

# Как выбрать своего мужчину?



## Как выбрать своего мужчину?

---

Здравствуйте.

Как часто Вы встречаете мужчину и думаете: «Да! Это он. Мой...». Поначалу все складывается так красиво, а потом наступают разочарования, переживания, слезы, а спустя какое-то время, вы понимаете «Как хорошо, что я не с ним! Да как он вообще мог мне нравиться?»

Потраченное время, силы, нервы... *А время идет...*

И остается лишь один вопрос: «где Он, тот самый, единственный?»

### **Возможно, вам знакома такая ситуация...**



Она влюбляется. Выходит замуж. Потом появляются дети. Только со временем она снимает «розовые очки» и понимает, что он не тот... Он не помогает. Вы постоянно ругаетесь. Не понимаете друг друга. И вы вообще разные люди, с разными целями и желаниями. Просто не подходите друг другу... **Вы оба несчастны** и это, к сожалению, отражается на ребенке. Он все чувствует. Или хуже того - он все видит и слышит. Чувствует себя виноватым и не понимает, почему мама с папой друг друга не любят... Потом развод. Опять слезы. Дети страдают...

***Лучше вовремя прекратить встречаться, чем заводить ненужные отношения и тратить свое время и жизнь!!!***

### **Сделайте правильный выбор!**

И тогда вы оба будете счастливы! Вы каждое утро будете просыпаться в объятиях любимого мужчины, или от его нежных поцелуев. Вы будете скучать друг по другу, когда не видите. У вас будут общие планы и цели. Вы будете наслаждаться жизнью, чувствовать себя желанной, самой красивой, любимой и просто счастливой. И каждый день, вы будете осознавать, что сделали **ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!**

*Не растрачивайте чувства на человека до тех пор, пока не убедитесь, что он вас стоит! Самый большой дефицит для вас – это время!*

### **Вы можете ничего не делать, а просто ждать**

Дальше ставить опыты, проверять судьбу или сидеть у окошка смотреть - не пробегает ли здесь “принц на белом коне”, чтобы помахать ему ручкой и сказать “Я здесь! Что-то заждалась тебя”...

*Это ваш выбор! Личное счастье в ваших руках!*

### Кто я?

#### Лушкина Елена

- Все о чем рассказываю, всегда применяла на себе. Поэтому знаю, о чем говорю.
- Консультант по отношениям и психологии успеха
- Коучер
- Профессиональная модель
- Бизнес вумен
- Проходила обучение у огромного количества успешных людей



До сих пор регулярно посещаю различные семинары и тренинги. Постоянно обучаюсь.

### О чем пойдет речь?

В данной книге мы рассмотрим 4 шага к выбору своего мужчины.

- ✓ 1 шаг. Какого мужчину вы хотите привлечь в свою жизнь?
- ✓ 2 шаг. Определяем собственную ресурсность.
- ✓ 3 шаг. 3 фильтра, которые помогут вам оценить мужчину.
- ✓ 4 шаг. Что необходимо знать о нем.

В конце я дам вам мощнейшую установку, которая была проверена лично мной и поверьте, она реально работает.

*Желаю вам любить и быть любимыми, творить и вдохновлять, дарить  
радость и наслаждаться!!!*

*Успехов!*

*Лушкина Елена*

### **1 шаг. Какого мужчину вы хотите привлечь в свою жизнь?**

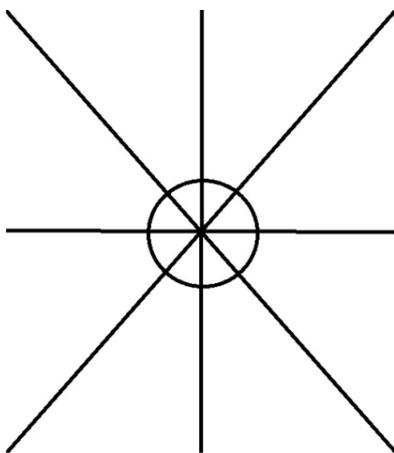
Очень важно разобраться в себе. Понять, какого мужчину вы хотите привлечь в свою жизнь. Каким он должен быть в вашем представлении? Этот шаг самый первый, потому что важно с самого начала определиться, если вы сами не знаете что хотите, то ни один ветер попутным не будет.

*На самом деле существуют 3 основных фактора.*

- 1. Понимать, что ты хочешь*
- 2. Проверить на истинность свои цели и желания.*
- 3. Быть готовой к встрече, обладать искусством быть настоящей женщиной.*

Чтобы было проще разобраться с образом идеального мужчины, предлагаю сделать **упражнение**.

Возьмите лист бумаги и ручку. Сейчас мы будем творить и рисовать вашего единственного:). Для этого необходимо начертить небольшой круг в центре листа. Теперь разделите его на 8 частей, как показано на рисунке



ниже.

Почему мы поделили на 8 областей? Это не случайно, дело в том, что у каждого человека есть эти 8 сфер, из которых складывается его *личность*.

**В первой области**, внутри круга вписывайте «внешняя привлекательность». В этом треугольнике,

---

## Как выбрать своего мужчину?

---

который идет выше, описывайте внешность вашего идеального мужчину: его физическое здоровье, насколько он спортивен. Какой у него рост, цвет глаз, цвет волос. Какой у него взгляд, улыбка. Как он смотрит на вас. Какой у него голос. Его манера говорить, излагать свои мысли. Опишите его манеру держаться, уверенность. Его стиль. Каким спортом занимается и занимается ли вообще!

**Во второй области**, в круг вписываем «*окружение*». Это тоже очень важно. Здесь пишите: какие у него друзья, какие отношения с друзьями, много ли их, как часто он проводит с ними время. Опишите его окружение, то есть с какими людьми он общается.

**Третья область.** «*Личные качества*». Его отношения с родными и с семьей, как он к ним относится, как они к нему относятся. Напишите про его личную жизнь (был ли он когда-либо женат, может он и сейчас женат). Есть ли у него дети, были ли у него серьезные отношения, насколько он семейный человек, насколько он надежен, как партнер, опишите его жизненные принципы, цели. Какими качествами он обладает, как личность.

**Четвертая область.** «*Бизнес и карьера*». Здесь опишите чем он занимается. Какая у него специальность, профессия. Где он работает, чего достиг. Какие виды доходов.

**Пятая область.** «*Финансы*». Насколько он финансово свободен? Можете написать сколько он зарабатывает, что может себе позволить, насколько он щедр в отношении вас.

**Шестая область.** «*Его духовный и творческий миры*». На сколько он творческий человек? Верит ли он в Бога, если для вас это важно. На сколько он эмоционален? Романтик ли он? Может он увлекается тем же, что и вы, например, йогой или любит ту же музыку.

## Как выбрать своего мужчину?

---

**Седьмая область.** «*Личностная интересность*». Здесь описываете его чувство юмор, эрудированность, остроумие. Какими знаниями и навыками он обладает? Насколько он интеллектуально развит, много ли он читает.

**Восьмая область.** «*Свободное время, яркость жизни*». Сколько у него свободного времени, как он любит его проводить. Может у него хобби или увлечение такое же как у вас.

Несколько важных моментов:

- Важно, чтобы все *гармонировало*. Например, он не может с утра до вечера работать в офисе и в тоже время путешествовать по месяцам в разных странах.
- То что вы написали – это не означает, что он будет именно таким на 100 %, но это дает понимание какого мужчину вы хотите привлечь в вашу жизнь. И он будет максимально приближен к этому образу.
- Когда составите «портрет» вашего мужчины, «отпустите» свой заказ во вселенную. Сложите лист, уберите в стол. И будьте уверены, что скоро, когда вы оба к этому будете готовы, вы встретитесь!
- И еще..ваша половинка – это только ваша половинка, поэтому важно понять, что в образе идеального партнера действительно ваше, а что навязано стереотипами. Иначе вы рискуете найти, предположим, идеального мужчину вашей мамы или героя из фильма. И что вы будете с ним делать?

### **Важно понять, что в образе вашего идеального мужчины именно ваше, а что навязано стереотипами.**

Необходимо проработать истинность образа и определиться именно с вашей половинкой, то что идет от вашего сердца.

Берете лист с образом идеального мужчины и смотрите в каждой сфере на список качеств, которыми он обладает и разбираете его одно за другим.

*Пример. «Он богат», «миллионер», - сразу спросите у себя чей это стереотип? Выходить замуж порасчету...будете ли вы счастливы?*



*Другой пример. «Он красив!». Чей стереотип? Подруги. Телевидения.*

*Проверяйте каждое качество, чтобы это было близко вам.*

*На самом деле женщины выбирают мужчину не по красоте, а по притяжению. Ваша половинка всегда станет для вас самым красивым, притягательным для вас и не важно, что по этому поводу думают другие.*

*Разберите также и другие пункты в списке, оставьте только свои, которые действительно вышли из вашего сердца. Если по ходу у вас в голове*

*будут всплывать новые качества мужчины, которые идут от сердца, дописывайте их.*

## Как выбрать своего мужчину?

---

*Задайте себе вопрос, как сильно вы хотите встретиться со своей половинкой?*

С ним потрясающе интересно, но нужно уметь поддерживать огонь и любовь, такие отношения предполагают не сон, а *осознанность* каждого шага. Человек, который примет вас такую какая вы есть, с ним легко и радостно, с ним хорошо и просто. С ним невозможна скука, ибо скука появляется тогда, когда есть закрытость. Это упражнение воплотит ваши мечты сначала на информационном уровне, а затем и в реальной жизни. Важный момент, пишите его на листе бумаги ручкой.

**Упражнение.** Задача в том, чтобы представить, как вы проживете со своим идеальным партнером неделю. Представьте себе, что вы уже его встретили. Дальше представьте себе шаг за шагом все ваши действия в течении недели. Что делаете вы и что делает он. Начните с описания утра, вы просыпаетесь..где? во сколько? Чем вы занимаетесь? Что потом? Завтрак? Как вы дальше проводите время? Куда вы ходите? Где вы работаете? Запишите все, что представляете.

Это действительно мощное упражнение.

### 2 шаг. Определяем собственную ресурсность

Встреча двух половинок, начало нового пути, к которому надо быть готовым обоим, то есть нужно быть готовой к этому самой. Нужно помнить, что *подобное притягивает подобное!*

Сейчас мы выполним упражнение на определение собственной ресурсности.

Я перечислю 6 основных качеств, которыми может обладать любой человек и вы себя сами оцените.

#### 1. Внешняя привлекательность. Ваше здоровье, кожа, стройность,



уверенность, взгляд. Все что относится к внешней привлекательности.

#### 2. Донорство.

- Обратная связь (то как вы реагируете на его шутки, слова, даете ему чувство значимости);
- Искренность (проявляющаяся во взгляде, в том, что вы говорите и как вы это говорите);
- Надежность (когда он в вас уверен в вас);
- Интрига (женщина-загадка);
- Восхищение (мужчины обожают, когда ими восхищаются, это их очень мотивирует и дает им энергию);

## Как выбрать своего мужчину?

---

3. **Финансы** (насколько вы финансово свободны).
4. **Статус**.
5. **Личностные интересы**. (Ум, гибкость в общении, самостоятельность)
6. **Секс**.

Это упражнение касается вашей ресурсности. Здесь вы примерно себя оцениваете. Это можно сделать используя 10-ти бальную шкалу, оценив себя по каждому пункту от 0 до 10. Понимаете для себя над чем стоит поработать.

Как я говорила выше, к встречи с любимым, нужно быть готовой. Необходимо привести себя в соответствии с желаемым образом. Оценив собственную ресурсность, выполните упражнение, что и в первом шаге. То есть, рисуете такой же круг, делите его на 8 равных частей. И описываете идеальную себя. Как вы видите свой идеальный образ, по каждому пункту подробные качества и характеристики.

### Шаг 3. Три фильтра, которые помогут вам оценить мужчину

Самый большой дефицит для вас – *время*. Если вы будете тратить время на неинтересных и не нужных вам людей, то вам понадобится далеко не одна жизнь, чтобы найти того, кто вам нужен. Поэтому раз и навсегда решите для себя, что не будете встречаться с недостойными вас мужчинами! Вы знаете себе цену! И вы знаете уже, что вы хотите!



**Можно выделить 3 степени отсева, аждый из которых необходим:**

*1. Определите, есть ли в мужчине изюминка то, что вас в нем цепляет. Стоит ли он больше 10 минут разговора с вами,*

*если нет, то расстаньтесь с ним. Как выяснить? Расспрашивайте его, а не рассказывайте сами. Слушайте мужчину.*

*2. Определите, совместимы ли его жизненные цели и ценности с вашими. То есть смогли бы вы прожить с этим человеком долгое время, если нет, не тратьте время, как бы вам не хотелось думать о нем иначе. Снимите розовые очки, помните, что даже если у вас горячее сердце, то все равно должна быть холодная голова.*

*3. Определить, отвечает ли его отношение к людям и отношение людей к нему вашим ожиданиям и требованиям. Скорее всего, он будет относиться к вам так же и ожидать подобного отношения к себе.*

## Как выбрать своего мужчину?

---

*Обратите внимание, как он разговаривает со своей мамой.*

*Как он разговаривает с обслуживающим персоналом – это покажет истинное отношение к людям.*

*Обратите внимание заигрывает ли он с другими женщинами.*

**Несколько вопросов, которые покажут его отношение к людям и отношение других людей к нему.**

- 1. Думает ли он, что получил от жизни больше, чем его друзья? Здесь можно его проверить, рассказывает ли он правду, либо он выдумывает. Это показывает его отношение к людям.*
- 2. В какой период жизни он был наиболее популярен?*
- 3. Какие события кажутся ему сейчас забавнее, чем тогда, когда они происходили?*
- 4. Как он встретил лучшего друга, есть ли у него вообще друг? Рассказ об этом покажет отношение его к людям и людей к нему. Когда человек рассказывает о встрече со своим другом, это очень эмоциональный момент и поэтому он рассказывает все как есть, и вы можете для себя подчеркнуть о нем множество информации.*

### **Как правильно задавать вопросы, чтобы человек вам открылся.**



**С начала необходимо спрашивать о его прошлом, об этом всегда легче разговорить и вы можете понять, что сделало мужчину таким, каким он сейчас есть.**

**Затем спрашивайте о его планах на будущее,**

обычно люди не охотно говорят о нынешних взглядах, потому что думают, что это каким то образом может выйти боком им самим.

**И в последнюю очередь спрашивайте о настоящем.**

*Задавайте вопрос деликатно, проявляйте такт и чуткость, необходимо его слушать, не перебивайте. Давайте возможность высказать мысль до конца. Выдерживайте короткую паузу, чтобы убедиться, что он договорил.*

**Проявляйте знаки активного слушания:**

- Регулярный визуальный контакт
- Наклоните корпус немного к собеседнику,
- Если вы повернете голову немного набок, это говорит о вашей заинтересованности,
- Периодически кивайте головой
- Мимика (улыбка, озабоченность, сопереживание)

## Как выбрать своего мужчину?

---

- Эмоциональные реприки (здорово, классно, тоже так хочу)
- подтверждающие замечания (именно так, абсолютно верно, в десяточку)
- Междоветия
- Уточняющие вопросы. Задавайте нужный вопрос, чтобы вести беседу. Тот кто задает вопросы, тот ведет беседу.
- Слушайте его проникновенно, чтобы понять его чувства и эмоции, тогда человек будет открываться вам.

### **Упражнение позволяющее развить навык активного слушания.**

Упражнение выполняется в паре с партнером, либо можно использовать любую аудио, видео запись.

1. Повторите последнее слово, сказанное партнером.
2. Повторите последнюю фразу, сказанную партнером.
3. Постепенно увеличивайте количество фраз.

*Примичание:* Фразы должны повторяться слово в слово.

### **Шаг 4. Что необходимо знать о нем.**

*Вы должны понять, что он хочет, и привести это в соответствие со своими собственными желаниями.* Обратите внимание на то:

- Как он оценивает себя?
- Как к нему относятся другие?
- Так же вы можете определить его ресурсность, как мы это делали в шаге 2.
- Насколько он гордится своими достижениями? Какие достижения?
- Как он воспринимает похвалу и критику? Это очень важный момент, при помощи этого вы можете узнать как им манипулировать.
- Как он оценивает себя, с точки зрения своей привлекательности для женщин?
- Его личные качества, какими личными качествами он обладает.
- Определите его планы на будущее.
- Узнать о его симпатиях и антипатиях. С друзьями, с женщинами.
- Расспрашивайте человека о прошлом, начиная с детства. Это очень важно, потому что прошлое человека формирует его как личность. А основа этого, закладывается в детстве.

### **Мощнейшая установка.**

Она *реально работает*. В течение 21 дня, рано утром, сразу после пробуждения вставайте перед зеркалом. Говорите:

- ✓ **Я могу все.**
- ✓ **Я верю в себя.**
- ✓ **Я лучшая из лучших.**
- ✓ **Я знаю, что я хочу.**
- ✓ **Я достойна любви достойного мужчины.**
- ✓ **Я благодарна жизни за все, что имею.**

*Эти 6 фраз творят чудеса, поверьте, произойдут изменения.*

**Верьте в себя, используйте эту установку, и я уверена, что вы сможете найти своего идеального мужчину.**

---

