AURA PRIVE

0. Приветствие

1. Знакомства «в лоб»

2. Как знакомиться без давления: калибровка + тайминг

3. Протокол Прорыва: холодное знакомство 0 → номер за 90 секунд

4. Механика «0→90 секунд»

5. 5 фраз-«скальпелей»

6. Анти-ошибки

7. 15-секундный чек-лист перед подходом

8. Фрейм силы

9. У женщины в голове всегда хаос

10. Калибровка девушек

11. Калибровка в реальном времени

12. Мужская суперспособность

13. Задание

14. Можно ли купить счастье?

15. 10 советов, которые стоит помнить каждому мужчине

16. Как прожить жизнь, чтобы войти в топ 1% мужчин

17. Как активировать внутреннюю силу

18. Я даю девушке иллюзию контроля ситуации

19. Приложение Flo

20. Скрытые триггеры, которые ломают женщин

21. Иммунитет к отказам

22. Иммунитет к отказам (практика)

23. Девушки и личностное развитие

24. Ты не выбираешь между двумя вещами

25. Баланс значимости

26. Есть способ наверняка остановить своё продвижение

27. Парфюм - это код

28. Мой топ фильмов

29. Свидания

30. Первый поцелуй

31. Женщина берёт деньги лишь с того мужчины, которого не уважает

32. Иллюзия, которая ломает мужчин

33. Системность

34. Геймификация жизни

35. 10 неочевидных способов поднять либидо

36. Проверка девушек

37. Как прокачать лицо

38. Охота на энергию

39. Алкоголь & Курение

40. Соблазнение — это форма мужской слабости

41. Правило 3-х секунд

42. Энергетический якорь: как программировать её на себя за 2 минуты

43. Тест на слабость: что она проверяет в первые 30 секунд

44. Почему "красивая" не работает

45. Почему долгие переписки до встречи ломают химию

46. "Правило одного шанса": почему не надо писать дважды

47. Стратегии выживания мужчин и женщин

48. Женские манипуляции

Добро пожаловать.

Здесь нет лишнего шума, дешёвых советов и показушного блеска. Здесь - опыт, который не купить за деньги и который редко услышишь вслух.

Я говорю о вещах, которые меняют мужчин. О стратегиях, которые работают в реальной жизни, а не на красивых картинках.

О том, что стоит за уверенностью, влиянием и настоящим успехом.

Этот канал - не для всех. Он для тех, кто мыслит шире, действует глубже и не ищет оправданий. Для тех, кто понимает, что мир принадлежит подготовленным.

Ты уже внутри. Остальное зависит от тебя.

Я никогда не подхожу «в лоб» знакомиться.

Сначала важно, чтобы девушка заметила меня в пространстве.

Потом я могу сказать «я к вам» или «очень красивая» - или любую лёгкую нейтральную фразу. При этом я не иду вперёд, а стою, иду мимо и смотрю на её реакцию: улыбка, взгляд, смущение или закрытость. Часто (в этом сила калибровки) я просто могу подозвать её к себе, не сделав ни шага навстречу.

Только если вижу интерес - продолжаю. Это и есть калибровка и правильный тайминг: они отсекают пустые подходы и не ломают момент даже с той, кто могла бы быть заинтересована. Так разговор начинается уже как общение мужчины с женщиной, но без давления «я подошёл знакомиться».

Как знакомиться без давления: калибровка + тайминг

Большинство парней подлетают к девушке “в лоб” - и получают отказ ещё до того, как сказали первое слово. Причина простая: они не чувствуют момент. Вот как делать правильно:

- Создай пространство, чтобы она тебя заметила

Ты не бросаешься к ней. Ты входишь в поле, двигаешься спокойно, с внутренней уверенностью. Девушка должна сначала увидеть тебя сама - взгляд, осанка, лёгкая улыбка. Это момент, когда она думает: “Кто он?”

- Проверяй реакцию лёгкими фразами

Ты стоишь или проходишь мимо. Говоришь нейтрально, без давления:

• “Я к вам” (с улыбкой, спокойно)

• “Очень красивая” — и смотришь на реакцию

• Или просто: “Привет”

Ключ: не подходишь близко. Дай ей решить, включаться или нет.

- Сила калибровки

• Улыбка → продолжаем.

• Смущение → даём лёгкую паузу, потом общаемся.

• Закрытость → не тратим время.

Иногда достаточно просто пригласить её взглядом или жестом, не двигаясь самому. Если она идёт — интерес высокий.

- Тайминг = уважение к моменту

Ты начинаешь разговор уже не как “парень, подошедший знакомиться”, а как мужчина, к которому она сама подключилась. Это снимает давление и делает общение естественным.

Протокол Прорыва: холодное знакомство 0 → номер за 90 секунд

Женский выбор - это не «понравился/не понравился». Это быстрая оценка по 7 триггерам:

1. Безопасность → дистанция, угол, спокойные движения. (Если тревожно - всё остальное неважно.)

2. Статус → самодостаточность, нехватка времени, лидерская речь без оправданий.

3. Социальное доказательство → видишься «человеком среди людей», а не одиноким охотником.

4. Новизна без риска → лёгкая провокация + рамка уважения.

5. Эмоциональный диапазон → не только смешно; есть спокойствие, интерес, лёгкий вызов.

6. Выбор без давления → форс-чойс («А или Б?») вместо «да/нет».

7. Редкость/ценность → «я ухожу через минуту». Сигнал: ты - занятой ресурс.

Закрытая механика «0→90 секунд»

Цель: два сигнала интереса + контакт с «якорем» (мини-опыт/внутренняя шутка).

00–15 сек. Позиция

• Встань под 45°, дистанция 1.2–1.5 м, стоп на полкорпуса впереди.

• «Стоп-кадр»: зрительный контакт → лёгкая пауза → нейтральная улыбка.

• Открывающая рамка: «На минуту и исчезаю» (снимает давление и даёт редкость).

15–45 сек. Открытие → Калибровка

• Дай утверждение (statement), а не вопрос.

• Читай три маркера: глаза (задержка), уголки губ, корпус. Есть 2/3 - продолжай, нет - коротко закрой.

45–75 сек. Инвестиция

• Квалификация (она рассказывает о себе, не ты продаёшь себя):

«Тебе отношения не нужны?» «ты какая-то бездушная или мне кажется» → «Почему?»

«Тебе важнее юмор или надёжность?» → «Пример.»

75–90 сек. Закрытие

• Микро-опыт здесь и сейчас (10–20 сек): «Оцени кофе на один глоток/мини-игра “угадаю факт”».

• Контакт: «Перекинемся контактами. Напишу, когда будет [Х-повод].»

• Якорь: упоминание вашей мини-шутки/момента.

5 фраз - «скальпелей» (что, когда, зачем)

1. Я к вам на минуту - и пауза. → снимает напряжение, показывает ценность времени.

2. Я за тобой. → лидерский фрейм, сразу создаёт динамику «я веду».

3. Стоп, у вас [деталь] - это провокация? → игра + эмоциональный всплеск.

4. Не знакомлюсь - забираю контакт и бегу по делам. → рамка занятости, статус выше

просьбы.

5. Давай проще: два вопроса - и я уйду. → снижает барьер, даёт лёгкий вход.

Анти-ошибки (и как чинить)

1. Влазишь в личную зону → стань под 45°, дай ей повернуться к тебе самой.

2. Интервью вместо игры → правило 1:1: один вопрос = одно твоё наблюдение/история.

3. Просишь номер без ценности → микро-опыт до контакта (10–20 сек).

4. Оправдываешься/объясняешься → честное намерение + спокойствие: «увидел - подошёл».

5. Гонишь речь без пауз → паузы 1–2 сек = уверенность, даёшь место её реакции.

6. Слабая невербалика → плечи вниз-назад, дыхание в живот, речь на выдохе.

7. «Умный» сарказм → замени на тёплый стёб (без уколов по внешности/ценностям).

15-секундный чек-лист перед подходом

• Дыхание ↓, плечи вниз-назад, взгляд мягкий.

• 45°, дистанция 1.2–1.5 м, стоп не перекрывает её путь.

• Открытие statement, за которым пауза.

• План: 1 деталь → 1 квалификация → микро-опыт → контакт.

Фрейм силы

Знакомство начинается не с фразы, а с твоего состояния.

У тебя в глазах должен быть драйв и лёгкая улыбка.

Попробуй завтра 3 раза подойти с любой ерундой, но с уверенностью. Увидишь, что это работает лучше любых заученных фраз.

Еще моя любимая фишка это со всеми ходить и здороваться - увидел классную реакцию, улыбку - добей фразой очень красивая и замедлись.

Это очень сильно разгоняет и не дает шанса получить негативную реакцию, которую пока возможно ты боишься (скоро это уйдет)

Запомни: у женщины в голове всегда хаос. Сообщения, уведомления, внимание со всех сторон.

Чтобы пробить этот хаос, нужен вход, который сразу делает тебя главным в её поле.

Смотри, схема:

1. Не задаёшь банальных вопросов. Никаких «как дела».

2. Входишь сразу с позиции хозяина момента. Пример: ты идёшь мимо, ловишь её взгляд и говоришь одну из фраз из моих видео, но главная суть во взгляде, замедлись, дай себе влюбиться в момент, почувствуй, что вы в кино, почувствуй будто ты встретил свою судьбу. Ты просто ахуеешь какой дофамин ты начнешь получать от знакомств и удовольствие всю жизнь!

3. Это рамка. Она автоматически втягивается, потому что у неё нет готового скрипта ответа. Подумай, это же гениально, ты просто влетаешь с ноги в её хаос и как режиссер разносишь момент. Это моя главная фишка, вот она бери.

В этот момент ты не «парень, подошедший познакомиться». Ты — событие, которое врезалось в её день.

В реальности работает так: 70% девушек включаются, потому что мозг не успевает включить защиту.

Калибровка девушек

Многие мужчины ошибочно считают, что если у них есть «один рабочий формат знакомства», то этого уже достаточно.

Но времена изменились. Социальная динамика усложнилась. И одной стратегии недостаточно.

Особенно если речь о девушках, с которыми ты не планируешь строить отношения (там достаточно быть очень опытным и искреннем). Тут же совсем другая логика игры, другой темп, другие сигналы.

Что такое калибровка на практике?

Это способность подстраивать поведение под конкретный тип девушки, под её состояние, защитные механизмы, уровень опыта, ожидания и эмоциональные шаблоны.

Без пачки теории. Без «100 законов общения». Без «прочти вот эту книгу и станешь альфой». Это всё иллюзия.

Рабочий формат обучения — насмотренность:

• видеть полноценные исходники

• наблюдать микродинамику

• замечать, как меняется поведение девушки

• смотреть, в какой момент я усиливаю позицию

• в какой момент переключаю рамку

• в какой момент закрываю диалог

Так и формируется настоящий навык. Не от теории, а от погружения в вайб, привычки и паттерны поведения.

Логика простая:

- Если ты внутри общения удерживаешь темп и вклад - я с тобой разговариваю.

- Если ты начинаешь отдаляться, включать игры, проверять — окей, это просто не мой формат. Это значит, что ты пока не в состоянии строить что-то реальное.

Это не наказание и не манипуляция. Это калибровка на уровень готовности человека.

И когда девушка чувствует, что мужчина не цепляется, не проваливается и не переигрывает - она тает.

Калибровка в реальном времени

Механика “Зелёный - Жёлтый - Красный”

• Зелёный: взгляд в ответ, лёгкая улыбка → можно заходить с лёгкой фразой.

• Жёлтый: она смотрит, но без эмоций → даём нейтральную фразу, без давления, проверяем второй раз.

• Красный: закрытые жесты, уходит взгляд → не подходим, меняем цель или формат.

Так ты никогда не будешь выглядеть навязчивым.

У мужчины есть только одна суперспособность.

Об этом мало кто знает. Большинство мужчин не обладают этой силой. В первую очередь потому, что они не понимают женщин.

Единственная суперспособность, которая у тебя есть - это способность развить эмоциональную силу и стойкость до той степени, когда тебя буквально ничего не волнует.

Это не так просто, как кажется. Ты должен натренировать свой ум ни о чём не беспокоиться.

Она с тобой - мне всё равно. Она ушла - мне всё равно. Она изменила - всё равно. Она верна - тоже всё равно.

Вам нужно полностью убрать любой род эмоциональной зависимости от людей, событий и обстоятельств.

И особенно - от ожидаемых результатов, на которые вы надеетесь в отношениях с

женщиной.

Вот горькая правда: женщина по своей природе запрограммирована искать возможность от вас уйти и закончить отношения. Так устроена её природа.

Женщина подсознательно ищет силу. И вот как они определяют, кто мужчина сильный, а кто нет: в её восприятии сильный - это тот, кому всё равно.

У сильных мужчин есть выбор, есть варианты. Это и есть предотбор.

Если ты глубоко внутри чувствуешь, что она - это лучшее, что ты можешь получить, ты начнёшь терпеть то, чего никогда бы не принял, если бы у тебя были другие варианты.

Допустим, она выкладывает откровенные фото в соцсетях, и ей пишут толпы голодных мужчин. И ты думаешь: «Ну, потерпим».

Но если женщина привлекает к себе внимание других мужчин, находясь с тобой в отношениях, - это уже не твоя женщина.

В глубине души ты всегда это знал, просто не хотел копнуть глубже и спросить себя, почему ты это проглотил.

Если ты остался с ней - значит, ты смирился.

То, что ты готов вытерпеть, показывает твой уровень слабости.

Вот как женщины проверяют твою силу: они делают что-то против тебя и смотрят - примешь ли ты это. Если принял - её уважение к тебе умирает мгновенно. Ей не нужен терпила! Бороться за отношения и сохранять их - не твоя работа.

Мужчина с эмоциональной стойкостью и наличием вариантов транслирует свою ценность с первой секунды общения.

Женщина сразу чувствует, кто перед ней. И, если она не глупая, она даже не станет рисковать и раскачивать лодку.

Поэтому первое, что ты должен сделать, - это развивать свой характер до предельной степени стоицизма, когда ничто не может тебя глубоко ранить, задеть или выбить из равновесия.

Задание на сегодня

Я нашёл фразу, которая работает лучше всего. Поверь - это топ. Фраза простая: «Я к вам» или «Я за вами».

Но есть нюанс: её сила - не только в словах.

Важно, как ты её подаёшь. Девушка должна почувствовать безопасность и правильную атмосферу. Поэтому слушай, как делать:

1. Сначала создаёшь пространство.

Ты идёшь спокойно, с внутренней уверенностью, немного замедляешься, входишь в её пространство так, чтобы она тебя заметила.

2. Контакт глазами и фраза.

- Если она сразу держит хороший зрительный контакт - говоришь без паузы:

«Я за тобой», или «Здрасьте», или «Я за вами» - без «Привет».

- Если видишь сомнения: вроде и да, и нет, не уверен на 100% - сначала говоришь «Привет», маленькая пауза, и только потом добавляешь фразу «Я за вами» или «Я за тобой».

3. Реакция.

Если она отвернулась или ноль эмоций - проходишь мимо, без напряга.

Если есть хоть какой-то интерес - продолжаешь.

4. Продолжение.

Даже если реакция слегка холодная - спокойно добавляешь: «Очень красивая».

Смотри, за эти три короткие фразы и несколько секунд ты уже понял, есть ли у неё настрой или нет. Ты ещё ни разу не сказал про знакомство напрямую, но уже считаешь ситуацию.

Всё. Выходи на улицу и пробуй. Этот способ даст тебе КПД выше, чем любое теоретическое обучение.

Можно ли купить счастье?

Несколько лет назад я вывел математическую формулу счастья. Каждый из нас больше всего на свете хочет именно счастья, а прожить счастливую жизнь - смысл жизни любого человека.

Но многие путают счастье с удовольствием или состоянием комфорта, или с состоянием кайфа или с эйфорией. Из-за этого они блуждают в его поисках там, где его нет и не может быть.

Что же такое счастье? В чем его суть? Счастье описывает наше состояние *максимальной* радости.

Радость - это эмоция, а эмоции - это музыка внутри нас, которую проигрывает наш язык тела. (хотите понять, что у человека внутри? присмотритесь внимательней к его языку тела)

Радость бывает разной силы - самая слабая доза вырывается наружу с помощью улыбки, чуть радость сильнее - и нам хочется танцевать, еще сильнее и нам хочется петь, а от максимальной радости - нас буквально отрывает от земли и нам хочется порхать. (интересно: ангелов рисуют с крыльями - оттого что они переполнены счастьем?)

Что такое счастье? Спросите себя сами, от чего вам хочется хотя-бы петь? что дает вам ощущение, что еще чуть-чуть и вы оторветесь от земли и полетите?

Ответ будет у всех один - это Любовь. Нет ничего сильнее любви. Только этой теме

посвятили тысячи если не миллионы стихов, поем, книг и фильмов за всю историю человечества не было важнее темы.

Чем больше любви в жизни - тем больше счастья. Что такое любовь?

Любовь - это не примитивная химия между М и Ж (химия - гормональный скачек, который живет три года и чисто выполняет задачи выживания и размножения нашего вида).

Любовь - это намерение заботы в отношении окружающего нас мира в первую очередь людей. А радость - это награда, которой нас вознаграждает вселенная за эти акты любви и чем больше мы любим, тем сильнее радость, тем ближе мы к абсолютному счастью.

Мой вывод прост: если любить, то навсегда. Не предавать. Потому что иначе нас ждет лишь жизнь без настоящей любви и холодные партнерские союзы, где расчетливый мужчина оказывается с женщиной, потерявшей свою природу.

Чтобы сохранить любовь, нужно сохранять восхищение. Восхищаться своей женщиной всегда - на всех уровнях: рептильном, эмоциональном и логическом. Ведь как только уходит восхищение, уходит и любовь.

Но здесь есть проблема. Женщины редко развивают свою личность. Они тратят годы, тонны энергии и денег на внешность, но почти не вкладываются в внутренний рост. И потому оказываются слишком слабы для самостоятельного развития.

Я долго осуждал их за это, пока не понял: слабый человек (а девушки в этом похожи на детей) нуждается в поддержке и мотивации извне. Если мы не будем помогать им развиваться личностно, мы будем вновь и вновь получать красивых, но пустых «маугли» в своих объятиях.

Поэтому моя позиция такова: нам нужно не просто выбирать девушек, а помогать им становиться личностями. Только тогда можно надеяться на любовь, которую природа задумала для нас изначально.

Так вот о чем это я.... В нашем мире проще всего начать проявлять искреннюю заботу в сторону девушек - они в ней нуждаются больше других без нее они сходят с ума и угасают.

Сам процесс поиска, знакомства и завоевания, а также просто от искреннего общения с лучшими девушками (то, что не купить за деньги) и искренних отношений даёт прилив постоянного источника "гормонов счастья" - адреналин с эндорфином, дофамин с серотонином, окситоцин с вазопрессином.

Когда я выхожу знакомиться, общаться, привлекать, ощущая их искренние чувства и восхищение - я чувствую, что живу на полную катушку. Женщины - половина нашего мужского счастья, а закрытие гормональных потребностей - приятный бонус на пути.

Никто нам не способен подарить счастье, его можно только самостоятельно заработать. Своими действиями и правильным образом жизни.

Можно ли купить счастье? Нет. Но научиться его зарабатывать можно. Разница проста. Одни ищут счастье снаружи, другие создают его внутри. Мы выбираем второе.

10 советов, которые стоит помнить каждому мужчине:

• Никогда не пробуй наркотики, сигареты и алкоголь.

• Держись подальше от казино и ставок.

• Будь лидером, никогда не позволяй женщине ломать твой характер.

• Работай на себя и строй собственное дело.

• Настоящих друзей мало - не путай их со знакомыми.

• Не торопись жениться до 30 - сначала стань мужчиной, которого уважаешь сам.

• Не воспитывай чужих детей.

• Избегай драк, если можешь.

• Лечи зубы вовремя и следи за здоровьем.

• Инвестируй в себя - это лучший капитал.

• Общайся с родителями уважительно - в один день этот разговор может стать последним.

Как прожить жизнь, чтобы войти в топ 1% мужчин

Большинство людей проживает одинаковую жизнь: учёба, работа, кредиты, отпуск, старость.

Но есть те, о ком говорят после смерти. Те, кто прожил так, что их имя остаётся.

Чтобы попасть в этот 1%, нужно:

1. Продлить жизнь и тело.

Жить десятки лет в силе и энергии, когда другие давно сдаются. Чекапы, дисциплина, биохакинг, здоровье - твой фундамент.

2. Создать наследие.

Канал, проект, идея, школа, ученики. Что-то, что переживёт тебя.

3. Пройти весь спектр опыта.

Путешествия, любовь, страсть, риск, победы и падения. 99% избегают крайностей, 1% проживает всё.

4. Добиться свободы.

Свободы от денег, чужого мнения, от страны и системы. Делать то, что хочешь. С теми, с кем хочешь. Там, где хочешь.

5. Стать легендой.

Сделать невозможное. Или прожить так ярко, что твой след останется в памяти людей.

Как активировать внутреннюю силу и понижать значимость девушки в первые секунды контакта

Уверенность - это не харизма, не удача, не «психология подходов». Не заученные фразы.

Это режим нервной системы, который можно включать по запросу.

Сейчас я объясню, как поменять механику и при применении у тебя сильно уменьшится «страх», исчезает значимость, исчезает попытка «играть роль». Остаётся полное спокойствие.

Разбираем по слоям:

1. Физиология → первичный рычаг уверенности 80% состояния - не мысли, а тело.

Перед любым общением:

• выдох 6–10 раз

• плечи вниз и назад

• грудная клетка открыта

• подбородок ровно

• взгляд мягкий, замедленный

Ты переводишь тело из реакции на угрозу → в режим силы.

Мозг получает сигнал: «я в безопасности» - и даёт уверенность автоматически.

2. Удаление страха через экспозицию

Страх перед девушками возникает из-за «редкости» контактов.

Когда стимул становится обычным - значимость падает.

Протокол на 7 дней: 5 коротких социальных касаний в день: улыбка → «привет» → нейтральный вопрос / комплименты.

Это не про знакомства. Это про тренировку нервной системы.

Через неделю она перестаёт реагировать страхом. Важно постоянство.

3. Как обнулять значимость 8–9 баллов

Значимость — это не про неё.

Это про твою внутреннюю пустоту, которая ищет внешнее подтверждение. У мужчин с СНГ это почти всегда в женщинах.

Переключаешь рамку: не «она слишком хороша», а «подходит ли её характер, речь,

энергия - мне?» Ты здесь решаешь подходит она и пригодна для взаимодействия с тобой, а не она. Проснись.

Ты становишься выбирающим.

Твои глаза уже не ищут одобрения — они оценивают. Это считывается ей сразу, просто моментально.

Женщина мгновенно чувствует смену динамики.

4. Настоящая уверенность & псевдоуверенность

Фейковая уверенность — это напряжение, громкость, ускоренная речь, заученные фразочки тупейшие.

Настоящая уверенность — это замедленность, мягкость, контроль.

Инструменты:

• пауза 3 секунды перед ответом

• низкий, спокойный голос

• микроулыбка

• отсутствие спешки

• харизматичный оценивающий взгляд

Это переводит тебя в позицию мужчины, который «не впечатлён, но интересуется».

5. Изобилие по-настоящему, не в количестве, а в позиции

Большинство мужчин пытаются «создать изобилие» количеством:

• 50 подходов

• 10 свиданий

• куча переписок

Это не работает, если внутри позиция такая: ☞ «Мне нужны женщины, чтобы почувствовать себя ценным». Реальное изобилие - это позиция: ☞ «Я уже достаточен. Я выбираю». Если я ищу иголку среди сена, как я могу давать значимость сену?

Самая сильная внутренняя формула: «Мне никто ничего не должен. Я никого не преследую. Я даю шанс и если не совпало, я спокойно иду дальше»

Это убивает зависимость от реакции женщины.

6. Протокол “Состояние 10/10” перед любым общением

Опять же просто для первых подходов, потом ты даже думать не будешь о том, что это делаешь, само по себе будет происходить.

Физиология — 60 секунд:

— выдох
— расслабленный корпус
— открытая грудь
— медленный взгляд

Фокус — 10 секунд

«Мне ничего не нужно. Я выбираю, подходит ли она мне».

Ритм

Замедляешь речь на 10–15%. Это даёт глубину и контроль.

Внутренний тон

«Я не впечатлён. Я наблюдаю».

🕷

ОТНОСИТЬСЯ К СЕБЕ КАК К ЕДИНСТВЕННОМУ ТАКОМУ ЦЕННОМУ И УНИКАЛЬНОМУ ЭКЗЕМПЛЯРУ.

Ты становишься редкостью. А редкость — это власть.

Я даю девушке иллюзию контроля ситуации.

Например, говорю: «Дай руку на две минуты». Она думает: «Ну, две минуты - ничего страшного». А потом проходит уже не две и не пять, а больше.

Когда спрашиваю: «Можно обнять?» - это тоже иллюзия выбора. Ведь я уже вошёл в её личное пространство, и теперь просто ещё раз незаметно и элегантно предлагаю фальшивый выбор. Отказывать она не станет - я ей уже нравлюсь, да и выгляжу порядочным.

🔑 *Как входить в такой контекст:*

1. Сначала комфорт.

Девушка должна чувствовать себя рядом спокойно и безопасно. Без этого любая попытка - давление.

2. Мини-шаги.

«На минутку», «чуть-чуть», «попробуй» - лёгкие формулировки, которые вовлекают постепенно.

3. Фальшивый выбор.

Вопросы «Можно?», «Хочешь?» - это не запрос, а форма уважения. Решение кажется её, но направление - твоё.

4. Сила контекста.

Тон, взгляд, пауза, уверенность внутри. Если ты знаешь, что момент твой, слова превращаются в ключ, а не в просьбу.

5. Плавность.

Не торопись. Чем медленнее ведёшь, тем глубже её вовлечение и меньше сопротивление.

⚡ Это не техника «как схитрить». Это инструмент, чтобы вести - мягко, незаметно и элегантно.

У многих девушек стоит приложение Flo для отслеживания цикла.

Фишка в том, что примерно 7 из 10 отмечают там не только месячные, но и даты секса.

Если ты общаешься с девушкой и увидишь у неё это приложение - можно сопоставить её слова с тем, что она реально фиксирует.

Телефон можно взять у нее под разным предлогом, после секса это обязательно нужно делать. Если планируешь увидеться еще раз.

Просто мелочь, но рабочий способ понимать картину глубже.

Скрытые триггеры, которые ломают женщин

Большинство мужчин смешны: слова, шутки, попытки произвести впечатление.

Нормальный мужчина «ломает» женщину тремя деталями, которые не купишь за деньги и не вычитаешь в книгах.

1. Пауза.

Она что-то сказала - ты молчишь 2 секунды. Смотришь прямо в глаза. Её мозг начинает работать на тебя. Она уже подстраивается под твой ритм.

2. Голос вниз.

Фраза всегда заканчивается твёрдо. Не вопросительно. Не с улыбкой. Вниз. Женщина мгновенно чувствует рамку: «он решает».

3. Отвлечение.

Она пытается тянуть внимание. Ты спокойно переводишь взгляд в сторону - на часы, на бармена, на проходящую мимо. Сигнал ясен: «ты не центр моей жизни».

Иммунитет к отказам: ядро мужской харизмы

Многие мужчины боятся подойти к девушке не из-за неё самой, а из-за страха «оказаться униженным». Сценарий в голове такой: она скажет «нет» → я потеряю лицо → упаду в иерархии.

Но в реальности это иллюзия. «Отказ» - это не событие, это только интерпретация. Факт: ты подошёл - она ответила. Смысл ты сам придумал: «я хуже, я проиграл». Когда ты снимаешь ярлык, исчезает 90% внутреннего давления.

Харизма включается именно там, где больше нет страха потерять лицо.

Формула сильного мужчины простая: я не соревнуюсь за статус я выбираю. Почему это делает тебя сильнее:

- Когда ты не боишься потерять статус - ты сам становишься источником статуса.
- Когда ты честен с собой и ней девушки чувствуют ясность и тянутся к тебе.
- Когда твоё «да» и твоё «нет» совпадают с реальностью - у тебя появляется внутренняя власть, а это главный магнит.

Харизма рождается не из техники фраз, а из внутреннего иммунитета к реакциям других.

И когда ты перестаёшь бояться — игра только начинается.

Иммунитет к отказам (практика)

1. Иллюзия отказа

Отказ (унижение?) - это не факт, это ярлык. Она сказала «нет» → и только твой мозг дорисовал: «я хуже, я потерял статус». На деле ничего не произошло. Факт остался фактом: ты подошёл - ты сделал шаг. А шаг = сила.

2. Формула твоей новой силы.

Сильный мужчина не соревнуется за статус - он выбирает. Не реагирует на чужие рамки - он их создаёт. Это ключ: иммунитет к унижению = фундамент харизмы.

3. Практика «Статусный ноль»

Задача: снять давление, убрать лишние значения, оставить чистое действие.

• Мысль: «Я не обязан понравиться. Я проверяю химию».

• Тело: прямая стойка, медленный выдох, короткая пауза → говоришь.

• Слова: коротко, спокойно, без оправданий.

• Реакция (любая): лёгкая улыбка, «приятного дня» → шаг в сторону.

Сделай 20 таких «нулей» - и страх перестанет существовать.

4. Семидневный протокол внедрения

📌 Каждый день - минимум 3 подхода. Главное - не результат, а количество действий.

1. День 1–2: лёгкие фразы без вложения («Где брала кофе?», «Что за порода собаки?»).
2. День 3–4: прямой комплимент («Хотел сказать, что у тебя сильный стиль»).
3. День 5–7: намерение («Ты мне понравилась. Давай проверим на кофе»).

Записывай всё вечером: что сказал, как чувствовал, что изменилось в теле. Через неделю мозг начнёт автоматически воспринимать «подход» как норму, а не угрозу.

⚡ Важно при завершении общения:

• Не пропадай (гостинг = унижение).

• Не оправдывайся («занят», «не время» - слабая рамка).

• Закрывай быстро и чисто.

Итог: внутренняя власть:

- Когда твоё «да» и твоё «нет» совпадают с реальностью - рождается внутренняя власть.
- Когда ты не боишься потерять статус - ты сам становишься источником статуса. И

это и есть магнит для лучших женщин.

Харизма - не в словах, не в приёмах. Харизма - в том, что ты больше не зависишь от чужого отношения.

Игра начинается там, где ты иммунен к отказу или негативу.

Девушки и личностное развитие

Девушки, которых задумывала природа, встречаются редко. Мужчина для них - это ресурс и инструмент выживания, которым надо грамотно управлять. В таких отношениях искренних чувств не сыскать: дружба и любовь там физически не растут.

Я для себя решил твёрдо: моя спутница жизни будет нетронутой, у неё я буду первым в отношениях. Я сделаю максимум от себя, чтобы наш союз длился вечно. Но главное - правильно подобрать партнёра. Поэтому я ударился в поиск идеальных девушек не только по внешности, но прежде всего по личным качествам. Найти такую непросто: если её потерять, искать следующую придётся ещё годы.

Самую сильную психотравму (почти неизлечимую) девушкам наносят первые разрывы. Мужчина несёт колоссальную ответственность перед будущим девушки, если это её первые отношения.

Есть и альтернативный способ восхититься женщиной - её личность и душа. Не рептильные импульсы, а эмоции и логика. Настоящее развитие - это раскрытие души и женских качеств личности. Но большинство девушек даже не понимают, что такое личностное развитие. Они думают, что «развитая личность» - это карьера и самодостаточность, поэтому мечтают «найти своё дело». Но это лишь очередные установки, которые им внушили.

Исправить это можно. Мужчина может помочь - быть строгим к ней, к её личностным качествам. И, конечно, в первую очередь - к себе самому. Ведь без личного примера ничего не произойдёт.

Ты не выбираешь между двумя вещами.

Каждый выбор - это отказ от бесконечности ради одного пути.

Какой выбор должен стоить дороже всего?

Время - главный ресурс. Настоящий момент единственное, что у тебя есть.

В конце жизни ты не вспомнишь копейки, которые сэкономил. Ты вспомнишь лишь, как обменивал свою жизнь на мелочи, убивая время вместо того, чтобы жить.

- Есть ли смысл экономить и медлить в мире, где каждая секунда приближает тебя к смерти?
- Делаешь ли ты сегодня выборы, которые завтра ведут к жизни твоей мечты - или продолжаешь жить так, будто вечность впереди?

- И зачем была нужна жизнь, в которой ты всю жизнь стоял на пороге - вместо того, чтобы войти и стать тем, кем должен был стать?

Баланс значимости. Кто рулит — тот выживает.

Пришло время сказать вещи, которые мужчина обязан понимать, если хочет выжить - в мире и в отношениях.

Мир — жесток**.** Тебя уважают не за доброту и не за старания, а за силу и способность влиять. Отношения с женщиной такая же арена. Кто-то рулит. Кто-то подстраивается. Если не ты управляешь динамикой — ею управляют через тебя. Сначала кажется, будто всё 50 на 50. Но, когда гормоны стихают один, становится ведущим, второй ведомым. Всегда есть тот, кто может позволить себе быть непредсказуемым, и тот, кто сглаживает острые углы, лишь бы не потерять.

Истина проста: в стабильной паре всегда лидер мужчина. Не по грубости, а по внутреннему весу. По энергии. По спокойствию. По влиянию. Когда мужчина теряет позицию - женщина теряет влечение. А дальше это лишь вопрос времени, когда она уйдёт или найдёт сильнее.

Реальность такова: только мужчина, который держит руль, вызывает уважение и желание. Всё остальное - борьба за внимание, в которой слабый всегда платит дороже.

Есть способ наверняка остановить своё продвижение

В любом деле или трансформации личности - это подмечать свой собственный прогресс или искать у окружающих валидацию.

Дадут тебе позитивную обратную связь: «да, у тебя получается, ты похудел, накачался, перестал ругаться» это даст преждевременный скачок значимости и успокоит азарт. Не дадут - демотивирует: «столько старался, и никто не заметил».

Самый важный фактор внедрения нового — незаметность.

Психика стремится удержать гомеостаз, зафиксировать текущую обстановку и изолировать всё, что выбивается за пределы привычного. Она круглосуточно сканирует на отклонения от status quo, чтобы их нейтрализовать.

Когда ты начинаешь обращать внимание на собственные изменения, ты будто сам показываешь своему внутреннему уравнителю: «смотри, я меняюсь». И он сразу включает защиту, раздражается, становится настороже, перекрывает поток энергии и мотивации.

Поэтому выигрышная стратегия - не обсуждать изменения и не думать о них. Просто делай. Входи в действие, как в холодную купель: не думал до, не анализируешь после. Зашёл, сделал, выскочил, вытерся и забыл.

Подумай, сколько раз в жизни ты срывался именно в момент, когда всё только начинало получаться. Единственный способ действительно измениться - не обращать внимания на изменение.

Трава растёт неслышно. И именно поэтому самые глубокие трансформации всегда происходят в тишине.

Парфюм - это код.

Запах - это язык, который женщина считывает быстрее, чем твои слова или одежда.

Здесь моя коллекция. Это best of the best подборка:

• Clive Christian XXI Art Deco Blonde Amber

• Amouage Outlands

• Louis Vuitton Imagination

• Maison Crivelli Oud Maracuja

• Nishane Hacivat

• Parfums de Marly – Layton и Althaïr

• Amouage Interlude 53 Extrait de Parfum

• Boadicea the Victorious – Blue Sapphire

Фильмы

Они реально повлияли на меня. Каждый из них в своё время включал во мне определённое состояние. Боевой режим. Прайм. Лёгкость. Влюблённость. Вдохновение. И эти картины до сих пор могут включить нужный настрой.

Prime / Боевой режим. Фильмы, после которых хочется собраться, действовать, идти вперёд.

- Гладиатор ★8
- Храброе сердце ★9
- Крестный отец ★9.5
- Александр ★8
- Троя ★8
- Бойцовских клуб ★8
- Идентификация Борна ★8
- Начало ★8

- Переводчик ★8
- Исходный код ★9
- Бронкская история ★8
- Лицо со шрамом ★10
- Адвокат дьявола ★9
- Шерлок Холмс ★8
- Казино ★8
- Спасатель ★7

Влюблённость / Лёгкость / Душевность. Фильмы, которые включают в тебе мягкость, вкус к жизни, магнетизм и тепло.

- Знакомьтесь, Джо Блэк ★10
- Дневник памяти ★9
- Запах женщины ★10
- Пока не сыграл в ящик ★8
- Семь жизней ★7
- Душа ★8
- Тайна Коко ★8
- Вторая жизнь Уве ★7

Сознание / Глубина / Осознанность. Фильмы, которые расширяют восприятие и возвращают в момент.

- Умница Уилл Хантинг ★10
- Леон ★10
- Начало ★9.5
- Общество мёртвых поэтов ★8
- Шоу Трумана ★8
- Мирный воин ★7

- Человек, который познал бесконечность ★7
- КА-ПЭКС ★8
- Побег из Шоушенка ★8
- Форрест Гамп ★8
- Жизнь других ★9
- Человек дождя ★9
- Поймай меня, если сможешь ★9
- Меняющие реальность ★8

Свидания

Никогда не принимал традиционную концепцию свиданий. Как можно идти на романтическую встречу с человеком, которого почти не знаешь? Это будто заранее делаешь шаг в отношения, ещё не поняв, кто перед тобой.

Если свидание — просто способ узнать человека, который понравился внешне, зачем завышать ожидания? Мало ли кто показался красивым - таких полно.

Если цель — просто развлечь девушку, а не узнать друг друга, то сильному мужчине это незачем. Нужно общаться органично без ролей и условий. Всё настоящее должно складывается естественно. Когда двое действительно заинтересованы в общении, никто никого не добивается. Они просто идут навстречу.

Свидания имеют смысл только тогда, когда вы уже выбрали друг друга.

Первый поцелуй

Всё начинается не с прикосновения, а с твоего состояния.

Тембр голоса спокойный, тёплый, слегка романтический. Без напряжения и без спешки. Ты уже внутри момента.

Сначала создай ощущение безопасности. Контакт через руку если вы только познакомились или через объятье если это запланированное свидание. Руку можно пожать так, как жмёшь её мужчине — уверенно и спокойно. Это сразу убирает серьезность и напряженность. Это сразу устанавливает доверие. И первый безопасный тактильный контакт.

Через руку ты считываешь многое. Как она её держит, как отвечает на сжатие, как отпускает. Как реагирует, когда ты очень мягко притягиваешь её к себе.

Если в этом контакте есть тепло и отклик — значит, момент есть. Но не торопись в этот момент не с речью, её скоростью, не с отпускаем руки.

Дальше ты не действуешь внезапно. Ты обозначаешь намерение. Все в замедленном режиме (речь, действие)

Спокойно и мягко скажи: «Дай поцелую носик». Уменьшительно-ласкательная форма снижает напряжение и звучит безопасно.

Ты предупреждаешь и сразу же делаешь медленно, приближаясь к ней. Очень нежно, легко, на секунду поцелуй её в нос. Вы в кино.

Затем слегка отодвинься и посмотри на неё с открытой, искренней улыбкой. Без ожиданий. Просто присутствие.

Если она отражает твоё состояние - остаётся в контакте, расслаблена, тёплая - ты можешь плавно сократить дистанцию и перейти к поцелую в губы.

Если через руку или после поцелуя в нос ты чувствуешь напряжение, желание отвернуться или закрыться — не продолжай. Просто сохрани спокойствие и продолжи общение без давления. Это чистый выход без неловкости и без потери ценности.

Когда момент верный, всё ощущается взаимно. Тепло, близость и притяжение возникают сами. И поцелуй в губы становится не шагом по технике, а естественным продолжением момента.

Ты не обязан делать всё точно так же. Важно уловить пользу и принципы. Здесь каждый находит лучшую версию себя, а не становится чьей-то копией.

Женщина берёт деньги лишь с того мужчины, которого не уважает.

Денежный вопрос вообще возникает только там, где нет симпатии и внутреннего притяжения.

Если женщина умеет уважать мужчин, она никогда не опустится до уровня бытовой проституции. Более того, довольно скоро рядом с ней появится статусный мужчина, за которого она выйдет замуж и которому будет служить с искренней преданностью, рожая ему детей.

А вот женщины, которые мужчин ненавидят или презирают определённый тип мужчин, со временем обзаводятся наглостью продавать доступ к себе или требовать деньги просто за своё присутствие рядом.

Поэтому не роняйте себя к ногам меркантильных баб ради пустого секса. Всегда смотрите не на слова, а на отношение женщины к вам — когда, как и в каком состоянии она рядом.

Если женщина действительно вас уважает и ценит, то вы не испытаете рядом с ней ни малейшего дискомфорта. Всё будет для вас, без условий, без расчёта, в лучшем виде. Вы станете для неё главным ориентиром и целью в жизни.

И как мужчины, вы должны принимать по отношению к себе либо наилучшее отношение, либо никакое.

Как только начинают появляться нотки неуважения, недовольства или холодности, то отношения должны быть сразу завершены. Потому что ваша женщина — это та, которая

всегда за вас, для вас и с вами. Если это условие нарушено значит, это уже чужая женщина, и рядом с вами её быть не должно.

Не вкладывайте душу в тех, кому достаточно просто дать денег.

Иллюзия, которая ломает мужчин.

Самая большая ошибка мужчины — думать, что он сможет «докрутить» женщину до искреннего интереса. Красивыми жестами, подарками, вниманием, эмоциями, попытками впечатлить. Это всё даёт только иллюзию. Временный эффект. Поверхностную реакцию.

Если женщина изначально не чувствует к тебе настоящего тяготения, если её отношение к тебе холодное, условное или «посмотрим» - никакие дополнительные стимулы не создадут в ней глубину.

Ты можешь вызвать любопытство, комфорт, выгодность. Но не природу. И на это согласится только неудачник.

Рано или поздно демо-версия отношений слетает, и ты слышишь знакомое: «Ты хороший, но я ничего не чувствую». «Мне нужно пространство». «Это не моё». И всё, что ты вкладывал, растворяется. Потому что ты пытался разжечь огонь там, где его не было с самого начала.

Истина проста. Настоящий интерес либо есть, либо его нет. Его нельзя вырастить, купить, заслужить или «дополнительно стимулировать».

У мужчины всегда только два пути. Принять её первоначальное отношение как факт. Или сразу идти дальше.

Каждая попытка «продавить» женщину в нужное чувство - это потеря себя. Потеря времени, энергии и шанса встретить ту, у которой интерес к тебе просыпается естественно.

Не вытягивай эмоции. Не добивайся внимания. Выбирай всегда себя.

Если она не включается в тебя сама, значит, это не твоя женщина.

Системность

Многие мужчины думают, что практика сама всему научит. Что достаточно делать сотни подходов, и «понимание придёт». Но без системы ты годами повторяешь одни и те же ошибки — просто с разными девушками.

Рост — это не количество попыток. Это правильные ориентиры, обратная связь и окружение уровнем выше.

Геймификация жизни

Это единственный способ держать себя в форме надолго.

• Синдром главного героя.

Жить так, будто ты — центр своей вселенной. Верить в свою уникальность до безумия.

У 99% людей не получится — но ты не 99%. Ты идёшь своей траекторией и не берёшь чужие страхи в расчёт.

• Снижение важности.

Почти ничто не стоит твоих нервов. Всё идёт в правильном темпе.

Неудачи — не провал, а разворот карты. Просто откорректировал маршрут и пошёл дальше.

• Луты и прокачка.

Регулярно вскрывать свои слабые зоны, как скрытые уровни.

Прокачивать качества, навыки и состояние, чтобы недосягаемые этажи становились доступными быстрее.

И помни: каждый раз, когда ты очередной раз прошёл мимо - возможно, ты упустил историю, которая могла изменить твою жизнь.

10 неочевидных способов поднять либидо

Либидо - это не “психология”. Это физиология, дофамин, контекст и нейронные переключатели.

Вот то, что реально даёт прирост желания и энергии у мужчин высокой чувствительности и высокой нагрузки:

1. Лёгкая эротическая стимуляция без разрядки

Смотри эротический контент, но не сливай. Можно просто в наушниках и не дома, тогда точно не сольешь. Дофамин поднимается, пролактин не растёт → возбуждение фиксируется в теле. Это самый рабочий метод.

2. NoFap 5–10 дней (не больше)

Это веб-сайт и сообщество, служащее группой взаимопомощи для людей, желающих отказаться от порнографии и мастурбации. Оптимальный коридор: растёт чувствительность рецепторов, фантазии, доминантность. Длинные периоды дают

обратный эффект.

3. Тазовые напряжения × 20. 5 секунд сильного сжатия промежности + 5 секунд расслабления.

Техника секс-терапевтов: возвращает связку «мозг - таз». (Изучите технику кегеля)

4. Холодный душ по телу, а пах тёплым

Охлаждай ноги, спину, плечи. Пах не трогай. Нервная система тонизируется → либидо растёт.

5. 1 час без экрана перед сном

Телефон вечером убивает фантазии. Без него мозг запускает естественную сексуальную визуализацию.

6. Социальная сексуализация 10–15 минут

Лёгкий флирт, разговор, взгляд. Даже не с «твоими» девушками. Тестостерон поднимается в течение часа.

7. Лёгкий голод 12–16 часов

Пустой желудок = высокий грелин (гормон голода) и дофамин. Организм переходит в режим поиска: еда + секс.

8. Сон до 01:00 пару раз в неделю.

Даёт резкий скачок по дофамину и тестостерону на следующий день.

9. 20–30 минут дневного солнца + ходьба босиком по земле.

Витамин D + дофамин + тестостерон. Через неделю чувствуется более яркое сексуальное желание.

10. Сенсорная депривация 20-30 минут.

Сядь в тишине: без телефона, без музыки, без света. Когда внешние стимулы выключены - внутренние активируются. В том числе сексуальные.

Проверка девушек

Аудио + тут еще ее ник пробить не забываем @dinetelbot в телеграм (пишет темы групп, на которые она подписана, бывает эскорт и т д).

Как прокачать лицо

• Мьюинг.

Язык на нёбе, задняя часть тоже наверху, челюсть ровная. Попробуй держать язык наверху даже во время ходьбы - это автоматически выравнивает осанку и делает лицо визуально резче.

• Уход утром и вечером.

Днём — SPF 30–50. Хороший подходящий для тебя тоник, сыворотка, крем.

• Прическа.

Подбираешь под форму лица. Стрижка каждые 14 дней. Борода - у барбера, линии чистые.

• Косметология.

Микротоки, HydraFacial, BBL 1–2 раза в год (омоложение и лечения кожи с помощью широкополосного светового излучения)

• Процент жира.

Чем ниже жир, тем чётче лицо. Убери углеводы после 18:00 - это радикально сокращает ночные отёки и утреннюю “одутловатость”, что особенно важно после 30.

• Утренний пот.

Перед первым приёмом пищи надо вспотеть. Любая тренировка 7–10 минут.

• Витамин D.

Солнце 15–20 минут или D3 в плохую погоду.

Уникальное: сочетай D3 с витамином K2-MK7 - кожа становится плотнее, уменьшаются микровоспаления и тусклость.

• Осанка.

Грудь вверх, плечи раскрыты, голова чуть выше.

Уникальное: делай лёгкий перенос веса на переднюю часть стопы — тело автоматически выравнивает шею, и лицо смотрится энергичнее. (Прямо вбей в привычку насильно)

• Сон и вода.

Спишь раньше, пьёшь достаточно. Тёплая вода утром, холодная для умывания.

Уникальное: добавь солевой напиток утром (щепотка соли + вода) - убирает утренние отёки лица быстрее

• Детали.

Белые зубы, аккуратные брови у бровиста, парфюм.

И самое главное, чтоб ты не просто это прочитал, а применил.

Охота на энергию

Всё, что у тебя есть или чего у тебя нет - это следствие уровня твоей энергии.

Здоровье. Деньги. Женщины. Амбиции. Интерес к жизни.

Если энергии мало - ты:

• соглашаешься на женщин ниже своего уровня

• терпишь холод, манипуляции и неуважение, лишь бы не остаться одному

• боишься потерять и потому ведёшь себя слабее, чем есть

• выбираешь комфорт вместо притяжения

Если энергии много - мир сам начинает подстраиваться.

Что важно понять мужчине:

1. Энергия - персональна.

То, что заряжает одного, убивает другого. Чужие советы здесь не работают.

2. Энергия утекает не только через усталость.

Она уходит через:

- пустые разговоры
- девушек «низкого уровня»
- фоновую тревогу
- дела без роста
- среду, где ты самый сильный и где нет вдохновения

3. Энергия — это валюта решений.

Когда её мало ты выбираешь безопасность. Когда много - только рост.

Главное: Энергия = счастье. Энергия = свобода. Энергия = твой реальный статус.

Алкоголь & Курение

Блокируют возможности по сотворению реальности, лишают тебя силы. Это отличный инструмент для снижения уровня энергии и контроля. Именно поэтому идёт активная пропаганда в индустрии кинематографа. Во всех кассовых фильмах/сериалах обязательно вставляют кадры, где герои курят и пьют алкоголь. Обрати внимание, когда в следующий раз будешь смотреть какой-нибудь блокбастер.

Более того у подавляющей массы общества формируется понятие, что бухать это нормально. Ненормально - не бухать. И если ты не бухаешь, то с тобой что-то не так. Происходит подмена понятий. Лучше пить Грин Джус и суперфуды, а не алкоголь. Алкоголь - намеренно включённый фильтр, для отсева зёрен и плевел. По сути это легальное оружие массового поражения. Оно действует незаметно, шаг за шагом, поэтому про это особо никто не говорит.

Параллельно ведётся активное программирование общества на то, что регулярное употребление алкоголя - неотъемлемая часть жизни, что это норма.

Хотя большинство любителей алкоголя и не в курсе, что на следующее утро после приёма писают своими мозгами в прямом смысле этого слова. Посмотрите лекцию Ефимова В.А. на Youtube о вреде алкоголя, весьма занимательно. Однако у любого действия должна быть цель, причина.

Почему люди пьют? Причина первая, чтобы убежать от реальности. Так лучше создать ту реальность, от которой не нужно будет убегать. Причина вторая, чтобы быть в приподнятом настроении. Но нет настроения лучше, чем при ясном создании. Как писал Пелевин - чистяк, это самый сильный наркотик. Есть ещё отдельная категория, которая даже не знает, зачем в принципе пьёт. Просто потому что все пьют. Тут уже без комментариев. Естественный отбор во всем его величии.

Соблазнение — это форма мужской слабости

В гиперсексуальном мире соблазнение - это форма мужской слабости. Ты пытаешься «развести» женщину, которая живёт в сексуальности с момента, как включилось тело. Зачем? Потому что боишься. Её сексуальности и главное - своей.

Соблазнение существует не из-за женской недоступности. Оно существует из мужского страха. Там, где сильный мужчина пришёл и взял, слабый начинает врать, манипулировать и торговаться - лишь бы получить допуск к телу.

Если тебе нужно всегда врать ради секса, возникает простой вопрос: кто ты тогда?

Пикапер не соблазняет женщину. Он уговаривает самого себя. Он пляшет вокруг неё, чтобы заглушить тревогу перед близостью. Это выглядит смешно и нелепо.

Эта тревога исходит не от силы, а от унижения. Поэтому он прогибается перед женщиной, ситуацией и собой. И не дай бог пытается этому научить других…

Сегодня ты врёшь женщине ради тела. Завтра - людям ради денег. Послезавтра - себе, чтобы не чувствовать пустоту.

Техники соблазнения — это костыли.

Работает другое: честность с собой и вход в прайм - состояние. Когда есть энергия и внутренний вес, ничего изображать не нужно.

Женщины чувствуют не слова, а состояние. И дают не тому, кто красиво врёт, а тому, кто может взять - без страха и игры.

Правило 3-х секунд: почему твой мозг тебя саботирует

1. Что за правило 3 секунд

Твой главный враг в подходах - не девушки, а твоя голова. Чем дольше ты думаешь, тем больше мозг накидывает «аргументов» не подходить: вдруг занята, вдруг откажет, вдруг люди смотрят.

Правило простое: увидел → 3 секунды → действие. Не анализируешь, не фантазируешь, не готовишь идеальную фразу.

2. Как мозг выращивает страх за 10 секунд

Мозгу похуй на твою любовь, ему важна только безопасность. Любое новое действие = потенциальная «опасность», поэтому запускается механизм: «а вдруг стыдно? а вдруг больно? а вдруг опозоримся?»

Что происходит, если ты даёшь себе 10 - 15 секунд подумать:

- Включается воображение и начинает рисовать провал.
- Тело реагирует: сердце быстрее, руки потеют, зажим в груди.
- Ты уже сам веришь в этот фильм в голове — и отказываешься от действия.

3. Нейробиология страха простым языком

Страх поднимается из глубинного отдела мозга, который отвечает за выживание, а не за адекватность. Эта часть мозга реагирует на отказ, как будто тебя хотят убить племенем, хотя по факту тебе просто могут сказать «нет».

Важно понимать: Страх = автоматическая реакция, а не реальность. Он всегда опережает логику и разговоры «да ничего страшного». Его можно не убить, но переучить: действовать не «когда не страшно», а «даже когда страшно».

4. Протокол: увидел → 3 секунды → действие

Твоя задача — отрезать мозгу время на саботаж.

Работает так: Увидел девушку, которая зацепила. Внутри говоришь себе: «Три, два, один — шагаю». За эти 3 секунды ты не имеешь права: придумывать страшилки, думать про людей вокруг, выбирать идеальную фразу.

Твоё единственное действие: развернуться в её сторону; начать идти; открыть рот и выдать любую простую фразу-стейтмент. Дальше уже включится навык, импровизация, опыт. Но пока ты сидишь и думаешь — навыка нет вообще.

5. Практические триггеры для мгновенного действия

Чтобы правило 3 секунд реально жило, а не осталось теорией, вбей себе в голову три триггера.

- Триггер 1. «Увидел → обязан проверить»

Не «может подойти», не «если будет момент», а именно: увидел — ты обязан проверить химию. Это твой код мужчины, а не случайное действие.

- Триггер 2. «Статусный ноль»

Ты не пытаешься понравиться. Ты просто делаешь шаг, а мозг учится: «Подход = норма, а не нападение на статус».

- Триггер 3. «Любой подход лучше идеального, которого не было»

Странный, корявый, сбитый подход даёт опыт и силу. Идеальный подход в голове даёт лишь разочарование и слабость.

6. Домашка на сегодня

Сделай 10 подходов по правилу 3 секунд. Не цель — номер, или результат. Цель — отменить власть мозга над тобой в моменте.

Запомни: Мозг всегда будет шептать «потом», «не сейчас», «не та ситуация». Твоя задача — не спорить с ним, а действовать раньше, чем он успеет открыть рот.

"Энергетический якорь": как программировать её на себя за 2 минуты

1. Что такое энергетический якорь

Энергетический якорь — это уникальный момент, жест или внутренняя шутка, который цепляется ей в голову и всплывает весь день. Ты не просто «парень, подошедший познакомиться», ты — маленькое событие, к которому у неё прикрепилось ощущение.

Важно: якорь = не слова, а состояние + момент. Его цель — чтобы при мысли о тебе у неё автоматически включалась эмоция (улыбка, интерес, лёгкое возбуждение).

2. Формула якоря за 2 минуты

У тебя есть короткое окно: первые 1–2 минуты общения. Схема простая: деталь → игра → мини-ритуал.

Работает так:

- Ты подмечаешь конкретную деталь: браслет, походку, выражение лица, слово, которое она повторяет.
- Превращаешь это в игру или фишку: шутка, мини-роль, прозвище, маленький абсурд.
- Закрепляешь через мини-ритуал: жест, договорённость, маленькое действие, которое вы сделали вдвоём.

3. Примеры энергетических якорей

Примеры — чтобы ты понял суть, а не копировал дословно.

Видишь, она постоянно поправляет волосы. Делаешь фрейм: «У тебя официальный титул: главный контролёр волос на этой улице». И когда она снова тронет волосы, просто смотришь с улыбкой: «Опять по должности работаешь».

У неё необычное кольцо. «Вот из-за этого кольца тебя точно когда-нибудь обвинят в ведьмовстве». Если позже где-то всплывает тема «магия/случайности» — ты привязываешь: «Это всё твоё ведьмовское кольцо, я уже понял».

Она идёт быстро, ты замедляешь её. «Стоп, ты сейчас нарушаешь скоростной режим по тротуару. Давай 10 секунд идём как в кино». Вы реально замедляетесь на пару шагов — это и есть микро-ритуал.

4. Как усилить якорь невербаликой

Слова без энергии — мусор, энергия без слов — уже что-то. Твоя задача — совместить.

Запомни: Когда создаёшь якорь — замедлись на секунду, смени тон, добавь лёгкую паузу. Смотри ей в глаза, как будто отмечаешь «секретный момент» между вами. Улыбка не клоунская, а уверенная, будто ты точно знаешь, что это будет всплывать у неё в голове. В этот момент она чувствует: «Это не просто фраза, это какой-то наш отдельный мирок».

5. Как переносить якорь в переписку

Сила якоря раскрывается, когда ты возвращаешь его позже. Примеры:

- Пишешь: «Контролёр волос, как там твоя сегодняшняя смена?»
- Или: «Твоё ведьмовское кольцо уже устроило кому-то странный день?»
- Или: «Сегодня кто-нибудь ещё нарушал скоростной режим, или я по-прежнему главный нарушитель?»

Она читает — и у неё всплывает эмоциональная картинка того момента.

Тебе не надо заново «завоёвывать» внимание — ты просто активируешь уже созданный якорь.

6. Домашка: тренируем якоря

В каждом знакомстве создать ОДИН простой энергетический якорь. Не гнаться за сложностью, гнаться за тем, чтобы момент был живым и реальным.

Схема:

- Деталь.
- Игра/фишка.
- Мини-ритуал на 5–10 секунд.
- Потом обязательно вернуться к этому в конце общения или в переписке.

Запомни: Мужчины пытаются продавить вниманием и словами. Мужчина с уровнем —

оставляет у неё в голове ощущение. Энергетический якорь — это твой невидимый автопилот, который работает, даже когда тебя нет рядом.

Тест на слабость: что она проверяет в первые 30 секунд

1. Что такое shit-тест и зачем он нужен

Shit-тест — это не злоба и не желание унизить. Это автоматическая женская проверка: «А ты реально тот, за кого себя выдаёшь, или просто хорошо играешь?»

Она проверяет не факты, а твою реакцию:

- Ты держишь рамку или сразу прогибаешься?
- Ты уверен внутри или только делаешь вид?
- Тебя можно выбить из равновесия словом или ты стоишь как скала?

Важно понять: Shit-тест — это не атака. Это приглашение показать силу. Если ты его проваливаешь — её уважение падает мгновенно. Если проходишь — она автоматически чувствует: «Этот мужик настоящий».

2. Пять типовых тестов в первые 30 секунд

Она не планирует их сознательно, они выходят на автопилоте. Твоя задача — научиться их считывать и реагировать правильно.

Тест 1. Игнор или холодный ответ

Ты подошёл, сказал фразу — она смотрит мимо, односложный ответ, ноль эмоций.

- Слабая реакция:
- Ты начинаешь извиняться: «Прости, что отвлёк».
- Пытаешься сильнее продавить: «Ну скажи хоть что-нибудь».

- Сильная реакция:
- Спокойно держишь паузу 2 секунды, улыбка, смотришь в глаза:
- «Ясно, у тебя сегодня режим "недоступности". Держись». И идёшь дальше.
- «Всё, понял. Приятного дня». И уходишь без обид.

Тест 2. Провокационный вопрос

- «А ты часто так знакомишься?»
- «Это у тебя такая фишка?»
- «Сколько девушек ты сегодня уже подцепил?»

- Слабая реакция:
- Начинаешь оправдываться: «Нет-нет, я не такой, я серьёзный».
- Уходишь в защиту: «Я вообще редко подхожу».

- Сильная реакция:
- Лёгкий стёб: «Ты сейчас третья, но ты пока лидируешь».
- Или переворот: «А ты часто так красиво отшиваешь парней? Талант».
- Или спокойная честность: «Подхожу, когда вижу интересного человека. Это нормально».

Тест 3. «У меня есть парень»

Классика. Причём в 70% случаев это ложь или полуправда.

- Слабая реакция:
- «Ой, извини, не знал». И бегство.
- «А может, всё-таки номер дашь?» — жалкая просьба.

- Сильная реакция:
- Спокойно: «Отлично. Я и не предлагаю замуж. Просто хотел сказать, что ты стильная».
- Или: «Повезло ему. Ну что ж, удачи». И уходишь с улыбкой.
- Или игра: «Он знает, что ты так хорошо умеешь отшивать?»

! Если после твоей реакции она продолжает разговор — тест пройден.

Тест 4. Сарказм или стёб

- «Какой ты смелый».
- «Ого, пикапер в деле».
- «Ты эту фразу в интернете нашёл?»

- Слабая реакция:
- Обижаешься.
- Начинаешь доказывать: «Нет, я сам придумал».

- Сильная реакция:
- Подхватываешь игру: «Да, я легенда района. Скоро памятник поставят».
- Или: «Ты меня раскусила. Теперь придётся тебя завербовать в команду».

! Ключ: ты не защищаешься, а играешь на её уровне или выше.

Тест 5. «Мне некогда / я спешу»

Она говорит, что торопится, но стоит и смотрит.

- Слабая реакция:
- Начинаешь цепляться: «Ну хоть минутку».
- Отпускаешь со словами: «Понял, извини».

- Сильная реакция:
- «Окей, тогда на бегу: ты какая — спонтанная или всё планируешь заранее?»
- Или: «Тогда быстро: два вопроса, и я исчезаю».
- Или просто: «Хорошо, тогда давай контакт — напишу, когда у тебя будет время».

! Рамка: ты не упрашиваешь, ты ведёшь даже в её условиях.

3. Главное правило прохождения shit-тестов

Запомни железное правило: Shit-тест = игра, а не допрос. Твоя задача не доказать, не

объяснить, не оправдаться. Твоя задача — показать, что тебя не выбить из спокойствия.

! Три кита сильной реакции:

- Пауза 1–2 секунды (даёшь себе время не среагировать на эмоциях).
- Лёгкая улыбка (показываешь: мне это забавно, а не страшно).
- Ответ в формате стёба, переворота или спокойной честности (без защиты).

4. Что происходит, если ты проваливаешь тест

Если ты оправдываешься, защищаешься, умоляешь — её мозг мгновенно ставит тебе метку: «Слабый». И дальше уже неважно, что ты скажешь. Уважение упало.

Она может продолжить разговор из вежливости, но интерес — убит. Почему? Потому что на уровне инстинкта она ищет мужчину, который не ломается под давлением. Если ты сломался от её одной фразы, как ты будешь держать рамку в жизни?

Почему "красивая" не работает: лексикон силы

1. Почему "красивая" убивает твою ценность

Когда ты говоришь "красивая" — ты автоматически становишься одним из толпы. Каждый день ей пишут: "Красивая", "Милая", "Прелесть". Это дешёвая валюта. Инфляция комплиментов.

Что происходит в её голове:

- "Опять банальность".
- "Он просто хочет понравиться".
- "Он оценивает внешность, как все остальные".

Ты моментально падаешь в категорию: "Обычный парень, который хочет внимания".

Запомни: Слабые слова = слабая рамка. Сильные слова = лидерская оценка.

2. Что не так с комплиментами внешности

Проблема не в том, что ты замечаешь её красоту. Проблема в том, что ты делаешь это предсказуемо и без глубины.

"Красивая" — это:

- Слишком общно (что именно красивое?).

- Слишком часто (она слышит это 20 раз в день).
- Слишком поверхностно (ты оцениваешь упаковку, а не суть).

Женщина подсознательно чувствует:

Если ты видишь только внешность — значит, ты не видишь ЕЁ. А если не видишь её — ты не интересен.

3. Лексикон силы: 15 фраз, которые цепляют

Твоя задача — давать оценку не как поклонник, а как мужчина, у которого есть своя шкала ценностей.

- *Вместо внешности → оценивай энергию и характер:*
- "У тебя интересная энергия. Такая… спокойная, но с искрой".
- "Ты точно не из тех, кто живёт по чужим правилам".
- "В тебе чувствуется характер. Редкость".
- "Ты выглядишь как человек, который знает, чего хочет".
- "У тебя в глазах какой-то вызов. Мне это зашло".

- *Вместо "красивая" → конкретная деталь:*
- "У тебя стильная походка. Уверенная".
- "Этот взгляд — либо ты всех читаешь, либо просто хорошо играешь".
- "У тебя улыбка такая… как будто ты знаешь что-то, чего не знают остальные".
- "Твой стиль — это не просто одежда. Это отношение".
- "У тебя голос… спокойный, но цепляет. Такое редко встречается".

- *Игровые оценки (с лёгким стёбом):*
- "Ты выглядишь как человек, который точно не терпит скучных людей".
- "У тебя такой вид, будто ты сейчас кого-то мысленно тролишь".
- "Ты либо очень добрая, либо мастерски это скрываешь".
- "Чувствую, что у тебя либо куча хобби, либо одно, но серьёзное".

- "Ты точно не из тех, кто долго отвечает в переписке. Или я ошибаюсь?"

4. Почему это работает

Эти фразы работают, потому что они:

- Показывают внимание к деталям — ты видишь больше, чем просто "красивое лицо".
- Создают интригу — она хочет узнать, почему ты так решил.
- Дают статус наблюдателя — ты не просишь одобрения, ты даёшь оценку.
- Выделяют тебя из толпы — никто больше не говорит ей таких вещей.
- Она чувствует: "Этот парень видит меня. Не упаковку, а меня".

5. Формула сильного комплимента

Если хочешь сам создавать цепляющие фразы, используй формулу: Деталь + твоя оценка + лёгкая интрига.

Примеры:

- "У тебя такая манера говорить [деталь] — спокойная, но уверенная [оценка]. Чувствую, что ты либо психолог, либо просто хорошо читаешь людей [интрига]".
- "Твоя улыбка [деталь] — она какая-то… не дежурная [оценка]. Такое ощущение, что ты улыбаешься только тем, кто реально тебе интересен [интрига]".
- "Твой стиль [деталь] — минималистичный, но с характером [оценка]. Держу пари, что ты не любишь лишнего внимания, но, когда хочешь — получаешь его легко [интрига]".

6. Что делать с "красивая" вообще

Можно ли говорить "красивая"? Да, но только в контексте.

- НЕ работает:
- "Привет, красивая" (банально).
- "Ты очень красивая" (пусто).

- Работает:
- "Ты красивая — но это не главное. У тебя энергия сильная" (переключаешь фокус).

- "Красивых много. Но у тебя что-то есть ещё — вот это и интересно" (поднимаешь ставки).

! Ключ: "Красивая" может быть стартом, но никогда не должна быть финалом твоей оценки.

7. Домашка: переписывай банальности

Возьми любую банальную фразу и переделай её по формуле силы.

Примеры:

- Было: "Ты такая милая". → Стало: "У тебя такая энергия — мягкая снаружи, но чувствую, что внутри стержень".
- Было: "Красивые глаза". → Стало: "Твой взгляд — либо ты всех сканируешь, либо просто задумчивая. Интересно, что из этого".
- Было: "Ты классная". → Стало: "Ты точно не из тех, кто живёт на автопилоте. Это редкость".

8. Главное правило

Запомни: Твои слова должны показывать не то, что ты хочешь понравиться. Твои слова должны показывать, что у тебя есть своя шкала ценностей — и она прошла твой фильтр.

Мужчины говорят "красивая", чтобы получить одобрение. Мужчины с уровнем дают оценку — и этим создают притяжение.

Лексикон силы — это не про красивые слова. Это про то, что ты видишь в ней то, чего не видят другие.

Почему долгие переписки до встречи ломают химию

Если ты больше недели переписываешься с девушкой и не назначаешь встречу — ты сам убиваешь притяжение!

Долгая переписка создаёт иллюзию близости. Вы шутите, делитесь личным, флиртуете, и в голове рисуется: «Мы уже что-то вроде пары». Но это фантазия. В реале вы два незнакомых человека.

Чем больше ты пишешь, тем больше раскрываешь себя. Она уже знает твои шутки, истории, взгляды. К встрече у неё сложился образ.

На встрече этот образ не совпадает с реальностью. Голос другой, энергия другая, харизма не такая. Результат: разочарование.

Когда ты пишешь каждый день, отвечаешь быстро, всегда на связи — ты становишься

предсказуемым. Нет интриги, нет дефицита. А значит нет притяжения.

К встрече вы уже обсудили всё. На встрече пауза, и ты думаешь: о чём говорить? Всё уже сказано.

Правильная схема:

- Используй переписку как мост к встрече, а не строй в ней отношения
- Первые 2-3 дня лёгкий флирт, пара шуток, интрига. Максимум через 5 дней предлагаешь встречу
- Не спрашиваешь «хочешь встретиться». Говоришь: давай встретимся в четверг на кофе, тебе удобно вечер или день?
- Соглашается — отлично. Отказывается без альтернативы — удаляешь и идёшь дальше.

Если предложил встречу, а она: «давай ещё пообщаемся, рано» — это сигнал. Либо не заинтересована, либо ищет внимание, а не отношения. Твоя реакция: окей, я ищу живое общение, если решишь встретиться напиши. И закрываешь.

Не цепляйся. Не умоляй. Не превращайся в донора внимания. Мужчины с уровнем не живут в переписке. Они переводят общение в реал быстро и уверенно.

"Правило одного шанса": почему не надо писать дважды

Правило жёсткое и простое: ты пишешь один раз. Она не ответила - ты удаляешь контакт и идёшь дальше.

Нет второго сообщения. Нет "может, не увидела". Нет "ну хоть что-нибудь напиши"

Почему? Потому что второе сообщение после тишины = потеря статуса. Ты показываешь: «Я жду твоего внимания. Ты важнее меня». А это убивает притяжение мгновенно.

Правда, которую ты должен принять: если девушка не отвечает — это не про «забыла» или «занята». Это про приоритеты. Если ты ей интересен — она ответит. Всегда найдётся 10 секунд.

Если не ответила за 24 часа — ты не в приоритете. Если ты пишешь второй раз — ты сам себя опускаешь.

Женщины чувствуют статус мгновенно. Мужчина с вариантами не будет умолять о внимании. Мужчина без вариантов — будет писать снова и снова.

- Что происходит, когда ты пишешь дважды:

Ты отправляешь: «Привет, ты там?» или «Всё окей?».

- Что в её голове:
- «Он ждёт моего ответа. Значит, у него нет других вариантов».
- «Он не уверен в себе. Ему нужно моё одобрение».
- «Блять, как навязчиво».

Даже если она потом ответит — уважение уже упало. Ты перешёл из «интересный мужик» в «очередной, кто хочет внимания».

- Что делать вместо второго сообщения:
- Удаляешь контакт. Не оставляешь «на всякий случай». Удаляешь и забываешь.
- Идёшь дальше. Знакомишься с новыми. Ты не застреваешь на одной.
- Работаешь над статусом. Чем больше вариантов — тем меньше зависишь от одной конкретной девушки.

Стратегии выживания мужчин и женщин

У мужчин всего две стратегии:

- Кончить внутрь и уйти
- Строить род

1. В первом случае он ищет максимально фертильную, сексуальную, открытую, раскрепощённую. Она возбуждает на уровне тела, гормонов, зверя.

Но в той же секунде мозг подкидывает сигналы, что она опасна. Она не держит границ. У неё нет устойчивости. Там будет чужое потомство, там будет ложь, измены и слив энергии. Инстинкт говорит не вкладывайся.

2. Во втором случае мужчина ищет надёжность. Он смотрит насколько она способна быть верной, спокойной, контролировать свою биологию и желания.

Именно в таком контексте у него включается рефлекс «ресурсировать». Не потому что он влюбился, а потому что биология сказала: «Это инвестиционно выгодно». И только тогда появляется желание строить, отдавать, усиливать.

У женщин есть тоже 2 стратегии:

- Принять в себя «альфа» гены и рожать без гарантий

- Найти снабженца для ее или их потомства

1. Краткосрочная стратегия получить максимум генов. Найти сильного, животного, сексуального, гормонального мужчину.

Плевать на заботу, деньги, ответственность. Ей нужно одно закинуть сильную ДНК в тело и пойти дальше. Изъять альфа сперму для своих детей. Это для неё уже победа.

2. А вот долгосрочная стратегия это уже про ресурсы. Она ищет максимально надёжного, ответственного, терпеливого. Который будет кормить, воспитывать, защищать.

Даже если ребёнок не от него, он всё равно поможет. Потому что так эволюционно устроены некоторые мужчины. Умный, стабильный, с ресурсом, и ещё и чужих детей готов растить. Для неё это джек-пот.

Вот где возникает конфликт интересов:

- Мужчина боится, что его гены исчезнут, а он будет тянуть чужое.
- Женщина боится, что мужчина с ресурсом переключится на кого-то другого и не даст её потомству выжить.

! Джек-пот для мужчины — это найти девственную девушку, которая и гены примет и будет с тобой в долгую.

Женские манипуляции

Они бывают от тонких/почти незаметных до грубых/демонстративных.

Женщина манипулирует не потому что хочет управлять тобой. Она манипулирует, чтобы понять, есть ли там вообще кто-то. Большинство мужчин ошибаются в одном месте. Они думают, что манипуляция — это конфликт. На самом деле это диагностика.

Женщина смотрит:

- что будет, если она станет холодной
- что будет, если исчезнет
- что будет, если обидится без объяснений,
- что будет, если внезапно передумает

И каждый раз она смотрит не на слова. Она смотрит на твоё состояние.

Я видел мужчин с деньгами, статусом и телом, которые сыпались от одной фразы: «Ты изменился» «Мне кажется, ты стал другим»

И видел других, которые: ничего не объясняли; не оправдывались; не доказывали; не

возвращали её в настроение. Они просто оставались собой. С такими мужчинами происходит странная вещь. Манипуляции либо заканчиваются очень быстро, либо вообще не начинаются.

Потому что женская психика мгновенно считывает:

- тут не за что тянуть
- тут не за что дергать
- тут человек в себе. И в высокой реальной ценности.

И вот это и есть настоящий мужской ранг. Не контроль над женщиной. А контроль над собственным состоянием. И именно после этого женщины начинают вести себя иначе.