

ПАВЕЛ РАКОВ

# ЖИВИ, ЛЮБИ, МАНИПУЛИРУЙ:

ТЕХНОЛОГИЯ СТАБИЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ  
МОСКВА

УДК 159.923

ББК 88.52

Р19

**Раков, Павел.**

Р 19 **Живи, люби, манипулируй: технология стабильных отношений / Павел Раков. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 224 с. — (Звезда тренинга).**

ISBN 978-5-17-120350-4

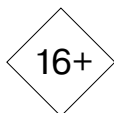
Почему иногда мужчины ничего не хотят делать? Потому что вы, милые дамы, не умеете мотивировать и вдохновлять мужчин, не обладаете тем набором женских качеств, которые привлекают успешных и состоятельных людей. Автор — известный психолог, писатель, коуч-консультант Павел Раков — предлагает вамубойные приемы, которые заставят кавалера исполнять любые ваши желания.

Он научит вас управлять мужчиной — незаметно, но действительно. А для этого поделится секретами «устройства» мужчины, подскажет, как и когда вдохновить его на брак, прибегая к специальным методам мотивации и манипуляции. Укажет на грубые ошибки, которые совершают незамужние девушки и жены, попытается верховодить. Научит интриговать, проявлять инициативу, делать правильные комплименты своим партнерам и зажигать у мужчин желание осыпать вас бриллиантами!

Книга предназначена для разных женщин: свободных, разведенных, замужних или в отношениях. Вас ждут насыщенные, яркие уроки и интересные домашние задания, которые хочется выполнять. Прочитав книгу, вы поймете, как надо измениться сейчас, чтобы завтра жить так, как мечтаете! Помните: вы имеете над мужчинами безграничную власть, поэтому легко можете ими управлять!

**УДК 159.923**

**ББК 88.52**



Издание для досуга

ЗВЕЗДА ТРЕНИНГА

**Павел Раков**

**ЖИВИ, ЛЮБИ, МАНИПУЛИРУЙ:  
технология стабильных отношений**

Ответственный редактор *Е. Павленко*. Литературный редактор *С. Кузина*  
Технический редактор *Т. Тимошина*. Дизайн обложки *А. Кузьмина*  
Компьютерная верстка *В. Брызгаловой*

Подписано в печать 25.01.2020. Формат 60×90/16. Усл. печ. л. 14.

Печать офсетная. Бумага офсетная. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2017 (КПЕС 2008):  
— 58.11.1 — книги, брошюры.

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2020 г.

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 1, комната 705, помещение 1, этаж 7 • Наш электронный адрес: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)

«Баспа Аст» ЖШК. 129085, Мәскеу қ., Звёздный гулзар, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, 1 жай, 7-кабат.

Біздің электрондық мекенжайымыз: [www.ast.ru](http://www.ast.ru) • Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы». Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию в республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы» Қазақстан

Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі — «РДЦ-Алматы» ЖШС

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а үй, Б литері, 1 кенсе. Тел.: 8(727) 2 51 59 90, 91. факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107;

E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz), [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Тауар белгісі: «АСТ». Өндірілген жылы: 2020. Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Өндірілген мемлекет: Ресей

Сертификация — қарастырылмаған



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

[vk.com/ast\\_nonfiction](https://vk.com/ast_nonfiction)

[instagram.com/ast\\_nonfiction](https://instagram.com/ast_nonfiction)

[facebook.com/astnonfiction](https://facebook.com/astnonfiction)

© Раков Павел

© ООО «Издательство АСТ»

ISBN 978-5-17-120350-4

# **Вступление. Мои прекрасные, вы имеете над нами, мужчинами, безграничную власть!**

Милые дамы, здравствуйте! Я известный психолог, телеведущий, писатель, коуч-консультант, создатель авторских методик. Мне 49 лет. Женат уже 25 лет, и у меня двое прекрасных детей.

Сразу хочу ответить на ваш мысленный вопрос: почему, открыв очередную мою книгу, вы мне можете доверять? У меня большой опыт в сфере исследования межличностных отношений. Тридцать лет назад я одним из первых открыл клуб знакомств. Тогда в СССР это было в новинку: молодые люди познакомились на улице, в кино, в парках, на танцах... Я решил изменить ситуацию. И почти два с половиной года собирал базу данных одиноких девушек, которые хотели познакомиться с парнями. Так в моих архивах оказалось почти четыре тысячи потенциальных невест. С большинством из них я знакомился лично. Это была реально адская работа — почти каждый день заводить знакомства все с новыми и новыми претендентками. Но зато накопил большой и полезный опыт. Однако никогда не

думал, что помощь в поиске женихов и невест станет моей работой. Сегодня на моем счету — тысячи созданных и спасенных пар и браков. У многих моих подопечных уже внуки ходят в школу.

В начале 1990-х занялся бизнесом. И вскоре понял, что нужно проводить тренинги для своих агентов по продажам. Книг по ведению бизнеса тогда не было, поэтому технологии продаж изобретал сам, так же как сейчас пишу сам сценарии своих передач на телевидении. Через некоторое время стал проводить тренинги не только для бизнесменов, но и вообще для тех, кто хотел достичь больших успехов. 20 лет назад появились мужские, а 10 лет назад — первые женские тренинги.

На телеканале «Россия 1» вел рубрику «Любовь» в передаче «Женское счастье». На канале РЕН ТВ — авторскую передачу «Моя прекрасная», на канале МИР — «Такому мама не научит», и все эти передачи можно посмотреть на YouTube бесплатно. В итоге за мой вклад в деле создания и укрепления семейных отношений на канале РЕН ТВ меня признали самым эффективным бизнес-тренером, а на канале «Россия 1» — самым креативным женским психологом.

В мой тренинговый центр приходит до 30 000 женщин в год. Половина из них одиноки или уже в отношениях, половина не замужем. Поэтому все мои технологии строятся и для тех, кто ищет свою вторую половину, и для тех, кто ее уже нашел, но не знает, как удержать.

Кроме того, я профессор психологии, доктор наук. Преподаю в Российском государственном социальном

университете. Мы готовим специалистов на базе РГСУ с выдачей государственных дипломов. Каждый квартал выпускаем новый поток, и с каждым годом количество учащихся увеличивается. Сейчас, например, у нас учится около тысячи человек.

Чем я могу быть еще интересен для вас? А тем, что защищаю чувства и права женщин, то есть я на вашей стороне, милые дамы. Я очень долго наблюдал, как мужчины и женщины страдают и в любви, и без нее. Сколько боли они причиняют друг другу... Не со зла, а просто от непонимания мотивов друг друга и неумения правильно себя вести. Десятилетиями я копил эти истории. И постепенно все вылилось в мои мастер-классы и тренинги, призванные показать женщине, какой она может быть в отношениях с мужчиной и насколько она может быть счастлива. Я хочу вдохновить вас, мои прекрасные, чтобы вы поняли, что заслуживаете большего и можете изменить свою жизнь прямо сейчас.

Эта книга предназначена для разных женщин: свободных, разведенных, замужних или в отношениях с мужчиной. Вас ждут насыщенные, яркие уроки и интересные домашние задания, которые хочется выполнять. Я уверен, что, прочитав книгу до конца, вы поймете, как надо измениться сейчас, чтобы завтра жить так, как мечтаете! Помните: вы имеете над нами, мужчинами, безграничную власть, поэтому легко можете управлять нами!



**ЧАСТЬ 1.**  
**Где мотивируем,**  
**а где манипулируем**



## **ПОЧЕМУ ИНОГДА МУЖЧИНЫ НИЧЕГО НЕ ХОТЯТ ДЕЛАТЬ?**

Почему иногда мужчины ничего не хотят делать? Да потому что многие девушки пока не умеют мотивировать и вдохновлять мужчин, не обладают тем набором женских качеств, которые привлекают успешных и состоятельных людей. Чаще всего происходит так: женщина каждый день «сверлит» мозг мужчины, пытаясь заставить его сделать что-то, но это все равно, что разговаривать со стенкой. Мужчина не слышит женщину. И не услышит, даже если она ударит его сковородкой по голове.

Милые девушки! Вы не виноваты в том, что не можете достучаться до своих избранников. Вас не учили общаться с мужчиной, мотивировать его на зарабатывание денег и вдохновлять на подвиги.

Сегодня большинство пар живут как «напарники», как два мужика, которые работают вместе. Причем один трудится в поте лица (чаще всего это женщина),

а второй халтурит. Эту ситуацию необходимо изменить. Потому что мужчина должен зарабатывать деньги, приносить добычу в дом, а женщина — наблюдать за его успехами, вдохновлять, мотивировать и корректировать: не прямо и агрессивно, как злой начальник, а мягко, хитро, по-женски. Так, чтобы он считал вас музой, вдохновительницей и «светом в окошке».

Женщины по своей природе склонны больше отдавать. Отдают, отдают... И взамен не получают ничего или даже не хотят получать. Если вы видите, что мужчина не хочет вкладываться в отношения, если чувствуете, что ваши инвестиции в виде времени и энергии даже не собираются возвращаться, то с помощью техник, изложенных в этой книге, вы либо вернете эти инвестиции с большими процентами, либо избавитесь от мужчины-балласта, если совсем не получится скорректировать его поведение. Но для начала примените на нем все мои убойные приемы, проверите, как они работают в деле, и оцените дальнейшие перспективы. И в том и в другом случае вы изменитесь, повысите свою привлекательность до того уровня, когда финансово обеспеченные мужчины выстроятся за вами в очередь.

А что будет, если ничего не менять? Отношения так и будут идти по накатанной колее, по привычке. Мужчина сам не додумается, что ему пора покорять мир ради вас и зарабатывать миллионы. А вам придется постоянно подталкивать его, растрачивая нервы и силы.

Если после прочтения книги вы начнете регулярно применять мои техники в жизни, энтузиазм вашего

мужчины заметно возрастет. Его интерес к вам усилится, и вы почувствуете, что теперь не только отдаете энергию, но и получаете ее от него.

Вы почувствуете себя женщиной на все сто, и ваш мужчина интуитивно будет отзываться на каждое изменение в вас, даже малейшее. Он начнет чаще делать вам комплименты и удивлять сюрпризами — очень часто просто так, без всякого повода.

## **СОЗИДАЕМ ИЛИ ПОДАВЛЯЕМ?**

Прежде чем вы освоите мои техники, я объясню вам, чем отличается мотивация от манипуляции. Технологии, которые я даю девушкам, можно сравнить с ядерным оружием. Одно дело, если вы неумело обрушите всю его мощь на целое государство, в качестве которого можно рассматривать вашу семью, а другое — если направите эти знания в мирное русло, тем самым сохраняя психологическую и финансовую безопасность вашего союза.

Мотивация направлена на созидание мужской личности, а манипуляция — на ее разрушение, подавление. Высокодуховная женщина со светлыми намерениями вдохновляет своего мужа, дает ему энергию для новых трудовых подвигов. Девушка, в которой духовность отсутствует, хочет просто «развести на деньги»: выпросить шубу, новый автомобиль под цвет лака для ногтей и, как правило, взять больше, чем мужчина в состоянии дать, «обокрасть» его.

Мотивируя мужчину, девушка стремится к получению долгосрочных выгод для всех — для себя, мужа и детей. А целью манипуляции является краткосрочная выгода для себя, эгоистическое удовлетворение своих желаний.

Когда вы говорите слова мотивации мужчине — это не значит, что вы корыстная и меркантильная и таким хитрым способом пытаетесь загнать его под каблук, заставить поступать по-вашему. Вы же хотите, чтобы он был успешным, много зарабатывал, дарил вам подарки и обеспечивал достойную жизнь детям? В этом нет ничего предосудительного.

Для успешного человека любое внешнее воздействие является мотивацией. Любая проблема стимулирует его развиваться физически, интеллектуально и духовно. Это только неудачники переводят «стрелки» на других — перекладывают ответственность на плохого начальника и участников неудачного стечения обстоятельств. Жалуются, что ими все вокруг пытаются манипулировать, и отчаянно защищаются даже от тех, кто желает им добра.

*Итак, манипуляция — прием воздействия на сознание других людей, чтобы заставить их сделать что-то выгодное для манипулятора, не давая ничего равноценного взамен. А мотивация — побуждение к действию. Оно может быть как манипулятивное, так и нет. Это уже зависит от вас, милые дамы, — стать манипулятором или мотиватором вашего возлюбленного. Развивать его или тормозить. Воспитать в нем героя или слабака. Про-*

*будить в нем положительные качества или отрицательные. Помочь стать богачом или бедняком. Занять место успешного руководителя или вечного подчиненного. Быть заботливым отцом и мужем или лентяем и альфонсом. Щедрым или скрягой. Верным или предателем. Нежным или грубым. Интересным или скучным. Все в ваших руках, девочки!*

## **КОГДА У МУЖЧИНЫ ОТКЛЮЧАЕТСЯ МОЗГ...**

Дорогие мои, вы можете нами, мужиками, управлять, потому что имеете над нами невероятную власть. Даже зрелые мужчины в присутствии вас буквально тупеют. Это показали мои эксперименты. Например, на один мужской тренинг, где присутствовало 500 человек, я привел 20 девушек, посадил кого-то рядом с собой на сцене, кого-то в зал. И предложил мужчинам решить несколько несложных задач. А они не могут! Все их внимание сосредоточилось на девицах. Выходит, что всего двадцать милых дам способны дестабилизировать полтысячи мужиков так, что они становятся практически неработоспособными. У них отключаются лобные части мозга и включаются природные механизмы размножения. Вот какое огромное влияние оказывают женщины! А стоит только самочек убрать из поля зрения самцов, то они как шелковые становятся: четко понимают поставленную задачу и быстро ее выполняют. Представляете? Не раз я проводил подобные эксперименты — результат был

всегда один и тот же. Так что, девчонки, вы сильную власть над нами имеете. Просто некоторые ее вообще не используют, или используют лишь на 10 %. Причина — в дефиците женственности: о себе мало думаете как о женщине, соответственно, мало влияете на своих кавалеров. Надо раскрыть этот потенциал! Вы из любого мужчины можете веревки вить! В любом возрасте можете охмурить! Тем более если усвоите все технологии, изложенные в моих книгах.

Я пытаюсь передать вам свои навыки для того, чтобы вы понимали наши мужские потребности, желания, знали, что любим, что нет — вы всё должны знать, чтобы нами управлять. Некоторые мастерицы даже тщательно изучают искусство ласк и секса. Но, прекрасные мои, это вы делаете напрасно: у мужчины все устроено гораздо проще. Все позы Камасутры придуманы больше для девочек, потому что они видят в сексе пятьдесят «оттенков серого», а мужчины — только три, и то самые продвинутые. В сексе мужчине нужна энергия, а некоторые женщины, не зная этого, только забирают ее. Поэтому так знакома всем ситуация: после полового акта партнер поворачивается к стене и засыпает, а девушке хочется поговорить и даже потанцевать. Конечно, Природа придумала забирать энергию — для зачатия потомства. Но если оно не состоялось, то энергия ушла в никуда. И мужику надо восстанавливаться. Как научиться отдавать энергию своему возлюбленному, я рассказываю на свои курсах, на которые вас приглашаю.

Я научу вас любить себя и быть уверенной в себе. Эти качества лидера помогут вам всегда удерживать рядом с собой своего любимого, который с удовольствием будет выполнять все ваши желания. Я часто привожу пример про эксперимент с обезьянами, который доказывает важность обладания этими качествами. Из стаи ученые выбрали самую тщедушную, забитую обезьянку, с которой никто не дружил. Научили ее обращаться с простым аппаратом, который при нажатии выдавал банан. И запустили ее снова в клетку к соплеменникам. Те увидели, как та шикует, лопаая фрукты. Поджидали, когда она вынет лакомство из аппарата и отнимали его. Бедная обезьянка оставалась голодной. Тогда ученые научили пользоваться аппаратом вожака стаи. Как только подчиненные увидели, как их «шеф» пользуется чудо-машиной, тут же стали копировать его движения и вскоре сами научились нажимать на рычаг, получая бананы.

Суть эксперимента очень проста: животные копируют поведение тех сородичей, которых уважают. Это же касается и людей. И на этом основана *технология влияния на окружающих*. ***Если вы хотите, чтобы мужчина за вами пошел, вам надо быть уверенной в себе, и тогда он будет копировать ваши ценности, исполнять ваши желания, он будет хотеть то, что желаете вы, потому что вас уважает.***

Итак, повторю, чтобы манипулировать мужчиной или мотивировать его, вы должны победить неуверенность в себе и нелюбовь к себе. Тогда и другие проблемы уйдут сами собой. К примеру, если женщина не