



**КАК СТАТЬ ДЕВУШКОЙ С  
ПИ#ДАТОЙ САМООЦЕНКОЙ**

**И ВЛЮБЛЯТЬ ВСЕХ ПАРНЕЙ**

**@diana.kuklenko**

# НАВИГАЦІЯ

Тема 1. Підатая самооценка

Тема 2: Влюбить в себя...

- незнакомого парня
- друга
- бабника
- бывшего
- парня постарше
- своего же парня
- стеснительного

Тема 3: Как подсадить его на себя

Тема 4: Как начать общаться с парнем, который давно нравится

Тема 5. Как избавиться от зависимости от парня



Привет 

мне очень приятно, что ты приобрела мой чек-лист.

Когда я рассказала в сториз о том, что могу найти подход почти к любому парню, знаю как себя вести, что сказать, чтобы он влюбился - это вызвало очень бурную реакцию в директе. Куча сообщений со словами «РАССКАЖИ КАК». Так и появилась идея написать этот чек лист 

**Пожалуй каждая девочка хочет нравиться и влюблять всех вокруг. Этим мы и займемся**

Откуда я столько знаю о парнях? - Большой опыт общения. Я писала в блоге, но расскажу тут ещё раз. Раньше, меня не интересовали отношения, я общалась с большим количеством парней разного возраста.. С одними я дружила, а с другими ставила другую цель

**Цель была - влюбить его.**

Параллельно к этому я читала кучу книг по психологии и мне было интересно опробовать все методы. Если даже я была скажем так не во вкусе парня, который был моей целью, я пыталась сблизиться с ним, находила новые методы, меняла подход до тех пор, пока он не начнёт проявлять симпатию.

**Окей, хватит предусловий, начинаем)**

# Шаг 1: Пиз#атая самооценка

Самооценка - это самая важная часть. Уверенность в себе - это то, что в первую очередь притягивает парней (и вообще людей) к тебе.

Не забывай, изначально никто не знает какая ты. Ты можешь стать кем угодно, выбрать любую роль. Главное правило - **как ты себя поставишь - так к тебе и будут относиться** окружающие.

Я очень себя люблю и ценю, но к этому я пришла не сразу. Далеко не сразу. Когда-то моя самооценка была настолько в жопе, что я боялась/стеснялась даже пойти в магазин или рассказать стих при всех в классе, не то что заговорить с незнакомым парнем.

Постепенно я начала от этого избавляться. Это заняло очень много времени, потому что я просто не знала с чего и как начать менять свою жизнь. Сейчас я сэкономлю ваше время и расскажу что действительно помогает полюбить себя

**Но сначала, давайте сравним жизнь девушки с низкой самооценкой и с высокой**

когда самооценка низкая....

Давайте про главное. Отношение парней. Конечно, они особо и не обращают внимание, точнее как..знакомятся ,но общение не складывается и они быстро переключаются на девочек поинтереснее и раскрепощеннее. Часто пользуются тем. что они не безразличны. Допустим, могут попросить денег в долг, сделать задание по учебе за них, зная, что "ну она же не откажет" - это в лучшем случае. А в худшем - притягиваются парни с такой же самооценкой, которые чувствуют, что хоть тут они могут доминировать и девушка попадает в абьюзивные отношения, где парень решает все вопросы силой и подавлением личности партнера. У девушек с низкой самооценкой часто есть установки "Любить - значит терпеть, жертвовать всем ради него" , "Если мы расстанемся, ну кто со мной такой будет? Никто.."

Девушка с низкой самооценкой:

- Не умеет принимать помощь, подарки, мужское внимание. Внутри себя она не верит, что достойна быть любимой просто так
- Не умеет говорить о своих желаниях.
- Подстраивается под других, идет на все, лишь бы парень ее не бросил
- Постоянно сравнивает себя с другими. И всегда не в свою пользу

А когда самооценка высокая....

Представь жизнь девушки с высокой самооценкой, отношение парней к ней. Она прежде всего заботится о себе, о своем внутреннем состоянии, настроении. У нее есть границы и она легко может сказать нет если это не в ее интересах. Она не позволяет никому нарушать ее границы. Она не зависима от мужчины и его настроения, она не обижается и не требует, чтобы он уделял ей больше времени, потому что ей самой сложно найти на него время. Мужчина занимает только часть ее жизни, она не делает его центром вселенной и этим сводит его с ума.

А теперь представь.. что эта девушка -ТЫ

**Задание: составь список действий, которые будут начинаться с фразы: «Если бы я любила себя...»**

**Например:** "Если бы я любила себя, я бы не согласилась делать работу за Настю" или "Если бы я любила себя, я бы перестала на себе экономить"  
Напиши полный список. И пожалуйста, начни жить так, буд-то ты уже себя любишь и в один момент это действительно станет так.



## Тест:какая у тебя самооценка

Тебе не нравится ваше отражение в зеркале, ты часто недовольна тем, как ты выглядишь



Иногда сравниваешь себя с другими людьми, и разочаровываешься в себе



Регулярно критикуешь себя и свои поступки, винишь себя за допущенные ошибки



Тебе кажется, что тебя никто не любит и просто так полюбить не сможет



Привыкла экономить на себе и отказывать в своих потребностях



Считаешь, что особенных достижений у тебя нет и гордиться тебе нечем



Окружающие люди не ценят тебя и ведут себя по отношению к тебе неуважительно



Ты работаешь на нелюбимой работе, вкладываешь в работу много, а получаешь мало



Живешь в плохих бытовых условиях, качество жизни на низком уровне



Ревнуешь своего партнера, боишься его потерять и остаться одной



# Результаты

9-10

Главный враг для себя - это ты сама. Вам не нравится решительно всё: работа, ваше окружение, внешность. Неуверенность - это то, чувство, которое мешает тебе двигаться по жизни. Ты испытываешь острую потребность в любви, тебе хочется, чтобы кто-то о тебе заботился. Но вместо этого окружающие люди относятся к тебе гораздо хуже, чем ты этого заслуживаешь. Ты регулярно сравниваешь себя с другими, и лишний раз убеждаешься как всё плохо в твоей жизни.

7-8

Ты бываешь излишне придирчива к себе. Сколько бы ты не старалась у тебя не получается принять себя такой какая ты есть. Тебе сложно отказать другим людям, даже если ты не хочешь выполнять их просьбу. Иногда возникает ощущение ненужности. Часто делаешь то, что не хочешь.

4-6

На твоё отношение к себе могут повлиять другие люди и внешние обстоятельства. Твоя любовь к себе обусловлена твоими достижениями, «я люблю себя», когда у меня всё получается. Тебя можно считать вполне успешным человеком, но твои требования к себе чаще всего завышены. Твоё окружение относится к вам по-разному, есть те, с кем комфортно, а есть те, кто напрягают. Часто ты сконцентрирована на своих недостатках и не замечаешь своих достоинств и сильных сторон.

2-3

Ты знаешь о своих недостатках, но не концентрируешь на них чрезмерное внимание. Окружающие люди относятся к тебе с уважением. Любые попытки «потоптаться в твоей душе» ты пресекаешь на корню. Ты объективно оцениваешь себя. Ты стараешься свести к минимуму общение с неприятными людьми..

0-1

Ты себе нравишься. Ты считаешь себя интересной и привлекательной. Мужчины не редко засматриваются на тебя. Окружающие люди любят и ценят тебя. Тебе совершенно все равно, что думают о тебе другие. Вы уверены в себе и знаете себе цену. Иногда ты испытываешь приступы влюбленности и восхищения к себе. Тебе комфортно наедине с собой и в общении с другими людьми

## Как повысить свою самооценку

### **Очисти свой круг от токсичных людей.**

Не важно, это знакомые, друзья или родные. Если эти люди прививают тебе комплексы, указывают на недостатки, стоит максимально сократить с ними общение. Простоними розовые очки и адекватно оцени свой круг общения. Если нет возможности прекратить общение, стоит прямо сказать: «мне не нравится, что ты так говоришь. Не делай так больше». Но, пока ты не донесешь этому человеку мысль, что с тобой так себя вести нельзя, он будет продолжать снижать твою самооценку.

### **Научись говорить "НЕТ"**

Возможно, в твоей жизни были ситуации, когда ты говорила «да», даже когда этого совсем не хотелось. Это идет от того, что таким образом вы пытаемся быть хорошими, не обидеть кого-то и заслужить чью-то любовь. Начни говорить «нет» на те просьбы, которые не входят в твои интересы. Это научит окружающих уважать и считаться с твоим мнением и учитывать твои интересы.

**Пойми, что ты достойна лучшего.** Прекрати занижать уровень своих желаний. Если ты не считаешь себя чего-то достойной в жизни, этого никогда в ней и не будет.

**Перестань оправдываться,** когда тебя хвалят, приуменьшать себя, когда тебе делают комплименты, говорить «да нет, это совсем не так», «ой, та не такая уж и красивая, есть вот лучше»

Give Check

**Самооценка** - это результат совпадения ожидания и реальности. Я не буду говорить тебе принять себя такой,какая есть.Лучше скажу,что стоит добиваться своего идеала.Но,убедись,что это не навязанный идеал и что ты это делаешь исключительно ради себя.

У всех разные вкусы,разное представление **КРАСОТЫ**.Да,есть общие стандарты и да,то,что внешность вообще не важна - бред.Люди всегда стремились к красоте,тянулись к тем,кто симпатичен им внешне.

А красотка может считать себя страшной,даже если все говорят ,что это не так.Человек будет зарываться в комплексах ровно до тех пор,пока **САМ ДЛЯ СЕБЯ** не станет красивым

Человек может на 100% быть уверен в себе,если он доволен собой,если его внешность совпадает с тем,что он считает красивым.Девушка не станет худеть если тащится от своего тела,даже если кто-то скажет ей "фу",потому что она не зависит от мнения других людей.Понимаешь,в чем суть?

Поэтому если ты можешь изменить в себе то,что не нравится - делай это.Это проще,чем до конца жизни пытаться принять себя такой,какая есть...

**У тебя все получится,главное сильно этого захотеть,вдохновись ,найди мотивацию**

**Я верю в тебя**



## Шаг 2: Влюбить в себя.....

Окей, чтобы перейти к самой интересной части и влюблять парней, убедись, что твоя самооценка достигла максимального уровня и твой результат в том тесте - это 0-1))

Я набрала 5 девочек, с абсолютно разными ситуациями и провела эксперимент. У них была цель и всего неделя, чтобы влюбить эту цель в себя.



### **1 Как цеплять парней и делать так, чтобы им было с тобой интересно**

Это была цель 1 девушки. Оли (19 лет) Не было серьезных отношений, не знает как зацепить и о чем общаться с парнями

1. Нужны были тренировки в общении. Задание: скачать баду/тиндер, пообщаться с 10 парнями. Как можно больше общения. Нужно было постараться найти подход к каждому. Несколько неудачных попыток мы поняли в чем была ее ошибка - самые нейтральные темы "о погоде" "про Машу, Сашу..но только не про вас"

**Чтобы зацепить парня общением, нужно узнать чем он интересуется** и хотя бы немного быть в теме или делать вид, что вам это интересно. Парень, который был симпатичен Оле учится с ней в одном универе. Он любит изучать историю и книги, у него свой круг общения и больше он ни с кем не общается

## Как мы действуем?

1)Мониторим его соц сеть.Ставим на аву/добавляем фотку с книгой.Подписываемся на те паблики,что и он/делаем репост интересной исторической статьи.Дальше пишем какой-то умный коммент под новой записью в этом паблике,чтобы он заметил.

Дальше мы отправили ему сообщение :

Привет,видела ты увлекаешься историей.Мы учимся с одним универе,и мне задали написать реферат и в процессе я очень увлеклась историей и хочу узнать больше ,знаю ,что ты отлично в этом разбираешься.Я могу попросить тебя помочь кое в чем?)

У них завязалось общение и они договорились встретиться после пар.Он очень увлеченно ей рассказывал про свои интересы,она слушала ,потом их общение было уже не только про учебу)

Суть в том,что к каждому парню при желании можно найти подход.К кому-то легче,к кому-то сложнее.Главное понять,что любому парню приятно,когда его слушают,восхищаются ,но при этом девушка не должна соглашаться со всем,своя точка зрения обязательно должна быть,чтобы разговор был интересным.

**Главное правило:** парни бегают за теми девушками,которые разделяют его взгляды и с которыми им очень приятно находиться рядом.Которые создают ощущение,что именно такую он искал

## Как стать девушкой, на которую засматриваются и за которой бегают парни?

Я рассказывала об этом в своем первом чек листе, повторяюсь, есть идеальная формула по влюблению парней



Объясняю, что значит каждый из этапов

### 1. Красивый внешний вид + позитив

Думаю всем понятно, что первое на что обращает внимание парень (да и любой человек) - это внешность. И сколько бы люди не говорили что внешность не важна - это не так. На первом этапе очень даже важна, потом, возможно, не очень, потому что она отходит на второй план. Ну вот представьте ситуацию: парню нравятся естественные девушки, платья, легкий макияж, а девушка, не зная этого, старается изо всех сил понравиться парню, делает боевой раскрас и надевает самое нарядное платье. Не очень так ситуация. Так вот чтобы его зацепить нужно примерно знать какие девушки ему нравятся (это будет понятно по переписке, просто будь внимательнее) и одевайся подходяще к тому месту, куда вы идете) Что значит + позитив? Забудь унылое выражение лица и оставь все свои проблемы дома)

## 2.Эмоции

Запомни,парни всегда влюбляются в эмоции(положительные),которые они испытывают с тобой.Он должен запомнить тебя как "светлое солнышко",если коротко,то это значит,что рядом с тобой он должен забыть про все свои проблемы.Больше улыбайся,говори фразы "я тебя понимаю","мы так во многом похожи",общайся на легке,должно быть ощущение что вы уже давно знакомы и ты "свой человек"

## 3.Нехватка тебя

Как бы тебе не хотелось провести с ним весь вечер,не стоит затягивать первое свидание дольше,чем на 1.5-2 часа,сделай так,чтобы ему было мало тебя и он позвал на свидание еще раз)Можешь закончить свидание на самом интересном моменте,главное,не жди,когда у вас уже не останется тем для разговора и наступит неловкое молчание.

**Подробнее об этом и о том как вообще найти того самого и построить с ним отношения есть в моем первом чек-листе**

love



## Как влюбить...ДРУГА

Это был случай 3 девочки -Сони.Она несколько лет была влюблена в друга,который воспринимал ее только как подругу.

**Но...нет ничего невозможного)**

Очень часто дружба переходит в любовь.Если один влюбился - дружбой это уже не назовешь,но и до отношений еще очень далеко.Один может и догадывается,что друг/подруга испытывают не дружеские чувства,но никаких чувств в ответ не проявляет.

**Итак,есть план** 

### 1.Набираемся терпения и аккуратно действуем.

Не торопись,из-за влюбленности ты можешь захотеть видеться с ним 24/7 ,а так как он твой друг,он может согласиться,но не нужно так делать.Все делаем **постепенно,мягко,чтобы он "созрел"**.Иначе ты можешь его оттолкнуть или испугать своим напором.

### 2.Стань привлекательной для него.

Не забывай,у тебя есть много преимуществ - ты его знаешь.. его характер,увлечения и даже какой типаж девушек ему нравится.**Узнай,что ему больше всего нравилось в бывших девушках,что бесило.**Только спрашивай так,чтобы он вообще не понял для чего ты это делаешь

Если он будет делиться приятными воспоминаниями про бывших - не ревнуй,они то в прошлом,а ты тут.И эти знания помогут тебе найти к нему подход.Постепенно становись ближе к его идеалу(при условии,что это тебя тоже устраивает,т.е ,например,если он обожает девушек с кучей тату,а ты терпеть не можешь тату- НЕ ДЕЛАЙ

### 3.Укрепи дружбу.

Больше интересуйся его делами,помоги в чем-то ,поддерживай.Это очень ценится и сближает людей.Посмотри,какие интересы у вас совпадают.Если общих интересов особо нет,подумай какое из его увлечений тебе более менее нравится и хотя бы немного изучи эту тему.Так у вас появится больше поводов для общения)Добавь эмоций.Гуляйте ,играйте вместе в видеоигры,пойте,танцуйте -что угодно.**Создавай поводы для ОБЩИХ эмоций.**Это сильно вас сблизит

### 4.Включи в себе девушку

Ты знаешь о нем многое,все козыри у тебя,вас связывают общие интересы,но пока что ты все еще для него подруга.Это пора менять.Делаем следующий шаг - **покажи ему,что ты не просто близкий по духу человек,но и милая девушка.**При общении флиртуй,кокетничай,но в меру.Начни с малого.Посмотри ему в глаза и улыбнись и отведи взгляд.Сядь к нему немного ближе,чем обычно.Прикасайся к нему чаще,как бы случайно.Таких штучек много,используй их .Нужно добиться того,чтобы он на тебя смотрел с интересом,смотрел тогда,когда ты на него не смотришь.Этот взгляд ты точно почувствуешь

## 5. Завершительный этап.

Если твой друг стал по-другому себя вести рядом с тобой, часто смотрит на тебя, первый пишет, звонит, предлагает встретиться - значит ты не протупила ни на каком из этапов и он начинает влюбляться. Отвечай ему взаимностью, давай ему почувствовать, как с тобой хорошо и комфортно. И со временем скорее всего он сам скажет о своих чувствах. Не обязательно словами, это будет видно даже по его поведению, что он тебя считает уже не просто подругой. Только не дави на него, чтобы он признался, это можно сделать намеками (теми же историями в инсте и т д)

В любом случае, ты добилась своей цели - ваша дружба переросла в нечто большее



# Как влюбить....БАБНИКА



Эта категория парней нравится 70% девушек. Это те самые милые мудаки. За что они нам нравятся? Они красиво ухаживают и шарят в женской психологии, а еще с ними не бывает скучно. Очень легко привлечь его внимание и начать встречаться, но чаще всего отношения с бабником длятся максимум месяц. А наша цель влюбить его надолго

## 1. Привлекаем его внимание

На начальном этапе для такого парня очень важна внешность. Делай упор на своих сильных сторонах. Только не стоит пытаться привлечь его слишком откровенной одеждой, этим ты его не удивишь, посмотри на него, улыбнись, но мило пообщайся, но не более.

## 2. Тормози его

Главное правило: бабники никогда не влюбляются в девушек, которые от них без ума

Такие парни привыкли, что находят подход к каждой девушке, разница только в том, что одна скажет "да" сразу, а другая попозже. Лучше всего - покажи что он тебе интересен, потом делай вид что тебе абсолютно все равно и даже не смотри в его сторону.

## 3. Небольшая манипуляция

Когда он уже заинтересовался тобой - держи его на расстоянии, но чтобы он не понял. Например, мило общайся с ним, чтобы он подумал что ты влюбилась, а потом

забуди за него на пару днів , потім знова з'явись. Бабники звикли, що дівчата тягнуться к ним, часто навіть самі хочуть познайомитися. Потрібно, щоб він захотів тебе добитися. І продовжуємо грати в "холодно - гарячо"

Потрібно періодично давати йому зрозуміти, що він намагається не даремно

## 5. Коли він буде конкретно зацікавлений , найголовніше:

- Не забувай так же приділяти час своїй зовнішності і впевненості в собі.
- Не розповідай про себе ВСЕ
- Не дай емоціям ослабнути.

Одним часом хлопці не тільки так стають якими-то ідіотами або бабниками, це може бути через психологічну травму. У мене є друг-бабник і яка б класна дівчата у нього не була, він завжди змінював і кидав. А потім він мені розповів, що все тому, що його перша любов змінювала йому і з тих пор як він зрозумів, він не може побудувати нормальні стосунки і нікому не довіряє. Його колишня була дуже турботливою, готувала смачно, створювала в квартирі затишок. І коли я його новою дівчатою про це розповіла і порадивала їй бути такою ж. Дати йому те, чого йому не хватало. Коли граєш в гру "холодно-гарячо" часто забуваєш про турботу. У бабника є все, секс, красиві дівчата, але це не привабливо, тому що в надлишку, подумай, чого йому не вистачає. Краще, з тих пор, як нова дівчата мого друга дала йому те, чого йому так не хватало, тільки турботу, вони разом вже рік

Але на початкових етапах це не працює, спочатку потрібно його зацікавити і змусити добиватися, а потім вже з'ясувати ближче. Стань йому не наступною любовницею, а подругою.

Как признался мне когда-то мой друг-бабник,если бы у меня не было парня,он бы со мной захотел встречаться.

Потому что:

а)я его понимаю и выслушиваю

б)он не может понять,почему он меня не привлекает))

## Манера общения с бабником

- Тут как никогда важна высокая самооценка.Уважай себя и не позволяй ему вести себя с тобой как вздумается.допустим,он не отвечал тебе и резко написал "Идем гулять".Как бы ты не хотела отменить все свои планы и бежать к нему..остановись.Напиши что-то по типу "Классная идея,но у меня уже есть планы на сегодня,если бы ты позвонил раньше,я бы вписала тебя в график"
- Не говори с ним про отношения.Сосредоточься лучше на том,чтобы вы классно проводили время вместе и у вас было больше положительных эмоций.Таких парней часто пугает ответственность.
- Есть так же безнадёжные бабники,которые по жизни считают,что "я никому ничего не должен" или счиает,что "чем ближе становится другой человек,тем более я уязвим,а этого допускать нельзя" или что "привязать себя к одной девушке - значит лишиться себя свободы"Им поможет только специалист психолог - сексолог.



# Как влюбить...БЫВШЕГО

Очень часто мы расстаемся с любимыми не потому что разлюбили,а из-за того,что кто-то накосячил или было много проблем,которые вы не могли решить.Если ты уверена,что расставание - было ошибкой и это твой человек,стоит попробовать все вернуть

## Насколько легко вернуть бывшего зависит от того:

- 1.Как давно вы расстались
- 2.В каких отношениях остались после расставания
- 3.Подает ли он тоже знаки внимания
- 4.Кто кого бросил

Действуем по плану(главное,не облажаться  
ни на каком из пунктов)

### 1.Отстранись

Если вы расстались совсем недавно,дай ему отдохнуть,обдумать все и соскучиться.Займись своей жизнью.Не пиши,не звони,не выставляй провокационные сториз.Отдохни.Развлекайся,гуляй с друзьями,главное,не кидай его в чс и не обрывай контакты.

Give a Check

Сразу после расставания у всех в голове бардак,если будешь пытаться его вернуть слишком рано,он только отдалится еще больше.Дай ему время успокоиться ,хотя бы 3-4 недели )

**А ты за это время можешь подумать:**

- Точно ли ты хочешь вернуть эти отношения?
- Была ли ты счастлива?
- Подходите ли вы друг другу
- Стало ли тебе лучше без него?

Сначала мы поддаемся сильным эмоциям,плачем,страдаем,но уже через пару дней ты можешь успокоиться и понять ,что без него круче и что вокруг столько классных парней.Просто ходи на свидания,почувствуй как это,когда снова разрывается телефон от сообщений ужахеров,цветы,подарки,новые эмоции

**Есть такая закономерность,что девушки страдают первую неделю-месяц,а потом збывают,а парни наоборот,забывают сначала,а через месяц начинают скучать и жалеть о расставании.**



**KISS ME**

**Если ты все еще хочешь вернуть его - переходим ко 2 шагу**

(Кстати,за это время,он может сам написать тебе или вы можете случайно встретиться на улице.Только не делай сама "случайные" встречи.Он должен соскучиться,помнишь?Но если так уж случилось,что вы увиделись - поздоровайся,будь веселой ,разговаривай с ним недолго и уходи,оставив приятный осадок)

## 2) Подумай о причинах расставания, в чем был косяк?

Может у тебя есть не очень хорошие качества, которые стоит исправить, поработай над ними. Может это слишком сильная ревность или ты пилишь мозг? Или дело было в нем? Пока ты не поймешь в чем именно была причина, из-за чего вы расстались..ничего не получится.

## 3) Итак, ты поняла в чем была проблема. Сами проблемы бывают:

- 1) Поверхностные
- 2) Глубокие

1. **Поверхностные**, это, допустим, ты не умеешь готовить, а его это не устраивало или он разбрасывал вещи, а ты злилась, слово за слово, вы поругались и расстались. Таких мелких причин много и решается это разговором. Если ты виновата, то говоришь, ну хорошо, Вася, я научусь готовить, а ты, например, будешь складывать свои вещи. Ты учишься готовить, он доволен, ты довольна и конфликт исчерпан.

**2. Глубокие.** Это когда проблема скорее связана с твоим характером, личностью. В таком случае, чтобы его вернуть, придется поменяться, а через месяц появиться перед ним другой. То есть, если вы расстались, потому что ты такая вот тихоня, а ему хотелось эмоций, веселья, то стоит сменить свой имидж и появиться через месяц такая "Ээй, привет" чтобы у него был прям вау эффект. Если наоборот, ты была пацанко, а он все говорил, "ну будь женственней" Появись перед ним такая милая, в платье, на каблучках)

Но 100 раз подумай прежде чем меняться. Нравишься ли ты себе такой? Стоит ли этот человек этого? Если тебе будет некомфортно в новом образе, то в итоге ты все равно не сможешь долго притворяться и отношения сойдут на нет. Допустим, если ты и сама хотела немного измениться, тогда это ок, тебе не придется никем притворяться, ты просто станешь такой

Прошло 4 недели, дальше - **возобновляем контакт**. Лучше всего будет отправить сообщение "Привет, не занят завтра? Давай выпьем кофе?" ну или в крайнем случае лайкни его, может он сделает что-то в ответ

Если у него есть к тебе чувства, он согласится. При встрече будь позитивной, не говори о причине расставания, можешь просто сказать, что соскучилась или просто встретьтесь как друзья. В итоге вам все равно придется поговорить о проблеме и решить ее вместе. Лучше встретьтесь в том месте, где вы чаще всего проводили время. Это может вызвать приятные воспоминания.

Если между вами снова появилась искра, не теряй голову и не забывай из-за чего вы расстались и оцени, что изменилось?



Если отношения вернуть не вышло, значит причина расставания очень серьезная (измена, насилие и так далее), тут лучше отпустить человека и не мучать, если ты правда его любишь

## Ошибки ,которые нельзя допускать.

### 1 Разрешать делать все,лишь бы он остался.

Это даст ему понять,что он контролирует ситуацию,что он может поступать как хочет и что он - смысл твоей жизни.Он поймет,что от расставания хуже тебе,а не ему,поймет,что ты в отчаянии и это еще больше оттолкнет его.

### 2 Все внимание ему

Если ты уговариваешь его вернуться,обещаешь исправиться,соглашаешься со всем , что он говорит - ты просто показываешь как сильно нуждаешься в нем.Он просто обесценит тебя....

### 3 Ты ведешь себя холодно с ним

Не стоит так делать,если хочешь его вернуть,иначе это только укрепит его мысли,что он не хочет видеть тебя в своей жизни

### 4 Не ревнуй

Если ты вдруг узнала,что он с кем-то встречается,то..да,это больно,но знай,что эти отношения только для отвлечения его мыслей от тебя

### 5 Не дави на жалость

Это выглядит ну очень не очень + на жалости отношения долго не протянут.

# Как влюбить парня...ПОСТАРШЕ

То, что понравиться парню старше тебя сложнее чем своему ровестнику - правда. Если он конечно не ищет девушку на несколько встреч. Но все же большинство парней хотят видеть рядом с собой девушку для серьезных отношений. Его могут останавливать многие стереотипы "Малолетки глупые и несерьезные" "Что о нем подумают люди?"

Чтобы заинтересовать такого парня, самый верный способ - повышать свое IQ

Если тебе от 13-16 подумай ТОЧНО ли тебе это нужно, ты можешь влюбиться в образ, а реальность потом тебя очень разочарует

Выделяйся среди сверстниц, постарайся не говорить глупости. Если ты создашь образ наивной дурочки, да, может он переспит с тобой, а потом бросит. Постарайся создать образ девушки, которая "мыслит не на свои годы" **Удиви его, можно немножко поумничать**. Допустим, узнай какие фильмы/книги он любит, посмотри или почитай и узнай какую-то дополнительную инфу и в нужный момент скажи, расскажи ему о чем-то чего он не знает. Только пожалуйста не "20 фактов о ..., которые никто не знает" Это смешно. Умничать можно только, если это в тему. Тогда это как минимум поможет тебе не попасть в категорию "глупая малолетка"

Обратить на себя внимание парня можно просто обратившись к нему с какой-то просьбой/за советом. Им приятно, когда их мнение считают важным

# Как влюбить.....СВОЕГО ЖЕ ПАРНЯ

Чем дольше мы в отношениях, тем сложнее сохранить те же чувства, что и в начале. Ты уже не радуешься каждому его сообщению, совместное времяпровождение не приносит того же восторга и все становится таким...обычным. И вы начинаете отдаляться. Это медленный путь к расставанию. Часто люди не расстаются только потому что боятся менять что-то в жизни или боятся остаться одни, из-за привязанности

## Причины угасания любви:

**1.Пиление.** Ты надеешься, что твои слова мотивируют его к позитивным действиям. Ты надеешься, что он будет делать то, что ты хочешь, уже даже не ради тебя, а чтобы ты перестала его пилить. Как чувствует себя парень? Парни считают, что пиление - это постоянное напоминание, негативное напоминание о том, чего они еще не сделал или об их промахах + ко всему обычно это происходит вечером, когда он пришел с работы/учебы, устал и хочет отдохнуть. Чем больше ты его пилишь, тем больше он пытается оградиться от тебя, он перестает обращать внимание на любые твои слова, что еще больше выводит тебя из себя.

Дело в том, что когда вы только начинали встречаться, ты была слишком влюблена и не видела никаких недостатков. А потом розовые очки спадают и мы видим человека таким, какой он есть.

**2.Вы оба изменились.**Повзрослели и у вас поменялось мировоззрение.Раньше у вас было столько общего,а сейчас мнения расходятся почти по любому поводу

**3.Вы приелись друг другу** и перестали удивлять.Кажется что он все равно никуда не денется

Причин множество,Это были основные.

## **Признаки,что отношения уже не такие,как раньше:**

### **1.Претензии друг к другу.**

Близкий человек начинает бесить своими поступками или словами даже если ничего такого не сделал

### **2.Желание проводить время отдельно.**

В приоритете становятся друзья,поиграть в приставку,ему с тобой или тебе с ним становится неинтересно ,не о чем поговорить



*Oliver Chek*

### 3. Вы начинаете обращать внимание на других.

ты можешь заметить, что он часто стал сидеть в телефоне, поставил пароли, сидит на сайтах знакомств. Он может искать на стороне то, чего ему не хватает в отношениях

### 4. Постоянные конфликты

Взаимные претензии, крики и обиды. Часто даже почти без повода. Он пропускает твои просьбы мимо ушей, игнорирует, скапливается негатив по отношению друг к другу

### Стоит ли спасать отношения?

Если дело в насилии, изменах, алко или нарко зависимости, если человек тянет тебя на дно

**-НЕТ.** А если дело в том, что у вас случился кризис, вы проходите через трудности - нужно просто **добавить искру**



# Способы вернуть любовь в отношения

Самое главное, как хочешь, но убери негатив и закрой хотя бы на время глаза на его недостатки, как это было в начале отношений

## Способ 1

Влюбись в него и в себя заново. Вспомни, что тебе так сильно в нем нравилось, какие у него есть положительные черты. А потом подумай, а за что он полюбил тебя? Может за то, что ты его выслушивала и поддерживала? За твой смех и позитив. И опять же, важную роль играет твоя самооценка. Ответь, ты сама себя любишь? Наладь отношения с самой собой, оцени себя со стороны? Ты все еще та девушка в которую он влюбился или ты сама едва узнаешь себя?

## Способ 2

Стираем все негативные воспоминания связанные с тобой. Все ваши ссоры, непонимание, об этом сейчас не в коем случае нельзя вспоминать и указывать ему на это. "А вот помнишь, ты тогда мне сказал" Не делай так. Зачем снова и снова переживать плохие моменты? Не тяни в прошлое в настоящее, потому что из настоящего формируется будущее. Собери все свои хорошие воспоминания связанные с этим парнем. Визуализируй это снова и снова. Есть такая вещь, как **РАС - ретикулярно активирующая система**. Это место, где встречаются наши мысли, внутренние чувства и внешние воздействия. Это главный рычаг переключения нашего мозга и главный мозговой центр мотивации. В чем суть? У РАС есть встроенная система GPS. Нужно решить, куда ты направляешься. Вводишь данные и GPS направляет тебя к цели. То есть

если ты настраиваешь свою РАС на позитивные мысли,на то,что твои отношения наладятся,то РАС будет уделять этому больше внимания и отфильтровывать всю ненужную инфу,чтобы добраться к цели.Рас будет работать либо на тебя ,либо против тебя.Все зависит от того,о чем ты думаешь

### Несколько советов:

Следи за собой,уложи подружому волосы,накрасься поярче,как буд-то готовишься ко свиданию.Пусть он посмотрит на тебя по новому и подумает "Какая же ты красивая"Что бы парни не говорили,но внешность для них очень важна и они сразу замечают,когда девушка перестает следить за собой.

Сделай ему сюрприз.Массаж после рабочего дня или что-то романтическое.Напиши 50 маленьких записок " почему я люблю тебя" и спрячь их в разных уголках его комнаты,он будет постепенно находить их и улыбаться

Если ты видишь,что почти ничего не помогает,сделайте **перерыв в отношениях**.Очень часто это помогает по-новому взглянуть на отношения и спокойно разобраться с проблемами.Тут 2 варианта,или вы поймете,что отношения изжили себя или они станут еще крепче,чем были до,так как вы оба соскучитесь и поймете,что вместе вам лучше.Только не затягивай перерыв больше,чем на неделю,а то парню может понравиться снова быть холостяком)

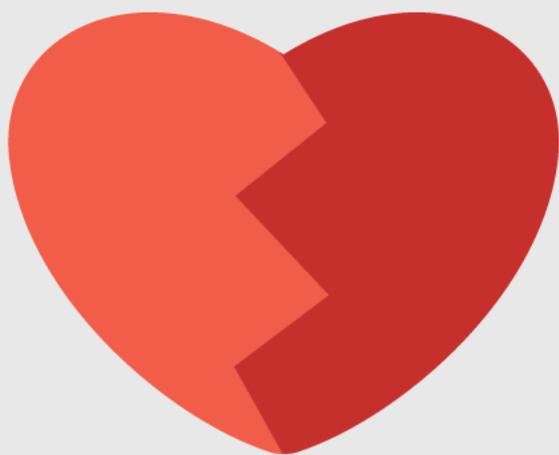
Больше положительных эмоций.Отдыхайте вместе,отвлекайтесь от проблем

Смените обстановку, отправьтесь в мини-путешествие с насыщенной программой или просто займитесь чем-то вместе (запишитесь на курсы или в спортзал)

Подумай, может ты ему уделяешь слишком мало..или, наоборот, много внимания? Ни первое ни второе не хорошо. Важно найти ту самую..золотую середину.

Очень частая ошибка - растворяться в отношениях. Забывать про себя и делать все только ради него. К сожалению, этого никто не оценит. Это в конечном итоге перерастает в настоящую **эмоциональную зависимость**.

Подумай, а может проблема в этом? Может ты просто попала в **эмоциональную зависимость от него?**



Представь. Парень ходит на работу, гуляет с друзьями, занимается спортом/своим хобби, встречается с девушкой - живет полноценной жизнью, а девушку радует только одно - времяпровождение с любимым

Из-за этого возникает много ссор и наше любимое **"МАЛО ВНИМАНИЯ"**. Может тебе не мало внимания, а просто ничего, кроме него больше не радует? В таком случае, стоит оставить его в покое, пока он не сошел с ума и срочно заняться собой и своей жизнью, пока он окончательно не потерял к тебе интерес

# Как влюбить ...СТЕСНИТЕЛЬНОГО ПАРНЯ



Вроде бы ты ему тоже нравишься, он поглядывает на тебя, но ничего не делает. Не подходит, не пишет. Может он просто - **стесняшка?**

Будь готова, что тебе часто придется брать инициативу на себя, что будешь сама инициатором свиданий, поцелуя, секса и т.д. Но если ты по натуре лидер и тебе нравится командовать, окей.

## Вариант 1.

Подойди к нему сама. Лучше всего, чтобы он был один и было поменьше людей рядом. Можешь спросить у него что-то или сказать фразу а-ля " у тебя классная стрижка/футболка (что угодно) Парни любят комплименты + это добавит ему уверенности. Не бойся попросить его ник в инсте или вк. Просто скажи, что с ним интересно общаться, а после этого спроси как вы можете связаться?) Это еще больше добавит ему уверенности.



## Вариант 2

Найди его и напиши ему в соц сети. В инете люди часто бывают более разговорчивыми и смелыми. Можешь завести диалог о чем угодно и после предложить погулять.

С таким парнем отношения могут начинаться очень медленно, он сначала должен привыкнуть к тебе и начать доверять. Тебе нужно будет постоянно поддерживать его и поднимать самооценку, поднимать уверенность в себе. Но очень часто потом, что "в тихом омуте черти водятся" и он внутри очень даже веселый, это может так же проявиться в сексе. Такие парни обычно ценят серьезные отношения и очень привязываются к партнеру. Такого парня легко как бы, воспитать под себя. На начальном этапе все будет на тебе, но в дальнейшем, он может раскрепоститься и взять все в свои руки.

- Когда вы общаетесь, тебе может показаться, что ты не интересна ему, так как он больше молчит. Вряд ли это так. Не сдавайся сразу
- Убедись, что ему комфортно общаться с тобой. Не нужно говорить на слишком личные темы, начни с малого, а лучше, с его увлечений. И не строй из себя никого, будь проще и легче в общении
- Когда вы пойдете вместе гулять, не стоит выбирать слишком людные и шумные места (концерты/бары), лучше встретиться в парке, пойти в кино

# Как подсадить его на себя

Как сделать так, чтобы он забыл про других? Стать ему незаменимой? Все это сделать на самом деле не очень трудно, если знать как.

## Беспроблемные методы:

### 1) Узнай о нем все.

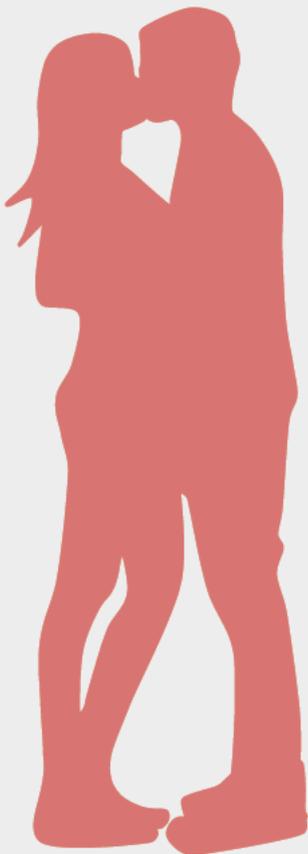
Пусть у него войдет в привычку рассказывать тебе как прошел его день, про его мысли, писать "спокойной ночи" перед сном. Как только он начнет рассказывать тебе все и будет уверен, что ты его понимаешь и что ты тот человек, которому он может доверить все - это победа.

### 2.Принимай его.

Если ты будешь это делать, знай..он никуда не денется.Он не сможет открыться и привязаться к тебе,если ты будешь постоянно критиковать и унижать его.Он должен понять,что рядом с тобой он может быть собой.Это очень ценится.

### 3.Нежные прикосновения.

Когда парень вступает в отношения,он хочет ласки и заботы - дай ему это.Целуй,обнимай его чаще.И не забывай,что все парни любят вкусно покушать,используй это)



# Как начать общаться с парнем, который давно нравится. Что ему написать?

Так, для начала делаем глубокий вдох и выдох. Да, я знаю, что это очень волнительно, особенно если раньше вы не общались или перекидывались по несколько фраз и все. Но смотри, легче написать ему, чем подойти лично.

## О чем же ему написать, чтобы он ничего не заподозрил?

1. Самый простой и беспалевный вариант .Зайди на его страничку и если там есть фотка из какого-то классного места? заведения(может это новое кафе или клуб, или он побывал в какой-то стране) -отлично, Это повод написать ему. Скажи, что планируешь там побывать, отметить др подруги/свое и расспроси его как там атмосфера и.т.д
2. Если вы вместе работаете или учитесь ,можешь спросить дз, или узнать как прошла пара/рабочий день, пока тебя не было
3. Ты по-любому знаешь о нем все. Знаешь в чем он классно разбирается. Попроси его профессиональную помощь. Скажи, что не можешь разобраться в задаче, починить ноут или выбрать гантели для спорта

Суть в том, чтобы у вас завязался полноценный диалог. Когда тема по которой ты написала исчерпается, спроси просто "как ты?" Важно, чтобы интерес был с обеих сторон. Если видишь, что сейчас разговор не клеится- закончи на хорошей ноте до того, как не останется тем.

# Как избавиться от зависимости от парня

Ты попала в зависимость от парня, если его жизнь стала для тебя важнее своей, когда ты ощущаешь себя целой только рядом с ним. Когда твоё настроение и планы на день моментально меняются от его слов, когда ты жертвуешь всем и всеми ради того, чтобы он был рядом

В таких отношениях оба счастливы не будут, ты не будешь счастлива, потому что он не может все своё время уделять тебе, а он не будет счастлив, потому что ты душишь его своей заботой и вниманием, иногда это доходит до того, что парню становится максимально не интересно с девушкой, которая зациклена на нём. И они расстаются

А что потом? Это самое болезненное расставание. Представь, ты сделала его центром своей вселенной, жила ним ...и он ушел. Что осталось внутри?

Пустота.

Но не стоит путать зависимость и привязанность. Здоровая привязанность есть всегда и это нормально

Допустим ты можешь встретиться с парнем ,пойти на свидание,провести прекрасную ночь,а утром разойтись по своим делам и встретиться через пару дней

Но при этом ты знаешь,что вы все равно в отношениях и все хорошо

При зависимости от мужика на расстоянии находиться нереально,сразу появляются мысли "он меня не любит" , "мы мало времени вместе", "почему он редко пишет" и ты начинаешь ему писать сообщения.Одно,два,пять.Парень просто чувствует,что задыхается и в конечном итоге не выдерживает и отношения сильно портятся.

## Как избавиться от этой зависимости?

1.**Ставь себя на первое место.** Начни менять свою жизнь,развивайся,найди дело,которым будешь гореть и занимаясь которым будешь терять счет времени.Работай,черт возьми,с САМООЦЕНКОЙ.Да,в итоге все сводится с ней.Работай над собой и прокачивай себя как личность

2.**Выдержка.** Давай,возьми себя в руки и устрой отдых от него.Напиши ему,что сегодня идешь к подружкам и не пиши ему .Да,сложно,но старайся,тренируй себя.В это время занимайся собой,сделай так,чтобы ты себя ощущала хорошо наедине с собой

### 3. Круче него есть ДОФИГА мужиков.

Не нужно его идеализировать. Чем раньше ты это поймешь, тем лучше

4. **Ты не останешься одна.** Если ты прокачаешь себя как личность, добьешься высокой самооценки, вокруг тебя всегда будет много парней, которые будут ждать от тебя внимания

Возьми ответственность за свою жизнь в свои руки. Отношения, любовь - это прекрасно, но это только часть жизни. Есть еще друзья, учеба, твои цели, работа, семья. Без остальных составляющих человек не будет по-настоящему счастлив. Без эмоциональной зависимости весь мир кажется другим: появляется интерес к происходящему вокруг, налаживаются отношения с друзьями, исчезает необоснованная печаль, появляется чувство облегчения

Give a check

**Задание:** Создай здоровую ДИСТАНЦИЮ. Не нужно резко пропадать, заставлять его ревновать. Речь не об этом. Определи для себя, какие сферы твоей жизни начали страдать из-за того, что ты утонула в парне.

- Ты стала меньше общаться с подругами?
- Отодвинула хобби на 2 план?
- Перестала расти в работе/учебе?
- Забросила себя?

Делай акцент именно на тех сферах, в которых начались проблемы и начни снова делать то, чем ты занималась до него

Еще один способ. Представь, что его больше нет. Подойди к этому осознанно, проанализируй эту ситуацию. Представила? И что же останется в твоей жизни, если ее смыслом был ОН? Тебе придется жить заново, только уже без него



**Надеюсь, чек-лист был для тебя полезным и ты узнала для себя новое)**

**Все в наших руках, главное люби себя и не растворяйся в мужике. А результаты будут если ты не просто прочитаешь чек-лист, а воспользуешься этими советами.**

**Я верю, что у тебя все получится**

**Буду очень рада, если ты напишешь мне в директ отзыв)**



@diana.kuklenko