

[www.pavelrakov.com](http://www.pavelrakov.com)



**ПАВЕЛ РАКОВ**

# Такому мама не научит

**Издательство АСТ  
Москва**

УДК 159.923  
ББК 88.52  
Р19

**Раков, Павел.**

Р19      Такому мама не научит / Павел Раков. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 256 с. — (Звезда тренинга)

ISBN 978-5-17-982515-9

Статистика вещь упрямая! В нашей стране катастрофическое количество разводов! Почему же распадаются семьи? Именно об этом глазами мужчин рассказывает легендарный автор шоу-тренинга «На самом деле я умная, но живу как дура».

Новая книга Павла Ракова дарит новые уникальные возможности всем женщинам, которые хотят выйти замуж и прожить с любимым мужем долгую и счастливую жизнь. В игровых ситуациях участницы тренинга заново переживают те обстоятельства, в которых оказывались в жизни: выбор жениха, первое свидание, свадьба, знакомство с родственниками, измена мужа, появление любовников, развод. Переосмыслив каждый этап своего жизненного пути, женщины благодаря Павлу Ракову понимали, где и какие совершали ошибки и как их нужно исправить, чтобы жизнь снова заладилась. Павел Раков доступно объясняет, как себя вести женщинам, чтобы их мужчина всегда оставался любящим, добрым, работающим, веселым, заботливым, счастливым и, главное, успешным.

УДК159.923  
ББК88.52

ISBN 978-5-17-982515-9

© Раков П.  
© ООО «Издательство АСТ»

## Об авторе

Павел Раков — признанный эксперт в области женской психологии, начавший проводить свои уникальные тренинги с 1993 года. Он обладатель премии от Fashion TV «Самый креативный женский психолог за 2016 год». Компания РЕН-TV признала его самым эффективным тренером личностного роста в 2014 году.

Вообще, на телевидении Павел — частый гость. На канале РЕН-TV был автором и телеведущим обучающего ток-шоу для женщин «Мои прекрасные». На канале Россия-1 в ток-шоу «Женское счастье» вел рубрику «Любовь». С 2012 года Раков в качестве признанного эксперта в области гендерных отношений принимает активное участие на российском телевидении в программах «Они и мы», «Мужское-женское», «Пусть говорят», «На 10 лет моложе» (Первый канал), «Прямой эфир» (Россия-1), «Доброе утро», «Лолита» (НТВ), «Звезды решают все» (Москва Доверие), а также выступает на ТНТ, Москва 24 и на кабельных каналах. И это только часть огромной аудитории, которую просвещает Раков. Кроме того, был участником различных радиоэфиров.



Другая часть — это участники его тренингов: каждый год на мероприятия в его Тренинговый центр приходит более 50 000 человек вживую и еще около 500 000 обучаются онлайн. Кроме того, знаменитый психолог проводит большое количество благотворительных тренингов в разных городах и странах. И на самые грандиозные бесплатные (!) вебинары в России, посвященные взаимоотношению мужчины и женщины, здоровью, счастью и любви, собираются по сто тысяч человек. Причем Павел иной раз осуществляет свою благотворительность на последние и даже кредитные деньги: он не олигарх! Просто он считает, что мужчина должен доказывать свою мужественность благородными поступками, «премируя» тех женщин, которые, по его собственным словам, «что-то хорошее хотят сделать в этой жизни». Как говорят, лучше не накормить человека рыбой, а научить, как ее ловить, да еще показать озеро для рыбалки. Его кредо: «Женщинам надо всегда дарить подарки: чем больше дашь, тем больше получаешь!»

Раков — еще и популярный автор: его семь изданных книг расходятся огромными тиражами.

Как признается сам автор, таланты предпринимателя и психолога у него проявились еще в 16 лет, когда он создал свой первый Клуб знакомств, где учил юношей и девушек общаться друг с другом и создавать прочные союзы. Почти тридцать лет назад он стал инициатором двадцати свадеб. Сегодня на его счету — сотни тысяч созданных и спасенных пар и браков. У многих его подопечных уже внуки ходят в школу. Самому Павлу сейчас 47 лет. Он в браке уже более двадцати лет. И у него двое детей.

Многие его ученицы завоевали короны первых красавиц: миссис и мисс — Москва, Санкт-Петербург, Вла-



димир, Воронеж, Иркутск, Брянск и других российских городов. Есть даже миссис/мисс Европа, Монако, Польша, Казахстан, Украина. Таких коронованных девушек десятки. Многочисленные конкурсы красоты проходили с участием Павла Ракова в качестве крупного специалиста и почетного члена жюри.

Павел активно участвует и в общественной жизни своей страны. Он восстановил памятник погибшим в 1941-м году воинам-героям — жителям деревни Тиликтино, которые защищали подступы к Москве. За свой счет заасфальтировал дорогу к этому памятнику. А также вместе со своими партнерами построил часовню и получил награду от правительства Подмосковья в номинации «Спасибо Деду за Победу», посвященной 9 Мая.

На шоу-тренингах Павла Ракова надо побывать каждой женщине, которая считает, что ее жизнь не удалась. Меж тем на его тренинг приходит и много успешных женщин, которые хотят развиваться и развивать отношения. В отношениях даже самых счастливых, нужно поддерживать тонус. Чтобы поддерживать наилучшую форму отношений между мужчиной и женщиной. Мир не стоит на месте, и чтобы успеть за ним, нужны постоянные обновления, как в приложениях для телефонов. Где бы они ни жила — в России, Израиле, Арабских Эмиратах, на Кипре, в США, Скандинавии или Барселоне — там они и решат все свои проблемы, и поплачутся от души в жилетку душевного ведущего. Секрет популярности Павла Ракова в том, что его технологии создания и спасения союзов между женщиной и женщиной работают на все сто процентов. Знакомые приводят знакомых, а родители — детей, потому что брак этих родителей 20 лет назад спас Раков. И новая фишка — уже дети ведут к нему на тренинги своих родителей, чтоб укрепить их брак. Всюду — любовь!

# Предисловие

Передача «Мои прекрасные», которая шла по РЕН-ТВ, имела оглушительный успех на российском телевидении. Передача посвящена взаимоотношениям мужчины и женщины, то есть той проблеме, которая сегодня, как никогда, актуальна по одной простой причине — в нашей стране ужасающе большое количество разводов! Например, не только в Магаданской, но даже считающейся «высококультурной» Ленинградской области расторгают брак почти 75 процентов пар. Выходит, практически две из трех семей оказываются разрушенными. Немного лучше ситуация в Москве, где разводов — около 65 процентов. Более менее неплохая ситуация в Чечне, где 14 процентов разводов, и Татарстане с 45 процентами бракоразводных процессов. Но это тоже невеселые цифры. Поэтому цель моей передачи и данной книги — объяснить, почему распадаются семьи, и дать эффективные способы влияния друг на друга в отношениях, чтобы брак был крепче. По сути, все ситуации, которые описаны в этой книге, разделены на три блока.



**Первый блок — это знакомство, в котором вы найдете ответы на следующие вопросы:**

— как себя вести на первой встрече, чтобы позиционировать себя как высокодуховную и достойную девушку;

— что нельзя позволять делать мужчине;

— как выбирать кавалера, чтобы потом не потратить на него лучшие годы, сразу задуматься, как поется в одной известной песне, над тем — «а тому ли я дала обещание любить»;

— как отличить неудачника от успешного мужчины — по каким предпосылкам, словам и действиям;

— и главное — как сформировать привычку для эффективной девушки, которая сама выбирает нужных ей мужчин, а не выбирает из тех, кто выбрал ее? Причем уметь создавать инициативу у мужчин таким образом, чтобы она сама могла привлечь внимание интересующего объекта и не тратила время на тех, кто ее не интересуется.

**Второй блок — это развитие отношений, где вы узнаете:**

— чем отличается любовь от привязанности;

— как создавать и укреплять отношения;

— как в них инвестировать;

— что на самом деле хотят мужчины получить от женщины.

**И третий блок — это создание семьи, в котором вы узнаете секреты:**

— как сделать брак крепче;

— почему современные мужчины в большинстве своем расслабились, и как сделать так, чтобы они собрались и совершили подвиги во имя прекрасных дам;



- как себя вести, чтобы кавалер дарил подарки и получал от этого удовольствие;
- как сделать так, чтобы мужчина больше зарабатывал и был надежной опорой и защитой для женщины;
- как правильно вести себя в браке, чтобы он не давал трещину.

Основная фишка этой книги, которая построена по материалам передачи, — это возможность заглянуть за кулисы, посмотреть на девушек со стороны и спокойно проанализировать возникшие ситуации для того, чтобы загасить создавшиеся конфликты. Будет разобрано несколько десятков ситуаций по следующему принципу:

1. Сначала девушка приходит ко мне и задает вопросы, а я выясняю, какая у нее проблема. Например, она может, пожаловаться: «Со мной почему-то успешные мужчины не знакомятся в принципе!» Выясняем, что она хочет получить в итоге в конце передачи.

2. Я переодеваюсь в образы различных мужчин, отыгрываю самые разные ситуации, которые могут возникнуть в жизни каждой девушки. Создаю специально игровые ситуации на сцене с целью выяснить, как она себя ведет в подобных жизненных обстоятельствах. И уже потом, когда видно реально ее поведение, можно оценить ее поступки и дать объективную консультацию. По моим наблюдениям, очень часто девушки задают мне вопросы на основании своего представления о себе, которое зачастую бывает необъективно. Они приходят с одним вопросом, а на самом деле им нужно решать абсолютно другой, тот, который стал первопричиной появления проблемных обстоятельств. В игровой форме зрительницы и читательницы могут легко увидеть себя со стороны, и извлечь полезные и интересные уроки. Я уверен: лучше понять себя можно, наблюдая за другими людьми.



3. После того как ситуация сыграна, мы обсуждаем в студии, как можно было девушке повести себя по иному — более выгодно, более конструктивно, более полезно для создания и укрепления отношений. Выясняются вопросы: Как не идти в сторону конфликта? Как его не создать? Как нивелировать разлад? Что явилось первопричиной разногласий? В студии идет горячая дискуссия, в которой вы так же можете поучаствовать на страницах этой книги.

4. И четвертый основной блок, ради которого все это затевалось — это собственно мои рекомендации и простейшие технологии, которые вымучены на моих тренингах сотнями тысяч женщин, в итоге нашедших свое счастье. Они смогли познакомиться с успешным мужчиной, развить с ним отношения и создать крепкие, гармоничные семьи.

\*\*\*

Так как ко мне на семинары приходят разные девушки и создаются разные ситуации, то очень интересно наблюдать и найти, может быть, девушку, по типу личности похожую на вас. На сегодняшний день в психологии есть большое количество классификаций по типам личности, которые различаются своим поведением и образом мышления. Я не берусь утверждать, что моя квалификация самая правильная. Я просто показываю, как со стороны выглядит девушка, которой можно дать определенные, условные ярлыки: «Распущенная» или «Скромница», «Мисс Зануда» или «Мисс Откровенность», «Стерва» или «Барышня-простушка». И вы, примерив на себя их роли, тоже можете увидеть себя в той или иной участнице моих тренингов и удивленно воскликнуть: «О! Я ведь так же себя веду!» У девушек, на самом деле, очень много ролей, в отличие от мужчин, которые устро-



ены несколько проще. Либо он берет ответственность полностью, либо — только на 50 процентов, либо вообще отказывается от какой-либо ответственности — за свое поведение, мысли, действия, слова, поступки, настроение. И, как следствие, мужчина может брать или не брать ответственность за свою семью, за женщину, за достаток в семье — в целом за собственную жизнь.

У женщин же можно квалифицировать большее количество поведенческих моделей. Практически сколько дам — столько и моделей поведения. А некоторые девушки воплощают в себе несколько десятков и даже сотен моделей поведенческих реакций в различных ситуациях!

Но главное в этой книге — показать полезные реакции. Как я уже сказал, моя задача — научить девушек простейшим двух-, трех- четырехшаговым технологиям достижения позитивных результатов в общении с мужчинами. Соответственно, разные девушки получают разные рекомендации. И вы можете их применять для себя — они все работают на сто процентов. Если вы следуете моим инструкциям, то жизнь вокруг вас улучшится. И жизнь вашего мужчины превратится в сказку, потому что вы будете самой сказочной, самой интересной, самой прекрасной феей, рядом с которой мужчина будет чувствовать себя на седьмом небе от счастья. Понятно, что ваша любовь будет развиваться, и сколько бы лет вы ни прожили в браке, ваш союз будет становиться все крепче и крепче с каждым днем. Ведь вы научитесь инвестировать в отношения, а не перекладывать ответственность на кого-то другого за собственные ошибки и неудачи. Вот цель этой книги.

Книга читается очень легко, потому что я не копаюсь в психологии, и мозги у вас не будут набекрень, скорее, наоборот, вы приведете свои мысли в порядок. Я очень



просто объясняю, как надо себя вести. По сути, я консультирую, даю четкую, конкретную инструкцию, при выполнении которой стопроцентный результат вам гарантирован.

Главное, помните: мудрые учатся на чужих ошибках! И именно эта книга поможет вам посмотреть на ситуацию со стороны, сделать надлежащие выводы и получить эффективные технологии для решения любых житейских проблем, и тем самым стать по жизни мудрее и эффективней. Полезно будет посмотреть саму передачу и почитать книгу — тогда эффект будет, конечно, гораздо выше. Насладитесь просмотром, повеселитесь, может быть, даже поплачьте вместе с моими героинями, и потом, не торопясь, на страницах этой книги проанализируйте увиденное на экране. Будет очень полезно!

И в заключении хочу вас попросить, милые мои дамы: присылайте свои вопросы в мой инстаграм — [www.instagram.com/pavelrakov/](http://www.instagram.com/pavelrakov/). Я обязательно собираю все присланные мне вопросы, анализирую их и по самым топовым проблемам создаю новые книги, снимаю новые передачи, выкладываю новые видеоролики на ту или иную тему. Поэтому знайте, если вы одиноки, если у вас не складываются отношения с мужчинами, за сиделись в девках или, наоборот, не знаете, как избавиться от назойливых ухажеров, вам есть к кому обратиться — ко мне, Павлу Ракову! Я готов вам помочь и поддержать морально. Как говорится, «фирма веников не вяжет», потому что я в большей степени известен тем, что даю готовые решения практически в любой ситуации без глубоких самокопаний — просто, легко, эффективно! Так что — пишите! Буду рад ответить на все ваши наболевшие вопросы.

Букетно-  
конфетный  
период:  
правила  
выбора

# Глава 1

## Как выйти замуж за успешного мужчину

По какой обычно схеме проходит жизнь средне-статистической женщины? Вам 18 лет: все здорово. Жизнь только начинается. Вас окружает куча внимательных мужчин. Вот вам уже 20 лет — тоже еще все прекрасно. Уже вы многое знаете, много умеете, возможно, даже закончили институт. 25 лет: у вас уже есть хорошая машина. Очень многие поклонники становятся перед вами на колени, умоляют выйти замуж. Но что там! Пошли они куда подальше! «Я звезда!» — говорите вы. 28 лет: вы во всем разбираетесь. Вы мужчин видите насквозь. У вас есть деньги. Успех и удача сопутствуют вам. Однако начинают посещать мысли: что же будет дальше? Где же мой любимый? Где же тот, кому принадлежит мое сердце? Возможно, кто-то начинает задумываться о детях. 30 лет: у вас есть все. 33 года: у вас появились первые морщины. Что это?! Откуда они взялись?! Буквально вчера их не было. Где мои поклонники? Нет былого куража. Но осталась память о тех прекрасных днях, которые больше не вернуть! 35 лет: время уходит, надо поторопиться. Взять в мужья хотя бы этого или вот этого. И... 40 лет. А вы так