

ЕГОР ГОРД

LOVE-ЛЕДИ.
ИСКУССТВО ОТЛИЧАТЬСЯ
ОТ ДРУГИХ ЖЕНЩИН



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

УДК 159.9
ББК 88.3
Г68

Горд, Егор.

Г68 LOVE-леди. Подарочное издание / Е. Горд. — Москва: Издательство АСТ, 2023. — 432 с. — (Звезда психологии. Подарочное издание).

ISBN 978-5-17-157430-7

Твоя жизнь проходит зря, если ты не любишь себя, свою жизнь и не любят тебя. Но как этого достичь? Автор делится своей методикой, которая проверена на тысячах женщин по всему миру. После прочтения книги у вас будет не только понимание, ЧТО делать. Но и азарт. Азарт жить не так, как все. Тебе захочется укутить локоть, потому что тебе эта книга не попала раньше.

Жестко, иногда грубо, но действительно автор будет вести тебя к результату. Ты раскроешь свой потенциал и никогда не сможешь жить как прежде. Ты не найдешь ни в одной другой книге такой мощный кнут и такой сладкий пряник.

Успех этой книги не в том, чтобы указать тебе на ошибки и сказать, что у тебя все получится. Наоборот! В книге ты буквально за руку с автором пойдешь в мир, в котором принято любить. Себя. Свою жизнь. И в которой действительно будут любить тебя. Никакой психологии! Только действия, задания и мощнейший заряд мотивации.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-157430-7

© Горд Е., текст
© ООО «Издательство АСТ»

LOVE-ЛЕДИ

*Женщина, которая любит свою жизнь,
себя и которую любят.
Вот что я хочу видеть в конечном итоге...*

ВСТУПЛЕНИЕ

Я сидел на полу вчера. Я сижу на полу сейчас и буду, скорее всего, сидеть завтра. Кажется, что я нашел свое место, привык к нему. Я каждый день сижу на полу. Вокруг меня мои преданные сломанные игрушки, которые, наверное, имеют статус моего спасения. И которые просто некому починить. Мои верные солдатики и поломанные машинки.

У меня нет отца, мой отец умер, когда мне было шесть лет. Мой старший брат всегда чем-то занят, и его не бывает дома. Моя старшая сестра уехала учиться в другой город. А моя мама допоздна работает, чтобы обеспечить семью, и приходит поздно домой.

Поэтому много времени уходит на то, что я скучаю на полу и вообще на мое одиночество. Кто был одинок в детстве, кто был лишен того, что с ним играют, тот меня поймет.

Буквально недавно я был самым счастливым ребенком на свете. Отец носил меня на руках и подкидывал вверх, мама раньше приходила с работы и приносила мне что-то вкусное, сестра постоянно играла со мной, а брат снимал с меня штаны и убегал от меня, хохоча как ненормальный.

У нас была полная и классная семья. А сейчас ее нет. Есть только ковровая дорожка, на которой я сижу и знаю каждый изгиб своих многочисленных игрушек. Все так быстро закончилось...

И пока ты читаешь этот абзац, пока ты бороздишь просторы этой книги, где-то сейчас сидят дети на полу, у которых нет нормальной семьи. От которой хладнокровно ушел отец, бросив семью. Которая распалась. В которой много грязи, ругани, измен и предательств. В которой царит полное безразличие друг к другу. В ней кто-то кого-то уже не любит. Эти дети вырастут и скопируют модель своей семьи.

И у этих маленьких и забавных существ появятся в будущем дети. И есть вероятность того, что опять все закончится маленьким существом, которое будет скучать в одиночестве. У которого него не будет полной семьи и хороших воспоминаний.

У этого маленького существа будет друг, отец которого покончил с собой, напившись вина, наплевав на будущее семьи. А еще будет друг, у которого отец бьет мать и имеет несколько любовниц. Но его мать не сможет уйти, так как ей банально не хватит на это воли. Также в его кругу общения будет мальчик, у которого отец прирос к дивану, не хочет работать, а мать тащит на себе весь груз семейных проблем.

Кто-то будет смотреть, как родители кричат друг на друга, поливают грязью и оскорбляют, выпучивают нервные глаза, и в душе у ребенка будет сжиматься пружина страха. А кто-то даже не будет знать кто его отец.

И что будет у них в жизни, мы точно не знаем. Но я знаю точно, что хорошая, большая и полная семья, в которой все любят друг друга на самом деле очень большая редкость. Чаще всего это просто везение или стечение обстоятельств. И можно сказать: «Ну что я могу сделать в этой ситуации?» Можно развести руками: «Я-то тут причем?»

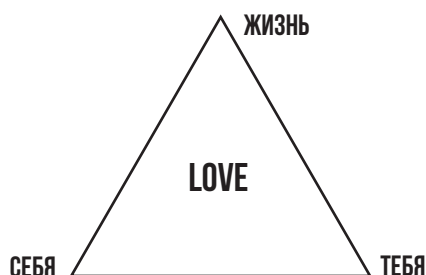
А можно все это изменить. И мы это поменяем. Я разобьюсь в лепешку и поменяю это. И ты сделаешь то же самое. Потому что у тебя есть опыт детского одиночества. И ты не хочешь, чтобы так же было и у твоих детей. Или есть опыт счастливого детства. Который ты должен передать дальше.

Мы выросли и продолжаем ментально сидеть на ментальном полу...

ЛЮБОВНЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК (LOVE-ТРЕУГОЛЬНИК)

У тебя в груди качает красную кровь красное сердце. Все очень просто, все очень сложно. Мы превратим этот орган в треугольник. В центре будет биться слово Love. Подпитывая наши с тобой три стремительные и жизненно важные точки.

Вот как выглядит наш треугольник, который будет пульсировать у тебя в грудной клетке.



Можно назвать это некоей системой или балансом. Но на самом деле можно слегка напрячь мышцы губ, языка и сделать соответствующее движение под названием «плевать». Плевать как все это называется, главное, что это работает. Для удобства мы назовем это персональным любовным треугольником внутри нас. Чтобы тебе было понятно, то, вот что чувствует девушка (и примерно так живет), которая любит себя, свою жизнь и которую любят.

Утром ты будешь открывать глаза и с удовольствием просыпаться. Иногда тебя будет поражать, откуда взялась эта энергия, которая внутри тебя все толкает и толкает тебя вперед. Потому что тебя ждет новый день, ты подседа на что-то новое. Ты не проживешь его так же, как прожила вчерашний день. Сильное и гибкое здоровое тело будет стоять под струями душа, охлаждая тело после утренней пробежки.

Ты сделаешь себе кофе (или тебе сделает кофе твой мужчина) и ты согласишься в интернете что-то для работы. Ты будешь поглядывать на своего мужчину и восхищаться им. Но об этом ты ему не скажешь. Ты же девочка с претензиями! Пусть старается.

После этого ты поедешь на работу. Ты одна из лучших. Это твоя минимальная ступень. Потом ты поднимешься и станешь самой луч-

шей. Но тебя и это не удовлетворит. Ибо вот она, уже скоро еще одна ступень выше — мастер своего дела. Только так и никак иначе.

Про тебя говорят, что ты карьеристка или что ты помешана на своем бизнесе. Но тебя мало волнует чужое мнение. Тебе важно гореть.

Иногда ты чувствуешь опустошенность и усталость. И тогда ты говоришь себе: «Гори! Гори, сучка!»

Бывает и так, что в твоей жизни случается что-то выбивающее почву из-под ног. Ты произносишь сквозь зубы: «Я справлюсь! Это становление меня. Сука, я выберусь из этой задницы!»

Но в целом у тебя всегда хорошее настроение и много энергии. Ты не очень понимаешь этих вялых людей с плохим настроением и стараешься их избегать. Хотя они сами избегают самих себя.

Ты с ужасом вспоминаешь, как жила раньше. Ты рассчитывала на кого угодно, но только не на себя. Ты не развивалась, ты была как все. Ты ныла и страдала по мужчинам, и тебя по-настоящему никто никогда не любил. Ты была на вторых ролях. Всегда на вторых чертовых ролях. Тебя ужасало даже не то, что ты не была в главной роли. А то, что тебя это НЕ БЕСПОКОИЛО. Как не беспокоит наркомана его страшная болезнь, когда он вводит в тело препарат, который скоро его убьет.

Сейчас ты понимаешь, что за день можно сделать катастрофически много. И ты этим грязно ежедневно пользуешься. Ты часто ошибаешься, и на этом ты учишься.

Для тебя нет такого понятия, как родина. Ты любишь весь мир и планету под названием Земля. Ты любишь все страны по-своему. Ты не привязываешься к одному месту, ты не считаешь себя деревом. Ты считаешь себя ветром.

На этих выходных ты думаешь выключить телефон и закончить работу над своим проектом. Ты усмехаешься, представляя, как все тебя ищут, ведь ты никого не предупредишь, а просто исчезнешь.

Тебе звонит старая подруга. Ты сбрасываешь. Ты не веришь в дружбу. Для тебя это слишком преувеличенное понятие. Твой самый лучший друг — это ты. Но при этом ты всегда придешь сама на помощь. Для тебя так поступить — честно.

У тебя есть поклонники. Много поклонников. Ты нужна мужчинам, ты им интересна. Кажется, для тебя стало привычным запоминаться всем на всю жизнь. Ты отчетливо понимаешь, что по хорошим не страдают и хороших не любят. По-другому ты не можешь. А как можно жить и не запоминаться? Ведь так жить скучно. Твоя долбанутость придает тебе шарм.

Ты растапливаешь шоколад, чтобы опустить в эту горячую субстанцию свежую клубнику. Потом ты завяжешь своему парню глаза и будешь его кормить. А после прижмешься ухом к его груди и будешь слушать его сердце и кайфовать просто от того, что он существует.

Такие моменты ты очень сильно ценишь, так как они бывают крайне редко. Такие моменты ценит и он, потому что ты всегда чем-то занята. Никто не понимает, что у тебя на уме.

Вы вместе вспоминаете, как ты прыгнула в бассейн в вечернем платье и как вы, взявшись за руки, убегали от городской суеты. Вы оба понимаете, что завтра всем будет некогда. Он так и не узнал тебя, хотя знает тебя очень давно. Ты совершенно не знаешь его, хотя встречаетесь вы несколько лет.

Гордость для тебя не просто слово, а доминирующая часть характера, и именно поэтому ты делаешь все, чтобы ни от чего и ни от кого никогда не зависеть! Для тебя это тюремная камера. А ты любишь свободу. Для тебя уж точно лучше быть свободной фальшивкой, чем зависимым оригиналом.

Тебя забавляет мысль, что ты способна на многое. Это твоя уверенность в себе и завтрашнем дне. Но тебя удручают игла в нервной системе, что ты можешь большее, и страх не воспользоваться этим.

Ты смеешься в лицо и показываешь средний палец всем тем, кто говорит сонные фразы, что нужно отдыхать, расслабляться и быть собой. Для тебя это люди-гробы, обезглавленные тела, которые из-за своей лени не хотят думать и из-за своего страха не хотят что-то менять.

Ты прекрасно знаешь, что тебе все вокруг завидуют, но тебе наплевать. Ты к этому привыкла. Это что-то обычное. Подумаешь! Пусть завидуют.

Пусть завидуют твоему идеальному телу. Тому, что ты ни от кого не зависишь. Тому, что ты можешь и способна на многое. Тому, что ты умна и чертовски сексуальна. Тому, что тебя любят и тому, что ты всегда улыбаешься, потому что любишь свою жизнь. И все равно они все тебя любят. Ты нужна, ты пример, недостижимое и запретное.

Ты не отвечаешь критерию «Слегка ненормальная». Ты на самом деле чокнутая...

Ложась спать, ты знаешь, что будешь делать через пять лет, потому что у тебя есть планы. И ты очень сильно сомневаешься, что тебе что-то помешает.

Вот как примерно будешь мыслить ты, если начнешь жить треугольником, сама им станешь. И это не фантазия, а вполне достижимая реальность, которую достигли тысячи девушек. И именно благодаря им тебе в голову плавно, слой за слоем входит эта книга. Не удивляйся, если через какое-то время ты обнаружишь, что живешь примерно так, как я написал выше.

Как только ты применишь эту систему мышления, то тебя смело можно будет назвать Love-леди. Я предвкушаю, когда ты станешь такой!

Суть: ты будешь любить себя. Также будут любить тебя. И ты будешь обожать эту жизнь. И все. Больше ничего. Это наша с тобой главная цель.

Постарайся не нарушать эту систему, так как нарушение всегда чревато ненужной и неэффективной болью, которая будет кровотоить значительную часть жизни. Или вообще всю жизнь.

1. Если ты не любишь себя.

Часто в тебе будет действовать вспышка отчуждения. Как все несправедливо по отношению к тебе! Ну почему я такая ужасная? Комплексы будут бегать по твоим венам, повторяя эхом: «Ужасная, ужасная, ужасная!», делая твою жизнь очень невыносимой. У тебя ничего не будет получаться. Ты будешь начинать дела и бросать. Тебя будут пугать ошибки, и по этой причине ты мало чему научишься.

Ты низкоквалифицированный персонал. Ты годами не работаешь над собой. И стараешься не думать об этом.

У тебя не будет никаких стремлений. А достижения прошлого не будут тебя радовать. Ты всегда будешь твердо уверена, что у тебя ничего не получится. И обиды — они вечно будут с тобой. Ты на всех будешь постоянно обижена. Потому что тебя никогда не будет удовлетворять отношение других к тебе.

Тебе понравится лишь полное самопожертвование ради тебя. Естественно, ради такой, как ты, никто собой жертвовать не будет, от чего тебе будет только хуже. Ты станешь уверена, что ты отстойная.

Самое ужасное будет в том, что ты не найдешь себя и даже не будешь искать. И полное избегание перемен. Ты просто не будешь в них верить!

Всегда со злостью отталкивай от себя перспективу быть такой. «Не любить себя» отталкивай от себя двумя руками.

2. Если ты не любишь жизнь.

В этом случае ничего не будет доставлять тебе удовольствие. Тебе придется заменять высокое удовольствие низким. Переедать, употреблять алкоголь, терять время, убивать время. Просто деградировать, забивать на себя. Тебя никто не будет любить по-настоящему, и ты ничего не добьешься в жизни.

Ты пополнишь ряды тех, кто живет зря. Знаешь, есть такая категория людей? Они родились. Им плевать, что жизнь кончится, они об этом не думают. Поэтому они просто плывут по жизни, не зная куда, не зная зачем. Они в глубине души не хотят жить. Иногда они признаются себе в этом. Иногда не хотят признаваться.

Но всякие социальные программы, может быть чувство вины, заставляет их терпеть жизнь. Может, даже они живут ради других людей.

Тебе все кажется унылым, скучным и ненужным. Ты будешь брести по этой жизни, смотря себе под ноги и не видеть возможностей.

3. Если не любят тебя.

Тогда это бессмысленное страдание, которое будет затягивать на твоей шее свои потные холодные ручонки. Это отчаяние и хождение по черным лужам. Это купание в своих слезах с опусканием на дно.

Это терять и терять тех, кого ты любишь. Всегда терять. Каждый человек как мина на твоём пути, и ты будешь знать, что рано или поздно на нее наступишь.

Одиночество будет давить на тебя своей пустотой и тишиной.

И ты всегда будешь иметь в голове твердую и привычную, ставшую уже твоим кредо мысль: я никому не нужна.

Это нарушения любовного треугольника, которые разрушают любовь. Не беспокойся, мы с тобой это исправим. Достижимо все, если есть желание стать чуть лучше.

КАК ПРАВИЛЬНО ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

На моей полке есть несколько книг, которые я не то чтобы перечитываю несколько раз. Я их учу наизусть, стараюсь следовать им, опираюсь на них и смотрю сквозь призму мышления авторов этих книг.

За 365 дней я перечитываю в среднем около 20–25 книг (раньше читал по 40 книг в год). В основном я читаю для развития воображения, для развития мышления. Это как деловая литература или автобиографии людей, которые построили огромные компании. Так и классические произведения.

Мое чтение имеет эффект внедрения. Прочитал — понравилась какая-то фишка — пошел и сделал. Или понравилась фраза — записываю, стараюсь писать так же круто. Мне как автору это просто необходимо, чтобы совершенствоваться в писательском мастерстве.

Но я веду определенный стиль жизни, и, чтобы в этом стиле все делать максимально продуктивно, я выбрал для себя несколько книг. Например, одна из таких книг посвящена триатлону («Библия триатлета» Джо Фрилла). И хоть я не являюсь триатлетом, но там максимально подробно профессиональным тренером, который тренировал сильных атлетов, написано о принципах тренировок, питания, восстановления.

Мной были прочитаны все книги о беге. И мой друг тоже все их прочел. Но результаты у нас разные. Я с каждым годом совершенствую-

юсь, а он топчется на месте, и даже его результаты стали ухудшаться. Почему? Он тренируется так же много, как и я. Он не сдается, не ленится, у него высокие амбиции. Но его большая ошибка в том, что ему не на что опираться. Он опирается на собственное самочувствие, интуицию. И все эти факторы его подводят. Потому что все это не работает. Работает только четкая система, разработанная профи в своем деле, который научил многих добиваться результатов.

Если вы в жизни, в отношениях с мужчинами, в бизнесе, работе, каком-то деле и даже искусстве опираетесь только на интуицию, вас ждет проигрыш. Интуиция работает, только когда человек достиг совершенства. Ты его достигла? Если нет, то забудь, что такое интуиция, твои чувства, «чуйка» и так далее и тому подобное.

Я мог всего лишь один раз прочитать книгу и потом совершать ошибки в спорте. Получать травмы и не улучшать свои спортивные показатели. Потому что просто чтение ничего не даст. Это развлечение, отдых. Но я считаю, что в нашей жизни должны быть книги, которые не могут быть прочитаны никогда. Они никогда не станут неактуальными. Они будут делать лучше. Они многоуровневые. Их прочитаешь один раз, второй раз прочтешь и откроешь для себя что-то новое. На десятый раз ты изумишься, как пропустил важную главу, почему ты так не делал раньше? Или вот над тем принципом не задумывался, он казался тебе пустяковым, но ты стал сильнее, и этот принцип стал очень важным.

Есть такая крутая фраза, которая меня возбуждает: «Если ты прочел книгу и ни черта из нее не сделал, то ты просто гребаный книжный червь».

Я уверен, что и у вас есть такие книги, которые стали для вас вашим тренером или другом.

И еще мной было замечено, что самые лучшие результаты у моих читателей и учеников не были случайностью. Я пишу очень провокационные статьи в своем блоге и вижу, как на них реагируют.

Вы даже представить себе не можете, что испытываешь, когда пишешь статью, выкладываешься по полной программе и тебя понимают не так, как ты бы хотел, чтобы тебя поняли.

Тебя читают поверхностно. И через некоторое время все отмечают, что, прочитав какие-то старые статьи, они находили в них очень много нового. Хотя статья не поменялась, я ее не редактировал, ничего не добавлял и не убирал. Но один и тот же текст казался разным.

А вот те, кто получали наивысший результат, как раз не просто читали, как читает большинство. Они выписывали для себя какие-то фишки, приемы, задания, упражнения. Они мне присылали фото разбросанных листов, распечатки моих текстов, на которых они делали какие-то пометки для себя. Или копировали полностью статью и носили у себя в сумочке.

И жили, и мыслили исключительно в рамках прочитанного. И не зря, потому что все, что я пишу, я стараюсь писать о личном развитии в первую очередь.

Перед тобой моя книга, которая прошла большой путь моими ногами и ногами моих читателей. Мы набивали шишки, мы спотыкались, падали и вставали. Настоящие бунтари не сдаются. Мы улыбались и шли дальше. И мы достигали вместе крутых результатов. Наша депрессия тащилась где-то позади. Нас сложно было догнать.

Мы становились богаче, умнее, хитрее, честнее, добрее. Мы становились романтичнее. Мы учились любить и влюблять. Мы становились увереннее. Сильнее!

Когда рос я, вместе со мной росли мои читатели. Но и когда росли мои ученики, вместе с ними рос я как автор и как личность. Я просто не мог им не соответствовать. Моя ученица не должна перерасти своего учителя. Это меня мотивировало еще больше работать над собой.

Знаешь, если человек хочет быть крутым инвестором, он прочтет все книги по инвестированию. Но если он их просто прочтет, то маловероятно, что он станет добиваться значимых результатов. Если же он все прочтет и возьмет одну из них за основу — будет к ней возвращаться, будет читать вновь и вновь, что-то пытаться сделать, — то шансы на успех подпрыгнут, ударившись головой об потолок, оставив на нем трещину.

Не будь тем самым бездарным «инвестором», который просто читает книги. Найди свою книгу и стань лучшей из тех, кто ее чи-

тает. Тогда ты пробьешь потолок и передашь привет всем птицам на крыше. Я буду рад, что эта книга для тебя станет именно такой, какой я ее и создаю. Опорой. Чтобы, когда что-то идет не так, когда мир рушится, когда у тебя горе, несчастье, когда другие люди поджигают твои крылья— словом, во всех ситуациях тебе было на что положиться.

По моим наблюдениям, даже при очень хорошем качестве книги, при максимальной мотивации человек усваивает не более 20% прочитанного. Самый одаренный человек, который вдумчиво все прочитает может усвоить и 50%, то есть по факту ты можешь усвоить всего 10% данной книги, а может даже и меньше. И сколько ты внедришь из этих 5, 10 или 20%?

Скорее всего, самый минимум. И этот минимум может очень качественно повлиять на твою жизнь и улучшит ее очень значительно. В книге будет использоваться очень мотивационный материал. Даже просто почитав книгу и ничего из нее не сделав, ты почувствуешь мощный внутренний подъем. Тебе станет проще общаться с людьми, ты начнешь кайфовать от жизни. Удивительно, но у тебя даже улучшатся результаты в жизни.

Потом у тебя 100% пойдет спад. Это будет эмоциональный надрыв. И эмоциональное опустошение. Отходняк.

Тебе захочется еще обрести это классное состояние! И ты начнешь читать снова и снова. Чтобы держать в себе состоянии потока.

Но рано или поздно тебе придется делать отметки. Подчеркивать текст, тащить свою пятую точку делать задания. Потому что больше всего ты будешь получать эстетическое удовольствие от результатов и процесса своей жизни.

Я являюсь для тебя ступенью, на которую нужно подняться и идти дальше. Возможно, тебе придется увлажнить свою одежду в районе подмышек, чтобы удержаться на моей ступени, так как я буду заставлять тебя много работать. Но со временем ты, поверь, адаптируешься к ней и почувствуешь себя как дома.

И тогда тебе придется идти дальше. На следующую ступень развития. Я не конечная точка. А лишь болтливый попугайчик на твоем пути.

Может быть и так, что ты легко встанешь на эту ступень, тебе будет просто на ней стоять и ты пойдешь дальше. Может быть и так, что ты вообще захочешь переступить через эту ступеньку. Бывает и так.

В любом случае рекомендую эту книгу всем, кто нуждается в лестнице. Кто сидит на земле и думает, что все знает, все умеет, но ничего не имеет и кто от этого действительно страдает. И кто делает вид, что у него все нормально.

И если ты нуждаешься в том, чтобы хорошо провести время на этом уровне развития, читай, выписывай для себя важное. Практикуйся, возвращайся к книге вновь и вновь. А я сделаю все, чтобы ты не сдалась и чувствовала себя здесь как дома.

НУ ЧТО? НАЧНЕМ?

ГЛАВА 1. НАЧАЛО

*Изменения не заметны сразу.
Не бывает такого:
бах! — и ты поменялась.
Это понимаешь потом. Что ты другая.*

Меня читают темной ночью перед столкновением уставшей головы с мягкой подушкой.

Читают, качая детскую кроватку с милой малюткой, которая никак не хочет засыпать.

Читают утром, с дымящейся чашечкой свежесваренного кофе, чтобы зарядиться мотивацией на весь день.

Читают на работе, пока босс проводит нудное служебное совещание.

На ходу, не замечая ничего и никого вокруг.

В одиночестве в лесу, чтобы отвлечься от всех шаблонных мыслей. Снимают отели на сутки, чтобы ничто и никто не отвлекал.

На скучных парах в университетах, когда занудный преподаватель читает скучную лекцию, которая ничего не меняет в жизни.

А также в горячей ванне, в глухой деревне, где еле-еле ловит Сеть, и в огромном шумном мегаполисе.

Валяясь на полу, смотря в бесконечный потолок и окружая себя мыслями, чтобы покончить с собой. Или приняв решение закинуть петлю на шею из-за бессмысленности жизни.

Читают после консультации с психологом.