

A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns, framing the central text.

Мария Архангельская

**ШКОЛА СОБЛАЗНА**

АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.37  
А87

Архангельская, Мария  
**А87 Школа соблазна.** — Москва : АСТ, 2015. — 320 с. —  
(Рожденная женщиной)

ISBN 978-5-17-088675-3.

Мария Архангельская — вдохновляющая, целеустремленная, легкая и очень счастливая женщина. Она же — психолог с двумя высшими образованиями МГУ, мастер НЛП и специалист по телесно-ориентированной терапии, уже несколько лет помогающая женщинам найти гармонию с собой и в отношениях с людьми.

«Школа соблазна» — настоящий учебник для тех женщин, которые не хотят оставаться в тени. Любая женщина способна усилить витающее в воздухе любовное настроение и соблазнить мужчину, которому она нравится — это заложено в нас природой. Почему же некоторые практически «с пеленок» притягивают мужские взгляды, а другие — годами остаются незамеченными? Почему с одним человеком ты год вместе учился и потом с трудом вспоминаешь имя, а с другим пообщался пять минут и помнишь его всю жизнь? Ответы на эти вопросы изложены в книге, которую Вы держите в руках.

УДК 159.9  
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-088675-3.

© Мария Архангельская, текст  
© ООО «Издательство АСТ»



## Содержание

Вступление . . . . .	9
Первое занятие . . . . .	43
Второе занятие . . . . .	79
Третье занятие . . . . .	121
Четвертое занятие . . . . .	151
Пятое занятие . . . . .	183
Шестое занятие . . . . .	215
Седьмое занятие . . . . .	241
Восьмое занятие . . . . .	279





## **Дорогие читательницы!**

Вопрос о самооценке, чувстве собственного достоинства всегда озвучивается в женских головах бесчисленное количество раз. Разные женщины, разные ситуации – суть моего профессионального и жизненного опыта вот уже более 20 лет. А вопрос один. Он может скрываться под видом совершенно других вопросов, например: «Живем мы уже вместе очень давно, а жениться он не хочет», или «Мужчина по-вышает на меня голос», или же «Мужчине нужны от меня только деньги»... Во всех этих и многих других подобных ситуациях можно и нужно прийти к одному вопросу – «А как я сама к себе отношусь?»

Любите ли вы себя? Заботитесь ли вы о себе? Уважаете и цените? Посмотрите на то, как вы расходуете свое время. Куда вы его вкладываете? А в каких местах вы теряете его зря? Чем вы себя занимаете? И хватает ли вам времени на то, что вы любите? А самое главное, как бы это было, если бы вы

себя любили? Как бы вы тогда строили отношения с мужчинами, детьми, родителями, коллегами?

Одним простым вопросом к самой себе можно запустить процесс самовосстановления. Но вам понадобится немало желания и сил, чтобы ответить на этот вопрос себе честно и начать эту невероятно кропотливую, одновременно тяжелую и необходимую работу по возрождению своей внутренней Женщины. Легкой, мягкой, сладкой, любящей и дарящей свою любовь.

И первое, что откликается в этой работе над собой — это ваше тело. Ориентируясь на свои ощущения, раскрывая их, позволяя себе проживать, переживать их протекание, женщина обретает телесную притягательность. Этот путь лежит через принятие себя, осознание своей женственности, сексуальности. Путь восхищения своим телом, не как плотью, близкой к эталону, а как источником, способным женщине дарить любовь к жизни.

Именно в эту науку, науку познания своего тела, приглашает вас погрузиться автор книги «Школа соблазна» Мария Архангельская. Мария в своем роде уникальная женщина. В ней сочетается природная женственность и аналитический склад ума. Направления — природная женственность, профессиональная психотерапия и стремление к личному росту — соединишь для Марии в одно.

## *Предисловие*

Мария Архангельская — автор более 30 тренингов, связанных с телесно-ориентированными практиками и сексуальными отношениями. Ведь женщина, которая не любит, не принимает, а главное не чувствует свое тело, не может стать ни восхитительной любовницей, сводящей мужчину с ума, ни просто чувствовать себя красивой и уверенной. С тела начинается развиваться наша женская составляющая. В этом истина Марии Архангельской.

Применив свои аналитические способности, Мария Архангельская постаралась разложить все по полочкам, чтобы вся информация проникала в вас через понимание, то есть, через вашу голову, а затем уже опускалась в тело. Одна из догм, заложенных в практики Марии в том, что вы получаете результат незамедлительно, лишь приступив к работе с вашим телом. Ваше тело такое отзывчивое, такое податливое.

Эта книга — ценный подарок Женщине. Насыщенная практическими советами, медитациями она погружит вас в тайны женской телесной природы, глубинной притягательности через тело. Вы научитесь принимать свою женскую суть через расслабление вашего тела, через получение удовольствия от показывания себя, от пребывания в своем теле. Мария открывает перед вами телесные возможности и затягивает во вкус вашей жизни, в соблазн. Это ваш сексуальный магнит. Мир — ваше королевство. Так станьте же полноправной королевой вашего мира!



*Наталья Покатилова*

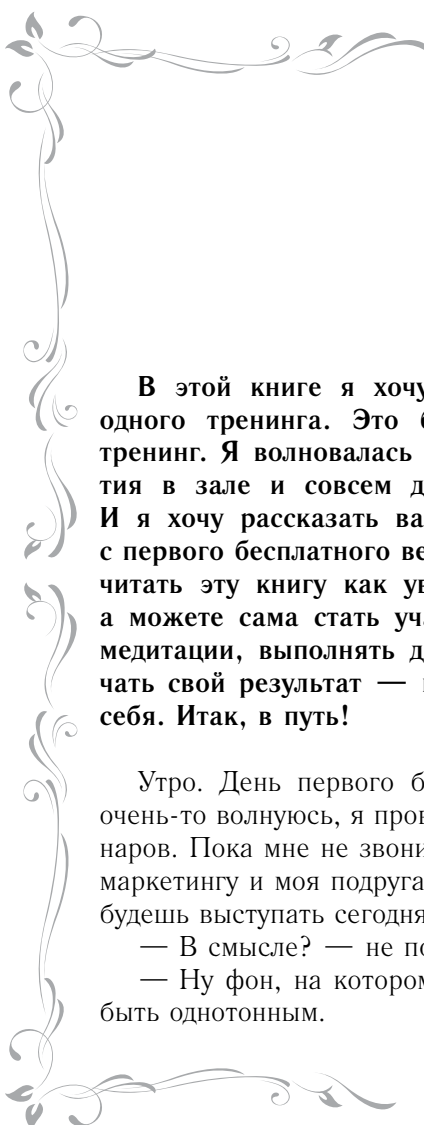
А как результат – вы осознаете свою телесную притягательность, приняв красоту своей души, сердца. А в этом и состоит одна из основных наших Женских задач.

Наталья Покатилова,  
автор бестселлера «Рожденная женщиной»



A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns, framing the central text. The border consists of four corners with elaborate designs and connecting lines of scrolls and leaves.

# **Вступление**



**В этой книге я хочу вам рассказать историю одного тренинга. Это был мой первый онлайн-тренинг. Я волновалась — одно дело, вести занятия в зале и совсем другое — через интернет. И я хочу рассказать вам, как это было, начиная с первого бесплатного вебинара. Вы можете просто читать эту книгу как увлекательную стенограмму, а можете сама стать участницей тренинга. Делать медитации, выполнять домашние задания, и получать свой результат — найти свой соблазн внутри себя. Итак, в путь!**

Утро. День первого бесплатного вебинара. Я не очень-то волнуюсь, я проводила уже достаточно вебинаров. Пока мне не звонит Лиза — наш директор по маркетингу и моя подруга: «Маша, ты на каком фоне будешь выступать сегодня?»

— В смысле? — не поняла я.

— Ну фон, на котором ты будешь стоять, должен быть однотонным.

## Вступлению

— Подожди, Лиза, я же в аудио формате. Без видео!

— Нет, Маша, ты что? — удивилась Лиза, — конечно надо, чтобы тебя видели. Ты говоришь о соблазне. Об этом нельзя говорить, это надо показывать.

Мое сердце бьется в ответ на ее слова — 150 ударов в минуту.

— Но у меня нет нормальной подсветки, и, вообще, я не готова.

— Свет я тебе привезу! — уверенно отвечает Лиза, — а ты пока готовься.

Нет, только не это! Я, конечно, люблю новое, но не до такой же степени! Первый раз вести видео вебинар, первый раз говорить с огромной аудиторией (на вебинар записалось около 700 человек), первый раз презентовать свой первый онлайн тренинг! Ужас! Хотя, с другой стороны, не я ли всегда повторяю фразу на всех своих тренингах — «Если вам страшно — значит вам туда!». Отступить поздно!

Дрожащими руками наношу макияж, выбираю платье — красивое шелковое цвета фуксии, которое я шила к свадьбе друга. И к приходу Лизы со светом я уже готова.

Лиза как может пытается отвлечь меня, но паника нарастает.

И вот, наконец, свет выставлен. Звук и изображение проверены. Лиза уехала слушать меня из дома. Я стою перед камерой и в голове только одна мысль:

«Зачем? Зачем? Зачем я на это согласилась? Больше никогда! Никогда! Никогда!»

— Две минуты до начала, — сообщает мне админ Сергей.

«Может, просто закрыть компьютер и сделать вид, что меня нет? Не подходить к телефону! Нет меня и все! Или сказать, что вырубился интернет, и я тут ни при чем! Или...»

Улыбка и...

Девочки мои дорогие, добрый вечер! Меня зовут Мария Архангельская.

Я тренер женских практик, таролог, эзотерик. Телесно-ориентированный терапевт, мастер НЛП и многое другое. А главное, я — психолог! Сейчас я часто говорю это абсолютно обыденно. «Да, второе высшее, психфак МГУ», — несколько лениво могу заметить в разговоре. Но ведь когда-то это был мой прорыв, великое чудо моей жизни — чудо нахождения своего места в этом мире. Я очень долго себя искала, я была сначала, по первому образованию, журналистом. Я работала на телевидении, несмотря на это камера меня сегодня пугает чрезвычайно, волнует и как-то возбуждает даже. И я была пресс-секретарем лидера Партии защиты женщин. Я писала тексты, какие-то копирайты, в общем, что только ни делала. Даже занималась сувенирной продукцией. И потом только, уже за 30 лет, я решилась... Наверное, это звучит смешно,

## Вступление

но мне было как-то очень стыдно пойти учиться! Я, взрослая тетенька за тридцать, мать двоих дочек, пойду сидеть за школьную парту! Примерно такие мысли были у меня в то время... Но моя «дачная» подруга Лена однажды мне грозно сказала: «Чтобы сегодня же пошла подавать документы!» И мне не оставалось ничего, как и вправду со страхом и волнением прийти в здание на Моховой, держа в дрожащей руке свой первый диплом. И с тех пор учусь, вообще не прекращая, чему только возможно — психодраме и НЛП, телесно-ориентированной терапии, работе с шоковой травмой, коучингу и многому-многому другому.

Я по натуре своей аналитик. Я обязательно буду стараться вам давать знания, давать какую-то структуру, потому что я люблю, чтобы все было разложено по полочкам и чтобы все шло через понимание, через голову, опускаясь уже в тело. Но когда я стала работать, я заметила, что мы можем сколько угодно разговаривать, понимать, но, к сожалению, в жизни ничего не меняется. И я совершенно неожиданно поняла, что работа через тело меняет все гораздо быстрее и реальнее. Так начался мой путь к телесно-ориентированной терапии, который я совершенно не принимала сначала. Путь работы через тело.

Но то, что интересовало меня всегда даже больше чем классическая психология, то, что я изучаю уже

более 25 лет, это отношения мужчин и женщин. Потому что мне самой хотелось быть счастливой. Мне было совершенно не понятно, почему мои мечты никак не осуществляются, почему мои отношения никак не напоминают отношения моей мечты. И еще мне очень уж хотелось разобраться — как все это работает. Что за законы управляют отношениями? Почему одни женщины нравятся мужчинам больше других? В чем секреты успеха? И, обладая аналитическим умом, я за 25 лет уже очень много всего изучила, проанализировала, начиная с прочтения тоненькой брошюрки в 18 лет, что-то типа «Тайны привлекательности», и заканчивая многотомными учебниками о женской и мужской сексуальности. Все тренинги, обучающие программы и книги, касающиеся данной темы, я проглатывала с упоением, и в итоге вывела работающие формулы.

В последнее время я все чаще встречаю женщин, которые прекрасны, хороши собой, которые умны, прекрасно зарабатывают, сделали карьеру, которые прекрасно выглядят, ухаживают за собой. Они легкие, с чувством юмора. И, тем не менее, они одиноки. И более того, они не просто одиноки, а как будто нет вокруг них мужчин, мужчин как будто нет! И подруги говорят: что вообще происходит, почему такую женщину никто не замечает? И вы сами иногда думаете: ну что ж такое-то, мужчины, что ли, переве-

## Вступлению

лись? Что со мной не так? Изъян какой-то, брак какой-то со мной?

И бывает так, что знакомятся мужчины. Да, мужчины видят, мужчины знакомятся. Но все какие-то не те. И вы думаете: ну что ж такое-то? неужели это мой рейтинг женский? неужели вот это — те мужчины, которых, собственно говоря, я достойна?

И бывает так. Вы знакомитесь с женщиной, и этот мужчина вам нравится, и он хорош. Но как-то прямо с первой встречи все отношения идут к сексу. И как будто бы больше его ничего не интересует. Как будто бы он не хочет отношений с вами, и получается какой-то секс, секс, секс. Вы не хотите этого. Чувствуете, что как-то ваша ценность гораздо больше, гораздо выше, и хотелось бы как-то этого избежать.

И бывает так, что вот в жизни такой прекрасной женщины появляется все-таки мужчина, который хорош, интересен, то, что надо. И вроде бы как-то отношения завязываются, но, что происходит? Он как-то не влюблен, он как-то не обрывает телефон. Как-то так разрешает как будто бы, да, с собой общаться. Говорит: если хочешь, приезжай. Не инициирует встреч, так, как вам хотелось бы. И вроде мужчина тот, но отношения не те.