

Павел Раков

**Книга номер 1**  
**#непродур**

Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.923  
ББК 88.52  
Р19

**Раков, Павел.**

**Р19 Книга номер 1 #непродур / Павел Раков. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 352 с.**

**ISBN 978-5-17-103418-4.**

Каждая женщина, будь она даже «лягушкой в бигудях», хочет, как по маговению волшебной палочки, однажды превратиться в домашнюю принцессу — любимую, сексуальную, женственную, вдохновляющую и чувственную.

И есть в этом мире волшебник, который даже невероятные женские желания может претворить в жизнь.

Самый действенный тренер личного роста в России, ведущий культового шоу-тренинга «На самом деле я умная, но живу как дура» Павел Раков уже много лет учит женщин переключать свой мозг с ложных стереотипов и пессимистичных установок на полезное мышление в общении с успешными мужчинами: «Они и так умные — знают, как правильно, но не делают. Причем порой кажется, что чем умнее женщина, тем больше дура».

Павел Раков знает многие секреты женского успеха.

- Какую женщину выбирают в жены, а какую в любовницы?
- Что значит женская сексуальность глазами настоящих мужчин?
- Как стать женщиной на миллион?
- Как помочь мужчине, который уже есть рядом, стать еще успешнее?

После прочтения этой книги вы научитесь быть вожаделенной именно для Мужчины, которого вы выберете сами, и в итоге станете настоящей королевой.

**УДК 159.923  
ББК 88.52**

**ISBN 978-5-17-103418-4.**

© Раков, П.  
© ООО «Издательство АСТ»

## ПРЕДИСЛОВИЕ

*«Единственная задача  
каждой женщины —  
следовать примеру  
Золушки»*

Большая часть одиноких женщин в России блестяще образованы, имеют хорошую работу, неплохо зарабатывают и великолепно выглядят. НО! К сожалению, они совсем не знают, как себя вести с настоящими мужчинами. Самый действенный тренер личностного роста в России, ведущий культового шоу-тренинга «На самом деле я умная, но живу, как дура» Павел Раков уже много лет учит женщин переключать свой мозг с ложных стереотипов и пессимистичных установок на полезное мышление в общении с успешными мужчинами: «Они и так умные — знают, как правильно, но не делают. Причем порой кажется, что чем ум-

нее женщина, тем больше дура». Как это ни парадоксально, именно прекрасно развитый мозг мешает женщине стать самой обаятельной и привлекательной.

Сам Павел — успешный мужчина, поэтому не понаслышке знает, что привлекает, что мотивирует и что отталкивает настоящих «альфа-самцов»: «Успешному мужчине достаточно всего одного взгляда, чтобы понять, уверена ли в себе девушка, счастлива ли она, чего больше у нее внутри — радости или боли». И советует: «Единственная задача каждой женщины — следовать примеру Золушки и как можно чаще ходить на балы и разбрасывать туфли».

Павел Раков знает многие секреты женского успеха и поэтому готов ответить на очень многие вопросы, которые волнуют любую женщину:

- *Хотите иметь мужа, который рядом с вами зарабатывает миллион в год и при этом чувствует себя комфортно?*
- *Хотите стать женщиной на миллион?*
- *Как помочь мужчине, который уже есть рядом, стать еще успешнее?*
- *Чего же мужчины хотят от женщин, какую женщину выбирают в жены, а какую в любовницы, какой надо быть, чтобы вам сделали предложение руки и сердца?*
- *Как стать источником силы и вдохновения и что значит женская сексуальность глазами настоящих мужчин?*

- *Какой женщине любой мужчина готов постоянно дарить подарки и содержать ее, что это за женское качество ради которого мужчины готовы на все?*
- *Почему он не перезвонил?*
- *Как сделать так, чтобы мужчина дарил мне подарки?*
- *Почему ко мне никто не подходит на вечеринках, а другие девушки, напротив, пользуются популярностью среди мужчин?*
- *Что делать, если вместо успешных мужчин попадаются альфонсы или мерзавцы?*
- *Почему муж перестал обращать на меня внимание и возвращается домой поздно ночью?*

И когда женщины узнают от Ракова верные ответы и получают правильные рекомендации, их жизнь кардинально меняется. Они получают все, что пожелают — мир как будто бы расстилается у их ног, они умеют решать любые проблемы и с легкостью достигают своих целей, они успешны во всем, вызывают зависть и достойны восхищения! «Лягушки в бигудях», как по маговению волшебной палочки, превращаются в домашних принцесс — любимых, сексуальных, женственных, вдохновляющих и чувственных. И тем, кто далее следует советам Павла Ракова, непременно предлагают выйти замуж, дарят

квартиры, услаждают фантастическим сексом. Многие даже худеют и хорошеют!

Конечно, огромное количество счастливых жен, успешных бизнес-леди и окруженных любовью матерей и бабушек, увидев эти вопросы, недоуменно пожмут плечами. Им кажется, что ответы на них практически так же очевидны, как дважды два четыре. Почему? Потому что эти женщины с детства благодаря своим родителям, родственникам и друзьям усвоили модели поведения, которые в итоге привели их к счастливой семейной жизни. Они с детства впитали в себя знание о том, как думать, как выглядеть, как общаться с мужчинами, как их мотивировать, как делать их лучше и создавать счастливую семью. Другими словами, они использовали эффективные технологии поведения. Однако, к сожалению, и в России, и в мире количество таких женщин минимально.

Посмотрите на статистику разводов в России и мире. Только в первые пять лет после свадьбы распадается более 50 % браков. Посмотрите на количество матерей-одиночек да и просто на количество женщин, которые годами, а иногда и десятилетиями живут без мужчин, довольствуясь случайными и быстрыми связями или на количество женщин, вовсе погрязших во всепоглощающем одиночестве. И эти женщины не какие-то чудовища, нищенки или прокаженные. Большинство из них великолепно выглядят, имеют хорошую работу, блестяще образованы, неплохо зарабатывают,

но они, к сожалению, не знают, как вести себя с мужчинами. Это плохая новость. Однако есть и хорошая. Эти схемы неудачного, неуспешного поведения можно изменить.

После прочтения этой книги вы почувствуете, словно одновременно вышли замуж, родили долгожданного ребенка, получили многомиллионное наследство и отправились в незабываемое путешествие. Вы научитесь излучать позитивную энергию и быть счастливой, а следовательно — быть вожаделенной именно для Мужчины, которого вы выберете сами.

## КАК — ВЫ ЕЩЕ НЕ ДУРА?!

Возьмите и напишите на листке бумаги: «*Я — конченная дура*». Или как угодно: «Я самая прекрасная дура!», «Я самая дуристая дура», «Я самая классная дура на свете!», «Я — номер один из всех дур!» Вы почувствуете, что поднимается настроение и поймете, как Ваш великий мозг иногда Вам мешает. Напишите, что Вы дура, — полегчает.

На самом деле Вы не такая уж и дура, если можете это признать. Это говорит о Вашей психологической гибкости. Ведь женственность — это в том числе и психологическая гибкость. Безусловно, женственность — это и благодарность, и сексуальность, и нежность, и доверие. Перечень длинный. Мужественность гораздо короче: честь, достоинство, гордость, сила, уверенность.

Для того чтобы сделать отношения с мужчиной лучше, Вам иногда приходится делать не то, что Вы хотите, а то, что нужно. Согласи-

тесь? Необходимо делать то, к чему Вы не привыкли. Но Ваша собственная привычка в большинстве случаев неконструктивна, она не работает. Если бы она работала, Вы были бы богаты, здоровы, счастливы и успешны одновременно, Вас любили бы все мужчины вокруг, и Вам улыбались бы все дети на улице.

Обычный тест: соедините пальцы рук в «замок». Какой палец сверху, правый или левый? Когда-то впервые в жизни Вы сделали так и привыкли. Попробуйте теперь наоборот, чтобы палец другой руки был сверху. Вы почувствуете некий дискомфорт. Это всё Ваша привычка.

Если благодаря привычке что-то не получается в жизни с мужчинами, привычку надо менять. И в первый раз, начиная что-то менять, Вы можете испытывать неприятные ощущения как в ситуации с пальцами. Привычка закрепились, и мозг думает, что возможно только так.

Я буду предлагать испытывать новые вещи и возможно, Вы будете чувствовать дискомфорт, но благодаря им Вы начнете получать новые результаты — то, чего раньше не было. Если раньше мужчины не дарили подарки — они начинают их дарить. Не ухаживали — начинают ухаживать. Не предлагали руку и сердце — выстраивается целая очередь. Нам придется менять привычки. Это интересно. И это непросто, я согласен. Но это красиво и приятно, потому что в этот момент Вы развиваетесь, познаете мир вокруг себя.

Если женщина может сказать про себя, что она дура, – она не дура. Это мудрая женщина, готовая управлять мужчиной. Она может стать женщиной на миллион.

Если Вы справились и на листке бумаги перед Вами лежит позитивный текст с признанием собственных «достоинств», значит Вы готовы к выполнению одного из самых важных упражнений в Вашей жизни. Поверьте, именно оно может осчастливить за несколько секунд и Вас, и любого встречного мужчину. Всего один миг — и Ваше сердце наполнится счастьем! Всего одно мгновение — и у героя рядом с Вами вырастут крылья! Заинтриговал? Вы даже не представляете, насколько это просто. Это мощное упражнение производит на мужчин эффект разорвавшейся бомбы. Шокирует и вдохновляет.

Не надо копания в психологии, умных книжек и длинных речей. Не нужно искать первопричину собственных неудач. Забудьте про психологов и можете даже не читать эту книгу до конца. Только выполните, пожалуйста, это упражнение.

*(Конечно, чтение этой книги доставит Вам массу удовольствия и подарит множество инсайтов, однако многие вещи как обычно останутся бесполезными знаниями, если Вы не сможете выполнить предложенное мной одно специальное упражнение).*

• **Инсайт** – понятие из гештальт-психологии, которое обозначает внезапное про-

*никновение в суть проблемы. Иными словами, это озарения, которые будут настигать Вас в процессе чтения этой книги. Решение вопросов окажется неожиданно простым и очевидным.*

Уже чувствую, Вы хотите крикнуть: «Говори же скорее, что нужно делать?», а я все продолжаю и продолжаю описывать важность и необходимость этого грандиозного действия в Вашей жизни. Помните цитату Архимеда: «Дайте мне точку опоры, и я переверну весь мир»? Теперь у Вас появится точка опоры. И это упражнение сформирует мощнейший внутренний стержень. Такого огромного количества положительных эмоций Вы не получали никогда! После выполнения этого упражнения Ваше счастье будет таким всеобъемлющим, как будто Вы одновременно вышли замуж, родили долгожданного ребенка, получили многомиллионное наследство и отправились в путешествие.

Я понимаю, Вы уже злитесь (если не сказать, что беситесь). Тогда закройте книжку, тресните ей об стол мне назло, потом заново откройте и найдите в себе терпение дочитать до условий упражнения. Может быть, умная читательница поймет, что я готовлю её к чему-то очень важному.

Да, это одно из самых полезных упражнений на целом свете. Мне пришлось многие годы работать с людьми и стать профессором психологии, чтобы предложить Вам выполнить это необычное революционное действие.

Внимание! Впервые в российской литературе! Вам предлагается закрыть книгу, выйти на улицу, подходить к каждому встречному мужчине и говорить всего одну фразу...

Вы ее уже знаете. Она написана Вашей рукой на листке бумаги.

- *«Я — ДУРА!»*
- *«Я конченная дура»*
- *«Мужчина, поверьте, Вы никогда не встречали такую дуру, как я!»*
- *«Боже мой, какая же я дура!»*
- *«Мужчина, подождите! Вам нужно знать обо мне что-то очень важное! Знаете, что?.. Я — дура!»*

Когда я предлагаю девушкам выполнить это упражнение, то получаю массу положительных отзывов. Волшебное слово «дура» действует на мужчин как признание его достоинств. Это Ваш «Сим-Сим, откройся!» к сознанию и сердцу мужчины.

Сколько интересных историй, связанных с этой репликой! Одна девушка на дороге поцарапала своей машиной чужой дорогой автомобиль. Из повреждённого авто выходит разъярённый мужлан и двигается к девушке, нахмутив брови. А та вдруг вспоминает волшебную фразу и кричит: «Какая же я дура!» Он останавливается как вкопанный, расплывается в улыбке и говорит: «Ну, что Вы! Ничего страшного! Это Вы меня извините, я резко затормозил!» Вопрос решается моментально.

Многие представители сильного пола начинают доказывать, что девушка не такая, делают комплименты, обмениваются телефонами, дарят подарки. Они сами в этот момент испытывают счастье, а девушка видит, как просто и легко найти подход к мужчине, за один миг включить в незнакомом человеке лучшие эмоции, вызвать детский восторг. За несколько секунд приобрести бешеный успех! Возможно, когда-нибудь ученые разгадают заложенный в этом признании специальный код, который так позитивно действует на мужской мозг. Пока Вам остается только поверить мне и начать действовать.

Но для начала вам нужно прояснить важный вопрос нужен ли вам мужчина и если да, то зачем?

## **ЗАЧЕМ ВАМ НУЖЕН МУЖЧИНА?**

*Определитесь:  
вы хотите завести  
хозячка или гомо сапиенс  
мужского пола?*

*Возьмите лист и напишите: зачем Вам нужен мужчина?*

«Для любви», «для нежности», «для семьи», «для детей», «для секса»? Большинство, отвечая на этот вопрос, пишет список того, что хочет у него взять. Это неправильно. Тогда мужчина будет хотеть вернуть себе то, что Вы у него взяли. Мало того, еще будет пытаться забрать то, что есть у Вас. Я имею в виду отношения. Ваша задача — инвестировать в отношения. Тогда мужчина тоже будет отдаваться Вам. Так устроено в природе: чем больше воды испаряется, тем больше будет дождей. Попро-

буйте составить перечень того, что Вы можете дать мужчине.

Признанный во всем мире гуру в вопросах отношений Гэри Чепмен четко систематизировал пять выражений любви. Назвал это «пять языков любви». Я считаю, что этих выражений на самом деле больше.

- Подарки
- Compliments
- Внимание (качественно проведенное время)
- Забота (ухаживания)
- Прикосновения (желание прикоснуться).

Добавлю еще гордость за любимого человека — это показатель: любит или не любит? И еще один, седьмой язык — заинтересованность в развитии объекта любви. Что Вы можете мужчине дать? Что у Вас есть? Если Вам нечего дать, кроме секса — извините.

Я перечислил все, чем Вы должны стать для мужчины. Тогда он может быть с Вами долго, тогда Вы становитесь незаменимой. Вы даете секс, эффектно выглядите, делаете дом красивым, вкусно готовите, встречаете его, любите его, он спокоен за детей, когда они с Вами. Ему не нужно искать другую женщину.

*Ваша задача — вносить в отношения, а не выносить из отношений.*

*Какова ВАША ОСНОВНАЯ ФУНКЦИЯ  
В ОТНОШЕНИЯХ С МУЖЧИНОЙ?*

А теперь давайте по порядку.