





Юлия Ланске

# Роза любви и женственности

Как стать роскошным  
цветком, привлекающим  
лучших мужчин



Москва  
2024

УДК 159.922.1

ББК 88.53

Л22

**Ланске, Юлия.**

Л22      **Роза любви и женственности. Как стать роскошным цветком, привлекающим лучших мужчин / Юлия Ланске. – Москва : Эксмо, 2024. – 400 с. – (Юлия Ланске. Пробуждение женственности).**

ISBN 978-5-699-94922-9

«Роза любви и женственности» – путеводитель к счастью и гармонии в личной жизни. Это система раскрытия вашей женственности, чтобы привлечь достойного мужчину и счастливо выйти замуж. Или вернуть страсть в отношения с мужем, если вы уже в браке.

Эта книга раскроет перед вами 8 слоев, 57 лепестков-нюансов взаимоотношений мужчин и женщин, подарит более 85 авторских техник и упражнений, сотни рекомендаций, протестирует вас и подскажет кратчайший путь к раскрытию вашей женственности.

Вы захотите возвращаться к этой книге снова и снова, чтобы найти ответы на волнующие вас вопросы, вновь пройти тест, проделать новый сет упражнений и продолжать раскрывать лучшую себя.

**УДК 159.922.1  
ББК 88.53**

ISBN 978-5-699-94922-9

© Юлия Ланске, текст, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

# ОТЗЫВЫ

✉ Юлия ведет просто потрясающий тренинг!

Я подкачала свои лепестки, прошла через многие свои барьеры и страхи (например, написать первой мужчине в интернете для знакомства). После всего этого мне стало проще и легче жить. Я стала с умом и пониманием одеваться, следить за своей мимикой, осознала свою ценность как личность. После прохождения Юлиного тренинга со мной познакомились несколько мужчин, а через три месяца я встретила своего человека, и он сделал мне предложение! Сейчас я строю отношения с любимым мужчиной и готовлюсь к свадьбе!

Ольга, 35 лет,  
Москва

✉ После развода с мужем я думала, что еще успею выйти замуж. 15 лет пролетели быстро, я отметила 50-летний юбилей, а достойного мужчину так и не встретила.

Юлия помогла мне вернуть веру в то, что у меня есть возможность выйти замуж за успешного мужчину. На тренин-

ге я проработала «Розу любви» и увидела свои минусы. После долгого перерыва в отношениях я с воодушевлением зарегистрировалась на сайте знакомств, начала входить в коммуникацию с мужчинами. Мне начали писать мужчины из многих стран мира! А спустя несколько месяцев я получила предложение руки и сердца!

Виктория, 50 лет,  
Благовещенск

✉ Видеокурсы Юлии «Грация роскошной женщины» и «Роза любви и женственности» помогли мне восстановить утраченные с годами женственность и чувственность. В моей жизни начали появляться интересные мужчины, я почувствовала себя настоящей женщиной — желанной, милой, романтической! А недавно я получила предложение руки и сердца от самого лучшего в мире мужчины!

Валентина, 45 лет,  
Санкт-Петербург

✉ Я под большим впечатлением от Юлиного тренинга! «Расширение границ», о которых Юлия говорила, началось

прямо на уроке. Я нашла для себя ответ на мучивший вопрос — что же случилось такого со мной и с мужчинами, что ушла легкость знакомства, игра в общении и удовольствие от этого процесса?

Я просто почему-то вычеркнула этот процесс из своих «любимых дел»! Это открытие было таким мощным, что в тот день я не могла заснуть от потока мыслей!

Любовь, 33 года,  
Екатеринбург

✉ Я воспитала трех прекрасных детей, стала успешной бизнес-леди, окончила два университета, но я не знала самого главного — как стать счастливой. Тренинг Юлии открыл для меня целый новый мир — я не думала, что в 47 лет надену великолепное белое платье — точь-в-точь, как мечтала в детстве. Не думала, что после усталости от 25 лет одиночества в прошлом браке я встречу человека, с которым буду так счастлива. Мой муж — успешный бизнесмен, его компания работает в 40 странах по всему миру. Бизнес, конечно, не главное, но он показывает умение организовать свою жизнь и брать на себя ответственность.

Инна, 47 лет,  
Москва

✉ Мне очень нравится послонное раскрытие «розы» счастливой женщины в тренинге Юлии. Я прошла много разных тренингов, но только благодаря Юлиным урокам я смогла раскрыться как женщина и наконец-то получить предложение от любимого мужчины!

Наталия, 38 лет,  
Киев

✉ Учиться у Юлии — одно удовольствие! Как, оказывается, приятно и удивительно быть женщиной — ловить восторженные взгляды мужчин, знакомиться и строить отношения!

Мария, 29 лет,  
Новосибирск

✉ Мне 56 лет, и два года назад я потеряла отношения со значимым для меня мужчиной. Мне хотелось разобраться в себе: что со мной не так? Я решила пойти на тренинг Юлии. Каково же было мое удивление, когда после двухлетнего перерыва мне позвонил и попросил о встрече мой «потерянный» мужчина!

Ирина, 56 лет,  
Саратов

✉ Раньше со мной никогда не знакомились статусные успешные мужчины, постоянно попадались либо молодые мальчи-

ки, либо совсем взрослые мужики-работяги. Тренинг Юлии мне очень помог — я смогла раскрыться, стать более женственной, у меня начали появляться интересные знакомства, продолжаю работать над своим женским предназначением!

Светлана, 33 года,  
Минск

✉ Очень понравилось первое занятие с Юлией. За собой заметила, что мне нравится ловить на себе взгляды мужчин. На работе чувствуется внимание коллег и какое-то особое отношение, женщины-коллеги это тоже заметили. Думаю, что скоро все получится!

Анна, 25 лет,  
Самара

✉ Поделюсь своим опытом — пока только общения онлайн. Немного изменила свои фото в анкете. По Юлиной методике начала строить общение с несколькими мужчинами. Ответили ВСЕ! Я даже не ожидала. С некоторыми веду переписку, держу «интригу».

Екатерина, 30 лет,  
Одесса

✉ После первого занятия с Юлией появилась какая-то смелость и задор. Флиртовать без определенной цели оказалось забавно. Раньше все вре-

мя думала о последствиях, а сейчас появилась легкость. «Роза» дала уверенность и повысила самооценку! А когда ты чувствуешь себя настоящей леди, то и окружающие тебя так воспринимают.

Лиза, 28 лет,  
Нижний Новгород

✉ На тренинг к Юлии я пришла с опытом «привлекая успешных мужчин, но не тех». Но при этом я была скованна в общении, если мужчина мне действительно нравился. Поэтому я оттачивала навыки общения с интересными мне мужчинами. Благодаря тренингу «Роза любви и женственности» я чувствую, как сама расцвела! Окружающие это тоже замечают — как мужчины, так и женщины!

Евгения, 37 лет,  
Севастополь.

✉ Я начала изучать тренинг «Роза любви и женственности», и уже после первых 2 уроков у меня масса инсайтов даже на внешнем слое внешнего вида (а я работаю в индустрии красоты!).

У Юлии очень сильный тренинг и масса реально полезной информации. Я очень довольна!

Лолита, 41 год,  
Тюмень

✉ Общение с Юлей очень на многое открыло глаза.

Я стала уверенно общаться с любыми мужчинами, даже с молодыми людьми моей дочери (я одинокая мама, все эти 16 лет чувство «неполноценной маленькой семьи» у меня присутствовало, но после прохождения тренингов многое изменилось в моем восприятии). Полученные на тренинге знания оказались очень полезными в разговорах с дочерью и в каких-то подсказках ей о том, как себя вести.

Инга, 46 лет,  
Курск

✉ 4 июля в Америке национальный праздник, а у меня и сотни девушек во многих странах это день рождения нашего любимого тренера, наставника, вдохновителя, а для многих и «открывателя Америки» в вопросах построения отношений, нашей ЮЛИИ! Будьте здоровы, любимы, это самое главное. Вы взошли на свой Олимп и щедро делитесь с нами своими знаниями, силой, любовью, являясь и богиней, и Купидоном в одном лице. Долгих лет жизни вам и вашей семье!

Виктория С., 39 лет,  
Днепропетровск

## ПОЧЕМУ ВАМ НУЖНА ЭТА КНИГА

Главная цель этой книги — помочь тонко и искусно раскрыть вашу женственность и привлекательность, заставить каждую грань вашего образа играть яркими красками.



### ДЛЯ ВСЕХ ЖЕНЩИН

Эта книга подойдет как незамужней женщине, чтобы привлечь достойного мужчину в свою жизнь и счастливо выйти замуж, так и замужней женщине — книга поможет ей расцвести, освежив интерес и чувства мужа.



### ТЕСТ

Эта книга — своеобразный тест на выявление слабых лепестков вашей розы и свод рекомендаций, как усилить их, чтоб прийти к образу Чувственной Жены, столь привлекательному для мужчин.



### АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА

В основе книги лежит авторская методика преображения женщины «Роза любви и женственности». Ваша «роза» — это целостный женский образ, состоящий из нескольких граней (слоев лепестков).



### ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Книга построена на личном опыте автора и реальном опыте более тысячи учениц. В книге даются 85 упражнений и техник, которые доказали свою эффективность временем, а также опытом счастливых пар.

---

## КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?

**Способ 1.** Прорабатывать слой за слоем с 1-й по 7-й и внедрять в жизнь.

**Способ 2.** Прочитать всю книгу, пройти тест и внедрять там, где будет необходимо.

**Способ 3.** Начать прорабатывать самые важные слои по выбору женщины — например, слой коммуникации, знакомств и отношений.

## ЭТА КНИГА ДЛЯ ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ МЕЧТАЮТ:

**Стать привлекательными** для интересных, успешных, серьезных мужчин, но не знают, как это сделать.

**Получать удовольствие** от искреннего всестороннего внимания и выбрать среди лучших кандидатов любимого мужчину.

**Без стеснения и зажатости общаться** с представителями сильного пола и восхищаться собой.

**Начать знакомиться, встречаться и строить отношения**, ведущие к счастливому замужеству.

Если женщина замужем, **внести чувственность и новизну в семейную рутину**, приятно удивить мужа, вернуть страсть и «перчинку» в отношения.

**Понять**, какую жену хотят видеть рядом с собой достойные мужчины, и стать ею.

---

## КОМУ ОНА НЕ ПОДОЙДЕТ:

Тем, кто **намерен просто прочитать**, но ничего не делать.

**Скептикам**, а также тем, кто и так все знает сам.

Тем, кто **привык только жаловаться на жизнь**, вместо того чтобы что-то делать.

Женщинам, которые **мечтают выскочить замуж за состоятельных мужчин** с целью чистой наживы.

**Мужененавистницам** и женщинам, которые считают, что существует лишь два мнения: их и неправильное.

---

## ЧЕГО ТОЧНО НЕ БУДЕТ В ЭТОЙ КНИГЕ:

- Волшебных таблеток и обещаний моментального результата.
- Воды, нудных лекций по психологии и пустых слов.
- Пикап-советов, руководств по соблазнению.

# ЧТО ВАМ ДАСТ КНИГА-ТРЕНИНГ «РОЗА ЛЮБВИ И ЖЕНСТВЕННОСТИ»



## ОСОЗНАНИЕ

Осознание слабых «лепестков» вашего образа женщины-жены и эффективные способы их усиления.



## АЗЫ МУЖСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Азы мужской психологии: чего хотят мужчины, что они любят и как с ними общаться.



## ШАНС

Шанс изменить себя и отношение к себе.



## ВОЗМОЖНОСТЬ

Возможность обрести уверенность в своей привлекательности.



## УМЕНИЕ

Умение вызывать и удерживать интерес мужчин.



# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	15
Слои лепестков Розы Любви и женственности	21
Начинаем работать над собой	22
<b>I. ВНЕШНЕЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ В ЧУВСТВЕННУЮ ЖЕНЩИНУ</b>	<b>27</b>
ПЕРВЫЙ СЛОЙ ЛЕПЕСТКОВ РОЗЫ ЛЮБВИ И ЖЕНСТВЕННОСТИ	
Стиль и образ женщины-жены	29
Лицо. От улыбки до макияжа	36
Волосы, локоны, прически	45
Фигура и изящество тела	52
Тонкости гардероба женщины-жены	58
Ножки. От обуви до чулочек	67
Аксессуары, ароматы	72
Калейдоскоп образов	78
<b>II. ГАРМОНИЯ ВНУТРЕННЕГО СОСТОЯНИЯ</b>	<b>85</b>
ВТОРОЙ СЛОЙ ЛЕПЕСТКОВ РОЗЫ ЛЮБВИ И ЖЕНСТВЕННОСТИ	
Уверенность в себе	87
Отсутствие страхов и барьеров для развития отношений с мужчинами	96
Женственность, мягкость, гибкость	100
Чувственность и сексуальность	106
«Дающая» энергетика	111
Позитивный настрой и легкость	115
Калейдоскоп внутренних состояний	120
Любовь к мужчинам, к окружающим, к себе	127
<b>III. ЯЗЫК И ГРАЦИЯ ВАШЕГО ТЕЛА</b>	<b>133</b>
ТРЕТИЙ СЛОЙ ЛЕПЕСТКОВ РОЗЫ ЛЮБВИ И ЖЕНСТВЕННОСТИ	
Пластичность, гибкость	135
Чувственность движений	143
Легкость и походка	154

Широко, не глубоко. Открытые и притягательные позы	162
Осанка, подача	171
Грация шеи и головы	177
Изящество рук и кистей	182
Корпус, пропорции тела	186

#### **IV. ПОСТРОЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ С МУЖЧИНОЙ И УДЕРЖАНИЕ ЕГО ИНТЕРЕСА 193**

ЧЕТВЕРТЫЙ СЛОЙ ЛЕПЕСТКОВ РОЗЫ ЛЮБВИ И ЖЕНСТВЕННОСТИ

Невербальное общение	195
Вербальное общение	201
Точки входа в коммуникацию	209
Темы для разговора	213
Захват и удержание интереса	232
Понимание потребностей мужчины	237
Роли и способы подачи	241
Гендерная позиция	243

#### **V. ГАРМОНИЯ И ПРИТЯГАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ 247**

ПЯТЫЙ СЛОЙ ЛЕПЕСТКОВ РОЗЫ ЛЮБВИ И ЖЕНСТВЕННОСТИ

Заинтересованность в мужчине	249
Умение подстраиваться под ситуацию	254
Эмоциональная зрелость	258
Калейдоскоп и язык эмоций	264
Живость и искренность	268
Провокации. Последовательность эмоций	272
Вдохновение, довольство жизнью и умиротворенность	276
Выражение приветливости	280

#### **VI. СЕКСУАЛЬНАЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ 283**

ШЕСТОЙ СЛОЙ ЛЕПЕСТКОВ РОЗЫ ЛЮБВИ И ЖЕНСТВЕННОСТИ

Внутренний настрой и сексуальность	285
Взгляд, улыбка и выражение лица	292
Тело, движения	296
Гормоны сексуальности	301

Проявление интереса к мужчинам	306
Поддача, тембр голоса, медленная речь, дыхание	313
Флирт, кокетство	317
Контрасты	323
<b>VII. ВАШЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ И УНИКАЛЬНОСТЬ</b>	<b>327</b>
СЕДЬМОЙ СЛОЙ ЛЕПЕСТКОВ РОЗЫ ЛЮБВИ И ЖЕНСТВЕННОСТИ	
Миссия, цели и мечты	329
Как найти свое предназначение	337
Предназначение женщины	342
Ваши таланты и достижения	346
Хобби и интересы	350
Семья	354
Окружение	361
Независимость	365
<b>VIII. ЧАША ЖЕНСКОЙ МУДРОСТИ</b>	<b>369</b>
ЖЕНСКАЯ МУДРОСТЬ	
Тест для оценки слоев и лепестков Розы Любви и женственности	372
Часто задаваемые вопросы	386
Несколько слов в заключение	390

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Здравствуйте, милые женщины. Меня зовут Юлия Ланске, и я хочу поделиться с вами тем, что знаю и умею сама. Тем, что у меня получилось, и тем, чему я профессионально обучаю женщин как тренер по отношениям более четырех лет. Мое главное достижение формулируется очень просто — я счастливая женщина. Счастливая во всех отношениях: я занимаюсь тем, что мне нравится, у меня прекрасная семья. Поистине счастливой я стала именно благодаря замужеству, к которому шла восемь лет. Но давайте по порядку.

Я выпускница Московского государственного технического университета имени Баумана. Окончила вуз с красным дипломом и была единственной девушкой в группе. Бауманка стала не только школой по информатике, но и школой жизни — в понимании мужской психологии, потребностей и желаний мужчин. После Бауманки более 10 лет я работала в сфере маркетинга. Я вела мужские бренды премиального сегмента и приумножила практические знания: от личного общения со статусными мужчинами до создания более сотен успешных проектов для них. Именно на этой работе я научилась понимать, что происходит в голове у мужчин. Это захватило меня полностью!

Признаюсь, когда я говорю мужчинам, что я «бауманка», — я вижу по их взгляду, что начинаю им нравиться и они сразу выделяют меня из толпы.

Конечно, это не единственный мой козырь. Я умею нравиться мужчинам и с удовольствием научу этому и вас!

Более 22 лет я погружена в психологию успешных, реализовавших себя мужчин, и это мощнейший опыт, который я передаю своим ученицам. Я помогаю женщинам строить счастливые отношения и выходить замуж.