

Марио

# ИСКУССТВО ОБОЛЬЩЕНИЯ

*Путь к*  
СОВЕРШЕНСТВУ

**Марио**

# **Искусство обольщения.**

**Путь к  
совершенству**

Москва  
2010

## Марио

Искусство обольщения. Книга 1. Путь к совершенству. — Москва. 2010. — 128 с.

Эта книга является учебником Школы Марио. Она будет полезна и всем женщинам, которые активны и хотят своими руками успешно устроить личную жизнь.

Эта книга действительно про искусство отношений, хотя и не совсем о том, чего обычно ожидают от подобных книг. Здесь вы не найдете ничего о том как найти мужчину своей мечты и удержать его - это тема других книг. В реальности у вас информации в избытке, но она не упорядочена, хаотична. Все проблемы внутри нас самих и, чтобы эффективно решить их, необходима стратегия того, как стать успешной и как своими руками построить гармоничные отношения, а не их иллюзию. Именно такие отношения рожают любовь.

Эта книга именно о такой стратегии к успеху, как и куда меняться, чтобы стать неотразимой. И о препятствиях, которые мешают нам на этом пути. *Каждый кузнец своего счастья.* Но быть кузнецом — это всегда труд. Эта книга о том, как стать кузнецом своего счастья!

## Предисловие

*Всё в наших руках, поэтому нельзя их опускать.*

Коко Шанель

Эта книга, которую вы сейчас держите в руках, действительно про искусство отношений, хотя и не совсем о том, чего обычно ожидают от подобных книг.

Обучением женщин искусству отношений я занимаюсь очень давно. За это время мною была выработана **стратегия** как *реально* самой овладеть этим предметом. Она - **ключ** к успешному обучению! Именно это **ГЛАВНОЕ!** Именно с разъяснения этого своим ученицам начинается обучение в Школе Марио, на это у меня уходит не один день даже при очном обучении. И переложение этого на бумагу также будет длинным, поэтому запаситесь терпением. Итак, исключительно важно понять эту суть, эту *стратегию* успешной женщины. Кто знает, тот вооружен.

Главная ПРИЧИНА твоей неустроенности в том, что твоя стратегия поведения с мужчинами не работает. Поэтому если ты хочешь изменить свою жизнь к лучшему, то свои первоочередные усилия тебе предстоит направить именно на то, чтобы овладеть стратегией успешной женщины, в частности, предлагаемой здесь такой стратегией. В реальности когда ученица начинает понимать это, с этого момента у нее происходит прорыв в отношениях. Без овладения этой *стратегией* любое обучение невозможно сделать эффективным, в лучшем

случае оно превращается в развлечение или удовлетворение женского любопытства. Без этого чтение любой даже самой гениальной книги по искусству обольщения превращается лишь в приятный досуг... Наверняка вы прочитали не одну книжку по искусству обольщения и взаимоотношений с мужчинами. И что в результате? Ничего. Вообще ничего... Потому что вы восприняли их лишь как развлекательное чтение. Если ты хочешь избавиться от боли одиночества и наслаждаться жизнью, то начни именно со своей стратегии и с пересмотра своих представлений и взглядов о взаимоотношениях.

В Школе Марио предлагается одна из таких стратегий — стратегия успешной женщины. Наши ученицы осваивают именно такую стратегию, а также фундаментальные законы и алгоритмы их использования. Все это позволяет каждой строить такие отношения, какие она сама хочет, и самой успешно решать свои проблемы, избавиться от одиночества и от нереализованности в семейной жизни. Стратегия, изложенная в этой книге, будет полезна и всем женщинам, кто хочет построить новые отношения, найти достойного мужчину и выйти за него замуж или качественно улучшить имеющиеся взаимоотношения, освежить свою семейную жизнь и сделать ее более счастливой.

Не секрет, что женщины ищут кулинарные рецепты обольщения или один универсальный магический рецепт, который по мановению волшебной палочки мгновенно и без затрат труда сразу решит за вас все ваши

проблемы. Конечно, такой рецепт существует. И вы даже знаете где. Правильно, в сказках! Долгое время я писал статьи в виде точных рекомендаций для конкретных ситуаций, своеобразные кулинарные рецепты, которые так любят женщины... Но в действительности это тупиковый путь и он не работает, т.к. невозможно перечислить все мыслимые и немыслимые ситуации, которые в изобилии встречаются в реальной жизни. Каждый человек и каждая ситуация уникальны. У каждого свои собственные ошибки! Поймите это! Кроме того, объем человеческой памяти весьма ограничен и не способен вместить даже миллионной доли всех подобных ситуаций. Да и не нужны вам чужие ситуации и чужие ошибки, вам надо научиться разбираться в своих ситуациях, в своих отношениях и своих ошибках. Поэтому тут нужен другой подход, нужна другая стратегия, нужны знания общих законов и алгоритмы их использования, которые работают на любом мужчине!!! Причем важно не просто знать. А надо учиться применять эти законы на практике (как Правила дорожного движения). Поймите великую истину: кулинарные рецепты обольщения в действительности ничего не дают. Поскольку в реальности, прежде всего, нужна **стратегия** обучения, чтобы, *во-первых*, гарантированно и, *во-вторых*, быстро (у нас всего одна жизнь!) получить результат. Только после того, как ты усвоишь эту стратегию, ты сможешь реально вобрать новые знания и выработать требуемые навыки. Эта книга именно о такой стратегии. Чтобы достичь поставленных целей и НЕ превратить чтение этой книги в приятный

досуг,... необходимо настроится на овладение этой стратегией.

Все знания и законы, которые мы будем изучать в Школе Марио, сами по себе стары как мир. Если вы читали книги по искусству обольщения, то вы наверняка практически все это уже встречали и многое из этого знаете. Тогда зачем эта книга и наша Школа? Проблема в том, что *знать* и *уметь* это разные вещи! Знание нот и клавиш не означает умения играть на рояле! Знание педалей и рычагов переключения скоростей не означает умения водить машину. Если ты уже прочитала кучу самых гениальных книг, то почему ты все еще одна??? И что в результате изменилось в твоей жизни и в твоём образе мышления? Ничего! Абсолютно ничего...

Конечно, традиционные книги по этой теме, особенно написанные женщинами, дают представления о тех же самых **законах** взаимоотношений, которые мы будем изучать, но в виде кулинарных рецептов. Причем в этих книгах подробно разбираются какие-то *конкретные* ситуации на красочных примерах о взаимоотношениях Джона и Мэри... Да, из этих книг вы добавите в свою копилку еще несколько точных кулинарных рецептов, но не научитесь пользоваться самими законами, своеобразными правилами дорожного движения. Почему?

**Во-первых**, каждый человек уникален, уникальны и ситуации, в которых он оказывается. И как следствие, *с одной стороны*, вы вряд ли окажетесь в тех книжных ситуациях и, *с другой стороны*, вы наверняка попадете в

тысячи других, по сути аналогичных, похожих ситуаций, но которых нет в книгах, и в реальности будете совершать фатальные ошибки даже не вспомнив об этих похожих книжных ситуациях и общих законах.

**Во-вторых**, есть одно простое правило о том, что знание законов и общих принципов, а также умение ими пользоваться освобождает от изучения многих деталей. Представь, что ты знаешь правильную стратегию, построенную на основных законах – ты тратишь три месяца на то, чтобы овладеть ею, и затем у тебя больше нет проблем, ты становишься счастливой и успешной женщиной, которая легко справляется сама со всеми возникающими трудностями в отношениях. Или же, наоборот, ты изучаешь массу книг (тратя месяцы на одно лишь чтение) о том, что делать, когда возникли какие-то конкретные проблемы... в жизни Джона и Мэри. И забываешь всё это, когда то же самое происходит лично у тебя. Ты смотришь на решение отдельных задач, не зная закона, – и даже когда одна из этих ситуаций тебе попадается позже, ты не помнишь, как её можно её решить.

**В-третьих**, даже если вам, дорогие мои читательницы, попадется хрестоматийная ситуация, то любой подобный рецепт помогает сделать всего лишь один ход в партии под названием Жизнь, а что дальше? Жизнь – это игра. И важен не один ход, а конечный результат, исход всей партии. Например, какой смысл возвращать любимого (сделать только один ход), если после этого всю оставшуюся жизнь с ним тебя ждут страдания (потому что ты не изменила стратегию своего поведения



и не выработала необходимые навыки) и в конечном итоге ты его возненавидишь и сама разведешься? Если вы не умеете играть в шахматы, то никакие советы не помогут победить шахматиста-разрядника! Представьте, что вы новичок и играете в шахматы с разрядником. Через какое-то время у вас критическая ситуация. Конечно, можно подсказать какой-то один прекрасный ход (или вам позволят вернуть ход), но это на самом деле лишь агония, вы лишь продлеваете свои мучения, а результат партии все равно будет одинаковым (хотя партия может продлиться существенно дольше). Чтобы реально решить ситуацию, нужно учиться играть в шахматы и получить хотя бы третий разряд. И, главное, выигрывать всю партию целиком, т.е. быть счастливой, жить и наслаждаться жизнью.

Итак, вам предстоит изучать законы и учиться их применять подобно тому, как изучают Правила дорожного движения и учатся их применять на практике. Вообще всё в нашей жизни подчиняется непреложным законам — природа, наука, искусство и, конечно, отношения... Эти законы работают независимо от того, знаете вы их или нет. Вы можете быть счастливыми, т.к. выполняете их, или несчастными, т.к. нарушаете, даже не подозревая, что они существуют и действуют. Чтобы достичь своих целей в личной жизни, устроить свою жизнь по своему желанию и стать счастливой, тебе надо знать и выполнять эти **законы**. Изучение же законов по кулинарным рецептам напоминает изучение Правил дорожного движения (или любого другого предмета) по экзаменационным билетам. Да, ты выучишь сотню

ситуаций, которые есть в билетах и которые попадутся тебе на экзамене, но в реальной жизни будут совершенно другие ситуации и если ты не знаешь Правила и не умеешь ими пользоваться, то неизбежно будешь попадать в аварийные ситуации.

Так что книги сами по себе ничего не дадут...

Кроме того, просто прочитав любую подобную книгу вы ничего в действительности не будете делать, причем каким бы простым и очевидным это ни было! Например, каждая прекрасно знает что нужно для того, чтобы быть стройной - правильное питание и физические упражнения. Теперь скажите себе, сколько раз вы пытались сесть на диету? Сколько раз вы говорили себе, что завтра начнете заниматься утренней гимнастикой? И вообще, сколько раз вы пытались что-то начать делать самостоятельно и... все оставалось как и прежде???

Многие из вас прочитали кучу умных книг по искусству обольщения. В них все написано абсолютно верно! И если бы вы действительно все правильно поняли и четко выполняли, то уже давно стали бы неотразимой. Но это не так... И в этом вам помешало ваше подсознание! Дело в том, что ваше подсознание активно сопротивляется любой попытке изменения мировоззрения и вообще защищает вашу психику от **любых** изменений, хотя сознательно вы можете очень хотеть измениться, причем точно знать что и как надо делать (вы знаете, что следует сесть на диету, заняться спортом и т.д.)... Причем подсознание сильно пере-

страховывается, подавляет силу воли и препятствует даже самым желаемым изменениям. При этом подсознание подсовывает вам иллюзорные "причины", "убедительные" отговорки, повод, чтобы ничего не *делать прямо сейчас*, например, "сейчас я устала, но обязательно начну это делать завтра" (с понедельника, с нового года и т.д.). Вы умные девушки и понимаете, что это "завтра" никогда не наступает...

Поэтому чтобы получить желаемый результат тебе сначала требуется **стратегия** обучения, т.е. руководство по самостоятельной работе со своей силой воли и со своим мировоззрением, **стратегия** формирования своего мировоззрения, без которой большинство даже самых гениальных рецептов столь же эффективны для построения гармоничных отношений, как припарки для воскрешения мертвых. Потому что собака зарыта совсем в другом месте... Нужна именно стратегия изменения своего мировоззрения! Именно с этого должно начинаться любое обучение. Потому что успешной женщину делает именно ее мировоззрение!

---

**Чтобы стать успешной женщиной надо начать с работы над своим мировоззрением!**

---

Практически во всех известных книгах много написано о мировоззрении успешной женщины, в том числе в виде советов успешной женщины или уверенной в себе женщины. Но, *во-первых*, в них практически ничего не написано как самой выработать такое

мировоззрение, как научиться мыслить как успешная женщина и, *во-вторых*, информацию про это очень сложно выделить - она обычно размазана по всему тексту, никак не отделена от всего остального, от целевых знаний, заданий и упражнений. В отличие от них, в нашей Школе мы специально выделили работу над своим мировоззрением в отдельный раздел. Чтобы начать мыслить как успешная женщина надо учиться **думать**! И искать ошибки прежде всего не в каких-то конкретных ваших ситуациях, а в вашем образе мышления, в том, как вы сами видите эти ситуации. Именно это и составляет одну из основ нашей Школы!

«Думать — самая трудная из работ. Видимо, поэтому так мало людей ею занимаются» (Генри Форд)

Мы начинаем учиться думать прямо сейчас. И, как сказал бы Шарль Монтескье, эта книга написана не для того, чтобы заставить вас читать, а для того, чтобы заставить вас **думать**, обращать основное внимание на свое мышление. *Всему можно научиться*. Материал этой книги специально не разделен на отдельные параграфы, подпункты, а важные темы идут подряд друг за другом. Поэтому внимательно читай эту книгу, читай медленно и вдумчиво, сразу же выделяй для себя (например, отмечай красной ручкой на полях) моменты, где начинается новая важная тема и придумывай для них подзаголовки (например, *Научиться думать*). Прочитав главу, обязательно возвращайся обратно к ее началу, окинь целиком ее взглядом и вспомни основные пункты, суть прочитанного. Обязательно делай это после

прочтения каждой главы! После того, как ты закончишь читать эту книгу, просмотри свои заметки на полях. Все это поможет тебе существенно повысить эффективность усвоения материала.

Теперь вернемся к самому предмету. Успешное обучение любому предмету начинается с работы над своим мировоззрением и, в частности, с осознания имеющихся неэффективных **стереотипов** и стратегии замены их на эффективные.

---

**Эффективное обучение и работа над своим мировоззрением начинаются с осознания имеющихся стереотипов.**

---

Каждый из нас знает из школьного курса биологии о собаке И.П.Павлова, у которой был выработан условный рефлекс на свет (или звонок). И затем собака начинала выделять желудочный сок только по сигналу света лампочки (или звонка) без миски с едой. Все мы знаем о существовании условных рефлексов, что они есть у каждого из нас с вами, что именно эти рефлексы в сущности и есть наш опыт, наши **стереотипы**, наши привычки. Более того, в обычной жизни на 98% и даже больше (!!!) все наши действия это выработанные ранее условные рефлексы! Мы не задумываемся о том, что и как мы делаем, практически все наши действия происходят автоматически, на уровне выработанных условных рефлексов, т.е. работаем не мы, а наши **стереотипы**, привычки.

Итак, все мы проходили в школе учение И.П.Павлова, но мало кто задумывается как использовать это знание в своей реальной жизни. Вообще условные рефлексы, о которых знает любой школьник, играют невероятную роль в нашей жизни, но, к сожалению, мы обычно не придаем им должного внимания.

Как известно, условные рефлексы бывают **положительными и отрицательными**.

У человека отрицательные рефлексы (т.е. реакции организма на неприятные вещи) часто вырабатываются с первого же раза. Например, вас испугали в темноте на улице, после этого вы будете всю оставшуюся жизнь бояться темноты или избегать этой улицы; вам причинили боль при первом посещении стоматолога, после чего у вас будет паническая боязнь на всю жизнь кабинета этого врача; вас ударило током, когда вы сунули пальцы в розетку, в результате чего вы будете побаиваться иметь дело с электричеством, хотя вы уже и давно забудете эти события, повлекшие за собой такую реакцию (например, это могло случиться в глубоком детстве)... Отрицательные рефлексы - это наши страхи. Чтобы избавиться от нежелательных отрицательных рефлексов, которые мешают нам жить, обычно нужна специальная работа с психологом.

В реальной жизни мы постоянно встречаемся с великим множеством неосознаваемых нами условных рефлексов, причем как положительных, так и отрицательных, вызванных не только болевыми ощу-

щениями, а также и звуковыми, визуальными и обонятельными. Так, у влюбленной пары часто есть “своя” мелодия, которую они слышали во время первой встречи или в момент наивысшей влюбленности. Теперь же она стала для этой пары звуковым *условным раздражителем*, вызывающим положительный условный рефлекс, который возвращает этой паре чувство влюбленности. Отрицательным звуковым *условным раздражителем* для большинства из нас служит похоронная музыка. Когда мы ее слышим, наше настроение ухудшается, хотя мы не осознаем, что причина этого не музыка, а какие-то другие похороны, на которых мы были очень давно и переживали боль потери... *Условным раздражителем* может быть то, что мы видим (чье-то лицо, характерный жест, картина и т.п.), то, что мы слышим (голос, музыка, шумы), то, что мы чувствуем (прикосновение, поцелуй, боль и т.п.) и то, что мы обоняем (запахи, запахи, запахи...).

В повседневной жизни люди часто действуют неосознанно и необдуманно, создавая отрицательные условные рефлексy и тем самым только осложняя свои отношения и ведя их к разрыву. У мужчин отрицательные условные рефлексy гораздо более сильные и стойкие!!! Это надо принимать во внимание. У каждого мужчины есть свой набор отрицательных рефлексов, связанных с женщинами (в том числе, родом из глубокого детства, начиная с детского сада), условным раздражителем которых может являться любой пустяк (деталь одежды, прическа, определенный цвет помады или лака для ногтей, какие-то манеры и т.п.). Например,

это напоминает ему чем-то воспитательницу в детском саду, с которой у него связаны стойкие негативные воспоминания (хотя в реальности он уже давно забыл даже как она выглядела). Во взрослой жизни в начале знакомства, когда оно развивается успешно, мужчина **обязательно** всегда говорит своей новой избраннице об этом, ЧТО ему не нравится в ее облике (если таковое есть). Обычно, это сущая ерунда с точки зрения девушки, но к этому обязательно надо прислушаться и изменить себя так, чтобы исключить эти отрицательные рефлексy. Самой распространенной ошибкой является игнорирование девушкой этих замечаний со стороны парня, поскольку ей кажется или даже она уверена, что этот пустяк никак не может повлиять на отношения. Но, увы, он влияет очень сильно и если девушка не обращает на это внимания, то такие отношения обречены (((

В нашей Школе нас будут интересовать только положительные рефлексy, которые составляют любые наши навыки, *например*, работа на различных приборах, управление самолетом или автомобилем, наши движения, речь и навыки игры на музыкальном инструменте. Все они состоят из большого количества простых рефлексов, действующих как единое целое. Например, чтобы научиться водить автомобиль надо выработать 10 базовых навыков, рефлексов. Чтобы научиться игре на скрипке, надо выработать 50 простых базовых рефлексов. Эти рефлексy - кирпичики и только все вместе они сольются в один общий сложный навык и дадут желаемый результат!



Навыки обольщения и взаимоотношений точно такие же в сущности рефлексy. Все **стереотипы** нашего поведения состоят из простых рефлексов и поэтому их можно сформировать по своему желанию, так, как надо тебе самой. Вообще любой сложный навык состоит из кучи маленьких. Поэтому надо обязательно отрабатывать каждый отдельный маленький навык, кирпичик общего дома, ступеньку на пути к желанной цели. Дом может рухнуть в самый неподходящий момент, если в нем будут отсутствовать какие-то базовые блоки.

Теперь пару слов о том, как выработать новый навык. Способ приобрести любой навык прост и всем хорошо известен — это каждодневная тренировка, а для этого надо ежедневно выделять время. Итак, вы знаете, что и как надо делать. Самая сложная задача состоит в том, чтобы делать это постоянно, а не раз в неделю или по праздникам. Наше тело очень любит возвращаться в привычное русло само по себе, если новые навыки не тренируются постоянно. Поэтому вам предстоит сознательно отработать каждые новые навыки, чтобы они функционировали подсознательно и автоматически, как навыки вождения автомобиля. И для этого вам остается только тренироваться в каждом новом навыке по полчаса каждый день (таким образом можно выработать навык за 3 месяца). Тренироваться и получать от этого процесса удовольствие. Понятно, что сначала придется думать и напрягаться. Но по мере тренировок это будет получаться все легче и неосознаннее, а вы начнете получать от этого удовольствие. И у вас все получится — достаточно пары недель каждодневных тренировок.

Итак, если у вас есть проблемы в какой-то области, то значит именно здесь ваши существующие **стереотипы** неэффективны. И если вы хотите стать успешной, то эти стереотипы надо выявить, а затем и изменить на продуктивные, действенные, которые дадут вам желаемый результат. И путь к успеху начинается именно с осознания своих стереотипов.

Именно такое начало для многих оказывается очень неожиданным. Потому что девушки обычно ждут некий набор волшебных рецептов, которые сразу же решат **за них** все их проблемы. Но это не так. *Во-первых*, здесь **за вас** никто ничего не собирается делать. Решить эффективно свои проблемы сможете только вы сами. *Во-вторых*, даже если вам сразу же просто дать рецепты, самые гениальные упражнения, то реально на практике никто их не выполняет или выполняет не так как это требуется. Поэтому здесь не будет никаких точных рецептов действий в конкретных ситуациях (т.е. кулинарных рецептов обольщения) - вместо этого здесь вы узнаете **общие законы и алгоритмы** их использования, будете учиться сами **думать** как правильно действовать в разных ситуациях, учиться сами создавать эти рецепты в своем положении на основе своего собственного опыта подобно тому, как учатся пользоваться правилами дорожного движения в разных обстоятельствах. И мы в нашей Школе вам в этом поможем и будем вместе с каждой ученицей индивидуально разбирать ее ошибки, которые у каждой уникальны и благодаря которым вы будете точно знать куда продвигаться. Только так в реальной жизни вы не

будете тупо и лихорадочно перебирать в своей памяти ситуации в поисках готовых, а будете **думать** и моментально сами находить красивые и действенные решения.

Итак, в этой книге будут только **основы**, без которых невозможно стать успешной Женщиной. Без этих основ, без этого **главного**, любые книги по искусству взаимоотношений с мужчинами в реальности превращаются в лучшем случае лишь в развлекательное чтение.

## Глава 1. Объяснения

*Великая цель образования - это не знания, а действия.*

Герберт Спенсер

Существует две принципиально разные школы обучения - восточная и западная.

Восточная школа нацелена на результат, т.е. в ней главное - это как **каждому** ученику **гарантированно** получить заданный результат **за отведенное время**. При этом понятно, что путь к цели, скорее всего, будет трудным, некомфортным. Идти наверх всегда трудно. И чем значительнее цель, тем труднее будет путь к ней, тем больше сил и времени придется затратить на ее достижение.

Западная школа ориентирована на процесс, т.е. в ней главное - это комфорт продвижения, внутренняя гармония с собой (понятно, что при этом, возможно, цель и не будет достигнута).

---

Перечитай внимательно еще раз два предыдущих абзаца! И **задумайся** ЧТО это означает.  
И на что до сих пор ориентирована ты сама.

---

Кроме того, в нашей традиционной школе (и вузе) большинство получает лишь аттестат (диплом) об окончании, но не **способности**, которыми бы они активно пользовались по жизни. Человек с дипломом

психолога может читать прекрасные лекции по психологии, консультировать, вести тренинги и при этом совсем не применять эти знания в своей личной жизни, в отношениях. Удивительно то, что в своей собственной жизни он чаще всего ведет себя как дилетант в психологии. Этот факт подтверждается тем, что среди моих учениц каждая десятая имеет диплом психолога.

В реальности, лишь единицы наиболее одаренных учеников в нашей традиционной (западной) школе достигают цели (т.е. приобретают **навыки**, которыми пользуются в жизни), а **большинство** продолжают топтаться у старта. Этому **большинству** и адресована эта книга и Школа Марио. Мы вооружим вас простой и доступной технологией как научиться этому искусству и стать успешной женщиной. Четко выполняя все инструкции вы будете развиваться, сможете быстро освоить необходимые навыки и счастливо устроить свою личную жизнь.

Поскольку у восточной и западной школ диаметрально разные цели, то и технологии обучения в них тоже принципиально разные. Чтобы понять чем они отличаются, приведу простой пример.

Восточный Мастер карате берет себе ученика. Он дает ему простое упражнение и при этом абсолютно ничего ему не объясняет. Ученик прилежно это делает, день-два, неделю, месяц, упражняется каждый день по многу часов... В это время Мастер сначала поправляет ученика, исправляет его ошибки, учит правильно делать

упражнение, а затем просто наблюдает, пока его движения не станут получаться автоматически и не закрепятся на уровне рефлексов. Затем дает следующее движение и снова уходят дни и недели на одно упражнение. И т.д. Через 3 года **каждый** (каждый!!!) ученик достигает 5 дана. И только тогда к нему приходит понимание цельной технологии, т.е. зачем и почему это надо было делать именно так...

В западную школу карате приходит ученик. Учитель дает те же самые упражнения и при этом подробно объясняет почему и зачем это нужно. Чем лучше ему удастся внушить важность этого, тем лучше это освоят его ученики. Через 3 года обучения 95% учеников в лучшем случае достигают лишь первого дана, а 5 дана достигают только 1-2 ученика из 100.

Почувствуй разницу!

Почему так происходит? *Первая причина* в том, что на объяснения уходит слишком много времени. *Вторая причина* в том, что большинство не готовы принять эти объяснения. Дело в том, что у каждого свои представления о том, как надо "правильно" всё делать, свое мировоззрение и свои фильтры восприятия, свой взгляд на изучаемый предмет, поэтому мы легко находим повод, чтобы что-то не делать или делать по-своему. И *третья причина* в том, что ученики начинают проявлять творчество в изменении самой технологии и делают все упражнения исходя из своих собственных, ограниченных представлений, лени, упрощают или вообще делают не так.

Любая технология (в том числе технология обучения) только тогда дает ожидаемый результат, когда она работает четко как часы. В ней имеет принципиальное значение каждый крошечный винтик, каждая шестеренка, даже самая маленькая. Если же в часах выкинуть какие-то шестеренки или заменить одни на другие, других размеров и формы, из других материалов, или от совершенно других часов то в итоге механизм просто не будет работать.

Школа Марио нацелена на результат! Поэтому в самом курсе не будет никаких объяснений, а все имеющиеся **объяснения** технологии курса вы сможете прочитать ТОЛЬКО здесь, в этой книге. Во всех других частях Школы Марио больше не будет никаких объяснений!

Если вы хотите гарантированно **получить результат** за время нашего курса (т.е. за 3-6 месяцев), то вам подойдет лишь восточная система обучения (или максимально к ней приближенная). Наша Школа во многом именно такая. Если вы нацелены на результат (а не просто пришли удовлетворить свое любопытство), причем хотите сделать это за время нашего курса (а не к пенсии), то вам **предстоит** прилежно и четко делать все уроки и **Домашние Задания**. При этом я не буду вам объяснять суть заданий, а буду лишь исправлять ваши ошибки. Это важно, т.к. известно, что скорость обучения по любому предмету зависит от того, насколько быстро вы находите и разбираетесь со своими ошибками. Именно наши ошибки тормозят любое обучение.

И, наконец, поскольку мы будем ориентироваться на результат, а не на процесс, то *поэтому* в процессе учебы многим из вас будет некомфортно, придется делать над собой усилия. **Идти наверх всегда трудно!**

Многие задания в Школе Марио являются по сути простыми, чисто **физическими** упражнениями. Но они направлены на то, чтобы вы учились контролировать и управлять своими внутренними состояниями, своим **настроением** и чтобы вы всегда выглядели привлекательно. Как это может быть? Ученые доказали, что наше *сознание* и *тело* представляют единое целое. Как следствие этого фундаментального закона, наши мысли и состояние нашей **психики** всегда отражается в нашем **поведении**, т.е. проявляется чисто физически, в сокращении определенных мышц, которые можно заметить со стороны. И, наоборот, если мы меняем свое поведение (т.е. делаем чисто физические упражнения определенными своими мышцами), то тем самым воздействуем на свое сознание, изменяем свое внутреннее состояние соответствующее внешнему физическому.

---

Например, когда человеку грустно на душе, то на это есть однозначная реакция мышц: уголки его рта опускаются, а брови сдвигаются и в результате внутренняя печаль отражается на его лице. Если мы видим человека, у которого на лице отражена печаль и грусть, то мы знаем, что и на душе у него печаль. Если же человек непринужденно улыбается, у него разглаживаются веки, удлиняются брови, то и на душе у него радость, он находится в полной гармонии с



окружающим миром. В общем, если вам в душе хорошо, то и выглядите вы внешне тоже хорошо, а если плохо, то и выглядите вы так же. Т.е. по внешнему облику можно судить о внутреннем состоянии человека! К счастью, это хорошо знает каждая из вас.

В то же время, мало кто задумывается, что действует и обратное. Предположим, нам грустно на душе. Но если при этом мы сделаем над собой усилие и начинаем улыбаться (т.е. задействуем мышцы рта и дополнительно мышцы вокруг глаз, моделируя тем самым непринужденную искреннюю улыбку), то в результате и наше психическое состояние начинает быстро меняться и настроение кардинально улучшается!!! **Это ключ к изменению себя!** Понимаете, это значит, что с помощью несложных физических упражнений вы можете управлять своим внутренним состоянием, своим настроением (для этого надо просто улыбаться)!!! Проверьте и убедитесь сами, на своем опыте. "Улыбайся три раза в день, и любое лекарство будет не нужно" (Китайская пословица).

---

Таким образом, поскольку наша психика и наше тело имеют непосредственную причинно-следственную связь, то мы имеем простой, но необычайно мощный инструмент управления своим внутренним состоянием, своим настроением и своей привлекательностью. Понимаете, **привлекательностью!** И настроением!

"Считают, что успех приходит к тем, кто рано встает. Нет: успех приходит к тем, кто встает в хорошем настроении." (Марсель Ашар).

В заключение этой главы еще пара объяснений технологии.

**Все** материалы этого курса обрабатывались годами и **абсолютно всё** здесь имеет значение. И материал, и стиль изложения, и всё другое, что поначалу возможно будет неприятно резать слух...

---

*Например*, все мои книги и по форме и по сути, возможно, будут *казаться* корявыми, сухими, трудночитаемыми и т.д. На самом деле, это сделано **специально** для того, чтобы сломать устоявшиеся стереотипы чтения!

Дело в том, что у всех нас есть сложившийся стереотип когда мы читаем что-то, написанное остроумно, ярким языком, как в увлекательном романе, то мы **по привычке, автоматически** воспринимаем это лишь как **развлекательное чтиво** и после его прочтения у нас не остается абсолютно ничего ((( Здесь работают стереотипы нашего поведения.

Возможно, вы прочитали по искусству отношений стопку прекрасно написанных книг признанных авторитетов в этой области. И что в результате изменилось? Что осталось у вас (кроме положительных эмоций) от прочитанного? Ничего, абсолютно ничего... Полный **НУЛЬ**! Потому что вы просто проглотили книгу как увлекательный роман даже не задумавшись **ЧТО** именно и **КАК** надо делать. И даже в вашей памяти вообще ничего не отложилось!!!

Главная же цель подобных ухабов и кочек в моих текстах в том, чтобы читатель споткнулся о них и мог задуматься казалось бы над простейшими вещами и заново их переосмыслить, потому что именно они являются ключом к изменению себя и к личностному росту.

---

Итак, всё в этом курсе имеет значение. И вообще любая мелочь, всё, что вам будет резать слух или сначала восприниматься как-то в штыки, на самом деле имеет смысл.

---

*Например, когда вы будете читать материалы курса, то наверняка заметите, что какие-то фразы я **часто повторяю**. Да, это действительно так. Но я делаю это **специально**.*

Как я уже говорил, вообще всё, что я здесь делаю, я делаю не случайно! Какие бы мои действия вам ни казались абсурдными, идиотскими и т.п., я все делаю **специально**, во всем этом есть смысл. В данном случае просто воспринимайте этот повтор как нечто весьма **важное**. **Всё**, что вы узнаете здесь, **АРХИважно**! Каждое слово. Информации очень много, причем на самом деле очень важной информации и она очень концентрированная. И среди нее есть какие-то **ключевые**, главные моменты. Если вы заметили, что я повторяю, что вы уже это читали, то значит именно это - **ключевой момент**, что это имеет очень большое значение. Просто сразу же отметьте это для себя, запишите, запомните, зарубите себе на всех отведенных для этого местах и **выполняйте**.

Дело в том, что существуют законы восприятия. Наука говорит, что *даже если тема хорошо знакома человеку*, то он все равно воспринимает не более 70% информации даже в первые 45 минут занятия, когда восприятие максимально. Т.е. в самом благоприятном случае целых 30% и даже больше (т.е. треть) всего, что вы читаете, **сразу же** уходит в никуда. Согласитесь, это много. Тем более в нашем предмете, когда мы учимся не для диплома, а для себя и хотим не просто почитать

и приятно провести время, а хотим получить знания и выработать желаемые навыки. Причем еще одна серьезная проблема в том, что восприятие у каждой **уникально** и поэтому каждая из вас упускает что-то свое. И понять это невозможно (я не обладаю телепатическими способностями :-). Даже с помощью тестов и контрольных работ выявить это оказывается весьма сложно...

Встает извечный вопрос: Что делать? Как мне **гарантированно** донести до **всех** вас **ключевые моменты**? К счастью, ученые доказали, что если что-то повторить 3 раза, то человек воспримет это с вероятностью 90% и, *более того*, сможет легко извлечь из своей памяти когда пожелает. Именно поэтому все **ключевые моменты** я повторяю 3 раза. В общем, правильно говорил А.В.Суворов: *Повторенье - мать ученья!* Поэтому, заметили повтор, сразу же запишите, крупными буквами нарисуйте плакат и повесьте на стену :-).

---

Цель нашей Школы - это выработка стратегии успешной женщины, изменение своего образа мыслей, развитие **способностей**, необходимых чтобы стать успешной у мужчин, а НЕ получение диплома (тем более, что его попросту нет). А для этого надо учиться, развиваться. Конечно, человек развивается только сам, никто за него этого не сможет сделать, а мы лишь покажем путь развития. Чтобы достичь любую цель, имеют исключительное значение **способности**, навыки (следует ориентироваться на результат, а не на процесс). Основная проблема обучения в том, что ваши сложившиеся (со времен начальной школы) стереотипы поведения нацеливают вас, в лучшем случае, на получение дипломов (и аттестатов), но не на знания и

навыки, не на развитие способностей. И чтобы в обучении реально добиться успеха, надо разорвать эти устоявшиеся стереотипы. Поэтому многое в Школе Марио будет отличаться от того, к чему вы привыкли в обычной школе.

## Глава 2. Как стать счастливой

*Чтобы понять что-нибудь, нужно это сделать.*  
(Софокл)

Каждая мечтает быть счастливой, выйти замуж за самого достойного Мужчину, быть всегда любимой, желанной и единственной, в общем получать от жизни все только самое лучшее. Все в нашем мире возможно!

«Каждый день Бог посылает нам — вместе с солнцем — возможность изменить все то, что делает нас несчастными. И каждый день мы пытаемся притвориться, будто не замечаем этой возможности»  
(Пауло Коэльо).

Как этого достичь? Самый эффективный путь к осуществлению этой мечты - изменение своего мировоззрения, мышления и стратегии своего поведения.

Чтобы изменить обстоятельства, измени свое отношение к ним! Для этого тебе нужны не знания (их и так у тебя в большом избытке), а, *прежде всего*, надо развивать способности, навыки, которые помогут научиться позитивно смотреть на мир, правильно строить взаимоотношения и самой эффективно решать возникающие проблемы.

Фундамент успеха - это базовые навыки, отработанные до автоматизма (подобно переключению передач в автомобиле). И умение применять законы взаимоотношений к своим реальным ситуациям (подобно применению правил дорожного движения). То есть вам

предстоит, *во-первых*, выработать до автоматизма минимальные базовые навыки, и, *во-вторых*, в каждом конкретном случае учиться **думать** самой, полагаться на свои мыслительные способности, а не на память! К счастью, для того, чтобы стать успешной женщиной, базовых навыков требуется немного. Если ты хочешь счастливо устроить свою жизнь уже сейчас, то исключительно важно эти **навыки** активно отрабатывать до тех пор, пока они не войдут в привычку и станут получаться автоматически. Только тогда они станут по-настоящему эффективными и полезными. Все это очень поможет тебе быстрее достичь своих целей в жизни. И стать успешной!

---

**Чтобы изменить свою жизнь, надо измениться самой!**

---

Ленивые пытаются изменить мир, другого человека. Это на вид проще, правда изменить кого-нибудь другого не удавалось еще никому! Мир не изменить, другого человека не переделать, измениться можешь только ты сама.

«Подумай, как трудно изменить себя самого, и ты поймешь, сколь ничтожны твои возможности изменить других» (Вольтер)

В идеальном союзе мужчины и женщины, конечно, должны меняться оба. Оба должны искать компромиссы, идти на уступки, понимая, что это надо только вам самим и никому больше! Если отношения гармонично развиваются, то к осознанию этого рано или поздно

приходят оба. Проблема в том, что до этого момента многие пары распадаются...

К сожалению, в начале отношений, т.е. в букетно-конфетный период, в период влюбленности, многие девушки просто удобно устраиваются на диване в качестве зрителя в ожидании волшебных превращений своего избранника, при этом некоторые пытаются командовать и направлять эти превращения. И в результате... остаются одни у разбитого корыта. Другого человека не изменить, он сам может осознать необходимость этого и только тогда **сам** начать меняться. Но начинать следует именно с себя! В любом случае если **ты** не захочешь меняться, то и другой не будет. Так что изменись сама и мир повернется к тебе другой стороной. Только ты сама можешь изменить свое отношение к миру, научиться смотреть на мир с другой точки зрения. Ни книги, ни психологи, ни психотерапевты, ни тренинги, никто другой не смогут тебя изменить. Ты, и только ты, ответственна за все, что происходит в твоей жизни. Измениться можешь только ты сама, если захочешь и не будешь ждать, когда тобою займется жизнь - самый суровый, строгий и неподкупный учитель. Конечно, жизнь учит, только делает это слишком медленно и поэтому большинству не хватает целой жизни. Чтобы стать счастливой уже сейчас, а не к пенсии, надо **активно** меняться самой, меняться **сознательно**.

Каждый взрослый человек имеет свою уже сложившуюся картину мира. Печально то, что это картина не наша, не мы ее формировали, а нам ее передали другие. Начиная с рождения над ней изрядно потрудились не



только наши родители, но и наше общество, которое сумело внушить нам множество ложных и противоречивых понятий. Если задуматься, то, оказывается, что мы существуем совсем в другом мире нежели тот, который показывают в кино и по телевизору, пишут в романах и глянцевого журналов, учат в школе и вузе... Наша теперешняя картина мира иллюзорная и ложная. И эту картину мира человек может изменить только сам. Внутри каждого из нас куча проблем и чтобы научиться решать их, нам следует заниматься собой, а не другими.

---

Один китайский император решил посвятить свою жизнь, чтобы сделать мир совершеннее. Семь лет он упорно пытался изменить мир, но мир остался прежним. Тогда он задумался, что может быть сначала надо изменить себя. Он уединился в пещере на семь дней и изменился сам. И когда он вышел, то изменился и мир вокруг него. Мораль: мир не меняется, измениться можешь только ты сама! Изменить мир можно, только изменив себя в этом мире.

---

Если ты хочешь кардинально улучшить жизнь, то нужно кардинально изменить себя. Другого человека не переделать. Любая подобная попытка является грубой ошибкой и в конечном итоге неминуемо приведет к краху отношений.

---

Когда отношения только начинаются, мужчина играет **роль** ухажера и поэтому многое делает вопреки своим взглядам, он делает то, что просит девушка. Он влюблен и просто играет роль как в театре. И в девушках пробуждается педагогический талант и им нередко кажется, что любого мужчину можно переменить

целиком и полностью. Это он сейчас себя так ведет, а потом он будет совсем другим, таким каким я сама себе придумала. И девушки, увы, совершают **фатальную** ошибку когда пытаются переделать мужчину... Но никого переделать не удастся, поэтому эти попытки обречены на провал. У мужчины хватит терпения побыть в какой-то роли максимум на 3 месяца (пока есть влюбленность), но потом он станет тем, кем был до того... Да к тому же, он еще и развивается, начинает активно сопротивляться любым попыткам изменить его личность. Для него это удар по его смертельно больному самолюбию. И отношения заканчиваются крахом.

---

Итак, усвой для себя **непреложную истину**: другого человека не изменить, измениться можешь только ты сама!

Мы меняемся постоянно, на протяжении всей жизни меняются наши взгляды и мировоззрение... В возрасте до 20 лет это происходит достаточно быстро - вспомните себя в этом возрасте и вы поймете, что ваши представления менялись (часто кардинально) буквально за какой-то год. После 25 лет эти изменения происходят очень медленно, особенно у женщин. К сожалению, у женщин существенные изменения мировоззрения *естественным образом* происходят лишь за 20-30 лет, т.е. ближе к пенсии ((( Если вы хотите полноценно и счастливо жить сейчас, а не когда попадете в дом для престарелых, то надо меняться **сознательно** и самой активно прилагать к этому усилия! Для этого надо размышлять, думать! Учитесь думать! А много ли вы вообще думаете? Если разобраться, то, наверняка, всё свое свободное время вы занимаете интеллектуальной жвачкой (читаете, смотрите телевизор и т.д.), чтобы только не

думать. В транспорте или в машине вместо того, чтобы читать или слушать радио или музыку, приучите себя думать! И повышайте сознательность своей жизни и, как следствие, ее успешность, результативность!

Как известно "Результат в работе пропорционален сознательности в ней" (Г.Гурджиев). К сожалению, средняя сознательность в искусстве обольщения у многих женщин близка к нулю, и, как следствие, успехи в обольщении мужчин тоже невелики. Женщины тщетно пытаются разбираться в других людях, в поступках и мыслях мужчин (а, как известно, *чужая душа - потемки*), хотя необходимо заниматься собой, учиться понимать мотивы и причины **своих** поступков! Начни именно с себя, со своего образа мыслей! Когда ты научишься понимать себя, мотивы своих поступков, ты сможешь понять и поступки мужчины. Все результаты и достижения в нашей жизни, все успехи или неудачи целиком зависят от нашего мышления. Если ты хочешь стать успешной женщиной, Клеопатрой нашего времени, то прежде всего ты должна научиться мыслить как Клеопатра, т.е. как успешная женщина. **Это самое главное!** Это первооснова. Все остальное является лишь следствием этого. Казалось бы многие понимают, что надо научиться мыслить по-другому, как успешная женщина. Но почему-то большинство даже не пытается это делать или не обращает на свои мысли никакого внимания. И, как следствие, не получают желаемого результата...

Итак, ваш результат в любом деле напрямую зависит от сознательности и определяется законом Парето, который гласит (точнее, ключевое значение его

формулы), что **20% усилий приносят 80% результата**. В общем, во всех деяниях человека большая часть результатов достигается меньшей частью усилий, а большая часть усилий пропадает зря.

Этот универсальный закон действует во всех сферах нашей жизни. Например, 20% ассортимента продукции дают 80% выручки, 20% сотрудников фирмы приносят 80 % прибыли, 20% водителей виновны в 80% ДТП.

Применительно к личной жизни:

- 👤 20% женщин покупают 80% косметики,
- 👤 20% курсов по обольщению дают 80% результата,
- 👤 20% всей своей одежды вы носите 80% всего времени,
- 👤 20% способов похудения приносят 80% результатов,
- 👤 20% приемов очарования позволят покорить 80% мужчин...

Итак, в **любом** деле исключительно важны всего 20% причин, а целых 80% не оказывают существенного влияния на результат - *они пустая трата времени*. В школе Марио мы не стремимся к абсолютному совершенству, а будем работать только с ключевыми 20%. Наш принцип: *лучшее - враг хорошего*. Мы будем учиться на "хорошо", при этом сэкономяв уйму сил и времени для других, более важных дел. А этих простых на первый взгляд навыков, которые мы будем осваивать, будет достаточно практически каждой из вас, чтобы построить гармоничные отношения с женщиной!

Этот закон работает везде, в экономике и в физике, в обольщении и в отношениях!!! И поэтому принци-

пиально важно найти эти **главные** 20% наиболее эффективных действий и отбросить те 80% усилий, которые не имеют к получаемому результату почти никакого отношения. К сожалению, в строгом соответствии с этим законом, обычный человек тратит большую часть своего времени впустую...

Итак, чтобы меняться, мы будем ориентироваться только на 20% наиболее важных качеств, которые дают 80% результата.

А зачем вообще меняться? Вы считаете, что многого достигли? Возможно, это так. Но наверняка это успехи в карьере и ваш материальный достаток. И при этом вы не чувствуете себя счастливой. Значит, что-то не так. И стабильно хорошего настроения что-то тоже нет. И вы не считаете свою жизнь полноценной... Значит, чтобы начать жить так, как ты хочешь, надо измениться самой, изменить свои взгляды и образ мышления, снять свои черные (мутные, розовые и т.п.) очки, сквозь которые ты сейчас смотришь на мир. Никто другой, со стороны не в силах изменить твою картину мира, твоё мировоззрение. Сделать это можешь только ты сама!

Никакие психологи, психотерапевты, гипнотизеры, мастера НЛП (НЛП, или Эриксоновский гипноз - это вообще не гипноз в классическом понимании), маги, экстрасенсы и т.п. этого не смогут сделать! Одни женщины их панически боятся, а другие, напротив, насмотревшись кино (забыв, что это всего лишь кино!), начитавшись дешевых бульварных изданий, поддавшись на

рекламу или сплетни идут за помощью к гипнотизерам или мастерам НЛП (модное словечко) в полной уверенности, что гипноз всесилен. Лежишь себе на кушетке, слушаешь гипнотизера и через пару часов выходишь совершенно другим человеком: Клеопатрой нашего времени :-). При этом самой ничего делать не надо - как раз для ленивых... Или просто читаешь особую гипнотическую (или магическую) книгу (либо слушаешь аудио- или смотришь гипнотический видеотренинг) и с тобой моментально, как по мановению волшебной палочки начинают происходить чудесные превращения. Заманчиво? И вы в это сами-то верите? Сколько тебе лет, девочка??? Вспомни, где бывают чудеса? Действительно, тема гипноза окружена огромным количеством **мифов**. Но если бы гипноз давал реальную власть над другими людьми, то мир бы делился на гипнотизеров и остальных, т.е. обслуживающий персонал :-). Это не так. Значит возможности гипноза в слухах **сильно** преувеличены. На самом деле, гипнабельных (т.е. внушаемых) людей всего 1-3%, в основном это люди с неустойчивой психикой. Если вы были на массовом сеансе гипноза, то обратите внимание, что гипнотизер сначала делал какие-то внушения залу, затем приглашал на сцену очень много людей и среди них выбирал 1-3 человек, которые действительно внушаемы и уже дальше работал и показывал фокусы только с ними (вы были в их числе?). При этом, загипнотизировать можно только человека, который сам этого **внутренне** хочет. Если вы сознательно не хотите, то никакой гипнотизер не сможет вас загипнотизировать, даже если вы очень гипнабельны. Кроме того, **и это главное**, даже в глубоком гипнотическом сне

человека нельзя заставить делать многих простейших вещей, хотя, казалось бы, человек полностью во власти гипнотизера. Классика гипноза - невозможно в гипнотическом сне раздеть женщину, хотя без гипноза она может легко раздеваться на публике :-). Гипнозу не подвластны никакие ваши внутренние установки, мировоззрение!!! Даже самые простейшие, которые в обычном состоянии вы без труда можете изменить **сами** практически мгновенно! Гипноз вообще ничего не может сделать с вашим мировоззрением, потому что его оберегает инстинкт самосохранения! И, главное, в гипнозе первоначально **всегда** должен быть личный контакт. **ВСЕГДА!** Не бывает виртуального гипноза! Никакие книги и виртуальные тренинги (в том числе аудио и видео) в реальности никакой гипнотической силой не обладают (это сказки для ленивых, точнее **рекламный трюк**, рассчитанный на вашу веру в халяву)!!! Иначе бы все давно учились именно по таким книгам и (аудио- и видео-) тренингам, причем делали бы это весьма успешно! А все университеты и академии уже давно бы остались без студентов. Все были бы отличниками. И вы все были бы уже давно супер-обольстительницами... Но помечтали и хватит, вернемся к реальности.

Итак, никто посторонний (тем более виртуально, заочно!) не в силах изменить твое мировоззрение! Изменить его можешь **только ты сама**. Поэтому и эта книга не сможет изменить твое мировоззрение. Но она, *во-первых*, может убедить или не убедить в необходимости меняться и, *во-вторых*, указать направление **развития**, путь, по которому можно *быстро* достичь своей главной цели в жизни.

«Не путать движение и развитие. Ванька-встанька, например, двигается, но не развивается» (Альфред Монтперт).

Чтобы реально измениться и решить свою проблему неустроенности личной жизни, надо сначала обязательно ее **признать**! "*Признание проблемы - половина успеха в ее решении*" (З.Фрейд) Удивительно то, что пока мы не признали, что заболели, мы оттягиваем визит к врачу. Но если ты хочешь вылечиться, т.е. измениться и стать счастливой, то начни именно с признания проблемы. Если ты решила меняться, то начать надо именно с признания того, что сейчас ты полный **дилетант** в искусстве обольщения. Наверняка, ты никогда себе в этом не признавалась. Никогда! Вспомни с чего в американских фильмах начинают алкоголики, которые решили начать вести трезвый образ жизни. Они начинают именно с признания проблемы, т.е. с того, что открыто говорят себе: "*Да, я - алкоголик!!!*" И это простое признание себе в своих проблемах многим дается по-настоящему тяжело... Но оно - это первый и обязательный шаг к тому, чтобы задуматься и начать меняться. До тех пор, пока алкоголик тешит себя иллюзиями и внушает себе "*Я в любой момент могу бросить пить... если захочу*", ничего не изменится. Потому что он не захочет никогда...

И вообще перед тем, как начать читать подобную литературу, обязательно надо было признаться себе в этой проблеме, а этого многие никак не могли сделать... К сожалению, многие могли в сотый раз наступить на одни и те же грабли в отношениях с мужчинами, в



очередной раз во всем разочароваться и даже хоть всю жизнь прожить в одиночестве, но только никогда ни себе, ни окружающим не *признаться в своих проблемах*. Но это обязательно надо сделать, причем прямо сейчас. Многим будет невероятно трудно пока даже **заставить себя прочесть эту книгу** до конца, найдется тысяча и одна отговорка и поводов этого не делать. **Признайся себе в этом прямо сейчас** и только тогда читай дальше! После того, как ты признаешься себе в этом, ты сможешь легко дочитать эту книгу до конца. И как только ты прочтешь всю книгу, всё встанет на свои места, уйдет это внутреннее, совершенно непонятно откуда взявшееся, сопротивление.

Ты замечательная девушка! Хорошо, что ты смогла преодолеть себя и сделала первый шаг на пути к успеху и своему счастью. И, я уверен, что ты обязательно добьешься желаемого результата. После того, как ты честно признала себе наличие проблемы (любой проблемы), ты сможешь реально измениться и решить ее!

Понятно, что изменить в себе все и сразу невозможно. Сразу мы не меняемся. Изменения происходят постепенно в процессе работы над собой. Причем делать это следует **последовательно**, т.е. изменять одну черту характера за другой, нарабатывать один навык за другим... Нужна концентрация сил на чем-то одном, пусть и малом, но обязательно работать над этим до результата и только затем переходить к следующему. А скорость этих изменений зависит от количества твоих усилий. Чем больше ты вкладываешь сил, тем быстрее продвигаешься. Только так можно выработать новые,

*желаемые* навыки и заменить ими старые, *нежелательные*.

При этом ваша психика будет активно сопротивляться любым изменениям сложившегося мировоззрения, вашему личностному росту. Вообще любой шаг по ступеням вверх требует усилий и вам постоянно придется делать усилия над собой. Известный психолог Николай Козлов в своей книге *"Как относиться к себе и людям, или практическая психология на каждый день"* пишет: "Если вы решили меняться, будьте готовы к ситуациям **дискомфорта** - это неизбежный этап в процессе роста." Когда человек начинает меняться, менять свое мировоззрение, то первое время он часто чувствует дискомфорт. Поэтому, если в процессе учебы вам стало дискомфортно, то значит **вы на правильном пути!** Решив *меняться к лучшему* вы оказываетесь в ситуации пациента, который соглашается на операцию без наркоза (потому что в области отношений наркоз еще не придумали): при этом какое-то время будет больно, но зато вы сможете излечиться от своей болезни. Если вы действительно хотите меняться, то некоторое время вам будет трудно и дискомфортно. *Тяжело в учении, легко в бою*. Только так вы будете развиваться внутренне, менять стратегию своего поведения и образ мыслей, приобретете новые способности, благодаря которым сможете сами успешно решать свои проблемы. И сможете выйти на новые, ранее недоступные для вас высоты. Понятно, что чем выше этот уровень, тем больше возможностей тебе открывается. Как следствие, ты будешь встречать других мужчин (как раз тех, о которых ты мечтаешь) - **ты** заметишь их и **они** заметят тебя.

Многие, кто приходит *учиться в Школе Марио*, приходят в надежде, что она получит волшебную технологию, которая прямо сейчас, сама по себе решит за нее все ее проблемы и сделает ее счастливой :-) В Школе Марио вы действительно получите технологию. Но сама по себе она ничто! Технология - это лишь точная инструкция, это программа ваших действий (**ваших действий!**) на пути к успеху. И она начнет давать осязаемый результат только тогда, когда вы сами начнете действовать, начнете настойчиво трудиться над собой и набирать нужные навыки, когда вы сами начнете меняться и менять свое **мировоззрение**. Никаких ваших проблем в Школе мы не решаем! И решать не собираемся! Если вы проявите настойчивость, то вы обязательно получите желаемый результат.

«Любое препятствие преодолевает настойчивость»  
(Леонардо да Винчи).

Необходимо менять в первую очередь свое мировоззрение, стратегию своего поведения! ЭТО главное!!! Ты можешь изменить свою жизнь, изменяя образ мышления, свое мировоззрение. Именно поэтому в Школе Марио так много будет уделено именно работе над своим мировоззрением. Именно с этого начинается обучение в нашей Школе, а все самое "интересное" (с вашей точки зрения) будет лишь в самом конце обучения.

### Глава 3. Ваши цели в жизни

*Человек растет по мере того,  
как растут его цели.  
(И.Ф.Шиллер).*

Итак, чтобы счастливо устроить свою личную жизнь надо меняться самой. Но сразу же возникает первый вопрос - куда меняться? Для этого сначала нужно научиться четко формулировать свои цели!

Одна из главных **РЕАЛЬНЫХ** причин неустроенности - это отсутствие четких целей в жизни.

«Если не знаешь куда плыть, никакой ветер не будет попутным» (Сенека).

Вопрос о целях в жизни застает многих девушек врасплох, в реальности в их голове часто вертится: "Да, я что-то хочу. Правда, еще сама точно не знаю **ЧТО** именно." Они сами точно не знают, что они хотят, т.е. у них есть мечты, но нет четких **целей**! Или девушки часто ставят перед собой и пытаются достигать ложные или взаимоисключающие цели.

Например, тебе кажется, что главное познакомиться? Прекрасно! Тогда тебе прямая дорога на тренинги знакомства, после которых ты сможешь познакомиться с большинством мужчин. Но роман будет заканчиваться часто уже через 2-3 свидания... Почему так происходит?

Потому что эта цель ложная! Должна быть цельность, соразмерность всех стадий отношений! ЭТО главное. Иначе будет нестыковка того, что ожидает от тебя твой новый кавалер, с действительностью и, как следствие, быстрый крах отношений (представь, что ты предлагаешь мужчине с виду дорогой автомобиль, но без двигателя). Поэтому исключительно **ВАЖНО** поставить правильную **главную**, стратегическую **цель**.

Что такое цель? И чем отличается цель от мечты или желания?

*Во-первых*, мечты находятся у нас в голове, а **цели всегда сформулированы на бумаге**. Цель обязательно должна быть сформулирована НА БУМАГЕ (только так она останется постоянной и **не** будет меняться в зависимости от того, с какой ноги ты встала утром)!

*Во-вторых*, у **цели всегда есть** конкретный ответственный и **исполнитель**. Единственным человеком, который ответственен за достижение цели, являешься только ты сама! Если достижение цели зависит еще от кого-то (принца на белом коне или другого человека) или от чего-то (ситуации, обстоятельств, погоды), то это уже не цель, а мечта. Например, "вернуть его" - это не цель, а **мечта**, потому что ее выполнение зависит от него, т.е. от другого человека. Подумай как правильно переформулировать мечту "вернуть его", чтобы она стала **целью**.

Например, многие девушки хотят, чтобы ОН на них женился ("Хочу, чтобы Вася на мне женился"). Но ничего у них не получится: вы не можете хотеть что-

либо за кого-то другого. Это не цель, а мечта! А вот если хотите, чтобы ВЫ вышли замуж за кого-либо ("*Я хочу удачно выйти замуж*"), то это уже цель, она осуществима и, более того, ваши внутренние резервы психики будут вам в этом помогать.

*В-третьих*, для достижения любой цели обязательно требуется затратить определенное количество каких-нибудь конкретных РЕСУРСОВ. Как минимум, времени. Как максимум, материальных и других. При постановке цели определяется объем требуемых долгосрочных вложений этих ресурсов. И чем больше предполагается ожидаемый результат по отношению к вложениям, тем выше будет мотивация и тем легче будет достигнута цель. Мечты же не требуют ресурсов, они должны сбываться сами собой, волшебным образом, в лучшем случае это выигрыш как в лотерее...

Как известно, надо *мыслить глобально, а действовать локально*. Следует поставить себе глобальную цель в жизни и далее ставить конкретные маленькие цели, по сути шаги, которые вас приближают к этой глобальной заветной цели.

Когда вы ставите конкретные цели, то они должны быть **измеримыми**. Например, что означает для вас цель «похудеть», на сколько килограммов? Задайте себе вопрос, как вы поймете достигли своей цели или нет. И с учетом этого эту цель правильно будет сформулировать: «похудеть на 10 килограммов». Только так можно будет определить достигли ли вы своей цели.

Итак, **сформулируйте четко конечный результат**.

Теперь задайте точные сроки, в которые цель должна быть достигнута. Например, «похудеть на 10 килограммов за 10 месяцев». Это означает, что вам необходимо худеть по 1 кг в месяц. И для этого вам надо раз в месяц становиться на весы и определять выполняете ли вы эти сроки. И в случае необходимости корректировать либо свою диету либо сроки.

Кроме того, убедитесь, что цели реально достижимы. Чтобы определить это, разбейте цель на более мелкие. Например, чтобы понять достижима ли цель «похудеть на 10 кг за 10 месяцев», надо подсчитать, что 10 кг за 10 месяцев означает 1 кг в месяц (или 33 г в день). Для большинства женщин это абсолютно достижимая цель. Если же срок уменьшить до одного месяца (т.е. 10 кг за 1 месяц), то для многих эта цель станет недостижимой. Разбиение цели на мелкие части позволяет также оценивать ежедневные успехи в ее достижении и при необходимости корректировать ситуацию. Если сегодня не удалось сбросить очередные граммы, можно либо сбросить их завтра, либо на один день сдвинуть конечный срок. Важно, что вы заранее это знаете и можете заблаговременно предупредить эту ситуацию.

Важно также понять ради чего нужно достижение этой цели, есть ли у вас достаточная мотивация для ее достижения. Если результат ее достижения очень важен для вас, то любая, даже самая сложная цель будет достигнута. Чтобы понять силу мотивации спросите себя действительно ли эта цель настолько важна для вас, чтобы тратить на нее вашу жизнь или даже часть ее. А есть ли другие, более важные и актуальные цели?

Кроме того, цели надо ставить по максимуму! **Вы никогда не получите больше, чем запрашиваете** (ни денег, ни чувств, НИЧЕГО).

---

Один праведник попал в Рай и Бог ему устраивает экскурсию по райским кушам.

- Вот этот шикарный дом ты мог бы иметь в земной жизни. Вот эта прекрасная женщина могла бы быть твоей женой. Вот этот роскошный Мерседес мог бы быть твоим...

- Постой, постой! Но почему же ты мне не дал этот Мерседес?

- Я хотел тебе его дать. Но ты все время твердил: "Запорожец, Запорожец!!!"

---

Поэтому ценить себя нужно высоко.

После того как вы четко для себя прояснили свои цели, их важно правильно сформулировать. Поскольку цель адресована нашему подсознанию, то и формулировать свои цели надо на языке подсознания. Как это сделать?

Первое правило гласит, что цель надо формулировать в позитивном ключе и без частицы "не". Дело в том, что наше подсознание не понимает отрицаний, оно их пропускает. И в результате, например, наше желание "Я не хочу остаться одной" подсознанием будет воспринято как "Я хочу остаться одной", т.е. вы получите совсем не тот результат, который хотели. Любое отрицание можно сформулировать без частицы "не" и в позитивном ключе отвечая себе на вопрос "что я хочу получить вместо этого", в нашем случае "что я хочу получить вместо одиночества". В результате мы



получим цель "Я хочу счастливо прожить с мужем всю жизнь". Вместо "Сбросить лишний вес" следует поставить цель "Стать изящней и стройнее", вместо "Избежать нищеты" запишите "Разбогатеть" и т.д.

Второе правило формулирования цели исходит из того, что свою жизнь можно изменить только сейчас, мы не в силах изменить завтра - будущее нам неподвластно. Для нашего подсознания есть только настоящее, поэтому цель надо ставить именно **в настоящем времени**. Но здесь есть одна тонкость. Дело в том, что если мы поставим цель "Я ищу достойного мужчину", то в реальности вы можете искать его до пенсии (или всю жизнь). Поэтому, задай себе вопрос, что именно ты хочешь: постоянно *искать мужа* или *жить с мужем*. Если ты хочешь завершенности, то эту цель нужно подкорректировать: "Я живу счастливо с мужем".

Третье правило распространяется на *контекст* достижения цели, т.е. важна ситуация, условия, обстановка, структура, в которой происходит событие. После того, как ты сформулировала цель, задумайся над тем, **где, когда и с кем** она будет достигнута. Прислушайся к себе, к своей интуиции! Чтобы это понять, представь, что ты поставила себе цель "*Я легко обольщаю мужчин*". Цель казалось бы прекрасная, но представь, что ты обольщаешь, например, бомжей или алкоголиков. Я думаю, что ты хотела нечто другое... Поэтому, четко определи для себя контексты, где, когда, с кем и при каких обстоятельствах ты на самом деле хочешь достигнуть своей цели. Например, добавь уточнение "*Я легко обольщаю достойных мужчин*". В общем,

конкретизируй контекст достижения цели максимально возможным образом.

Сформулировав себе цель надо задуматься о возможных последствиях, если цель будет достигнута. Задайте себе вопрос, не потеряете ли вы что-нибудь, достигнув своей цели. Например, вы нашли высокооплачиваемую работу. А как теперь со свободным временем и личной жизнью?

---

Парочка у дверей ЗАГСа:

- Милый, я должна тебе признаться: я не умею готовить.
  - Не беспокойся, дорогая, тебе не придется готовить, так как я не умею зарабатывать.
- 

Даже изменяя свою жизнь к лучшему мы всегда что-то теряем. Например, занимаясь в Школе Марио, вы тратите свое свободное время, которое бы вы потратили на общение с подругами, вы тратите свои деньги, которые могли бы потратить на покупку себе какой-нибудь приятной безделушки. У каждого человека есть много преимуществ настоящего положения, поэтому люди так трудно решаются учиться и менять свою жизнь. Согласны ли вы на эти изменения. Действительно ли вы хотите измениться и стать лучше, освоить искусство обольщения. И прилагать для этого усилия. Дело в том, что многие ищут и находят способы оправдать свое безделье, среди которых наиболее распространены якобы собственная слабость и бессилие, они считают себя беззащитными как маленькие дети, которым все прощительно.

- В школу больше не пойду, – заявляет первоклассник.
  - Это еще почему?
  - Писать я не умею, читать не умею, а разговаривать мне не разрешают.
- 

Наш мир сложный и многогранный, все в нем как в окружающей среде взаимосвязано и находится в некотором равновесии. Это надо учитывать при постановке целей, чтобы когда вы будете строить что-то одно, не разрушить другое. Цель, как говорят, должна быть экологичной, т.е. при ее постановке надо учитывать интересы всех сторон. При достижении цели должны сохраниться все выгоды текущего положения, вы ничего не должны потерять на пути к своей цели. И все это надо учитывать в процессе формирования цели, иначе потом придется расплачиваться. Лучше спросить до прыжка с парашютом где у него кольцо, чем нервно искать его в воздухе при виде стремительно приближающейся земли.

Итак, чтобы чего-то добиться, надо себе **точно** поставить цель и правильно ее достигать. Иначе мы рискуем получить совсем не тот результат. В постановке целей нет мелочей и все принципиальное для тебя должно быть точно указано. Иначе цель может осуществиться совсем не так, как ты хотела.

---

Например, одна девушка поставила себе цель и записала ее себе в блокнот: «Выйти замуж и жить в квартире с видом на Кремль». Она ее достигла, вышла замуж и из окна ее квартиры видны стены Кремля. Правда муж оказался алкоголиком, квартира коммунальной, а Кремль маленького уездного городка...

---

Мы часто гоняемся за ложными целями - отсюда и все проблемы. Поэтому обязательно подумай: может ли цель в твоей формулировке осуществиться как-то по-другому, нежелательным для тебя образом и подкорректируй свою формулировку, чтобы ты получила нужный результат вне зависимости от того как именно осуществится твоя цель.

Например, твоя цель - любимый. Ну а если у него есть жена и дети? Тогда уточним цель - любимый и свободный. А если он нищий и бездомный??? и т.д. Поэтому обязательно следует задуматься и тщательно проанализировать свою цель: может ли она осуществиться как-то по-другому, нежелательным образом. Задавая точные детали в постановке цели вы проявляете негибкость и отсекаете другие пути к осуществлению вашей истинной, глубинной цели. Лучше задавать свое внутреннее состояние, которое вы хотите получить если ваша цель будет достигнута.

---

Например, можно поставить себе цель *"хорошо провести отпуск"*, а можно *"провести отпуск на море"*. И в первом случае действительно прекрасно отдохнуть, причем не важно где - на море или у себя на даче. А во втором случае в результате можно провести весь свой отпуск действительно на море, но на Белом море, ухаживая за больным родственником...

---

Главная цель должна быть одна. Только в этом случае все твои ресурсы подсознания будут сконцентрированы в одну точку как линза фокусирует лучи света и так ты сможешь преодолеть любые трудности.

Если текущая главная цель достигнута, то только тогда можно ставить следующую цель. И так далее. Нужно идти последовательно. Иначе будет распыление сил.

Еще одну принципиальную ошибку совершают женщины, когда задают себе несколько взаимоисключающих целей. И в результате получается как в басне "Лебедь, рак да щука". Одной из таких целей, которая находится в конфликте практически со всеми другими, является цель: быть в гармонии с собой и делать то, что нравится (или хочу). Это уровень Мастера, который делает то, что **хочет**, потому что он **может** реализовать *любое* свое желание, может легко достичь любой поставленной цели. А ты дилетант и поэтому в реальности это означает лежание на диване всю жизнь. Как известно, самое гармоничное состояние - лень! Если ты на самом деле поставила себе главную цель - устроиться так, как хочешь, то тебе предстоит большая работа над собой и придется **постоянно** всю жизнь делать то, что надо, а не то, что хочется!

После того, как вы сформулировали цель, осталось определить с чего **начать** ваше достижение цели, каким будет ваше первое действие. Например, ты поставила себе цель: *"Я живу счастливо с мужем"*. В этом случае первым шагом может быть: *"Я покупаю нужную одежду для романтических свиданий сегодня вечером"* или *"Я успешно заканчиваю Школу Марио к 1 декабря этого года"* :-)

Как мы уже говорили, есть люди, для которых главное - это **цель**, а есть такие, кому более важен **процесс** продвижения к цели. Мужчины обычно ориентированы

на результат, а женщины на процесс. Ориентация на результат, на достижение цели требует заметно большее количество сил. Причем понятно, что чем быстрее может ехать автомобиль, тем мощнее должен быть двигатель и тем больше будет расход бензина. Те, кто ориентированы на процесс, могут идти всю жизнь по идеально ровной, приятной и удобной дороге, ведущей в никуда, потому что в реальности такая дорога означает лежание на диване всю жизнь и покорение принцев лишь перед телевизором... Если же ты хочешь что-то быстро достичь, то нужно ориентироваться на результат.

Итак, **главная цель** должна быть одна, причем правильно и четко сформулирована с учетом твоих возможностей и способностей. И вся твоя жизнь должна быть ориентирована на эту цель, а не на процесс.

«У кого есть "Зачем", тот выдержит почти любое "Как"».  
(Фридрих Ницше)

Если ты только начинаешь осваивать науку целедостижения, то оставь для начала вообще только одну, **главную** цель в жизни. Обязательно запиши ее! И внуши себе ее так, чтобы она засела у тебя в печенках! Причем это должно прочно проникнуть в твое подсознание, это должно сейчас стать **единственной** целью в жизни!!!! Потом, в будущем, когда ты реально разберешься с целями, ты сможешь добавлять и другие, но при этом будучи полностью уверена (это должно быть точно просчитано!!!!) в том, что другие цели никак не противоречат главной.

Задумываясь над своей **главной** целью в жизни девушки часто совершают еще одну ошибку, когда пытаются очень подробно расписать свою жизнь, к которой они стремятся, пытаются представить как будет выглядеть их жизнь во всех мельчайших деталях. Но это фатальная ошибка! В том-то и дело, что цель может быть какой угодно, любой!!!!, важно лишь ее точно описать. Это не обязательно должны быть какие-то внешние или материальные проявления (деньги, особняк, положение в обществе - обычно заикливаются именно на них), а может быть и **ваше внутреннее состояние**. Вспомните рассмотренный выше пример: "*хорошо провести отпуск*" и "*провести отпуск на море*". Не важно как именно будет достигнуто это ваше внутреннее состояние и какие внешние проявления будут при этом. Поэтому для начала поставь себе в качестве цели свое самое желаемое именно **ваше внутреннее состояние**.

Неразбериха с целями - это серьезная проблема и одна из главных причин твоих проблем в личной жизни! Пойми это! Это принципиально важный момент!

Конечно, советовать легко, особенно о том как себя изменить. Но мы будем не только давать советы, но и поможем вам в этом. А дальше все будет зависеть от вашей трудолюбивости - легкой жизни никто не обещал. *Тяжело в учении - легко в бою!* И если вы поставили себе **главную** цель - **личное счастье** и готовы трудиться, то вы обязательно достигнете своей цели. И у вас будет стратегия как это сделать.

## Глава 4. Путь к совершенству

*Совершенство складывается из мелочей.*

Микеланджело

После того, как ты осознала необходимость меняться и поставила себе главную цель в жизни, встанет вопрос в каком направлении идти, чтобы получить желаемый результат, и насколько длинным будет путь, какого уровня может достичь **каждая**.

Вступая на путь познания тайн отношений каждая из вас новичок, **дилетант**. В конце его находится абсолютное Мастерство, которого достигают лишь единицы. Женщина, которая приходит к заветному финишу, становится Мастером, Клеопатрой нашего времени. Этот путь к совершенству трудный и длинный. И по этому пути каждая идет по-своему. Кто-то делает маленький шажок и потом долго отдыхает, кто-то хаотично блуждает из стороны в сторону и в итоге почти никуда не продвигается, кто-то попадает в тупик, из которого долго не может выбраться, а кто-то уверенно и быстро продвигается вперед. К сожалению, многие продолжают топтаться вблизи старта всю жизнь...

Мастер и дилетант отличаются так же как новичок и гроссмейстер в шахматах. Два новичка сидя за шахматной доской играют примитивно, напрягают свои извилины и тратят кучу времени для победы. Но если с новичком станет играть гроссмейстер, то он не напрягаясь будет выигрывать быстро и эффектно. При



этом он может комментировать ошибки новичка, разрешать ему вернуть ход и т.п. Задумайтесь, хотите ли вы всю жизнь примитивно играть как новичок и проигрывать. Или все же хотите серьезно учиться, совершенствоваться и получать удовольствие от игры? И, главное, **выигрывать!** Т.е наслаждаться жизнью.

Мастерству в шахматах можно научиться в специальных школах у Мастера. Точно также и искусству отношений можно научиться только у Мастера. К сожалению, таких школ (или Мастеров), где можно научиться мастерству взаимоотношений, считанные единицы. Но кроме того учиться можно и самой на различных курсах и тренингах, а также по книгам и практиковаться самостоятельно. Общеизвестно, что все самые образованные в истории люди достигли всего именно путем самообразования. *Всему можно научиться.*

Не секрет, что вокруг слишком много женщин имеют проблемы во взаимоотношениях. Почему же среди них так мало тех, которые реально учатся этому искусству? На это есть несколько причин, мы выделим лишь две из них.

Первая причина в том, что люди живут по общепринятым понятиям, и реагируют враждебно ко всем, кто реально отличается от массы. Обыватели настроены неприязненно чужому мнению и изменениям в других. Встречая успешную барышню с иным мировоззрением, другие женщины подсознательно осознают свою несостоятельность и пример барышни,

которая своим существованием показывает эту несостоятельность, пробуждает комплексы неполноценности, выводит из себя и злит. Другие будут пытаться обесценить ваши достижения, называя их простой удачей. И будут внушать, что все в жизни заранее предопределено свыше и ничего не изменить, а поэтому надо просто сидеть и ждать благосклонности судьбы. Переубедить таких людей невозможно, поэтому придется с ними решительно распрощаться, по крайней мере до тех пор, пока они сами не изменят свое мировоззрение и не перейдут на твою сторону. Психика человека настроена агрессивно к любым изменениям не только в себе, но и в других, находящихся рядом с ними. Итак, прежде чем вы начнете **меняться в лучшую сторону**, усвойте для себя один неприятный закон нашего общества. **Хотите внимания мужчин - будьте готовы к враждебности женщин.** Женщины завистливы и ревнивы, особенно когда видят позитивные перемены в других. Женщине, умеющей нравиться, не избежать пересудов, ее будут осуждать. Но это тот самый случай, когда не стоит прислушиваться к общественному мнению. Поделаться с этим ничего нельзя. Можно только развиваться дальше и действовать так, как хотите только вы сами. Выше голову! Лучше быть кокеткой, чем сплетницей. Лучше быть предметом зависти, чем сострадания.

Вторая причина в том, что между знанием и умением большая разница, точнее даже не разница, а **огромная пропасть**. Знания сами по себе лежат мертвым грузом и никак не влияют на поведение

человека и его образ мыслей. Никто не задумывается как, что и почему он это делает. Все действуют по привычке, автоматически, отражая стереотипы и шаблоны, но не знания. Поэтому традиционные книги совсем неэффективны для изменения человека, для наработки навыков. Для подавляющего большинства даже самые гениальные книги являются в лучшем случае лишь интеллектуальной жвачкой, чтобы занять голову... Изменяют человека ситуации, в которых он серьезно *переживает происходящее*. Ситуации, где он является не наблюдателем или читателем, а *активным участником* и вынужден действовать и меняться, чтобы разрешить ситуацию. Для изменения и создания нового шаблона, новой привычки необходимо самой, на своем собственном опыте открыть, пережить для себя истину. А не прочесть о ней. **В реальности, все мы учимся лишь на своих собственных ошибках.** Но добровольно войти в сложную ситуацию, для которой нет шаблона как действовать, так же трудно, как прыгнуть с лодки в глубоком месте вдали от берега, если ты не умеешь плавать. Но тебе требуется научиться плавать в реке под названием Жизнь, чтобы не только не утонуть, но и уверенно плыть туда, куда ты хочешь сама. Для этого придется преодолеть себя. При этом осознание того, что помощи ждать не откуда и фортуна не проявляет благосклонности, многократно увеличивает силы. Если ты сама будешь искусственно создавать такие ситуации, то точно сможешь научиться плавать.

Повышение личной результативности начинается с осознания того, что мы обладаем блуждающим, хао-

тическим разумом, т.е. вы не можете контролировать и управлять своим вниманием. Чтобы **осознать** что такое блуждающий разум, можно просто самой заметить, понять и почувствовать, что ты не можешь управлять своими мыслями. Попробуй усилием воли остановить свои мысли. Они постоянно "разбегаются" так, что ты не можешь удержать мысль дольше 5-10 секунд. И ты можешь осознать, что твои мысли уже перешли к чему-то другому. Обычно это вызывает шок :-) И становится понятным смысл слов "блуждающий разум".

Блуждающий разум проявляется постоянно в нашей жизни. Например, кто-то беседует с вами и какое-то время вы его внимательно слушаете, но потом вдруг осознаете, что реально не слышали ни слова из того, что он сказал. За эти мгновения вы мысленно уже побывали в магазине или у себя дома на кухне. Сколько раз такое бывало? Это происходит потому, что вы не смогли удержать мысли в теме разговора. Хотя при этом ваше тело, возможно, все это время делало вид, что вы слушали, но ваш разум вообще ничего не воспринимал.

Чтобы не сбиться с пути и достичь цели, необходимо мысленно концентрироваться на том, что ты делаешь. Поэтому нужно приучать свой блуждающий разум к дисциплине, начать учиться контролировать свои мысли. Не позволяй им блуждать! Начни концентрировать свои мысли на том, что ты делаешь! Несколько месяцев тренировок и ты сможешь избавиться от старых привычек и выработать новые. Человек ни одно дело не сможет завершить, если он не способен сосредоточить свои мысли и

сконцентрировать свой разум на том, что он делает. Без этого ты не сможешь эффективно управлять своим мышлением и сделать его по-настоящему результативным. Учись контролировать свои мысли. Все это поможет тебе концентрировать скрытые ресурсы своего подсознания и преодолевать любые препятствия, достигать намеченные цели. И уверенно подниматься по ступенькам на пути к совершенству. Важно осознать насколько актуально не позволять своим мыслям блуждать.

Первой ступенькой на пути к совершенству является уровень профессионала (разрядник в шахматах), который может достичь **каждая**! Каждая может достичь уровня профессионала в искусстве отношений и счастливо устроить свою личную жизнь. Школа Марио нацелена именно на этот уровень. Чтобы стать профессионалом, сначала необходимо осознать и прочувствовать, что мы являемся дилетантами в игре под названием Жизнь. Как мы уже говорили, надо просто признаться себе в этом! Дворовое воспитание, родители и школа научили нас каким-то простейшим, примитивным вещам, научили в каком направлении сделать первый шаг. А что делать дальше? Дальше приходится **думать** самой, продвигаться к своей цели и находить правильные шаги и эффективные решения. Наша эффективность во всех наших делах (и в жизни вообще) определяется эффективностью наших мыслей. К сожалению, многие даже понятия не имеют, как надо правильно мыслить. Всю жизнь нас учили запоминать, а вам предстоит учиться **мыслить**. Причем учиться

правильно мыслить теперь придется каждой самостоятельно, поскольку в школе этому не учат. Чтобы выработать мышление успешной женщины, учитесь **думать!**

---

**Наша эффективность в любом деле определяется эффективностью нашего мышления!**

---

Эффективность наших действий определяет, главным образом, **наше мышление**, а не наши знания! Конечно, вы можете улучшить качество своей жизни, сознательно воздействуя на внешний мир, на ситуации и окружающих, но гораздо больших результатов можно добиться влиянием на процесс своего мышления. Именно поэтому те женщины, которые мыслят эффективно, успешны и по жизни и в отношениях, а те, кто мыслят неэффективно, одиноки и глубоко несчастны. Качество мышления во многом зависит от наших **целей** в жизни и у разных людей может отличаться так же, как космический корабль от детского велосипеда. Поэтому отнеситесь серьезно и вдумчиво к своим мыслям, научитесь различать успешные и неэффективные мысли и, *таким образом*, **совершенствуйте свою мыслительную деятельность**. Важно оценивать НЕ свою физическую деятельность и не память, а, *в первую очередь*, именно мыслительную деятельность. Ты сможешь гораздо быстрее и действенней достичь своей цели, если будешь сознательно влиять на процесс своего мышления. Надо учиться направлять свой мыслительный процесс в

желаемое русло, ставить и решать свои задачи, продумывать от начала до конца все возможные комбинации. И побеждать, т.е. жить полноценной жизнью!

«Если Вы хотите изменить свою реальность, то Вы должны изменить свое мышление». (Роберт Тору Кийосаки)

Люди обычно не задумываются над сложившейся ситуацией и реагируют рефлекторно, автоматически, по привычке, по сложившимся стереотипам, накатанным шаблонам под влиянием эмоций, даже не задумываясь о последствиях своих действий. Человек способен годами жить по одному и тому же шаблону и все это время так же шаблонно плакаться на свою жизнь. Поражает упорство, с которым женщина утром идет на работу, а вечером уставшая валится в постель, годами не довольна своей жизнью, но при этом у нее не возникает мысль, что, возможно, она делает что-то не правильно.

Если задуматься, то станет понятно, что кпд многих наших действий близок к нулю. И происходит это потому, что нам **лень** отказываться от привычных, но совершенно неэффективных шаблонов и стереотипов, привычек. В реальности, мы все ленивы и редко делаем что-либо осознанно. *С одной стороны*, очень легко бывает как заведенной делать простую, однообразную, монотонную и даже тяжелую физическую работу, проводить на работе в поте лица по 15-16 часов в сутки сводя балансы и отчеты или зубрить с утра до ночи учебники и, *с другой стороны*, очень

трудно взглянуть на себя критически со стороны, **задуматься** и задать себе вопрос почему нет желаемых результатов и что не работает, в чем причина.

Многие считают себя **не** ленивыми, а, *напротив*, очень трудолюбивыми. Действительно это так, когда дело касается физического труда или какой-то интеллектуальной работы по точно известной тебе программе, когда фактически не надо включать голову. Люди не ленятся делать такую нудную и однообразную работу, они очень много и упорно работают (физически или умственно), но мало кто из них задумывается об **эффективности** собственной работы! И уж считанные единицы задумываются об эффективности своих действий в личной жизни. Они получают какой-то результат, правда он оказывается далеко не тем, который они хотели бы получить...

Женщина, которая просто живет **не задумываясь** и делает то, что ей **хочется** прямо сейчас, это типичная неудачница. Она будет всю жизнь жаловаться на свою жизнь, на тяжелую женскую долю, на мужиков и т.д. И останется одинокой и несчастной... Женщина, которая **задумывается** как изменить свою жизнь, как получить **результат** и стать любимой и единственной, станет счастливой и желанной.

Неудачницы **ориентированы на процесс**, для такой женщины *ее текущее состояние* и *лень* оказываются важнее всех принцев мира... Для неудачницы ее текущее состояние - это внутренний комфорт и безопасность, поддерживаемые благодаря отсутствию изменений и



страха перед бездной неизвестности, которая ждёт при смене шаблона. А также масса интересных переживаний, которые можно смаковать вместо того, чтобы действовать и получать дискомфорт. А лень - это защитная реакция, для того чтобы сохранить это ее текущее состояние.

Успешная женщина всегда ориентирована на результат и готова пожертвовать второстепенным ради главного, ей постоянно **всю жизнь (!)** приходится делать много того, что не хочется, но надо!!! Чтобы чего-то достичь всегда приходится чем-то жертвовать, причем чем значительнее цель, тем больше жертвы.

---

**За все в нашей жизни надо платить, иначе приходится расплачиваться!**

---

Как научиться и стать неотразимой? Какое знание для этого необходимо? Проблема в том, что большинство ищет именно знание.

Но, *во-первых*, собственно знаний на самом деле у тебя и так слишком много, порой настолько много, что они свалены в кучу и просто лежат в дальнем углу памяти мертвым грузом так, что ты не можешь ими пользоваться даже когда они тебе нужны. Сейчас важно эти знания упорядочить, разложить по полочкам, чтобы ими было удобно пользоваться.

А, *во-вторых*, знание вовсе не означает понимания и тем более умения. Знание нот и клавиш не означает умения играть на рояле. Посещая лекции или тренинги,

на которых на самом деле дают **знания**, невозможно получить **навыки**. А вам нужны именно навыки! Причем, для получения знаний и навыков часто требуются совершенно противоположные методы. И в результате в погоне за знаниями вы лишь отдаляетесь от цели... Поэтому сосредоточьте свои силы на выработке нужных навыков, потому что именно они определяют в настоящий момент ваш успех в области отношений и в личной жизни, а вовсе не внешние данные, образование, наличие ученых степеней и т.д. Не секрет, что нередко красивая и образованная женщина остается одинокой. И в то же время, уродина с 3 классами образования часто востребована у мужчин и счастлива.

Кроме того, само по себе знание (даже самое гениальное) еще ничто. Если у вас нет нужных навыков и поэтому вы не можете реализовать это знание, то ваше подсознание его просто не пропустит, даже если это будет истина в последней инстанции. Именно поэтому человек не видит, казалось бы, очевидных решений. Это происходит потому, что ему не хватает навыков, т.е. личных способностей для реализации этих решений. И его подсознание не пропускает такие решения, иначе человек будет страдать от комплекса неполноценности. Это способ психологической защиты психики человека.

Более того, у нашей психики существуют и другие способы активной психологической защиты, которые защищают наше подсознание, наши убеждения, мировоззрение от любых изменений, даже от тех, которые вы сами очень хотите (например, вы хотите

сесть на диету, начать посещать тренажерный зал или бросить курить). Одно дело, когда предмет для вас абсолютно новый, а ваше мировоззрение - это чистый лист и тогда на нем можно легко писать все что угодно и тогда вы можете легко достичь успеха в этой области. И, другое дело, когда у вас уже есть какое-то сложившееся знание (как в искусстве взаимоотношений), т.е. когда приходится не учить, а переучивать, менять сложившиеся привычки, стереотипы. Переучивать всегда сложно, потому что в этом случае ваша психика очень жестко обороняется и делает это весьма успешно.

Многие знают что именно они хотят достичь и куда меняться (например, чтобы стать стройной - сесть на диету. Чтобы стать привлекательной - быть всегда жизнерадостной и т.д.). Но не знают КАК это сделать, как работать со своей силой воли. Они очень хотят измениться и точно знают в каком направлении меняться и что именно для этого следует делать. Но не могут. Дают себе обещания и клятвы завтра (или с понедельника) начать новую жизнь. И... все остается по-прежнему. Некоторые ставят на себе клеймо безвольных и слабохарактерных, считают виноватой во всех своих неудачах свою лень, обстоятельства и т.п. и больше не делают попыток изменить себя и свою жизнь...

Как мы уже говорили, наше мировоззрение активно сопротивляется любым попыткам изменения и защищается весьма изощренными методами, на которых мы сейчас остановимся подробнее. Эти методы называются методами *психологической защиты*.

*"Психологическая защита - система механизмов, направленных на минимизацию отрицательных переживаний, связанных с конфликтами, которые ставят под угрозу целостность личности"* (Психологический словарь).

Это понятие, введенное З.Фрейдом в 1894 году, есть не что иное как защита личности от разрушительных негативных переживаний. Если какое-то событие в жизни человека угрожает его душевному спокойствию, пробуждает комплексы, снижает его самооценку, то включается *психологическая защита*, в результате которой человек в своем воображении меняет свое **восприятие событий** (но не сами события) и представляет их себе так, чтобы не травмировать свою психику. В результате психика не страдает и нет ощущения собственной неполноценности. В общем человек обманывает сам себя, чтобы сохранить душевный комфорт, ему трудно признаться себе в том, что причина в нем самом, поэтому он ищет любое оправдание и сам в него искренне верит.

Именно механизмы психологической защиты приводят к тому, что даже самые гениальные книги о том, как стать успешной женщиной в действительности не дают никакого результата и в лучшем случае воспринимаются лишь как развлекательное чтиво. Именно эти методы защиты тормозят (и даже останавливают) любое обучение. Поэтому для успешного обучения исключительно важно знать своих врагов и их приемы. *Внимательно изучите их!* Мы рассмотрим несколько наиболее важных.

Женское любопытство - это ваш самый злейший враг. Запомните его хорошенько!!! Дело в том, что, когда женщина встречается с чем-то новым, то ее интересует вопрос ПОЧЕМУ это так, как это можно ОБЪЯСНИТЬ. А мужчину интересует КАК это можно ИСПОЛЬЗОВАТЬ! Улавливаете разницу? Например, в Школе Марио вам предлагается какое-то решение, упражнение. И вместо того, чтобы просто *делать упражнение*, женщина, которая идет на поводу у своего любопытства, впустую растрчивает силы на поиски ответа на вопрос "почему". Забудьте про объяснения того как что-то работает! Или **почему** он так поступил (вопрос должен быть не ПОЧЕМУ, а КАК поступить самой, чтобы получить желаемый результат). Просто четко *выполняйте упражнения*. Вам важен результат, а не процесс. А на объяснения как это работает, т.е. **на удовлетворение женского любопытства**, пришлось бы затратить во много раз больше времени, чем на сами упражнения. Чтобы научиться водить машину достаточно одного месяца, а чтобы разобраться в деталях того, как работает автомобиль, потребуются годы. Итак, безжалостно уничтожайте любые вопросы "почему" и поиски объяснений как это работает. Когда у вас будет полная картина ситуации, вы сами поймете "почему" вы оказались в этой ситуации.

Ваш второй враг - это скептицизм! Скептицизм подводит под сомнение все и отклоняет абсолютно все, что призвано изменить ваше мировоззрение, изменить вашу жизнь так, как этого хотите вы сами! Так, любые важные упражнения сразу же вами внутренне

отвергаются, ваше подсознание приказывает, что их ни в коем случае не *надо выполнять* и тем более *проверять на практике*. Что все это полная ерунда, которая не стоит вашего внимания и ничего не даст. Психика человека начинает активно защищаться от нового знания и отвергать его, подвергать все сомнению и отклонять, никогда на деле не проверяя правильность. Задача ученицы заглушить свой нездоровый скептицизм, а для этого просто **выполнять** абсолютно все задания Школы Марио. Целиком. Точно и скрупулезно. Не задумываясь, зачем это нужно, почему и как работает, следует проверять на практике ВСЕ задания Школы Марио. Как известно, только практика - критерий истинности! Только на своем опыте можно во всем убедиться и понять действительно ли это работает и дает желаемый результат. И лишь затем, **получив результат** (любой **результат**), можно решать: работает ли это так, как хочешь ты сама (и значит можно принять как истину) или нет. Только так можно заменить свои старые убеждения на новые, проверенные тобой лично на практике. И все это позволит тебе изменить свое мировоззрение.

Иллюзии - это ваш третий враг. Когда вы хотите сделать что-то, что может изменить ваше мировоззрение, ваше подсознание часто подсовывает вам иллюзию. В результате человек еще ничего реально не делая, никаких упражнений, сразу же имеет убеждение, что это не работает. При этом он *якобы* в точности выполнил задание, но результатов нет. Хотя, в реальности он это задание не выполнял, а находится в

плену своих иллюзий. Например, если ученица убеждена, что она в точности выполнила задание, но результатов нет, то это значит, что она находится во власти своих иллюзий. На самом деле задание она не выполняла. Иллюзорные достижения невозможно потрогать. А если вы на самом деле выполняете какое-то практическое задание, то **обязательно** получаете какой-то конкретный **осязаемый** результат, он может быть любым, в том числе и отрицательным, но он точно будет! А когда есть конкретный результат, то можно принять его как истину, проверенную тобой лично. Если результат неудовлетворительный, то можно разбираться в своих ошибках, думать, что надо сделать чтобы прием сработал правильно.

Ваш четвертый враг - это отвлечение внимания с текущей, действительно важной, существенной, **ключевой темы** на что-то второстепенное, несущественное (возможно, распыление внимания на множество других, мелких вопросов), что вы легко можете решать в действительности. В общем, ваше подсознание подсовывает вам противоположную предыдущему иллюзию, что это упражнение работает и уже дало прекрасные результаты, что вы его выполнили на все 100% (хотя в реальности вы ничего не выполняли!) и, **теперь внимание**, у вас осталось время на что-то еще очень важное, "другое". И вы начинаете делать вместо нужного (и главного), это "другое", хотя в действительности это "другое" - это пустяковые проблемы, которые сами решатся по мере приобретения базовых навыков. Твоя психика пытается отвлечь силы

от действительно ГЛАВНОГО, распыляет их по мелочам. И вместо ТЕХ задач, которые ты реально УЖЕ СЕЙЧАС можешь эффективно решить и получить РЕЗУЛЬТАТ, твое подсознание пытается заставить тебя перерабатывать пустую породу, совершать бессмысленную работу.

Ваш пятый враг - это отвлечение внимания с текущей темы на проблему, которую вы в реальности пока не в силах решить. То есть ваше подсознание подсовывает точно такую же иллюзию как в предыдущем случае. Но вместо пустяковых задач подсовывает вам проблему, которую вы пока не в состоянии решить. Понимаешь, твое подсознание отвлекает тебя от задач, которые тебе ПОД СИЛУ, и дает вместо них задачи, которые тебе не по зубам (для этого у тебя пока нет необходимых навыков и способностей, хотя тебе КАЖЕТСЯ, что ты сможешь ее решить)!!! Это еще одна реакция твоего подсознания, которая тормозит обучение. Твоя психика пытается отвлечь твои силы от действительно ГЛАВНОГО и подсовывает тебе контрольную по **не**пройденному материалу :-)

Два последних приема психологической защиты являются очень коварными и не столь очевидными. Здесь психика защищается по принципу *Divide et impera* (Разделяй и властвуй!). Как вы знаете, чтобы успешно достичь своих целей, вам сейчас предстоит сконцентрировать свою волю в кулак и направить ее на желаемые изменения своего мировоззрения, т.е. **сфокусировать** ее подобно тому, как линза собирает лучи света в один пучок и прожигает любую преграду.



Вместо этого ваше подсознание пытается отклонить лучи света в другую сторону или рассеять этот пучок и в результате если вы пойдете на поводу у своего подсознания, то вы вообще ничего не достигнете. Как это проявляется?

Итак, по мере развития своих способностей (в том числе и в Школе Марио) подсознание активно отвлекает вас и ставит кучу вопросов, которые вы еще не проходили (контрольная по НЕ пройденному материалу!) и на которые вы ищете ответы именно сейчас. Причем чем сильнее будут ваши успехи, тем больше будет вопросов! И поскольку вы на самом деле не можете сами решить их, то в Школе Марио эти вопросы вы задаете мне (если девушка учится самостоятельно, то активно ищет ответы где только сможет), в надежде их решить с моей помощью (в действительности, это еще одна ловушка подсознания, когда вы перекладываете на других свои проблемы и ответственность за их решение). На самом деле, практически все ваши вопросы в течение курса до его окончания о ваших личных проблемах НЕ по теме текущего занятия - это забегание вперед!!! И отвлечение и распыление своих драгоценных ресурсов! Это еще один способ защиты вашей психики. Займись выполнением **Домашних заданий** в точности так, как это от тебя требуется, потому что именно ЭТО сейчас тебя развивает и, *в конечном итоге*, позволит тебе самой **эффективно решать свои проблемы** по мере приобретения способностей.

Теперь вы знаете о проделках вашей психики! *Кто знает, тот вооружен!* Поэтому до конца занятий следует анализировать свои действия и проблемы ТОЛЬКО с позиции пройденного материала. В общем, делай работу только по ПРОЙДЕННОМУ материалу! Четко выполняй задания, сосредоточься только на них, забудь на время все свои проблемы в личной жизни, потому что ты пока не сможешь их эффективно решить. Сконцентрируйся на учебе! По окончании курса ты сама сможешь решить большинство теперешних проблем. А своими вопросами ты распыляешься. Оставь пока на время свои вопросы. После того как ты закончишь этот курс, поверь мне, что твоих вопросов останется совсем немного и они будут уже по теме другого курса... В любом случае, тогда ты сможешь задать мне все вопросы, на которые сама не смогла найти ответы.

Именно приемы защиты психики приводят к тому, что даже самые правильные книги о том, как стать успешной женщиной, в действительности не дают никакого результата.

Сколько умных книжек по искусству обольщения вы прочитали и не взяли из них вообще ничего? И происходит это именно потому, что описанные в этих книжках методы не соответствуют вашим личным возможностям, у вас нет нужных навыков, чтобы эти приемы успешно реализовать. И поэтому ваше подсознание активно защищается. Что делать? Следует подготовить свою психику к восприятию этого нового знания, которое в чем-то противоречит сложившимся у

вас убеждениям. И помнить про приемы психологической защиты нашего подсознания.

Именно поэтому перед тем как осваивать новые приемы и навыки в области отношений, любому взрослому человеку необходима работа именно со своей психикой!!! Это принципиально ВАЖНЫЙ шаг в обучении! Если этого не сделать, то вы не сможете измениться и ничего не достигнете, ничего не изменится в вашей жизни и результат будет нулевым ((( Работа над своим мировоззрением часто на первый взгляд может показаться лишней и ненужной, какой-то слишком простой и занудной. Но когда вам ЧТО-ТО кажется слишком простым, то, как установили психологи, значит в этом и есть ваша главная проблема! Это еще один из методов психологической защиты вашей психики от любых изменений мировоззрения, даже тех, которые вы сами очень хотите. Поэтому следует особенно внимательно относиться именно к самым простым и очевидным для вас вещам! Без работы над своим мировоззрением, над своим подсознанием, не удастся обрести никакого нового знания, которое реально изменит ваши взгляды, ваше мировоззрение и вашу жизнь! Без этого взрослому человеку со сложившимся мировоззрением действительно невозможно ничему научиться.

**Повторюсь:** Работа со своим подсознанием, мировоззрением исключительно важный шаг на пути к совершенству.

С чего начать работу со своим мировоззрением? Как и куда меняться?

Прежде чем меняться, надо понять причину почему наши представления о жизни неверны, почему наша картина мира ложная. Вы уже взрослый человек и понимаете, что в реальности все не так, как в кино и любовных романах, а причина этого расхождения в том, что наше окружение серьезно поработало над нами начиная с детского сада. При рождении каждый из нас был чистым листом, на котором наши родители и все наше окружение что-то писали (т.е. закладывали программы), не задумываясь над эффективностью этих программ и тем более над целостностью получающейся картины нашего мира. Определенные ситуации запускают в нас ту или иную программу, вызывают определенную реакцию. Известно, что свыше 98% всех наших действий происходит автоматически, на уровне выработанных условных рефлексов, как раз этих самых программ. В результате действуя автоматически (т.е. не задумываясь) вы позволяете работать чьей-то программе, чужой и неэффективной, особенно в области отношений.

Только когда изредка мы попадаем в нестандартную ситуацию, для которой у нас нет шаблона и в которой мы не знаем как действовать, мы начинаем думать. И оказываемся в **стрессовом состоянии**. И обычно пытаемся уклониться от принятия решения или переложить его на кого-то, т.е. пытаемся найти кого-то (от подруг до психологов), кто бы принял на себя это решение. Стресс - это и есть подсознательное осознание

тупика, внутреннее понимание собственной неэффективности. Только в состоянии стресса человек начинает сам *задумываться*, искать пути решения сложившейся ситуации и *действовать*. Поэтому сейчас на время обучения небольшой стресс, с которым вы можете справиться, вам даже полезен, т.к. он побуждает вас к действиям, активизирует мыслительную деятельность, стимулирует ваше активное развитие и помогает вам **успешно учиться**.

Итак, мы сейчас переполнены избыточным знанием и неэффективными программами. Значит, перед тем как **начать меняться**, необходимо очистить исписанный лист.

---

По этому поводу есть притча. К Учителю пришел человек и попросил научить его всему тому, что знает учитель. Учитель сказал: «Давай выпьем чаю». Учитель заварил чай и начал разливать по чашкам, но тут ученик удивился. «В чем дело?» — сказал он, — «ведь моя чашка уже полна, а Вы все продолжаете лить туда чай» «Ну и что?» — ответил Учитель. «Но ведь в полную чашку уже невозможно добавить хотя бы каплю чая» — объяснил ученик. «Но ведь и в ученика, переполненного знаниями, невозможно что-либо добавить» — ответил Учитель. Итак, для начала надо опустошить чашу своего ума.

---

Мы всю жизнь наработывали рецепты, т.е. учились как поступать в той или иной ситуации. И затем, чтобы принять решение, лихорадочно их перебирали в голове в поисках наиболее подходящих. Теперь предстоит

освободиться от избытка накопленных рецептов. И начать все с чистого листа.

Как известно, что *написано пером, не вырубешь топором*. Очистить исписанный лист весьма трудно. Конечно, совсем с чистого листа не получится. Свое мировоззрение следует менять постепенно. И первый шаг - это научиться мыслить хотя бы двумя способами: привычным и новым. Надо научиться смотреть на мир, на любую ситуацию хотя бы еще с одной точки зрения, важно учиться мыслить кроме привычного способа еще одним, новым. Любую, даже самую простую ситуацию пропускать через свое сознание. И учиться **самой** находить эффективные решения. Как известно, нашу судьбу определяют именно решения, а не обстоятельства.

Не секрет, что дети наивно верят всему, что им говорят, а взрослые, напротив, ко всему новому относятся настороженно и все воспринимают в штыки. Что делать? К счастью ученые установили, что взрослый человек со сложившимся мировоззрением принимает только то, что проверил сам и убедился на своем личном опыте. И именно этим и следует воспользоваться, т.е. **ВАЖНО** целенаправленно делать то, что нужно, и получать результат. Только так можно заменить свои старые взгляды и рефлексy (т.е. стереотипы поведения) на новые, проверенные на своем собственном опыте.

Как и в любом другом предмете, тебе предстоит учиться по определенной технологии (учебной программе): делай в точности так, *точно и четко*. Этот

метод обучения нацелен на получение желаемого тебе результата. Только когда ты все четко сделаешь и получишь **результат**, только тогда ты сама сможешь заменить свои старые представления на новые, проверенные тобой лично на своей практике.

Важнейший шаг в обучении - это научиться смотреть на мир еще с одной точки зрения. И такая ключевая точка зрения - это **позитивный взгляд на мир!** Это **самый главный** шаг в обучении искусству обольщения! Учись смотреть на мир позитивно!

---

**Позитив - это ключевой шаг в обучении и в успехе в личной жизни!**

---

Психологи доказали, позитив дает радость жизни и рождает любовь. А негатив приводит лишь к боли и страданиям. Позитивные мысли настраивают человека на созидание, они поднимают настроение и воодушевляют на активные действия, дают радость жизни. Негативные мысли, напротив, настраивают на разрушение отношений, они вызывают эмоции недовольства, желание посплетничать, перемыть кому-нибудь кости, позлиться или поругаться на кого-нибудь или выяснять отношения. Позитивные мысли, кроме того, заряжают человека энергией, дают ему силы и вдохновение, необходимые для реализации своих целей. Все это поможет существенно улучшить и качество твоей жизни. Если ты хочешь научиться строить гармоничные отношения, возводить мосты, а не стены в отношениях, надо учиться **мыслить позитивно!**

Кроме того, как ты знаешь, именно позитивный взгляд на мир является главной составной частью **привлекательности!!!** Его вклад в общую привлекательность составляет целых 60% (для сравнения: вклад в общую привлекательность красивой груди составляет всего 0.6%). Если ты хочешь оставаться *всю жизнь* привлекательной для своего избранника, то необходимо стать позитивной женщиной, смотрящей на мир с оптимизмом! И быть ею всю жизнь!

Но что делать, если в твоей жизни все плохо, если твоя жизнь - одна сплошная черная полоса? Как известно, *нет худа без добра*. На любую ситуацию можно посмотреть с другой точки зрения. И в любом деле, в любой ситуации есть всегда что-то позитивное и именно его следует искать и находить, учиться смотреть на мир позитивно. Ищите все ценное в том, что у вас уже есть сейчас! И обязательно надо выработать себе привычку искать во всем позитив. Понимаете: **привычку!!!** Чтобы всегда, в любой ситуации первой возникала мысль: "Что в этом хорошего? Какую пользу я могу из этого извлечь? Как и где это можно использовать во благо?" Все это позволит создать новые **точки зрения** на происходящее, позитивные точки зрения. Мы сами по своей воле выбираем как мыслить позитивно или негативно. Важно начать осознанно мыслить позитивно! И постоянно контролировать свои мысли.

«Всегда смотри на вещи со светлой стороны, а если таковых нет – натирай темные, пока не заблестят»  
(Китайская пословица).



К сожалению, природа так устроена, что женский мозг обычно ориентирован на негатив, а мужской на позитив. И эту разницу существенно усиливают и наше окружение и средства массовой информации. Посмотрите внимательно на то, что вы читаете или смотрите по телевизору. Наверняка, вы обращаете в основном внимание на различные неприятности, происшествия, светские (и не очень) сплетни, в общем негативные события. Причем журналисты раздувают из мухи слона и любую самую незначительную негативную ситуацию преподносят как проблему вселенского масштаба. Возьмите любую популярную газету (например, "Московский комсомолец") и просто прочитайте вдумчиво лишь одни заголовки. Даже в спортивных новостях журналисты умудряются вместо достижений и побед во всем находить проблемы и поражения. В общем, как говорил главный китайский коммунист Мао Цзэдун "Все, что ни делается, к худшему"... В результате многие женщины видят во всем лишь один сплошной негатив - все в жизни как-то не так, все плохо. И, как следствие, получают негатив и в своей реальной жизни...

На самом деле на любое событие, ситуацию мы вешаем ярлык и от того, что написано на этом ярлыке, зависит наше отношение к происходящему (*хорошо* или *плохо* - это ярлык!). Понимаете, наше отношение к происходящему зависит всего-навсего от ярлыка, который мы сами же повесили!!! Это основополагающее свойство! Это **ключ** к изменению себя. Изменяя всего лишь ярлык, мы по-другому воспринимаем реальность.

Хотя понятно, что сама реальность при этом никак не меняется, она остается прежней. У вас "проблема"? Прекрасно. Заметим, что слово "проблема" - это ярлык. Поэтому отношение к ситуации можно сменить всего лишь заменив этот ярлык!!! В реальности мы имеем лишь некоторую ситуацию. И наше личное дело как мы ее назовем. Давайте заменим ярлык на слово "задача"! Заметили, как сразу же изменилось ваше отношение к ситуации? Задача - это нечто, что при желании можно решать и решение точно есть, его можно найти. Это не проблема, которая постоянно напоминает о себе и нависает как Дамоклов меч. А если ярлык заменить на "задача", то вообще отношение сразу же стало спокойным, потому что мы имеем дело с чем-то маленьким. А если заменить на "цель", то ситуация вообще становится привлекательной. При этом еще раз обратите внимание, что сама ситуация осталась прежней. Мы всего лишь меняли ярлык.

Люди охотно верят ярлыкам. Сравните два вопроса, адресованные *одному и тому же человеку*: Какие вопросы у этого гения? **или** Какие вопросы у этого идиота? Заметили разницу в своем восприятии? Поэтому учись вешать только желаемые тебе ярлыки. Нужно учиться работать с ярлыками.

В природе нет "хорошо" или "плохо", нет таких понятий: проблема или, наоборот, успех. Негатив или позитив - это целиком и полностью плод нашего восприятия!!! Понимаете: **ВОСПРИЯТИЯ!** Нашей психики! Это наше **ОТНОШЕНИЕ** к ситуации!!! И поэтому это отношение мы сами можем изменить так,

как сами того хотим. Мы не в состоянии изменить саму ситуацию, но мы можем изменить отношение к ней! Любое событие, ситуацию можно воспринимать как **проблему**, а можно как нечто **позитивное**. И саму проблему, причем **любую** проблему можно переописать так, что она перестанет быть проблемой. Например, многие женщины говорят: "Как все печально... Все мужики кобели... Им только одно надо". Переведем это сказанное из негативной в позитивную форму: "Это же прекрасно, что все мужики кобели и им только одно надо! Благодаря этому у меня есть мощное оружие для достижения своих целей!!!" В общем, во всем ищите **ПОЗИТИВ**.

Этот прием (он называется рефрейминг) не решает проблемы, он меняет эмоциональное отношение к ней. Вот пара классических примеров рефрейминга. Эти две биографии - это лишь наглядный пример того, насколько можно переописать действительность и что из этого получается.

## ПРАВДИВЫЕ ИСТОРИИ

*«Самая большая ложь – это неверно понятая правда».*  
Уильям Джеймс

Молодой человек из весьма известной, состоятельной и довольно порядочной семьи поступил в одно из самых престижных учебных заведений страны. Вместе с ним учились исключительно одаренные дети, а преподаватели делали все возможное, чтобы ученики максимально могли реализовать свои творческие возможности.

Однако молодой человек не особенно утруждал себя учебой. Учился он крайне нестабильно, совершенно не уделяя внимания основным дисциплинам. Главным его увлечением было чтение эротической литературы, что, безусловно, наложило глубокий отпечаток на всю его последующую жизнь.

Окончив учебное заведение, он, в отличие от своих одноклассников, даже не пытался найти постоянную работу и жил, в основном, за родительский счет. Он увлекся игрой в карты на деньги, а кроме того, он был равнодушен к женщинам легкого поведения и спиртным напиткам. Деньги для игры в карты он добывал случайными заработками.

Достаточно поздно он обзавелся семьей, взяв замуж женщину намного моложе себя, в результате чего испытывал к ней чувство ревности. Благодаря семейным связям, ему удалось получить определенную должность, но он был ею недоволен, поскольку считал себя гораздо более достойным. Возможно, этому способствовало то, что практически все его одноклассники заняли очень видные посты на государственной службе. Кто-то из них стал генералом, а кто-то — даже министром.

И вполне вероятно, что это чувство послужило тому, что молодой человек чуть было не встал на путь государственной измены. Спасло его только то, что он был повышенно суеверен, как, возможно, и другие люди, не имеющие твердой жизненной позиции. И именно суеверие помогло избежать ему участия в преступлении, направленном на подрыв основ государственности, что, безусловно, окончилось бы долгим тюремным заключением.

Этот человек совершенно не думал о том, что его одноклассники добились своего видного положения в обществе, благодаря целеустремленности и

ежечасному труду, тогда как сам он готов был трудиться, в основном, только для того, чтобы оплатить карточные долги и расходы на праздный образ жизни.

Окончилась история этого человека весьма печально. В приступе ревности он попытался убить предполагаемого любовника своей молодой жены, однако был убит сам. Правоохранительные органы, изучив материалы дела, постарались этот инцидент замять, и сделали это достаточно успешно. И из этого мы видим, к чему может привести отсутствие ясных жизненных целей и четких нравственных принципов.

Поучительная история этого человека известна практически каждому в России.

И звали его... Александр Сергеевич Пушкин.

\* \* \*

Этот человек родился в небольшом городке, в семье достаточно скромных и порядочных людей. С детства он мечтал об одном — стать художником. Однако его родители, к сожалению, не имели достаточных средств для того, чтобы он мог нормально учиться. И молодой человек занимаясь живописью, вел полунищий и полуголодный образ жизни.

Он был не лишен таланта живописца, но напрочь не умел торговать. И поэтому торговцы картинами, как правило, обманывали его. А надо сказать, что сейчас его картины могут позволить себе купить только очень состоятельные коллекционеры. Когда началась война, он был призван в армию, где с ним случилась страшная трагедия. Во время одного из боев он потерял зрение. Конечно, для художника это было просто ужасно. И тогда, практически потеряв смысл жизни, молодой человек обратился к Богу и дал клятву, что если зрение вернется к нему, он добьется успеха как художник.

И, о чудо, зрение восстановилось! Окончилась война, и молодой человек приложил максимум усилий, чтобы полностью реализовать свой талант, но, как это часто бывает в жизни с талантливыми людьми, его обманывали вновь и вновь. И, несмотря на колоссальные усилия, он оставался все тем же нищим художником.

И тогда молодой человек дал себе обещание посвятить свою жизнь борьбе за справедливость. Благодаря своим исключительным личным качествам он сумел сплотить вокруг себя многих людей, преданных общему делу. Он проявил себя как блестящий оратор, умный и талантливый руководитель. Его полюбили многие, но те, с кем он боролся, его ненавидели. Его заслуги помогли ему встать во главе крупной организации. И возможно, если бы не трагический случай, этот человек смог бы добиться еще большего.

Во время боевых действий, участником которых он оказался, не желая сдаваться в плен, он покончил с собой, предпочтя плену смерть. Разъяренные враги так и не смогли обнаружить его тело, и поэтому многие соратники долгое время хранили веру в то, что он жив. До сих пор его помнят многие.

Фамилия этого человека Шикльгруббер (в историю он вошел как Адольф Гитлер)

Самое интересное в этих историях то, что они правдивы от начала до конца. И подтверждаются документально. Однако именно определенное описание создает определенное впечатление о том или ином человеке. Точно так же можно давать характеристику не только людям, но и событиям. Все будет зависеть от точки зрения.

*Александр Котлячков, цикл рассказов «Правдивые истории».*

Итак, в любой ситуации следует искать позитив или такой контекст, когда проблема (недостаток) становится достоинством. **Это самое главное! Это ключ к успеху и решению ваших проблем** в личной жизни!

Кроме этого, настало время серьезно задуматься над тем что вы читаете, слушаете по радио и смотрите по телевизору (в кино и т.д.), в общем как проводите свой досуг. Сознательно пересмотрите свои взгляды на то, что вы читаете! Ищите и читайте только такие книги, которые пронизаны позитивом и заряжают вас оптимизмом, дают ощущение, что вы можете горы свернуть. В газетах и журналах тщательно выбирайте и читайте только такие статьи, в которых пишут про успехи (пусть даже если это будут успехи в удоях какого-то затерянного крестьянского хозяйства или победы в добыче угля на шахтах Воркуты), про стратегию и путь к успеху известных людей, звезд экрана и подиума, про победы спортсменов. Смените свою библиотеку, а также подпишитесь на другие газеты и журналы, которые смотрят на мир позитивно.

Наконец, пересмотрите круг своих знакомых, друзей и других людей, с которыми вы общаетесь. Избегайте людей, которые во всем видят сплошной негатив. Избавьтесь от таких друзей или сведите к минимуму общение с ними, а при общении с ними обсуждайте какие-нибудь успехи, любые успехи. Кроме того, ищите в своем окружении позитивно мыслящих людей. И старайтесь побольше общаться именно с ними! Это успешные люди и их живой пример *позитивного* мышления даст вам заряд бодрости и желание

действовать, а общение с ними лучше чем что-либо другое воодушевляет на созидание и мотивирует работать над собой, заставляет изменять себя и получать желаемые результаты. Их живой пример лучше чем что-либо другое убедит вас в могучей силе позитивного мышления.

Теперь настал черед научиться **думать**, когда вы принимаете решения, и находить наиболее эффективные. Мы постоянно принимаем решения, нам неизбежно приходится делать выбор. Да или нет, туда или сюда, вверх или вниз. Разговаривать или не разговаривать с этим человеком, разговаривать об этом или о том, познакомиться с этим молодым человеком или нет, позвонить или не позвонить, поехать или не поехать... И из наших этих выборов складывается вся жизнь и вообще всё, что есть в нашем мире.

«Как ни коротки слова "да" и "нет", все же они требуют самого серьезного размышления». (Пифагор Самосский)

И полученный результат полностью обусловлен нашим выбором. Но мы **ленивы** (причем мы ленимся **думать!**) и обычно выбираем из заведомо неэффективных решений только потому, что они лежат на поверхности. Как в анекдоте, "ищу не там, где потерял, а под фонарем, потому что тут светлее". Нам лень **думать** о том, есть ли еще какие-нибудь другие решения, нам лень искать там, где водятся эффективные решения.



При этом нам нужны не просто хорошие решения, но такие решения, которые соответствуют нашим возможностям и которые мы сможем реализовать. Профессионал найдет простое и эффективное решение. Но дилетантам это решение не подойдет, т.к. они не смогут его реализовать, им требуется решение, отвечающее их собственным возможностям. Каждая ищет такое решение, которое она сможет реализовать! Какой прок даже от самого гениального и простого решения, если вы не сможете его воплотить в жизнь... Именно поэтому человек не видит, казалось бы, очевидных решений. Его подсознание не пропускает такие решения (срабатывает *психологическая защита*), иначе он будет страдать от комплекса неполноценности.

Но подсознание нередко перестраховывается и отсеивает даже те решения, которые человек мог бы осуществить. В этом нам мешает наш негативный образ мышления, отрицательный образ себя и страх перед воображаемой, существующей только в уме картины себя, делающей глупости и способной лишь на поражения. В то время как в реальности ничего этого нет. Важно создать позитивный образ себя самой! И тогда ты сможешь заметить замечательные решения и понять **что именно** тебе не хватает для их осуществления. А затем и поработать, развить эти недостающие качества. Для этого надо лишь начать думать самой. И забыть накопленный информационный хлам, очистить свою голову от мусора, от ложных представлений, учиться смотреть на мир с другой точки зрения, смотреть на мир позитивно. Иначе ты просто не

заметишь хорошие, эффективные пути решения твоей ситуации.

Традиционный путь познания искусства отношений — это набор кулинарных рецептов на все случаи жизни. В голове дилетантов крутится множество таких рецептов для разных ситуаций (или на все случаи жизни:-). Но каждая ситуация всегда по-своему уникальна. И приходится лихорадочно перебирать в памяти весь свой набор рецептов в поиске наиболее подходящего. Часто имеющиеся рецепты не работают и тогда срабатывает психологическая защита, в результате чего виноват в этом оказывается кто угодно, только не сама женщина. Или виноватых вообще нет и в этой ситуации, *якобы*, сделать просто было ничего нельзя. Скажите себе честно, как вы поступали в сложных ситуациях. Задумывались ли или же вас захлестывали эмоции и вы действовали лишь под их влиянием несколько не задумываясь о последствиях. Если вы хотите стать профессионалом, то вам придется учиться контролировать свои эмоции, думать о последствиях, знать законы взаимоотношений и уметь ими пользоваться и самой мгновенно создавать оптимальный рецепт именно для вашей конкретной ситуации.

С вашими теперешними личными возможностями никакие конкретные советы не помогут эффективно решить проблему! В лучшем случае у вас будет **иллюзия**, что вы справились. Но это не так. Если вы не умеете играть в шахматы, то никакие советы не помогут победить разрядника! Представьте, что вы новичок и

играете в шахматы с разрядником. Через какое-то время у вас критическая ситуация. Конечно, можно подсказать какой-то один гениальный ход, но это на самом деле лишь агония, вы лишь продлеваете свои мучения, а результат партии все равно будет одинаковым. Каков выход? Заниматься развитием собственных способностей! Нужно идти в шахматную школу и учиться играть в шахматы, получить хотя бы третий разряд и, главное, выигрывать всю партию, целиком.

Точно также и в отношениях вам нужны не советы как действовать в конкретной ситуации, не кулинарные рецепты, а следует учиться предмету целостно, развивать собственные способности, чтобы **самой** эффективно решать любые проблемы. А сейчас с имеющимся набором знаний и навыков никакие советы по вашей конкретной ситуации реально не помогут! Конечный результат будет одним и тем же ((( Поэтому путь к эффективному решению своей ситуации - заниматься развитием собственных способностей и работой над созданием эффективного мировоззрения. К сожалению, человек повышает производительность труда, но не производительность в жизни. Важно задуматься и повышать производительность именно в своей жизни!

Путь к совершенству - это искусство создавать собственную жизнь своими руками. *"Каждый кузнец своего счастья!"*. Все ограничения находятся внутри вас. Человек ставит себе цели и подсознательно разрешает себе получать определенные успехи в рамках этой цели, при этом сам ставит искусственные ограничения, ограничивающие эти успехи. И в соответствии с этим

как только возникает возможность достичь больше, подсознание ставит массу **кажущихся**, иллюзорных препятствий. Чтобы раздвинуть эти ограничения нужна вера в себя. Как сказано в Библии: *"Если вы будете иметь веру, хотя бы с горчичное зерно, нет невозможного для вас в этом мире."* Мы часто считаем или даже нам кажется, что мы не идем дальше к успеху, поскольку всем довольны или хотим оставаться в гармонии с собой. В действительности это лишь отговорки. Причина в том, что мы не **верим** в успех.

---

### **Все ограничения — внутри нас!**

---

В реальности наши ресурсы и возможности не ограничены, мир бесконечен. Но мы ошибочно уверены, что наши ресурсы скудны, очень ограничены и поэтому подсознательно себя ограничиваем при движении вверх. И, к сожалению, не принимаем во внимание наши внутренние ресурсы, а оцениваем только внешние данные и достижения в обществе (красота, диплом, зарплата). Но реальные успехи зависят совсем от другого. Основой успеха является ваше мировоззрение, а кроме того имеют значение и ваши творческие способности. Нас с детства учили делать карьеру в обществе, но не в личной жизни!

Если просмотреть свои основные установки, то можно найти кучу ограничивающих тезисов. Например, установки старой девы: "все мужики сво...", всем им надо только одно, лучше синица в руках, я никому нужна, никто на меня не обратит внимания, все нормальные

мужчины давно женаты" и т. д. Ясно, что с такой философией она останется одна. И пока эти внутренние ограничения не будут заменены на эффективные, успех не светит. Мир бесконечно сложен и человек физически не в состоянии воспринимать его целиком, поэтому существуют ограничения, которые мы сами придумываем. Наш Мир таков, каким мы его **придумали**! Мы составляем для себя лишь очень упрощенную карту, по которой ориентируемся в этом мире. И сами, своими руками создаем свою жизнь!

Многие верят в навязанный нам образ, где человек всего лишь щепка в бушующем океане. Они считают себя щепками и поэтому верят в предопределенность судьбой, заранее обрекают себя на роль пассивного наблюдателя и бесплодное существование, т.е. в реальности они отрицают свободу воли человека и, таким образом, снимают с себя ответственность за свои дела и поступки. На самом деле, это оправдание своей бездеятельности и способ ни за что не отвечать. В результате такой человек получает состояние безысходности, обреченности, депрессии, ощущение своего бессилия и нежелания что-то менять. На самом деле фатализм - это миф. Это результат потери человеком одной из добродетелей - Надежды! А именно - надежды на свои силы, чтобы изменить свою жизнь. Мир изменчив. И в нем есть законы, которые работают всегда. Например, *человек может все, если уверен в том, что он все может. Человек может измениться, если знает, каким он хочет стать и как к этому прийти.* Или словами из Библии, *Каждому воздается по делам его.*

Понимаете, **по делам!** И *Каждый кузнец своего счастья*. Кузнец, который сам, своими руками создает свое счастье.

«Великих людей питает труд» (Сенека).

Итак, следует создать себе новую карту мира, новую модель, которая приведет вас к успеху. Достаточно свои старые установки заменить новыми: *быть обольстительной — это легко, интересно и приятно*. Попробуй! Ты ничего не теряешь. Стань творцом своей жизни! Нет ничего лучше, чем самой создавать свою жизнь так, как хочешь ты сама. И нет ничего труднее нудной и монотонной жизни. Чтобы обустроить личную жизнь и сделать ее насыщенной, прояви творчество, в том числе в создании своего мировоззрения и счастья. Истинной причиной твоих успехов и неудач являешься только ты сама.

Чтобы успешно начать меняться, надо просто играть какую-то роль. Просто представь себя уверенной в себе, самой сексапильной (*вспомни что это означает!*) в мире женщиной, которая любит жизнь и любит мужчин, которая излучает счастье, любовь и несет радость окружающим. Не важно какая ты на самом деле. **Важно представить это.** Метод перевоплощения - очень сильный метод, который стимулируют в человеке уверенность в себе, учит принимать решения и не бояться отказа. Начни с того, что придумай себе **женственный образ**, в деталях, до мелочей. Задумайся как по-твоему должна **выглядеть** такая идеальная

женщина, подчеркиваю: именно **выглядеть**, а не только как она одета. Эта женщина чувствует себя прекрасной, обаятельной и желанной вне зависимости от своих физических данных и возраста. Она всегда жизнерадостна и излучает только **позитив**! Рядом с ней любой мужчина чувствует себя **настоящим** мужчиной. Вспомни ситуации, пусть очень редкие, когда это у тебя получалось. Когда ты была весёлой и искрилась ну хотя бы в компании друзей. Подумай, на кого из хорошо известных тебе успешных женщин ты хотела бы походить, и дополни свой образ наиболее привлекательными для тебя чертами. В общем, придумай сама себе образ. **Собирательный образ**! И активно вживайся в него. Когда ты не считаешь себя супер-обольстительницей (или идеальной женщиной), а лишь играешь эту роль, то ты можешь легко играть ее. И вообще играть кого угодно, того, кто тебе нужен в данный момент. Если при этом и ошибется, то твой герой, а не ты. Это дает реальный шанс быть более творческой и раскрепощенной. Это не так сложно, как ты думаешь, и очень затягивает... У перевоплощения очень мощная сила!

Королева пожелала иметь любовником Александра Македонского. Желание королевы – закон. Но что делать, если он умер много веков назад? Пригласили великого трагика Эдмунда Кина сыграть для ее Величества Александра Македонского. Все получилось прекрасно. Через некоторое время она пожелала Петра Великого и затем Юлия Цезаря. Наконец она узнала великого трагика Кина.

- А теперь я хочу иметь любовником трагика Кина, - сказала королева.

- Это невозможно, Ваше Величество. Я давно импотент.

Так выпьем за систему Станиславского, позволяющую творить чудеса.

(Тост актеров)

Итак, придумай себе образ неотразимой женщины и попытайся вжиться в него. Попробуй общаться с друзьями, коллегами или новыми знакомыми в этом образе и отмечай, как тебя воспринимают окружающие и какие изменения происходят в твоей жизни. Начиная думать над образом **немедленно!** Прямо сейчас!!! Не откладывай на завтра (вспомни, сколько раз ты решала что-то начать завтра и... все оставалось как и прежде. Потому что в этом вопросе завтра не наступает никогда) и наслаждайся произведенным впечатлением. Возможно, что сразу это не получится, но со временем обязательно начнет получаться. Если работать и оттачивать этот образ до совершенства, то ты получишь результат, который могли получить лишь великие обольстительницы. А если же ты не играешь, а живешь супер-обольстительницей, ты вынуждена опасаться любой ошибки. Ведь страдает твое самолюбие, а не самолюбие твоего образа.

Молодец, что дочитала до этого места! Теперь отложи эту книгу как минимум на один день и **обдумай** все, что ты только что узнала. И продолжи чтение не раньше, чем через день.



Продолжим.

Итак, мы получили общее представление к чему стремиться и что является главной целью учебы. Теперь перейдем к технологии. По поводу технологий как стать профессионалом обольщения написаны горы книг. Для этого искусство обольщения нужно разбить на элементы, на маленькие частички и из них создать четко работающий цельный механизм, т.е. **технологию**. Вообще, для успешного овладения любым предметом, процессом необходима технология.

«Сложных дел не существует, если разделить их на маленькие дела» (Генри Форд).

Итак, чтобы стать профессионалом, нужна четкая технология, которая работает просто, как промышленный конвейер, зато эффективно и при этом, *самое главное*, гарантированно дает определенный уровень! Для этого желаемое явление раскладывают на элементы, среди них выделяют наиболее важные, на их основе создается определенная последовательность действий, которая затем точно и четко выполняется. Так создаются технологии в любой области, в том числе в искусстве отношений. В Школе Марио вам предлагается одна из таких технологий, которая позволит **каждой** достичь уровня профессионала в отношениях и устроить свою личную жизнь.

Любую успешную деятельность можно разложить на элементы и затем передать их привычкам, рефлексам, чтобы они делались на автопилоте, точно и четко, без

участия твоего мышления, на подсознательном уровне. Чем большую часть своих действий ты сумеешь закрепить на уровне рефлексов, тем выше эффективность. Любой сложный навык можно разбить на простые рефлексy! А когда всю работу делают рефлексy, то конечный результат будет обеспечен при любых условиях, он не будет зависеть от времени года или суток, от внешних условий, от настроения или от волнения, от возникающих неприятностей дома и на работе, от пмс и т.д. Рефлексy работают автоматически! Всегда и при любых условиях!

Какой должна быть эта технология, которая позволит вам стать профессионалом? Она должна представлять из себя четко работающий механизм, каждая часть которого должна, *во-первых*, быть соразмерна с другими и, *во-вторых*, работать строго по отведенной ей программе как шестеренка в часах или как свечи зажигания в двигателе автомобиля. Проблемы возникают когда женщина пытается, *с одной стороны*, в работающий механизм внести что-то новое, пытается внести творческое начало в работу шестеренки или, *с другой стороны*, какие-то узлы одного механизма заменить на узлы от других, пусть даже более совершенных механизмов. Представьте себе творчески работающие шестеренки в часах. Или свечи зажигания, которые начнут проявлять творчество. Представили? Тогда вам стал ясен результат. Представьте себе самый совершенный маятник наручных часов, который пытаются поставить в башенные часы-куранты. Понятно, что должна быть **целостность**. ЭТО главное!!! Поэтому если вы пользуетесь чьей-то

технологией (в частности, Школы Марио), то ее надо в точности скопировать и выполнять, не задавая вопросов **почему** и **зачем**.

Конечно, при этом возможно, что какие-то шестеренки в этой технологии, какие-то положения будут противоречить твоим представлениям и, *самое важное*, они могут быть гораздо примитивнее твоих. Представь, что у тебя есть "Мерседес" последней модели, а тебе предлагают Жигули первой модели. Для многих это именно так и будет выглядеть на первый взгляд. Но разница в том, что твой Мерседес без двигателя и коробки передач (или в нем не хватает ма-а-аленького винтика, крепящего карданный вал, *в общем*, ездить он не может), а примитивные Жигули - полноценный автомобиль, который будет исправно служить всю жизнь. Ты хочешь добраться до пункта "С", дома твоего счастья. Теперь скажи себе, что ты выберешь (и представь что выберет мужчина) твой Мерседес (по сути кучу металлолома) или полноценные Жигули? При этом пешком до твоего желанного конечного пункта не дойти... Понятно, что **целостность** - это ключевой момент в любой технологии. Поэтому чтобы освоить технологию надо просто **делать**. Забудь на время свои самые совершенные узлы и механизмы, которые у тебя есть. Они тебе не понадобятся и даже помешают. Важно на время оставить поиск объяснений, укротить свое женское любопытство. И начать просто изучать предмет так, как тебе предлагают это сделать. В Школе Марио тоже что-то из того, что тебе будет предлагаться делать, будет отличаться от твоих представлений (возможно,

что-то будет выглядеть совсем примитивно) и тебе предстоит ежедневно выполнять одно задание за другим, на протяжении довольно длительного времени, не задавая вопросов **почему** и **зачем**. **Подчеркиваю: не** задавая вопросов **почему** и **зачем**, точно так же как в восточных школах! Потому что на объяснения действий потребуется гораздо больше времени, чем на их выполнение. А через 2-3 месяца регулярных занятий ты уже начнешь получать желаемые результаты. Когда ты получишь результат, то объяснения придут сами собой. Вспомни как в школе у тебя не раз бывало, что ты в упор не понимала объяснений казалось бы совершенно простейших вещей (например, по математике, химии или любому другому предмету). Но когда ты осваивала навыки и доводила их до автоматизма, у тебя вдруг наступало **озарение** и моментально все становилось предельно понятным. Точно также и здесь!

Важно точно **копировать** технологию, а не разбираться, как это работает. Тем более, что сейчас, на твоём теперешнем уровне, этого просто не понять! Поэтому на время осваивания любой технологии (в том числе на время учебы в Школе Марио) важно оставить свое любопытство и просто делать все в точности так, как от тебя требуется. И в Школе Марио следует делать точно все, что я буду вам давать. Т.е. я говорю, что **это НАДО** делать и вы, *как прилежные ученицы* восточной школы, просто это выполняете без лишних вопросов, не спрашивая почему это так. Это значит, что я вам **НЕ** буду объяснять никаких деталей **процесса**, нам важен результат, а не процесс, для нас главное - достичь своей

цели. А на объяснения как это работает, т.е. **на удовлетворение женского любопытства**, требуется затратить во много раз больше времени, чем на сами упражнения. Поймите это!!! Чтобы научить водить машину достаточно одного месяца, а чтобы разобраться в деталях как работает автомобиль, потребуются годы - этому учатся в институтах.

**ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ!** Ты человек творческий? Прекрасно! У тебя будет возможность в полной мере проявить себя. Дело в том, что творчество надо направить ЗА пределы технологии, т.е. **технология** учит КАК управлять автомобилем (четко, без творчества научиться переключать передачи, нажимать педали и крутить руль), а **творчество** - это применение этой технологии в реальности и поэтому творчество должно быть направлено на выбор наилучшего пути движения до конечного пункта, выборе оптимальной скорости, умению ориентироваться в моментально меняющейся дорожной ситуации и т.д. Точно также и в нашем курсе практически все домашние задания будут **творческими**, т.е. используя пройденную технологию (законы и алгоритмы их использования) тебе придется проявить творчество в применении этой технологии к конкретным ситуациям (подобно тому как учиться применять правила дорожного движения в реальных ситуациях), которые в бесчисленном количестве постоянно встречаются на твоём жизненном пути! Но сама **технология**, т.е. что именно делать и в какой последовательности (своеобразные Правила дорожного движения), должна четко соблюдаться.

Итак, технология - это законы и алгоритмы их использования. А применение этих законов к реальным ситуациям - это уже творчество. И здесь важно учиться думать самой, полагаться не на память, а на свое мышление, свои мыслительные способности.

Конечно, сами по себе все части предлагаемой вам технологии в Школе Марио не являются чем-то новым для вас. Вы прекрасно знаете все их!!! Вам не придется делать ничего нового, непонятного и неожиданного для вас. Неожиданной для вас может быть лишь истинная значимость этих упражнений и систематизация. Многие из этих упражнений покажутся слишком примитивными и недостойными, чтобы их выполнять. Но это не так. На самом деле каждое упражнение является составной частью единого целого, сложного механизма часов, маленькой **шестеренкой**, без которой самые совершенные в мире часы (или самый крутой автомобиль) превращаются в кучу металлолома.

В общем самое главное - это делать четко **ВСЕ** практические задания, которые вам дают вне зависимости какими бы они **тупыми, примитивными, глупыми или пустяковыми** ни казались!!! Это **ПРИНЦИПИАЛЬНО!** Их надо делать не спрашивая зачем и почему. Просто делайте! Не важно с кем - сами, с подругами, с зеркалом или с котом. Важно развивать себя. Когда вы получите результат, вы сами все поймете.

Работа профессионала - это работа часов, в которых все шестеренки работают слаженно и четко. Это слаженная работа всех частей автомобиля.

Творчество и инициатива должны идти на развитие личности. А всю главную работу за тебя должны четко делать условные рефлексy, привычки, стереотипы и шаблоны, т.е. те самые шестеренки!!! Должен работать конвейер, работа которого не зависит от уровня адреналина в крови и любых внешних условий. Автомобиль должен исправно ездить в любую погоду!

Итак, профессионал действует четко по отработанной технологии. У каждой из вас есть своя собственная технология, в которой свои шестеренки, причем, возможно, какие-то из них самые совершенные в мире. Беда только в том, что в вашей технологии нет **целостности** и как результат она не работает ((( Дело в том, что принципиальное значение имеет не совершенствование и улучшение каждой из частей отношений, а их соответствие, сочетание друг с другом. Представь, что тебе предложили одежду самых лучших модельеров. Но предложили обувь на одну ножку самую изящную в мире белую туфельку, правда на два размера меньше твоего. А на вторую ножку мега-модный красный сапожок, но на пять размеров больше. И так далее, каждая деталь такого туалета является, возможно, самой модной и красивой в мире, но не твоего размера и никак не сочетается, не гармонирует со всеми остальными частями ни по цвету ни по каким-либо другим параметрам. Представила такой свой гардероб и такой шутовской наряд??? В реальности что касается искусства отношений, то именно такой "гардероб" и "наряд" в голове большинства женщин, испытывающих серьезные проблемы в отношениях с мужчинами (((

И тебя именно так и воспринимают мужчины. Поэтому в любой учебе принципиально важна **целостность**! Это важно в любой технологии, которой вы будете следовать.

В Школе Марио предлагается технология, которая отрабатывалась и совершенствовалась много лет. Понятно, что она заметно отличается от твоей. Как и любая технология, она сознательно что-то упрощает, порой очень сильно упрощает. Поэтому все, что вы узнаете в Школе Марио, не является истиной в последней инстанции. В моих объяснениях, возможно, есть сейчас что-то спорное для вас. Это не важно. Важно, что это **цельная** технология и она РАБОТАЕТ! И, самое главное, позволяет достичь своих целей, получить желаемый результат. **Это** главное! Говоря аналогиями, это позволит вам выпускать платья как швейная фабрика, четко вне зависимости от внешних условий. А свои усилия вы уже сможете направить на дальнейшее творчество: разработку новых фасонов, отработку новых материалов и т.д. Обратите внимание, что творчество направлено за пределы технологии! Технология меняется только целиком! Когда вы меняете свой утренний наряд (или деловой) на вечерний, то вы меняете все целиком. Когда вы хотите сменить автомобиль, то вы его меняете весь, целиком, а не по частям!

Следующий шаг к совершенству - это забыть советы подруг (и других женщин, в том числе, родственников, которые не стали успешными в жизни). Советы неудачников могут привести только к неудачам!



Их негативный образ мыслей может только разрушать, возводить в отношениях стены, а не мосты. Если среди твоих подруг есть такие, которые постоянно излучают сплошной негатив, то стоит задуматься, а нужны ли они тебе вообще. Сейчас они лишь усложнят тебе жизнь, будут активно мешать твоему продвижению вперед. Во всяком случае сократи до минимума общение с ними и пропускай мимо ушей их советы! **Нужно опираться и прислушиваться только к себе самой!** И действовать! На пути постижения тайн этого искусства советы подруг только навредят. Дело в том, что советы подруг - это советы как повысить свою эффективность на 1-2%. В то время как умение **мыслить самой**, которое составляет основу технологии Школы Марио, даст тебе 100% результата! Важно начать работать, практиковаться и самой нарабатывать результаты, вырабатывать навыки, привычки и постоянно совершенствоваться всю жизнь. Слушай только себя, свою интуицию!

И при этом не бойся делать ошибки. Ошибки, которые вы сами нашли и осознали, представляют особую ценность, они указывают направление развития. Мы делаем ошибки из-за несовершенства нашей картины мира. Ошибки позволяют корректировать эту картину мира, они указывают на отклонение от цели, дают нам обратную связь и благодаря им вы развиваетесь. Поэтому, чтобы попасть в цель, начните действовать. **Все мы учимся только на своих собственных ошибках!** Не бывает ошибок, бывает только обратная связь! Если нет практики, то нет и тренировки, нет обратной связи, нет коррекции своих

действий... Поймите, что пока вы опираетесь на свои внутренние убеждения ничего не изменится. Представьте что будет если вы сядете за руль и будете вести автомобиль, ориентируясь не на внешние события, а на собственные убеждения, какими эти события должны быть. Понятно, что так вы доедете лишь до первого столба или в кювет. Чтение книг для тренировки навыков обольщения так же полезны, как просмотр видеокурсов Синди Крауфорд для создания идеальной фигуры. Простое чтение ничего не даст, только начав практиковаться, вы начинаете получать и совершенствовать свои навыки на основе своих ошибок. В Школе Марио благодаря обратной связи мы будем искать и разбирать с каждой индивидуально все ваши принципиальные ошибки, которые у каждой свои собственные, уникальные.

Повторю, так как заранее подготовиться к успешной жизни с мужчинами невозможно, то отношения с мужчинами необходимо совмещать с тренировкой и коррекцией своей картины мира, своих знаний о законах взаимоотношений.

Пойми, что все твои проблемы внутри тебя. Когда ты начнешь действовать, исправлять свои ошибки и менять свою жизнь так, как хочешь ты сама, то из неудачницы будешь **превращаться в успешную женщину!**

Неудачница — это женщина, которая ни за что не хочет отвечать, она считает себя жертвой обстоятельств. Она довольствуется тем, что ей доступно, что лежит на

поверхности и выдает это за желаемое. Неудачница воспринимает любую ситуацию как неизбежный факт, а не как ситуацию, которую создала она сама, своими руками и поэтому сама же может ее изменить. И в своих проблемах она всегда обвиняет других людей и обстоятельства и поэтому она не способна видеть истину, не способна действовать по-новому и исправлять свои ошибки. Она верит в миф, что все предопределено судьбой, что якобы если тебе суждено, то ты встретишь "свою половинку". Только неудачницы пользуются услугами астрологов, гадалок и т.п. в надежде узнать свою судьбу. Они запирают себя в современной башне и ждут всю жизнь когда придет прекрасный принц на белом коне и вызволит их. Короче: всю жизнь покоряют прекрасных принцев лишь перед телевизором... Итак, предопределенность судьбой - это Миф! Реальность - *"Каждый кузнец своего счастья"*, *"Каждому воздается по делам"*! Стать неудачницей легко, надо лишь жаловаться на обстоятельства. Стать удачливой трудно, для этого приходится все происходящее считать организованным тобой. Понимание этого – это большой шаг на пути к тому, чтобы стать хозяйкой своей судьбы. Неудачница всегда может найти виноватого, а сама она всегда права. Даже если неудачница решает, что виновата в чем-то она сама, она все равно ничего не делает, т.к. уверена, что сделать ничего невозможно.

Успешную женщину неудачи развивают, вы имеете много пищи для размышления и самосовершенствования. И именно во время цепи неудач происходит самое

быстрое развитие, при этом важно, чтобы эти нагрузки выдержала ваша психика. Поэтому любые превратности судьбы следует воспринимать как шанс научиться делать что-то по-другому, развиваться дальше и применить на практике новые знания (или довести до совершенства старые). Только когда вас постигла неудача, вы начинаете сами интенсивно думать, без каких-то дополнительных усилий. Любые неудачи надо рассматривать как урок, который вам преподносит Жизнь и который вас развивает. Важно быстро усвоить этот урок, иначе Жизнь его будет давать все снова и снова.

Итак, все причины в тебе самой. После того, как ты поймешь, что виновата во всем только ты сама, а не мужчины или обстоятельства, твоя жизнь начнет меняться в лучшую сторону. Надо признать, что все твои проблемы внутри тебя, и начать активно действовать, исправлять свои ошибки и менять свою жизнь так, как хочешь ты сама.

Искусство обольщения основывается на фундаментальных законах. Путь к кардинальному улучшению качества своей жизни - это проведение целенаправленной работы над собой, которая начинается с самонаблюдения и выявления неэффективных шаблонов и стереотипов поведения, а заканчивается формированием новых привычек и стереотипов, новых шаблонов, в первую очередь, мыслительных. Потому что в основе всех наших действий лежит наше мышление.

Мыслительная работа — это то, что делать можете только вы сами. Никто другой за вас не будет думать.

При этом наши мысли имеют точно такие же сложившиеся стереотипы, как и все другие. И поэтому, надо в первую очередь следить за своими мыслями, нужно постоянно работать над своими стереотипами мышления, от стереотипов дилетанта до стереотипов успешной женщины.

Мысли материальны! Поэтому отнеситесь серьезно к своим мыслям, научитесь различать успешные и неэффективные мысли и, *таким образом, совершенствуйте свою мыслительную деятельность.* Важно оценивать НЕ свою физическую деятельность и не память, а, *в первую очередь*, именно мыслительную деятельность. По физическим возможностям люди отличаются друг от друга всего в три-пять раз. По мыслительным — в сотни раз! Поэтому не так важно, как вы что-то делаете, гораздо важнее, как вы мыслите.

Поймите, что основой всего в нашей жизни (и успехов и страданий) является наше мышление, это оно создает все остальное. Подобно тому, как в любом деле есть разные способы что-то делать, в мышлении существуют разные способы создавать мысли, отличающиеся по эффективности в тысячи раз.

Эти способы проявляются качеством мыслей, а затем и действий. Ваше мышление определяет ваши действия. То есть, если вы видите гораздо более успешных женщин, это означает, что на столько же отличается качество их мышления. Правда, на качество мышления никто не жалуется, все жалуется на память... Но начинать надлежит именно с мышления.

Измените свое мышление сами, а не под влиянием событий во внешнем мире. Зачем вам страдания, чтобы стать мудрее? Страдания — слишком дорогая цена за изменения. Работа над собой, своим мышлением — это самый короткий путь повышения личной эффективности (в том числе и искусстве обольщения).

Итак, существует несколько способов мышления, для каждой ситуации можно найти наиболее эффективный. Дилетант смотрит на мир только с одной точки зрения. Чтобы стать профессионалом следует научиться смотреть на мир хотя бы еще с одной точки зрения.

Таким образом, первый шаг на пути к восприятию мира успешной женщиной - это умение мыслить еще одним способом, т.е. умение мыслить не только привычным, но и другим, новым образом. Успешная женщина в любой ситуации умеет быстро переключаться с одной точки зрения на другую. При этом границы вашего восприятия существенно расширяются и вы сможете увидеть много того, что раньше было недоступно вашему взору. Мышление привычным способом позволяло вам смотреть на мир лишь как на плоскую фотографию. Добавив еще одну точку зрения вы сможете увидеть предмет с разных сторон, сбоку и сзади, что раньше вам было недоступно. Взгляд на ситуацию даже с двух разных точек зрения позволяет заметить много того, что было не видно раньше.

---

Жили-были три слепых мудреца. В меру своих ограниченных возможностей познавали они мир, исследуя буквально все, что попадалось им под руку.

И попался им как-то под руку слон. Обрадовались тогда мудрецы и тут же стали его исследовать.

Первый из них наткнулся на бок слона и воскликнул: "Слон подобен огромной стене!" Второй, подержавшись за хобот, возразил: "Слон - это большая змея!" Третий же обследовал хвост, а потому уверенно заявил: "Что вы, друзья? Слон мне больше напоминает веревку".

Но поскольку они были мудрецами, они догадались, что каждый из них столкнулся лишь с малой частью реального слона. Конечно же, все трое правы. Правда, только в пределах той области, с которой они непосредственно столкнулись. Осознав это, мудрецы сложили свои представления о слоне, но даже это знание не могло быть полным.

---

Взгляд на мир с другой точки зрения часто позволяет увидеть совсем простое решение ситуации, которая кажется безвыходной и неразрешимой. Поэтому чтобы изменить мир, часто бывает достаточно всего лишь взглянуть на ситуацию с другой точки. Итак, важно научиться смотреть на мир хотя бы еще с одной точки зрения.

Каждая из вас потенциально талантлива, но нас слишком долго приучали к однозначной, черно-белой картине мира. В реальности же наш мир не черно-белое кино и в нем есть все оттенки цвета. И чтобы сделать первый шаг в этот мир безграничных возможностей, важно внести в свой черно-белый мир хотя бы еще один цвет.

Медицина когда-то была искусством, доступным избранным, но благодаря усилиям людей она стала ремеслом, доступным для многих. Искусство отношений

для широкой публики пока не превратилось из искусства в доступное ремесло. В Школе Марио мы попытаемся вместе подойти к этому интересному и волнующему предмету именно как к ремеслу. Вам нужен максимальный результат за короткое время, а это уровень ремесленника, уровень профессионала.

Чтобы стать успешной женщиной, надо развиваться самой и, в первую очередь, совершенствовать свою мыслительную деятельность. Важно каждую ситуацию рассматривать как возможность развиваться, задумываться над ней и пытаться посмотреть на нее с другой стороны. При этом вы делаете то же самое, но ваша эффективность возрастает. Речь идет всего лишь об изменении точки зрения, которая изменяет мир. Нужно добавить для начала еще одну точку зрения, чтобы смотреть на мир с двух сторон. И это будет существенный шаг на пути к внутреннему развитию.

Жить надо здесь и сейчас, наслаждаясь каждым мгновением, а не мечтая как я заживу когда у меня будет то-то и то-то. Многие живут лишь мечтами о будущем при полном отсутствии счастливого настоящего. Откладывают счастье на потом... Поймите, что будущее мы строим сами, здесь и сейчас, в настоящем. Поэтому важно жить настоящим. Как известно, "*Есть только миг между прошлым и будущим*". И именно его необходимо наполнить радостью, улучшить качество своей жизни. Мы ничего не можем сделать с будущим и тем более с прошлым, поэтому о них следует забыть. Мы можем что-то сделать только сейчас. Поймите это! Важно научиться наслаждаться тем, что есть сейчас, в данный момент.



### **Усталость можно отложить на старость, любовь на старость отложить нельзя!**

Итак, наслаждайтесь каждой секундой так же, как вкусом изысканного вина. Люди, которые умеют получать радость от каждой секунды, вдохновляют и нравятся другим, они окружены любовью и вниманием других. Никто не хочет иметь дело с хмурыми людьми, которые всем недовольны и вечно в плохом настроении. В природе и нашем обществе действует закон подобия, согласно которому "подобное притягивает к подобному".

«Существует основной закон, гласящий: подобное притягивает подобное. Негативное мышление, без сомнения привлекает негативные результаты. И наоборот, если человек думает с оптимизмом и надеждой, его позитивное мышление создаёт движение творческой силы, и успех потоком стремится к нему» (Норман Винсент Пил).

Если ты хочешь быть счастливой, то для начала надо изменить себя, стать жизнерадостной и самой излучать счастье. Только тогда ты сможешь привлечь того единственного, с которым ты станешь по-настоящему счастлива. Только тогда ты станешь притягивать желаемых тебе мужчин. Это самый простой и надежный путь к успеху. Стань веселым, позитивным и жизнерадостным человеком, и все сразу изменится к лучшему. Просто, но очень эффективно!!! Удача не любит угрюмых, злобных и озабоченных. Она ищет жизнерадостных и веселых, тех, кто полон энтузиазма и любит жизнь.

Держитесь подальше от скучных, ворчливых людей, не умеющих наслаждаться жизнью, они отнимают у вас хорошее настроение, взамен отдавая свои проблемы и раздражение. А зачем вам чужие проблемы??? Вам нужно хорошее настроение, которое увеличивает вашу личную силу и дает радость жизни.

Я не знаю, насколько сильно ты удивишься, когда узнаешь, что хорошее настроение — это вопрос тренировки. Каждая может научиться управлять своим настроением! Для этого надо лишь просыпаясь утром сразу же вводить себя в это состояние и затем поддерживать его весь день. Учись сама управлять своим настроением. Выбатывай **привычку** быть всегда в хорошем настроении, вне зависимости от того, что у тебя внутри на самом деле, и вне зависимости от внешнего окружения и событий.

Что еще важно на пути к совершенству? Самое дорогое, что у вас есть, это время. Истраченное время не вернуть. Успешные люди всегда исходят из экономии времени, а не денег и других ресурсов.

---

### **Время не идет - оно уходит!**

---

Успешный человек заботится в первую очередь о себе!!! В Библии сказано *"Любовь к ближнему начинается с самого себя"* и *"Спасись сам, вокруг тебя спасутся тысячи"*. По мере того, как ты будешь повышать свою собственную эффективность, будет позитивно меняться не только твоя жизнь, но и жизнь

твоих близких, твоего окружения! Если тебе некогда заниматься собой, потому что надо думать и заботиться о других (о детях, муже, родственниках), то на самом деле это самообман, это попытка снять с себя ответственность за собственную жизнь под благовидным предлогом и способ ни за что не отвечать. Так что займись именно собой в первую очередь и тогда твоим окружающим станет намного лучше!

Вернемся к обучению. Если в других областях существует большое количество разных школ и курсов, где обучают быть эффективным, то в области отношений несмотря на обилие существующих тренингов и курсов, это знание по-прежнему остается сакральным, т.е. закрытым, тайным знанием, передающимся из уст в уста, от матери к дочери... К сожалению, твои родители тебя этому не научили. Поэтому читая книги тебе придется все проверять на своем опыте.

«Не стыдись учиться в зрелом возрасте; лучше научиться поздно, чем никогда» (Эзоп).

К счастью, все понимают необходимость обучения. Но какое это должно быть обучение? В настоящее время человечество накопило колоссальный объем знаний, из которых запомнить можно лишь ничтожную часть. Поэтому простое запоминание бессмысленно, нужна лишь упрощенная карта, эффективная **модель мира**, которая даст результат, поможет успешно ориентироваться в этом мире. Именно такая упрощенная модель мира и составляет основу нашего мировоззрения. Важно

сделать эту карту эффективной, чтобы вы смогли легко и правильно в ней ориентироваться. Кроме того, исключительно важно умение эффективно **мыслить**. И именно этому надо уделить главное внимание при обучении. В традиционном же обучении основное внимание сосредоточено на запоминании информации, а мышлению вообще никто не учит. Поэтому в эффективном обучении приходится рассчитывать лишь на себя. Да, это сложно, но абсолютно реально. Каждая может этому *научиться*! И начать следует с разрушения фундамента, своей философии и способа мышления, с перестройки своей картины мира. Важно пересмотреть свои устоявшиеся взгляды и представления, создать новый фундамент своих знаний.

К сожалению, в наши дни девушка после окончания вуза знает что такое интеграл и химическую формулу губной помады, но ничего не знает о том, как правильно построить отношения и счастливо прожить жизнь. В результате стало исключением хорошее настроение, а правилом остались жалобы на жизнь. Ужасно то, что даже наши дети перестали улыбаться (((

Злейший враг многих женщин - неуверенность в себе. Их предметом размышления является страх перед неудачей и самостоятельными решениями, в общем сплошной негатив, который убивает радость жизни. Как известно, женщины, которые умеют *радоваться жизни*, привлекают мужчин и они успешны в личной жизни. Пора изменить свое мышление, научиться **думать позитивно**, думать об успехах. **Это очень важно!**

Для того чтобы стать успешной, нужна концентрация своих сил и воли, которая прожигает любые препятствия, как линза, собирающая в пучок лучи света. Не существует препятствий, кроме тех, которые ты придумала сама. Все ограничения человек создает себе сам. Поэтому помочь себе можешь только ты сама! Причина сложившейся ситуации и твоих проблем не во внешнем мире, а в тебе самой.

Рассчитывай только на себя. Забудь про других. Никого не интересуют твоя жизнь, а если и интересуют, то из корыстных соображений. За то, что тебе досталось даром, заплатишь вдвойне. *Скупой платит дважды!* Запомни, что бесплатный сыр бывает только в мышеловке. **За все надо платить, иначе приходится расплачиваться!**

Пойми, что тебе никто не поможет. Как бы ты ни хотела, другому человеку невозможно помочь. С жизнью ты всегда встречаешься один на один. **Жизнь от театра отличается лишь отсутствием суфлера.** Чтобы достичь своих личных целей в жизни, придется самой стать мудрой и, главное, создать эффективное мировоззрение. Все остальное — лишь видимость обучения, это лечение следствия, а не причины. Нужно лечить человека, а не болезнь!

## Заключение

Итак, подведем итоги. Вступая на путь познания тайн отношений каждая из вас дилетант. К сожалению, многие продолжают топтаться у старта всю жизнь и ничему не учатся... *Всему можно научиться*. Первая ступенька на пути к совершенству - это уровень профессионала!

«Все учили нас только работать и никто – жить»  
(Милорад Павич)

**Каждая** может стать профессионалом в области взаимоотношений, стать успешной женщиной и счастливо устроить свою жизнь. Если ты хочешь избавиться от одиночества и построить гармоничные отношения, то тебе предстоит стать профессионалом и выработать мышление успешной женщины. А Школа Марио подскажет тебе короткую дорогу к твоей желанной цели.

«Каждая мечта тебе дается вместе с силами, необходимыми для ее осуществления. Однако, ради этого тебе придется потрудиться» (Ричард Бах)

Искусство взаимоотношений это точно такие же навыки, как вождение автомобиля. И каждая может этому научиться! Конечно, далеко не каждая станет пилотом Формулы-1 (т.е. мастером), но абсолютно каждая может научиться водить машину и стать на голову выше пешеходов (т.е. дилетантов). Точно также

и в искусстве обольщения — каждая может стать профессионалом. Те, кто целеустремленны и будут упорно трудиться, добьются потрясающих успехов. И Школа Марио вам в этом активно поможет. **Каждая** может стать любимой и желанной вне зависимости от внешности, возраста, веса и т.п.!!! И ты тоже можешь этому **НАУЧИТЬСЯ!!!** И счастливо устроить свою жизнь. Если, конечно, захочешь и начнешь меняться.

«Учись так, как будто тебе предстоит жить вечно; живи так, как будто тебе предстоит умереть завтра» (Отто фон Бисмарк)

Чтобы быстро всему научиться и стать успешной женщиной, нужна технология (т.е. определенная программа обучения), которая работает как единое целое, как часы и которая поможет преодолеть все ловушки вашей психики. Одна из таких **технологий** предлагается в Школе Марио. Как вы знаете, ваш главный тормоз обучения находится внутри вас — это ваше подсознание. И первый шаг к успеху — это научиться работать с ним, научиться принимать новое знание. А для этого важно просто точно следовать **технологии**, делать правильно все задания и получать опыт, а вместе с ним и новое знание, проверенное вами на своем собственном опыте. И именно это знание, проверенное на вашем личном опыте, будет формировать мировоззрение успешной женщины, замещая им ваши старые неэффективные представления и убеждения. Жизнь у нас одна и каждая хочет научиться этому искусству, чтобы жить на полную катушку сейчас,

а не к пенсии и именно для этого нужна технология. Размышляя над результатами, которые вы получаете в процессе обучения, вы сможете органично их вписывать в имеющуюся у вас карту мира и таким образом самой активной изменять свое мировоззрение.

Уверен, что все прочитанное здесь поможет тебе в осознании того, КАК изменить свою жизнь и успешно продвигаться к заветной цели уже сейчас, а не к пенсии. *Время не идет - оно уходит.* Учись **быть хозяйкой своей жизни** прямо сейчас!

Молодец, что прочитала эту книгу! Из этой книги ты узнала куда двигаться, какой путь выбрать. На самом деле, информации здесь очень много и прочитав эту книгу один раз усваивается лишь 10-15%. **Обрати на это внимание!**

«Не в количестве знаний заключается образование, а в полном понимании и искусном применении всего того, что знаешь» (Г. Гегель)

Кроме того, наверняка ты прочитала эту книгу под влиянием старых шаблонов, которые важно осознать прямо сейчас. Как установили ученые, когда мы читаем, то на самом деле мы в основном не читаем, а пытаемся угадывать слова и стараемся угадать смысл написанного, не читаем и не вдумываемся в то, что там написано на самом деле. И когда мы читаем, то замечаем только то, что хотим увидеть, и понимаем только так, как нам самим более удобно, пытаемся втиснуть смысл в прокрустово ложе наших внутренних ограничений. Мы



не думаем о смысле того, что прочитали и узнали, не пытаемся взглянуть на это с другой стороны и задуматься правильно ли мы поняли.

Если ты стремишься к личностному росту, то через какое-то время эти рамки раздвигаются и тот же самый текст уже начинает восприниматься совершенно по-другому. Если вы в последние годы перечитывали какие-то свои любимые книжки детства, то вы понимаете о чем идет речь. Поэтому перечитайте эту книгу через какое-то время (не сразу) и вы обязательно откроете для себя что-то новое, на что не обратили внимание в прошлый раз. И сразу же все проверяйте на практике, потому что иначе это быстро забывается.

«Люди мало размышляют; они читают небрежно, судят поспешно и принимают мнения, как принимают монету, потому что она ходячая» (Вольтер).

В разных курсах (и книгах) по искусству обольщения предлагаются практически одинаковые задания и техники. Но почему одни девушки делают и у них все получается, а другие терпят неудачу? Причем люди самых разных возрастов и уровня. Причина в наших ошибках! В том, что мы не думаем и поэтому какие-то ключевые моменты понимаем так, как сами того хотим, как попытались угадать. И в результате все упражнения и задания каждая делает так, как она это поняла, угадала. Достаточно одной, казалось бы незначительной ошибки и результат в любом деле будет нулевым (((

Разные люди читают один и тот же текст, но понимают его совершенно по-разному!!! У многих выработался определенный стереотип, привычка читать книги не задумываясь - просто как интеллектуальную жвачку, чтобы занять голову. И поэтому многое из прочитанного здесь сразу же уходит в никуда (((. И сейчас вам предстоит сломать этот свой стереотип и научиться **включать свой интеллект** во время чтения, учиться сразу же разбираться насколько правильно ты поняла прочитанное и пытаться посмотреть на прочитанное с другой стороны, научиться **думать** во время чтения.

«Учение без размышления бесполезно» (Конфуций).

Дело в том, когда ты делаешь что-то не задумываясь, то ты не развиваешься и только впустую тратишь драгоценное время. В реальности, большинство из нас лентяи, причем не просто лентяи, а лентяи **думать**! Именно леность ума приводит к тому, что мы не получаем желаемых результатов и от осознания этого одни становятся алкоголиками, другие - трудоголиками... А корни этого - это наши неэффективные стереотипы, в частности, наши навыки чтения. Начиная с детского сада и школы нас учат запоминать какие-то готовые решения, стереотипы, но не учат думать... И как результат в момент чтения мы вообще не думаем. А после прочтения всей книги (когда большая часть информации забудется и уйдет в никуда) мы лихорадочно пытаемся уловить суть и, как следствие,

теряем всю самую ценную информацию и результат остается нулевым. В реальной взрослой жизни никто не будет искать (как это делают учителя в школе) что именно ты упустила или неправильно поняла в процессе чтения, т.е. твои ошибки. Поэтому надо менять этот стереотип и, когда читаете что-то важное, то сразу же после прочтения каждого абзаца и даже предложения надо остановиться и задуматься, осознать что на самом деле это означает.

Кроме того, со школьных времен у нас сформировался еще один негативный **стереотип** чтения — нас учили читать **на скорость**, а не **на понимание**! В реальности мы даже и не пытаемся уяснить правильно ли мы понимаем прочитанное. Никто не задумывался над смыслом прочитанного, насколько вы поняли и усвоили каждое предложение. После такого скоростного чтения значительная смысловая часть книги теряется. При чтении развлекательной литературы это нормально. Но когда вы читаете книги, которые призваны ускорить ваш личностный рост, то здесь главное - смысл! *Когда читаете - ищите смысл!* Поэтому сейчас вам предстоит учиться (когда это вам действительно надо) читать не на скорость, а на смысл, на понимание, максимальное улавливание и усвоение смысла каждого предложения прочитанного текста.

«В чтении, как и во всем, мы страдаем неумеренностью; и учимся для школы, а не для жизни» (Сенека).

Итак, сейчас вам предстоит сломать сложившиеся свои стереотипы чтения и учиться читать **на понимание!** Ваша задача состоит в том, чтобы вы поняли **смысл** написанного. Поэтому когда вы будете перечитывать эту книгу, учитесь читать на понимание. Для этого надо читать очень медленно и после того, как прочитаете один абзац, сделайте большую паузу и обдумайте **ЧТО** именно означает прочитанное, может ли это означать что-то другое по сравнению с тем, как вы это уже восприняли, попытайтесь взглянуть на прочитанное с другой стороны, с другой точки зрения. Включите свой интеллект!

«Наличие интеллекта способствует выживанию»  
(Чарльз Дарвин).

Здесь вы узнали лишь суть, главные принципы, которые позволяют достичь новый уровень. Точные методики и специальные знания по конкретным темам будут в других частях и занятиях нашей Школы. Пока же они не важны. Можно оттачивать навыки, когда они есть, когда есть базовый уровень. И бессмысленно распыляться по мелочам, когда нет главного. Каждой из вас сейчас важно составить цельную картину, чтобы можно было посмотреть на все с другой точки зрения. И еще нужна технология. То есть нужен путь, по которому идти и который быстро приведет к желанной цели. Это **главное!**

*С одной стороны*, имея технологию, вы легко сможете все детали почерпнуть из книг, на различных курсах и сами быстро найти на своем опыте. Вы будете

знать ЧТО именно искать, на что обратить внимание и что это означает на самом деле.

*С другой стороны*, без технологии никакие книги вам не помогут, вы просто не сможете заметить, понять и оценить главное, человек просто отметаёт **главное** как нечто несущественное. Мы не замечаем то, что нам не понятно до конца.

Важно знать КАК действовать и ЧТО именно надо искать, чтобы стать женщиной мечты любого мужчины.

«Действия не всегда приносят счастье, но без действий счастья не бывает» (Бенжамин Дизразли).

Как известно, Великими обольстительницами не рождаются, ими становятся!

Остается действовать. Вас ждут великие дела!

Москва. 2000-2010

# Содержание

Предисловие .....	3
Глава 1. Объяснения .....	19
Глава 2. Как стать счастливой .....	29
Глава 3. Ваши цели в жизни .....	43
Глава 4. Путь к совершенству .....	55
Заключение .....	117

**Марио**

**Искусство  
обольщения  
Путь к  
совершенству**