Лейл Лаундес

КАК ВЛЮБИТЬ В СЕБЯ ЛЮБОГО 2

КАК ЗАВОЕВАТЬ СЕРДЦЕ МУЖЧИНЫ ИЛИ ЖЕНЩИНЫ ВАШЕЙ МЕЧТЫ, КОТОРЫЕ КАЖУТСЯ ВАМ СОВЕРШЕННО НЕДОСТУПНЫМИ

Лейл Лаундес

КАК ВЛЮБИТЬ В СЕБЯ ЛЮБОГО 2

Как завоевать сердце мужчины
или женщины вашей мечты,
которые кажутся вам
совершенно недоступными

ВТОРОЕ ИЗДАНИЕ,
ИСПРАВЛЕННОЕ И ПЕРЕРАБОТАННОЕ

ДОБРАЯ КНИГА®

Умение общаться и оказывать влияние
на людей может изменить вашу жизнь,
и Лейл расскажет вам, как этому научиться.
Это поистине замечательно!

Брайан Трейси,
эксперт в области продаж,
мотивации и психологии успеха

Лейл Лаундес вновь возвращает нам
утраченное ныне искусство общения.

Харви Маккей,
американский предприниматель,
автор бестселлера «Как плавать среди акул»

Лейл научит вас обращаться к окружающим
от всего сердца и энергично общаться
с ними — так, чтобы немедленно
получить нужные результаты.

Марк Виктор Хансен,
соавтор серии книг-бестселлеров
«Куриный бульон для души»

УДК 159.98.177.61, ББК 88.37, Л 28

Как влюбить в себя любого 2. Как завоевать сердце мужчины или женщины вашей мечты, которые кажутся вам совершенно недоступными. 2-е издание, исправленное и переработанное. / Лейл Лаундес. Пер. с англ. — М.: Издательство «Добрая книга», 2021. — 264 с.

ISBN 978-5-98124-789-7 Отпечатано в России.

16+ Знак информационной продукции согласно Федеральному закону № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.

Эта книга напечатана на высококачественной офсетной бумаге Lux Cream производства шведско-финского концерна Stora Enso. Благодаря нежному кремовому оттенку текст на этой бумаге выглядит менее контрастным, тем самым снижается нагрузка на зрение, и ваши глаза меньше утомляются в процессе чтения.

Издательство «Добрая книга»®
Электронный адрес для переписки: **mail@dkniga.ru**
Веб-сайт издательства: **www.dkniga.ru**

Все права защищены. Любое копирование, воспроизведение, хранение в базах данных или информационных системах, передача, размещение в сети Интернет или в корпоративных сетях, в любой форме и любыми средствами, электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными, включая запись на магнитный носитель, любой части этой книги запрещено без письменного разрешения издательства.

За нарушение авторских прав законодательством Российской Федерации предусмотрена выплата компенсации в размере до 5 миллионов рублей (ст. 1301 Гражданского кодекса Российской Федерации) и наказание в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 Уголовного кодекса Российской Федерации).

© Лейл Лаундес, 2004.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2007–2021 — издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

Словосочетание «Добрая книга» и логотип издательства являются зарегистрированными товарными знаками ООО «Издательство «Добрая книга».

Оглавление

Введение **11**
Пришло время перемен 13
Кто они — мой принц или принцесса? 15
Несколько слов о терминологии 16

Глава 1
Что мне мешает?
Почему мне всегда попадаются «лягушки»? 17
Даже звери и насекомые, выбирая пару, ведут себя умнее 18
Психологический барьер №1. Страх неудачи 20
Психологический барьер №2. Оставаясь в наезженной колее 21
Психологический барьер №3. Эмоциональная зависимость или привязанность 21
Психологический барьер №4. Слепая вера в судьбу и жизненную предопределенность 22
А если некоторые «лягушки» мне по-прежнему нравятся? 24
Время остаться на любимой волне 27
Никакой пустой болтовни, только проверенные факты . . 28
Загадочный язык научных исследований 30

Так в чем же секрет? 32
Любовь и законы рыночной экономики 34
Рыбак рыбака видит издалека 39
Птицы высокого полета 40
Сходство обнаруживается и на более глубоком уровне . 42
Большой приз 44

Глава 2
Освободите дорогу новому, лучшему партнеру
Невозможно найти принца или принцессу, пока вы водитесь с «лягушками» 47
С чего мне начать? 49
Сделать «грязное дело» 51
«Грязное дело» 55
Женщины, вам придется выпрыгнуть из болота прошлого или утонуть 56
Иногда мы обманываем себя, считая «лягушонка» принцем 57
Мужчины, прислушайтесь к трусу внутри вас 61
Женщины весьма настойчивы и агрессивны 62
Прощайте, «лягушки», здравствуйте, принцы и принцессы 65
«Я должен знать повадки этой твари...» 67
Изучите свои перышки 69
Вы должны стать человеком-хамелеоном 70
Техника броска и засоса для поимки породистой Добычи 72
Подражай, пока не научишься 73
Любовь и основной принцип торговцев недвижимостью 75
Пересекающиеся пути 77
Еще несколько доказательств теории соседских браков 79
Близкое общение порождает презрение — но не во время ухаживания! 80

Принцип засвечивания 82
Как Джиллиан нашла своего принца 88
Список Джиллиан 89
Копнем глубже 90

Глава 3
Как найти ослепительно красивого принца или принцессу
Проблема поиска и поимки прекрасного принца или прекрасной принцессы 93
А если я не отношусь к красавцам? 95
Для кого внешность более важна — для мужчин или для женщин? 98
Итак, вот основной принцип успешной охоты на красивого мужчину или прекрасную женщину . . 100
Почему он обратил внимание на это ничтожество (а не на меня, например)? 101
В отношениях с красивыми людьми лесть не поможет 109
Не впадайте в экстаз слишком рано… 110
Я люблю тебя за то, за что ты сам себя любишь 120

Глава 4
Как заполучить богатого или высокопоставленного принца или принцессу
«Классы» — не бранное слово 123
Так что же значит «первоклассный»? 126
Приметы элиты 128
Как обставить свое гнездышко, чтобы произвести впечатление на аристократа 134
Насколько аристократичен ваш дом? 144
Автомобили элиты 149
Аристократические и плебейские развлечения 156
Мне совсем нечего надеть! 158
Лучше выглядеть слегка неряшливым, чем слишком опрятным 161

Лучший наряд для охоты на потомственных аристократов 162
Собираясь охотиться на благородную Добычу, одевайтесь без претензий 165
Роковые ошибки в одежде 166
Головные уборы и прически, пользующиеся успехом у элиты 168
Самый точный показатель принадлежности к элите . . . 170
Насколько важна внешность для представителей элиты? 174
Итак, вы уверены, что действительно хотите этого? 177

Глава 5
Как найти достойного принца или принцессу Куда же подевались достойные мужчины и женщины? 179
Посадите свою совесть на строгую диету 184
Важно признать свою вину. 185
Почему необходимость иметь рядом родственную душу так велика 187
Характер решает многое. 189
Принц, который оказался «лягушкой» 191
С самого начала зарекомендуйте себя стóящим человеком 195
Честность как наживка 196
Девушки просто хотят развлечься? Ничего подобного 200
Ваш дом — не крепость, а окошко в вашу душу. 203
Придя к вам в офис, женщина мгновенно превращается в Шерлока Холмса 205
Совет мудрым женщинам 207
Такое разное сходство. 208
Иногда хитрить — значит себя обдурить 209
Почему же говорят, что противоположности притягиваются? 213
Порой жажда сходства граничит с безумием. 215

Глава 6
Как заполучить Икс-принца или Икс-принцессу
Как приручить изумительного, единственного в своем роде партнера 217

Как охотиться на Икс-элиту в ее природной среде обитания 219

Чтобы добиться своего, Икс-элита напрягает мозги, а не мышцы 221

А вы уверены, что вам действительно нужен представитель Икс-элиты? 224

XXX-элита 225

Будьте самими собой — самой интересной частью самих себя 230

Глава 7
Уверенность в себе как залог успеха
Самооценка решает все 233

В мире принцев и принцесс правит уверенность в себе 237

Сделать первый шаг 238

Вы рискуете все испортить 240

Сможете ли вы любить принца или принцессу? 244

Болезнь известна; как же ее лечить? 245

Бывает и наоборот 247

Будь осторожен с тем, чего желаешь (ибо придет момент, и добьешься этого!) 250

Иногда мечта (к сожалению!) сбывается 254

Последний совет 257

Список литературы 261

Об авторе 264

Введение

Сколько раз, сидя в кафе или ресторане, вы смотрели на своего бойфренда или подругу и думали: «Ну почему, почему я сижу рядом с этой… “лягушкой”?» Возможно, вы оправдывали себя: «В этом городе не осталось интересных мужчин» или «До сих пор я так и не встретил ту великолепную женщину, о которой мечтал» или «Всех приличных женихов уже разобрали».

Или, может быть, вы с явным мазохизмом приписывали свои неудачи вашим мнимым недостаткам. Джентльмены, сколько раз, обедая в ресторане с очередной подружкой, вы косились в сторону, тайком наблюдая за красавицей за соседним столиком, кокетничавшей со своим кавалером, и тихо злились на себя: «Да, такая шикарная красотка никогда не стала бы встречаться со мной»?

Женщины, сколько раз на автозаправке, сидя в старом полуразвалившемся автомобиле и ожидая своего парня, заливавшего солярку в этот четырехколесный раритет, вы жадно смотрели на изысканного джентльмена, заправляющего высокооктановым бензином свой «Ягуар», и спрашивали себя: «Почему я не могу получить *такого* мужчину?»

В глубине души вы знаете, что заслуживаете большего. «Если бы он лучше узнал меня, то увидел бы все мои замечательные качества и непременно влюбился бы в меня».

А пока вы продолжаете встречаться с теми, кого в глубине души считаете неподходящими для себя партнерами. Почему? Зачем? Причины этого лежат гораздо глубже, чем вам кажется!

«В чем же дело?» — спро́сите вы. Например, вы можете просто бояться вступать в отношения с более успешным и привлекательным человеком, потому что не хотите идти на риск и получить удар по собственному самолюбию в случае неудачи. Во-вторых, прежде вы, возможно, пережили болезненный разрыв с человеком, которому были «не пара», и теперь боитесь отношений с яркими и неординарными людьми. Или, может быть, вам кажется, что у вас нет денег, приличного образования или привлекательной внешности, чтобы водить дружбу с «достойными» людьми, хотя вы понимаете, что «слишком хороши» для того общества, в котором сейчас вращаетесь.

Почему это происходит? Дело в том, что вы, вероятно, стали разборчивыми не так давно. Словно человек, который быстро сбросил лишний вес и еще не привык к своему новому облику, по-прежнему «по инерции» страдая от низкой самооценки, вы страдаете от «инерции» собственных представлений о «достойном» партнере, продолжая встречаться с людьми, которые полностью устраивали вас несколько лет назад, хотя теперь вы оцениваете их совершенно иначе.

А может быть, вы пробовали, но так и не освоили тех приемов и навыков, которые помогают завоевать расположение людей, действительно достойных вас. Вы не приложили никаких усилий для того, чтобы сознательно выработать в себе те качества, которые позволили бы вам сражать всех наповал. Вы легко можете подманить дво-

ровую кошку к дверям своего дома блюдечком молока, но породистая особь даже не посмотрит в вашу сторону. Точно так же отличаются от большинства яркие и неординарные люди, которых принято относить к сливкам общества: чтобы соблазнить их, нужна совсем другая приманка.

Пришло время перемен

Пришло время повысить собственную самооценку и радикально усовершенствовать свои навыки, чтобы привлечь партнера или партнершу, о которых раньше вы могли только мечтать. Как только вы станете более разборчивыми, вы обнаружите, что принадлежность к элите определяется не количеством, а качеством. Успешные люди вовсе не стремятся иметь горы одежды, вагоны мебели и множество контактов и мимолетных связей. Всё, что им нужно — несколько элегантных костюмов в гардеробе, изысканный дом, обставленный лучшей мебелью, и жизнь, наполненная значимыми отношениями с небольшим кругом интересных им людей.

Так и в любви, в самых важных для нас отношениях, мы хотим иметь лишь одного партнера, неординарного мужчину или прекрасную женщину, с которым мы могли бы вместе прожить жизнь. Мы привыкли называть человека, который намного лучше нас и, как правило, остается для нас несбыточной мечтой или недостижимым идеалом, «принцем» или «принцессой».

Практически каждая маленькая девочка, ложась в постель и закутываясь в одеяло, мечтает о прекрасном принце, который однажды проедет мимо на белом коне, влюбится в нее и увезет в свой сказочный мир, где они вместе будут жить долго и счастливо. Практически каждый мальчик, только начавший бриться, глядя на себя в зеркало, мечтает

о прекрасной принцессе, которая будет от него без ума и упадет в его объятия со вздохом: «Возьми меня, я — твоя».

С поры нашего детства эти мечты нисколько не изменились. Но наши представления о принцах или принцессах росли вместе с нами, и у каждого из нас есть свои представления о признаках и атрибутах человека «благородных кровей». Возможно, вы не будете против, если родословная вашего принца или принцессы окажется небогатой, но наверняка ожидаете, что он или она будут бесконечно добрыми, чувственными или умными людьми. А может быть, вы страстно желаете иметь честного и искреннего друга-возлюбленного или хорошо образованную подругу. Может быть, вы мечтаете о мужчине или женщине, которые были бы мудрыми, верными, высокодуховными или обладали бы некими уникальными навыками, будучи мастерами своего дела. Или, может быть, вы хотите, чтобы их окружал ореол славы. И, конечно, для многих из нас не последнее место в списке требований к партнеру занимает успех в жизни.

Список можно продолжать, и для каждого из нас он будет особенным. Единственной общей чертой окажется готовность начать поиск нового спутника или спутницы — человека, который будет много лучше тех «лягушек», с которыми вы еще недавно «квакали», сидя в одном пруду.

Решение №1
Начну искать достойного человека

Как паук должен сплести паутину, чтобы поймать муху, так и вам придется сплести сеть навыков, психологических установок и привычек, чтобы поймать вашу Добычу — превосходного партнера или партнершу. Все это начинается с глубокого убеждения — сознательного и подсознательного, — что вы заслуживаете лучшего.

Кто они, мой принц или принцесса?

Уже более десяти лет я веду семинары по искусству общения и межличностным отношениям. Каждый раз, когда участники очередного семинара начинают жаловаться, что не могут найти для свиданий никого «лучше», я спрашиваю их, что значит для них это «лучшее». Подавляющее большинство из них сообщают, что хотят найти человека «умнее», «красивее», «интереснее», «с более высоким положением в обществе», «состоятельнее» или «честнее». Охотники и Охотницы, охотясь на бабочку и на медведя, вы должны пользоваться разными снастями. Так и в любви: преследуя женщину или мужчину своей мечты, вы должны обладать совершенно разными навыками и качествами, чтобы поймать в свои сети благородного принца, прекрасную принцессу, богатого или знатного принца или творческую принцессу. Чтобы поразить сердце каждого из них, требуется особенный набор навыков и специфических качеств. Я собираюсь дать вам и то, и другое.

Решение №2

Буду использовать разную тактику для разных партнеров

В паучьи сети, сплетенные для мух, не поймать медведя; муха всегда проскочит между створками капкана, поставленного на крупного зверя. Вы должны использовать особые ловушки и специальную приманку для успешной охоты на представителей каждого вида породистой Добычи. Одни люди невероятно красивы, другие — богаты, третьи — благородны, четвертые — талантливы, и каждого из них нужно приманивать с помощью различных приемов.

Несколько слов о терминологии

Прежде чем мы продолжим, скажу несколько слов о терминологии. Дамы, пожалуйста, не впадайте в истерику от того, что я использую слово «лягушка». Точно так же, как раньше мы политкорректно понимали под словом «партнер» и мужчин, и женщин, теперь словом «лягушка» мы называем тех, кого вы считаете неподходящими для вас партнерами, отношениями с которыми недовольны, но с которыми, тем не менее, продолжаете встречаться и поддерживать близкие отношения. «Лягушки» — это мужчины и женщины класса «земноводных», с которыми вы просто обязаны расстаться. «Лягушка» — это мужчина или женщина, к которым вы привязались или кого «привыкли» любить, но с которыми (и теперь вы это знаете) необходимо расстаться, чтобы построить отношения с более желанным или подходящим человеком.

Точно так же, в широком смысле, я буду использовать слова «принц» и «принцесса». Каждое из них, за исключением случаев, когда это отмечается особо, вполне очевидно подразумевает представителей обоих полов. Каждый раз, когда я использую слова «принц», «принцесса» или «породистая Добыча», вопросы определения пола я оставляю вам.

Определения «элита» или «элитарный» тоже относятся к принцам или принцессам, сердца которых вы хотите покорить. Повторяю: речь идет о мужчинах или женщинах вашей мечты, отношения с которыми вы хотите выстроить по новым стандартам.

На этом урок грамматики окончен.

Глава 1

Что мне мешает?

Почему мне всегда попадаются «лягушки»?

Пристегните ремни. Некоторые читатели с большим трудом вынесут предстоящий заезд. Вы можете и не осознавать этого, но причина, по которой вы всё еще продолжаете встречаться с «лягушками», лежит в вашей низкой самооценке. Вам может казаться, что как раз с этим-то у вас нет никаких проблем. Но если вы по-прежнему продолжаете встречаться с людьми, которые по всем статьям недостойны вас, проблема заключается именно в этом. Серьезная проблема. Почему, спрашиваете вы?

Потому что вы не стремитесь к тем, кого хотели бы видеть своими друзьями и возлюбленными. Вы водитесь лишь с теми людьми, чьего общества, по вашему мнению, заслуживаете! «Только не я, — могут возразить некоторые из вас. — Я всегда стремлюсь к тому, чего хочу». Вполне вероятно. Но, возможно, вы не знаете следующего: не обладая непреклонной верой в себя, вы непременно подрываете самооценку и уверенность в своих силах.

Дамы, вы можете метить в подруги или мечтать стать невестой самого красивого и изысканного мужчины в вашем квартале, поселке или компании. Вы можете даже

флиртовать и заигрывать с ним. Но, к несчастью, пока вы до глубины души не убеждены в том, что заслуживаете такого шикарного мужчину, вы будете раз за разом терпеть неудачу. Проходя мимо него, вы постараетесь казаться свободной и соблазнительно покачивать бедрами, но из-за внутреннего напряжения будете выглядеть как механическая кукла, которой требуется смазка и техническое обслуживание. Вы можете соблазнительно «строить глазки», но из-за вашей нервозности это, скорее, будет напоминать косоглазие. Без должной уверенности в себе вы не сможете импровизировать и никогда не выработаете успешного стиля в общении с противоположным полом.

Джентльмены, вы можете пригласить шикарную женщину, работающую с вами в одной фирме, на обед в самом роскошном ресторане. Но если вы не уверены в том, что ей очень повезло с вами, эта неуверенность будет бросаться в глаза словно грязный воротничок, и дама непременно вам откажет. В конце концов, если вы сами не находите себя потрясающим мужчиной, дама тоже этого не сделает.

Даже звери и насекомые, выбирая пару, ведут себя умнее

Выбирая своего «единственного», самка пингвина ни за что не обратит внимания на первого попавшегося на ее пути зануду, который ходит вокруг нее вразвалку и истошно вопит. Она, насколько возможно, будет ждать самого подходящего и наиболее приспособленного к жизни поклонника, что в условиях Антарктики означает быть достаточно упитанным, чтобы неделями высиживать снесенные самкой яйца и не умереть при этом голодной смертью. Самки-скорпионы тоже очень разборчивы в выборе партнера. Они с презрением отвергают самцов с несимметрично рас-

положенными крыльями и флиртуют только с теми, у кого они поставлены правильно. Самки насекомых предпочитают тех самцов, которые умело охотятся и всегда возвращаются домой с добычей.

Итак, если даже пингвины и скорпионы не довольствуются посредственными партнерами, почему это должно устраивать вас? Причин много, и некоторые из них могут показаться весьма странными. Нередко мы опускаем руки и продолжаем жить в болоте потому, что боимся одиночества или нуждаемся в поддержке. Возможно, это происходит потому, что вам нравится «легкий» секс. Или, например, вам просто нужен раб, который хотя и не соответствует вашим стандартам, но сделает для вас все, чего вы захотите.

Многие из нас настроены заводить длительные и серьезные отношения с человеком, который очень понравился нам или возбудил нас при первом знакомстве. Возможно, с вами это тоже случалось. Вы с кем-то знакомитесь. Он или она весьма неравнодушны к вам, вы тоже возбуждены, вам хорошо вместе, поэтому вы начинаете подумывать о серьезных отношениях. Затем вы понемногу начинаете открывать для себя не особенно заметные, но отвратительные привычки вашего партнера. Он обманывает вас или не умеет пользоваться ножом. Разочарования следуют одно за другим, и вы начинаете понимать, что общаетесь вовсе не с тем идеальным человеком, каким его или ее себе представляли. Возможно, вы продолжаете успокаивать себя, надеясь, что ваш партнер когда-нибудь изменится и станет, наконец, тем, о ком вы мечтаете. Но в глубине души вы знаете, что обманываете себя. Время уходит, и с этим ничего не поделаешь.

Иногда, когда вам особенно тяжело, вы говорите себе, что не найдете никого лучше. Осознав же, наконец, что этот человек просто не соответствует вашим требованиям и «стандартам», вы вините во всем себя, зная, что должны

что-нибудь предпринять. Но не предпринимаете. Почему? Понимая, что заслуживаете лучших и более полноценных отношений с достойным человеком, на подсознательном уровне вы продолжаете убеждать себя в обратном.

Давайте посмотрим, не обнаружите ли вы в себе следующие психологические барьеры.

Психологический барьер №1. Страх неудачи

Этот страх — основная психологическая проблема в любой области нашей жизни. Вместо того чтобы сосредоточиться на радости и счастье, которые ждут вас в новой жизни с мужчиной или женщиной вашей мечты, вы думаете о том, что потеряете, если потерпите неудачу. Предположим, вы подходите к такому человеку, чтобы познакомиться, или начинаете флиртовать с ним, а он или она игнорируют вас. О-о-о, это очень сильно ранит самолюбие. Единственный тип партнеров, с которыми, как вам кажется, вы можете гарантировать себе успех — это «лягушки». И вы возвращаетесь к привычной жизни, вновь с головой окунаясь в лягушачье болото, чтобы опять найти там себе пару.

Прием 1

Откажитесь от «утешительных» связей для восстановления душевного равновесия

Если благородный принц не приглашает вас на свидание или вам отказывает прекрасная принцесса, ни в коем случае не назначайте немедленного свидания с «лягушкой» только для того, чтобы убедиться в собственной привлекательности. Залечите свои душевные раны и найдите другого человека, достойного вашей любви.

Психологический барьер №2. Оставаясь в наезженной колее

Возможно, вы настолько привыкли жить в болоте с «лягушками», что вам тяжело выскочить оттуда. Вы привыкли к их обществу. Они предсказуемы и хорошо вам знакомы. С ними удобно. «Лягушки» стали вашей привычкой — дурной привычкой.

Я знаю, тяжело преодолеть привычки, складывавшиеся годами, но единственный способ сделать это — решительно порвать с ними. Скажите твердое «Нет» следующей же «лягушке», которая пригласит вас на свидание.

Прием 2
Порвите с «лягушками» раз и навсегда

Постоянно крутить шуры-муры с людьми, недостойными вас, — вредная привычка, такая же, как курение, алкоголизм, обжорство или страсть к спонтанному шопингу до полного изнеможения. На первый взгляд, все они кажутся невинными развлечениями, но в долгосрочной перспективе наносят вам колоссальный вред. Еще одна сигарета, еще одна рюмка спиртного, еще одно шоколадное пирожное, еще один кутеж в походе за покупками, и вы пропали. Точно так же обстоит дело и здесь: еще одно свидание с «лягушкой» — и вы снова вернулись в свой старый пруд.

Психологический барьер №3. Эмоциональная зависимость или привязанность

Это значит, что вы стосковались по любви, а отношения с «лягушками» утоляют ваш ненасытный аппетит. «Лягуш-

ки» обожают вас. А почему бы и нет? Им очень повезло: они заключают выгодную сделку, вступая с вами в отношения. Вы умнее, богаче, красивее, совершеннее и во всех отношениях гораздо круче, чем они. Надо быть сумасшедшим, чтобы отказаться встречаться с вами.

Освободитесь от багажа эмоциональной зависимости и от отчаянной потребности любить и быть любимым. Подкрепите свою уверенность в собственной ценности, вспомнив о своих достоинствах и личных «активах», которые вы вкладываете в отношения. Замените нездоровую жажду любви некоторым количеством самолюбия.

Прием 3
Долой эмоциональную зависимость!

Почувствовав приступ одиночества, острую жажду любви или интимной близости, подумайте о том, что вы, возможно, страдаете тяжелой формой эмоциональной зависимости. Самое время составить список собственных достоинств, положительных качеств и тех причин, которые сделают достойного мужчину или женщину, ставших вашими партнерами, счастливейшими из смертных. Так вы справитесь с острым желанием встретиться «еще один раз» с одним из ваших нынешних поклонников или поклонниц.

Психологический барьер №4. Слепая вера в судьбу и жизненную предопределенность

Вы считаете, что ваша жизнь заранее предопределена, что однажды судьба сама сведет вас с принцем или принцессой, и поэтому просто сидите перед телевизором вместе со своим нынешним приятелем или подружкой и ждете?

На этот раз мы имеем дело с настоящей проблемой. Я не собираюсь обсуждать здесь ваши духовные принципы и религиозные убеждения. Я уважаю такие убеждения и сама придерживаюсь многих из них. Но здесь я хочу рассказать вам старую притчу, которую впервые услышала из уст замечательного психолога Дэвида Либермана и которая, уверена, поможет прояснить суть дела.[1]*

Страшный ураган пронесся над маленьким городом, полностью затопив его. Вода поднималась все выше и выше, и теперь над ее поверхностью оставались только верхушки деревьев и крыши домов. Казалось, будто целый океан, ревущий и бушующий, вылился на улицы города.

Мужчина, плывущий в лодке, заметил женщину, едва державшуюся на плаву. Она схватилась за шпиль на верхушке местной церкви, который, казалось, вот-вот скроется под водой. «Садитесь в лодку, мэм», — предложил мужчина.

Но женщина отказалась. «О нет, — сказала она, — Бог не даст мне погибнуть». И мужчина поплыл дальше, чтобы снять людей с крыш соседних домов.

Немного позже к женщине подошла вторая лодка, и люди в лодке вновь предложили ей свою помощь. «О нет, — воскликнула она, еще крепче хватаясь за шпиль, — Бог не даст мне погибнуть!» И эта лодка тоже ушла дальше, борясь с волнами, к другим нуждающимся в помощи.

Буря не утихала, и вода все прибывала и прибывала. Теперь волны захлестывали женщину целиком, и она, захлебываясь, едва успевала переводить дыхание. Над

* Здесь и далее цифрами даны ссылки на источники, список которых приводится в конце книги. — *Здесь и далее — примечания переводчика или редактора.*

ней завис вертолет, пилоты выбросили веревочную лестницу и замахали ей руками: поднимайся! «О нет, — закричала она пилоту, — Бог не даст мне погибнуть!» Вертолет улетел.

Вода поднималась выше, ветер крепчал, и в конце концов женщина утонула.

У ворот рая ее встретил Бог. «Почему Ты позволил мне умереть? — воскликнула женщина. — Я вверила Тебе мою жизнь, я собрала всю силу своей веры!»

«Я пытался спасти тебя, дитя мое, — ответил Бог. — Я послал к тебе на выручку две лодки и вертолет, но ты позволила себе умереть».

Прием 4

Взять жизнь в свои руки

Стоит ли что-нибудь комментировать? Даже если вы думаете, что судьба сама сведет вас с предназначенными именно вам принцем или принцессой, слезайте со своего насиженного места и отправляйтесь на поиски.

А если некоторые «лягушки» мне по-прежнему нравятся?

Вполне вероятно, что некоторые «лягушки», с которыми вы встречались, вовсе не выглядят занудами или тупицами, но относятся к другим нежелательным видам «земноводных». Некоторые из них сексуальны, очаровательны или загадочны. Иные даже богаты, красивы и умны. Но вы знаете, что многие из них вам не подходят, и эти отношения вовсе не то, что вам нужно.

Если же это ваш случай, не чувствуйте себя виноватым. Вы не одиноки. Специализированный американский журнал «Насилие и жертвы» (есть и такой!) опубликовал результаты исследования, в ходе которого ученые пытались выяснить, почему многих женщин так тянет к «плохим парням».[2] Этот феномен встречается не только среди женщин: многие мужчины нередко тоже обнаруживают себя запутавшимися в ненормальных отношениях.

В чем же заключается притягательность мерзавцев и негодяек? Нередко всего лишь в том, что в обычной жизни нам не хватает драматизма. Мы помним восторг, и мучительную боль, и яркое удовольствие — чувства, сопровождавшие нас, когда мы ходили «по лезвию бритвы» рядом с человеком, которого впервые в жизни полюбили. Позднее вы стали относиться к этим переживаниям проще: «Ого-го, я раньше такое вытворял!» А еще позже вам уже нужно было получать все более и более высокую дозу адреналина, чтобы кровь снова заиграла в ваших жилах. Когда ваш партнер сбивает вас с толку или даже плохо с вами обращается, в вас просыпаются воспоминания о мелодраматических моментах вашей первой любви. Вы можете испытать «кайф» от этого давно забытого волнения и возбуждения и, если не проявите осторожность, стать «любовным наркоманом», «подсев» на отношения с отъявленными негодяями.

Есть еще одна причина, почему эти мерзавцы (или мерзавки) кажутся нам столь сексуальными и сводят нас с ума. Большинство из них, при всей обманчивости их внешности, совершенно уверены в себе. Они выглядят уверенно и говорят как люди, точно знающие, чего хотят, и им удается заставить окружающих в это поверить. В мире, где столько людей страдают от неуверенности в себе, их самоуверенность выглядит очень возбуждающей.

Прием 5
Расстаньтесь с сексуально привлекательными неудачниками

Если вы продолжаете встречаться с тем, кто этого не стоит, немедленно расстаньтесь с ним. Предупреждаю вас: продолжение отношений с «плохим парнем» или с «дрянной девчонкой» может нанести вред вашим моральным принципам, сделав вас непригодным для будущих отношений с мужчиной или женщиной вашей мечты. Даже если ваши партнеры-«лягушки» сексуальны, круты и возбуждают вас как никто другой, расставайтесь с ними пока не поздно.

Взрослея, мы понимаем, что диета, основанная на употреблении печенья и мороженого, нам не подходит. Мы понимаем, что многие сексуально привлекательные люди на самом деле оказываются совершенными посредственностями, «лягушками» в лисьих шкурах. И тогда приходит время расстаться с ними.

Не сожалейте о прошлом. Свидания с «лягушками» некоторое время могут казаться заманчивой идеей. Вы многому можете у них научиться. Но в обмен на это вы оказываете «лягушкам» благотворительную помощь, отдавая им свое время, деньги и сердечное тепло. В конце концов вы становитесь мудрыми и понимаете, что они недостойны вас: тогда приходит время расставаться и идти дальше.

У каждого из нас есть свои причины продолжать жить среди «лягушек». Но, сколько бы мы ни надеялись на то, что однажды, после очередного поцелуя, они превратятся в принцев или принцесс, этого почему-то никогда не происходит. Наши «лягушки» тянут нас вниз, и мы опускаемся все ниже, ниже и ниже, пока не утонем в их болоте.

Время остаться на любимой волне

Мне нравится сравнивать поиск мужчины или женщины своей мечты с тем, как мы обычно слушаем магнитолу в автомобиле. Когда мы были молоды, то радовались любой музыке. Мы мчались по шоссе нашей жизни, включив музыку на полную громкость. Нам нравилось прыгать с волны на волну — слушать то рок, то рэп, то кантри, а в промежутках между всем этим — новости и прогноз погоды.

С возрастом наши привычки менялись. Мы убавили звук и нашли для своей жизни другой саундтрек. Теперь наше радио было настроено на поиск любимой волны. Мы некоторое время сканировали радиоэфир, пока не находили радиостанцию, которая нам нравилась. Мы продолжали слушать ее, пока это не надоедало, а затем искали другую.

И, наконец, окончательно повзрослев, большинство из нас решили слушать действительно хорошее, качественное радио, всегда оставаясь на любимой волне.

Так же и в любви. Многие из нас «прыгают» — от человека к человеку, от отношений к отношениям. Например, сначала мы встречаемся с теми, с кем нам просто весело. Устав от глупого смеха, мы пытаемся найти кого-нибудь еще — может быть, более глубокого человека. Очень скоро нам надоедают разговоры о тайнах мироздания и созерцание собственных пупков. Тогда мы начинаем искать людей, которые заставят вселенную ходить для нас ходуном: тех, кто помогает нам открывать и исследовать нашу сексуальность. Но нас вновь ждет разочарование, когда оказывается, что с ними нам не о чем поговорить «после этого».

Несколькими годами позже мы начинаем серьезные поиски партнера или партнерши. Мы ищем до тех пор, пока не найдем того, кто нам нравится. Мы поддерживаем с этим человеком серьезные отношения или даже живем

с ним вместе. Но когда мы начинаем тонуть в потоке слов, которые изо дня в день транслирует нам наш партнер или партнерша, мы жмем на кнопку и ищем новую волну.

Так и в любви: есть время «прыгать», время искать — и, наконец, однажды наступает время *навсегда остаться на любимой волне*. Если вы купили эту книгу, то, вероятно, находитесь именно на этом этапе жизни. Вы хотите построить свою жизнь с одним-единственным человеком, с которым сможете бесконечно долго творить прекрасную музыку.

И я собираюсь помочь вам найти именно его.

Прием 6

Навсегда остаться на любимой волне

Чтобы построить отношения с человеком, с которым вы хотели бы остаться навсегда, необходимо сначала найти его. Пообещайте себе, что изу́чите все 49 приемов, изложенных в этой книге, и опробуете их на практике. Это потребует некоторых усилий, но вас ждет поистине бесценная награда: жизнь с человеком, о котором раньше вы могли только мечтать.

Никакой пустой болтовни, только проверенные факты

Каждый раз, заходя в книжный магазин или оказываясь возле стеллажа с журналами, я поражаюсь тому, сколько докторов наук, психологов, писателей и прочих «экспертов» пытаются писать и консультировать нас по проблемам любви и близких отношений. Большинство публикаций, которые мне пришлось видеть, основаны на взглядах авторов на любовь, что называется, «с высоты птичьего полета». Есть, конечно, некоторые выдающиеся исключения, но

Книги Лейл Лаундес

Как влюбить в себя любого
Краткий теоретический курс
и самое полное практическое руководство
по психологии романтической любви

Как говорить с кем угодно и о чем угодно
Психология успешного общения
Технологии эффективных коммуникаций

Друзья и любимые: как их найти и удержать
Как построить гармоничные отношения с людьми,
которых вы хотите сделать частью своей жизни

Как влюбить в себя любого 2
Как завоевать сердце человека, который
кажется вам совершенно недоступными

С. С. С. (Скрытые сексуальные сигналы)

Прощай, застенчивость!
Практическое руководство по преодолению робости
и развитию уверенности в себе

Знакомства и связи
Как легко и непринужденно знакомиться с кем угодно
и превращать незнакомых людей в друзей и партнеров

Как влюбить в себя любого 3. Биохимия любви
Как разжечь малейшую искру симпатии
во всепоглощающий пожар страсти и поддерживать
огонь любви на протяжении всей жизни

Подробная информация
обо всех книгах Лейл Лаундес
на веб-сайте издательства «Добрая книга»
www.dkniga.ru

Об авторе

Лейл Лаундес — всемирно известный эксперт в области психологии общения, коммуникаций и психологии межличностных взаимоотношений, популярный бизнес-тренер и лектор, член Американской ассоциации сексологов, терапевтов и преподавателей сексологии, основательница и руководитель компании Applause, оказывающей консультационные услуги и устраивающей бизнес-тренинги и семинары по развитию навыков общения. Среди клиентов Лейл Лаундес — ведущие компании и организации с мировым именем, в том числе нефтяная компания Shell Oil, банковская корпорация HSBC, компании Walt Disney, Kodak, Folgers Coffee, Mattel Toys, авиакомпания United Airlines, американская гуманитарная организация «Корпус мира» и даже правительство Бермудских островов.

До того, как начать профессионально заниматься психологией коммуникаций, Лейл Лаундес работала школьным учителем, стюардессой, директором морских круизов, ведущей популярного ток-шоу и даже исполняла главные роли в театральных шоу на Бродвее. Она была основательницей и директором «Проекта» (The Project), некоммерческой организации со штаб-квартирой в Нью-Йорке, занимавшейся исследованиями психологии межличностных взаимоотношений.

Лейл Лаундес — постоянный гость популярных телепередач на четырех крупнейших американских телеканалах; ее статьи публикуются в специализированных научных изданиях и в популярных газетах и журналах, в том числе в Time Magazine, Wall Street Journal, New York Times, Cosmopolitan, «Психология сегодня» и «Пентхаус». Книги Лейл Лаундес переведены на 26 языков мира.

Если вы хотите завоевать любовь особенного, неординарного человека, — богатого или знаменитого мужчины, сногсшибательно красивой женщины, высокообразованного интеллектуала или талантливой девушки с яркой творческой натурой, в отношениях с такими людьми надо использовать специальную тактику и особые приемы. В паучьи сети не поймать медведя; блюдечком молока можно подманить дворовую кошку, но породистая даже не посмотрит в вашу сторону, — для успешной «охоты» на каждый вид породистой «добычи» нужны особые ловушки и необычная приманка. Поиск неординарного партнера требует усилий, но в случае успеха вас ждет поистине бесценная награда: жизнь с человеком, о котором вы мечтали всю жизнь. **Вы узнаете:**

- Как разработать правильную тактику для успешной «охоты»: как приманивать представителей каждого вида породистой «добычи» и какие особые ловушки и приемы следует использовать.
- Как охотиться на элиту в естественной среде ее обитания: как использовать особенности социального поведения элиты и повадки ее отдельных представителей для своей пользы.
- Что лучше — хорошие мозги или красивое тело: какие особенные качества необходимо продемонстрировать, чтобы привлечь внимание мужчины или женщины вашей мечты.
- Помогает ли лесть наладить отношения с неординарными людьми: как использовать комплименты, чтобы они не потеряли свою силу.
- Что мешает нам расстаться с неподходящими партнерами и найти мужчину или женщину своей мечты: как научиться в любых ситуациях проявлять свои лучшие качества и добиться любви достойного человека.

ISBN 978-5-98124-789-7
9 785981 247897
16+
Внимание, возрастные ограничения!
www.dkniga.ru
ДОБРАЯ КНИГА
КНИГИ ДЛЯ ВЫСОКОЭФФЕКТИВНОЙ ЖИЗНИ™