

# Правила. Как выйти замуж за Мужчину своей мечты

**Автор:**

[Шерри Шнайдер](#)

Правила. Как выйти замуж за Мужчину своей мечты

Эллен Фейн

Шерри Шнайдер

Психология. М & Ж

Опра Уинфри назвала эту книгу феноменом и дважды приглашала авторов на свое ток-шоу. Журнал People отнес ее к категории «must-read», а Elle назвал лучшей книгой по отношениям. Почти каждое глянцево издание хотя бы раз напечатало «Правила» в своем номере. Следуя им, Кейт Миддлтон вышла замуж за настоящего принца, Бейонсе нашла мужчину своей мечты, а Блейк Лайвли покорила сердце не одного голливудского холостяка, в том числе Леонардо Ди Каприо. «Правила», проверенные временем и миллионами женщин, приведут вас к желанной цели: помогут выйти замуж за Мужчину вашей мечты и сохранить любовь навсегда. Книга остается бестселлером на протяжении 20 лет и разошлась тиражом более 7 000 000 экземпляров.

Эллен Фейн, Шерри Шнайдер

Правила. Как выйти замуж за Мужчину своей мечты

Книги серии «Психология. М & Ж»

«Правила умной жены. Ты либо права, либо замужем»

Многим женщинам удастся поймать мужчину, но сколько из них счастливы в браке? В этой книге вы найдете 40 правил, необходимых для поддержания гармонии и взаимопонимания в браке. Вы получите ответы на все волнующие вас вопросы, научитесь успешно преодолевать любые конфликты, находить компромисс в любом споре и просто быть счастливой парой.

«Больше, чем просто красивая. 12 тайных сил женщины, перед которой невозможно устоять»

Хочешь побеждать мужчин на их же поле? Заставить их мечтать о тебе? Больше никогда не давать им разочаровывать тебя? Чтобы получить в отношениях все, что ты захочешь, надо просто научиться управлять силами, которые у тебя уже есть. Кара Кинг рассказывает о 12 могущественных силах, которые есть абсолютно у каждой женщины.

«Вы ничего не знаете о мужчинах»

Стив Харви продолжает раскрывать мужские тайны. Чего ждать от мужчины, когда ему 20, 30, 40, 50 лет и больше? Что делать в ситуации, когда вы уже давно вместе, а он все никак не сделает предложения? Как достичь гармонии в постели, на кухне и в семейном бюджете? Книга даёт честные ответы на эти и многие другие важные вопросы.

«Поступай как женщина, думай как мужчина. Почему мужчины любят, но не женятся, и другие секреты сильного пола»

Только мужчина может расшифровать поведение других мужчин и подсказать, как правильно действовать в различных ситуациях. Миллионы женщин по всему миру доверились в этом вопросе Стиву Харви. Забавная и честная – эта книга рассказывает о том, что на самом деле думают мужчины об отношениях с женщинами.

Правила: Книга 1

Посвящается нашим замечательным мужьям и прекрасным детям.

Отдельное спасибо нашему агенту – Конни Клаузен

«Мужчины любят девушек, которые соблюдают «Правила».

Опра Уинфри, телеведущая

«Если женщину заполучить очень просто, это ужасно скучно. Мне нравится добиваться».

Хью Грант, актер

«Моя любимая книга. Некоторые правила могут показаться радикальными, но они работают».

Бейонсе, певица

«Выучите «Правила». Практикуйте их постоянно. Заставьте его побегать за вами, пока он не сделает вам предложения. А затем живите долго и счастливо.

Аминь».

Detroit News

Глава I

История «Правил»

Никто не помнит точно, как начинались «Правила», но нам кажется, что все произошло в 1917 году у бабушки Мелани, которая заставляла мужчин нервно ожидать ее в прихожей своего дома в пригороде Мичигана. Тогда ее называли «нелегкой добычей». Как бы то ни было, предложений выйти замуж у бабушки было больше, чем туфель. Бабушка передала свои навыки матери Мелани, а та – самой Мелани. Это было настоящее семейное сокровище, которое хранилось в тайне около века. Но когда в 1981 году Мелани вышла замуж, она поделилась старомодными советами со своими одинокими подругами по колледжу и коллегами, среди которых были и мы.

Сначала Мелани прошептала «Правила». В конце концов, современные женщины не должны вслух заявлять о своей мечте выйти замуж. Мы выросли, мечтая стать президентами крупных компаний, а не женами президентов. Поэтому мы втайне передавали «Правила» от подруги к подруге, порой смущаясь – уж очень старомодно они звучали. И все же приходилось признать: как бы ни стремились мы к успеху в бизнесе, большинству из нас этого не хватало. Как наши матери и бабушки, мы хотели иметь мужей, которые могли бы стать нашими лучшими друзьями. В глубине души мы страшно хотели выйти замуж: мечтали о романтике, красивом платье, цветах, подарках, медовом месяце – словом, обо всем. Мы не хотели отказываться от завоеванных свобод, но не хотели и возвращаться в пустые квартиры. Кто сказал, что женщина не может иметь сразу все?

Если вам кажется, что «Правила» – это глупость, не волнуйтесь. Мы все через это прошли. Но после многих страданий мы поняли, что «Правила» не аморальны и не старомодны. Это всего лишь эффективный набор поведенческих реакций, которые успешно помогают большинству женщин становиться неотразимыми в глазах интересных мужчин. Почему бы это не признать? Нам нужны «Правила»!

Женщин 1990-х попросту не учили основам – «Правилам» того, как найти себе мужа или хотя бы обрести популярность среди мужчин.

Вскоре мы осмелели и стали говорить громче. «Правила» – они работали! Хотя они были старомодными и глупыми, но оказались страшно эффективными!

Сначала кое-какие советы казались нам совершенно неприемлемыми – они шли вразрез со всем, чему нас учили в области отношений между мужчиной и женщиной. Но успех говорил сам за себя! Нам приходилось отказываться от усвоенных теорий, следовать «Правилам» и наблюдать за тем, как наши подруги одна за другой выходили замуж (и при этом не переставали строить карьеру и заниматься своими делами).

Сформировалось настоящее «подполье», владевшее настоящей магией. Мы делали то, что женщины всегда делали друг для друга во всем мире. Мы создали сеть успеха. На этот раз ставки были очень высоки, а победы куда слаще любых корпоративных успехов. Мы говорим о браке – о настоящем, долгом браке, а не о союзе без любви. Именно такой счастливый брак и является результатом следования «Правилам». Простым «Правилам». «Правилам» поиска идеального мужа.

Долгие годы мы делились этими «Правилами» со своими знакомыми – и дома, и на работе. Долгие годы женщины обращались к нам с вопросами:

– Вы говорили, что нужно заканчивать свидание первой или предоставлять это мужчине? Я забыла!

Следуйте «Правилам», и результатом станет долгий счастливый брак, основанный на любви.

А потом как-то вечером мы ужинали в китайском ресторане на Манхэттене со своими одинокими подругами. И там мы услышали, как Синди упомянула что-то об этих... как их там... «Правилах». Она узнала о них от своей подруги в Калифорнии. Мы знали это! Это не было ошибкой! Это были те же самые «Правила», которым мы следовали в Нью-Йорке, чтобы найти отличных мужей. «Правила» пересекли всю страну, женщины передавали их друг другу,

жительницы пригородов делились ими с горожанками. И вот они снова вернулись к своему истоку – на Манхэттен!

Но – и в этом было самое интересное – Синди поняла их неправильно!

– В «Правилах» говорится, что мужчины всегда должны заканчивать свидание первыми, чтобы чувствовать себя хозяевами положения, – сказала Синди.

– Нет, нет, нет, НЕПРАВИЛЬНО! – воскликнули мы. – В «Правилах» говорится, что это вы должны заканчивать свидания первыми, чтобы мужчины захотели встретиться с вами вновь.

Именно тогда мы и решили записать «Правила», чтобы больше никто не совершал таких ошибок.

## Глава II

Что такое «Правила»?

Сколько раз вы слышали такие слова:

– Она так красива, мила, умна... Почему же она не замужем?

А может, это говорили о вас? А вас не удивляло то, что женщины не столь красивые и умные практически без усилий привлекают к себе мужское внимание?

Честно говоря, многим нашим подругам проще переехать в другой штат, сменить профессию и пробежать марафон, чем найти нужного мужчину и выйти за него замуж! Если вы принадлежите к их числу, то вам нужны «Правила»!

Что же такое «Правила»? Это очень простой способ общения с мужчинами, который может помочь любой женщине завоевать сердце своего избранника. Слишком хорошо, чтобы быть правдой? Поначалу мы тоже были скептиками.

Читайте дальше!

Цель «Правил» – заставить Мистера Совершенство сходить с ума от желания заполучить вас в свое полное распоряжение. А для этого вы должны стать недоступной. Говоря проще, вас должно быть трудно поймать! Следуйте «Правилам», и он не только женится на вас, но и вечно будет сходить от вас с ума! Мы обещаем, что вы будете жить «долго и счастливо». Браки действительно заключаются на небесах.

Следуя «Правилам», вы можете быть уверены, что муж будет относиться к вам, как к королеве, даже когда рассердится на вас. Почему? Потому что он потратил столько времени, добиваясь вас! Вы будете для него настолько драгоценны, что он просто не сможет воспринимать вас как должное. Напротив, он постоянно будет о вас думать. Он навсегда останется вашим лучшим другом, вашим оплотом и опорой в любых, даже самых сложных обстоятельствах. Ему будет больно, если вы не захотите поделиться с ним своими проблемами. Он будет всегда готов прийти вам на помощь – когда вы пойдете на новую работу или, не дай бог, заболеете. Ему понравится заниматься самыми повседневными делами – например, выбирать новое постельное белье. Он всегда будет стремиться делать все вместе с вами.

Мужчины рождены быть охотниками, им нужно преследовать добычу – иначе их интерес угасает.

Когда вы начнете жить по «Правилам», вам не придется беспокоиться о том, что ваш мужчина заглядывается на других женщин – даже на очень красивую соседку или пышногрудую секретаршу. Просто женщина, живущая по «Правилам», всегда кажется мужчинам самой сексуальной из всех живущих! Живя по «Правилам», вам не придется бояться быть брошенной, забытой или незамеченной!

Наша знакомая последовала «Правилам» – и теперь она замужем за прекрасным мужчиной, который не пытается избавиться от нее, чтобы провести время с приятелями. Наоборот, он страшно ревнует, когда она занимается своими делами. Эти супруги – настоящие друзья.

Мужчины не похожи на женщин. Женщины, которые звонят мужчинам, приглашают их на свидания, «случайно» покупают два билета на шоу или предлагают заняться сексом на первом свидании, лишают мужчин честолюбия и охотничьего инстинкта. Мужчины рождены быть охотниками, им нужно преследовать добычу – иначе их интерес угасает. В этом и заключена суть «Правил». Да, мужчина может жениться на вас, даже если вы не будете следовать «Правилам», но мы не гарантируем, что этот брак будет счастливым.

Как это работает? А вот как: если мужчина любит охотиться, мы должны стать добычей! Но не нужно спрашивать у мужчины, любит ли он охоту. Он может думать и даже говорить, что это для него неважно. Он может даже не понимать собственных реакций. Обращайте внимание на то, что он делает, а не на то, что он говорит.

«Правила» могут показаться вам слишком расчетливыми. Вы подумаете: «Насколько недоступной я должна быть? Неужели мне нельзя ни разу приготовить для него ужин или пригласить на бродвейское шоу? А если мне просто захочется поговорить с ним? Неужели нельзя даже позвонить? Когда же я смогу стать самой собой?»

Ответ прост: читайте «Правила». Следуйте им в точности (не выборочно), и вы будете абсолютно счастливы. Вы наверняка знаете женщин, которые никогда не могли полностью доверять своим мужьям и всегда чувствовали себя слегка неуверенно? Возможно, они даже обращались к психотерапевтам, чтобы понять, почему мужья не обращают на них внимания. «Правила» сэкономят вам 125 долларов в час за услуги психотерапевта.

Конечно, следовать «Правилам» легче всего с теми мужчинами, в которых вы не влюблены. Вам действительно не хочется им звонить, вы не перезваниваете им и не посылаете любовных писем. Иногда ваше безразличие настолько сводит их с ума, что в конце концов все кончается свадьбой. И это происходит потому, что вы следовали «Правилам» (даже не думая об этом)! И мужчина сделал предложение!

Подумайте о том, как здорово никогда не оставаться в одиночестве субботними вечерами и не просить замужних подруг найти вам кого-нибудь. Подумайте о жизни вдвоем. К сожалению, вам придется на какое-то время отсрочить награду. Первые несколько месяцев отношений могут быть непростыми, но впереди вас ждет абсолютная благодать! И все же стоит ли постоянно держать себя в руках

даже ради прекрасной награды?

Не твердите себе, что он «просто боится обязательств» или «не готов к отношениям». Если он звонит и приглашает – это «Правила». Все остальное – просто разговоры.

На эту тему написаны горы книг и выдвинуто немало теорий. Все они сулят выигрыш, но только «Правила» действительно приносят результаты. Следуя «Правилам», очень легко понять, что происходит. Это очень просто. Если он звонит вам, преследует вас, приглашает на свидания – все это «Правила». Если вам приходится искать оправдания его поведению (например, он не позвонил вам после первого свидания, потому что все еще не может выбросить из головы бывшую подружку), вы постоянно обдумываете каждое сказанное им слово, пока у вас не заболит голова, – это не «Правила». Забудьте о его мыслях и чувствах. Не твердите себе, что он «просто боится обязательств» или «не готов к отношениям». Помните: следуя «Правилам», мы не превращаемся в психотерапевтов. Если он звонит и приглашает – это «Правила». Все остальное – просто разговоры.

### Глава III

Знакомьтесь: девушка «Правил»

Увидев Алису, вы ни за что не сочли бы ее невероятно красивой, умной и особенной. Но вы наверняка заметили бы, что она умеет так общаться с мужчинами, что рядом с ней бледнеют все королевы красоты. Алиса делает лучшее, что может сделать: она искусно пользуется макияжем, хорошо одевается и ведет себя недоступно. В отличие от других, более красивых девушек, которые бегают за мужчинами и доступны всегда, когда бы мужчина ни позвонил, Алиса ведет себя индифферентно. Иногда она холодна, иногда мила, но всегда счастлива и занята. Она не отвечает на звонки, не смотрит на мужчин очень пристально (настоящая катастрофа – см. ПРАВИЛО №3). Она всегда кладет трубку первой.

– У меня миллион дел, – вот ее любимая фраза.

Приятель Алисы недавно сделал предложение девушке, которой, как ему казалось, ему никогда не добиться, – той самой Алисы!

Кто не знает Алис? Кому не доводилось знать женщин, которые были настоящими специалистами в деле соблазнения мужчин? Кажется, что мужчины этих женщин совсем не интересуют. Им просто не до них. Они уверены в себе, и уверенность эта не связана с их внешностью или работой. Алисы прекрасно относятся к самим себе. Они предоставляют мужчинам возможность добиваться их. Назовите это извращенной психологией или как вам угодно, но Алисы всегда добиваются своих мужчин.

Увидев Алису, особенно простую и скромную, вам захочется подойти к ней и спросить:

– Что такого ты делаешь, что все мужчины бегают за тобой? В чем твой секрет? Что я делаю не так?

Истинная Алиса ответит, не задумавшись:

– Да ничего особенного.

Алисы обученные – бывшие нарушительницы «Правил», усвоившие урок после того, как первый раз обожглись в охоте на мужчин, – наверняка сказали бы:

– Да, у меня есть секрет. Мужчины любят охотиться. Не заговаривай с ними первой, будь иногда занята и периодически отшивай их (но только мило!).

Таких Алис много. Наблюдайте за ними. Постарайтесь понять, как им удалось довести независимость и уверенность в себе до степени искусства. Они не озираются, чтобы поймать мужской взгляд. Они не здороваются первыми. Они просто занимаются своими делами.

Когда в следующий раз вы окажетесь на приеме или вечеринке, понаблюдайте за такими Алисами и теми, кто нарушает «Правила». Сравните, как женщины этих двух типов ведут себя с мужчинами, и обратите внимание на результаты.

Заметьте: Алисы никогда не носят с собой ручки, чтобы записать мужчинам свои телефонные номера. Они не раздают свои визитки направо и налево. Они двигаются, а нарушительницы «Правил» слишком долго стоят на одном месте с тревожным видом или чересчур долго разговаривают с одним мужчиной. Мужчине слишком легко пригласить такую женщину. Из этой книги вы узнаете, что это – большая ошибка!

Однажды, после долгих лет наблюдений за тем, как такие Алисы выходят замуж за мужчин своей мечты, мы решаемся спросить, как им это удалось. И тогда они рассказывают нам о «Правилах». Алиса скажет, что вы милы, но слишком много говорите, слишком хотите заполучить мужчину, ошибочно пытаетесь стать «другом», а не неуловимой бабочкой или «женщиной, не похожей ни на одну другую» (см. ПРАВИЛО №1).

Не стоит и говорить, что подобные оценки нас оскорбляют. Мы не можем позволить себе такую манипуляцию и обман. «Правила» отправляют женщин на 25 лет назад. А что скажут феминистки? С другой стороны, у Алисы есть все, чего мы хотим: любимый муж, который ее просто обожает. Не стоит ли пересмотреть свои оскорбленные взгляды?

Алиса убеждает нас в том, что обычные женщины, следующие «Правилам», с большей вероятностью вступают в счастливый брак, чем ослепительные красавицы, которые этого не делают. Вернемся к собственной истории: похоже, мужчины, которых мы страстно желали, вовсе не желали нас. Мы были собой, мы были дружелюбны, всегда приходили на помощь, мужчины считали нас замечательными – но на этом все и кончалось. А если подумать, те, о ком мы особо и не думали, не замечали и даже чуть презирали, не переставали нам звонить и с ума сходили от нас. Именно это нам и нужно усвоить: относиться к желанным мужчинам следует так, как к тем, кого мы не хотим.

Просто, но нелегко. Но что мы теряем? Мы хотим получить то, что есть у Мелани. Значит, и действовать нужно так, как действовала она, потому что у нее все получилось!

Относиться к желанным мужчинам следует так, как к тем, кого мы не хотим.

## Глава IV

Но сначала – вы!

Прежде чем начать использовать «Правила» для достижения лучших, самых невероятных результатов – получения предложения и брака с мужчиной своей мечты, – вы должны стать лучшей. Нет, не идеальной и не ослепительной, но просто лучшей, так что...

Сделайте себя лучшей! Чем лучше вы выглядите, тем более желанной будете для мужчины своей мечты. Может, и другие мужчины начнут считать вас привлекательнее и станут приглашать вас на свидания. Вам больше не придется считать, что мужчина, с которым вы встречаетесь, – единственный на земле. Вы перестанете тревожиться и обретете уверенность в себе. Когда вы будете хорошо выглядеть и прекрасно себя чувствовать, вам уже не захочется нарушать «Правила».

Мы не диетологи, но знаем, как питаться правильно – белки, фрукты и овощи. Здоровое питание улучшает состояние человека. А физические упражнения способствуют высвобождению эндорфинов, которые делают вас счастливее и энергичнее. Кроме здоровой диеты, вам нужно постоянно держать себя в форме! Запишитесь в фитнес-клуб, купите видео с записью упражнений или начните бегать в соседнем парке (кстати, отличное место для знакомства с мужчинами, которые бегают или выгуливают собак). Упражнения должны быть радостью – отжимайтесь под любимую музыку.

Диета, упражнения и «Правила» имеют много общего. Вы должны поставить долгосрочную цель выше краткосрочного удовлетворения. Вам придется испытать определенный дискомфорт из-за того, что не можете съесть пирожное или позвонить любимому мужчине. Но вы хотите быть в форме и хотите выйти замуж, значит, нужно делать то, что должно. Подружитесь с женщиной, находящейся в том же положении, и начните вместе бегать, ходить на танцы и выговариваться друг другу, когда появится соблазн нарушить «Правила». Вы вовсе не обязаны выполнять эту тяжелую работу в одиночку!

Диета, физические упражнения и «Правила» имеют много общего. Вы должны поставить долгосрочную цель выше краткосрочного удовлетворения.

Если вы всерьез намерены найти мужа, вам нужно изменить представление об удовлетворении. Удовлетворение – это когда мужчина вам звонит, преследует вас и просит выйти за него замуж. Удовлетворение – это вовсе не соблазнительное мороженое или страстное свидание, во время которого вы нарушаете «Правила»!

Самосовершенствование поможет вам поймать и удержать мужчину. Постарайтесь избавиться от дурных привычек. Забудьте о неряшливости, если хотите жить с мужчиной. Мужчинам нравятся опрятные женщины. Они могут стать отличными матерями для их детей – такая мать не забудет ребенка на пляже.

Теперь одежда. Если вы ходите в чем попало, считая, что важно то, что внутри, а не то, что снаружи, то вам нужно измениться! Мужчинам нравятся женщины в модной, сексуальной одежде ярких цветов. Почему бы их не порадовать?

Если вы не разбираетесь в одежде, почитайте модные журналы – Cosmopolitan, Vogue, Glamour и InStyle – и соответствующие книги. Посоветуйтесь с подругой, вкусом которой всегда восхищались. Возьмите себе консультанта по шопингу. Лучше всего обратиться к профессионалу. Специалисты помогут вам подобрать одежду, которая будет хорошо сидеть и скроет все недостатки в отличие от модной одежды, которая может оказаться и не самым лучшим выбором.

Выбирая одежду, помните, что вы уникальны, не похожи ни на кого другого. Вы – женщина. Не соблазняйтесь одеждой унисекс. Покупайте женственную одежду, которую можно носить и в выходные, и в рабочие дни. Помните, что вы одеваетесь для мужчин, а не для других женщин, так что всегда старайтесь выглядеть женственно.

Вы должны идти в ногу с модой, но не становиться ее рабом. Не тратьте состояние на то, что вошло в моду в этом сезоне. Во-первых, в следующем все это может оказаться неуместным. А во-вторых, все это может вам и не подойти! Мы знаем женщин, которые одеваются в собственном стиле – носят, к примеру, мужские костюмы или огромные свитера крупной вязки. Они выглядят модно, но вовсе не сексуально. Будьте разумной покупательницей, а не мотовкой во имя

моды. Купите несколько красивых классических вещей и комбинируйте их с менее дорогими предметами.

Помните, что вы одеваетесь для мужчин, а не для других женщин, так что всегда старайтесь выглядеть женственно.

Помните: модная одежда вовсе не обязательно сделает вас красивой или привлекательной для мужчин. Мужчинам не всегда нравится вид «эльфа» или длинные «бабушкинские» юбки с тяжелыми ботинками, сколь бы ни был моден подобный облик. Мужчинам нравятся женственные женщины. Носите короткие юбки (но не слишком!), если это позволяют ваши ноги.

Не считайте себя обязанной носить дорогую одежду от знаменитых модельеров. Мужчинам нет дела до ярлыков! Вы должны быть красивы, элегантны и женственны. Лучше купить обычное платье, если оно хорошо на вас сидит и скрывает ваши недостатки, чем наряд от-кутюр, который эти недостатки подчеркнет.

Остановитесь у отдела косметики и подумайте о макияже. Все мы можем выглядеть лучше, чем есть на самом деле. Многие из нас даже не понимают собственного потенциала, пока не попадут в руки стилиста. Очень часто в универмаге можно сделать профессиональный макияж совершенно бесплатно – за минимальную покупку. Поймите, какие цвета вам идут, как стилист накладывает макияж. Купите то, что он предложит (из того, что можете себе позволить), а дома попробуйте повторить. Не выходите из дома без макияжа. Пользуйтесь губной помадой, даже отправляясь на пробежку!

Делайте все, чтобы выглядеть наилучшим образом. Если у вас некрасивый нос, сделайте пластическую операцию; подкрасьте седые волосы; отрастите волосы подлиннее. Мужчины любят длинные волосы, которые можно ласкать и гладить. Неважно, что думают ваш парикмахер и друзья. Вам же не их соблазнять! Давайте признаем, что парикмахеры обожают скромные, короткие прически – работать с длинными волосами долго и утомительно. И неважно, что короткие волосы легче мыть и сушить, неважно, что они у вас тонкие. Мы – девушки! Мы не хотим выглядеть как мальчики!

Вам будет проще выглядеть не похожей ни на кого другого, если станете ухоженной женщиной. Маникюр, педикюр, косметика и массаж должны стать частью вашей жизни. И не забудьте о соблазнительнейших духах, когда собираетесь выходить, – но не переборщите!

А теперь, когда вы роль выучили, начинайте играть. Мужчины любят женщин. Не ведите себя как мужчина, даже если вы возглавляете собственную компанию. Пусть мужчины открывают вам дверь. Оставайтесь женщиной. Не отпускайте саркастических шуток. Не хохочите над анекдотами, хлопая себя руками по коленям. Так можно вести себя с подружками. Но с мужчиной вы должны быть спокойной и загадочной, вести себя как истинная леди, сидеть со скрещенными ногами и улыбаться. Не стоит слишком много говорить. Наденьте черные прозрачные колготки и поднимите юбку повыше, чтобы соблазнить представителей противоположного пола! Возможно, подобные предложения вас оскорбят. Вы скажете, что они подавляют ваш интеллект и яркую индивидуальность. Может, вам даже кажется, что вы перестаете быть самой собой. Но мужчинам это понравится!

Не будьте циничной и подавленной. Не рассказывайте о тех, кто причинил вам боль или унижил вас. Не делайте потенциального мужа спасителем или психотерапевтом. Ведите себя как абсолютно счастливый человек. Не рассказывайте о себе абсолютно все. Говорите «спасибо» и «пожалуйста». Ведите себя как леди с официантами, швейцарами и даже таксистами. И тогда вам будет легче быть истинной леди на свидании.

Если вы никогда не знакомились с мужчинами случайно, отправляйтесь куда-нибудь: на танцы, теннис (даже если не играете в теннис), в клуб. Бывайте в самых разных местах – демонстрируйте себя! Разместите анкету на сайте знакомств, общайтесь с людьми. Не бойтесь зайти на вечер для одиноких, полагая, что мужчины, которые ходят на такие мероприятия, не в вашем вкусе. Помните: вам не нужна куча мужчин в вашем вкусе – вам нужен только один! Никогда не забывайте об этом. И тогда вы забудете о тех печальных днях, когда вы были убеждены, что настоящая любовь к вам никогда не придет!

И наконец, доверяйте этому процессу. Вы можете и не встретить мужа, как только придете в форму, купите красивую одежду и испробуете «Правила» на трех доступных мужчинах. Возможно, ваше время еще не пришло. Но по личному опыту можем сказать:

Если вы будете продолжать действовать по «Правилам» при любой возможности и запасетесь терпением, то обязательно встретите мужчину своей мечты и выйдете за него замуж.

## Правило №1

Станьте «женщиной, не похожей ни на одну другую»

Станьте не похожей ни на кого другого по состоянию ума. И для этого вам не нужно быть суперумной. И вам не нужно рождаться с этим ощущением. Ему можно научиться, его можно натренировать, в нем можно достичь совершенства – как и в любом другом правиле, описанном в этой книге.

Чтобы стать не похожей ни на кого другого, нужно выработать в себе особое ощущение, чувство уверенности и сияния, которое пронизывало бы вас с головы до ног. Это ощущение проявляется в вашей улыбке (она освещает всю комнату), в паузах между предложениями (не нужно тараторить и демонстрировать свою нервозность), умении слушать (внимательно), смотреть (спокойно, не пристально), дышать (медленно), стоять (прямо) и ходить (уверенно, с развернутыми плечами).

Неважно, что вы не королева красоты, не учились в университете и не в курсе последних событий. Вы все равно можете считать себя идеальной! Вы можете стать более уверенной в себе, чем женщины со степенью MBA и огромным счетом в банке. Вам не нужно раболепствовать. Вам не нужно отчаиваться и тревожиться. Вам не нужно встречаться с мужчинами, которые вас не хотят. Вы верите в изобилие и доброту вселенной. Если не этот мужчина, то другой, еще лучше. Вы не нервничаете. Вы не охотитесь. Вы не используете секс, чтобы заставить мужчин любить вас. Вы верите в любовь и брак. Вы не циник.

Вы не расстраиваетесь, когда отношения рушатся. Вы просто делаете маникюр и отправляетесь на новое свидание или на вечеринку для одиноких. Вы – оптимист.

Вы стираете слезу, чтобы она не испортила вашего макияжа, и двигаетесь дальше! Конечно, это не истинные ваши чувства. Вы просто притворяетесь, что чувствуете себя так. И со временем притворные чувства становятся реальными. Вы действуете так, как если бы...

На свидании вы никогда не показываете того, что больше всего на свете хотите выйти замуж. Вы спокойны и веселы. Он подумает, что вы уже отклонили несколько предложений. Вы делаете маленькие глотки – никогда не пейте залпом! – и позволяете мужчине узнать кое-что о вас, а не наоборот. Ваши ответы коротки, понятны и соблазнительны. Ваши жесты нежны и женственны. Когда волосы падают вам на лицо, вы откидываете голову назад и зачесываете волосы пальцами от макушки медленными, плавными движениями.

Все ваши движения – то, как вы, извинившись, выходите в дамскую комнату или смотрите на часы в конце свидания, – плавны и сексуальны. Вы можете позаботиться о себе. Вы не валяетесь в постели в черной депрессии, не едите пирожных, нервничая перед свиданием. Вы просто приняли ванну с пеной, прочли эту книгу и прочувствовали несколько позитивных слоганов:

– Я – красивая женщина. Я вполне самодостаточна.

Вы сказали себе, что это свидание – всего лишь знакомство. Мужчина полюбит вас или нет. Если он больше не позвонит, то это не ваша вина. Вы прекрасны изнутри и снаружи. Если вас не любил этот, полюбит другой. Главное – закончить свидание первой (см. ПРАВИЛО №11).

Отправляясь на танцы или вечеринки для одиноких, поднимите себе настроение. Притворитесь кинозвездой. Входя, держите голову высоко, словно сходя с «Конкорда» в Париже. Вы приехали в этот город всего на один вечер. Если кто-то не понимает собственного счастья, это его проблемы!

Возьмите напиток, например воду «Перье», даже если вам не хочется пить. Бокал займет руки, и вам не придется грызть ногти или накручивать волосы на палец. Не показывайте, что вы нервничаете. В этом вся соль. Ведите себя так, словно все прекрасно, даже если вас только что отчислили из колледжа или уволили с работы. Идите уверенно, словно знаете, куда идете, пусть даже просто вокруг комнаты. Двигайтесь. Не стойте в углу, ожидая, чтобы к вам кто-то подошел. Мужчины поймут вас в движении.

Если вы не считаете себя красивой, если вам кажется, что другие женщины одеты лучше, чувствуют себя свободнее и отличаются лучшей фигурой, гоните эти мысли подальше. Скажите себе:

- Мужчине повезет, если он познакомится со мной.

Держите в голове эту мысль, пока не поверите в нее. Если к вам подходит мужчина, улыбнитесь ему и мило ответьте на его вопросы, постаравшись не сказать лишнего. Вы должны быть спокойны и чуть загадочны. Заставьте его желать большего, а не томиться от скуки. Через несколько минут скажите:

- Пожалуй, я немного пройдусь.

Большинство женщин весь вечер крутятся вокруг мужчин, ожидая приглашения на танец. Но вы живете по «Правилам», и если мужчина хочет быть с вами или получить ваш номер телефона, он проберется через всю комнату, чтобы найти вас. Не предлагайте ему свою ручку или визитку, не облегчайте ему жизнь. Не берите их с собой, дабы избежать искушения. Смысл в том, чтобы всю работу выполнил мужчина. Пока он будет умолять официантку принести ему ручку, стойте спокойно. Скажите себе: «Правила» работают!»

Все очень просто. Вы действуете по «Правилам» и верите в то, что однажды принц заметит, что вы не похожи на других женщин, которых он знает, и попросит вашей руки!

## Правило №2

Не заговаривайте с мужчиной первой (и не приглашайте его танцевать)

Никогда! Не позволяйте себе даже «давайте выпьем кофе» и «вы часто здесь бываете?». Не позволяйте себе даже самых невинных фраз. Иначе как вы поймете, заметил ли он вас, был ли поражен в самое сердце или просто решил быть вежливым?

Мы знаем, что вы думаете. Знаем, насколько дико это звучит в наши дни. Но, изучив все «Правила», вы поймете, что в этом есть глубокий смысл. В конце концов, суть «Правил» в том, что нам никогда не добиться желаемого, если мы не будем доверять естественному порядку вещей: мужчина должен преследовать женщину.

Заговаривая с мужчиной первыми, мы вмешиваемся в ход вещей. Начав разговор или назначив свидание, которому не суждено было случиться, мы лишаем себя шанса на успех. В противном случае мужчина заговорил бы с девушкой, которая ему по-настоящему понравилась, и не обратил бы на вас внимания.

Но мы пытаемся объяснить свое поведение, твердя себе: «Он просто застенчив» или «Я хочу быть дружелюбной». Действительно ли мужчины застенчивы? Мы можем разобраться с этим вопросом прямо сейчас. Может, психотерапевты так и считают, но мы-то знаем, что в своем большинстве мужчины вовсе не застенчивы. Если они к вам не подходят, значит, вы их действительно не интересуете. Это трудно принять. Трудно ждать нужного мужчину – того, кто первым с вами заговорит, первым позвонит и проделает всю основную работу в начале отношений только для того, чтобы заполучить вас.

Сегодня очень легко объяснить агрессивное поведение женщин. В отличие от прежних времен, когда женщины встречались с мужчинами на танцах и специальных вечеринках и просто ждали, когда кто-то выберет их из толпы и начнет разговор, сегодня многие женщины работают бухгалтерами, врачами, адвокатами, дантистами и занимают руководящие посты. Они работают с мужчинами, для мужчин, и мужчины работают для них. Мужчины – их пациенты и их клиенты. Как же женщине не заговорить первой?

«Правила» учат тому, чтобы мы обращались к интересующим нас мужчинам точно так же, как к любым другим клиентам, пациентам и коллегам, сколь бы трудно это ни было. Признаем: когда женщина встречается с мужчиной, который ей по-настоящему нравится, в ее голове словно вспыхивает лампочка. Сама не сознавая того, женщина расслабляется, улыбается и проводит с этим мужчиной времени больше, чем следует. Она предлагает обсудить за обедом то, что можно обсудить по телефону. Она надеется завязать роман, и это естественно! Самые умные женщины стараются замаскировать свои устремления деловыми соображениями. Им кажется, что они слишком образованны и талантливы, чтобы быть пассивными, играть в игры или следовать «Правилам». Им кажется, что их дипломы и чеки дают им право больше действовать, а не ждать, когда зазвонит

телефон. Уверяем вас, такие женщины всегда остаются с разбитым сердцем, потому что их прямолинейность отталкивает. А почему нет? Мужчины знают, чего хотят. Никто не должен говорить им, когда обедать.

Короче, если вы встречаетесь с мужчиной по деловым вопросам, вам все равно нужно следовать «Правилам». Вы должны ждать, пока он пригласит вас на ланч или куда-то еще. Как мы будем говорить в правиле №17, мужчина всегда должен вести. Даже если вы зарабатываете столько же, сколько и он, обед должен предложить он. Если вы не согласны с тем, что в романтических отношениях мужчины не похожи на женщин, несмотря на равенство в профессиональном отношении, вы будете вести себя как мужчина: первой заговаривать, просить номер телефона, приглашать обсудить что-то за ужином в вашей квартире... Все это отталкивает мужчин. Прямолинейность очень рискованна. Иногда мы сталкиваемся с этим на работе. Чаще всего этот прием не срабатывает, а женщина оказывается в эмоциональном аду.

Не принимая идеи о том, что это мужчина должен преследовать женщину, а не наоборот, женщины сами напрашиваются на отказ и безразличие – если не сразу, то в ближайшем будущем.

Надеемся, что вас подобная участь минует, но все же расскажем о нашей подруге.

Пэм – стоматолог. С Робертом она познакомилась несколько лет назад в колледже. Она первой пригласила его на ланч. Она заговорила с ним первой. Позже они стали любовниками и даже жили вместе, но... она никогда не была уверена в отношениях с ним. Недавно он порвал с ней по какому-то пустячному поводу. Почему? Роберт никогда ее не любил. Если бы Пэм следовала «Правилам», то никогда не заговорила бы с Робертом и не инициировала бы встреч. Если бы она следовала «Правилам», то встретила бы другого человека, который по-настоящему любил бы ее. И не потратила бы время впустую. Девушки «Правил» никогда не теряют времени впустую.

А вот другой пример умной женщины, нарушившей «Правила». Клаудия – успешный брокер на Уолл-стрит. Со своим будущим мужем она познакомилась на дискотеке. Заметив его, она танцевала рядом с ним целых пять минут. Когда он так и не решился сделать первый шаг, она сказала себе, что он, по-видимому, застенчив, и... сама пригласила его на танец. Их отношения были полны проблем. Клаудия часто жалуется, что в спальне муж так же «застенчив», как и на той дискотеке...

Поговорим о танцах. В наши дни принято, что женщины приглашают мужчин танцевать. Так вот: подобное поведение идет вразрез с «Правилами»! Если мужчине лень пройти через комнату, заметить вас и пригласить на танец, то он явно не заинтересован в вас, и ваше приглашение не изменит его чувств (точнее, отсутствия чувств) к вам.

Ему скорее всего польстит то, что вы пригласили его, и он согласился потанцевать с вами из вежливости. Возможно, он даже захочет заняться с вами сексом этой ночью, но сходить от вас с ума он не будет.

Он или не заметил вас, или вы сделали все слишком простым. У него не было возможности преследовать вас, и этот факт всегда будет влиять на ваши отношения, даже если он впоследствии и пригласит вас на свидание.

Мы знаем, что вы думаете: что же, мне теперь весь вечер стоять в уголке, если никто не пригласит? Увы, ответ однозначен: несколько раз зайдите в ванную комнату, поправьте макияж, губную помаду, попудрите носик, закажите бокал воды, настройтесь позитивно и... продолжайте гулять по комнате, пока вас кто-нибудь не заметит. Позвоните замужним подругам, чтобы они вас поддержали. Делайте все, что угодно, только не приглашайте мужчину танцевать! Танцы – это необязательное развлечение. Возможно, тем, кто хочет развлечься и хорошо провести время, танцы нравятся. Но вы стремитесь найти любовь и вступить в брак. Поэтому вы не можете делать то, что хотите. Вы должны следовать «Правилам».

Даже если вам скучно и одиноко, вы не должны приглашать мужчину на танец. Даже не вставайте рядом с тем мужчиной, который вам нравится, в надежде получить приглашение (хотя многие делают именно так). Вы должны ждать,

пока вас кто-то заметит. Возможно, вы уйдете домой, не получив приглашения и не встретив мужчину своей мечты. Но скажите себе, что вы следовали «Правилам», и впереди всегда будут другие танцы. Отправляйтесь домой с чувством собственного достоинства: по крайней мере, вы не нарушили «Правила»!

Если это кажется вам скучным, вспомните: альтернатива гораздо хуже.

Наша подруга Салли настолько расстроилась из-за того, что танцевать ее приглашают только «лузеры», что в конце концов решила нарушить «Правила», которые отлично знала, и пригласить на танец самого красивого мужчину. Он был польщен, они протанцевали весь вечер и провели вместе три вечера. «Может, и в «Правилах» есть исключения!» – с восторгом думала Салли. Однако ей пришлось убедиться в обратном. Мистер Совершенство оказался в городе всего на несколько дней, а на Западном побережье у него была подруга. Неудивительно, что в тот вечер он никого не приглашал. По-видимому, он пришел на вечеринку только развлечься, а вовсе не в поисках будущей жены. Мораль такова: не гадайте, почему кто-то не приглашает вас на танец – тому всегда есть веские причины.

К сожалению, на танцы до сих пор приходит больше женщин, чем мужчин. И женщины хотят найти своего Единственного. Их страсть и тревога заражают друг друга, и они первыми заговаривают с мужчинами и приглашают их танцевать. Вы должны убедить себя в том, что от танцев нельзя ничего ждать. Считайте танцы лишним поводом надеть высокие каблуки, сделать макияж и пообщаться с приятными людьми. Скорее всего кто-то из мужчин заговорит с вами в тот или иной момент. Если это произойдет, но вам не понравится, не показывайте этого. Не блещите умом и цинизмом, не говорите:

– Лучше б я осталась дома и посмотрела «Девушек Зайнфельда».

Мужчинам не нравятся женщины, настроенные негативно. Если кто-то спрашивает, хорошо ли вам, ответьте «да» и улыбнитесь.

Если это вам очень не нравится, не ходите на танцы. Оставайтесь дома, сделайте зарядку, посмотрите телевизор и перечитайте «Правила». Лучше остаться дома

и читать «Правила», чем отправиться куда-то и нарушать их.

### Правило №3

Не смотрите на мужчину пристально и не говорите слишком много

Взгляд на человека – это признак заинтересованности. Так пусть он смотрит на вас! Если он не смотрит, значит, не заинтересован. Идите дальше и найдите того, кто заметит вас.

Знаете ли вы, что существуют семинары, на которых женщин учат устанавливать зрительный контакт с понравившимися мужчинами? Сэкономьте деньги. Зрительный контакт никому не нужен. Как же дать мужчине понять, что вы заинтересованы? Мы предлагаем просто улыбаться в никуда, выглядеть расслабленной и свободной. Так вы привлечете внимание мужчин, не глядя на них. Не озирайтесь в поисках Единственного. Ищущий взгляд заставит всех мужчин отвернуться. В отчаянии нет ничего привлекательного.

На первом свидании избегайте романтических взглядов на мужчину, иначе он поймет, что вы уже планируете медовый месяц. Смотрите на свою еду, рассматривайте посетителей ресторана. Проявите заинтересованность жизнью, другими людьми, картинами на стенах, но не своей добычей. Если вы будете слишком долго и часто смотреть в глаза мужчине, он почувствует себя неловко.

Сдерживайте себя. Пусть мужчина весь вечер стремится привлечь ваше внимание.

Одна из самых сложных проблем любого свидания – о чем говорить? О погоде? О политике? Проявить интеллект или казаться глупышкой? Если вы умны, то сохраните спокойствие и слушайте, что говорит мужчина. Следуйте за ним. Если он хочет поговорить о танцклубах, скажите ему, какие вам нравятся и где вы бываете. Мы не предлагаем вам проявлять легкомыслие. Наоборот! С вами должно быть легко. При удобном случае покажите мужчине, что вы в курсе последних событий и что у вас есть интересы.

Первые свидания – не место для рассказа о работе. В целом не следует грузить мужчину своими проблемами. Но если он серьезен, не увлекайтесь шутками. Просто плывите по течению.

Естественно, на любом свидании могут возникнуть моменты, когда обоим партнерам нечего сказать. Не чувствуйте себя обязанной заполнить паузу. Вы можете сказать что-то глупое и вынужденное. Иногда мужчине просто нужно помолчать, не говоря ни слова. Пусть так и будет. Может, он думает о том, как в один прекрасный день сделать вам предложение. Не нарушайте его сосредоточенность.

Не считайте, что вы должны его развлекать и постоянно вести интересную беседу. Он подумает, что вы слишком стараетесь. Просто будьте собой! Помните: мужчина влюбляется в вас, а не в то, что вы говорите.

Это он должен ломать голову, как бы сказать что-то умное. Это он должен задавать вам вопросы и думать, покажутся ли они вам интересными. Кроме того, большинство мужчин болтливые женщины раздражают. Мы знаем мужчину, который перестал общаться с женщиной, которая казалась ему физически привлекательной, из-за ее болтливости. Не окажитесь на ее месте. Вы женщина, вам нравится разговаривать, особенно об отношениях. Но прикусите язычок! Подождите, пока свидание кончится, а потом вы сможете несколько часов обсуждать и анализировать все с подружками.

На свидании будьте спокойны и серьезны. Пусть мужчина гадает, что вы думаете, понравился ли он вам, сумел ли произвести хорошее впечатление. Он сочтет вас интересной и загадочной, непохожей на тех женщин, с которыми он встречался. А ведь вам именно это и нужно, верно?

#### Правило №4

Не встречайтесь с мужчиной на полпути и не делите счет на свидании

Мужчинам нравится соревновательность – вот почему они занимаются спортом, ведут войны и захватывают корпорации. Самое плохое, что вы можете сделать, –

это облегчить ему задачу. Когда мужчина пытается назначить вам свидание, не говорите:

– Я как раз буду в вашем районе!

Не предлагайте рестораны, которые находятся между вашим и его адресами, если мужчина сам не спросит. Не говорите слишком много. Пусть мужчина все обдумает, скажет, пролистает телефонный справочник или журнал с рекламными объявлениями, позвонит паре друзей, чтобы найти место, которое будет удобно для вас. Мужчинам нравится потрудиться для того, чтобы встретиться с женщиной. Не лишайте их этой радости.

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: <https://tn.knigapoisk.com/sherri-shnayder/pravila-kak-vyyti-zamuzh-zamuzhchinu-svoey-mechty-kupit>

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)