



**УДК 159.923**  
**ББК 88.52**  
**Р19**

Иллюстрации *Татьяны Завадской*  
Дизайн макета *Анны Якуниной*  
Дизайн обложки *Дианы Бобешко*

**Раков, Павел.**

Р19 50 правил умной дуры (издание с говорящей наклейкой) / Павел Раков. – Москва : Издательство АСТ, 2015. – 192 с. – (Карманный тренинг).

ISBN 978-5-17-094809-3

Вы еще не дура? Звучит парадоксально, но только признающие собственную глупость женщины действительно умны! Не верите? Тогда эта книга создана специально для вас! Являясь успешным альфа-самцом, автор собрал самое емкое руководство к действию для настоящих женщин. В этих 50 правилах, возможно, кроется залог вашего семейного и просто жизненного благополучия! Готовьтесь стать абсолютно счастливыми! О чем нельзя говорить мужчине; от каких женщин мужчины не уходят никогда; как вести себя на свидании; как одеваться, двигаться и вести себя в обществе мужчин. Хотите вернуться в те времена, когда для того, чтобы выйти замуж, было достаточно уронить туфельку? Следуя правилам умных дур, вы из «лягушки с бигудями» превратитесь в принцессу, достойную самого настоящего принца.

**УДК 159.923**  
**ББК 88.52**

© Раков П.  
© ООО «Издательство АСТ», 2015

# Павел Раков

Его тренинги посещают более **35 000** человек за раз.  
Он уже озолотил более **1 000 000** женщин.

ой

вау

# 50 правил умной дуры

ну  
и ну

Москва  
Издательство АСТ



**К**

ким Вы видите мужчину своей мечты? Какими качествами он должен обладать? Что Вы хотите, чтобы он делал для Вас? Многие женщины часто размышляют над ответами на эти вопросы. Уйма книг написана на эту тему, бесчисленные подшивки женских журналов, целые интернет-порталы посвящены обсуждению таких тем. Женщины мечтают об идеальных мужчинах с собой наедине, обсуждают с подругами, выслушивают советы родителей и, как говорится, «не видят леса из-за деревьев». Перед тем, как Вы приступите к изучению важных жизненных советов, прошу прочитать это вступление и понять, что все гораздо проще, чем кажется. Я готов прямо сейчас рассказать Вам, как сделать так,

чтобы мужчина мечты был рядом с Вами. Я объясню, как сделать так, чтобы даже тот мужчина, который уже сейчас рядом с Вами – муж или молодой человек – преобразился и стал, как старик Хоттабыч, исполнять все Ваши истинные желания.

Расслабьтесь, освободите свой мозг и напишите на листе бумаги, каким должен быть мужчина Вашей мечты. Составьте своеобразный рейтинг необходимых качеств, которые Вы хотите видеть в Вашем суженом. Кто это? Я помогу начать: верный, честный, надежный, с чувством долга, порядочный, сексуальный... Впишите все качества, о которых Вы мечтаете. Вообще все. Пофантазируйте, прочувствуйте и расположите эти качества в порядке значимости, начиная с самого важного.

А теперь давайте проанализируем то, что Вы написали. Вспомните, когда в Вашем организме не хватает воды, Вы хотите пить. Не хватает жиров, белков, углеводов, микроэлементов, калорий, энергии – Вы хотите есть. Теперь посмотрите на свой список – Вы описали все, чего не хватает в Вас.

Сотни тысяч женщин в год, с которыми мне доводится общаться, говорят об одном и том же в ответ на вопрос: «Какого мужчину вы хотите?» Я решил об этом написать, чтобы раз и навсегда положить конец всеце-

лому человеческому заблуждению. Есть пословица «Не ставьте телегу впереди лошади». Ошибочно думать, что когда у Вас чего-то нет, нужно искать партнера, который смог бы это дать. Самое интересное, что тогда Ваш партнер начинает искать в Вас то, что может забрать себе.

Некоторые женщины вообще из отношений хотят только брать, брать, брать. А я предлагаю давать, давать, давать. При этом человек должен быть цельным, а не «половинчатым», как это преподносится обычно. Встречаются два «калеки-половинки», одна другой говорит: «Стань моей «половинкой», а вторая отвечает: «Слушай, у меня у самой проблемы. Во мне самой только 50 процентов». Никто не хочет жить с неким психологическим, моральным, духовным инвалидом. Я уж не говорю, что некоторые женщины составляют длинный перечень того, что хотят видеть в мужчине, а если попросить написать, какая она на самом деле, то список будет гораздо короче. Что Вы можете дать, чем Вы заплатите за его романтизм, щедрость, верность... Что Вы дадите взамен?

Давайте в этот момент истины разберемся, что необходимо давать мужчине, чтобы Ваша потребность полностью исчезла и была обеспечена автоматически.

Парадокс формулировки объясняется тем, что никто не хочет жить с проблемными женщинами, с «половинками», все хотят быть с наполненным человеком, с созданной личностью, гармоничной, с неким эталоном, идеалом красоты, воплощением всех мечт. Когда Вы выпили воды, то утолили свою жажду и у Вас все хорошо. В Вашей жизни будет все хорошо, Вы не станете требовать от мужчин, но при этом притянете таких, кого описали.

Все женские потребности в отношении мужчин можно свести к одному слову: должен. «Мужчина должен быть верным, честным, надежным, привлекательным, порядочным...» Никто не любит быть должным кому-то, долги грузят и создают проблемы.

Если девушка хочет, чтобы мужчина был верным, честным, надежным, порядочным, то все это из-за неуверенности в себе, она просто боится остаться одна. Когда у женщины есть своя квартира, навык зарабатывания денег, она не боится быть с мужчиной. И она уже не задумывается, что хочет, чтобы он был верным. Если она отлично выглядит, у нее есть материальные ценности, стоит ей только остаться одной, куча мужчин бросится добиваться ее руки. Что происходит? Если он ей изменит, по каким-то причинам «гульнет» или по-

смотрит на кого-то, она в любой момент может встать и сказать: «Еще раз такое повторится, еще раз я увижу, что ты посмотрел на чью-то задницу, мальчик мой – все, до свидания, пойдешь за этой задницей, а я пойду в другую сторону, куда захочу». Если в женщине есть уверенность, ей не нужно требовать верности от мужчины. Корень у этих слов одинаковый.

Хотите честного мужчину? Понимаете, если мы реально начнем говорить то, что думаем, это будет кошмар! Иногда мы лжем «по-белому»: говорим вам приятное, комплименты. Так же как и вы. Имеете в виду честный по отношению к данным обязательствам? Так некоторые мужчины не просто выполняют обязательства, а выполняют гораздо больше, потому что хотят добиваться и соответствовать богине, которая в себе уверена. Здесь вновь проблема в неуверенности женщины в себе и в завтрашнем дне. Женщина с такой проблемой притянет соответствующего мужчину. Видя, что он не честен, она начнет беситься, раздражать, мужчина чувствует ее слабость, от этого становится еще хуже, замкнутый круг засасывает все больше в негативный сценарий.

Есть желание надежного мужчины – это снова страх остаться с детьми и без средств к существованию. По сути: женщина что, спит с ним только из-за детей? Или

из-за денег, потому что он ее нормально обеспечивает?  
Это духовная проституция.

Написали, что хотите, чтобы он был порядочный? Слово – дело, правильно? Чтобы не делал гадостей. Так мужчина, когда он ухаживает за женщиной, не делает гадости, он восхищается ей. А почему он ухаживает? Потому что силу в ней чувствует, красоту внутреннюю, внешнюю, духовную. Если женщина перестала что-то додавать, мужчины начинают наглеть, борзеть. И любой, даже самый классный и обалденный мужчина, пошлет на три веселых буквы. Может быть очень мягко, галантно, дав деньги, купив квартиру, но пошлет и не будет с ней жить. Поэтому это еще один пункт, вызванный неуверенностью в себе, которую можно и нужно заменить на уверенность.

Уверенность - это преобладание основных навыков, один из которых - лидерство, потому что лидер – это тот, за кем идут люди. Он умеет склонять к своей точке зрения. Лидером нужно быть, чтобы Вас уважали не только коллеги, но, что важнее – Ваши дети и Ваш мужчина. Я подробно писал об этом в книге «Где взять силы для успеха».

Допустим, в лидерах рейтинга такой список: «романтичный, веселый, интересный, внимательный, страстный, сексуальный, темпераментный». Женщине

с такими запросами просто скучно, она ждет, чтобы мужчина ее развлекал. Многие мужчины созданы для работы и понятия романтики вообще не знают. Подумайте, мужчины смотрят боевики, фантастику, детективы. Женщины смотрят мелодрамы, которые мужчины на дух не переносят. Где он узнает о романтике вообще? Романтическим отношениям учите нас вы. Вы зажигаете свечи, кладете приятные салфеточки на стол, рюшечки и так далее, создаете некую атмосферу, благовония... Это женская функция. А мужская функция – оплатить весь этот праздник. Для этого он должен заработать, хорошенько попахать, чтобы оплатить Ваши самые смелые мечты.

Если женщина ждет, когда мужчина начнет пускаться в романтику, то в чем будет ее функция? Смотрите: мужчина должен зарабатывать деньги, защищать, купить квартиру, прописать Вас, обеспечить достойное существование Вам, детям – я со всем этим согласен. Что там еще по Вашим желаниям? Развлекать, быть веселым, юморным, внимательным, сексуальным, темпераментным... А Вы что будете делать? Кушать готовить? А зачем нужна такая дорогостоящая домохозяйка? Кушать может приготовить няня, домработница, уборщица или администратор дома, повар. Это все



стоит гораздо дешевле и не надо покупать дом и т.д. Некоторые жены даже не знают, какие у них функции. А они просты: служить целям мужа, вдохновлять его на победы, погружать его в сказку и удовольствие, чтобы он мог быстрее восстановиться.

Если женщине скучно самой с собой, то мужчина интерес к ней теряет. С ней не о чем говорить и уже на свидании он начинает заниматься своим телефоном, вместо того, чтобы развлекать женщину. Чтобы он хотел быть веселым и темпераментным, ему нужно давать энергетику, бодрить, вдохновлять и быть непредсказуемой. Постоянно придумывать что-то для свидания, делать розыгрыши, подговаривать персонал. Удивите его, в каждом городе множество интересных мест, о которых Ваш мужчина даже не подозревал. Интернет сейчас Вам в помощь, можно почерпнуть множество идей.

А вот запрос на «щедрого, богатого, доброго». С моей точки зрения, понятно, что в этой ситуации женщина лишена неких духовных составляющих, как благодарность, например. Когда она заранее мужчине благодарна, у него возникает желание подарить ей подарок. Неблагодарной твари подарки дарить не хочется. Женщине, которая хочет не быть, а казаться не-

зависимой, тоже подарки дарить не хочется, у нее же все есть. Если женщина умеет «нуждаться»: быть с одной стороны благодарной, а с другой стороны нежной, мягкой, то тогда ей хочется что-то дать. Подарки мужчина дарит тогда, когда хочет завоевать расположение женщины, давайте будем откровенны. Если Вы уже все дали мужчине, если он, когда приходит домой, получает миску супа с хлебом и никакой ласки, нежности и понимания, он начинает думать: «А не спит ли она со мной ради денег?»

Если женщина самостоятельна, то мужчина хочет ее завоевывать. Женщина может попросить мужчину о чем-то. Она самостоятельна, но этого ей мало, потому что она звезда и королева. И сделать ее абсолютно счастливой может один определенный мужчина. И чем больше он в нее вкладывает, тем больше он ее ценит.

Следующий вариант. В лидерах «сильный, смелый, уверенный, благородный, харизматичный, яркий, самостоятельный, ответственный, целеустремленный». Со всем согласен, каждому мужчине нужно стремиться стать таким. А как сделать, чтобы он такие лучшие качества проявлял?

Почему женщины требуют этих качеств? Потому что у них между ног «железные яйца». Женщина начи-

нает воспитывать, критиковать, объяснять, что мужчине нужно делать, требовать. И сильный становится слабее, смелый - трусливым, потому что она все сделает за него, скажет, что нужно делать и в следующий раз он ответственность переложит на нее. Почему благородный стал подонком? Потому что ему не дали развиваться как мужику. Каждый мужчина в детстве мечтал спасти женщину. Он хотел быть героем со слабой дамой. С возрастом мечты эти полностью превращаются в иллюзию, потому что женщины все могут сами, они даже тащатся от таких выражений как «коня на скаку остановить», «в горящую избу войти». Это кошмар! Женщина – воплощение чистоты, свежести, нежности, как цветок – на него наступил ногой и он сломался. Мужчины оберегают такой аленький цветочек у себя на груди, защищают его всем своим телом. Вас защищают. Но если этот цветок схватил за горло, то его надо растоптать, чтобы от него ничего не родилось.

Если хотите, чтобы в мужчине была некая яркость, а это черта лидерства, то нужно давать ему совершать ошибки. Женщины «с яйцами» не прощают ошибок, а нужно понять, что мужчины на своих ошибках учатся. Чем больше ошибается, тем умнее и сильнее становится. Главное, не сколько раз он оступился, а сколько под-

нялся. Так тренируется сила духа и харизма. А женщины начинают учить мужчин, как нужно делать, чтобы он не совершил ошибок. Не лезьте в наше воспитание! Настоящий мужчина не воспитан женщиной, поэтому, когда вы иногда «берете нас в жены», начинаете воспитывать, то делаете из мужей тряпок. А нужно качать как мышцы силу духа. Вместо того чтобы говорить, как сделать, скажите: «Не знаю. Ты мужчина – ты решай».

Подсказывая мужчине, что делать, Вы лишаете его самостоятельности. Про ответственность – то же самое. Синоним слова ответственность – творчество, потому что когда человека прижмет к стенке жизненная ситуация, у него голова включается, он думает, что нужно делать и начинает креативить. Ему приходят в голову идеи, чтобы выжить или что-то создать. А творчество рождает и психологическую гибкость. Это будет стимулировать постановку новых целей. А новая цель – тренировка мозга.

Есть лобная часть мозга и она ответственна за «я хочу», там формируется некое желание. Почему человек не хочет? Не натренирован. Спортсмен хочет поднять больше, йог растянуться лучше, алкоголик хочет выпить. Тренируясь ставить цели по мелочи, мозг постоянно требует постановки целей, решений задач.