

УДК 159.922.1
ББК 88.53
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 Educationb 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, 2020. — 208 с.

ISBN 978-5-04-106372-6

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 отношения.

УДК 159.922.1
ББК 88.53

© Соколова И.Е.,
перевод на русский язык, 2012
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-106372-6



*Не бывает
много замечательных
женщин.*

- МЭРИЭНН УИЛЬЯМСОН -



*Эта книга посвящается Джошу.
Я люблю тебя.*





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 идеального 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 полноценной 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 читаете, 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-

