

Привет, тигр.

Вот и повстречались мы на страницах моей новой книжечки. Я пишу ее прохладным осенним утром, пока на столе остывает мой свежесваренный кофе, а между этим моментом и приходом клиента на консультацию есть три свободных часа. Специально встаю намного раньше теперь, потому что мне очень важно уделить время Тебе.

За время своей практики как психолога, психотерапевта, коуча, сексолога и ярких лет осознанной жизни, я накопила не только много теории. Но еще и **на практике вывела десятки мужчин из состояния полного бессилия в отличный тонус**. Они научились управлять своей жизнью, энергией, внешностью, умеют ставить цели и достигать их.

Безусловно, мы все это делали в процессе длительной терапии. Но, как ты знаешь, это долго, дорого и нелегко.

А на свете еще ходит столько мужчин! У которых нет ресурса - инвестировать в терапию 20-30 тысяч в месяц (да, мои услуги стоят не дешево, а у тебя этот изумруд в руках по стоимости вечера в кальянной), нет времени искать в интернете информацию и ее фильтровать, и вообще - нет сил.

Для того я и пишу эту книжечку.

Чтобы, заплатив определенную сумму, мужчины получили выжимку из моего опыта. Ценные советы, основанные на многолетней практике. Шаги, применяя которые, изменят свою жизнь.

Я гарантирую, что в течение месяца ТЫ НАЧНЕШЬ МЕНЯТЬСЯ. Через 2-3 месяца ты себя не узнаешь. Находи время на выполнение заданий, мой славный. Это важно. Ты ведь хочешь? Бросить курить – легко (сама знаю), прочитай Алена Кара (рекомендую). А тут – ещё легче, чем бросить сигареты.

У кого точно НЕ получится ничего? У того, кто станет игнорить меня, и не будет делать задания. У того, кто не изменит свою модель поведения. У того, кто надеется на «волшебную таблетку».

Очнись, мой хороший, я не Морфеус, а ты не Нео.

Волшебной таблетки не существует.

Есть только ты и эта книга. Советы и знания, которые помогут закалить твой характер и сделать его по-настоящему твёрдым.

Осторожно! Последствия необратимы. Жизнь точно станет лучше, и это не исправить. Назад дороги нет.

Важно! Держи в голове главное: **УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ – ЭТО НАВЫК**. И его необходимо тренировать постоянно, начиная с малого и постепенно увеличивая нагрузку.

Это как с навыком вождения: сначала тебе нужно изучить правила, затем научиться заводить машину. Далее ты катаешься по дromу, потом выезжаешь в город и начинаешь изучать его.

Следом катаешься по области, наработывая навык, потом можешь осилить первые 500 километров. А со временем, и из Владивостока в Калининград сможешь поехать, если захочешь. НО ты не сможешь этого сделать, если перескочишь какой-то этап. А если и сможешь, то быстро устанешь, перегоришь и потеряешь интерес к дальним поездкам, потому что «ну его нафиг».

Каждый день **мы будем постепенно ВЫХОДИТЬ ИЗ** твоей привычной **ЗОНЫ КОМФОРТА**, расширять ее, тренировать важные навыки.

Помни о том, что **все эмоции**, которые тебя будут сопровождать в этот дискомфортный период – **важные, ценные и нужные**. Тебе стоит их принять как должное, потому что в момент твоего роста как личности, всплывают все старые установки и страхи. И ты будешь от них избавляться.

Инструмент самопомощи №1. Прояснение целей.

Задай себе вопросы: «Для чего я это делаю? Почему хочу из удобной тряпочки превратиться в мужчину с сильным внутренним стержнем? Для чего мне нужно стать уверенным, энергичным и начать кайфовать от жизни?».

Отвечай себе честно.

Примеры моих клиентов (пунктуация и стиль сохранены):

«Линда, да я заебался что все на мне ездят. Мать, отчим, девушка, на работе всегда полный трэш и кто должен всех спасать? Конечно я. Превратился блин в безотказного мальчика на побегушках... Хочу чтобы у меня появились силы всем отказывать, иначе я просто вздёрнусь».

«Я был классным, подойти взять номер не было проблемой, свиданки киношки – все девушки пищали и были рады со мной затусить. Потом влюбился как баран, был готов для нее сделать все а она жеско насмеялась над моими чувствами, я закрылся в себе чтобы не чувствовать боль. Хочу снова стать собой ты не представляешь как, я уже 8 лет живу бесвкусно – даже у моли в шкафу больше целей чем у меня»

«Всю жизнь, сколько себя помнил, работал. Женщин особо не искал, их и не было, сейчас очнулся, в 38 – ни семьи, ни детей ни собаки. Жизнь проходит мимо меня, а все вокруг счастливы, хочу уже все исправить чтобы стать хозяином своей жизни, если не сейчас то я хз когда еще».

Ну, в общем, ты понял, мой сладкий.

Вообще, если тебе нужно, *заведи себе дневник* – электронный или бумажный, или в заметках пиши мысли. Потом поразишься, сколько дерьма мы с тобой вычистили из твоей головы. Советую.

Итак, подготовительная часть плавно подходит к концу. Сейчас слегка о структуре книжечки расскажу, и перейдем к 1 главе.

Я дам теорию и два блока практики.

Теорией постараюсь не грузить, но *мне важно рассказать тебе, как работает тот или иной механизм*. И рассказать, хотя бы вкратце, откуда ноги растут у всяких страхов и ограничений.

Первую часть заданий тебе нужно будет выполнять дома самостоятельно, вторую – обязательно! – «в поле», во взаимодействии с людьми.

Дома будешь работать над своей энергией, настроем, установками и перенастраиваться

«В поле» - учиться знакомиться, общаться и взаимодействовать с окружающими людьми. Это будет твой город и первые 500 километров на авто.

ВАЖНО!

Выполнять нужно всё. Если тебе не хочется, возникает апатия и ступор – это нормально. **Твоя психика не хочет меняться.**

Обмани ее!

Поставь таймер на 8 минут.

Убеди себя, что ты уделишь этому заданию всего лишь 8 минут, а потом прекратишь его и будешь заниматься своими делами.

В 80% случаев, за эти 8 минут ты втянешься, и твой тревожный мозг поймет, что прямо сейчас угрозы нет.

А если не втянешься – не беда. Главное, что ты сделал хотя бы полшажочка вперед, и ты молодец. В следующий раз увеличь время на 2 минуты. Потом еще чуток)

Коротко о поощрениях

За каждый прогресс, например, неделю выполненных заданий, обязательно награждай себя чем-то приятным.

Сходи на массаж. Купи себе новую игру на плейку. Купи новые очки. Сходи в баню.

Вот прямо напиши список вещей и действий, которые тебя действительно радуют – и выполняй по пункту.

Так ты приучишь себя к заботе о себе, и будет дополнительный стимул идти вперед.

Основной стимул, как помнишь, ты написал в первом задании.

Резюмирую: задания выполняешь 28 дней, по будням, по 30 минут. Минимум – 8, если совсем не можешь. 2 дня оставляешь на то, чтобы твоя психика адаптировалась и выдохнула.

Итак. 28 дней. 30 минут. Ты и твой рост, твоя инвестиция в себя.

Погнали вперед, мой герой! Впереди куча интересностей!

Что за зверь такой – характер? И можно ли его изменить?

Если вкратце, человек рождается с определенным темпераментом, а вот характер – это то, что приобретается.

Темперамент и внешние условия накладывают на тебя, тигр, отпечаток на протяжении всей жизни, помогают адаптироваться под ситуацию и приобрести определенный опыт, навыки.

И не знаю, хорошо это для тебя или плохо, **характер закладывается в самом нежном возрасте**, и на него неплохо так влияли родители или опекуны.

Но теперь, когда ты решил взять все свои привычки, страхи и установки, и откорректировать, хочу поделиться с тобой радостной новостью. Да, **ты можешь изменить характер**, начиная с этого дня. Да, ты можешь стать более уверенным в себе и начать побеждать.

Да, это правда.

Запомни важную вещь и напоминай себе в минуты, когда ты сдуваешься и думаешь: «Я делаю-делаю, ничче не работает» - *ты живешь на свете не один год. Со своими привычками тоже не один год. Черт возьми, даже чтобы мышцы накачать, нужно определенное питание и регулярные нагрузки!*

Всё будет! Продолжай делать задания и дай себе время.

Для тех, кто любит подробности и классификации:

В каждом характере есть определенные свойства и качества.

Если взять за основу такие качества, как отношение к реальному миру, деятельности которой ты занимаешься, отношение к самому себе, то можно типировать так:

а) Убежденность (твердые принципы) или беспринципность (непредсказуемое поведение).

б) Общительность (помогает успешно налаживать связи с людьми) и замкнутость (мешает налаживать связи и может быть следствием тяжелого детства).

в) Альтруистичность (способность жертвовать своими интересами) и эгоизм (наоборот, действия в угоду своим интересам).

г) Действие (ставишь цель – идешь к ней) или бездействие (пассивность, противоречивость, низкий уровень волевых качеств).

Как ты можешь увидеть, это – биполярные черты характера, и в чистом виде та или иная черта встречается не так часто. **Характер УНИКАЛЕН. ТЫ УНИКАЛЕН.**

П.С. Шутки про биполярочку допускаются, чтобы посмеяться, но у меня к тебе еще продолжение теории.

Типирование характера по силе и устойчивости

а) Сильный – человек добивается поставленных целей, стойко переносит неудачи, последователен.

б) Слабый – поведение непредсказуемо, велико влияние других людей.

в) Устойчивый – твердые принципы, четкая система ценностей.

г) Неустойчивый – убеждения и система ценностей постоянно меняются.

д) Цельный – человек находится в гармонии с самим собой.

е) Противоречивый – постоянная внутренняя дисгармония, убеждения и поступки расходятся кардинально.

Что мы будем делать? Делать тебя сильнее, устойчивее и более цельным. Когда ты подтянешь эти стороны, слабость и неустойчивость будут уже не про тебя.

Про детство

Все мы родом из детства. И, как я уже написала, характер там и формируется. Большинство из нас были воспитаны в страхе. Моральном и/или физическом насилии (например, папа пил и бил всю семью). В убеждениях, что быть богатым это плохо, что лучше быть как все и не высовываться. Что нужно терпеть, подстраиваться и быть хорошим мальчиком, не расстраивать родителей.

Мало кому повезло не осесть под таким гнѐтом. Но осесть - это нормальный процесс. Ты подстраивался под родителей, учителей, подружку, начальника, и это было норм. ТОГДА норм. Сейчас пришло время избавляться от всего старого и отжившего.

И родителей, кстати, обвинять не нужно. Они не боги – обычные люди, и воспитывали тебя как умели. Главное, что они тебе дали – это жизнь. Поблагодари их прямо сейчас, даже если считаешь что не за что. Закрой глаза, представь их и скажи «спасибо».

Выдохни.

И всё же, как родители влияли на нас?

1. *Перекладывали свои нереализованные мечты.*

Хотели, например, чтобы ты, дорогой, играл на скрипке, а ты мечтал играть в футбол. И ненавистные струны и смычок действовали на тебя угнетающе, но как только ты с пацанами пинал мяч – это были лучшие моменты в твоей жизни. И вот мама опять звала тебя домой (в самый разгар событий, как правило) чтобы ты покушал суп и заперся в комнате, биться головой о дерево скрипки.

Или моё «любимое», когда родители всё решают за ребенка, и ни о чем его не спрашивают. А потом резко нужно выбрать, в какой вуз поступить, куда пойти работать, с кем жить, а физически взрослый парень внутри остается робким ребенком, который не может толком принять решение. Долго думает, советуется со всеми, боится ошибиться и выбрать не тот путь. И очень сокрушается, когда ошибки таки происходят, «виноватит» себя за это и предпочитает вообще ничего не делать. Ничего не делаешь – значит, нет ошибок, верно?

Спойлер: **ошибки это часть процесса под названием «жизнь».** *Ошибаться это нормально.* Именно умение делать из них вывод и поступать по-другому, переделывает ошибки в ОПЫТ. Тот самый, уникальный и бесценный. Если ты боишься накосячить – прямо сейчас начинай закидывать себе в голову информацию о том, что ошибаться ХОРОШО.

2. *Боялись потерять свой авторитет в глазах детей.*

И этот страх искушал их давать советы по любому поводу, вне зависимости от того, шарят они в этой сфере или нет. А в детстве у нас отключено критическое мышление, и любое слово авторитетного

человека воспринимается как истина, сразу укладывается в голове и НЕ ПОДВЕРГАЕТСЯ СОМНЕНИЮ во взрослом возрасте!

«Быть богатым плохо?» - окей.

«Ты тупой» - да, я тупой

«Надо делать как я сказала!» - надо делать как мама сказала.

И так далее.

3. Лгали.

Например, когда ты просил игрушку в магазине. Мама говорила: «Сейчас нет денег, куплю завтра», а завтра не покупала. Или папа, который обещал свозить тебя на рыбалку на выходных. Потом что-то не получалось, затем опять.

Таким образом, *ты раз за разом разочаровывался*, и у тебя формировалась картина о несправедливости мира. А еще о том, что все взрослые лгут и, наверное, так надо.

4. Давили, манипулировали.

Особенно если ты был очень активным и неуправляемым ребенком. Давили от бессилия, отсутствия опыта, страха за твою жизнь. Манипулировали, потому что не знали, как сказать тебе что-то, чтобы ты точно это сделал. О, а еще дрессировали. Помоешь посуду – поиграешь с друзьями. Нет - нет.

5. Делали что-то за тебя.

В этом, кстати, главная причина лени, если она твоя постоянная спутница. Сам посуди - у тебя отбирали право решать жизненные проблемы и задачи самостоятельно, и ты привык, что можно получить всё. Причем, даже не прикладывая усилий. Или привык надеяться на то, что всё само рассосётся.

Так, кстати, родители часто удивляются, когда сначала запрещают ребенку работать (мол, в жизни еще наработаешься), а потом удивляются когда лет в 30, сын не умеет зарабатывать, тратить и инвестировать деньги. А зачем? А как, если навыка самостоятельности нет?

Итак, в детстве мы травмируемся. *Причем, травма – это не само действие, а то, что происходит после него.* Травмирует не то, что родители совершили ошибку, а то, что ребенку не помогли с этим справиться. Не защитили, не помогли, не заметили чувств, обвинили, отвергли. И так не один раз.

Травмирует не то, что малыш упал со стула, а то, что после этого на него наорали, обозвали, поржали над ребенком, назвали плаксой. В момент, когда ему было больно и страшно.

Травмирует не то, что папа наорал, а то, что насилие в семье было нормой. Разное: эмоциональное, физическое и даже сексуальное.

А еще, один из самых болезненных опытов, который может сыграть злую шутку во взрослой жизни и отношениях с женщинами, это опыт «Такой, какой есть, ты мне не подходишь».

Родительское отвержение оставляет самые глубокие раны.

Вдохни-выдохни прямо сейчас, дорогой мой.

Отдельно стоит упомянуть мам, потому что именно они формируют образ женщины, которую сын потом ищет. И именно они залюблывают до полусмерти или наоборот, отмораживают сыновей игнором.

И да, именно от невротичной мамы, передаются многие неправильные установки об этой жизни, отношениях, любви.

Если мама не долюбила – есть высокая вероятность в том, что ты будешь потом менять партнерш чаще, чем пакет в мусорном ведре. Таким образом, пытаюсь «добрать» любовь.

Или наоборот, отмораживаешься и считаешь себя недостойным девушки, друзей, хорошей работы, качественного отдыха.

А те, кого мама перелюбила, буквально приклеилась, тоже не могут построить долгосрочные здоровые отношения, потому что **на первом месте** - Мама. А **должен быть ты сам**, тигр. На втором – твои достижения, успехи,

карьера. На третьем – будущая жена. И только потом, на важном но не первом месте, мама.

Так вот, женщины чувствуют, когда им нет места рядом с тобой. Они буквально физически ощущают, что мужчина не сепарировался (не отделился) от матери и ей тут нечего ловить.

А если ему больше 25-30 лет, и он все еще живет с мамой... Это крах. Полный провал.

Бросай читать книжечку прямо сейчас, и съезжай от родителей! Это лучшее, что ты можешь для себя сделать в данный период жизни.
Возвращаясь к прочтению, когда переедешь.

Для тех, кто живет отдельно, продолжаю писать.

Про пример Мужчины.

Многим из нас не повезло – мы росли в неполных семьях. Потому что отца либо не было, либо встречались с ним редко, или он сгорал на работе, или пил, или ... был. Но его загнали, лишили права голоса, и не принимали всерьез. И у руля семьи находились мама и бабушка. *Какую мужественность они могли тебе дать? Какой пример показать?*

Вырастить, дать нежность, указать путь, залюбить – пожалуйста. Быть рядом, когда надо научиться защищаться в конфликтах, обсудить первый секс, показать как бриться, научить зарабатывать и распределять деньги, съездить в лес итд - нет.

Нет и нет, мужского присутствия и примера ничто и никто не заменит!
На кого равняться?

Именно поэтому ты находил пример для подражания в книгах, фильмах, отцах друзей, трудовике.

Потому что **мужчине нужна своя стая.**

Потому что отец дает чувство значимости, уверенность в себе, учит ответственности. Мама дает любовь, поддержку и заботу.

Но если в детстве этого не было, то **мы можем все изменить сейчас.**

Итак, повторяюсь, родителей мы не виним а благодарим. Но, если от моих слов выше, в тебе всколыхнулось море чувств и хочется злиться, плакать, рвать и метать, предлагаю сделать это прямо сейчас, когда ты будешь писАть.

Что писать? Письма. Какие? Сейчас объясню.

Инструмент самопомощи №2. Выплескиваем эмоции.

Освободи себе два часа времени, уединись и выключи телефон. Возьми много листов и несколько ручек.

Мы приступаем к одному из самых эффективных инструментов, которые *помогут тебе очистить очень много пространства внутри от мусора. Выплеснуть свой внутренний резервуар обид, почистить его и наполнить чем-то более качественным.*

Ты будешь писать письма. Отправлять не будешь, сразу говорю.

Писать - будешь.

Ты напишешь письма своим родителям. Даже если ты сирота – представляй их образы в голове. Даже если кто-то из них умер. Даже если они в соседней комнате.

Твоя задача – дать выговориться твоему внутреннему ребенку, избавить его от обид, чтобы мы могли тебя дальше укреплять.

Приготовься к тому, что ты будешь испытывать разные чувства, и много боли, поэтому не планируй ничего после этой практики, лучше сходи прогуляйся или полежи в ванной.

Внимание, тигр. Я уверена, что ты устойчив и здоров. Начиная практику, ты даешь согласие на то, что не причинишь никому вреда, какие бы эмоции тебе пришли. Доверься мне, я даю тебе важную психологическую технику, мы практически проводим терапию.

Пиши письмо по списку (он ниже) до конца, до состояния опустошенности.

Еще может быть такое, что ты будешь тупо сидеть перед листом, не в силах выдать ни строчки – это тоже нормально. Просто начинай писать.

Важно! Пиши искренне, не редактируй, не фильтруй себя, желательна черкай разборчиво.

Один человек - одно письмо.

Иди по плану письма.

1. В первой части **ты выписываешь гнев и обвинения**, которые у тебя есть к данному человеку, всё, что приходит в голову (можешь не стесняться в выражениях, в письме очень важно выразить все накопившие эмоции).

Ты можешь использовать выражения:

- «я очень не люблю, когда...»
- «меня ужасно злит, когда...»
- «мне до смерти надоело, когда...»
- «как ты мог...»
- «я очень устал от того, что...»
- «терпеть не могу, когда ты...»

2. Во второй части **ты высказываешь обиды и горечь**, которая есть у тебя внутри, которую ты боялся выпустить. Которая тебя разрушает и причиняет тебе боль, при воспоминаниях об этом внутри тебя становится тоскливо и тяжело на сердце. Будь максимально честным с собой.

Например, через следующие фразы:

- «мне обидно, когда...»
- «мне горько, когда...»
- «я ужасно чувствую, потому что...»
- «я смертельно обижен тем, что...»
- «я очень разочарован тем, что...»

3. В третьей части **ты пишешь о страхах и тревогах**, накопившихся у тебя внутри. То, что ты всегда хотел высказать, выразить, но боялся по разным обстоятельствам и причинам.

Можешь начать так:

- «я боюсь, что...»

- «мне страшно оттого, что...»
- «я вовсе не хотел...».

4. В четвёртой части **напиши о раскаянии и чувстве ответственности за то, что происходило в ваших отношениях.** Бывает такое, что по ходу письма ты осознаешь и свою вину в чём-то, у тебя появятся новые реализации. Напиши, за что была ответственен ты в этих отношениях и что, возможно, ты сам сделал неправильно!

Вот несколько фраз, которые помогут тебе начать эту часть:

- «мне жаль, что...»
- «я очень сожалею о том, что...»
- «пожалуйста, прости меня за то, что...»
- «я вовсе не хотел...»

5. В пятой части **выскажи намерения и желания по поводу твоего дальнейшего общения с этим человеком, каких отношений тебе хотелось бы.**

Фразы, которые ты можешь использовать:

- «я хочу...»
- «мне хотелось бы, чтобы...»
- «я надеюсь, что...»
- «было бы здорово, если бы мы могли...»

6. В шестой, заключительной части **очень важно выразить любовь, прощение, понимание и признательность.** Возможно, в конце письма ты поймёшь очень важные уроки, которые принесли в твою жизнь мама или папа, и будешь ему искренне благодарен за это, тогда нужно записать и эти слова тоже!

Вот фразы, которые ты можешь использовать:

- «я люблю тебя за то, что...»
- «спасибо тебе за то, что...»
- «я горжусь тобой, потому что...»
- «я прекрасно понимаю, что...»
- «я прощаю тебя за то, что...»

Вот ещё некоторые рекомендации по написанию таких писем:

1. Не останавливайся во время написания письма, не делай перерывов — пиши письмо сразу и до конца. Если ты прекратишь писать письмо до того, как перейдёшь к последнему пункту, любви, то весь смысл пропадёт. Смысл в том, чтобы **сквозь все эмоции добраться до любви**. Помни: человек не может слишком разозлиться и тем более обидеться, если эти эмоции не основываются на любви. *Будь терпелив, пиши письмо до конца.*

2. Ты можешь возвращаться к прежнему пункту, если всплывают эмоции, связанные с ним.

Эмоциональное напряжение может быть снято лишь тогда, когда ты последовательно пройдёшь через все группы эмоций, лежащие поверх любви.

Если ты «проскакиваешь» какой-то из эмоциональных слоёв, конфликт остается разрешимым не до конца, и внутри накапливается эмоциональное напряжение.

После правильного написания писем может быть три состояния:

1. **Озарение.** Это будет похоже на вспышку в сознании: *«Так вот почему оно так было!!!»*, ты поймёшь, почему всё произошло так, а не иначе, внутри будет благодарность и любовь.

2. **Состояние пустоты внутри.** При воспоминании о конфликтной ситуации из прошлого внутри будет просто спокойно, эмоции полностью уйдут из воспоминаний.

3. **Состояние лёгкости.** При воспоминаниях о ситуации внутри появится принятие её и будет комфортно внутри.

При желании, можешь написать себе письмо от имени мамы или папы. Проходясь по тем же пунктам. Я верю в тебя.

Переходим к самооценке и уверенности в своих силах

Ты привык быть неуверенным в себе, мой дорогой. Ты привык заранее обрекать себя на неудачу.

- «Я не подойду знакомиться к этой девушке, она такая красивая, а я – хрен с горы (мудак, увалень, недотёпа, урод, тупица и тд и тп)».
- «Моя бывшая постоянно говорила что я ее не устраиваю, по-любому новая девушка так же будет говорить. Ну их нафиг, эти отношения, я устал подстраиваться».
- «Не буду просить прибавки к зарплате, мне по-любому откажут».
- «Если я не помогу родителям в свой единственный выходной день – они обидятся и перестанут со мной разговаривать. Поставлю будильник на 6 утра».
- «Да ну, чего начинать ходить в спортзал в 30 лет? Побойтесь бога. Буду жирненьким, все равно девушки нет».

Знакомо? Знакомо. Это или что-то около, но есть.

Иногда ведь бывает до ужаса странная ситуация, когда ты, молодой, коммуникабельный, симпатичный, не подходишь к привлекательной девушке и не говоришь: «Привет. Давай познакомимся!». А какие-то непримечательные типы себе отхватывают красоток и умниц, по каким-то неведомым причинам!

Почему так?

Ты полон негативных установок, мой сладкий, и если хорошенько покопаться – они НЕ твои.

Обычно, критик в голове звучит голосами родителей или значимых для тебя людей. Туда не ходи, это не делай, че ты как лох. Эти мысли как тараканы в худших общагах города, роились в твоей голове годами, ползали и копошились. Ты стал неуверенным в себе исключительно потому, что сам в это поверил.

Наверное, и хорошо, что ты не приводишь в свой рассадник тараканов девушку, потому что она просто сбежит.

Мы будем травить их и выгребать!

И да, напомню, твоих таракашек там максимум 20%, остальные- чужие. Но со всеми разобраться придется тебе. **Ты хозяин своего внутреннего мира. Самец. Мужчина.**

То, что я тебе сейчас предложу – не игра, а **рабочие техники**, которые помогут потравить твои убогие убеждения о себе и начнут укреплять твою внутреннюю опору.

Мы будем заменять твои установки другими, более ресурсными и настраивающими на лучшее.

Инструмент № 3. Выгоняем негатив при помощи аффирмаций.

Что? Я не расслышала? Аффирмации не работают, и вообще это чисто женская тема?

Если бы ты не ёрничал, мой пряничный кнутик, и попробовал **бы их применять регулярно**, ты бы так не говорил. Я лично знаю пару миллионеров-красавцев, которые делаю это каждый день уже несколько лет, может хоть такие примеры тебя приободрят.

Итак, смотри. Есть установки, которые тебе отравляют жизнь.

Например:

- «Мне суждено жить в одиночестве»
- «Я толстый и страшный»
- «Я ничего не умею»
- «У меня маленький член, а женщинам нужен большой»
- «Я боюсь общаться с девушками»
- «Я неудачник»

Чего читаешь? Выписывай свои! Да в подробностях. Что ты думаешь о себе? Что тебя не устраивает?

Выписывай и переходи к чтению дальше.

Так вот, **твоя задача сейчас – переделать эти установки в позитивные.**

Важно чтобы они были в НАСТОЯЩЕМ ВРЕМЕНИ, без частицы «не», конкретные и про тебя.

То есть «мама говорит, что я буду красивым если не буду ссутулиться» не годится.

Переделаю те, что выше, а ты запоминай как надо:

«Я состою в здоровых и ярких долгосрочных отношениях»

«Я – сногшибательный красавчик с подтянутой фигурой»

«Я супер профессионал в своем деле»

«Я так хорош в сексе, что женщины кайфуют и просят еще»

«Я обречен на успех»

Прямо сейчас возьми и переделай свои негативные установки. И пиши список позитивных.

Используй много эмоциональных слов!

Накину тебе еще, в качестве опорного материала:

- Я успешный человек
- Я легко общаюсь с девушками
- Я удивительно просто нахожу со всеми общий язык
- Я волшебным образом готовлю
- Я чудесный чуткий друг
- Я потрясающий любовник
- Я удивительно спокоен в конфликтных ситуациях
- Я потрясающе хороший сын
- Я успешно выхожу из неловких ситуаций
- Я легко и уверенно беру у красотки номер телефона
- Я потрясающе красив
- Я невероятно работоспособен

Еще – важно. Эти слова должны быть НЕ пустым набором букв, «потому что Линда так сказала». Ты чётко должен понимать, что эти фразы значат КОНКРЕТНО ДЛЯ ТЕБЯ.

Тебе нужно ответить самому себе на вопрос: «Что для меня «успешный человек»?». Если твоя аффирмация не конкретна – докрути ее (но не слишком длинно, мозгу нужно покороче). И *докрути так, чтобы у*

тебя на неё «стоял». Это ведь твоя будущая установка, она должна тебя возбуждать.

Что делать дальше?

1. *Сохраняешь* свой приятный список в заметки на телефоне, чтобы он был всегда с тобой.
2. *Уделяешь себе 10 минут* каждое утро (перед работой) и вечер (перед сном), встаешь перед зеркалом, смотришь на себя и проговариваешь это вслух

Да, метод стар как мир. Да, тебе нужно это делать 28 дней (минимум). **Что? 10 минут слишком много? Пф. Ты в Доту режешься часами, или на унитазе засиживаешься, выдели себе время уже на развитие!** Ну а если всякие зависимости не про тебя, бешеный ритм и даже туалет по расписанию, так уж и быть, тебе можно время сократить до 10 минут. Но **проговаривай установки с чувством, договорились?**

Как это работает?

Твоему подсознанию, всё равно, какая информация в него загружается. **Когда ты часто думаешь об одном и том же, эта мысль становится твоей родной, истинной.** Нужно время и регулярность.

Для чего мы написали аффирмации в настоящем времени?

Чтобы быстрее и эффективнее подгрузить в твою подкорку обновленную версию.

Если ты говоришь о своих желаниях в настоящем (даже если ты пока еще не феноменально успешен), подсознание воспринимает всё как правду, истину. И чем чаще и больше ты будешь повторять – тем быстрее в твоей симпатичной голове поселится РЕАЛЬНОСТЬ, где ты – спокойный и уверенный в себе человек.

А если ты говоришь «Я буду успешным» - подкорка ответит уныло: «Будешь.. когда-нибудь». *Я надеюсь, ты понял суть, и к этому моменту мы больше не вернемся.*

И напоследок: если проговаривание перед зеркалом для тебя – слишком скучно, разрешаю к этому добавить немного разнообразия. Например, можешь наговорить эти установки на диктофон, зациклить

запись и слушать по дороге на работу. Или в каком-нибудь простеньком приложении (добавление текста на картинку) в смартфоне сделай заставку на телефон с аффирмациями. Теперь, каждый раз когда возьмешь телефон в руки, текст будет автоматом отпечатываться в голове.

Но еще раз уточню, **не вместо проговариваний, а ВМЕСТЕ с ними!** Изображать Гамлета в зеркале - обязательно))

Повторяй эти фразы чем чаще, тем лучше. Ты же рэпчик, незаметно для себя, учишь как? Слушаешь песню до тошноты и подпеваешь, да? Вот-вот. Повторяй, повторяй, повторяй.

Инструмент №4. Медитация

Медитация — это важный инструмент в работе со своим настроением.

При ее помощи, ты можешь управлять своими мыслями, быть более осознанным и очищать свою головушку от постоянных мыслей, мой герой.

Рекомендую тебе, тигр, уделить время и найти на просторах ютуба медитацию по своему запросу. Например, на уверенность в себе. На успокоение мыслей. Медитацию перед сном.

Можешь установить приложение из этой серии на телефон - и купить его, либо пользоваться только бесплатным функционалом. **Главное — регулярно слушать. Минимум одну медитацию в день! 28 дней.**

Прямо сейчас дам тебе классную штуку, она помогает когда нужно быстро прийти в себя. Набраться ресурса. Делать ее можно где угодно — дома, на парах, перед тем как подойти к девушке.

Следишь за тем, чтобы твои ступни касались пола. Делаешь вдох. Представляешь, как воздух заполняет тебя, и с выдохом вся грязь и тревога из тебя выходят.

Успокаиваешься.

Далее представляешь, что из твоих ступней отходят корни в центр земли, и через них ты подпитываешься энергией, заземляешься.

На каждом вдохе представляешь, как эта энергия тебя постепенно наполняет - сначала до коленей, потом по пояс, затем выше.

Вдыхаешь и думаешь: «Я заземлён». Выдыхаешь.

Вдыхаешь и думаешь: «Я осознаЮ».

Выдыхаешь.

Вдыхаешь и думаешь: «Я присутствую».

Выдыхаешь.

Всё.

Всего три фразы, немного фантазии и ты набираешься энергии для дальнейших действий.

Эффективно, когда тебе нужно перезарядиться.

Пользуйся, тигр!

Это важно для твоего развития. Это не шутки.

Ой, кстати, я могу записать для тебя недлинную медитацию своим мурлыкающим голосом. За деньги, конечно. Или если ты 7 друзей в мой блог приведешь, например. Давай обсудим) Пиши мне в личку @agent_linda

Работаем над настроем дальше?

Конечно! Погнали.

Инструмент №5. Снимаем негатив с ситуации

Бывает так, что произошло какое-то событие, которое КАПЕЦ КАК выбило тебя из действительности.

Даю тебе крутую штуку, которая поможет успокоиться и снять эмоциональность с ситуации, которая произошла.

Называется техника «Хо опоно поно». Можешь почитать о ней подробности в специальной книге, гугл в помощь. Сейчас не буду тебя грузить теорией, главное чтобы ты применил эту штуку сейчас, и ощутил, что этот метод РЕАЛЬНО РАБОТАЕТ.

Итак, вспоминаешь эту ситуацию. Всех участников событий, свои эмоции.

Осознаешь, что сам ситуацию ее притянул, зачем-то, в свою жизнь.

И дальше говоришь/пишешь или думаешь фразы в следующей последовательности:

- 1) Мне очень жаль**
- 2) Пожалуйста, прости меня**
- 3) Благодарю тебя**
- 4) Я люблю тебя.**

Проделываешь технику до тех пор, пока тебя по-настоящему не опустит.

Ее можно проделывать как только произошла неприятная ситуация, и даже если она 10-20 летней давности!

Тебе нужно проработать минимум 5 ситуаций.

Вдох-выдох, погнал покорять этот мир дальше!

Инструмент № 6. Быстро входим в состояние уверенности

(в конце главы – бонус)

Сейчас я тебя научу одной из самых мощных техник, которая поможет тебе БЫСТРО войти в состояние уверенности в себе.

Техника очень проста и ресурсна. Называется «Якорь».

Якорь – это любой стимул, связанный с определенной реакцией (условный рефлекс). Якоря могут возникать естественным образом и устанавливаться намеренно

Вспоминай академика Павлова, собаку Павлова.

Брал Павлов голодную собаку, помещал в тихую комнату, чтобы ничего не мешало, и давал еду.

Естественно, при виде еды у голодной собаки начинала течь слюна, нормальная такая реакция. Вот только перед появлением еды ещё звенел звонок. Раз позвенел - еда, второй раз позвенел - опять еда, третий, четвертый.

Через какое-то время собаке уже хватало звонка, и слюна выделялась, даже если еду ей не давали. То есть этот самый звонок, который особо до этого эту самую собаку не интересовал, начал запускать реакцию слюноотделение.

Звонок - стимул, выделение слюны - реакция. Рефлекс, только выученный.

В нашей жизни то же самое. Почему советуют после расставания выбросить или убрать далеко те вещи/фотографии/подарки, которые тебе напоминают о бывшей? **Потому что это якорь.**

Раз посмотрел - нахлынули воспоминания. Два — ещё воспоминания.

Итак, твоя задача — стать самому себе испытателем и испытуемым и «заякорить» яркие и позитивные эмоции. Чтобы при случае, когда тебе нужно мгновенно настроиться на хорошее, твой якорь помог тебе.

Якорение – процесс, в результате которого любое событие - звук, слово, поднятие руки, интонация, прикосновение, связано с реакцией (или состоянием) и запускает ее проявление.

ПРАВИЛА УСТАНОВКИ ЯКОРЕЙ

- Определи состояние, которое хочешь заякорить.
- Вызови это состояние.
- На пике состояния установи якорь.
- Прерви состояние.
- Проверь, работает ли якорь.
- Пользуйся ;)

А теперь подробнее!

1. Сядь в тишине. **Вспомни САМУЮ сильную эмоцию, САМЫЙ сильный случай, когда ты был на высоте в общении с женщинами.**

Вспомни, как ты шутил на студенческих посиделках и цены тебе не было)) Вспомни, как играл в футбол и забивал охрененные голы. Вспомни, как выиграл спор, как получил повышение, как заработал свои первые деньги.

В общем, все, где ты был на высоте, был королем ситуации, ощущал себя уверенно и круто. **Это важно, мой жгучий тигр, делай!**

2. Теперь твоя задача - **вспомнить СОСТОЯНИЕ**. Чтобы было проще, вспоминай всё, что происходило: что на тебе было надето? Какого цвета были стены? Какая была погода в тот день? Какая песня звучала? Если хочешь, можешь включить эту песню фоном (будет вспомогательный якорь). **ТВОЯ ЗАДАЧА — ВЕРНУТЬ ТО СОСТОЯНИЕ ФЕНОМЕНАЛЬНОЙ УВЕРЕННОСТИ, ВСПОМНИТЬ ЕГО, ОЩУТИТЬ, ПЕРЕЖИТЬ!** Когда достигнешь пика эйфории, *переходи к установке физического якоря.*

3. У каждого он свой, но самый простой. Например, можно сжать мочку уха. Или покрутить у основания любого пальца пальцами другой руки. Или же сжать руки в замок. Можешь достать свой любимый парфюм и заякориться на запах. Да хоть ущипнуть себя за сосок. *О, мне нравится этот вариант, продолжу с ним.*

(если ты его выберешь, не забудь что публично его использовать будет сложновато)

Итак, ты выбрал действие и на эмоциональном подъёме поставил физический якорь. Теперь тебе нужно переключиться и его проверить.

Поприседай, выпей кофе, прогуляйся - выйди из состояния эйфории.

И вот, когда ты вернёшься в себя, тебе нужно совершить ТО САМОЕ физическое действие, на которое ты себя заякорил.

Ущипни себя за сосок снова (активируй свой якорь по-своему). **Если ты получил прилив сил и уверенности — всё правильно, ты получил якорь.**

Поздравляю, мой черничный! Повторяй это упражнение каждый день на протяжении месяца, а лучше — дольше. Этот якорь всегда будет с тобой **и В ЛЮБОЙ стрессовый момент ты сможешь войти в состояние уверенности.**

Ты просто «ущипнёшь себя за сосок» и получишь этот эмоциональный всплеск и ресурс, чтобы творить свою жизнь так, как ТЕБЕ нужно.

ЗВУЧИТ НЕВЕРОЯТНО, НО ЭТО РАБОТАЕТ.

Ставь один большой и мощный якорь и несколько маленьких (на звук и запах), к концу 28 дня у тебя должен быть полностью отлаженный механизм.

К слову, можно ставить якорь на любую эмоцию: на злобу, на ненависть, на трудоспособность, на весёлость. Вспоминай ситуации и якори их на разные стимулы: например, сильно сжатый левый кулак — это злость. Крепко сжатый правый — радость. Сильно сомкнутые указательный и большой пальцы — сексуальный магнетизм.

Обещанный бонус

Даю тебе бонусом секретную инфу твоего управления состоянием девушки. Пообещай, что ты будешь использовать это только во благо!

В моменты, когда ей очень хорошо, ставь ей один и тот же якорь.
(Незаметно!)

Например, гладь по волосам или проводи рукой по плечу/коленочке/руке.

Таким образом, в моменты, ей будет грустно, своим жестом ты сможешь вызвать в ней чувство наполненности и эмоционального подъема.

Якори можно ставить на слова. Например, зови ее только той вариацией имени, которым не зовёт никто. Настя - Настенька, Оксана — Окси или Оксаша, Саша — Александритта, Санечка. Не нравятся мои варианты — сам думай.

Можешь на песни. Создайте ВАШ плейлист, под который вы катаетесь по городу, или включаете дома). Даже у меня есть якорь с одним из потрясающих мужчин - это наша песня. Я сознательно не избавляюсь от якоря, потому что мне приятно, случайно услышав песню, подумать о нем.
Можно якорить на запахи (аромат свежесваренного кофе и ее любимых круассанов, парфюм).

Кстати о парфюме - выбери себе один хороший и пользуйся только им.

Самка вычисляет тебя по запаху. **Твои феромоны, совместно с тем самым ароматом, создают уникальный коктейль.** После ваших встреч и секса она ещё будет некоторое время «носить» на себе ТВОЙ ЗАПАХ.

Но я отвлеклась.

Что делать, если якорь не работает?

Ставить его как можно чаще, до тех пор, пока он не начнёт работать. А ещё - эффективно и круто его подкреплять в жизни. *Например, после потрясающего свидания, когда ты весь заряжен и чувствуешь себя Аполлоном - ущипни себя за сосок. Когда выиграешь тендер - ущипни. Это эффективно))*

Всегда ли щипать себя за сосок?

Ой, якорить.

Нет, не всегда. Как я упоминала в начале, уверенность в себе это навык, как езда на машине. Постепенно (как забывается, что ты делал на дроме) у тебя отпадёт потребность к использованию такого инструмента, как якорь. Все начнёт получаться самой собой.

Я понимаю, тебе лень заниматься этим. **Но если ты ничего не делаешь - не ворчи тогда что мои советы «не работают».**

Продолжай сидеть и ныть.

Видимо, у тебя нет этого запала, тебе незачем развиваться. Хочется оставаться в жопе?

Слушай, а если тебе жить останется всего год? Полгода? Месяц? Не будет запала жить и встать уже с этого проклятого дивана, найти работу по душе а не такую, где шеф - мудака?

Шевелись уже, ё-мое, жизнь не бесконечна!

Инструмент № 7. Веди список «Я классный» и прекрати себя обесценивать!

Очень простой и эффективный инструмент, который пригодится тебе в повышении самооценки — список достижений.

В суете дней, в беготне мы не замечаем, как много мы делаем для себя и других. В итоге *идёт автоматическое обесценивание*, а по прошествии времени кажется, что все дни своей жизни ты потратил вообще бездарно, мой супергерой.

Но это не так.

Ты привык принижать свои положительные качества, ты привык относиться к ним как к должному. За слабость ты себя ругаешь, за достижения ты себя не хвалишь. О какой уверенности в себе может идти речь? Это категорически НУЖНО делать — замечать ценность своих действий.

Твоя главная задача сегодняшнего дня — начинать вести список достижений. Назовём его «Я классный».

Для начала напиши список своих достижений за весь твой период жизни. От детского садика до этого самого дня. Выписывай всё, не жалея себя и свою память. Нам сейчас важно увидеть и осознать, сколько всего ты сделал за жизнь. И укрепить твой внутренний стержень.

С этого дня каждый вечер, перед тем как лечь спать, ты выписываешь минимум пять пунктов, в чем сегодня ты был классный.

Приготовил крутой завтрак, встал раньше обычного утром, закончил все дела вовремя, Порадовал девушку, свозил маму к врачу, купил себе новый классный костюм, сделал приседания, – в общем, всё, что сегодня ты сделал хорошего для себя и других.

Минимум 10 пунктов, максимум бесконечно.

Для чего мы это делаем?

Для того чтобы впоследствии, когда тебе будет боязно, неустойчиво, грустно – ты открыл этот список и увидел насколько ты классный.

И каждый день ты делаешь то, что укрепляет твою самооценку, из-за чего ты чувствуешь себя хорошо. **Замечай это.**

Видел когда-нибудь самовлюблённых самцов, которые снимают женщин по одному движению руки? Вроде ничего особенного не делают, но девушки выбирают их, и бегут сломя голову в волосатые объятия.

Секрет в том, что они ценят себя. Они любят себя. Они не видят своих недостатков, каждое достижение гипертрофированно раздувают, вот в чем суть. Ты можешь не становиться тем, кем не хочешь, **но тебе важно и нужно научиться хвалить себя за каждую мелочь.**

Из личного опыта: большинство моих клиентов начинают жить совершенно другой жизнью – более яркой наполненной, у них меняется осанка, походка и качество жизни — исключительно благодаря этому списку достижений.

Ты все ещё думаешь попробовать или нет?

Действуй!

П.С. Считаю важным напомнить, чтобы ты уделял достаточно внимания, осознавая то, что у тебя классное тело, каким бы оно ни было. В частности, член. Разберись с ним уже, в конце концов. 80% мужчин считают его маленьким. Какая тут уверенность?... При этом у 90% из них **точно НОРМАЛЬНЫЙ** размер. Помни, что в порно актёры с ненормально большими членами, и выдыхай.

Кстати, важен не столько размер, сколько умение всем добром пользоваться. Рекомендую тебе две свои методички: «Долгий секс с Линдой» и «Инструкция к женщине: Тело». Там я раскрыла секреты ярких оргазмов и жарких ночей. Пиши в личку.

Идём дальше.

Инструмент для самопомощи №8— Дневник благодарности

Этот простейший инструмент потрясающе перенастраивает мышление. Ты ведь помнишь, что нам нужно укрепить твой характер? Этого НЕ выйдет, если ты и дальше будешь вариться в бульоне из унылого говнеца.

К тому же, никто не любит нытиков, которые не способны разглядеть даже крупницы хорошего в обычном дне.

Кстати, у меня даже был опыт в приложении знакомств – на первых этапах, я задавала вопрос: «Что хорошего сегодня принес тебе день?». Прекрасный фильтр, через который отсеивались все недовольные жизнью. А быть довольным – это одна из моих важных ценностей в построении отношений.

Кстати, о женской психологии, Тиндере, свиданиях и подкатах я подробно написала в своей книжечке «Инструкция к женщине: голова». Напиши мне в личку, что ты купил «Твёрдый характер» и, пожалуй, я побалую тебя скидочкой на любую из своих книг.

Но я отвлеклась. Переходим к благодарности.

Действуй по такому же принципу, как наш с тобой список «Я классный».

Каждый вечер, перед сном, благодари Жизнь (или бога, как угодно) за то, что с тобой хорошего сегодня произошло.

За вкусный кофе, за улыбку ребёнка, за хорошую погоду, за здоровье, за возможность радоваться новому дню, за друзей — за что угодно.

Тут тоже минимум 10 вещей, максимума нет.

Замечай то, что у тебя уже есть и благодари мир за это. Тогда у тебя обязательно будет ещё больше ресурсов в жизни, и мозг уже после месяца такой практики, будет думать совершенно иначе.

Так это работает.

Скоро будет жара. Мы переходим к практике.

В любой непонятной ситуации – говори. Упражнение.

Вспоминай, как ты проявляешь неуверенность, мой тигр?

Чаще всего теряешься и краснеешь, не можешь найти нужных слов.

В конфликтах, если ты не убежал из них, замыкаешься в себе и не можешь слово лишнего сказать. А когда нужно выступить перед публикой – потеют ладошки, тело потряхивает, перед глазами проносится вся жизнь. И ты мечтаешь, чтобы это все поскорее закончилось, и ты вернулся поскорее домой к своему любимому сериалу и виски.

Поверь мне, любая неуверенность чувствуется. По языку у тела очень просто считать, что с тобой сейчас происходит.

Для того чтобы всегда знать что сказать, чтобы твой голос был уверенным а мысли - ясными, тебе необходимо себя натренировать.

Ты должен прокачать свою речь, свои слова, дикцию. Ну, или хотя бы начать говорить без умолку обо всём, что сейчас происходит.

Потому что именно «подвешенный язык» – это то, на что ведутся многие женщины. Это то, на что обращает внимание любой начальник. Это то, что помогает тебе продавать себя как профессионала, как мужчину и как личность.

Сам посуди, наверняка бывало такое хоть раз, что ты был восхищен девушкой. Ты смотрел на неё, на её золотистые локоны, выразительную улыбку, белые зубы, персиковый цвет кожи, и не мог налюбоваться.

Затем делал ей комплимент, а она менялась в лице, замыкалась и говорила: «Ой, да ладно тебе, я вообще уже три дня брови не щипала». Возникает диссонанс. Ты видишь одно, а человек о себе говорит и думает совершенно другое. И ты начинаешь относиться к этой прекрасной особе уже не совсем так, как в начале.

Ты тоже можешь попасть такую ситуацию. Для того чтобы отреагировать быстро, качественно и не рушить свой авторитет, предлагаю начинать тренироваться.

Упражнение простейшее. Я рекомендую выполнять его 10 минут в день, и уже через 10 дней ты удивишься результату. Кстати, он придёт намного быстрее, если ты будешь выкладываться по полной, делать всё регулярно. И чем дольше - тем лучше.

Рассказываю основную суть: садишься перед зеркалом и говоришь о предметах. Если нет зеркала – снимай себя на телефон.

Если нет телефона – записывай себя на камеру в ноутбуке.

Если нет камеры в ноутбуке – пойд и купи уже себе это чёртово зеркало.

Так вот, твоя задача – **говорить об одном предмете 10 минут подряд**, не прерываясь. Через 10 минут меняешь предмет. Первые 3 минуты будет легко, потом все сложнее. Но через 10 дней ты сможешь делать это спокойно хоть 20 минут подряд, хоть 50.

Например: «Передо мной лежит ручка, и эта ручка отличается от других. Во-первых, потому что она принадлежит мне, а мне принадлежать неистово хотят как вещи, так и люди. Да и, если честно, не каждому выпадает такая честь – просто быть рядом.

Ручка тонкая и дорогая – потому что это **мой** уровень. Её мне подарила моя бывшая девушка. У нас были долгие и доверительные отношения. Причём, она это сделала в тот день, когда мой значимый клиент, которого я вела шесть лет, наконец, женился.

Это была наша общая победа. Клиента – потому что он шел к своей цели с полного нуля и не сдался. Моя – потому что вела его и временами было сложно, но мы справились. Её – потому что она всегда была рядом.

Вместе мы искали и внедряли различные методики, которые потом помогли сотням людей. Этой ручкой я подписываю все договоры, открытки, составляю план на день в своем ежедневнике, и просто ношу как вещь, без которой уже не могу.

Честно признаться, я себя чувствую немного Президентом, когда щелкаю крышкой футляра, и ручка попадает ко мне в руки. Я глажу её стальной корпус, Шарик на конце плавно переносит чернила на бумагу, и она, становясь продолжением руки, трепетно следует за каждым движением. Именно так мне должна служить хорошая вещь...»

И так далее.

Понятно, да? Придумываешь, фантазируешь, говоришь о предмете все, что придёт в голову, в том числе и ассоциации.

И это потрясающая прокачка навыка подвешенного языка. Самый лучший способ, верь мне!

Мозг на подсознательном уровне запомнит, что ты можешь придумывать ассоциации, и что ты умеешь разговаривать обо всём и ни о чем, разгонять ситуацию. И совсем скоро уже сам заметишь, что стал общаться по-другому.

Я прошу тебя, старайся отключать голову. Ты ведь не задумаешься о том, как ходить, если у тебя не было сложных травм, и тебе не приходилось учиться этому с нуля.

Ты ведь не задумываешься как дышать, а просто дышишь. Конкретно в этом задании тебе нужно научиться просто брать и разговаривать, импровизировать, фантазировать, извергать потоки мыслей словами через рот.

И это всё.

Совсем скоро наступит важный момент в нашей с тобой практике – общение с людьми. Для того, чтобы перейти к этому уровню, тебе нужно проверить уровень и регулярность выполнения тех заданий, которые я дала тебе выше, мой Аполлон.

Быстренько пробегись по списку и срочно подтяни те области, в которых ты отстаешь.

N	Задание	Регулярность и длительность	На сколько % из 100 ты выполнил это задание
1	<i>Прояснение целей. Для чего я это делаю?</i>	1 раз	
2	<i>Выплескивание эмоций – письма родителям</i>	1 письмо маме, 1 письмо папе	

3	<i>Аффирмации – перенастраиваем мысли о себе</i>	10-15 аффирмаций минимум 28 дней по 10 мин.	
4	<i>Медитации – очищаем голову</i>	1 медитация в день, 28 дней	
5	<i>«Хо опоно по»о» – снимаем отрицательно заряженные чувства с ситуации</i>	Минимум 5 ситуаций.	
6	<i>Якорь – создаем мгновенный прилив сил</i>	Один мощный якорь ,28 дн.	
7	<i>Список «Я классный» - замечаем и ценим себя и свои действия</i>	Минимум 10 пунктов каждый день, 28 дней	
8	<i>Список благодарностей – учимся видеть хорошее в каждом дне, даже на дне</i>	Минимум 10 пунктов каждый день, 28 дней	
9	<i>Импровизация перед зеркалом – прокачиваем навык болтать обо всём и ни о чём</i>	7-10 минут в день, 10 дней.	

Без работы над собой в плане прокачки мыслей и состояний практически нет смысла двигаться дальше. Иначе все чревато стрессом и «откидыванием» тебя в состояние «Я говно. Мерзкий неудачник!»

Приложи усилия и подготовься к следующему этапу.

Блок 2. Качаем твои навыки при помощи людей.

Итак, мой жгучий, я спешу тебя поздравить с тем, что ты готов выехать из учебного дрома на улицу и начать «обкатывать» город.

Если ты всё делал правильно, что ты уже морально готов действовать.

Из задания в задание, всё будет усложняться.

Некоторые фишки заимствованы из курсов западных продавцов, которые мне доводилось изучать, потому что там круто качают и учат, КАК себя преподнести. Как себя настроить на феноменальную уверенность в себе, при помощи простых и понятных действий.

Все что тебя требуется в данный момент – это придерживаться моих инструкции, тигр. Выполняй упражнения стабильно, и в той последовательности, в которой я дала.

Линда, как часто делать упражнения?

Каждый день, чем чаще тем лучше. Выполняй упражнения для тех пор, пока они не станут для тебя лёгкими. Например, делаешь упражнение №1 на протяжении трёх дней. Если чувствуешь что оно для тебя стало лёгким – переходишь к упражнению №2.

Как необходимо выглядеть и вести себя?

Важно быть опрятным и уверенным в своей внешности настолько, насколько это возможно.

Свежая одежда, чистая обувь, подстриженные ногти, отсутствие волос и коз в носу. Свежее дыхание, дружелюбное выражение лица, от тебя СЛЕГКА пахнет парфюмом.

Но самое важное это то, как ты себя чувствуешь и как преподносишь.

Как я писала выше, люди могут считать лишь по одному твоему внешнему виду и языку тела, уверен в себе или нет.

Итак, у уверенного в себе человека:

Прямая осанка. Ты сам себя ощутишь намного более уверенным, тигр, когда выпрямишь спину. Сутулость – признак неуверенности.

Прямая, твердая, неторопливая походка. Никуда не беги и иди прогулочным шагом.

Расслабленные мышцы. Избавляйся от блоков и зажимов, возьми и сделай своей привычкой ходить на массаж. А лучше делай по утрам растяжки.

Речь спокойная и уверенная. Здесь тоже важно избегать суеты. Если у тебя плохая дикция или нет уверенности в голосе – напиши мне, я посоветую один неплохой марафон.

Дыхание ровное. Дыши глубоко, потому что короткие и поверхностные вдохи выдают стресс.

Всё под контролем. Контролируй свои жесты, не делай резких движений.

Голова смотрит прямо. Минимум суеты! Если кто-то на тебя смотрит – смотри в ответ, не избегай чужих взглядов.

Кстати захотелось сделать небольшое отступление по поводу взгляда.

Даю промежуточное упражнение, которое называется... хмм, например, «Взгляд кобры».

Твоя задача - найти человека (лучше всего женщину) и **не отводить взгляд** так долго, как сможешь. *Играй в гляделки, слегка улыбайся. Не маниакально, а игриво, как с ребенком.* Разрешаю даже представлять то, как ты ее раздеваешь и ласкаешь (если ей есть 16. Да, 16. Перечитай УК РФ).

Твоя задача – научиться выдерживать чужие взгляды и транслировать свой внутренний магнетизм людям.

Тренируемся на дистанции.

ТЕЛЕФОННЫЕ ЗВОНКИ

С этого дня начинается **жара**. Твоя задача - **выполнять** различные упражнения, которые будут развивать твою коммуникацию. Постепенно, ты преодолеешь паническое чувство, которое стоит между тобой и интересующим тебя человеком. *Ты станешь меньше задумываться о том, что о тебе подумают люди. Более того скажу, тебе станет просто на это плевать.* Но **упражнения нужно делать**, без этого никак, тигр.

Начнём с телефонных звонков. Необходим телефон и 10 минут свободного времени. Если тебе легко разговаривать по телефону - сократи это время и переходи к другим упражнениям.

Но если ты боишься звонить, то пришло время этому научиться.

По итогу тренировок, тебе больше не придётся заранее проговаривать диалоги, не придётся прописывать тезисы, прокручивать вопросы - ты будешь просто брать и звонить.

В чем цель этого упражнения? В практике.

К примеру, если я тебе скажу: мой знойный перчик, выйди на улицу и скажи девушке, что у неё потрясающая улыбка и ты хочешь позвать её на свидание. Что ты мне ответишь? «Линда, ты в своем уме?» Это мягко сказано. Поэтому, будем сначала учиться заводить разговоры с теми, кого мы не видим. В любом случае, всегда можешь положить трубку, и никто тебе не скажет ничего против. А если скажет – ты не услышишь.

Наша задача - дать мозгу запомнить, что разговор это не смертельно. Что общение с людьми – это безопасно. Что конфликтная ситуация – это нормально, и не нужно от них убегать.

Предположим, что ты не умеешь разговаривать по телефону и у тебя жёсткая фобия. Начинай с малого: звони близким людям, разогревайся. Спрашивай, как у них дела. *Это не только настроит тебя на грядущие упражнения, ну и укрепит между вами социальные связи.*

Далее звонишь службы доставки еды, банки, в офисы. Но твоя задача не говорить, а как только ты слышишь «алло» — положить трубку.

Я знаю, что страх звонков может доходить до паники. Поэтому звонишь, здороваешься, сбрасываешь. Звонишь, здороваешься, сбрасываешь. Прodelываешь эти манипуляции до тех пор, пока не будешь готов перейти к дальнейшим действиям. (Да простят меня сотрудники, которым это придется терпеть).

Дальше звонишь в общепит: кофейни, суши-лавки, кафе, кальянные, частные магазины, цветочные, да хоть куда.

Цель - узнать график работы.

–Здравствуйте. Магазин «Туго натянутые потолки», слушаю вас.

–Здравствуйте, вы сегодня работаете?

–Да, конечно.

–А со скольки, и до скольки работаете?

–Круглосуточно, вы знаете как до нас добраться?

–Да

–Отлично, будем вас ждать.

–Спасибо, до свидания.

Всё. Сбрасывай вызов. Когда ты научишься делать всё без стресса, переходи на следующий уровень.

Мы звоним в разные заведения: ветеринарные лечебницы, кафе, кинотеатры, стоматологические клиники, куда попало названиваем.

Но **желательно** в те места, куда обычно звонить **дискомфортно**.

Теперь наша задача – по-настоящему поговорить с сотрудником и что-то выяснить. Мы выдумываем ситуацию.

Например, Тебе нужно заказать стол на празднование дня рождения. Звонишь в место, которое выбрал, и расспрашиваешь:

–Добрый день

–Здравствуйте, кафе «Сосисочная Дениса», слушаю вас.

–У моей девушки скоро день рождения, я хотел бы забронировать стол, устроить ей сюрприз.

–Замечательно, назовите дату

–15 мая

- Стол сколько персон вам необходим?
- Человек 10, может быть нас будет 12. У вас можно взрывать хлопушки?
- К сожалению, хлопушки нежелательны. Уточните, пожалуйста, вам необходим стол или вы будете организовывать банкет?
- Расскажите, пожалуйста, о суммах, я определяюсь.

И так далее. Придумывай обычную ситуацию и звони.

Если будет невыносимо сложно, мой дорогой, просто бросай трубку. У тех, кто принимает звонки, за день бывает куча таких, они на твой отмененный звонок даже внимания не обратят.

Упражнение «Покупатель-мудак».

Если сейчас оно покажется тебе дискомфортным, поверь, на третий раз тебе даже будет нравиться.

Тебе необходимо стать Невыносимо противным клиентом.

Задача – нарушать логическую цепочку, поставить собеседника в ступор.

После того, как ты кидаешь фразу, ЖДИ РЕАКЦИИ собеседника! Это важно.

- Здравствуйте, цветочный салон «Кактус в рот». Меня зовут Ирина, чем я могу вам помочь?
- А чего у вас не работает приложение?
- Что вы имеете в виду?
- Я пытался заказать через приложение цветы своей девушке, а оно не работает
- Спасибо что сообщили, я могу принять заказ вас по телефону.
- Зачем вообще тогда приложение? (Жди реакции)
- Мужчина, я могу принять заказ по телефону. А насчёт приложения – я передам вашу информацию в поддержку, и приложение настроят. Вы можете оформить доставку сейчас, по телефону, либо лично. Кстати, были на нашем сайте? Или у вас сориентировать по ассортименту?
- Дайте мне номер поддержки (жди реакцию)
- «реакция»
- Ясно, но я хочу сделать заказ по телефону.
- Хорошо, доставка или самовывоз? Вы хотите букет, или чистые цветы?
- Какие цветы посоветуете подарить девушке? Чтобы она сразу поняла, что я ее люблю.
- Вы можете посмотреть на нашем сайте ассортимент, там предоставлены варианты букетов, которые можем изготовить под ваш запрос.

– У вас неудобный сайт, мне нравилось приложение. (Ждём реакции, это важно! Учись задавать неудобные, глупые и провокационные вопросы и **ждать ответ**, тигр!) После ответа продолжай.

– Какие цветы самые популярные, что вы мне можете посоветовать?

– Популярны розы и гортензии.

– А что лучше?

– На любителя. Что нравится вашей девушке?

– Что я подарю то и нравится. А что вы посоветуете?

– Мне нравится розы.

– Отлично, тогда я возьму гортензии. А какая у вас есть зелень для букета?

– Папоротник, гипсофила...

– *Перебиваешь* Отлично, тогда мне 58 гортензий с папоротником.

– Хорошо. Какого цвета вы хотите гортензии: розовые или голубые?

– Хотя знаете что? Давайте мне лучше розы. Три штуки. Я сам заберу. (Ждёшь реакции).

–

– Знаете что, я передумал делать заказ. Когда у вас заработает приложение?

– Я не могу знать. Возможно, завтра.

– Ясно, до свидания.

Подобные звонки делают телефонные продавчики на своих тренингах, и это очень сильно качает уверенность в себе. Поначалу будет непривычно, возможно даже стрессово. Повторюсь: ты в любой момент можешь повесить трубку. Но лучше тянуть один такой разговор до 5 минут, донимать этого человека делать какие-то нелогичные выводы. Задавать глупые и противные вопросы. Не доводить до истерики, конечно, ни себя, ни человека. Но помни что эти люди – партнёры по прокачке твоих навыков. Они не страдают, а тоже прокачиваются, хотя и не знают этого.

В самом начале может не получаться, но старайся представить, что это игра. И пока ты не пройдёшь этот уровень - твоя психика не пустит тебя на следующий.

Нет ничего постыдного в том, чтобы быть **очень мерзким**, учись руководить ситуацией. (Вспомни выпуски шоу «Созвон» на Ютьюбе).

И тогда, например, сориентируешься когда, в случае конфликтной ситуации, тебе нужно будет быстро и точно отреагировать. Согласись, потерять лицо, когда

на тебя смотрит девушка, которая тебе очень нравится, а вам принесли грязные приборы в ресторане... или того хуже - её донимает какой-то ублюдок – это ужасно. Или не уметь отстаивать свои интересы на совещании, когда на тебя смотрит 25 человек. В общем, учись быть достаточно мерзким, но это – не цель. Это поможет тебе быть ещё более классным, Аполлон души моей, импровизировать в непонятной ситуации, и быть хозяином положения.

Следующий уровень. Ты звонишь в свой спортклуб, мобильному оператору, в кафе – и пытаешься выбить скидку. Хотя нет, не пытаешься. **Твоя цель – выбить скидку.**

- Добрый день, я давно являюсь гостем вашего ресторана, и хочу узнать, какие у вас есть скидки для постоянных клиентов.
- Добрый день. Что вы имеете в виду, какие скидки?
- У меня рядом с домом есть другой ресторан, и там дешевле. Но я готов остаться с вами, если вы мне сделаете скидку.

Разговор может пойти в каком угодно направлении – могут отказать, могут согласиться. Когда ты научишься требовать по телефону скидки, когда ты сможешь это сделать хотя бы 6-10 раз – то с телефонными упражнениями можешь завязывать. Здесь ты достиг уже очень много.

Несколько недель такой практики – и ты сможешь себя поздравить с тем, что вышел реально на новый уровень. Не только поздравить, но и побаловать. Помнишь мы список составляли в самом начале? Вернись к нему.

В моей практике были случаи, когда мои клиенты **невероятно** менялись благодаря этим упражнениям. Кстати, многие из них звонили прям при мне. Я видела, какими они были в начале – трясущийся голос потные ладошки. В конце им мог бы позавидовать сам Владимир Пу..., имя которого нельзя называть вслух.

Итак, переходим к тренировкам вживую.

Упражнение №1: «Который час?»

Мой славный трудяга, сегодня тебе необходимо спросить время у 10 человек за один день. Сначала можно спрашивать у всех подряд – у прохожих, у кассирши, у консьержки. Со временем, **обязательно необходимо перейти на девушек.**

Потому что именно знакомства с ними, как я выяснила из опроса в своем телеграм-канале, интересуют вас, мои тигры.

Выполняй это нехитрое упражнение до тех пор, пока ты не сможешь подходить к *пяти классным девушкам в день*, и спрашивать у них время.

Всё до безумия просто. И чем активнее ты погрузишься в это упражнения – тем быстрее это поймёшь.

Твоя задача – научиться без страха подходить к красивым женщинам, без страха заводить общение с ними. Мотив? Узнать время.

Кстати, поначалу можно и с не особо красивых, на твой вкус, начать. Но обязательно переходи к таким, которые тебя по-настоящему заводят.

Когда будешь готов, переходи к следующему упражнению – оно у тебя уже ждёт здесь.

Упражнение №2: «Привет»

Это проверенная техника, которая из года в год вытаскивает тысячи людей из своих скорлупок.

Ты просто идёшь по любому общественному месту, и говоришь встречным девушкам привет. Желательно – с улыбкой. И проходишь дальше. Твоя задача – произнести 15-20 таких «приветов» день. Сказал-забыл-пошёл дальше. Легко? Хм... Покажи.

Такая техника прекрасно снимает страх, повышает настроение и в целом прокачивает твою уверенность. Даже если ты идёшь на собеседование – попробуй. Сразу станет легче.

Упражнение №3: «Расскажи мне, продавец»

Тебе необходимо пойти в любой магазин и провести с консультантом 5-10 минут. Выйти, а потом отправиться в другой магазин и там все повторить. В этот раз ты обычный клиент, а не клиент-мерзавец.

Расспрашивай о характеристиках товара, узнавай плюсы и минусы, шути.

Суть упражнения в том, что ты тренируешься на тех людях, которые готовы, чтобы с ними шли на контакт. Продавцы обязаны с нами общаться, им деться некуда. К тому же, они почти всегда будут вежливы.

Кстати, некоторым людям сложно потратить время консультанта и выйти из магазина, ничего не купив. Если ты из такой категории – у тебя будет дополнительная прокачка. Не покупай.

Итак, три упражнения выше это базовые техники для развития твоей уверенности. Каждый день, минимум 5 минут каждому упражнению ты выделяешь тигр. Иначе во всём этом нет смысла. Твоя уверенность должна расти с каждым днём все сильнее. Приложи свои усилия, и сделай, наконец, свой Характер по-настоящему Твёрдым!

Упражнение №4: «Премии»

Переходим к чуть более сложному заданию. Здесь жилки будут трястись у многих, особенно у тех кто всю жизнь не выходит за границу среднего дохода.

Это твоя зона роста.

Основная задача – зайти в по-настоящему дорогой магазин, где тебе ничто не по карману. Самый дорогой магазин в твоём городе.

Заходишь, окидываешь взглядом витрину, спрашиваешь что-то про очень дорогой товар.

Расспрашиваешь всё что можешь. Слушаешь ответы, задаешь ещё уточняющие вопросы, до тех пор, пока не выяснишь всё о предмете.

Твоя задача – прикоснуться к чему-то дорогому. Будет неловко сначала, это точно. Но потом ты даже получишь удовольствие от таких дорогих мест и осознания того, что ты в таких местах чувствуешь себя комфортно.

Цель – посетить хотя бы три дорогих магазинов за неделю и провести там не менее 10 минут.

Кстати, на самооценку влияют дорогие покупки. И они же помогают ворваться финансовому потоку в твою жизнь.

Например, купи себе галстук, если трудишься в офисе. Не просто галстук, а НЕПРИЛИЧНО ДОРОГОЙ галстук. Такой, при взгляде на сумму которого ты недовольно крякаешь.

И носи этот чертов галстук не по особым дням, а ежедневно. Сделай элементы роскоши своей повседневной жизнью.

У тебя автоматом будет подниматься уверенность в себе.

Постепенно, таким образом, замени все аксессуары в образе. Шикарный ремень; охрененные ботинки сшитые на заказ по твоим лекалам; ручка, при взгляде на которую сердце бьется в аритмии. Трусы «за пять тыщ» - повод идти как король, клянусь тебе, мой дорогой.

И кстати, многие делают вывод о человеке не по одежде, а по аксессуарам. Мелочи играют большую роль.

Идем дальше, мой властный лев. Мы близимся к финалу.

Упражнение №5: «Комплименты»

Если ты выполняешь задания, которые я тебе даю выше, то к этому моменту комплименты не будут вызывать даже вздрагивания брови. Но появятся

дополнительные поводы для повышения твоей самооценки. Поскольку, когда ты даришь позитивные эмоции другим людям – это очень приятно.

Сделай своим жизненным кредо, с этого дня, говорить комплименты. Делай их всем: мужчинам, женщинам, детям, собакам, кошкам.

Находи то, что тебе нравится в этом человеке или животном, и отмечай это вслух.

Честное слово, люди охотнее пойдут с тобой в дальнейшие коммуникации, и им будет легче сделать что-то для тебя. Но только в том случае, если ты им покажешь что ты замечаешь в них что-то прекрасное, когда ты вызовешь в них улыбку. В этом секрет того, чтобы заводить какие-то новые знакомства, которые могут быть тебе дальнейшем очень полезны.

Кстати, слегка коснусь темы того, что многим страшно знакомиться.

В детстве мы легко знакомимся, потому что наши головы не засраны условностями и какими-то клише, стереотипами, мифами о том, что знакомиться – страшно. И нет такого опыта, что быть отвергнутым - больно. Но, поверь, это просто мусор. Никто не хочет тебя обидеть. Никакая девушка не просыпается с мыслью отшить тебя, да побольнее. Ну а если встретишься такая зараза, то и черт с ней, значит встретить следующую – шансов еще меньше. Это не страшно.

Ты боишься женщин? А как же твои коллеги по работе, учительница в школе, мама, сестра, тётя? Значит не в половом признаке дело?

Ты боишься заговорить с женщинами? А как же все эти продавщицы, ты ведь еще не помер с голоду?

Ты боишься заговорить с красивыми женщинами? А кто сказал, что они красивые вообще? 90% баб себя терпеть не могут, а половина мужиков скажет «да ну, ничего особенно». Красота в глазах смотрящего, да и страх – тоже. Понимаешь?

Ты боишься сам не знаешь чего. Это страх «на автомате», он просто «должен быть», потому что тебя убедили в этом, что страшно.

Ладно, на самом деле ты боишься, что тебе откажут, или засмеют. Но, подожди, ты ведь не боишься этого в других жизненных ситуациях? То есть, это может произойти в любой момент жизни, что ж теперь, дома прятаться?

Спросил закурить у мужиков на улице, они оказались грубыми и послали тебя «в жопу». И чего? Всё? С мужчинами теперь не говорим? Комплексы развились? НЕТ!

И 99% так не поступают, это ясно. И жизнь не рушится от этого, это просто отказ. И, да, существует боязнь отказов, есть такое явление.

Скорее всего, это самая большая беда. Но она легко лечится... Не страшно это всё.

Страшно - это просидеть в жопе всю жизнь. Подумай:

Добавить мотив - и готово. У тебя вообще есть мотив подойти к ней?

Миллион долларов или дуло к виску - подойдёшь к ней? Конечно, ведь есть мотив! Денег хочу и жить тоже хочу.

А твоё **желание познакомиться**, жениться, или просто трахнуть её, закинув длинные упругие гладковыбритые ноги себе на плечи - недостаточный мотив??? Значит тебе это не так уж и нужно?.. Ау? Ты понимаешь, чего хочешь? Миллион хочешь, а трахнуть ее – не хочешь. М?

*Прочитай вышесказанное про страхи 2-3 раза и проникнись этой идеей, а потом переходи к одному из **лучших заданий**, которое поставило на ноги несколько мужчин с моего канала, когда я с ними тестировала его эффективность.*

Упражнение №6: «ПЯТЬ НЕТ»

В течение дня тебе необходимо получить 5 отказов от женщин на просьбу узнать номер телефона. Это мое задание. Мотив – выполнение задания.

План таков:

Подходишь и спрашиваешь номера телефонов у девушек.

Твоя задача услышать «нет», ответы «да» не засчитываются. Нам не надо «да». Да – это плохо. Фу!

Боялся услышать «нет»? Так вот, теперь это твоя задача, и бояться становится нечего.

Особенно после того, как ты поймешь, что все мы люди и имеем право как согласиться, так и отказаться. Ты тоже, кстати.

- «Привет, можешь оставить мне свой номер телефона, чтобы я связался с тобой, когда нам обоим будет удобно?»

- Нет, у меня нога болит/кошка болит/окно треснуло/телефона нет/зубов нет/желания нет.

УРА! Это нам и нужно.

Скажи ей «Спасибо!» и двигайся дальше.

Она с подружкой? Спроси и её тоже. БИНГО! Сразу 2 «НЕТ»! Круто!

Она сказала «Да»? Черт, что-то пошло не по плану. Ну запиши ее номер, не будь дубиной. Я его тебе НЕ засчитываю. Тебе нужно 5 «нет». Это твоя цель.

Как можешь ты бояться наступления того, что тебе нужно?

Ломай шаблон. Ты не боишься «нет», ты ХОЧЕШЬ «нет».

А хотеть «да», ты продолжишь потом. Когда поймёшь, что «нет» - это не страшно. А вообще пофиг.

Ты ПРОЗРЕЕШЬ, когда будешь выполнять это упражнение регулярно.

Упражнение №7: «Бунтуй, папин бродяга, мамин симпатяга»

Запоминай: мы не нарушаем закон, но какое-то общественное правило – с радостью.

Что можно сделать:

- Прогуляться по своему району в ооочень неопрятным виде, несмотря на риск встретить знакомых. Это упражнение мощнее всего раскачает тех, кто привык быть постоянно в безукоризненном своем внешнем виде. Тебя ждет мощная энергетическая прокачка.

- Не оставить чаевые официанту в ресторане и спокойно, чинно и неспешно собираться его присутствии. На выходе нагло сказать: «Хорошего дня». (Или ты и так всегда не оставлял?).

- Купить утром в понедельник в магазине жвачку, протянуть 5000 руб., требовать сдачи. Ну и говорить, что безналом ты расплатиться не можешь, а жвачка тебе нужна как воздух. Качать права потребителя.

- Закурить сигарету на спортплощадке, или съесть Мак Комбо, да побольше, перед тренирующимися.

- Не выполнять просьбы людей, которые тебе неприятны. Это относится к разряду дерзости тоже. Потому что сейчас ты можешь себе позволить отходить от своих шаблонов в голове, и научиться с радостью отказывать людям в просьбах. Научись говорить «нет».

- И моё любимое: пройти к врачу вне очереди, с фразой: «Мне только спросить».

Упражнение №8: «Качай не только бицепс, но и права»

Мы подобрались к самому сложному (для многих)

Ты должен выполнять эту упражнения до тех пор, пока оно не дастся тебе легко.

Стрессоустойчивость прокачаешь мощно, отстаивание своих интересов – тоже, уверенность в себе взлетит на максимум.

Все будет примерно так же, как по телефону, только в живую. Мы создаем стрессовой ситуации для того, чтобы привыкнуть к ним, помнишь? Чтобы в реальной жизни, как я уже упоминала раньше, ты был готов отстаивать свои права, и не ударил в грязь лицом. Потому что, как минимум не за этим мы здесь сегодня собрались.

Поехали к примерам:

- Купи продукты в одной продуктовой сети, положи их в пакет и сохрани чек. Отправляйся с этим пакетом в другую продуктовую сеть. Желательно в гипермаркет, где очень много охраны. Проходи с пакетом внутрь.

Задача – спровоцировать на себя охранников на выходе. Они, скорее всего, захотят тебя проверить. Но они не имеют на это право, ровно как и не имеют право заставлять тебя оставлять пакет в камере хранения. Говоришь: «У меня тут ценные вещи» - и всё тут.

Никуда с ними не ходи, стой на своем: «Хотите разобраться? Вызывайте полицию». Там за такие ложные вызовы охранники получают по шапке. Так что в этом есть суть вашего противостояния.

- Либо можешь устроить лёгкий фарс в отделе где продают различные салаты, орехи, конфеты. Суть примерно как в телефонном разговоре – ты просишь сначала одно, потом резко просишь это заменить на другое. Либо вообще все просьбы перемешиваешь и устраиваешь фарс.

Твоя задача – спокойно выдерживать агрессию. Если продавец разозлиться – это хорошо, это твоя зона роста, твоя выдержка. Вежливо и спокойно отвечай.

- Можно взять огромную тележку продуктов в час пик в гипермаркете. Когда кассир все пробьет - у тебя появится два сценария. Первый это сказать извините, забыл кошелек. И уйти, оставив гору продуктов на кассе. Второй – «вспомни» что у тебя всего 300 руб., и нужно, чтобы кассир начала выбивать обратно все что ты скажешь. А ты должен часто менять свое мнение, и очень долго думать.

А позади – огромная очередь недовольных людей. Хе-хе. РОСТ.

Если есть возможность покачать свои права – иди и качай, тигр. Всегда.

Твоя главная задача – не просто быть уверенным, не просто выдерживать агрессию, но и добиваться своего.

Потому что одна из самых основных и важных характеристик настоящего самца – добиваться своего. Удерживать это. И вовремя с этим расставаться, когда пришел срок.

Есть ещё упражнения, которые помогут создавать зону дискомфорта. Например, спеть песню метро или в автобусе. Выйти на площадь и громко прокричать стих. Сесть на улице и начать убираться. Подходить к людям на улице, жать им руки, с улыбкой, как в знак приветствия.

Одно я знаю точно – если ты будешь делать так, как я сказала, если ты по-честному будешь тратить время на себя... Если ты будешь дисциплинирован – ты изменишься до неузнаваемости. Но если в этот раз ты всё быстро просканировал взглядом, и отложил на потом – старайся, чтобы это «потом» случилось. Возможно, сейчас ещё не время. Но я знаю, что время наступит, тогда ты вспомнишь про мою книжечку. И выполнишь все от начала и до конца.

Начни трудиться и развиваться, иначе о какой уверенности идёт речь, если ты всё время лежишь на диване?

Я обнимаю тебя. Спасибо, что дождался выхода книги и дочитал до конца. Это ценно для меня – помогать тебе становиться лучше и очищаться от всего, что накопилось за долгие годы того, как *ты себя не слышал*.

Теперь начнется настоящий рост, НАСТОЯЩИЕ чудеса.

Целую. На связи. Линда.

PS. С благодарностью к тебе, дам волшебную скидку на любые из имеющихся у меня суперполезных авторских книжечек:

- Трахни Френдзону

- Инструкция к женщине: голова.
- Инструкция к женщине: тело.
- Долгий секс с Линдой (как долго не кончать).