



девушка его мечты

ГАЙД
от @nataytali



Привет, меня зовут Ната. Мой блог @nataytali помогает 1000 девушек ежедневно решать их проблемы. Этот блог больше чем просто блог про отношения. Он про девушек. Про девушек, о которых будет мечтать каждый мужчина. Он про любовь к себе, к миру, к мужчинам. Он про то, что ты можешь все. Про то, что весь мир будет у твоих ног стоит только захотеть.

Я прошла через очень сложный путь. В моей жизни были все те проблемы, которые есть у тебя. Обиды, боль, непонимание, отчаянье. Измены, предательства, ссоры, расставания. Я знаю как бывает сложно и тяжело. Как опускаются руки. Как не хочется вставать по утрам. Я знаю, что такое не знать свою цель и бояться уйти, если ты привыкла. Неизвестность пугает.

Но ещё я знаю, что все проблемы можно решить. Можно простить измены. Можно перестать обижаться на родителей, подруг, мир, вселенную и своего мужчину. Можно уйти из отношений, в которых тебе плохо. Можно сделать так, что твои глаза будут гореть. Можно быть счастливой. Можно любить себя. Можно ходить на свидания, можно получать дорогие подарки и цветы каждый день, можно сделать так, что все мужчины будут умолять тебя быть с ними. Можно добиться успеха в карьере. Можно зарабатывать на любимом деле. Тебе можно все. Стоит просто захотеть этого. Если ты подписалась на меня, прошла мой курс и купила этот гайд. Ты уже сделала первый шаг. Первый шаг к новой, счастливой жизни.

Я помогу тебе.

Гайд по отношениям. Но, надеюсь, ты вынесешь из него намного больше, чем фишки и схемы. Он глубже, чем кажется на первый взгляд.

Я расскажу, как сделать так, чтобы мужчина мечты **хотел быть рядом с тобой**.

И даже расскажу, как сделать так, чтобы тот мужчина, который уже есть рядом с тобой изменился. А ты почувствовала себя любимой и желанной. В гайде будут упражнения.

Для эффективной работы не продолжай читать гайд пока ты не выполнила упражнение! Это важно!

Начнём?

Кто твой мужчина мечты?

В твоей голове , даже если у тебя уже есть мужчина, парень, муж, жених, все равно есть картинка идеального мужчины.

Давай узнаем кто они.



упраж не ние

Возьми листочек, ручку, сядь поудобней и начни представлять своего идеального мужчину. Опиши его. Его характер, его качества, может быть, его социальное положение. Кто он? Все то, что тебе необходимо в нем. Пиши, не стесняйся.

Написала?

Теперь выдели из этого самые основные качества, которые важны для тебя. Вот без них он не будет «тем самым».

Выделила?

Теперь, то что ты выделила расположи в порядке значимости для тебя.

Например, на первом месте успешный, на втором хороший доход, на третьем верный.

Получилось?

Теперь внимательно посмотри на этот список. Сейчас я тебе скажу одну важную мысль. Возможно, ты изменишь свой взгляд на отношения.

ТЫ ИЩЕШЬ В МУЖЧИНЕ ВСЕ ТО, ЧТО НЕ ХВАТАЕТ В ТЕБЕ САМОЙ.

Твоё подсознание, а может и ты сама думаешь, то, что если тебе чего-то не хватает ты можешь взять это от партнёра.

ЭТО ГЛАВНАЯ ОШИБКА ВСЕХ ДЕВУШЕК.

Give-Check

Особенно если тебе **не хватает ЛЮБВИ**.

Ты ищешь ее в мужчине, в партнере.
И выбираешь любого лишь бы любил.
Не уходишь из отношений где плохо,
ведь он любит.

Нужно начинать с себя.
Начни менять себя и твоя жизнь
поменяется.
И мужчины будут приходить в
твою жизнь совсем другие.

Ты готова только брать.
Задумайся, а что ты можешь дать,
тому «мужчине мечты», которого ты описала.
Или ты можешь только брать? М?

Мужчина тоже рядом с собой хочет видеть полноценную,
идеальную, «девушку его мечты».

Ты не должна бояться остаться одна. Ты не должна
бояться потерять мужчину. Твоя жизнь не должна
крутиться только вокруг него. Если ты самостоятельная,
он будет мечтать завоевать тебя. Понимаешь?

Тогда он будет бегать за тобой, а не ты за ним. Тогда он
будет бояться тебя потерять, а не ты его.

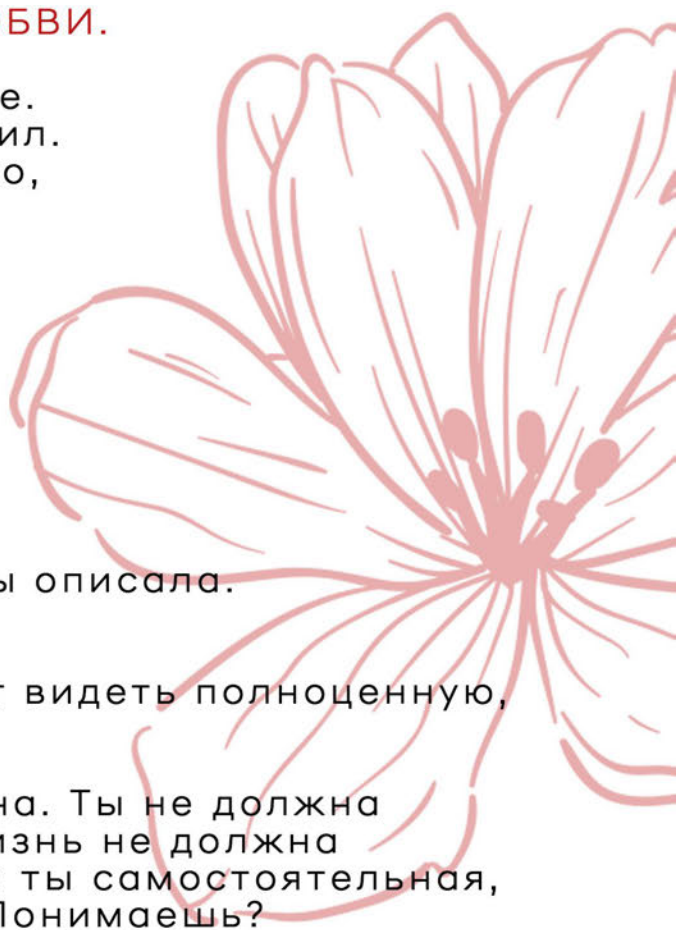
А теперь посмотри на свой список «мужчины мечты» и
пойми, что все это ты можешь дать себе сама. И всего
этого не хватает в тебе. А мы будем с этим работать.

Возможно, ты сейчас возмущаешься и не согласна со
мной. Но поверь мне. Умный и успешный мужчина,
который хочет построить здоровые отношения, а не
просто переспать с тобой. Всегда выбирает успешную,
полноценную, наполненную, любящую себя девушку.

ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ ДЕВУШКИ ЕГО МЕЧТЫ:

Активная жизненная позиция.

Ты не должна сидеть и ждать принца на белом коне,
который даст тебе все, что ты хочешь. Ты должна начать
меняться, начать жить как хочешь ты, начать всего
достигать сама и начать ОТДАВАТЬ другим.



Пойми, нет волшебной таблетки для счастья. Ты сама его строишь, ты сама можешь решать как тебе жить, с кем тебе жить.

Реши ЖИТЬ активно, а не создавать иллюзию бурной деятельности.

Хочешь найти мужчину? Ходи на свидания, зарегистрируйся в тиндере, знакомься сама с мужчинами.

Хочешь больше зарабатывать? Пройти обучение новой профессии, ходи на собеседования, начни свой бизнес.

Хочешь быть красивой, стройной? Займись спортом, правильно питайся, сходи к косметологу.

Нельзя просто хотеть, нужно начать активно жить.

Девушка его мечты, точно знает, что хочет и идёт к своим целям несмотря ни на что.

упраж не ние

● Выпиши 10 своих целей на ближайшие 6 месяцев. Для каждой цели пропиши 5 шагов, которые помогут тебе ее достичь.

Например,

Цель: хочу весить 55 кг, иметь стройную и подтянутую фигуру.

Шаги:

1. купить абонемент в спортзал
2. высчитать для себя дефицит калорий
3. сделать фото до/после
4. делать массаж сухой щёткой ежедневно
5. заниматься в зале 3 раза в неделю.

Придерживайся активной жизненной позиции во всем. Возьми ответственность сама за свою жизнь.

Olivia Chek

И ты увидишь как твоя жизнь меняется.

Почему тебе попадают одни неудачники?

Крошка моя. Никогда не связывай свою жизнь с неудачником. Есть мужчины у которых сейчас в жизни «не очень», но с потенциалом и активной жизненной позицией. Они стремятся исправить все, сделать лучше свою жизнь, стремятся добиться успеха. С такими можно, но при условии если он действительно что-то делает.

А есть категория мужчин с которыми не стоит даже общаться.

Никогда не трать своё время на алкоголиков, игроманов, наркоманов, бездельников и маменькиных сынков.

Ты не мать Тереза, чтобы их спасать, менять, помогать. Многим девушкам прям нравятся такие проблемные мужчины, но девушка его мечты, даже не общается с такими!

А что делать, если ты не хочешь с ними общаться, но постоянно попадают неудачники на твоём пути?

Нужно изменить взгляд на мужчин. Перестань всех вокруг мужчин называть мудаками. Да, даже своего бывшего. Ведь ты сама его такого выбрала. Или он был хорошим, а с тобой стал таким? Он 100% дал тебе что-то хорошее. Все люди на пути встречаются нам не просто так. Будь благодарна ему.

Помни, мысли материальны. Если ты говоришь, что все мужчины мудаки, козлы и тд, ты будешь притягивать именно таких мужчин.

Рядом со мной, только успешные, умные, уверенные в себе мужчины.

И их полно вокруг. Нужно открыть глаза шире. И изменить установки в голове.

«Вокруг меня только успешные мужчины»
«В мире огромное число настоящих мужчин»
«Я могу выбрать любого преуспевающего мужчину»

И, пожалуйста, больше улыбайся и мысли позитивно.

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ.

Думаю, не стоит объяснять, что мужчины, да и все люди вокруг любят уверенных в себе людей?

упраж не ние

Поэтому, перейдём сразу к упражнению.

1. Выпиши все сферы своей жизни и себя: Внешность, образование, карьера, отношения, хобби.
2. Около каждой сферы напиши цифру от 0 до 10 насколько она прокачена.
3. Теперь напиши, насколько ты ХОЧЕШЬ ее прокачать, чтобы чувствовать себя уверенной.
4. Теперь тебе нужно расписать, что тебе нужно сделать для того чтобы добиться этой цифры.

Например: внешность на 4, хочу на 10. Для того, чтобы я чувствовала на 10 мне нужно:

- похудеть на 5 кг
- покрасить волосы
- сделать чистку лица
- подстричь кончики

Распиши для каждой сферы и приступай к выполнению.

СХЕМА, ЧТОБЫ ОН ЗА ТОБОЙ «БЕГАЛ»:

Я сейчас скажу очень понятную и очевидную вещь, но почему-то никто ей не пользуется.

ЧТОБЫ МУЖЧИНА ЗА ТОБОЙ БЕГАЛ, НУЖНО УБЕГАТЬ ОТ НЕГО.

Не нужно:

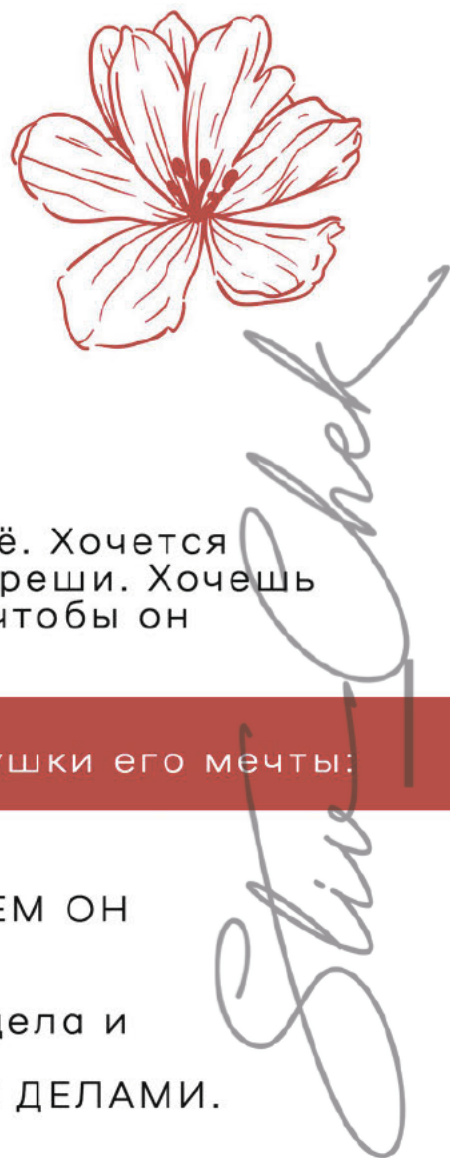
- навязываться
- писать и звонить ему постоянно
- быть с ним всегда рядом
- пытаться привлечь к себе внимание

Нужно:

- иметь свои дела
- иметь свои увлечения и хобби
- иметь своих друзей и подруг
- уделять время себе

Как убежать?

Это сложно. Хочется побыть с ним ещё и ещё. Хочется общаться с ним постоянно. Но вот возьми и реши. Хочешь ли ты провести еще час вместе или хочешь чтобы он мечтал тебя заполучить всегда?



Правила девушки его мечты:

СО СВИДАНИЯ НУЖНО УХОДИТЬ РАНЬШЕ, ЧЕМ ОН ОЖИДАЕТ.

Если он звонит, не нужно бросать все свои дела и разговаривать с ним.
ТЫ ДОЛЖНА БЫТЬ ИНОГДА ЗАНЯТА СВОИМИ ДЕЛАМИ.

ВСЕГДА КЛАДИ ТРУБКУ ПЕРВОЙ.
«Ой, любимый, у меня дела, пора бежать»

НЕ ВСЕГДА ОТВЕЧАЙ НА ЕГО СООБЩЕНИЯ.
Иногда можно включить игнор

БУДЬ ИНОГДА НЕДОСТУПНА ДЛЯ НЕГО.

Ему всегда должно быть тебя мало, понимаешь?
Большенство девушек «душат» мужчину своим вниманием,
навязывая себя, ставят мужчину на первое место.

На первом месте у ТЕБЯ должна быть ТЫ!

Тогда он будет бегать за тобой.

СЛОВА ПОСЛЕ КОТОРЫХ ОН ЗАПОМНИТ ТЕБЯ НАВСЕГДА.

Комплименты! Делай ему комплименты!

Поверь мне, я сходила более чем на 100 свиданий с
разными мужчинами.
99% мужчин приглашают меня на второе свидание.
Знаешь в чем секрет? В комплиментах! А точнее в
правильной работе с его ЭГО. Мужчинам очень редко
делают комплименты.

И важно ему показать, что ты восхищаешься и
принимаешь его. Сделать это можно с помощью
комплиментов.

Но это не будет работать без основных правил:

Делать это от души и от всего сердца.

Действительно любить его и принимать таким, какой он
есть.

Ценить его и его поступки.

Итак, что же делать? Как говорить комплименты мужчине?

ХВАЛИ ЕГО, восхищайся им и его поступками.

Пойми, что **мужчина не обязан тебе.**

Он не обязан выносить мусор, он не обязан звать тебя на
свидание, он не обязан платить за тебя на свидании, он не
обязан провожать тебя до дома.

Что говорить:

«Ты такой джентельмен, проводил меня до дома, спасибо большое мне приятно»

«Ты такой внимательный, сам заметил и вынес мусор, спасибо»

«Ты такой целеустремлённый, уже в таком возрасте добился таких успехов, я восхищаюсь тобой»

упраж не ние

● Прилагательные, похвала за поступки, комплименты его внешности, его характеру. Тебе это поможет, ты сможешь это использовать, когда не знаешь, что сказать и написать.

Заведи тетрадку и запиши туда комплименты для мужчины. И начни уже говорить комплименты всем мужчинам. Через некоторое время ты поймёшь как это классно и начнёшь этим пользоваться.

Женщина его мечты **НЕ** устраивает скандалы, истерики, ссоры.

Как не ссориться с партнёром?

Ответ очень простой: нужно разговаривать до самой ссоры!

Как?

Я научу тебя.

Для начала разберёмся в мужчине, а потом поговорим о тебе.

Итак, мужчина:

● Мужчина не силен в том, чтобы строить догадки о чувствах и мыслях окружающих. Со стороны тебе кажется, что ему пофиг. Что он черствый и безразличный. Но он просто не понимает или не замечает, то в чем ты видишь проблему.

● Мужчина не замечает деталей, мелочей. Мужчина видит картину в общем. А в общем у него все хорошо. Ведь ты с ним и все в порядке.

● Мужчина способен концентрироваться только на одной проблеме, на одной цели. Именно поэтому больше мужчин достигают успехов в карьере и бизнесе, ведь у него стоит единственная цель - заработать денег. Именно поэтому в начале отношений он бежит за тобой. Ведь его цель заполучить тебя. И он идёт к ней. Как только он до неё дошёл. Он закрывает эту цель и переключается на другую.

А что ты, крошка:

● Ты концентрируешься на деталях и замечаешь любую мелочь.

● Ты хорошо умеешь определять, что думают, чувствуют и ощущают окружающие. И иногда догадываешься обо всем наперёд.

● Ты можешь быть многозадачной. В твоей голове сразу и отношения, учеба, работа, готовка, уборка, дети о себе любимой тоже не забываешь. У тебя сразу много целей и везде ты по чуть-чуть. Ты не сконцентрирована на чём-то одном. Ты спокойно можешь во время работы, уборки, учебы написать своему любимому или общаться с подружкой.

Уловила отличия?

Продолжаем. Тебе нужно осознать эту информацию и только тогда можно идти дальше.

Способность к предположениям у тебя гораздо лучше развита по сравнению с мужчинами.

У тебя будто срабатывают датчики, которые помогают тебе улавливать различные детали и быстро переключаться с одной темы на другую.

Ничего удивительного в том, что мужчины их не понимают. Просто стоит принять как факт, **мужчина и женщина разные!** И мыслят и разговаривают по-разному!

Подробнее об этом в книге «Мужчины с марса женщины с Венеры».

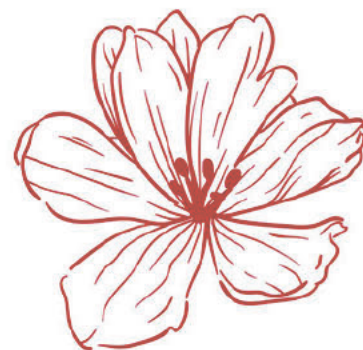
А теперь **я научу тебя говорить на его языке.**

И так, что он будет слушать и слушаться.

Методы дрессировки от Наты: «мужчины, в отличие от женщин, ничего не замечают», но при этом «женщины, в отличие от мужчин, не умеют объяснять»

Запомни главных 5 правил:

ГОВОРИ, О ЧЕМ ТЫ ДУМАЕШЬ
ГОВОРИ, ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ
ГОВОРИ, ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ ИСПРАВИТЬ
ГОВОРИ, ЧТО ТЕБЕ НЕ НРАВИТСЯ
ГОВОРИ, ЧТО ТЕБЕ НРАВИТСЯ



Заметила, что важно говорить? Или ещё раз повторить?

А чтобы они работали нужно правильно говорить. Точнее объяснить.

Скорее всего ты сама не можешь объяснить, что в твоей голове и что тебя не устраивает. Ты хочешь чтобы он сам все понял. Но читать мысли и понимать намеки он не умеет.

И это очень грустно девочки.

Но мы же сильные и мудрые. А значит справимся. И научимся ГОВОРИТЬ И ОБЪЯСНЯТЬ на его языке.

Я была бы не той самой Натой и мой блог был бы бесполезен если бы не четкие схемы и фишки.

Вы думали я оставляю вас без них?

СХЕМЫ РАЗГОВОРА:

1. ПРОБЛЕМА - ЦЕЛЬ

«Сейчас у нас с тобой..., а я хочу, чтобы было так...».

Совет: перед тем как начать этот разговор, проговори сама для себя проблему, которую хочешь решить. А лучше выпиши.

Что за проблема?

Что я чувствую из-за неё?

Какие варианты решения я знаю?

Как он может решить эту проблему?

Что я хочу получить из этого разговора?

Ответы выпиши на листке.

Сформулируй четко свои мысли и иди к нему разговаривать.

2. БЫСТРЫЙ РАЗГОВОР

«Удели мне 5 минут, мне нужно сказать всего три важные вещи 1.....2.....3.....»

Пусть этот разговор реально займёт всего 5 минут. Заранее продумай, три момента, которые тебя не устраивают. И скажи о них.

Live Check

3. ИНИЦИАТИВА

«Я вижу, что ты наши отношения..., ты стал относиться ко мне..., а раньше ты относился..., что Я могу сделать, чтобы вернуть.... и ты снова хотел относиться ко мне... как тогда.»

4. ПОХВАЛИ ЕГО

«Родной, благодаря тебе я испытываю огромную любовь, мне очень хорошо с тобой и я хочу чтобы это ощущение... сохранилось навсегда, мы можем обговорить несколько вопросов, которые беспокоят меня?»

5. КПК

Гениальная методика Павла Ракова. Можно использовать в любой непонятной ситуации. Подробный разбор есть в закреплённых сторис у меня. А тут пример.

«Дорогой и любимый мой мужчина. Ты безумно умный, храбрый и уверенный. За тобой хочется идти. Тебя хочется слушать. В последнее время мне кажется, что ты не понимаешь меня, я хочу чтобы ты...(перечисляешь, что хочешь от него и что не устраивает). Я уверена, что ты меня любишь и поймёшь. Потому что очень добрый, понимающий и целеустремлённый.»

Но не все так просто, моя дорогая. Нужно ещё соблюдать

Правила разговора:

- Обговорить и решить проблему заранее до того как перерастёт в конфликт. Самый главный навык. Если ты усвоишь это правило ссор в твоей жизни больше не будет.

- Выбрать подходящее время и место и ситуацию. Мужчина не всегда настроен обсуждать что-то. Особенно если это касается ваших проблем в отношениях, особенно если для него это не проблемы. Поэтому подготовьте себя и его к разговору. Выберите время когда он свободен, когда он хорошо себя чувствует и в хорошем настроении. Сытый и довольный. Только не после секса, пожалуйста. После секса не нужны негативные эмоции.

- Задать правильное настроение. Достаточно самой быть в хорошем настроении и заряженной энергией. Можно потанцевать, попрыгать, спеть. Чтобы идти «в бой» с силами.

● Не пилить, не предъявлять, не оскорблять, не унижать, не переходить на личности. В разговоре мы не оскорбляем мужчину. Мы разговариваем без претензий. И рассматриваем проблему как саму проблему, а не как что-то в чем виноват он! Не перекладывайте ответственность. Всегда виноваты оба. В отношениях важно разделять ответственность.

Если в разговоре ты боишься вспылить, а проблем накопилось слишком много. Или вы уже поссорились. Был конфликт, скандал. То, вот тебе **ТЕХНИКА** и на этот случай.

«ПИСЬМО ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ»

Можно отправить сообщением или написать от руки.

Что мы пишем?

1. Начинаем, естественно с положительного. Опиши свою любовь, чувства, если ты злая на него и не хочешь писать про это, то поблагодари за хорошие моменты.
2. Далее пишешь проблемы. Все что тебе не устраивает по пунктам. Распиши максимально подробно.
3. К каждому пункту с проблемой. Прописываешь решение, которое видишь ты.
4. Спрашиваешь его, готов ли он вместе с тобой решать эти проблемы
5. Узнаёшь его мнение на счёт предложенных тобой решений. Возможно он захочет предложить свои варианты. Спроси об этом.
6. Поблагодари за то, что он прочитал это и удалил этому время. И узнай когда вы сможете увидеться и лично начать действовать.

Пример:

«Мой любимый мужчина, мне очень хорошо рядом с тобой. Я чувствую себя настоящей девушкой, когда мы познакомились мой мир изменился. Я чувствую твою любовь и заботу, мне очень приятно, все что происходит между нами. Я счастлива с тобой. Я благодарна тебе за тебя и за наши отношения и за твою любовь. В последнее время мне не спокойно на душе. И я хочу сказать, то что меня беспокоит и то, что я хотела бы исправить. Пожалуйста, прочти внимательно. Это важно для нас.

1. Мы редко проводим время вместе. Раньше проводили время вместе практически постоянно. А сейчас все меньше. Мне тебя не хватает. У меня есть идея, давай выделим пару дней в месяц, которые будем посвящать друг другу чтобы не случилось.
-

2. У нас пропала романтика. Все стало очень обыденно. Не как раньше. Давай попробуем вернуть все как раньше? Для этого можно устраивать друг другу сюрпризы. Я уже приготовила один для тебя.

3. Наши отношения никуда не идут. Мы уже очень давно вместе, а сейчас ощущение, что все остановилось. Я хочу связать с тобой жизнь, а ты хочешь этого? Если да, то давай поставим совместные цели и планы и будем к ним идти.

Это проблемы, которые беспокоят меня. Может тебя тоже что-то беспокоит и ты хочешь это обсудить? Что думаешь на счёт моих вариантов решений?

А тебе хочу сказать огромное спасибо. Я безумно тебя люблю и ценю. Надеюсь ты меня поймёшь. Ты самый лучший.

Мы можем увидеться, чтобы обсудить все лично. Я очень скучаю.»

Что делать, если мужчина молчит при ссоре?

Когда он молчит, мыслительный процесс остановлен. Допрашивать его в этот момент нельзя. Просто пойми, что сейчас он не способен говорить.

Помнишь, я говорила о том что мужчина сосредоточен только на одной задаче? И сейчас его задача думать о том, что ты ему сказала. Он не может размышлять и параллельно говорить, поэтому молчание означает, что он сосредоточился на собственных мыслях.

Что тебе делать в этой ситуации? Дать ему время подумать. Ты можешь сказать:

«Давай ты подумаешь, а как будешь готов мы поговорим»

Если молчание тяжело выносить, можно просто продолжить говорить о своих чувствах, не дожидаясь ответной реакции. Не спрашивай его, что он об этом думает; говорите, что об этом думаешь ты.

Но! **Не в коем случае не говори:**

«Хватит молчать!», «скажи хоть что-то», «почему ты молчишь», «тебе все равно»

И запомни вот это Правило!

НЕ ССОРЫ, А ПОВОД ДЛЯ РАЗГОВОРА!

Главное в отношениях – РАЗГОВОРЫ!
Договориться можно о чем угодно и найти компромисс можно всегда.

Не копи в себе, не додумывай за него, а ОБЩАЙСЯ.

Тогда любая ссора будет тебе не страшна, ведь в ней можно обсудить все проблемы, о которых вы раньше не знали, не говорили, молчали.

Я знаю как это сложно, за 7 лет в отношениях у нас было 100000 ссор, а может и больше.

Но главное понимать, что ваши отношения дороже всего этого и РАЗГОВАРИВАТЬ С ЛЮБИМЫМИ.

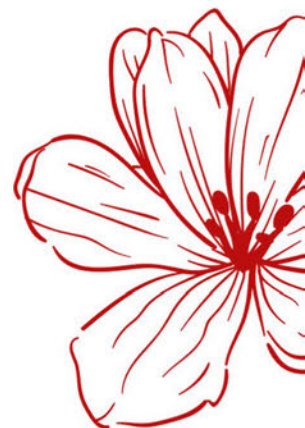
Как?

Все просто - «словами, через рот»

В любых непонятных ситуациях **ПОМНИ:**

1. Тебе никто и ничего не должен.
2. Твой партнёр не умеет читать твои мысли.
3. Обо всем можно договориться или попробовать договориться
4. Всегда есть компромис
5. Все перемены в твоей жизни начинаются с тебя.
6. Твоя жизнь и здоровье в твоих руках!
7. Твои ожидания это только твои ожидания.

Можешь повесить себе это на видное место. И начни уже брать ответственность за себя, свои поступки и свою жизнь.



ЖЕНЩИНА ЕГО МЕЧТЫ ЛЮБИТ ПОДАРКИ.

Открою тебе маленький секрет. Мужчины не умеют делать и дарить подарки. А ещё они не знают, что именно тебе нужно и что ты хочешь.

Их никто не учил делать подарки. А некоторые их «бывшие девушки» ещё больше усугубили ситуацию, своими кислыми лицами и недовольными взглядами, когда он подарил им «не тот подарок». Пожалуйста, не будь такой дурой. Я научу тебя правильно.

Так нельзя:

«Ой, это не то, что я хотела», «зачем ты потратил деньги на эту фигню» или просто недовольное «спасибо».

После этого он больше никогда не захочет дарить вам подарки!

Чтобы он захотел дарить тебе подарки нужно:

Четко знать чего ты хочешь и говорить ему об этом.

Любить себя и наполняться женской энергией.

Убрать все ограничивающие убеждения и страхи.

Научиться просить подарки

Научиться благодарить за подарки.

Пойми:

Все девушки любят подарки, цветы. Все девушки хотят получать их постоянно. Но иногда бояться себе в этом признаться.

Что я хочу вам сказать?

НЕ БОЙСЯ ПРИЗНАТЬСЯ СЕБЕ И ОБЩЕСТВУ, ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ ПОДАРКИ.

ТЫ ДОСТОЙНА ПОДАРКОВ И ЦВЕТОВ КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

ПЕРЕСТАНЬ ЭКОНОМИТЬ И ЖАЛЕТЬ ДЕНЬГИ МУЖЧИНЫ.

ЧЕМ БОЛЬШЕ ОН В ТЕБЯ ВКЛАДЫВАЕТ, ТЕМ БОЛЬШЕ ОН ТЕБЯ ЦЕНИТ.

ЕСЛИ МУЖЧИНА ДАРИТ ТЕБЕ ПОДАРКИ, ОН ПОЛУЧАЕТ НАМНОГО БОЛЬШЕ ПОТОМ.

Мне дарят подарки все мужчины. Хорошие и дорогие подарки. Постоянно присылают цветы.

Но так было не всегда. Больше всего на это повлиял Павел Раков. Можете посмотреть его YouTube, очень дельные советы и техники. Но аккуратней, нужно уметь фильтровать. С некоторыми его методами я совершенно не согласна.

Тут будет **сборная инструкция** из несколько дорогуших женских тренингов и книг.



Как получать подарки всегда. ОСНОВЫ:

Мужчинам выгодно дарить девушкам подарки. И я сейчас серьезно. Так он получает энергию, заряжается на позитив, понимает что в нем нуждаются. Мужчина, который дарит подарки, который тратит много денег на девушку, начинает больше зарабатывать. Деньги должны постоянно двигаться

Забудь все эти фразы:

«Мне ничего не нужно»
«Женщины, которые что-то просят меркантильные»
«Я все могу сама»
«Я независима»
«Зачем тратить деньги на цветы?»

Да, ты можешь все сама, ты классная и независимая и сэкономишь его деньги? Что тебе с этого? Думаешь ему приятно все это слушать? Эти фразы несут за собой один негатив.

У многих девушек с детства есть установки в голове. Откуда они взялись? От общества и родителей. Например, любая маленькая девочка уверена, что если у мужчины что-то попросить, то она обязательно это получит. И она легко может попросить подарок от папы, брата или даже незнакомого дяди. После того как она получает этот подарок, она радуется, причём радуется так искренне, как может, она реально счастлива, а мужчины радуются ее эмоциям. Но если мама, подруги и общества навяжут ей, что просить неприлично, а если мужчина что-то готов подарить, это значит, что он от тебя чего-то хочет, и безопаснее не принимать, тогда врожденное свойство женщины – умение принимать подарки и возвращать эмоции – перекрывается, и в какой-то момент она обнаруживает, что ей никто ничего не дарит. Каждая девушка с рождения умеет просить и принимать подарки. Нужно просто вспомнить как это делается! И убрать негативные установки в голове:

«если я беру подарок, то я должна что-то сделать в обмен», «лучше не получать подарки, чтобы не быть должником/неблагодарной/зависимой»

Нет! Хватит мыслить негативно. Убирайте эти мысли из головы. Заменяйте их **позитивными установками:**

«Я дарю ему положительные эмоции в ответ на его подарок», «я помогаю ему почувствовать себя мужчиной», «я искренне радуюсь его вниманию», «я отдаю ему свою энергию», «со мной он станет зарабатывать больше»

упраж не ние

Возьми листок А4, раздели его по вертикали на две части. В правую выпиши установки, которые тебе мешают получать и хотеть подарки:

Например: «я буду ему должна, я недостойна подарков, я недостаточно красивая, чтобы мне дарили подарки, подарки получают только супер модели, он мало зарабатывает, у него нет денег на подарок, цветы пустая трата денег»

Пиши все, что приходит в голову.

Написала? Умничка

Теперь в левую колонку, перефразируй установку в позитивном ключе.

«Я отдаю за это ему свою любовь и заботу», «я достойна подарков, потому что я замечательная девушка», «цветы радуют меня», «мой мужчина будет больше зарабатывать ради меня» и тд.

Возможно, тебе будет сложно перефразировать свои установки. Но не преступай к прочтению дальше, пока ты не выполнишь это упражнение.

Бывают жадные мужчины. К сожалению, но они есть. Либо его так воспитали, либо действительно, тяжелое финансовое положение и нет уверенности в завтрашнем дне. У таких лучше ничего не просить, с такими лучше не строить отношения. Но есть и хорошая новость, **таких всего 10%**. И скорее всего он тебя даже не заинтересует.

Ты можешь спокойно просить подарки стоимостью не более 20% от его дохода. Такая сумма не ударит по его положению и максимально комфортная для него. Хочешь подарок дороже? Значит ищи мужчину с более высоким доходом. Либо мотивируй своего мужчину зарабатывать больше, помогай ему в этом, а не требуй невозможного.

Уверенность в себе, любовь к себе. И как ты поняла, весь секрет девушки его мечты, это ТВОЯ ЛЮБОВЬ К СЕБЕ! Это самое важное для женщины. Если ты себя не любишь, никто не полюбит тебя. Чем больше ты уверена в себе, чем больше ты себя любишь, тем дороже тебе будут дарить подарки. Тем успешней и интересней мужчины будут окружать тебя.

Если девушка успешна, если девушка любит себя. Если девушка уверена в себе, если в ней есть женская энергия, то вокруг неё всегда толпа ухажёров. Ради неё хочется работать, развиваться, чтобы увидеть ее улыбку. Чтобы получить хоть каплю ее энергии и любви.

Учитесь просить. Да, мужчины не знают, что дарить. Когда дарить и зачем дарить. Нужно разговаривать. **Он не умеет читать твои мысли** и угадывать желания. Увы.

Если раньше ты никогда и ничего не просила начни с мелких просьб:

«Угости меня десертом, милый. Так хочется сладенького»

«Ой, какой шикарный букет, я всегда такой хотела, так хочется цветов, порадуешь меня?»

«Любимый, я так хочу себе новую сумочку, просто посмотри какая она шикарная.»

Девочка моя, а высший пилотаж просить красиво. Как это делают настоящие женщины.

Легче всего начать с одежды, особенно легко - нижнее белье, если ты понимаешь о чем я..

СХЕМА:

Затаскиваешь его в магазин. Выбираешь самое красивое платье. Только аккуратно, ты же помнишь, что стоимость должна быть адекватна его зарплате?

Идёшь в примерочную. Надеваешь платье. Выходишь к нему в нем, вся радостная и счастливая. Покрутитесь перед ним, покажи свою радость, блеск в своих глазах. Потанцуй в нем.

Далее есть два варианта событий. 1ый вариант, если у вас ещё не очень серьёзные отношения, вы не так давно вместе:

1. Со всей грустью и печалью в глазах: «Мне так понравилось это платье, но сейчас у меня не хватит на него денег». Не ждите ответа. Переодевайтесь и выходите из магазина. Он сам предложит вам его купить.

Второй вариант, если вы уже давно вместе:

2. «Любимый, давай купим мне это платье. Я в нем такая красивая. Рядом с таким мужчиной как ты, 100% должна быть такая красотка и в таком платье.»

И не бойся отказов, когда ты научишься просить на автомате, тебя перестанут смущать отказы. А, если ты освоишь этот навык на максимум, **отказов** и **вовсе не будет.**

● Учись радоваться любой мелочи. Он подарил тебе шоколадку? С радостью прими ее, не нужно глупых фраз из разряда «мне нельзя», «я на диете», «я люблю другой шоколад». Принимай любой подарок с благодарностью. Дай мужчине искренние эмоции. ЕМУ НУЖНЫ ТВОИ ЭМОЦИИ! Дай ему их. Когда ты будешь светиться вся изнутри, будешь дарить это счастье ему, он будет хотеть ещё и ещё. Просто поверь мне. А для начала начни просить маленькие и недорогие подарки, и учись на этом отрабатывать благодарность. Радуйся, пиши, кричи, целуй, обнимай и говори, что он лучший в этом мире. Когда ты научишься это исполнять на 100%, когда ты начнёшь кайфовать от себя, кайфовать от своих эмоций и энергии, отдавать и благодарить мужчину, только тогда можно уже просить более дорогие подарки.

● Просить подарки нужно в самом лучшем настроении. Ты должна быть заряжена энергией. Ты должна это делать с позиции успешной и шикарной девушки! Накрасься, потанцуй перед зеркалом, полюбуйся на себя, прокричи, что ты любишь себя. И вперёд с горящими глазами. Многие девушки давят на жалость, упрекают мужчину, сравнивают его с другим. Не нужно так делать, он должен мечтать сделать вам подарок, а не делать это из чувства долга или жалости к вам. Зарядись энергией. Создай классную атмосферу, улыбайся. И только в хорошем настроении проси подарок. И смотри ему в глаза, когда просишь.

И самое важное! Запомни!

● Мужчина тебе ничего не должен! Как и ты ему. Не требуй, не унижайся. Ты же помнишь, что твои ожидания это только твои ожидания.

Итак.

Главная формула, чтобы тебе дарили и хотели дарить подарки мужчины.

Любовь к себе+ уверенность в себе+ снять все ограничивающиеся убеждения+ женская энергия+ отдача эмоций в виде благодарности.

А схема:

1. Просим сначала что-то небольшое
2. В ответ даём эмоции и радость
3. С каждым разом можно просить подарки более значительны
4. Чем больше подарок, тем больше эмоций и энергии ты ему должна отдать.

Я очень надеюсь, что этот чек лист вдохновил тебя на изменения.

И ты осознала, что проблемы в отношениях с партнёром, скорее **проблемы в отношениях с самой собой.**

Теперь хочу сказать, что **у тебя все получится.**

Не растворяйся в мужчине.

Пусть твои глаза горят ради большой цели.

Пусть у тебя будет мечта, которая будет заряжать тебя ежедневно.

Развивайся.

Люби и принимай себя.

Имей активную жизненную позицию.

И поверь мне! Ты ВСЕ СМОЖЕШЬ!

Ты достойна счастья!

Give a Check



Твоя @nataytali