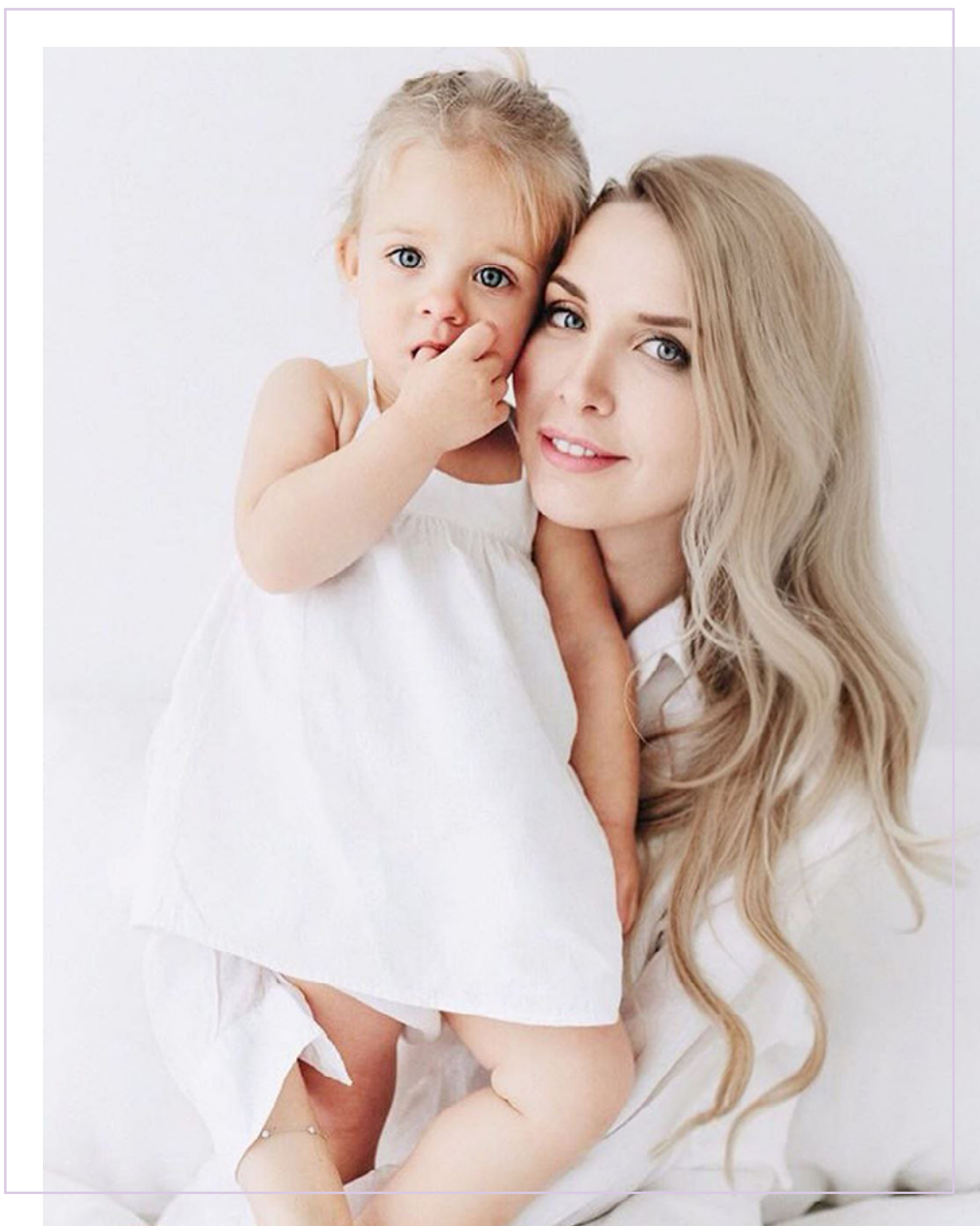


# 12 техник

ОТ МИЛЫ ЛЕВЧУК



Привет, дорогая!

Я — Мила Левчук, блогер-миллионик,  
лидер мнений, тренер отношений,  
преподаватель психологии и просто  
мама прекрасной девочки.



Я пережила чудесный брак и неожиданный развод.

Если вы читаете этот гайд, то отношения для вас темный лес, и так не хватает руководства к действию. Угадала?

Я поделюсь своим опытом, а вы пройдете свой путь без болезненных травм, ну или хотя бы примете все ситуации такими, как есть.

Обещаете?

## **Как я начала обучать людей?**

Мне так не хватало четкой инструкции или пошагового руководства, что делать, чтобы быть счастливой в браке и не разрушиться, если все пойдет прахом. Поэтому я прошла множество обучающих тренингов по отношениям, прочитала сотни книг по психологии и даже получила высшее образование как преподаватель психологии.

Мой личный опыт построения счастливых отношений и прохождение через ад развода пригодится вам и всем, кто до сих пор блуждает в потемках. Я знаю, как это больно и страшно.

## **Как я завела блог и запустила первый поток курса?**

Брак трещал по швам, я спасала его как умела, но все шло под откос. В отчаянии я начала читать книги и ходить на мастер-классы, перестала пахать и отбирать мужские тапки, нашла свое предназначение. Подруга подала идею делиться опытом в блоге, и в 2015 году я стала писать тексты в Инстаграм, когда этого еще никто не делал.

Блог развивался стремительно, мне писали сотни девочек с просьбой сделать свой онлайн курс. И вот в феврале 2016 я запустила первый поток, и моя жизнь больше не была прежней.

## **Что сейчас?**

Я пережила развод и смерть отца в свой день рождения, но благодаря знаниям, которыми я делюсь на обучающих продуктах, мне удалось не сломаться, быстро восстановиться и продолжить свою миссия просвещать женщин.

Я счастлива! И уверена, что вы будете счастливей.

Поехали!



# Давайте знакомиться?

Загляните в мой **Instagram** — каждый день новая статья, эпизоды из жизни и душевные откровения!



Более  
1 800 000  
подписчиков



Каждый день  
новая статья об  
отношениях

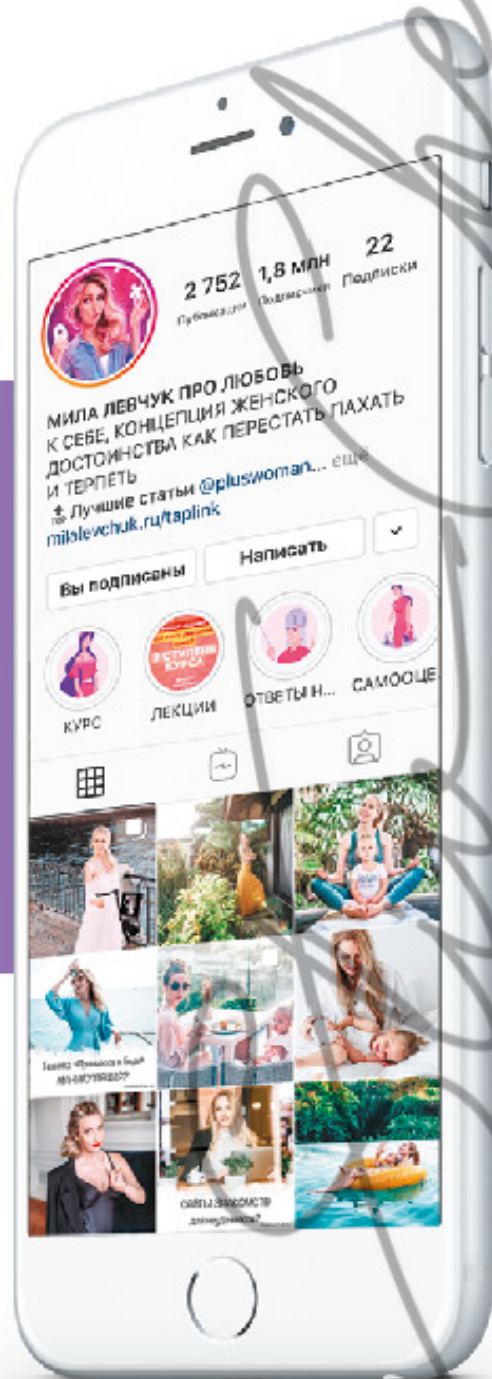


Розыгрыши  
подарков для  
подписчиц



Оцените рубрику  
#девушкаплюскино

Узнайте, как я пришла к успеху  
и какие испытания на этом пути  
мне пришлось пройти!



# ГЛОССАРИЙ



## Девушка-плюс

**Девушка-плюс — это здоровая, гармоничная личность, уверенная в себе, любящая себя и уважающая себя и других.**

Это сочетание мотивирующей слабости и контролирующей твердости. Она всегда знает, как с ней нельзя обращаться и не допускает нарушения границ ни на полшага.

У нее есть свой кодекс, она превыше всего ставит свое женское достоинство и готова рвать отношения на любой стадии и даже себе в ущерб, если мужчина это достоинство не уважает. Она верит и доверяет мужчинам, давая им шанс все решить самим, спасти ее, проявить свою мужественность.

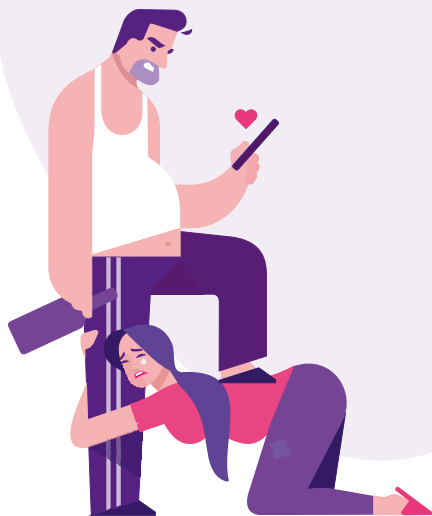
В первую очередь она любит, уважает и бережет себя и остальные люди относятся к ней так же, просто потому, что с ней по-другому нельзя.

В конце концов, это та самая, которой дарят машины, квартиры, шубы, пока другим от мужа сковородку не допроситься.

В ней нет страха остаться одной, не найти лучше или не понравиться. Она такая, какая есть и полна женской энергии, на которую как мотыльки летят мужчины, потому что таких женщин — единицы.

Она никогда не остается без поклонников, вокруг нее всегда есть мужчины, готовые подставить плечо.





## Девушка-ноль

### Вот некоторые качества девушки-ноль:

- Полна комплексов, страхов, самооценка на нуле.
- Много терпит: недостойное поведение, оскорбления, побои.
- Считает, что ничего в своей жизни не может сделать, все зависит от судьбы или мужчин.
- Стесняется принимать помощь, но всегда бросается помогать первой.
- Экономит на себе, ничего не просит. Все мужу, все детям.
- Часто жалуется и ноет, она очень несчастная!
- Бесконечно зависима от мужчины, если не финансово, то эмоционально!
- Цепляется, навязывается, стелется — лишь бы не остаться одной!
- Без мужчины её жизнь пуста, способна на жертвенную, безответную, любовь.
- Критикует себя и верит любой гадости, которые о ней скажут.

### Бонус: Почему «нолику» не дарят подарки?

- Считает деньги, потраченные мужчиной ей на подарки. Дооорого, лучше бы ипотеку оплатил!
- Считает себя недостойной подарков.
- Боится показаться меркантильной.

### Что в итоге получается?

Рыцарь внутри мужчины чувствует себя никому не нужным и увольняется.

Если нельзя отдавать, надо брать! Мужчина превратится в эгоиста: мне все должны, я никому!

Он не чувствует импульса сделать больше! Чтоб хватило и на цветы и на ипотеку. Перестаёт расти, всю жизнь сводит концы с концами.

И тадаам! Одним мужиком на свете стало меньше! Поймите, вы не должны разгребать последствия его щедрости и он должен знать об этом.

Нолик способна на любые подвиги, лишь бы её никто не упрекнул, никто не обиделся, не посчитал её эгоисткой и меркантильной. Она тоже «не такая как все», но в другом смысле: старается быть удобной, услужливой и мягкой, чтобы человек чувствовал себя хорошо, но начисто забывает о себе. О ней забывают и те, о ком она заботится.

Она самая удобная и самая несчастная. Зависимая, нелюбимая ни собой, ни теми, ради кого жертвует всем. Надеется, что её оценят, какая она хорошая. Надо только подождать! Всю жизнь ждет. На курсе нолики очень много плачут, понимая, как несправедливы к себе, а потом расправляют крылья. И тогда уже мы плачем от радости.

.....

## Девушка-минус

**Давайте загигать пальцы! Отвечаете «да» и ставите себе очко:**

- Вы с детства привыкли «все сама», вы этим даже гордитесь! Трудно конечно, но кому легко?
- Вы очень вся из себя независимая, всего добившаяся, вам хочется показать мужчине, что вы и без него оного и эгегей!
- Вы пашете как конь.
- Вас в жизни много раздражает и вы любите критиковать и жизнь, и людей, и политику... Всех! Конструктивно, само собой! Мнение рвется из вас, как чужой.
- Вы конфликтная. Наехать, наорать, психануть, сорваться и всем все высказать — выскакивает из вас раньше, чем вы успеваете подумать.
- Вам стыдно и противно просить!
- Мужчины кажутся вам измельчавшими слабачками. Большинство из них вас «не тянет» они слабее вас!
- Как-то так получается, что мужчины со временем садятся вам на шею, перестают помогать и вот вы уже тащите все на себе.



- Жизнь вас не ласкала, вам редко везет, вы прямо соль земли. Человек, которому ничего не доставалось легко.
- Вы часто сравниваете себя с другими, с кем-то соревнуетесь или кому-то что-то доказываете, что вы не как эти все курочки, вы такая сильная женщина и никто не смеет в этом усомниться!

Девушка-минус — это тренд прошлого столетия. Так сказать, противовес засилью бесправных ноликов всю предыдущую историю человечества. А когда маятник качается, он улетает в противоположную крайность: из безмолвности в агрессию, из зависимости в трудоцентризм, из материнства в отвержение своей природы. Это позиция защиты и нападения. Боевая единица.

А когда женщины, работая локтями, вылезают поперек мужиков к амбразуре, большинство мужчин предпочитают это место уступить, как раз диван освободился. Тем более, что мама у него как раз из такой тягловой породы, которая ему до 30 лет сопли вытирала.

Отсюда мораль: это не мы становимся сильнее потому что мужчин настоящих не осталось. Это они мельчают, потому что в доме мужик в юбке и мужественность не востребована мускулиной женственностью!



## Колючий куст

**Мне часто пишут девочки, которые попали в разрушающие отношения.**

Они живут с мужчинами, которые их уничтожают. Есть девушки, которым надо срочно отдаляться от своих пьющих мужчин, бросать сидельцев, наркоманов, хронических изменников. И все они бьются над проблемой: «Я знаю, что надо все поменять, но боюсь! Где взять силы?»

Все ваши силы внутри вас, их надо просто разбудить. Если вы упадете в цветущий куст шиповника, вы почувствуете боль и что бы вы ни делали, шипы будут вас колоть. Самое верное средство минимизировать боль — замереть. Да, они все еще впиваются в вас, но хотя бы не становится хуже.





Вот вы сидите внутри колючего куста и боитесь шелохнуться, вокруг вас ходят люди и удивляются. Но если кто-то пытается предложить вам выход: «выбирайся, это же ужасно», вы только гоните их прочь, потому что боитесь еще большей боли. Вам интересны те, кто пожалеет вас, посочувствует и ничего не предложит менять.

Куст теряет цветы и даже листья, в нем все холоднее сидеть, но вам кажется, что ну хотя бы листья-то вернуться, надо подождать, а там может и цветы появятся, все не так противно будет сидеть. Но вы не знаете, что новая весна в жизни этого куста уже не наступит.

Как дико вы выглядите снаружи куста! Люди, которые не чувствуют боль, никак не поймут, как можно терпеть впившиеся колючки и не пытаться выбраться?

Поймите одно: это не жизнь! Это не кончится. Вы всегда будете несчастливы, если не сделаете рывок. Туда, где колючек нет. Там хуже быть не может. Да, сначала будет больно. Но потом наступит очищение и можно будет начать все с чистого листа. Быть может куст не такой густой, как вам кажется... Может кругом много людей, которые протянут вам руку и помогут сделать рывок?

Увидьте свой куст. Осмотритесь! Хватит смотреть и искать монстров там, за пределами куста! Ваши проблемы уже здесь, а запугивая себя опасностями окружающего мира, вы лишь продлеваете неизбежные муки. Ведь монстр может и не быть, а шипы уже и давно колют ваше мягкое место.

■ ■ ■ ■ ■

## Техника «скотч»

**Знаете, да, что наш внутренний минус любит поспорить? А ещё влезть со своим ценным мнением, перевернуть историю с ног на голову, посплетничать да покритиковать...**

Что точно поможет? Знаменитая техника «Скотч». Заберите себе ее в закладки и перечитывайте, перечитывайте, перечитывайте! С подружками тоже стоит поделиться.

Хочется сказать то, что не надо – заклеила рот и «му-му».

Девочки, вы себе представить не можете, сколько счастливых комментариев от девушек после этой техники в чатах курса, НАСКОЛЬКО СПОКОЙНЕЕ СТАЛО У НИХ ДОМА! И не только дома! Налаживаются отношения со всеми!

В перепалках в интернете метод так же работает!

Только филонить нельзя! Воображаемый скотч нужно клеить пока привычка не выработается. Самые смелые курсистки носят с собой настоящий!



## Бананотерапия

**МЫ СИЛЬНЫЕ ЖЕНЩИНЫ И ВСЕ УМЕЕМ САМИ. Но мужчины не в коем случае не должны это знать!**

Как научиться быть слабее, чтобы мужчины чувствовали себя рядом героями, видели в каждой из нас принцессу, нежную особу, которой нужно всегда помогать и защищать, а не ту что «коня на скаку остановит», чтобы чувствовали себя мужчинами, а не слабаками.

Вам в помощь техника «Бананотерапия».

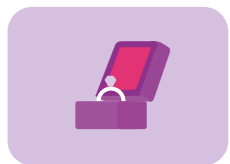
Это значит, что у вас банан в ухе, банан в глазу, банан под мышкой — везде банан, и вы ничего не можете!

У вас всё сыплется из рук, вы ничего не понимаете в технике, у вас внезапно атрофировалось сознание, вы не можете разобраться в карте, вы потерялись, вы растерялись, вы забыли, вы не умеете, вы не разобрались — спасай, скорее на помощь! Вы просто не можете обойтись без умного мужчины!

То есть вы всё умеете, всё знаете, но ничего не делаете. И постепенно приучаете к этому своего мужчину.

Кому-то это даётся легко, а кому-то сложно, но хватит сопротивляться, пробуйте! Результат будет налицо.





## Эффект казино

Вот двое встречаются, все хорошо. Тут приходит первый звонок: при ней ему звонит абонент «Гертруда», он сбрасывает и поворачивает мобильник лицом вниз.

Она думает: «А вдруг сестра? Если устрою скандал, буду выглядеть мегерой». И глотает. Тут она упустила шанс озвучить свои правила. Потом второй звоночек, третий, десятый.

Скандал за скандалом, ничего не меняется. Они живут вместе, денег нет, про свадьбу не слышно. Героиня понимает, так жить нельзя. И только мы намекаем ей на то, что пора что-то менять, она думает: «А если он обидится и уйдет? Это же 2 года впустую! Мне УЖЕ 27! Полгода кого-то искать, потом ещё год строить отношения до предложения, а ведь может опять попасться судак и все заново! Нет уж! Я лучше тут дожду». И жмет изо всех сил.

Так проходит еще 3 года. Жизнь невыносима, счастья нет, но эффект казино работает! Героиня думает: «Мне уже 30-ник! Надо было бросать его в 27. А теперь уже поздно! В 30 лет я никому не нужна! А мне пора рожать. Если всё начинать заново, в лучшем случае я рожу в 33 года! Караул! Надо бегом от этого рожать, пока не поздно!»

Еще через 5-7 лет, в соплях и слезах она таки выкинет его в снег, к той, которая звонит по ночам на этот раз. Останется одна с двумя детьми от сожителя, без права на имущество, в 37 лет, когда воображение уже рисует ее одинокую тоскливую старость, ибо кому нужна «старуха с двумя детьми»?

Эта героиня проигрывала «казино» 2 года и, стараясь отыграть, проиграла в рулетку 12 лет жизни, свои шансы на достойную семью, родного отца детям и счастье. И вот теперь, когда подтвердилось то, что было ясно с самого начала, перед нами проигравшаяся в пух и прах душевная нищенка.

Вот такая история, которая очень хорошо описывает эффект казино...





## Противозачаточное лицо

Этого явления существует несколько видов, берём зеркало, всматриваемся!

### Куриная жопка

Напрягаем губы что есть силы и хмурим брови. Вот! У вас получилось!? Мужчина видит его, когда что-то делает не так. Обычно вслед за ним следует какое-нибудь #Ятакиснала или #Яжеговорила! Или яростное сопение #угадайначтояобиделась и #незлименя! Посмотрите на себя внимательно в зеркало. Хотите вам с таким человеком общаться?

### Покерфейс

Выражение лица: умри все живое — #якоролева! С таким обычно идут девушки, которые накрашились, причипурились и пошли походкой от бедра крутить головы парням. Но при виде такого сложного выражения лица, как у дамы с обложки Вог, у них крутит живот. Улыбайтесь, люди не любят, когда их презирают.

### Унывашка

Лицо, которое проиграло гравитации: уголки губ вниз, опущенные веки, грустные брови. Жизнь боль, дальше будет хуже. И такое вот после работы вас бы каждый день встречало, придавая жизни отчетливый привкус тлена. Да вы бы сами от такой к любовнице-хохотушке сбежали!

### Лицо муравьеда

Поднимаем одну бровь, вытягиваем верхнюю губу вниз, напрягаем подбородок. Это лицо ещё называется #тычтодебил? С ним вы начинаете втирать глупышу, что он сморозил какую-то фигню, облажался, неправ или (о боже) сказал звОнит или ложить... Вы с удовольствием тыкаете его носом, отрываясь превосходством всех своих четырёх образований. Он чувствует себя униженным и начинает переписываться Вконтакте с девочками попроще, которые стонут «ты таааакой умный!»

Да, если вы умней, вы можете ему это доказать, а потом он докажет, что вы не пуп земли в его жизни.

Смех смехом, но гляньте на себя! Вы же такая красивая, когда улыбаетесь, когда в ваших глазах любовь и нежность! Для вас такой ведь ничего не жалко и можно мир перевернуть! Помните об этом, когда опять потянет на противозачаточное лицо.



## Границы

**«Я границы выставила, все высказала, но они не работают. Мне в ответ столько всего говорят, что я аж теряюсь».**

Многие, прочитав про границы, не отработав их четко на практике, чем мы занимаемся на курсе, испытывают проблемы в их постановке. Часто слышат претензии.

Давайте проведём работу над ошибками, о которых мы узнаём из ваших историй.

### Ставьте границы на то, что сами выполняете

Если вы ругаетесь матом, а выставляете границы, говоря о том, что вам неприятно, когда рядом слышите отвратительные слова, то, безусловно, такие границы не сработают. Потому что мужчина вам просто не поверит!

### Будьте уверены в том, что вы говорите

Часто мы обозначаем границы «лишь бы сказать», как пойдёт... Вы должны четко знать, как с вами нельзя! Тут помогает кодекс девушки-плюс, который мы четко прописываем на курсе «Как стать девушкой плюс».

Если вы прощаете недостойное поведение, то границы не срабатывают.

### Не оправдываем его

Нельзя в обозначении границ говорить: «Я понимаю, ты дал мне подзатыльник, потому что я заслужила...» Вот он ответит: «Да, сама понимаешь, к чему тогда твои слова? Ты заслужила!». И что тогда вы будете делать?

### Последствия должны быть реальными

Неправильно: «Если такое повторится ещё раз, мне будет очень плохо». Вот повторится это, и вам действительно будет плохо, но какое последствие это для него? Ему от этого то не плохо!

### Ну и границы должны быть адекватными

Прогонять мужчину за дверь в одних трусах зимой за то, что он разбросал носки... неадекватно.

### Последствия наступают неминуемо

Это закон! Если ваши границы повторно были нарушены, то оговоренные последствия не должны заставить себя ждать. Иначе, он поймет, что ваши слова — пустой шум, и он не только продолжит делать так же, но еще и перестанет верить вашим словам.

.....



## Шум изо рта

### ЗАКРОЙТЕ УШИ.

**Все проблемы и ваши вопросы связаны с одной вечной темой: «Он сказал, он обещал, он извинялся, я поверила, а он...»**

Итак, все просто: закройте уши.

Слова — это шум. Слова влюбленного мужчины — шум вдвойне.

Верить можно ТОЛЬКО поступкам. Исключительно.

Именно поэтому ваши теплые, доверительные отношения с сожителем — не основание для доверия. Потому что его надежность и забота — только слова. Нет другого такого действия, кроме женитьбы, которые бы четко и ясно дали понять, что он взял за вас ответственность.

Мы ОЧЕНЬ МНОГОЕ себе придумываем. Мы рисуем себе образ мужчины, с которым мы рядом, образ совместной счастливой жизни. Из-за этого наш мозг отвергает все, что не клеится в эту историю и охотно

принимает любые слова, которые в нее вписываются. Отсюда растут ноги у кредита доверия мужчине на голом энтузиазме, вроде: «Как можно не верить тому, кого любишь? Если не веришь, зачем быть вместе?» А если очистить шелуху и посмотреть на голые факты, то выяснится, что оснований для доверия кроме шума и наших эмоций — нет.

Посмотрите вокруг: мужчины обманывают. Других, да. Но думать, что все дураки, а вы двое — особенные и у вас все будет по-другому при прочих равных — это большая иллюзия и гордыня.

Верьте ему! Если он что-то для этого сделал. Верьте, заткнув уши, если то, что вы видите, вас убеждает. Но, будьте уверены, если вы верите его словам, действий не будет. Потому что зачем переплачивать?

.....

## Любовь к себе

Часто любовь к себе путают с эгоизмом, иногда с ленью, иногда с брошенными тормозами, которые по пути «один раз живём» доезжают до памятника Алексею Панину.

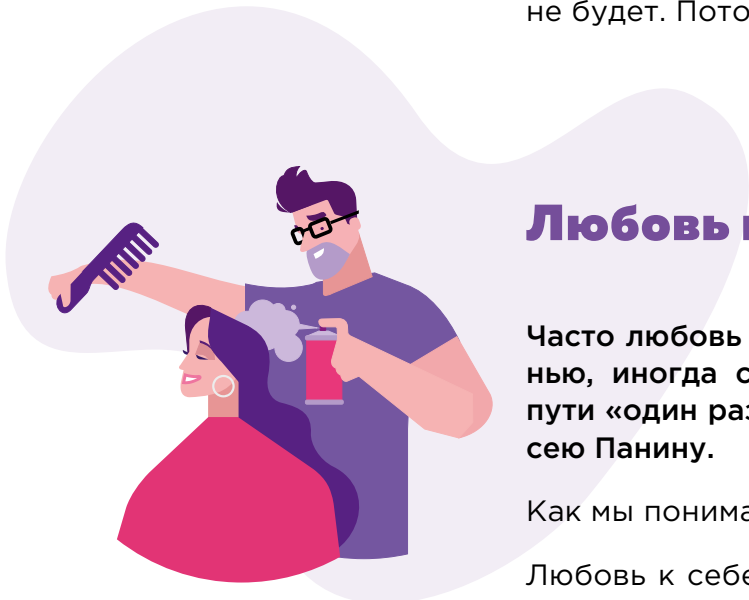
Как мы понимаем, это все не совсем то. А что тогда?

Любовь к себе — это в первую очередь чувство собственного достоинства! То самое, что не даёт вам унижаться и унижать, делает вас нетерпимой к недостойному поведению и защищает вашу личность от невымытых лап.

Это уважение! К себе и к другим. Вы живёте сами и даёте жить другим.

Это забота о себе: своём здоровье душевном и физическом, умение радовать себя. Не стыдиться, что вы хомячите дорожные фисташки, которые обожаете до дрожи, вместо того, чтобы отложить на взятый мужем кредит или купить стиральный порошок.

Умение беречь себя: не убиваться на ненавистной работе, высыпаться, не биться за чистые полы ценой своей молодости и нервного истощения.



Умение выбирать для себя лучшее и не соглашаться на что попало из-за страха другого не найти, давления общества или из-за манипуляций этого самого чего-попало.

Способность независимо мыслить и быть цельной личностью, которая является носителем счастья, а не искателем его в других.

Когда вы любите себя и то как именно вы это делаете, объясняет окружающим: как с вами можно и нужно. Мужчине в том числе. Так что не удивляйтесь, если сначала вы навариваете борщи с температурой 38, а потом муж гонит вас на стирку и мойку полов со сломанной ногой и попрекает бездельем и ленью, когда у вас премьерный день менструации и хочется только лежать и скулить.

Откуда ему узнать, что вас надо любить и что это значит? Ах, это и так понятно? Тогда чего же он так и не научился?



## Три умонастроения

**Ох, как порой бомбит на что-то! На статьи Милы, например! Было?**

Просто информацию мы все воспринимаем по-разному. Существует 3 умонастроения, в которых мы можем изучать что-то новое.

### Умонастроение невежества

Оно всегда агрессивное, злое, обвиняющее. «Да кто ты такая, чтоб учить?», «Все это делается с целью вытянуть деньги», «Статьи для дурочек, своей головой надо думать», «Я все это и так знала» (а у самой в доме ад и погибель). В невежестве люди всё перевернут с ног на голову, прочтут то, чего не написано, увидят скрытые смыслы, оскорбления, намеки и начнут разговор со слова «Бред!», а заодно научат автора, как писать статьи, о чем говорить, о чем молчать и что именно портит блог.

Это защита. Признавать ошибки больно, что-то менять нет сил и страшно, и человек отбивается, всё сам лучше



всех знает и вообще учиться и развиваться стыдно, все должны родиться со знаниями, как строить семью.

### Умонастроение страсти

Здесь веселее. Здесь надо все довести до абсурда. Например, прочитав про технику Масленица, начать затыкать ею все дыры. Опоздал на свидание? Масленица. Обозвал тупой овцой? Масленица. Не защитил от свекрови? Жирным блином тебе по роже! Масленицей начинаем учить мужей сидеть с детьми, мыть посуду и дарить цветы, игнорируя факт.

Просьбы в страсти превращаются в требования. Масленица — в казнь. Техника Шанель — в театральное представление. А чулки становятся повседневной одеждой. То есть это всё суровый перегиб.

### Умонастроение благодати

Когда вы читаете текст, думаете своей головой и пропускаете сквозь здравый смысл. Всё полезное и подходящее к своей ситуации оставляете, всё неуместное пропускаете. Не додумываете, не бросаетесь на автора, если не согласны. Мне не подходит, а кому-то подойдёт. В благодати вы открыты всему и получаете от жизни и от блога максимум пользы.

В этих умонастроениях можно воспринимать всё, что угодно. Например, диета в невежестве — поношение всех возможных способов и доказательства невозможности похудеть, в страсти — это доведение себя до истощения, а в благодати — обращение к ПП. И так во всём!

.....

## Медитация на еду

Эта техника заряжает позитивной энергией еду и позитивно сказывается на людях, которые её съедят. Подробнее вы можете послушать у Сатьи Дас — хорошие лекции о ведической кулинарии.

Итак, в каждом блюде всегда есть секретный ингредиент — вложенное в неё настроение повара и то, что он



думал в момент готовки. Вот например, криминальная хроника, которая шла по телевизору в момент приготовления и занимала ваши мысли может запросто аукнуться гастритом. Поэтому не рекомендуется готовить на взводе, в споре или дурном настроении. Да и телевизор лучше выключать.

Когда вы готовите, нужно быть чистой телом — то есть принять душ (ну это для фанатов) — и помыслами. И если во время готовки вы думаете о своем мужчине, то еда получает заряд ваших мыслей.

Вот пример: «Я люблю тебя, желаю тебе счастья, будь пожалуйста здоров, силен и энергичен. Ты удачлив и умен, у тебя все получается, ты исполняешь всё, что задумал. Ты любишь меня, ты заботишься обо мне, я очень ценю всё, что ты для меня делаешь».

Это примерный текст, суть вы поняли. К мыслям добавляется концентрация на процессе и осознанность. Вы находитесь в моменте, а не думаете о планах на завтра.

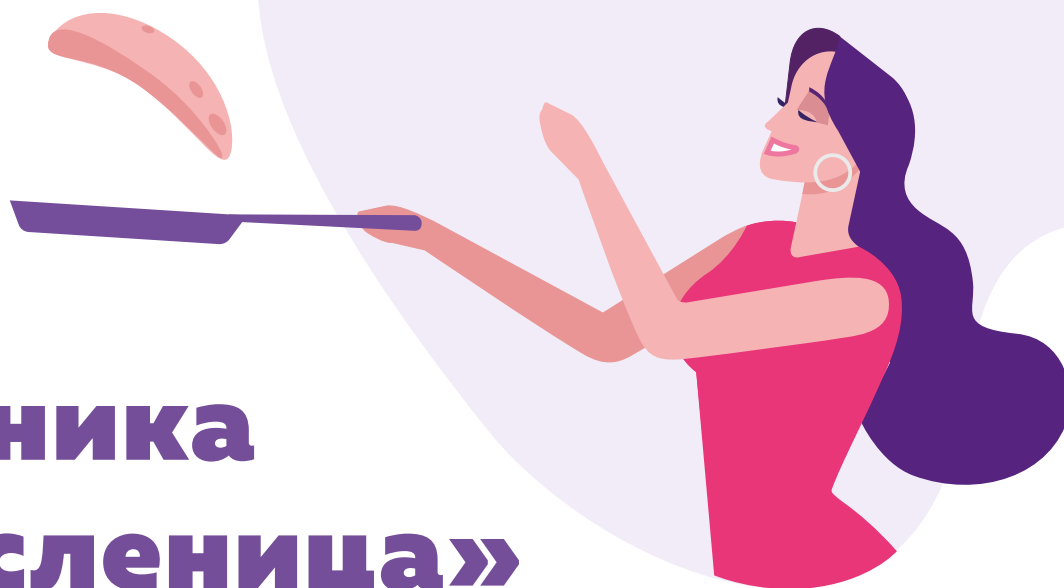
Если вы хотите, чтобы он что-то для вас сделал или что-то понял, думайте об этом так, будто это уже произошло. Например: «Ты очень хочешь второго ребенка». Немного магии и любви и он, вполне вероятно, начнет менять свою позицию на тему пополнения в семействе.

Такая себе #манипуляция без манипуляции. Это #добро и #любовь, которые меняют человека изнутри. Правда, если вы скажете над борщом: «Чтоб ты сдох, скотина» — и это сработает. Он станет меньше вас любить и постарается в вашем доме поменьше есть и вообще быть. Может, даже заболит.

Это работает и на детей, желайте им быть здоровыми, умными, хотеть учиться, любить маму, верить в себя, избегать неприятностей. Накрывайте их куполом своей любви и защиты.

Понятно, что одна эта медитация не спасёт семью от потрясений, особенно, если остальное время вы жирный минус со взглядом василиска. Но как вишенка на торте вашего плюса работает замечательно.





# Техника «Масленица»

Взрывная техника для тех, чей мужчина не готов к серьезным отношениям или не уверен в своей любви

## Что такое техника «Масленица»?

Это СПОСОБ ПОСТАВИТЬ ТОЧКУ и окончательно выяснить: ТА ли вы САМАЯ для него. Главное в технике «Масленица» — это женское достоинство, внутренняя сила и уважение к себе.

.....

## Когда применять?

Если мужчина заявляет, что он не определился, любит он или нет, хочет жениться или нет.

«Поживем увидим, когда? Не знаю».

«Я пока не готов к свадьбе и детям, ну и что, что 5 лет встречаемся».

«Нам нужно отдохнуть друг от друга».

«Я не уверен, люблю ли тебя, а что такое любовь?»

«Не борешься за мою любовь? Не готова ждать, пока разведусь, годами? Значит, не любишь!»

## Как применить?

- **Искренне заинтересоваться СОБОЙ!**

Настало время любви к себе. Пока вы любите мужчину, он думает только о себе. Как только вы полюбили себя, он думает о вас!

- **Расширить круг интересов**

Отправляйтесь на танцы, начинайте учиться фигурному катанию, качать попу или скакать на конях. Без него! Делайте это в выходные, после учебы и работы, в любую свободную минуту!

- **Ускользать!**

Пусть он иногда не сможет до вас дозвониться. И не потому, что вы коварная змеюка, сбрасываете звонок, а потому что вам не до того! Разговоры по телефону ограничивайте 10-ю минутами.



## Какой эффект у техники «Масленица»?

Естественным образом вы начинаете меняться! Вы похорошели, развеселились, вы энергичны, ярки и непредсказуемы. Для мужчины вы становитесь привлекательней сама по себе.

Есть три варианта развития событий:

- ✓ Он понимает, что нельзя терять ни минуты, понимает, как вы ценны, дороги, нужны и интересны и начинает вас активно догонять. И это должно не просто ему даваться!
- ✓ Он начинает манипулировать — ныть, обвинять, ревновать, обижаться.
- ✓ Он думает: «Слава Богу, отвязалась!», и ныряет в туман.



## Бонусы

- У вас повышается самооценка, вы расширяете кругозор, становитесь веселее, здоровее и живете интересной жизнью!
- Вы выходите из состояния зависимости от него. За пределами отношений есть жизнь! Эй, да тут классно!
- Вы многое узнаете о себе. Да и он посмотрит на вас с другой стороны.
- Вы будете счастливы сама по себе, и не будете бояться, что он вас бросит.



## Техника безопасности

- **Не манипулируйте!**  
Не используйте Масленицу как манипуляцию, чтобы запугать или добиться своего.
- **Не вздумайте ставить ему ультиматумы и наказывать Масленицей!**  
Делать все надо искренне, а не чтобы его спровоцировать или чтобы выкусил.
- **Исключите ревность**  
В этот период мужчин рядом с вами быть не должно!
- **Не устраивайте Масленицу по поводу и без!**  
Масленица определяет тех, кто не определился и поддерживает огонь в отношениях. Ею нельзя никого исправить, влюбить, наказать или отомстить!

## Где найти?

На курсе 2-ой ступени есть  
отдельная лекция  
«Масленица и границы»



## Видео:



## Книги:

- Филлипс Кассандра  
и Делис Дин  
«Парадокс страсти»

## Фильмы:


- «Обещать, не значит жениться»
- «Любовь и голуби»
- «Женщины»
- «8 первых свиданий»
- «Я худею»
- «У зеркала два лица»
- «Брюс всемогущий»
- «Легенда номер 17»
- «Блондинка в закон»




## Упражнения

- Найдите подходящий для вас способ заполнить свободное от работы или семейных забот время. Пусть это будут новые подруги онлайн, новые мероприятия, новые обучающие семинары. Подумайте, о чем вы давно мечтали, но все не складывалось. Вперед к свершениям!
- Начните расширять представление о самой себе и купить себе то, что вы никогда не носили. Например, юбку-солнце яркого цвета или малиновый плащ. В общем, что-то смелое.
- Запланируйте один раз в неделю день релакса и любви к себе. В этот день вы будете делать только то, что любите, что есть для вас проявлением заботы о себе (массаж, кино, спа, маникюр, прогулка на лошадях и т. д.).

## Ваши отзывы

 **fruktovaya\_korzinochka** Мила, спасибо, все очень хорошо и четко прописано! Пользовалась этими приемами несколько месяцев назад, когда встал вопрос о совместной жизни с моим молодым человеком. Итог: на прошлой неделе мы поженились 😊 так что девочки, читаем, учимся, Мила пишет только по делу!

.....

 **kristinka\_star** техника масленица может спасти кучу женских жизней. Где же вы были 20 лет назад... Я в 20 лет убегала от тяжелых отношений в семье (та самая дочка, которую тролят родители, что некрасивая, неумная, мягко говоря, не богатая... 😊). Вот встречаешь морального урода, но красивого и бегаешь от него домой и наоборот. Выбираешь худшее зло, а это два худших места. ... Я бы применила технику масленица, чтобы удержать его интерес... Но скорее всего поняла бы, насколько я могу быть счастлива без этого унижения...

 **honeylady7** Мне было оч тяжело, я даже не знала о вас. Потом я даже не зная об "масленице". Сделала серьезный шаг, рассталась, так как наши отношения в браке были катастрофой. Добивался год и доказывал... А так 2 мес у него было вр подумать. Много размышляла и помню кто то вас посоветовал в инста, читала, потом ютуб. Поменяла себя, развиваюсь и стремлюсь к +. Хочу пройти ваш курс в сентябре. Столько нового для себя открыла и оч благодарна вам за статьи, видео, курс. Все ваши труды для нас. Мы с мужем вместе и растем вместе, вас слушает со мной и говорит что вы правы и оплатит курс в сентябре. Скоро день рождение и готовит сюрприз за 3 недели, раньше выпрашивала подарки и комплименты. Мне оч нравятся эти позитивные изменения. Еще раз спасибо, ваши труды оч помогают! 🙌👉💜



# Техника «Деспасито»

«Нет, спаааа-сибо» и бёдрами!

## Что такое техника «Деспасито»?

Это УМЕНИЕ отказать мужчине, на предложение, которое вам не нравится. Цель техники — объяснить свои позиции, чтобы мужчина понимал, что здесь исполняются не только его желания.

.....

## Когда применять?

- ✓ Он уверен, что жениться — это бред.
- ✓ Требуется, чтобы жена пахала и на работе, и дома, вносила половину в бюджет и обслуживала, а ещё мамой отжигала на две ставки, ну и секс!
- ✓ Он считает, что надо жить у его мамы.
- ✓ «Давай родим, а там посмотрим, как пойдёт, может и получится семья».
- ✓ Ваше место на кухне с сырой картошкой в зубах вместо кляпа.





## Как применить?

- Вы можете сказать: «Нет, спаааа-сибо» на мотив Деспасито и можно ещё огненно станцевать в качестве аргумента.
- Когда он вам предлагает вариант, который вас не устраивает, скажите честно об этом: «Я так не хочу».



## Какой эффект у техники «Деспасито»?

- Ваши границы остаются нерушимыми. Вы начинаете строить диалог с мужчиной и искать компромисс.
- Чем раньше вы начнёте решать вопросы путём диалога и компромисса, тем осознанней и гармоничней будет семья.
- Соглашаясь на неприемлемые условия, вы обрекаете себя на большие проблемы, ведь он рискует не узнать, что у вас есть свое мнение.



## Бонусы

- Ваше мнение, взгляды и желания начнут иметь вес для вас и для мужчины, который рядом с вами.
- Мужчина перестанет думать, что с вами можно по всякому.
- Люди вокруг почувствуют, что вы цените себя и свое время.
- Жизнь перестанет проходить мимо, вы — активный участник вашей жизни и ее автор.





## Техника безопасности

- Техника не годится, если мужчина применяет психологическое или физическое насилие, в этом случае нужно бежать, сверкая пятками.
- Не используйте технику во всех конфликтах без разбора, есть ситуации, когда ваше мнение может быть услышано, но не является определяющим.
- Учитесь правильно говорить нет, чтобы человек видел разницу: ваше мнение или желание встать в конфронтацию.

---

## Где найти?

### Курс «Как стать девушкой-плюс?»

Лекция 5 «Как выйти из разрушающих отношений»



Лекция «Масленица и границы»  
2 степень



### Марафон по самооценке

2 степень



**Фильмы:**

- «Любовь в большом городе»
- «Спеши любить»
- «Красавчик»
- «Девчата»
- «Величайший шоумен»
- «Призрачная красота»

**Видео:**




## Упражнения


- Перед зеркалом, смотрите в свои глаза, повторите столько раз, сколько вам потребуется, чтобы быть убедительной:
  - «Нет, это мне не подходит»
  - «Я так не хочу»
  - «Мне не нравится этот вариант»
  - «Нет, спасибо!»
- В магазине, когда вы померили вещь, но решили, что вам она не подходит, тренируйте «Нет спасибо», если продавец активно пытается продать вещь, льстит или негативно к вам относится. Не спорьте, не конфликтуйте, не покупайте под давлением — просто говорите волшебное «Нет, спасибо!»
- Каждый раз, когда вам дают непрошенный совет, отвечайте «Нет, мне такое не подходит» или «Спасибо, мне не нужен совет».

## Ваши отзывы

 **nagastja** У меня "нет спасибо" превратило меня сначала из махрового ноля в почти минус, а потом начало превращаться в плюс. Правда, теперь я развожусь, но да и слава богу. Я хоть узнала, что на самом деле представляет из себя мой будущий бывший. А то так могла и прожить всю жизнь, прогибаясь и тихо ненавидя себя. Фуууф, представить страшно...

.....

 **svetlayasw** Девочки! Хотите посмеяться? Я под технику Деспасито уже как полгода живу)) чит аю – себя узнала! Однозначно – техника работает!)) кто не догоняет – уходит в прошлое, как перевернутая страница. А кто заинтересован – выходит на диалог. Пусть и вытянут «клещами» 😂

 **sofiyalis** Миле большущее спасибо! Все хорошее замечаю, а на плохое техника "нет, спасибо" в любом случае получается "спасибо" звучит)))

.....

 **anast.reva** Огромное спасибо за эту технику) Я по жизни не люблю отказывать никому, не умею говорить нет. Это так мешало. А потом я узнала про этот способ. И научилась говорить нет. Назойливым левым агентам, впаривающим косметику в кредит или способ заработка, банковским менеджерам... Всегда выручает, если мне навязывают то, что мне не надо, не хочется делать или идёт вразрез с моими принципами.





# Техника «Шанель»

Обладание ею — это достижение, это статус, это для единиц!

---

## Что такое техника «Шанель»?

Это СПОСОБ показать мужчине, что вы не «ширпотреб», а «Шанель». Вы ставите условия, при которых возможны отношения с вами, а кавалер ввязывается в борьбу за вас.

.....

## Когда применять?

Техника «Шанель» хороша, когда вам нужно разжечь интерес мужчины и не попасть в категорию «одна из», особенно если он статусен и популярен у женщин.

## Как применить?

- **Создаем избыточный спрос**

Вокруг вас должно быть много мужчин, пусть у вас будут поклонники, цветы и новые места, где вы бываете.

- **Показываемся с лучшей стороны**

Выглядим на все 100%, высоко несем себя, на вас должны оборачиваться.

- **Главное! «Со мной не просто»**

Ваша задача честно предупредить кандидата. И словом и делом вы должны обозначить ему трудности: придется завоевывать, стараться, напрягаться. Будет тяжело.

- **Держим дистанцию**

Берём трубку не каждый раз и только после 10-15 секунд. Соглашаемся на свидания не сразу — выбираем время, иногда откладываем и переносим встречу.

- Первые 2-3 свидания — пункт 2, а с третьего свидания — пункт 3.

■ ■ ■ ■ ■

## Какой эффект у техники «Шанель»?

Действенность «Техники Шанель» в том же, в чём фишка продажи сумки размером с блокнот за 350 тысяч рублей. Она эксклюзивная и достанется не всем. Обладание ею — это достижение, это статус, это для единиц! И чем «дороже» вы поставите условия отношений с вами, тем более качественный кавалер ввяжется в борьбу, и тем сильнее будет его желание быть рядом.

■ ■ ■ ■ ■

## Бонусы

Халявщики отвалятся сразу или начнут понижать вашу значимость «Таких, как ты, миллионы» — с ними разговор короткий — в сугроб на мороз!



## Техника безопасности

- Техника не пригодна для манипуляций, вроде приворожу, чтоб никуда не делся, завоюю равнодушного, чтобы для галочки, отобью его у другой, чтоб знала, кто тут номер ван.
- Техника может плохо повлиять на серьезные отношения, в которых вы хотите вызвать ревность, прочувствовать, наказать, что-то доказать.
- Главное не перепутать «подавать себя» и «задирать нос».

---

### Фильмы:

«Жестокий романс»  
«Вдали от обезумевшей толпы»  
«Скарлетт»  
«Отчаянные домохозяйки»  
(история замужества Габриэль)

### Видео:



### Где найти?

1 ступень. Блок 4  
«Избавляемся от сценария  
девушки-ноль»





## Упражнения

- Изучайте и тренируйте разнообразные способы наносить макияж, подходящий для вашего типа внешности.
- Чтобы выглядеть на все 100, разберитесь, какая одежда подчеркивает ваши достоинства, какой цвет и фасон вам подходит. Для этого нужна насмотренность. Установите Pinterest, изучайте гардероб звезд и авторитетов в мире моды.

- **Повышайте уровень самооценки**

Это поможет адекватно относиться к себе и людям. Как нести себя в мир, узнайте на марафоне «Подними самооценку за 10 дней».







# Техника «Со мной надо так»

Научите мужчину правильно взаимодействовать с вами

---

## Что такое техника «Со мной надо так»?

Это СПОСОБ научить мужчину правильно с вами взаимодействовать, чтобы вы не ругались, а мурлыкали и улыбались.

.....

## Когда применять?

- ✓ Вы хотите, чтобы вам спинку почесали, а он вас по попе хлопает.
- ✓ Он решает за вас, или принимает общие решения без вашего согласия.
- ✓ Вы хотите подарков, он — против дарения без причин.

.....

## Как применить?

Вам нужно вслух озвучить то, как с вами желательно обращаться:

- ✓ Заходим с позитива: «Ты такой внимательный у меня!».
- ✓ Говорим о своих желаниях БЕЗ НО: «Мне больше нравится, когда чешут спинку, почеши!»
- ✓ Он чешет, вы платите радостью: «Мммм, то, что надо, сразу хочется петь!»
- ✓ Спойте, если ему нравится, или наградите поцелуем, или ему почешите в ответ, вдруг ему тоже нравится. А чаще всего достаточно от души поблагодарить: «Спасибо, у тебя нежные руки!»

■ ■ ■ ■ ■

## Какой эффект у техники «Со мной надо так?»

- Притащил не те цветы: «Ух ты, у тебя прекрасный вкус! А ещё я люблю ландыши, можно в следующий раз ландышей мне? Всю жизнь мечтала, раз уж ты взялся сбывать мои мечты».
- Поздно вернулся с работы — «Ты так много делаешь для нас! Я буду самой счастливой, если ты позвонишь, если задерживаешься, ведь тогда я смогу приготовить горячее к твоему приходу, а не разогреть остывшее. Так вкусней!»
- Не догадался открыть дверь: «Ты у меня такой сильный, я просто млею, когда мужчина открывает дверь! Это так сексуально! Откроешь?»

■ ■ ■ ■ ■

## Бонусы

Мужчина точно будет знать, что вам нравится, и как с вами точно можно.

■ ■ ■ ■ ■



## Техника безопасности

- Все пожелания говорите только в формате КПК, никаких ультиматумов и требований!
- Техника гораздо выгоднее и приятнее, чем молча дуться и ждать, когда ваш чайник вскипит и засвистит
- Не используйте технику в разгар конфликта с партнером, или когда он сильно не в духе.



### Где найти?

1 ступень. Блок 4

«Избавляемся от сценария девушки-ноль»



## Упражнения

- Вспомните самый легкий случай из жизни, когда вы не говорите о своих желаниях и терпите, например, вам часто дарят не то, что вы хотите. Потренируйте просьбу в формате КПК (описание выше).
- Скажите маме, используя технику, в каком варианте вы хотите от нее проявление заботы.
- Создайте свой свод правил «Как со мной надо». Начните применять его в жизни.



# Техника «Бананотерапия»

Банан в ухе, банан в глазу, банан подмышкой

---

## Что такое техника «Бананотерапия»?

Это СПОСОБ научиться быть слабее.

.....

## Когда применять?

Тогда, когда нужно, чтобы мужчины чувствовали себя рядом героями, видели в каждой из нас принцессу, нежную особу, которой нужно всегда помогать и защищать, а не ту, что «коня на скаку остановит». Дайте им почувствовать себя мужчинами, а не слабаками.

.....

## Как применить?

Это значит, что у вас банан в ухе, банан в глазу, банан под мышкой — везде банан, и вы ничего не можете! Вы просто не можете обойтись без умного мужчины!

## Какой эффект у техники «Бананотерапия»?

Вы всё умеете, всё знаете, но ничего не делаете. И постепенно приучаете к этому своего мужчину.

■ ■ ■ ■ ■

## Бонусы

- Сразу отсеются болтуны, альфонсы и «сделайвсесама». Останутся лишь те, кто готов что-то делать.
- Мужчина, который привык, что вы все можете, перепривыкнет и начнет помогать.
- Ваше всемогущество перестанет быть проблемой для окружающих, вы банально научитесь отпускать контроль.



## Техника безопасности

- Смотрите на поступки кавалера, а не слова.
- Не впадайте в полную инфантильность, это крайность.
- Техника не подходит, если ваш мужчина и так многое делает.
- Окружающие могут быть против, будьте к этому готовы.
- Аккуратнее используйте на работе, если ваша обязанность — принимать решения. Техника подходит в крайних случаях, когда сотрудник включил технику «отключилсямозг».

**Видео:**

**Где найти?**

**1 ступень. Блок 4**

«Избавляемся от сценария девушки-ноль»



## Упражнения

- Тренируйте перед зеркалом растерянное лицо, вы не знаете, что делать, вы в панике, в шоке, у вас паралич.
- В очередной раз, когда повисла пауза и от вас кто-то ждет решения, возьмите всю волю в кулак и постарайтесь не генерить варианты решения проблем. Молчите, представьте, что у вас вода во рту, потом выдохните и скажите «я не знаю».
- Учитесь задавать правильные вопросы, например, техника «регина тодоренко» в позитивном ключе — а что ты сделал, чтобы решить вопрос? Или «правильно я понимаю, что ты уже попробовал что-то придумать?»

## Ваши отзывы



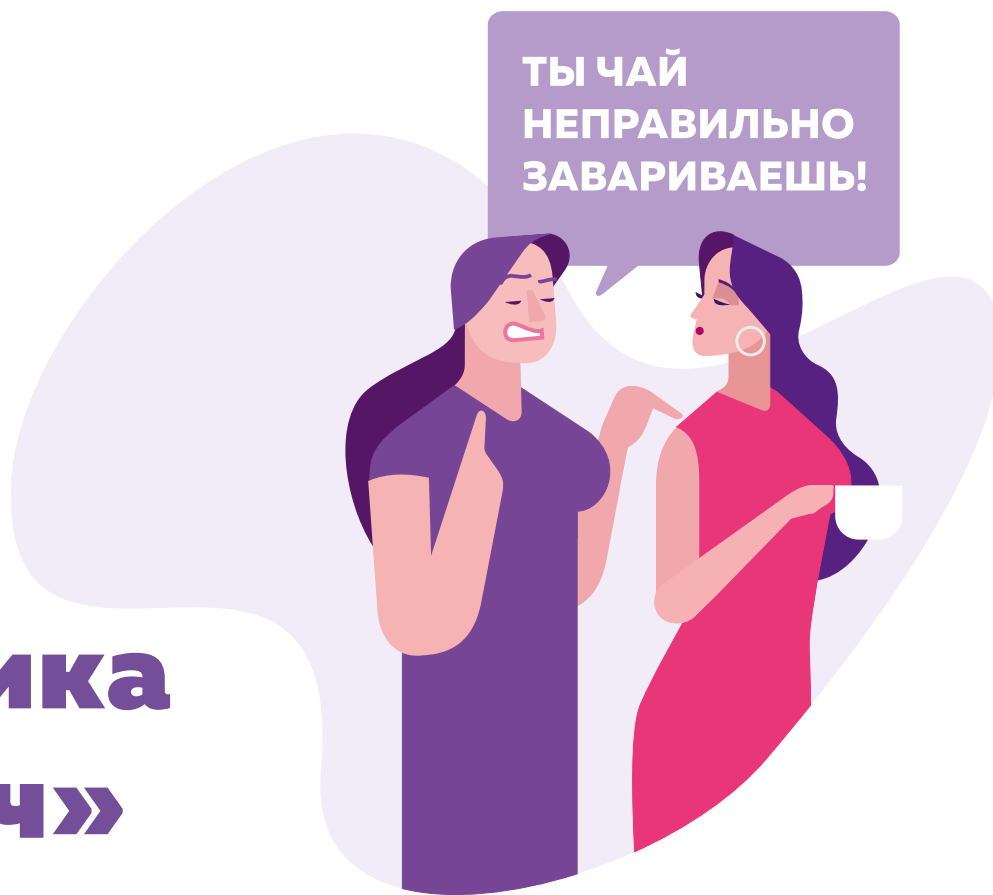
**tyana\_nikova** Отличный вариант, буквально сегодня не сдержалась и объяснила таксисту как подъехать к моему офису. Жаль что не жевала банан в этот момент 😊 Лишний раз убедилась что не надо мужчине ничего объяснять, даже если сам спрашивает. Проще сказать а я сама первый раз, не знаю...



**orjidflower** У меня муж в восторге, когда я включаю наивную девочку, у него сразу функция супергероя включается, бежит на помощь, часто переживает за меня))) бананы это классная вещь, и для меня и для моего мужа 🙌🌸



# Техника «Скотч»



Заклеила рот и «му-му»

## Что такое техника «Скотч»?

Молчание — золото. САМЫЙ ГЛАВНЫЙ МЕТОД БОРЬБЫ С МИНУСОМ.

.....

## Когда применять?

Когда наш внутренний минус любит поспорить, вставить непрошенный совет, а ещё влезть со своим ценным мнением, перевернуть историю с ног на голову, посплетничать да покритиковать...

.....

## Как применить?

Хочется сказать то, что не надо — «заклеила» рот и «му-му».



## Какой эффект у техники «Скотч»?

НАСКОЛЬКО СПОКОЙНЕЕ СТАНОВИТСЯ ДОМА! И не только дома! Налаживаются отношения со всеми!

А ваше скромное мнение спрашивают, и хотят вашего совета, даже когда вы не готовы его дать, а вы не готовы, правда?

■ ■ ■ ■ ■

## Бонусы

- Вам так понравится, ваши высказывания будут на вес золота, и люди будут очень уважительно относиться к вашему мнению.
- Критицизм исчезнет, вы начнете к себе и людям относиться с уважением.
- В перепалках в интернете метод так же работает, вы всегда будете знать, когда пора остановиться, или «лучше не начинать».



## Техника безопасности

- Только флонтить нельзя! Воображаемый скотч нужно клеить, пока привычка не выработается. Самые смелые носят с собой настоящий!
- Не путать отсутствие мнения и во время сказанное мнение, «догадайся сам» и «ты умный и сам все решишь».
- Клеить скотч кому-то еще кроме себя строго запрещено! Исключение: оскорбления и неуважительное отношение.





## Где найти?

1 ступень. Блок 2

«Женщина, которая орет»



## Упражнения

- Следите за скоростью мысли и вылетаемых слов. Пусть вашей любимой поговоркой будет «Слово не воробей, вылетит — не поймаешь».
- Выполняйте технику замедления в тот момент, когда слова уже готовы сорваться с губ: медленный осознанный вдох, разведите руки (можно мысленно), обнимите себя, задержите дыхание на 5 секунд, медленно выдыхаем на счет 1, 2, 3... 10.
- Заменяйте слова улыбкой, вам грубость — вы улыбаетесь. Пусть все в вас улыбается, даже печенка. Почувствуйте, как улыбка расслабляет внутреннюю зажатость.

## Ваши отзывы



[Elena Elena](#)

В курсе понравилось все, там очень классная прокачка приоритетов жизни, и лекция которая была там про самооценку до слез тронуло, это очень важно любить себя знать свои границы, знать как с вами нельзя обращаться, это как щит от не достойного поведения !!! Еще много классных техник таких как КПК и скотч



[\\_lylu.\\_mam4](#) Счастливая семейная жизнь у меня именно благодаря этой технике 😂😂😂 сегодня наконец узнала как это называется 😊. И что не менее важно со свекровью тоже хорошие отношения. 28 лет брака) правда проблемы иногда бывают) если скотч отклеивается. И да! Не забывать его отклеивать если что-то хорошее сказать надо.



# Техника «Принцесса в беде»



Испытываем силу его любви

## Что такое техника «Принцесса в беде»?

Настоящая принцесса, попав в беду, точно знает, что все проблемы решаемы, и что вселенная таким образом заботится о ней. Она видит в ситуации не проблему, а возможность: «Раз я попала в беду, можно дать своему мужчине место для подвига!»



## Когда применять?

- ✓ Если вы находитесь в поисках второй половинки, вашим девизом должна стать фраза: «Нет халевщикам!». Осознайте себя принцессой, достойной любой помощи. И пусть мужчина проявит свои лучшие мужские качества.
- ✓ Вдруг вы и правда попали в беду, значит самое время дать миру возможность о вас позаботиться, и любой мужчина будет вам в помощь.



## Как применить?

Начинайте постепенно и желательнее не в самых критичных проблемах. Иницируйте сначала нематериальные «беды». Например: отвезти, забрать, доставить, открыть, передвинуть, собрать, переустановить программу. Потом добавляйте драмы.

- Форс-мажор: «Села не на ту маршрутку, вышла не знаю где и как отсюда выбраться. Спаси!»
- Мужская проблема: «Надо пройти техосмотр, я не знаю, что это».
- Бытовой коллапс: «Привезли шкаф из «Икеи», а я не могу понять, как его собирать!»
- Криминальная драма: «Напали, отобрали кошелек, сижу в «Макдоналдсе», боюсь выйти. Забери меня!».
- Драма на дороге: мини-ДТП.



## Какой эффект у техники «Принцесса в беде»?

Так вы и познаете своего друга в беде. То, как он к вам отнесётся на стадии отношений, когда его интерес на максимуме, покажет, чего вам ожидать от дальнейшей жизни с ним.



## Бонусы

Появляется благодарность судьбе за то, что у вас есть прекрасный мужчина, на которого можно положиться.

Ваш внутренний контролер ослабит хватку, появится доверие к миру, в частности к миру мужчин

Любой мужчина рядом с вами почувствует в себе мужскую силу, свою значимость.





## Техника безопасности

- «Добавить драмы» не означает пожизненная драма, не надо клеить себе ярлык Королева Драмы.
- Желательно, чтобы испытания включали поменьше выдумки и требовали от него решительных, немедленных действий.
- Вокруг вас много ситуаций, где вы сами с усами, а могли бы положиться на своего героя.
- Главное! Если он героически вас спас, не скупитесь на благодарность и комплименты!

### Фильмы:

«Блондинка в законе»  
«Однажды в сказке» 1 сезон 14 серия  
«Dreamy» (Как фея-монахиня вдохновила гнома-пьяницу на подвиги)

### Видео:

### Где найти?



**1 ступень Курса. Блок 6**  
«Как притянуть достойного мужчину?»



## Упражнения

- Привнесите в ваши слова, когда о чем-то просите мужчину, немного эмоций. Если вы и так излишне эмоциональны, то тренируйте переключение драмы в комедию. Добавьте юмора. Например, черт! Я в панике! Проколело колесо, я в пустыне, боюсь меня заметет песком или украдет бедуин. ПАМАГИТЕ!
- Пробуйте посетить курсы актерского мастерства. Ни одной женщине не мешает знать, как работать со своими эмоциями, чтобы быть выразительной
- Начните инициировать ситуации, где вы крайне нуждаетесь в мужской помощи. Самые простые.



# «Комплимент – Программа – Комплимент»

Правильные просьбы еще никому не вредили!

---

## Что такое техника «КПК»?

Алгоритм КПК дает возможность построить фразу так, чтобы вас услышали и прислушались к вам.

.....

## Когда применять?

Она подходит, когда вам нужно:

- о чем-то попросить;
- тактично и без критики донести свою мысль;
- договориться с человеком;
- найти компромисс;
- сказать нет, когда не знаешь, как отказать;
- поставить кого-то на место;
- поблагодарить от души;
- обозначить, как с вами можно и как не стоит обращаться.

.....

## Как применить?

Вам нужно попросить мужчину, например, не ругаться матерными словами в вашем присутствии. Ваша фраза строится так:

**Комплимент:** «Дорогой, ты добрый и воспитанный человек!».

**Программа:** «И мне очень неприятно, когда я слышу нецензурные слова. Я прошу тебя не применять их в моём присутствии».

**Комплимент:** «Я уверена, что такой достойный мужчина как ты, меня поймет».



## Какой эффект у техники «КПК»?

Вас как минимум услышат и примут к сведению ваши слова без агрессии в ответ, как максимум сделают, как вы хотите.



## Бонусы

- Эта техника работает не только с мужчинами, но и с мамой, и с подругами, и с незнакомыми людьми.
- Есть вероятность, что мужчина захочет делать для вас больше, чем когда-либо
- Не знаешь, что ответить? Используй КПК



## Упражнения

- Выпишите все ситуации, где вам поможет КПК
- Напишите ваши формулировки при использовании этой техники в зависимости от ситуации
- Начните применять технику и оцените результат



## Техника безопасности

- **ВАЖНО!** В случае, когда ситуация нарушает ваши границы, начать можно именно с КПК, а если этого будет мало - обозначить границы.
- КПК не подходит в случае насилия: физического, психологического, эмоционального. От насильника надо драпать.
- Используйте «свои» слова и конструкции, чтобы КПК было естественным.

---

### Где найти?



### Видео:



#### 1 ступень Курса. Блок 6

«Как притянуть  
достойного мужчину?»



# Техника исполнения главных желаний

Сбываются только самые заветные желания!

## Что такое техника исполнения главных желаний?

Техника связана не только с магией и заказом во Вселенную, а ещё с осознанностью и психологической готовностью к сбыче мечт.

.....

## Когда применять?

Когда чего-то очень-очень хочется.

.....

## Как применить?

Загадывая желание, продолжайте мысль: «Я хочу стать мамой (не «хочу ребёнка», обращаем ваше внимание)...»А дальше берите ответственность: «Я готова отказаться от жизни только для себя! От ночного сна и свободного времени. Отказываюсь от порядка в доме и расписании. Готова тратить время, деньги и силы, чтобы вырастить нового человека. Я отдаю несколько лет своей реализации, свою независимость и свободу».

.....

## Какой эффект у техники?

Желаемое становится осязаемым и реальным, мечта превращается в намерение. Желания сбываются.

## Бонусы

Вы можете оценить реальные трудности! Большинство из них неизбежны. Если вы просите исполнения желания, а про трудности думаете: «У меня так не будет», Вселенная понимает, что вы не готовы, пострадаете от исполнения мечты и бережёт вас.



### Техника безопасности

- Без иллюзий. В топку убеждения: «Мой ребенок будет спать всю ночь». Может и будет, но вы должны быть готовы, что нет.
- Важно отличать ответственность за исполнения желания от готовности к худшему: мы не говорим о детских болезнях, о том, чтобы воспитывать его одной, не ждём того, что он вас разочарует и вырастет пьяницей. Мы не готовимся к изменам и побоям от любимого и не воображаем, что вместо работы он ляжет на диван.

---

**Фильмы:** «Алладин»  
«Трасса 60»  
«Двенадцать чудес»

**Книги:** «Трансерфинг реальности»



## Упражнения

- Пропишите все главные желания и ответственность, которая с ними сопряжена.
- Составьте план достижения желаемого.
- Каждый пункт плана — это шаг или шаги. Запланируйте их в своем календаре или ежедневнике.

---

## Ваши отзывы



**svetlachok\_rey** Мила, спасибо! Очень интересная техника! Действительно желания ведь не исполняются потому что у нас или много страхов или много скрытых выводов которые держат нас в зоне комфорта. Я почти про все свои желания понимаю что не исполняются потому что я не готова.

.....



**tusya134** Спасибо вам! Я писала сюда своё желание о выздоровлении моей спины и оно работает! Я отказалась от операции по удалению межпозвоночной грыжи и на следующей неделе выхожу на работу! Хожу уже сама без палки. С каждым днём все лучше.



**cheerful\_keit** Я загадала желание на новый год. Хотела, чтобы малыш был зачат в этом году. Ну, уж очень быстро желание исполнилось. 5-го октября родила. Когда очень хочется и желание идет от чистого сердца, оно у меня обязательно исполняется. Также появился в моей жизни замечательный муж. И много чего еще. Наверное здесь больше срабатывает психология. Ты ставишь себе цель и идешь к ней, причем не особо этого осознавая.

.....



# Техника «Как избавиться от его подруг»

Ой, что-то они мне не нравятся

---

## Что такое техника «Как избавиться от его подруг»?

Это СПОСОБ попрощаться с ненужными подругами мужчины.

.....

## Когда применять?

Когда возле вашего мужчины крутятся сомнительные подружки. Он должен услышать вас и отправить подруженек блуждать в туман.

.....

## Как применить?

Поделитесь своими чувствами. Говорите, что вам неприятно это общение, что вы уверены в его верности, но ваши нервы не дают вам покоя. Просите его спасти вас от этого.

А для упрямых игнорабусов у нас есть техника «Андрюша». Это значит, что у вас тоже теперь есть. И вы с ним смсите, он вас подвозит, болтаете подружески.

.....

## Какой эффект у техники?

Любящий мужчина поймет и пойдет навстречу.

## Бонусы

Если же все зашло далеко и на Андрюшу ему плевать, а от расставания с подружками он отказывается наотрез, то приходится сделать вывод, что вы у него в сердце не на 1 месте.



### Техника безопасности

- Важно соблюсти границы его свободы и не обострить ваши отношения.
- Нужно избегать любых намеков на ультиматум.
- Но не вздумайте с тем Андреем флиртовать и крутить роман. Ваша переписка должна быть чиста, как мытое стекло.

---

#### Фильмы:

«Секс по дружбе»

#### Где найти?

1 ступень. Блок 4

«Избавляемся от сценария девушки-ноль»







## Упражнения


- Продумайте аргументы против наличия подружек в жизни вашего мужчины, на случай, если он искренне не понимает «ачтотакого».
- Тренируйте вдох-выдох, замедление из техники «Скотч».
- Напишите ему письмо от руки, чтобы очень последовательно и без эмоций донести свою точку зрения. Отдавать письмо или нет — решите позже, по ходу действий.

## Ваши отзывы


 **olga\_chaburkina** Мила, так вовремя это статья!! Спасибо вам! У моего мч просто куча подружек, они повсюду и есть штук 5 "лучших". С одной из этих девушек у него в прошлом были отношения, плюс я еще и русская - иностранка для них. Так вот они конечно все меня "любят". Но продолжают вешаться на моего мужчину на моих глазах, иногда отодвигая меня. Вначале мне было все равно, но потом нервы начали сдавать. И вот мы были на отдыхе вместе с ним и 4мя его подружками, все останавливались в его доме. И я тогда не выдержала, какая там девушка плюс! Такой им скандал закатила, самой стыдно :) они конечно сразу начали уверять моего мужчину что я ему не пара и связался он с истеричкой! А он посмотрел на это все и наконец то до него дошло, что он правда причиняет мне боль своим поведением, а подружки эти рады бы разрушить наши отношения. Причем пока до скандала дело не дошло, он в это не верил, хотя я с ним по хорошему разговаривала, объясняла что он причиняет мне боль. В общем сейчас он меня поддерживает, с подружками совсем по другому стал общаться, понял что они не рады нашим отношениям... только вот почему на него подействовал только скандал для меня загадка 😂 кстати технику "андрей" я применяю все равно до сих пор. Самое главное выбрать правильного "андрея" из своего окружения, чтобы не перегнуть

 **upsunnyup** У меня сработал "Андрюша" ))) но он был не вымышленный, а реальный красавец-брюнет. Мой мужчина говорил мне, что ничего такого (о чём я думаю) подруги его не хотят, я всё накрутила, хотя при встречах эти кумушки советовали мне похудеть, намекали что я плохо готовлю и даже (!) порывались делать массаж при мне парню. А вот я как то была "занята", не ответила на звонок по скайп. Парень спрашивает: ты что там делаешь? Я такая: чай пью. Он: с кем? Я такая: вот с ним (и фото скидываю Андрюши). 😂 мужчина был в шоке, говорит: он от тебя что то хочет. Я: не, мы просто друзья 😊 короче, понял меня тут мой парень.

.....

 **upsunnyup @milalevchuk** 👍 всех его незамужних подруг потихоньку убрали из круга общения ;) теперь семейными парами дружим и общаемся 🙌

.....

 **eroshenkovanadi** Техника "Андрюша" работает, проверено на личном опыте, особенно если Андрюша на мерсе 😂 А насчёт "просто подруга" опасность подстерегает везде, у неё есть тоже подружки, которые в свою очередь когда вы в ссоре с парнем могут случайно встретиться в общих компаниях и взять и обогреть расстроенного паренька после пары коктейлей )



# Техника «Как говорить мужчине комплименты, чтобы он не загордился»

А если у него корона вырастет?

---

## Что такое техника «Как говорить мужчине комплименты, чтобы он не загордился»?

Говорить комплименты мужчине даже важнее, чем женщине, они стимулируют мужчину на поступки для тех, кто его хвалит. Всегда приятно делать что-то для тех, кто умеет отлично благодарить и хвалить.

.....

## Когда применять?

Мужчины очень любят похвалы и тех, кто их говорит.



## Как применить технику?

### ■ Неправильно

«Ты такой галантный, принес букет на первое же свидание!»

### ■ Правильно

«Ах! Какой букет! Это мои любимые цветы, как ты догадался?»



## Какой эффект у техники «Как говорить мужчине комплименты, чтобы он не загордился»?

Суть в том, что мужчина сам продолжает вашу мысль: «Я — классный, принёс цветы и угадал». А если сказать ему, что он классный сам по себе, то он решит, что он и без цветов галантный.



## Бонусы

- Не сразу, но это приведёт к тому, что поступков и подарков будет больше, как и уверенности в себе у самого мужчины.
- Мужчина включится в игру «кто лучше сделает комплимент» и начнет делать их вам, если до этого не делал.







## Техника безопасности

- Всегда хвалите то, что касается его самого или его поступка, но не мужчину напрямую.
- Никогда не хвалите внешность мужчины, у одних это вызывает приступ смеха, у других отрицивает корону.

### Где найти?



### Видео:



1 ступень. Блок 7  
«Хитрости девушки-плюс»



## Упражнения

- Напишите списком качества вашего мужчины (или предполагаемого мужчины), которые вам больше всего нравятся.
- Подумайте, как правильно составить комплимент, сделайте письменные заготовки.
- Тренируйтесь, стоя перед зеркалом, искренне хвалить своего героя.

# Техника «Как избавиться от травм из прошлого»

Заккрыть все

---

## Что такое техника «Как избавиться от травм из прошлого»?

Это техника рескриптинга.

.....

## Когда применять?

В вашей памяти есть определенные травмирующие моменты. Например, кто-то из взрослых позорит вас на глазах у друзей. Если такое воспоминание засело в вашей памяти, значит его след на психике и самооценке силен. Вы до сих пор можете ощущать отчаяние, боль, тошноту, страдания, озноб, когда думаете об этом.

.....

## Как применить ?

Необходимо закрыть глаза.

Если вы умеете медитировать, вам будет легко настроиться, если нет — примите удобную позу, сосредоточьтесь на дыхании и представьте в деталях ту ситуацию. Увидьте в ней себя маленькую...

А потом в сюжет должен прийти кто-то, кого там не было. Ваша подруга, Мила Левчук или Бриенна Тарт, а можете взрослая вы. Кто-то, кому вы доверили бы свою защиту. И этот человек должен за вас заступиться. Переиграть сценарий, дать отпор, сломать историю и уберечь маленькую вас от ущерба. Потом утешить и похвалить.

.....

## Какой эффект у техники «Как избавиться от травм из прошлого»?

Таким образом, вы как бы перезаписываете воспоминания и влияние скрипта на вас ослабевает и может полностью исчезнуть.

.....

## Бонусы

- Вы освобождаетесь от груза прошлого
- Сможете прожить эмоции, которые тогда остались под запретом
- Снимаете блок в теле, если он есть
- Вы сможете осознанно проживать травматичные ситуации



## Техника безопасности

- Получиться может не сразу. Бывают ситуации такой степени болезненности, при которых вы не сможете владеть собой, тогда лучше до психотерапевта все-таки дойти.



## Упражнения

- Прочитайте книгу Колина Типпинга «Радикальное прощение», поделайте практики из книги.
- Займитесь регулярными дыхательными практиками.

- **Пройдите один из марафон**

«Подними самооценку за 10 дней»  
или «Как пережить расставание»

