

Павел Раков

**КНИГА**  
**#непродур**



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.923

ББК 88.52

P19

**Раков, Павел.**

P19 Книга #непродур / Павел Раков. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 320 с. — (Карманный тренинг).

ISBN 978-5-17-110150-3.

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 вожаденной именно для Мужчины, которого вы выберете сами, и в итоге станете настоящей королевой.

**УДК 159.923**

**ББК 88.52**

ISBN 978-5-17-110150-3.

© 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 умнее 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: «Един-

#### 4 • ПАВЕЛ РАКОВ

ственная 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 попадают 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 мановению 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,

## 6 • ПАВЕЛ РАКОВ

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. Согласитесь? 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

## 8 • ПАВЕЛ РАКОВ

наоборот, чтобы палец другой руки был сверху. Вы почувствуете некий дискомфорт. Это все 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 закрепилась, 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 проникновение в суть проблемы. Иными словами, это озарения, которые будут настигать вас в процессе чтения этой книги. Решение вопросов окажется неожиданным 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 буд-

## 10 • ПАВЕЛ РАКОВ

то 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 ее 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. Вол-

шебное 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 поврежденного авто выходит разъяренный 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 хомячка  
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. Попробуйте 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 прикасаться).

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.

Для чего вам нужен мужчина? Может быть для того, чтобы решить ваши проблемы? А что если у мужчины есть свои проблемы? И он хочет от вас того же самого.

Заполните таблицу. Перечислите по пунктам, для чего вам нужен мужчина.

1.			
2.			
3.			
4.			

## 14 • ПАВЕЛ РАКОВ

Теперь внимательно прочтите то, что вы написали. У вас не складывается впечатление, что вы хотите только брать из отношений? Если большая часть таблицы состоит из пунктов, в которых вы хотите взять что-то из отношений, и только несколько дать, то мужчина этого не потерпит, и вы разойдетесь. Если же таблица состоит из пунктов, описывающих служение мужчине, и вам он нужен, потому что вы хотите восхищаться, вдохновлять и быть полезной, то вы — просто обалденная женщина и мечта любого мужчины. Обычно такие женщины уже счастливы, поэтому им ничего не нужно от спутника, они уже готовы поделиться своим счастьем.

Ответ на вопрос в заголовке очень простой: «ваша основная функция — быть всегда довольной». Единственный период, когда я вам разрешаю показывать свое недовольное лицо, плакать и топтать ногами, — это когда вы остались, как дура, без подарка. Или если мужчина в трудной и опасной ситуации оставил вас одну.

Предчувствую ваш вопрос: «Что делать, если мужчина действительно неправ? Как же тогда мне радоваться?» Ответ: «Покажите ему его превосходство».

- *Скажите ему комплимент, соответствующий ситуации (лишний раз похвалите за силу, ум, работоспособность, уверенность).*
- Расскажите о своих чувствах и переживаниях.
- Искренне попросите его помочь вам разобраться в ваших сомнениях.

Мужчины не любят слышать, что они в чем-то неправы, но, когда вы не ноете, обвиняя его во всех смертных грехах,

а просите помочь Вам, занимая позицию слабой женщины, он бросается вас спасать.

\* \* \*

Какова же основная функция мужчины в отношениях с Вами? Догадались? Всегда делать вас довольной. Поверьте, я знаю массу способов научить мужчин любить это делать и учу их на своем мужском тренинге. Многим мужчинам необходимо учиться удовольствию жить с женщиной. Социум нас почему-то учит обратному. Вспомните, сколько трагических шуток звучит, когда мужчина женится. А когда женщина выходит замуж — это праздник. Чем больше мужчина инвестирует денег в женщину, тем больше получает взамен.

Что же он должен получать? *Для этого мною был составлен рейтинг качеств женщины.*

### *Его Величество Рейтинг*

У мужчин есть некий рейтинг женщин. Вы все в нем находитесь. Кто-то выше, а кто-то ниже, чем вы думаете. У вас есть собственная самооценка. У 70 % женщин она заниженная. Вы думаете о себе гораздо хуже, чем есть на самом деле. Возможно, из-за того, что духовный наставник дочери — отец. Сегодня много неполных семей, где отца рядом просто нет, а те, кто рядом, не умеют выражать свою любовь. От этого у многих женщин отсутствует уверенность в себе. Мужчины чувствуют это и вытирают о них ноги.