

УДК 159.9
ББК 88.5
Ф79

Marie Forleo
MAKE EVERY MAN WANT YOU:
How to Be So Irresistible You'll Barely Keep from
Dating Yourself!

Original edition copyright 2008 by Marie Forleo.
All rights reserved. The Content is a copyrighted work
of McGraw-Hill Education and McGraw-Hill Education
reserves all rights in and to the Content.
The Work is © 2008 by McGraw-Hill Education

Форлео, Мари.
Ф79 Ты — богиня! Как сводить мужчин с ума / Мари
Форлео ; [перевод с английского И. Е. Соколовой]. —
Москва : Эксмо, 2024. — 208 с. — (Книги, о которых
говорят).

ISBN 978-5-04-188816-9

В ваших руках книга, которая навсегда изменит вас и вашу личную жизнь. Прежде всего вы узнаете, почему раньше вам не удавалось встретить и привлечь достойного партнера.

Вы также поймете, как раскрыть свой потенциал и стать настолько неотразимой, что перед вами едва ли смогут устоять мужчины. И наконец, вы научитесь жить полной жизнью и строить гармоничные и приносящие удовлетворение отношения.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-188816-9

© Соколова И.Е., перевод на русский язык, 2012
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024



Содержание

Предисловие	11
-------------------	----

Часть первая

КЛЮЧ К ТОМУ, КАК СВОДИТЬ МУЖЧИН С УМА

Глава 1. Азбука неотразимости	23
Глава 2. 5 истин, которые должна знать каждая неотразимая женщина	59
Глава 3. 7 привычек очень непривлекательных женщин, или Препятствия на пути к тому, чтобы сводить мужчин с ума	84

Часть вторая

8 СЕКРЕТОВ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МУЖЧИН

Глава 4. Секрет 1. К черту правила!	105
Глава 5. Секрет 2. Выбросьте свой список качеств идеальной мужчины	112
Глава 6. Секрет 3. В соревновании мужчин и женщин проигрывают все	120

<i>Глава 7.</i> Секрет 4. Родители ни при чем (но даже если и при чем...)	128
<i>Глава 8.</i> Секрет 5. Избавьтесь от своей истории	136
<i>Глава 9.</i> Секрет 6. Прекратите жаловаться и начните привлекать внимание, или Как и где встретить мужчин больше, чем вы можете себе представить	144
<i>Глава 10.</i> Секрет 7. Живите полнокровной жизнью, или Как сделать так, чтобы он хотел вас все больше, и больше, и больше.	151
<i>Глава 11.</i> Секрет 8. Идеальная обертка, или Как быть очаровательной, восхитительной, сногшибательной, соблазнительной и эффектной женщиной 7 дней в неделю и 24 часа в сутки.	164

Часть третья
ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

<i>Глава 12.</i> 21 ответ на самые животрепещущие вопросы об отношениях	181
<i>Глава 13.</i> И что теперь?	191
Благодарности	195
Дополнительные источники	196
Об авторе	198



Предисловие

Что, если я скажу, что примерно за час могу поделиться с вами информацией, с помощью которой буквально за несколько минут вы сможете стать счастливее, здоровее и привлекательнее?

Что, если я скажу, что эта информация качественно и навсегда изменит вашу личную жизнь?

Что, если вы узнаете секрет того, как быть неотразимо привлекательной, узнаете, что требуется, чтобы наслаждаться здоровыми, приносящими удовлетворение отношениями, при этом никем не манипулируя и не притворяясь?

Что, если вам не потребуется играть, следовать правилам и все рассчитывать, для того чтобы получить то, что вам нужно?

Вы бы заинтересовались? Провели бы со мной часок? Захотели бы стать неотразимой настолько, что едва сможете устоять перед самой собой?

Если мысль о естественности, эмоциональности и неотразимости вас заинтересовала, — а я надеюсь, что так и есть, — тогда вы на правильном пути. Книга «Ты — богиня! Как сводить мужчин с ума» создана для того, чтобы инициировать полное изменение вашей жизни. На работе, в игре, с семьей и друзьями перед вами откроются новые возможности, которые вы раньше даже и представить себе не могли, — и все это не потребует слишком больших усилий с вашей стороны (вам это уже нравится, не так ли?).

Вас, наверное, озадачило название «Ты — богиня! Как сводить мужчин с ума». Возможно, вы скажете: «Я не хочу сводить с ума всех мужчин; одного хорошего было бы вполне достаточно!» Ну, тут я должна признаться. Я придумала хлесткое, интригующее название, чтобы с помощью такой маленькой хитрости заставить вас читать эту книгу. Видите ли, то, о чем вы собираетесь прочитать, — это кардинально новый подход к тому, как стать абсолютно неотразимой и как создать хорошие отношения со всеми важными для вас людьми.

Кое-что из того, что вы узнаете об отношениях, окажется прямо противоположным тому, в чем вы были убеждены, или тому, чему вас учили в прошлом. Вам нужно помнить, что вы не стали бы читать эту книгу, если бы ваша способность создавать отношения работала в полной мере.

Вот моя первая подсказка. Когда что-то в вашей жизни не складывается, допустите, что вы оперируете ложной информацией. Но не волнуйтесь, это не проблема. На самом деле это дар. Это

значит, что вы осознали, что сошли с верного пути, но уже сделали первый шаг, чтобы исправить курс.

Если ваш ум открыт для восприятия нового, если вы готовы перенять стиль жизни неотразимой женщины, все будет настолько замечательно, что вы даже и не успеете заметить, как попадете в волшебный мир любви, отношений и подлинного партнерства. Этот мир доступен, он ждет вас.

Как выжать максимум из этой книги

Эта книга создана для того, чтобы в развлекательной форме научить вас новому и изменить к лучшему. Там, где это уместно, будут вопросы, которые заставят вас размышлять и более глубоко понимать, подстегнут к действиям по развитию неотразимости и помогут вам применить все то, о чем вы прочитаете, на практике. И в результате в вашей жизни произойдут значительные и перспективные изменения.

На случай, если вам понадобятся дополнительные советы и поддержка, я создала бесплатное он-лайн «Руководство по развитию неотразимости», в которое включены все упражнения из этой книги, а также бесплатную четырехнедельную учебную программу, которая поможет вам сохранить вдохновение и остаться на верном пути. Чтобы скачать эти дополнительные ресурсы и получить больше информации, заходите на сайт makeeverymanwantyou.com/actionguide.

Пожалуйста, не забывайте, что между чтением и пониманием чего-либо и реальными действиями лежит расстояние во много световых лет. Я могла бы целыми днями читать о том, как написать книгу по саморазвитию, и понимать, что мне необходимы идея, план, компьютер и принтер. Но если я не сяду и не напишу, то эта книга по саморазвитию никогда не станет реальностью! То же самое относится и к вам, дорогая! Если вы действительно хотите сводить мужчин с ума, вы должны применять вашу неотразимость на практике. Одних размышлений недостаточно.

Это книга о том, как через осознание преодолеть скрытые ранее негативные тенденции и модели поведения, которые вредят вашим отношениям. Мой опыт показывает, что, когда осознаешь модели поведения, которые тебе мешают, и просто начинаешь их замечать в реальной жизни, — не осуждая себя за то, что узнаешь, — они исчезают сами по себе. Осознание без осуждения способствует разрешению ситуации почти без усилий. Когда вы осознаете свои поступки, не осуждая себя, вы просто уменьшаете их влияние.

Такой подход не означает, что нужно поставить цель стать усовершенствованной и более неотразимой моделью вас самих. Когда вы твердо решаете стать лучше, случаются две вещи. Во-первых, вы посылаете во вселенную общее утверждение о том, что с вами что-то не так и вас нужно исправить. Таким образом, вы оказываетесь в петле негативной мысли «я еще недостаточно хороша». Во-вторых, вы скорее всего будете сопротивляться

тем тенденциям и привычкам, которые вашему разуму кажутся плохими. А поскольку (как именно, вы узнаете чуть позже) то, чему сопротивляешься, остается, то эти привычки и тенденции имеют свойство к вам прилипнуть. Хотите доказательств? Просто вспомните, как часто вы давали новогодние обещания, как носились с ними, — и вы увидите, что подход «стать лучше» не слишком-то эффективен.

Возможно, вы думаете: «Я запуталась. Как могу я замечать, что мои действия мне мешают, и не осуждать себя, не посылать во вселенную утверждения, что со мной что-то не так?» А вот как.

Нужно взять на вооружение мягкий, любознательный подход к открытию себя. Будьте невинно любопытны. Когда что-то в себе увидите, скажите: «О, как интересно» или «Только посмотрите на это». Просто наблюдайте за тем, что есть, не пытаясь это изменить. Прекратите давить на себя в стремлении достичь смутного, теоретического стандарта «идеальной» себя, который вы создали в мыслях. Вопреки расхожему мнению, если у вас нет проблемы, которую необходимо решить, вы можете просто посвятить время развитию и обучению.

Например, я знаю, что хорошо танцую, и всегда хочу расширить свои возможности. Когда новое танцевальное движение кажется мне сложным, я пытаюсь понять, может, я делаю (или не делаю) что-то, что мешает мне выполнить движение. Я экспериментирую с возможностями своего тела. Я обращаюсь за помощью к другим танцорам и к учителям. Я по-

настоящему заинтересована в том, чтобы смотреть, развиваться и учиться. Иногда я нахожу правильную технику движения сама, иногда другой танцор помогает выявить то, чего я не замечаю. Тогда я говорю: «О-о. Теперь я поняла. Спасибо». И этого достаточно. Изменение. Расширение. Развитие. И все это происходит благодаря стремлению к саморазвитию, а не самобичеванию.

Быстрее всего можно получить результаты от этой или любой другой программы, работая в команде. Многочисленные исследования показывают, что люди, которые тренируются с партнерами, склонны сбрасывать вес быстрее, дольше его не набирают и чувствуют большее удовлетворение и поддержку во время занятий. То же самое можно сказать про упражнения по развитию неотразимости. В контакте с другими избавляешься от нежелательных линий поведения быстрее, более последовательно стараешься оставаться собой и ощущаешь больше любви и поддержки на протяжении всего пути.

Поговорите о том, что вы узнаете, с сестрами, братьями, сотрудниками, мамами, инструкторами — с теми, с кем вы тесно общаетесь. Магия, которая рождается, когда двое или больше людей собираются вместе, чтобы удержать общий образ, просто удивительна.

Эта книга ваша. Используйте ее на 100%. Попробуйте следовать советам. Выполняйте каждое упражнение. Поэкспериментируйте и найдите свой стиль. Позвольте магии этих страниц

поддержать вас, когда вы будете проявлять силу, очарование и чувственность, которые ждут своего часа.

Миру нужна умная, веселая, красивая женщина, которую вы с такими муками пытались выпустить на свободу. Показать вам путь — большая честь для меня. Вперед!

История книги

Книга «Ты — богиня! Как сводить мужчин с ума» начиналась шесть лет назад как проект маленькой электронной книги. Мне тогда еще не было двадцати пяти, я была обручена, и мы с моим женихом жили в крошечной однокомнатной квартирке в районе Вест Виллидж в Нью-Йорке. Тогда я только осваивала путь инструктора по развитию личности, бросив работу в сфере моды и рекламы на Уолл-стрит. Я очень хотела написать книгу и оставить свой след в этом мире. Какая же тема может быть лучше, чем тема о женщинах и отношениях! И была только одна маленькая загвоздка — мои собственные отношения.

Я была молодая, успешная, привлекательная женщина с красивым и нежным женихом, большим бриллиантовым кольцом, общим счетом в банке и целой кучей друзей и родных, с нетерпением ожидающих свадьбы. Но думала только о том, как мне от этого отделаться. Как вообще я смогла бы рекламировать книгу об отношениях, если у меня самой такая катастрофа? Я просто не могла этого сделать. Электронная книга «Ты —

богиня! Как сводить мужчин с ума» была изъята из интернета и записана на жесткий диск.

Глубоко внутри я знала, что мне необходимо отказаться от этой помолвки, но шесть долгих месяцев мне было слишком страшно. Что я скажу? Где я буду жить? Что случится с моей карьерой? Что будут думать обо мне родители? Что будут думать обо мне все остальные? Что о себе буду думать я сама?

С каждым днем ложь, в которой я жила, становилась все больше, все мучительнее, все непреодолимее. Мы с моим женихом так сильно ссорились, что почти не могли жить под одной крышей. А потом, одним прекрасным утром, все изменилось. Я проснулась и подумала: «Это больше не может продолжаться ни секунды. Я должна все это прекратить прямо здесь и прямо сейчас. От этого зависит моя жизнь». Точно не помню, что я сказала, но как только слова «все кончено» слетели с моего языка, я почувствовала такую волну облегчения и оживления, какой не испытывала никогда раньше. Конечно же, мы плакали, когда я вернула кольцо, но в глубине души я знала, что для нас обоих это было наилучшее решение.

С того самого момента все изменилось. Как будто моя душа перенастроилась, как только я нашла в себе смелость сказать правду. Я начала ходить на семинары по развитию личности и делала все возможное, чтобы понять, что нужно, чтобы жить полноценной жизнью. Особенно меня интересовало то, как создать по-настоящему успешные отношения и что нужно, чтобы

постоянно чувствовать радость жизни. Я прочитала горы книг, посетила бесчисленное множество семинаров и наняла лучших инструкторов, которых только могла найти.

Моя жизнь, которая изначально была не так уж плоха, преобразилась в нечто совершенно волшебное. Благодаря моему искреннему желанию понять, как я веду себя в жизни, и увидеть, какова моя роль в той или иной ситуации, ко мне наконец вернулся так долго ускользавший от меня успех в личной жизни и в бизнесе.

Прежде всего, я встретила невероятного человека по имени Джош, мы с ним бесконечно преданны друг другу. Он такой, как я мечтала (по правде говоря, он даже лучше). Он всегда готов поддержать, он творческий, честный, успешный, любящий и с замечательным чувством юмора. Во-вторых, сбылась, казалось бы, совершенно неосуществимая мечта, которую я так долго лелеяла (и должна сказать, сбылась очень быстро). Я с детства мечтала танцевать. Я никогда этому специально не училась и считала, что в двадцать шесть лет слишком поздно начинать. Так вот, через шесть месяцев после моего первого занятия я начала сама давать уроки, а вскоре после этого канал MTV предложил мне работу танцовщицы, хореографа и продюсера. Прошло совсем немного времени, и я стала преподавать и выступать на международном уровне, и с тех пор я уже для тысяч мужчин и женщин по всему миру провела занятия, мастер-классы и различные мероприятия. Я регулярно работаю с такими потрясающими журналами, как «Self», «Women's Health» и «Prevention», и с такими организациями, как «Crunch Fitness» и «Nike». Пока я писала эту

книгу, я создала четыре DVD-бестселлера по танцам и фитнесу и снялась в них в качестве ведущей, и я горжусь тем, что я Элитная Танцовщица и Мастер-Тренер «Nike».

Около года назад я подумала: «Ого, да эта штука с изучением своей собственной жизни действительно работает!» И впервые ощутила абсолютную ясность и глубокое осознание. Мне не терпелось поделиться тем, что я открыла и испытала, и я с новыми силами вернулась к консультациям по развитию личности. К моим клиентам пришел успех, они ощутили небывалое удовлетворение, и я поняла, что пришло время написать новую, улучшенную версию книги «Ты — богиня! Как сводить мужчин с ума».

Все, что я поняла, все, что настолько сильно изменило мою жизнь, — и в частности мою способность создавать настоящие отношения, — все это вы скоро узнаете сами из этой книги. Но погодите, ведь вы получите даже больше этого!

Те же самые принципы, которые преобразят вашу личную жизнь, распространятся и на все остальные сферы. Ваша карьера, финансовое положение, здоровье и ощущение благополучия, равно как и отношения с родными, друзьями и коллегами, улучшатся, станут прочнее и начнут приносить больше удовлетворения, чем вы можете вообразить в самых смелых мечтах. Я очень постаралась ничего не упустить, потому что хочу сделать ваше превращение в неотразимую женщину как можно более легким и не требующим усилий. Ну что, вы готовы? Пришло время первого урока под названием «Азбука неотразимости».

часть первая

*Ключ к тому,
как сводить
мужчин с ума*

*Если у тебя есть знание,
позволь другим зажечь от него свою свечу.*

- МАРГАРЕТ ФУЛЛЕР -
ПИСАТЕЛЬНИЦА И ФИЛОСОФ