕНИТЬ свою ситуацию к лучшему, Вы должны хотя бы начать ее к лучшему ИЗМЕНЯТЬ. Это правило, которое не знает исключений. Во всяком случае, для мужчин.

Но прежде, чем начать это делать, впитайте в себя следующий тезис.

- **Я благодарю свою бывшую девушку за все то время, которое мы провели вместе**

Если Ваше сердце переполняет обида, злость, отчаяние и страх, вряд ли Вам будет сопутствовать удача в делах. Думаю, нет необходимости доказывать это утверждение. Хотите ли Вы построить новые, еще лучшие отношения с другой девушкой или попытаетесь вернуть свою любимую, этого не сделать, если Вы не откажетесь от негатива, который отравляет Ваше сердце.

Если Вы не избавитесь от него, любые Ваши попытки вернуть прежние отношения или построить новые будут скатываться в недоверие, ревность, раздражение, агрессивность и мстительность.

А как, скажите, легче всего освободиться от этих чувств? Очень просто. Самый простой способ избавиться от какого-либо чувства – это наполнить свое сердце чувством другим.

Предлагаю Вам обратить внимание на чувство благодарности. Искренне, от всей души поблагодарите свою бывшую девушку за все то хорошее, что было между Вами. Поблагодарите внутренне и, желательно, при встрече тоже.

Уверен, хорошего в Ваших отношениях было более, чем предостаточно. Ведь, если бы дело обстояло иначе, разрыв не принес бы Вам не то что страданий, но даже какого-либо душевного дискомфорта. Хорошее было. А потому, мне кажется, затруднений с выполнением этого упражнения возникнуть не должно. Вспомните все то светлое, теплое и позитивное, что было между Вами и поблагодарите свою девушку за это.

Рекомендую Вам практиковать благодарение до тех, пор, пока негатив не покинет Ваше сердце полностью и навсегда. Быть может сначала, вспоминая приятные моменты, Вы будете скатываться в негатив, впадать в отчаяние, осознавая, что все это прошло и прошло навсегда. Но через некоторое время под воздействием Ваших волевых усилий благодарность станет единоличной хозяйкой в Вашей душе.

Потому что - еще один тезис:

**• Мужчина, который направил свой взор в высь, поднимается на вершины мира. Тот, чей взгляд обращен под ноги, выберет путь через болото**

Уважаемый слушатель, мой Вам совет, даже если Вы хотите вернуть свою девушку, не пытайтесь восстанавливать прежние отношения. Быть может, они устраивали Вас, но точно не ее. Иначе бы она от Вас не ушла. Если Вы попытаетесь воссоздать то, что было, Вы получите то, что получили.

Вернуть любовь ушедшей девушки или построить более счастливые отношения с другой можно лишь в том случае, если Вы знаете, какие отношения хотите и постоянно держите образ этих отношений перед мысленным взором. Но это должны быть лучшие отношения, чем те, которые были ранее. Держите в уме их, а не то, что Вам так больно было терять.

Потому что, последний тезис этой аудио-лекции:

**• Чтобы что-то появилось, необходимо, чтобы что-то исчезло.**

Девушка, с которой Вы хотели строить отношения, ушла от Вас. Это больно и обидно. Но помните, чтобы что-то появилось, необходимо, чтобы что-то ушло. Даже если Вы не хотите терять ее окончательно, Вы должны понять – она не захочет возвращаться к тому, от чего с таким трудом ушла. Для нее это будет равносильно поражению, уступке, актом жалости по отношению к Вам. Нет, пытаться вернуть былые отношения – это значит пытаться убедить ее совершить ошибку.

*Отношения, которые между Вами были – закончены. Осознайте это и примите всем сердцем.*

Если Вы по каким-либо причинам не хотите отпускать из своей жизни именно эту женщину, начните отношения НОВЫЕ. Пусть это будут абсолютно новые отношения, а не реанимированные.

Если же возвращать свою женщину Вы не собираетесь и планируете завязать отношения с другой девушкой, тогда тем более важно закончить отношения прежние. Потому что, повторюсь, для того, чтобы что-то новое появилось, необходимо, чтобы для этого нового появилось место в Вашей жизни.

На этом я заканчиваю сегодняшнюю аудио-лекцию. С Вами был Трефилов Дмитрий, руководитель проекта <http://www.for-real-man.info> – Информационный портал для Настоящих мужчин. А также для всех тех, кто твердо решил стать Настоящим мужчиной» и автор тренинга «Атрибуты и Артефакты Настоящего мужчины», описание которого находится по адресу <http://www.trening.for-real-man.info>

С искренней верой в Ваш успех

До скорых встреч  
-----

*Обсудить эту статью Вы можете, подключившись к сети Интернет и кликнув по следующей ссылке:*

<http://www.for-real-man.info/content.php?id=176>

**Хотите достичь успеха с минимальными затратами сил и времени?**

На сайте «Путь к успеху» Вы найдете большое количество статей, книг и тренингов по психологии успеха, поиску своего предназначения и любимого дела в жизни, освобождению от страхов и сомнений, созданию финансовой независимости и счастливой личной жизни.

<http://successway.info>

Николай Рожнов, автор сайта «Путь к успеху»

## **Тысяча и одна девушка для Вас. Руководство для одинокого мужчины**

Здравствуйте, уважаемый читатель.

С Вами Трефилов Дмитрий, автор тренинга для мужчин «Атрибуты и Артефакты Настоящего мужчины» и руководитель проекта [www.for-real-man.info](http://www.for-real-man.info) - «Информационный портал для Настоящих мужчин. А также для всех тех, кто твердо решил стать Настоящим мужчиной».

В этой статье я собираюсь поделиться с Вами проверенным и эффективным методом преодоления полосы невезения в отношениях с противоположным полом. Надежным способом выйти из замкнутого круга и приобрести дополнительные возможности. Я расскажу Вам об упражнении, которое способно помочь Вам открыть для себя мир полный любви, красивых женщин и душевных разговоров.

Читайте внимательно и Ваша Вселенная преобразится.

Впрочем, возможно, Вы в данный момент и не страдаете от одиночества. Быть может, Вас окружает достаточное количество красивых и преданных женщин. А день... нет, сутки Ваши под завязку заполнены приятным и чувственным общением. Что ж, в этом случае, я думаю, у Вас нет никакой необходимости слушать эту запись. Можете смело выключать ее и заниматься другими, более насущными делами. А остальным, тем, кто в последнее время одинок или чьи отношения с девушкой напоминают взаимные истязания, я предлагаю слушать внимательно и делать соответствующие выводы. Обещаю, Вы не пожалеете о потраченном времени.

Но перед тем как приступить к знакомству с этим секретным и мощным упражнением, давайте с Вами зададим себе вопрос, а так ли плохо одиночество? Так ли ужасно быть одному? Не встречаться с девушкой. Не называть никого любимой. Не дарить подарки, не приглашать на свидание, не гулять вдвоем под полную Луну. Так ли грустно ложиться спать и просыпаться одному? Разве у одиночества нет никаких плюсов? И неужели это состояние может быть лишь наказанием или проклятием для нас?

Разумеется, нет. Плюсы есть. И более того, не знаю, будет ли это для Вас новостью, но многие мужчины с огромным удовольствием поменялись бы с Вами местами. А некоторые еще и приплатили бы. Как вы думаете, почему? Почему и зачем мужчинам нужно менять свои отношения с девушкой на одиночество?

Расставаться с гарантированным вниманием, лишаться регулярного секса, приносить в жертву право называть себя мужчиной, у которого есть женщина.

Все дело в том, что в одиночестве они видят не то, что, скорее всего, видите в нем Вы. Или, вернее, видят в нем те, кто долгое время не встречался с девушкой. Они видят в нем не наказание, не невезение, а возможность. Точнее сказать - возможность сделать выбор.

Согласитесь, когда мы встречаемся с девушкой и встречаемся с ней серьезно, у нас такой возможности нет. Вернее, она как бы есть, но пользоваться ею становится весьма проблематично. Если мы не хотим, чтобы за нами закрепилась слава бабников, бегающих за каждой юбкой, если мы не желаем, чтобы знакомые женщины перестали воспринимать нас всерьез, мы волей неволей сознательно и самостоятельно лишаем себя права выбора.

«Мужчина начал серьезно встречаться с девушкой, а значит до тех пор, пока отношения с ней окончательно не зайдут в тупик, он не имеет права открыто подыскивать себе другую». Это негласное, но, тем не менее, незыблемое правило игры между мужчиной и женщиной стало почти законом. И тот, кто нарушает его, тот, кто пытается доказать себе и своей женщине, что он свободен и имеет право, когда хочет:

- засматриваться в ее присутствии на других девушек,
- знакомиться с ними,
- общаться
- узнавать ближе,
- соблазнять

скорее всего, либо лишится тех отношений, что у него есть, либо превратит свою жизнь в череду скандалов, истерик, обвинений, упреков и униженных просьб.

Нужно ли Вам это, решайте сами. Я в своей статье буду исходить из предположения, что Вы не любитель бесперспективных проектов. И хотите создать нормальные и позитивные отношения со своей девушкой, а не стремитесь насильно модернизировать те, что у Вас есть, в угоду самому себе и своим комплексам.

Итак, повторим: когда мы встречаемся с кем-либо у нас права выбора нет. По крайней мере, официально. А вот когда мы одиноки, тогда никто не может упрекнуть нас в том, что мы: ищем себе девушку, присматриваемся, оцениваем. Одним словом - перебираем. Никто не вправе обвинить нас в неэтичном или

аморальном поведении. По крайней мере, до тех пор, пока период выбора не затягивается на десятилетие. Потому что право выбрать себе девушку – это не только привилегия, но и (ВНИМАНИЕ): обязанность одинокого мужчины.

Это его огромный плюс по сравнению с мужчиной, девушку себе уже выбравшим, и, выбравшим, увы, неправильно.

Не знаю почему, но одинокие мужчины чаще сравнивают себя с мужчинами, нашедшими свое счастье в личной жизни. Хотя таких везунчиков, надо заметить, очень немного. А вот тех, что совершили ошибку, начали встречаться не с той женщиной и теперь не знают, как закончить не устраивающие их отношения малой кровью, гораздо больше.

Я хочу, чтобы Вы были в числе первых, а не вторых. Чтобы на Вас равнялись, а не пытались избежать повторения Вашей истории. Чтобы Вы и Ваша любимая были довольны своей личной жизнью.

А для этого Вам нужно всего лишь научиться делать правильный выбор.

Трудно ли это? Не знаю. Все зависит от того, как Вы к этому делу подойдете. Если Вы решите сначала, как следует подготовиться, собраться с силами, все хорошенько обдумать и только потом с первого раза сделать правильный выбор, шансы Ваши будут вполне реальными, но... чрезвычайно низкими. А вот если Вы перед тем, как сделать окончательный выбор, предварительно потренируетесь, Ваши шансы значительно возрастут. Мастерство – это следствие опыта, а не осторожности.

Скажите мне, что для этого нужно сделать? Как необходимо тренироваться в выборе девушки, чтобы при этом не прослыть капризным и легкомысленным мужчиной, которого вечно что-то не устраивает? Как правильно учиться делать выбор, чтобы не поставить под удар взаимоотношения с окружающими?

Если Вы этого не знаете, могу предложить Вам систему, которая некогда довольно сильно помогла мне самому. Я назвал эту ее «1000 и 1 девушка для Вас».

Каждый день в течение 2 месяцев Вы должны будете тренироваться по предложенной мною программе. Тренировка займет у Вас от нескольких мгновений до (в общей сложности) получаса или часа в день. Поверьте мне, это не так много, если Вы действительно хотите наполнить свою жизнь любовью и счастьем в личной жизни.

Само задание до неприличия просто, но, тем не менее, невероятно эффективно. Все, что Вам необходимо делать – это в течение 2 месяцев каждый день ВЫБИРАТЬ. Выбирать себе девушку. И выбирать правильно.

Чтобы помочь Вам в этом выборе, я создал формочку в программе Microsoft Excel. Вы ее скачали вместе с аудио-файлом. Откройте, пожалуйста, этот файл прямо сейчас.

Итак, Вы видите перед собой таблицу, которая состоит из 2 частей. Первая часть называется «нравится», а вторая – «хочу». Каждая часть в свою очередь разделена на 4 колонки.

Как я уже говорил, Ваше задание на ближайшие 2 месяца – это выбирать.

В первый день Вы должны выбрать на улице, в институте или на работе – не важно где, одну, любую девушку, которая Вам нравится. То есть девушку, с которой Вы были бы рады провести свободное время: поболтать, сходить на концерт, выехать на шашлыки, посетить ресторан и т.д.

На следующий день Вы должны будете найти одну девушку, которую хотите. То есть, которая вызывает у Вас сексуальное влечение. В данном случае не важно, желаете ли Вы строить с ней отношения, интересно ли Вам с ней пообщаться и насколько четко Вы видите в своем воображении Ваше совместное будущее. Вы просто должны найти девушку, с которой были бы рады заняться ни к чему не обязывающим сексом. Сексом на один раз.

На следующий раз снова ищите из позиций «нравится». Но теперь нужно найти уже не одну девушку за день, а две. Они не обязательно должны быть знакомы. И не обязательно найти их сразу. Просто на улице, в транспорте, в кафе или супермаркете ищите тех девушек, с которыми с удовольствием провели бы время вдвоем. И желательно, чтобы девушка, которую Вы отметили, как «нравится» в предыдущий день, не попала в их число.

Не нужно оценивать, ответит ли Вам девушка взаимностью, согласится ли пойти на свидание, есть ли у нее парень и прочее. Это не ваша задача на эти месяцы. Вы не приглашаете ее, Вы выбираете. Никаких действий после выбора Вам предпринимать пока не требуется.

На следующий день, как Вы наверное догадались, ищите 2 девушки из позиций «хочу».

И так далее.

Через два месяца Вы должны закончить это упражнение, отыскав 30 девушек «хочу» и 31 одну «нравится». Итого 961 девушка. Если Вы любите красивые цифры, можете продолжить упражнение и за 1-2 дня довести это число до тысячи.

Все, больше ничего делать не надо.

Это элементарное и одновременно сложное упражнение, как это ни странно способно изменить Вашу жизнь к лучшему и навсегда изгнать из нее нежелательное для Вас одиночество.

Каким образом?

Чтобы ответить на этот вопрос, я использую метафору.

Вы когда-нибудь искали себе работу? Согласитесь, как правило, это занятие (поиск работы) любят очень немногие. Потому, как оно приносит слишком мало позитивных эмоций и слишком часто вызвано осложнениями в жизни. Да и за что, спрашивается, его, это занятие любить? Ты либо тратишь время на беседы с работодателями, предлагающими копейки за рабский труд, либо получаешь немотивированные отказы из хороших и высокооплачиваемых мест. То ждешь сутками ответ после собеседования, а то получаешь ответ мгновенный и абсолютно не радующий сердце.

Нет ничего удивительного в том, что если многие из нас, получив положительный результат в одном из первых собеседований, в особенности после нескольких подряд отказов, тут же соглашаются на эту работу и сразу же перестают искать дальше.

С девушками все точно так же. Иногда они не отвечают на наши ухаживания. Иногда сразу отвечают грубостью. Те, что нам нравятся, нередко смотрят, будто сквозь нас. Зато те, что сами вешаются на шею, увы, зачастую оставляют желать лучшего. В жизни каждого мужчины случались периоды, когда тот получал несколько отказов подряд. Если в такой период, несколько раз обломавшись с красавицами, несколько раз пару раз нарвавшись на откровенных идиотов, мужчина встречает в своей жизни более-менее приемлемый вариант он сразу же цепляется за него. И часто начинает строить отношения с девушкой, которая не очень-то его устраивает.

А через месяц полтора его начинает штормить. Да одиночество пугает нас, но даже оно не в силах заставить нас радоваться отношениям, которые нас не устраивают.

Часть мужчин в подобной ситуации начинают ходить «налево». То есть, сохраняя гарантированные отношения, ищут разнообразия и более удачного сочетания. Другая часть превращается в тиранов и варварскими методами пытается «довести» свою половину до ума. Третья часть замыкается в себе и перестает верить в себя и в свою счастливую долю.

Если проводить параллели, то первая часть мужчин начинает шабашить на стороне и делать левые деньги; другая часть бунтует и требует надбавки к

зарплате, изменения графика работы и получения льгот; а третья часть опускает руки и перестает интересоваться работой.

Как видите, сходство налицо.

А теперь давайте попробуем смоделировать другую ситуацию. Что было бы, если бы мужчины при поиске работы не хватались за первый более-менее сносный вариант, а продолжали искать дальше?

Представьте, что они разнесли резюме не в 5 организаций, как обычно, а в 1000. Причем в 1000 устраивающих их организаций. Как Вы думаете, изменилось бы тогда хоть что-нибудь в их жизни от этого? Уменьшилась или увеличилась вероятность неудачного выбора?

Думаю, ответ очевиден. Сам факт того, что они нашли 1000 организаций, в которых готовы были бы работать, уже сделает их уверенными в себе. Согласитесь, одно дело найти их штук пять и как бы догадываться о существовании остальных. И совсем другое дело – зайти в 1000 отделов кадров и занести 1000 своих резюме.

Уверяю Вас, уже на сотый раз Вы будете заходить в отдел кадров абсолютно с другим видом. А отдавать свое резюме будете с таким бешеным ощущением уверенности в себе, что это не сможет не сказаться на отношении к Вам в этих самых отделах кадров. А уж про 500-тый или 1000 случай я и говорить не буду.

Можете быть уверены, при таком развитии ситуации Вы однозначно перестанете судорожно реагировать на каждое предложение работы, а начнете трезво оценивать, насколько это место подходит и интересно именно Вам.

Точно так же и с девушками.

Я предлагаю Вам не делать окончательный выбор до тех пор, пока Вы не найдете 1000 девушек, которые Вам «нравятся» или которых Вы «хотите». То есть не начинать после 5-6 неудач подряд отношения с той, что милостиво согласилась проверить, насколько Вы ей подходите, а прежде выяснить, сколько существует вокруг Вас девушек, которые подходят ВАМ.

Нет, избегать знакомств и новых отношений в этот период тоже не стоит. Но если это произойдет в первые десять дней или даже в первый месяц – не торопитесь принимать окончательное решение. Продолжайте выбирать (Естественно, сохраняя эти упражнения втайне от своей новой знакомой). Это сделает Вас более уверенным в себе и как следствие неотразимым. А уверенные в себе мужчины привлекают женщин. И зачастую заставляют их самих начинать действовать. Вы поразитесь тому, как часто Вам начнут улыбаться, встречать

Ваш взгляд, оживляться и поправлять прическу. Найдя – именно найдя 1000 девушек, а, не поняв суть теории, Вы станете совсем другим человеком. У Вас появится 1000 девушек, из которых Вы сможете выбрать одну. Одну, ту самую, единственную.

И это будет уже совсем другой выбор.

Прошу Вас, после того, как Вы свой выбор НАСТОЯЩИЙ И СОЗНАТЕЛЬНЫЙ, а не вынужденный выбор сделаете, позаботьтесь о том, чтобы он кроме того стал и окончательным. Перестаньте выбирать. Только трусы продолжают разносить тысячи резюме, после того, как нашли работу своей мечты. Только неуверенные в себе перестраховщики продолжают глупить по сторонам, если девушка их мечты отвечает им взаимностью. После того, как таблица, которую я Вам предложил вместе с этой аудио-лекцией, будет заполнена, возьмите ее и выкиньте в мусорное ведро. Больше она Вам НИКОГДА не понадобится.

Удачи Вам.

С Вами был Трефилов Дмитрий, автор тренинга для мужчин «Атрибуты и Артефакты Настоящего мужчины» - <http://for-real-man.info/success/trening> и руководитель проекта <http://for-real-man.info/success> - «Информационный портал для Настоящих мужчин. А также для всех тех, кто твердо решил стать Настоящим мужчиной».

До новых встреч.

Кстати, очень важно придерживаться графика поиска, данного в таблице. Если найти заданное количество девушек в один из дней Вам не удастся, накажите себя. Например перечислите какую-либо сумму в благотворительный фонд дикой природы (ссылка есть на сайте) или отождмитесь 50 раз. Дисциплина есть дисциплина. Без нее никуда.

-----

*Обсудить эту статью Вы можете, подключившись к сети Интернет и кликнув по следующей ссылке:*

<http://www.for-real-man.info/content.php?id=238>

## Когда для ревности причина есть

Здравствуйте, уважаемый слушатель. С Вами Трефилов Дмитрий, руководитель проекта [www.for-real-man.info](http://www.for-real-man.info) – «Информационный портал для Настоящих мужчин. А также для всех тех, кто твердо решил стать Настоящим мужчиной». И сегодня мы поговорим с Вами о таком сильном, но далеко не всегда конструктивном чувстве, как ревность.

В последнее время большинство психологов и разного рода учителей по жизни выступают с единогласным осуждением этого чувства и этого явления. Ревность – это ужасно, говорят они и приводят многочисленные истории о зверствах ревнивых мужей, о кровавых преступлениях отверженных поклонников и явных перегибах эмоционального и психологического давления на женщину со стороны склонных к подозрительности парней. Ревность – это свидетельство слабости, неуверенности в себе и неразвитости личности, продолжают они. Мужчина цивилизованный и уверенный в себе никогда не опустится до подозрительности и тотального контроля над женщиной.

Что ж, может быть и так. Иногда ревнивость – это действительно признак разбалансированности личности и явной неуверенности в себе. Во многих случаях сильный мужчина просто выбросит из своей жизни женщину, которая опустилась до измен, сомнений и флирта на стороне. Бросит и легко найдет себе другую, более достойную. Спорить с этим я не буду.

Но скажите мне, что ожидает сильного мужчину, который постоянно бросает женщин, позволивших себе сомнения в выборе? Правильно – одиночество. Одиночество, короткие и потому не очень ценные отношения... или вернее, десятки коротких и не очень ценных отношений, а также поражения, нанесенные ему не столь сильными и гордыми соперниками.

Да, женщину, склонную к изменам необходимо бросить. С этим я спорить не буду. Всерьез бороться за ту, которой просто нравится разнообразие и отсутствие обязательств, во-первых, тяжело, во-вторых, неэкономно. Уж лучше потратить силы на строительство гармоничных отношений с другой женщиной, более подходящей для этого, чем вкладываться в заранее обреченный на неудачу проект. Благо, достойных женщин в нашем мире еще достаточно.

Тем не менее, если Вы думаете, что сомнениям и желаниям найти себе нечто более достойное подвержены только ветреные девушки, вынужден Вас разочаровать. «Выбирать лучшее из возможного» – это стратегия поведения, заложенная в инстинктах ЛЮБОЙ женщины. И с этим приходится мириться.

## **Время от времени выбирают и сомневаются все**

Сегодня мы поговорим с Вами о тех моментах, когда выбирает и сомневается женщина, которую Вы любите и которая достойна Вашей любви.

Итак, Вы любите девушку. Причем, любите не только сердцем и инстинктами. Даже подключив интеллект, Вы понимаете, что судьба послала Вам настоящий подарок, соединив ваши пути. Она умна, нежна, красива, заботлива и самостоятельна. Чего еще требовать от женщины? Вы ее безумно любите, хотите и уважаете.

Все, казалось бы, просто замечательно, но вдруг Вы начинаете замечать, что один из Ваших соперников, который тоже оценил все ее достоинства, начинает крутиться вокруг нее чаще, чем обычно. Или, наоборот, она начинает искать общества одного (двух-трех) мужчин, которых просто знакомыми может назвать разве что очень оптимистично настроенный мужчина. Что делать в этом случае?

Первая ситуация не так страшна. Если Вы мужчина, уверенный в себе и доверяющий (не без причины) своей женщине, некоторая свобода в общении Вашей девушки с посторонними мужчинами Вами может допускаться совершенно спокойно. Что с того, что вокруг нее крутятся другие, если она однозначно любит и выбирает Вас? Это даже заводит. Понаблюдаешь так со стороны, как один из ловеласов вкладывает все свое обаяние, лишь бы получить телефончик твоей девушки и все равно обламывается, потом подходишь, приветливо ему улыбаешься, целуешь свою девушку и уводишь ее прочь, обняв за талию.

Но что делать, если уверенности в своем превосходстве и своей несокрушимости у Вас нет? И даже более того, если Вы понимаете, что девушка начинает сомневаться в Вас и искать Вам замену?

Я могу предложить Вам некий алгоритм поведения, который несколько раз выручал меня самого. И несколько раз в своей жизни я терпел сокрушительное поражение, когда отступал от подобной стратегии. Как знать, быть может он когда-нибудь поможет и Вам?

Итак, причины для ревности появились. Ваша девушка становится холодна в общении с Вами, начинает чаще высказывать претензии, предпочитает общество подружек или друзей Вашему обществу. Не сразу отвечает на телефонные звонки. В разговорах с Вами без видимых причин выглядит виноватой и очень часто на чьи-то звонки по мобильному телефону отвечает «Я перезвоню».

Прямо скажем, перспективы не очень радужные. Единственно, чему можно порадоваться – это тому, что она до сих пор не порвала с Вами. Хотя, большинство моих знакомых, наоборот, в подобной ситуации воскликнут «Ну почему нельзя честно сказать обо всем? Разве я не заслужил правды?», я бы в такой ситуации выразился иначе: «Вы заслужили больше, чем правду. Вы заслужили уважение и некий запас прочности отношений». Если бы было иначе, если бы все, чего Вы заслужили – это правда, девушка совершенно спокойно рассказала Вам обо всем и послала Вас подальше из своей жизни. Вы заслужили некие шансы все исправить. И я Вас с этим поздравляю. А потому очень глупо этим шансом не воспользоваться, а начать выяснять отношения. Кто звонил, почему ты пошла с ними, а не со мной, как ты ко мне относишься? Нет - правда Вам в данный момент не нужна. Вам нужно другое – время. Время, чтобы выиграть сражение за ее сердце. И, слава Богу, оно у Вас есть.

### **А потому цель номер один – спокойствие.**

Никаких обид и возмущений – «Ах, какие женщины все-таки подлые!», «Ах, какая она предательница!» или «Да как она могла так со мной!». Поймите – ситуация рабочая и довольно обыденная. Ничего сверхъестественного в ней нет. Вы сами разве поступаете иначе? Разве Вы не подвержены сомнениям и метаниям? Нет? Тогда это, скорее всего, просто потому, что у Вас в данный момент нет приличного выбора. А у нее есть.

Если Вы позволите возмущению и обиде воцариться в Вашем сердце, готов поставить свой годовой доход на то, что в течение следующих недель все, что Вы будете делать – это крутить в голове 2-3 мысли. «Как она могла!?!», «Блин, что делать дальше!?!» и «А нужно ли мне это!?!». Эти или что-то в этом роде. И никаких действий и выводов за этими мыслями не последует. Вы просто будете вариться в собственном негативе и думать, будто что-то делаете. Сидеть, скукожившись, ненавидеть весь мир и все, что с ней связано и гонять в своем сознании эти 2-3 мысли.

Нет. Первое, что Вы должны сделать – это осознать, что ситуация обыденная. Ничего оскорбительного или унижительного для Вас в ней нет. А раз так, то нужно не переживать ее, а исправлять.

### **Цель номер два – соперник.**

Ваш враг – не она. И будет большой глупостью начать бороться с ней за ее сердце. Это как если бы Вы стали бить друзей, чтобы добиться от них искренней дружбы. Если Вы сделаете врагом ее, Вы получите врага и только.

Нет, цель для атаки не она, а он (или они).

Это не значит, что их необходимо вызывать на дуэль. Во-первых, это опасно. Во-вторых, - противозаконно (даже если речь идет просто о драке). И, в-третьих – не всегда эффективно. Побив его, Вы рискуете навлечь на себя гнев девушки. Увидев, как грубо Вы пытаетесь контролировать ее жизнь, она сможет решить, что теперь Вы ее враг. И все чего Вы добьетесь этим – следующий парень, которого она выберет, будет в два раза больше Вас, да еще и с явно преступными наклонностями.

Еще раз повторю, уничтожать противника надо изящнее. Например, испортить ему жизнь, демонстрацией своего превосходства – пока Ваши отношения с девушкой еще не прерваны, можно в его присутствии наглядно изображать, как Вам хорошо с ней вдвоем, как Вы уверены в своих силах и прочее. Это сильно нервирует соперников и лишает их уверенности. Кроме того, заметив, как Вы счастливы вдвоем, он может дистанцироваться сам. Ведь, совсем не обязательно Ваш соперник – это значит аморальный тип, не имеющий ничего святого в своей душе.

В том же случае, если соперника Вы лично не знаете и лицезреть не можете, это еще не значит, что испортить ему жизнь невозможно. Ваши внезапные звонки ей, например, могут привести его на мысль, что девушка занята или крутит роман с несколькими одновременно – что дискредитирует ее в его глазах или просто отпугнет. И так далее.

### **Цель номер три – саморазвитие.**

Если Ваша девушка начала сомневаться в Вас, значит, у нее на то появились причины. И главная (если не единственная) из этих причин – Вы. Да. Вы сами. Чего-то в Вас ей не хватает.

Выясните «чего?». Путем анализа ваших с ней отношений, ее слов и намеков и анализа личных черт соперника, к которому она планировала уйти. И развейте в себе эти качества.

Для тех, кому необходима поддержка на этом этапе, я рекомендую приобрести мой тренинг «Атрибуты и Артефакты Настоящего мужчины». В нем я довольно подробно, с доказательствами и примерами описал, каким должен быть мужчина, которого подсознательно ищет любая девушка и как таким стать и выглядеть. Ознакомившись с ним и пройдя его, Вы сможете раз и навсегда разрешить ее сомнения в Вашу пользу.

На сегодня все.

Кстати, если тема борьбы с соперниками и тема возвращения любимой девушки Вас интересует, напишите мне, и я через некоторое время подготовлю подробный курс по этой теме.

Ну а пока – до новых встреч!

С Вами был Трефилов Дмитрий, руководитель проекта [www.for-real-man.info](http://www.for-real-man.info) – Информационный портал для Настоящих мужчин. А также для всех тех, кто твердо решил стать Настоящим мужчиной»

-----  
*Обсудить эту статью Вы можете, подключившись к сети Интернет и кликнув по следующей ссылке:*

<http://www.for-real-man.info/content.php?id=241>

**Хотите достичь успеха с минимальными затратами сил и времени?**

На сайте «Путь к успеху» Вы найдете большое количество статей, книг и тренингов по психологии успеха, поиску своего предназначения и любимого дела в жизни, освобождению от страхов и сомнений, созданию финансовой независимости и счастливой личной жизни.

<http://successway.info>

Николай Рожнов, автор сайта «Путь к успеху»

## Как развить силу духа

Здравствуйте, уважаемый слушатель.

С Вами Трефилов Дмитрий, руководитель проекта « [www.for-real-man.info](http://www.for-real-man.info) – Информационный портал для Настоящих мужчин. А также для всех тех, кто твердо решил стать Настоящим мужчиной». И я искренне рад приветствовать Вас. Выражаю Вам свою признательность за то, что Вы заинтересовались данной аудио-лекцией и скачали ее себе на компьютер. Уверен, Вы не пожалеете ни затраченное время, ни потраченный трафик. На мой взгляд, эта лекция стоит того, чтобы ее услышать.

Но давайте с Вами не будем терять времени даром и пускать понапрасну слова на ветер. Давайте будем говорить исключительно по существу.

Итак, скажите мне, уважаемый слушатель, Вы вот давно интересуетесь тем, каким должен быть Настоящий мужчина? Какими качествами обладать. Как выглядеть, что делать, что чувствовать. Давно ли Вы исследуете эту тему? Я, признаюсь, потратил на ее исследование больше десяти лет своей жизни. Нет, это не хвастовство, просто констатация факта. Но, согласитесь, срок довольно приличный.

А все дело в том, что мой отец передал мне не так много знаний по этой теме. Да и его личный пример, увы, совсем не располагал меня к подражательству. Найти свое место в этой жизни, выработать стиль поведения, который ожидается от мужчины и (что немаловажно) делает его счастливым – все это приходилось реализовывать самому. То место в обществе, которое я занимал тогда, меня не устраивало. Но как подняться на другую ступень, я, увы, не знал. И спросить было не у кого. Сейчас я думаю, что это даже хорошо. Иначе, если бы мне все преподнесли на блюдечке с голубой каемочкой – лишь смотри и повторяй, я бы я не стал тем, кем являюсь. Человеком, который ищет, находит и передает ценные для мужчин знания.

В общем, многие годы я сам задавал себе вопросы и сам находил на них ответы.

И вопросов и ответов было более чем предостаточно. Они появлялись, буквально, из ниоткуда каждый день. Но, стоит заметить, что один ответ я находил намного чаще, чем остальные. Это ответ на вопрос, чем должен обладать Настоящий мужчина. Каким главным качеством, атрибутом. Какая черта его характера самая важная. Из уст друзей, знакомых, девушек и женщин, со страниц журналов и книг чаще всего упоминалось одно качество, которое от него

требовалось всегда, и без которого мужчина никогда и никем не воспринимался, и не будет восприниматься, как мужчина Настоящий – это его сила духа.

Согласитесь, Настоящий мужчина должен обладать силой духа.

И в этом нет ничего удивительного и сверхъестественного. Ведь мужчина сильный духом способен преодолевать самые трудные препятствия, достигать самых невероятных целей, сопротивляться любым превратностям судьбы и вообще, такой мужчина движется по жизни, словно атомный ледокол – когда цель выбрана, он проламывает себе путь сквозь немыслимые преграды. Льды, шторма, ветра и бури. Как будто по инерции. Если он выбрал цель и начал свое движение к ней, мы даже на уровне инстинктов понимаем - все, что ему необходимо – это время. С поставленной задачей он справится непременно.

И это один из самых важных выводов, которые я сделал в результате своих поисков. Настоящий мужчина должен быть сильным духом.

Но, признаюсь, этого вывода мне оказалось недостаточно. Потому как, на мой взгляд, это не ответ, а лишь начало нового вопроса. Нового вопроса, который звучит примерно так: «Сила духа – это врожденное качество или приобретенное? И если не врожденное, то, как его можно приобрести и развить?». Ведь, признайте, если данное качество мужчины передается исключительно по наследству, то, с одной стороны, нет смысла трепыхаться и надеяться на лучшую долю (если тебе подобный набор генов не достался), а с другой – глупо лишний раз напрягаться (если тебе повезло, и это качество никуда не денется).

Ответ на первую часть вопроса я для себя нашел сразу и навсегда. Жить с мыслью, что некоторые необходимые мне черты характера являются исключительно врожденными, мне не хотелось. Последние годы я жил и продолжаю жить по правилу, о котором писал в своей книге «Мастера иллюзий или реальные инструменты управления собственной жизнью» (которую Вы, кстати, можете бесплатно скачать со страниц портала). Это правило – «Верь только в то, что делает тебя сильнее». Уверен, Вы разделите мое мнение, что мысль о том, что я чего-то не могу, сильнее меня не сделает. А поэтому я в нее и не верю. Силу духа приобрести можно. Осталось понять как.

Своими выводами и находками я хочу поделиться с Вами в этой аудиолекции.

Похвастаюсь, этой зимой я начал делать по утрам ежедневные пробежки. Чтобы укрепить тело, наполнить его энергией, развить силу воли и просто улучшить самочувствие. Сначала я с трудом одолевал 2 км. Вставал, выходил на беговую дорожку и делал от силы 4 круга по 500 метров. И, какой кошмар, даже это давалось мне нелегко. С одной стороны, потому что выносливость у меня была еще невысокая. А с другой – в голове постоянно звучали предостережения

людей, которые предпочитают спорту телевизор, о том, что бег по утрам вреден для сердца. В общем, просыпался и бегал я с трудом. Но, к счастью, не бросал.

Через несколько недель я уже легко пробежал 3-5 км. А еще через месяц начал получать настоящее наслаждение от бега на длинные дистанции. Сначала было 7 км., потом, 8, 9, 10, чуть позже 11. После 11-ти я планировал остановить прогресс. И без того эта цифра пугала даже меня самого и заставляла испытывать неподдельную гордость. Это было больше, чем бегали все знакомые мне ребята! Но вдруг к процессу подключился мой лучший друг – Алексей Малмыгин. Зимой мы начинали утренние пробежки вместе, но до сих пор он не особо стремился увеличить пробегаемое расстояние, и был вполне удовлетворен двумя километрами. А тут его заело. Я могу, а он – нет. И в один прекрасный день он пробежал 15 км.

Согласитесь, дистанция еще та. Особенно для человека, который полгода назад считал приличным расстоянием 2000 метров. Но я всегда был рад спортивному азарту и готов принять любой вызов, брошенный мне. И поэтому, подготовившись в течение 2-х недель, я пробежал 16 км. На один километр больше своего друга.

Это было довольно тяжело. 16 км. – это на треть больше предыдущего рекорда. Сложно не только физически, но и психологически. Тем не менее, я смог не сдаться, не сойти с дистанции. И очень гордился этим.

А еще через 2 недели Алексей пробежал 21 км.

Жуть! 21 км. – это половина марафонской дистанции! Вас это расстояние не пугает? Меня пугало до одури. И вселяло неподдельный ужас в мою душу. А вдруг не смогу? Возьмусь за дело и опозорюсь? Полгода назад я хватался за бок, пробежав 1,5 км. А тут в 16 раз больше!

Но проигрывать и тем более сдаваться я не привык. И потому уже через неделю решился и пробежал 25 км.

Мои мышцы и пятки до сих пор побаливают, хотя прошло уже почти 10 дней. Но речь не об этом. Речь о другом. С этого момента начинается самое главное. То, о чем я хочу Вам рассказать.

Когда я пробежал двадцать второй километр, мои мышцы перестали меня слушаться. Я уже с трудом поднимал ноги. В горле пересохло. А в голове вертелась только одна мысль – все, ты уже пробежал больше него, зачем бежать дальше, остановись и отдохни!

Действительно, никаких серьезных причин бежать дальше, казалось бы, больше не было. И это было реально трудно. Но дело в том, что больше надо

было бежать только затем, что Я ТАК РЕШИЛ. Решил перед тем, как выйти на дистанцию. И потому я продолжал бежать. Бежать, несмотря на то, что у меня пропали физические силы и психологические стимулы. Я продолжал бежать просто потому, что я твердо решил покорить эту дистанцию.

И когда я добрался до финиша, я понял. Понял, что такое сила духа. И как нужно ее тренировать.

Вспомните, физическая сила тренируется, когда мы поднимаем все более и более тяжелые веса. Выносливость развивается, когда мы пробегаем все большие и большие расстояния или делаем все большее и большее количество повторений. Точность, гибкость, координация – любое наше качество развивается только благодаря неуклонному прогрессу и постоянной тренировке. Точно так же и с силой духа.

Но в отличие от других качеств, силу духа нельзя просто нагрузить гирями или растянуть на тренажерах. Потому что не всегда понятно, в каких упражнениях эта сила духа работает.

Когда я пробежал 25 км. я понял, когда она работает. Сила духа включается в работу, когда заканчиваются все остальные силы – психические и физические. Когда заканчиваются все ресурсы, из которых мы черпаем энергию – финансы, физическая сила, эмоциональная мотивация. Внутренние и внешние стимулы. Уверенность, основанная на прошлых победах и т.д. Сила духа начинает работать только тогда, когда больше нет никаких сил, желания и ресурсов доводить до конца задуманное. Когда все, что остается – это воспоминание о принятом решении. Ты просто помнишь о своем решении сделать то, что задумал, и потому доводишь его до конца. Вопреки всему.

Если Вы твердо решили развить силу духа, не обязательно пробегать четверть сотни километров. Это было актуально для меня, но Вам, быть может, не принесет никакой пользы. Лучший способ развить силу духа – это бросить вызов самому себе. Бросить вызов или принять его от другого - это не важно. Но важно, чтобы вызов, который Вы приняли, вынуждал Вас делать то, что ранее казалось Вам попросту невозможным. Вызов, для ответа на который Вам пришлось бы мобилизовать и использовать все имеющиеся ресурсы до последнего. ВСЕ ДО ПОСЛЕДНЕГО И ЕЩЕ ЧУТЬ-ЧУТЬ. И тогда, когда силы кончатся, когда Вы исчерпаете все внутренние источники, в этот (и только в этот) момент у Вас появится выбор – отказаться от дальнейшего движения к цели или подключить последний, свой резервный ресурс – силу духа. И тогда она начнет работать. Сила духа начинает работать, тренироваться и развиваться.

Что это за вызов, который Вы примете, решайте сами. Возможно, это еще один километр, как в моем случае. Быть может это еще одно свидание с

девушкой, которая не хочет воспринимать Вас, как мужчину и этим доводит Вас до отчаяния. Еще одна опасность в жизни. Еще одни серьезные отношения. Еще одна работа. Еще одно повторение в упражнении «жим лежа». Еще одна попытка продать товар. Еще один день в бизнесе без гарантированного дохода. Еще одна попытка сделать любимую женщину счастливой. Еще один шаг после того, как не осталось ничего, что заставило бы Вас его сделать.

Именно в этот момент Вы становитесь сильнее духом. Именно в этот момент Вы развиваете свое главное качество. Именно в этот момент Вы становитесь Настоящим мужчиной!

И в это мгновение уже даже не важно, достигните ли Вы поставленной цели. Удастся ли Вам стать богаче, сделать еще одну продажу, назначить еще одно свидание, сделать еще одно повторение в жиме лежа. Важно, что Вы становитесь сильнее духом. Сделайте еще один шаг хотя бы для этого. Сделайте еще один шаг и станьте сильнее духом.

Это все, о чем я хотел бы с Вами поговорить. Желая Вам великих вызов и потрясающих достижений.

С Вами был Трефилов Дмитрий, руководитель проекта [www.for-real-man.info](http://www.for-real-man.info) – Информационный портал для Настоящих мужчин. А также для всех тех, кто твердо решил стать Настоящим мужчиной». И автор личного тренинга для мужчин «Атрибуты и Артефакты Настоящего мужчины.

До новых встреч!

-----

*Обсудить эту статью Вы можете, подключившись к сети Интернет и кликнув по следующей ссылке:*

<http://www.for-real-man.info/content.php?id=258>

**Хотите достичь успеха с минимальными затратами сил и времени?**

На сайте «Путь к успеху» Вы найдете большое количество статей, книг и тренингов по психологии успеха, поиску своего предназначения и любимого дела в жизни, освобождению от страхов и сомнений, созданию финансовой независимости и счастливой личной жизни.

<http://successway.info>

Николай Рожнов, автор сайта «Путь к успеху»

## О чем говорить с девушкой

Здравствуйте, уважаемый слушатель. С Вами Трефилов Дмитрий, руководитель проекта « [www.for-real-man.info](http://www.for-real-man.info) – Информационный портал для Настоящих мужчин. А также для всех тех, кто твердо решил стать Настоящим мужчиной». И сегодня мы с Вами в очередной раз поговорим об отношениях мужчины и женщины.

Очень часто ко мне на мой почтовый адрес [mail@for-real-man.info](mailto:mail@for-real-man.info) приходят письма с одним и тем же вопросом - Дмитрий, спрашивают меня, подскажите, с чего нужно начинать разговор с девушкой? О чем говорить с ней на первом свидании? И, вообще, как общаться с ней первое время?

Понятное дело, подобные письма приходят не от зрелых мужчин и не от парней, повидавших в жизни Крым и Рим, а от ребят, только начинающих свой самостоятельный путь в жизни и пока не имеющих особого опыта во взаимоотношениях с противоположным полом. Но, согласитесь, от того, что вопрос приходит от них, он не становится менее серьезным или менее взрослым. И хотя у некоторых мужчин более старшего поколения подобное затруднение и вызовет лишь ухмылку, эта ухмылка частенько сходит с их лица, стоит им лишь начать отвечать на поставленный вопрос. Это не всегда бывает просто.

А ведь действительно, о чем? О чем говорить с девушкой? И не только на первом свидании, а вообще? О чем говорить с ней, чтобы понравиться, чтобы показаться интересным, но не самовлюбленным? Чтобы привлечь ее внимание, но не превратиться в друга (а еще хуже – подругу)? Чтобы продемонстрировать свой ум, но не произвести впечатление зазнайки. Чтобы общаться долго и часто, но не превратиться в зануду. О чем говорить, чтобы оставаться для нее мужчиной, а не только собеседником? Вопросы не простые и очень интересные.

В этой аудио-лекции я расскажу Вам о том, как общаюсь с девушками я сам. С чего начинаю, на чем акцентирую свое внимание и какой линии обычно придерживаюсь. А чтобы лекция могла принести пользу не только юным ребятам, но и мужчинам более зрелым и успешным по жизни, я постараюсь изложить информацию структурно, подробно и с необходимыми примерами.

Итак,

**Первое.** Если Вы только начинаете знакомство, я Вам рекомендую не особо утруждать себя подбором темы и не сильно нагружать себя информационной подготовкой. В первые минуты общения не так важно то, о чем Вы говорите, как то, как Вы это делаете. В эти секунды желательно, чтобы Ваш голос звучал уверенно, а Вы сами выглядели расслаблено и уютно. Будто у себя дома. В

первые секунды общения женщина оценивает Вас. Но не Ваш ум и не Вашу образованность, это она сделает потом. А Вашу силу, уверенность и позицию в жизни. Насколько Вы перспективный самец?

Для чего она это делает? Чтобы знать, как вести себя с Вами дальше. Если Вы будете выглядеть робким и смущенным, она в лучшем случае проявит материнский инстинкт. Если упорным и агрессивным – закроется и постарается держаться от Вас подальше. Если уверенным и сильным (но при этом заинтересованным в ней), станет внимательной и кокетливой.

Повторяю, в этот момент не важно о чем Вы говорите и что спрашиваете. Подойдите, спросите, как у нее дела. Просто скажите «Привет». Улыбнитесь или лениво поинтересуйтесь, ждет ли она кого. А потом представьтесь. Выясните ее планы на ближайшее время (мол, чем планируешь сейчас заняться?) и т.д.

Этот период советую не сильно затягивать. Лучше произвести на нее впечатление, познакомиться, обменяться телефонами и тепло попрощаться, пообещав позвонить на днях.

**Второе.** Если знакомство состоялось, и Вы назначили ей встречу, переходите к следующему этапу общения – к получению информации. Этот период крайне важен и от него зависит, насколько результативным, интересным и продолжительным будет Ваше общение с этой девушкой. На первых встречах в основном говорите о ней.

Это не значит, что Вы должны исключительно расспрашивать ее (Чем занимаешься, где учишься, какой твой любимый киноактер?). Допрос с пристрастием вряд ли кому понравится. Вы должны разговаривать с ней о ней, а не только задавать вопросы. Если девушка будет трещать без умолку (пусть и о своей жизни), она, конечно, будет о Вас хорошего мнения, но, скорее всего, предпочтет записать Вас в друзья или хорошие собеседники, а не перспективные любовники и, уж точно, не в мужчины мечты.

Как добиться обратного эффекта - чтобы девушка сочла Вас интересным собеседником, но ее заинтересованность в Вас не сошла на нет? Чтобы Вы показались ей внимательным мужчиной, но это взволновало ее, а не расслабило? Направляйте ход ее разговора. Например, если она увлеклась рассказом об институте, мягко прервите ее разговор вопросом о том, какую она предпочитает кухню. И если что-то подобное есть поблизости, предложите ей зайти туда и поужинать. Несколько ближайших минут можно будет посвятить разговору об этой кухне и о том, почему она ей нравится. Если она слишком долго и энергично просвещает Вас по поводу своих друзей и подруг, спросите ее о том, например, давно ли она живет в этом городе, и где родилась.

Впрочем, менять течение разговора вовсе не обязательно. Можно и углубить тему. Помочь ей раскрыть то, что она упомянула лишь вскользь. Или просто поддержать ее увлеченный рассказ наводящими вопросами. Так, например, в случае рассказа о друзьях, можно спросить ее, почему она дружит именно с этими ребятами, кого из подруг она считает лучшей подругой и как давно. И так далее.

**Третье.** Чтобы не превратиться в журналиста, лишь задающего вопросы и внимательно слушающего ответы девушки, время от времени перехватывайте ход беседы и говорите о том, что девушке интересно. То есть, если она, например, сказала о том, что любит кататься на коньках, расскажите историю о том, как Ваш знакомый начинал учиться стоять на льду. Вспомните эпизод из соревнований по фигурному катанию на последних Олимпийских играх. Или поделитесь впечатлением о новой передаче «Звезды на льду». Расскажите историю о каком-либо известном фигуристе. В общем, говорите о том, что ей интересно.

**Четвертое.** Кроме того, очень важно говорить не только о ней и о том, что ей интересно, но и не давать забыть девушке о том, что Вы здесь тоже существуете. Говорите о себе в контексте ее интересов. То есть, например, если она любит смотреть на танцы, расскажите о том, что Вы умеете танцевать и занимаетесь, например, сальсой (если, конечно, это правда). Расскажите о том, как у Вас проходят тренировки, конкурсы. Поведайте об особенностях каждого из танцев, чем они Вам нравятся и чем сложны. Покажите несколько базовых движений.

**Пятое.** Но стоит отметить, мир не сужается до размеров мирка Вашей новой знакомой. Есть еще и Ваш мир. Если Вы всегда будете говорить только о ней и о ее интересах, очень скоро Вы поймете, что начинаете терять себя.

Чтобы избежать этого и при этом соблюсти предыдущие мои советы, в Ваших разговорах делайте акцент на тех темах, которые интересны Вам обоим. Остальным темам уделяйте меньше внимания.

**Шестое.** В моей жизни это случается редко. Но бывает так, что даже в первое время знакомства девушка начинает искренне интересоваться Вами. Задает вопросы, расспрашивает о хобби и интересах. То есть, делает все то, что я чуть ранее рекомендовал делать Вам.

Это хорошо. Отвечайте на ее вопросы честно и открыто. Делитесь с ней собой и своими интересами, рассказывайте и показывайте ей, кто Вы такой. Но не забывайте о том, что рядом есть она. Уверяю Вас, увлечься рассказом о том, что тебе интересно, особенно, если девушка искренне интересуется этим, очень легко. Но если это всего лишь вопросы и она не поддерживает Ваш рассказ примерами из своей личной жизни или своими дополнениями, значит, она просто проявляет

вежливость или защищается от Ваших вопросов. В этом случае не увлекайтесь рассказом, а, ответив на ее вопрос, переходите к моим предыдущим советам. Еще раз обращаю Ваше внимание на то, что, расспрашивая о Вас, девушка может либо прятаться от Вас, либо выставлять дистанцию. И через 2-3 часа общения Вы вдруг обнаружите, что совсем ничего не знаете о ней. А зацепок к дальнейшему общению у Вас не появилось.

Вот, вкратце и все, о чем я хотел поговорить с Вами. Время от времени прослушивайте эту лекцию и старайтесь придерживаться советов, которые в ней заключены. И тогда Вы всегда будете производить впечатление умелого, интересного собеседника и приятного слушателя. Девушки будут с удовольствием общаться с Вами, но не станут относиться к Вам, как всего лишь к паре свободных ушей.

С Вами был Трефилов Дмитрий. Руководитель проекта «проекта « [www.for-real-man.info](http://www.for-real-man.info) – Информационный портал для Настоящих мужчин. А также для всех тех, кто твердо решил стать Настоящим мужчиной».

До новых встреч.

-----  
*Обсудить эту статью Вы можете, подключившись к сети Интернет и кликнув по следующей ссылке:*

<http://www.for-real-man.info/content.php?id=243>

**Хотите достичь успеха с минимальными затратами сил и времени?**

На сайте «Путь к успеху» Вы найдете большое количество статей, книг и тренингов по психологии успеха, поиску своего предназначения и любимого дела в жизни, освобождению от страхов и сомнений, созданию финансовой независимости и счастливой личной жизни.

<http://successway.info>

Николай Рожнов, автор сайта «Путь к успеху»

## Рассказывать ли своей девушке о БЫВШИХ

Здравствуйтесь, уважаемый читатель.

В этой статье я хочу поговорить с Вами о том, как может повлиять прошлое на Ваши отношения с любимой девушкой в настоящем. Вернее, даже не само прошлое. Потому как, естественно, оно влияет на Вас самым прямым образом. Уже тем, что если бы все не случилось так, как случилось, и Вы сами, и Ваш образ жизни, и сама Ваша жизнь была бы совсем иной. Повторюсь, прошлое влияет уже тем, что оно было. В этой же статье я хочу поговорить с Вами о том, как может повлиять на Ваши отношения с девушкой рассказ о некоторых эпизодах этого самого прошлого. В частности, рассказ о Ваших предыдущих отношениях с другими девушками и истории о Ваших прежних увлечениях.

Сразу обозначу свое отношение к этой теме: мужчина, который постоянно напоминает своей избраннице о прежних увлечениях: сравнивает их вслух между собой, проводит параллели между их поведением и отношением к нему с тем, что он имеет на текущий момент – это патология. Поскольку подобным сравнением и подобными разговорами мужчина привносит в жизнь двух, предположительно, дорогих друг другу людей как минимум еще одного. Строить отношения даже между двумя людьми довольно сложно. А уж с каждым новым появившимся участником взаимодействия эта сложность и вовсе увеличивается геометрически. В особенности, если Вы привносите в это уравнение не просто кого-то, а кого-то до сих пор очень дорогого и крайне важного для Вас. Например, девушку, которую Вы любили и к которой продолжаете питать теплые чувства.

Поэтому настоятельно рекомендую Вам – как бы не были важны для Вас Ваши отношения с бывшей дамой сердца, если такая возможность есть, выведите эту переменную из уравнения новых отношений. Сделайте все возможное, чтобы она не влияла на то, что у Вас есть в настоящий момент. Более того, желательно даже, чтобы новая девушка абсолютно ничего не знала о Ваших прежних увлечениях.

Но что, скажите, делать, если женщина, с которой Вы строите отношения, сама пытается выяснить это? Если в попытке узнать о Вас все, новая девушка начинает копаться в Вашем прошлом и задавать вопросы, на которые Вы отвечать изначально не собирались? Например, что ей ответить, если она спросит, любили ли Вы кого-нибудь? Или еще круче – кого из бывших женщин Вы любили сильнее всего? Не знаю, как Вам, а мне лично такой вопрос задавали неоднократно.

Что ж, постараюсь дать Вам совет, исходя из собственного жизненного опыта. Во-первых, если такое чувство, как Любовь Вам прежде было неизвестно и девушка, с которой Вы строите отношения сейчас – первая, кто сумел зажечь Ваше сердце пламенем страсти, самое лучшее – это сказать ей правду. Мол, нет, киса, до тебя я не любил никого.

А если нет? Если те чувства, которые Вы испытываете сейчас – это лишь блеклое подобие того, что было прежде? Или если одну из своих прежних девушек Вы любили почти так же сильно и так же самозабвенно, как и ту, что стоит сейчас перед Вами и по-детски наивно смотрит в глаза? В этом случае, как мне кажется, начинаются сложности. И появляется крайне сложный выбор между «Солгать» и «Сделать больно и плохо хорошему человеку». То есть, поступиться своими принципами или совершить неблагоприятный поступок.

Поэтому, прежде чем выбирать наиболее оптимальный сценарий поведения в такой ситуации, давайте подумаем над тем, в чем заключаются плюсы и минусы того, что девушка узнает о Ваших прежних увлечениях.

И начнем с плюсов.

**1. Она получит подтверждение того, что не единственная, кому Вы нравитесь.**

В самом деле, тот факт, что Вы уже встречались с кем-либо, обозначает, что кто-либо счел Вас заслуживающим внимания. Заметьте, труднее всего начать встречаться с девушкой именно тем, у кого никогда не было серьезных отношений прежде. Даже если отбросить в сторону все психологические трудности самого мужчины с завязыванием серьезных отношений, ему все равно трудно. Поскольку многие женщины не рискнут начинать с ним встречаться именно потому, что не захотят рисковать первыми.

**2. Она поймет, что раз Вы уже строили когда-то раньше серьезные отношения с девушкой, то, значит, в этот раз сможете построить их лучше.**

Согласитесь, любое умение приходит с опытом. О чем бы речь ни шла – о езде на велосипеде, об умении водить автомобиль, танцевать или нырять в воду. Любое умение появляется, благодаря систематическим тренировкам. И умение строить гармоничные отношения с прекрасной половиной – тоже не исключение. А потому, раз Вы уже встречались с кем-либо ранее и встречались серьезно, в этот раз, предположительно, Вы сможете построить отношения намного лучше и намного проще.

**3. Если Ваши предыдущие девушки отличались красотой, это может даже польстить ей.**

Еще один весомый плюс рассказа о своих бывших девушках – это возможность показать ей, что она находится в хорошей компании. Согласитесь, если девушки, с которыми Вы встречались, отличаются красотой и обаянием, это однозначно добавляет очков лично Вам. Ведь красивые девушки чаще всего имеют довольно приличный выбор мужчин. И им для этого даже не нужно ничего делать. Представители сильного пола сами находят их, сами подходят, знакомятся, пытаются завоевать симпатии и построить отношения. Чем красивее девушка, тем ее выбор больше и лучше (разумеется, до определенных пределов). И если при всем этом девушка все равно, хотя бы на несколько месяцев, отдает предпочтение Вам, это говорит о том, что Вы из себя что-то представляете. И в сравнении с остальными имеете какое-либо весомое преимущество.

**4. Поняв, что Вы уже строили отношения прежде, она поймет и то, что сможете построить их в будущем. А значит, свет клином на ней не сошелся. Это делает ее более сговорчивой.**

Один из самых крепких сцепляющих факторов, так называемый, цемент многих, в том числе явно негармоничных отношений, приносящих вред обоим – это привычка. Если мужчине трудно начать новые отношения, он будет изо всех сил цепляться за те, что уже есть. И это дает его половине пространство для манипуляций. Зная, что никуда от нее мужчина не денется, многие стервозные дамочки начинают устраивать скандалы, капризы, обиды. И очень скоро отношения превращаются в игру в одни ворота, когда мужчина пытается сохранить отношения, а женщина время от времени диктует то, что он должен для этого сделать.

Если же мужчина раньше встречался с девушками и встречался не единожды, это не напрямую, но все же говорит о том, что, как бы ему не было тяжело закончить эти отношения, он сможет, если потребуется, создать новые. И этот факт если и не отрезвляет, то довольно сильно охлаждает пыл многих стерв.

**5. Если Вы любили и любили сильно, значит, способны на чувства. А это уже кое-что значит.**

Тот факт, что Вы любили и любили сильно для некоторых девушек сможет стать признаком того, что Вы способны на большие чувства. И, как говорится, то, что Вы сделали однажды, Вы при желании (Вашем или ее) точно сможете повторить.

*А теперь давайте поговорим о минусах подобных рассказов. Поскольку минусы у подобной стратегии тоже есть.*

**1. Она начинает сомневаться в Вашей надежности**

Обратная сторона Ваших многочисленных увлечений – это Ваша ненадежность. Да, многие девушки считают Вас красивым и желанным. Это хорошо. Но тот факт, что Вы даете многим из них шанс завоевать Ваше сердце, говорит о том, что Вы не держитесь за те отношения, которые есть, и предпочитаете начать новые при первом удобном случае. А, согласитесь, если мужчина таков, удобный случай он всегда найдет.

## **2. Вашим отношениям, даже дружеским, с бывшей девушкой, скорее всего, придет конец**

Узнав о том, что девушка, с которой Вы дружите и которую цените, как личность, была когда-то Вашей любовницей или любимой, Ваша избранница совершенно справедливо перестанет доверять ей и Вам лично. И если до этого Вы могли спокойным и уверенным голосом заявить ей, что ленч, который Вы провели с подругой, является чисто дружеским или исключительно деловым и ни о каких чувствах к этой женщине просто не может быть и речи, то теперь это сделать, скорее всего, не удастся. И дружескими (деловыми) встречами придется пожертвовать.

## **3. Если она уступает в красоте и обаянии прежней девушке, она начнет сомневаться в себе и Ваших чувствах**

Быть в хорошей компании любят все. Но если Ваша предыдущая пассия была намного ярче, заметнее, эффектнее, чем девушка, которую Вы любите, цените, хотите и уважаете сейчас, последняя может начать сомневаться в Ваших чувствах. Разумеется, этого может и не случиться. Например, если она является самодостаточным человеком, знающим себе цену. Или если Вы ранее уже сумели доказать ей крепость Ваших чувств. Тем не менее, риск напороться на неблагоприятное развитие ситуации в подобном случае, тоже довольно велик.

## **4. Если она заметит, что прежние отношения Вам еще важны (остались чувства), это повод поставить под сомнение чувства настоящие**

Ну и совсем плохой вариант для Ваших настоящих отношений, это если Вы еще тоскуете по отношениям с прежней девушкой и не сумели скрыть это. В этом случае, Ваша избранница, абсолютно справедливо забьет тревогу. Если Вы еще не закончили старые отношения, начать новые у Вас вряд ли получится. И в любой момент Вы можете бросить новое и попытаться вернуть былое.

*Итак, решаем, какой выбор правильнее всего сделать?*

Как Вы понимаете, у каждого решения (говорить или нет) есть свои плюсы и минусы. Каждый может, как укрепить то, что есть, так и разрушить. Я Вашей ситуации и Вашей девушки не знаю. А потому решить за Вас не в состоянии. Решать Вам.

Для себя же я сделал однозначный вывод. Если такая возможность есть, я о прежних отношениях не говорю ничего. И чувств своих к прежней девушке ничем не проявляю. Если же любопытство моей теперешней избранницы неискоренимо, и она, буквально, под пытками готова вытащить из меня правду, я даю ей только часть информации и стараюсь максимально обесценить ее. Например, беспечным тоном голоса, пренебрежительной улыбкой, жестом, показывающим, что все в прошлом. И тут же проявляю свои чувства, свое уважение к девушке, которую я вижу перед собой и с которой строю отношения в данный момент.

Знаете, мне понравилось, как решил эту проблему Хитч из потрясающего фильма «Метод Хитча». Когда девушка, за которой он ухаживал, начала выпытывать у него, любил ли он когда-нибудь кого-нибудь, он с усмешкой произнес «Любил. Но ты об этом никогда ничего не узнаешь». Достойный ответ. Если же Ваши отношения с девушкой развиваются давно и взаимные чувства однозначно есть, можно добавить замечательное продолжение – «Любил сильно. Но не так сильно, как сейчас». Даже если это сказано шутливо и несерьезно, это все равно будет приятно Вашей девушке. И на этом расспросы, скорее всего, закончатся.

-----

*Обсудить эту статью Вы можете, подключившись к сети Интернет и кликнув по следующей ссылке:*

<http://www.for-real-man.info/content.php?id=178>

**Хотите достичь успеха с минимальными затратами сил и времени?**

На сайте «Путь к успеху» Вы найдете большое количество статей, книг и тренингов по психологии успеха, поиску своего предназначения и любимого дела в жизни, освобождению от страхов и сомнений, созданию финансовой независимости и счастливой личной жизни.

<http://successway.info>

Николай Рожнов, автор сайта «Путь к успеху»

## Это сделал ты!

Здравствуйте, уважаемый слушатель.

Случалось ли Вам когда-либо сомневаться в своих силах и способностях? Бывало ли так, что Вы были готовы отказаться от крайне важного и невероятно нужного дела только потому, что заранее считали себя обреченным на неудачу? Пасовали ли Вы перед задачами, которые требовали немедленного решения, по одной простой причине – из робости перед грандиозностью замысла?

Если так, то эта аудио-лекция однозначно будет Вам полезна.

Сегодня я хочу поведать Вам немного... о Вас самих. Да, я расскажу Вам о том человеке, которым Вы являетесь. И напомню о некоторых жизненных достижениях, о которых Вы сами либо уже давно забыли, либо просто недостаточно часто вспоминаете. Считая чем-то обыденным и малозначительным.

Итак, давайте начнем.

Это произошло много лет назад. Приблизительно спустя 2-3 недели после Вашего рождения. Вы обрели зрение. До этих пор Вы тоже использовали глазами. Но не умели фокусировать их на посторонних предметах. Все окружающее представлялось Вам расплывчатым и бесформенным пятном. Более-менее однородной массой со светлыми и темными участками. А затем, путем проб и ошибок, неосознанно экспериментируя и следуя своим инстинктам, Вы, наконец, сумели скоординировать мышцы глаз и начали различать предметы и людей. Причем, не просто различать, но и отличать их друг от друга.

Вряд ли Вы до сих пор считаете это умение своим великим достижением. Но уверяю Вас, все именно так. Навык управлять зрением, хоть и во многом подсознательный, тем не менее, навык непростой. И не является данностью, которой мы не имели возможности избежать. Это подтверждает, что многие люди со временем его теряют. Заменяя способность фокусироваться на отдаленных предметах оптическими приспособлениями, типа очков или контактных линз.

Если Вы принадлежите к этой категории людей, и тоже некоторое время пользуетесь оптикой, не спешите вычеркивать данную победу из своего списка. Умение фокусировать зрение даже с небольшой помощью очков – это тоже довольно сложный и удивительный процесс. Поздравьте себя с этой победой.

Примерно через несколько месяцев после этого Вы начали мысленно соотносить движения окружающих людей и вибрации воздуха, которые улавливались органами слуха. Первое время, возможно, никакой связи между

ними определить не удавалось. Но еще через время Вы поняли, что, например, определенная последовательность звуков повторяется чаще остальных. Такое вряд ли могло быть случайно. И еще через время Вы поняли – что, скорее всего, окружающие подобными вибрациями обозначают Вас. Это Ваше имя. Возможно, это было не первое слово, смысл которого Вы сумели определить, но как только Вы поняли смысл первого слова, пошли другие. И через короткий промежуток времени Вы уже знаете слова «Кушать», «мама», «папа», «баю-бай» и еще несколько слов. А через пару месяцев уже начинаете понимать речь дорогих Вам людей – мамы и папы.

Как гениальнейший исследователь, который восстанавливает письменность вымерших народов, анализируя закорючки, оставленные теми на глиняных плитах и на стенах пещер, Вы сами открываете значение слов, анализируя звуковые вибрации и поведение окружающих Вас людей.

Пройдет всего немного времени, и внутренняя любознательность подтолкнет Вас к еще одному вопросу. Если они – мои родители, могут управлять вибрациями, то, может быть, могу и я?

С этого момента Вы начнете экспериментировать с неконтролируемым звуком, который вырывается из Вас в моменты страха, гнева, радости. Вы начинаете пытаться повторить ту комбинацию звуков, которая обозначает приятные для Вас явления – еду, маму, игрушки.

Пройдет всего несколько месяцев, и Вы научитесь из слов создавать предложения. А из предложений – осмысленный рассказ. Это похоже на чудо!

На этом Ваши достижения не прекращаются. Вы делаете попытку совершить то, что никому из животных даже не приходит в голову – Вы пытаетесь начать подражать своим родителям и поднимаетесь на ноги. Сначала, конечно, это трудно и чревато падениями, ошибками, болью и страхами. Но, удивительно, Вы не бросаете эксперименты. Даже, если Вас никто не поддерживает и не поощряет, Вы все равно... все равно начинаете ходить на двух конечностях!

Что было дальше? Вы научились бегать, прыгать, танцевать. Петь песни, спорить с родителями. Обосновывать свое мнение по поводу того, почему эта игрушка такая хорошая, а вот та – плохая. И почему родители должны купить именно эту и именно сейчас. Хорошо ли, плохо ли, но Вы научились манипулировать взрослыми!

Когда перестаешь думать о том, что все окружающие тоже умеют это, это кажется просто невероятным. Сколько прошло лет? 5, 6, 7? А Вы уже продвинулись так далеко, как не продвигался ни один другой вид животных на планете. Через некоторое время Вы уже умеете читать, считать, писать, рисовать.

Планировать время, разбираться в технике, управлять велосипедом, роликовыми коньками, лыжами, скейтбордом.

Вы размышляете об абстрактных темах – вечность, бесконечность, идея, смысл, деньги. Занимаетесь спортом и саморазвитием. Ищете смысл своей жизни. Помогаете другим. Противостоите агрессии и войнам. Боритесь с эгоизмом. Строите взаимовыгодные отношения с окружающими. Пытаетесь отстаивать собственные интересы, при сотрудничестве с другими. Изучаете иностранные языки.

Сколько Вам понадобилось времени на то, чтобы совершить прорыв в эволюции, на который неспособны другие? Домашние животные, например, проводят в нашем обществе уйму времени, но берется ли хотя бы одно из них за те задачи, которые выполнили Вы?

И не надо считать, будто это обусловлено исключительно Вашим происхождением. Вашим происхождением обусловлена Ваша любознательность и Ваши претензии. Но все, чего Вы добились, Вы могли и не добиться.

Еще раз подумайте о том минимуме, с которым Вы справились: научились видеть, понимать речь, говорить, ходить, танцевать, выражать мысли, отстаивать интересы и создавать новые идеи.

А теперь подумайте о том, что сейчас Вас парализует. Чего Вы достичь не можете. Создать бизнес? Сдать экзамены на «отлично»? Завоевать сердце любимой девушки? Построить красивое тело? Выучить иностранный язык?

Возьмите лист бумаги и на одной стороне напишите все свои достижения. В том числе те, которые Вы к своим достижениям раньше не относили, считая, что умеете это по праву рождения. А с другой – то, чего пока не умеете, но очень хотите сделать. И сравните. Не правда ли, испуг проходит? Если на все то, что Вы добились Вам понадобилось от силы лет 15, то представьте, чего Вы сможете добиться еще через 15, если будете продолжать развиваться в том же темпе.

Это все сделали Вы! И Вы сделаете еще так много значительного, невероятного и потрясающего, что о Вашей жизни можно будет рассказывать лишь с восхищением.

Продолжайте в том же духе. И да прибудет с Вами сила.

До новых встреч

-----

*Обсудить эту статью Вы можете, подключившись к сети Интернет и кликнув по следующей ссылке:*

<http://www.for-real-man.info/content.php?id=91>

**Хотите достичь успеха с минимальными затратами сил и времени?**

На сайте «Путь к успеху» Вы найдете большое количество статей, книг и тренингов по психологии успеха, поиску своего предназначения и любимого дела в жизни, освобождению от страхов и сомнений, созданию финансовой независимости и счастливой личной жизни.

<http://successway.info>

Николай Рожнов, автор сайта «Путь к успеху»

**Хотите заработать, бесплатно распространяя данную книгу?**



[Щелкайте здесь](#)

**Партнерская программа  
информационного портала  
для Настоящих мужчин.**

<http://www.for-real-man.info/partner.php>

Зарегистрируйтесь. Пришлите мне на адрес [mail@for-real-man.info](mailto:mail@for-real-man.info) свои партнерские ссылки. И получите партнерский экземпляр книги