

Пикап в Беларуси
<http://www.pickup.by/>
baller@pickup.by
+375 29 767 07 62

Интернет проект-тренинг «JustLife»

(Полный конспект всех дней и заданий проекта)

Автор и создатель: Андрей «Baller» Лисовский

Официальный сайт: <http://www.pickup.by/>

Интернет проект-тренинг "JustLife".

Главный куратор и автор проекта: Андрей «Baller» Лисовский.

Проект «JustLife» направлен на развитие seduction lifestyle'a, пикап сообщества за счет развития уровня соблазнения каждого и интеграцию соблазнения в повседневную жизнь. Проект заточен и под тех, кто уже имеет некоторый опыт и навыки в соблазнении и пикапе, так и под тех, кто только пришел в этот мир соблазнения.

Для тех, кто имеет некоторый опыт - это направление более глубокой интеграции соблазнения в жизнь и обогащения собственной модели соблазнения. Seduction lifestyle.

Для тех, кто в соблазнении недавно или только пришел – это направление развитие модели соблазнении, которая будет сразу интегрироваться в повседневную жизнь. Seduction lifestyle.

Проект «JustLife» - это интернет тренинг, который состоит из 17 дней проекта и 4 промежуточных дня.

Проект «JustLife» включает в себя 3 основных аспекта:

- 1) Интеграция соблазнения и пикапа в повседневную жизнь
- 2) Развитие и обогащение вашей собственной модели соблазнения
- 3) Седакшн и пикап лайфстайл

Все это значит, что проект затронет не только соблазнение, но и другие аспекты вашей жизни, такие как семья, развитие, деньги, индивидуальные стороны вашей жизни.

Как я уже говорил раньше, кроме интеграции и лайфстайла **проект направлен** на развитие и обогащение собственной модели соблазнения каждого участника. В этом направлении будут рассмотрены такие вопросы, как состояние влюбленности в соблазнении, влюбление девушек в себя, мужское «динамо», и много другого материала. Обещаю, ты узнаешь очень многое и очень многому научишься. Сама программа включает опыт многих соблазнительей, только рабочие фишки и рабочие модели соблазнений.

Программа не дублирует никакие программы других тренингов, она является оригинальной и разработанной нами специально для этого проекта.

Выполнение заданий проекта будет требовать от вас 2-4 часа ежедневно. И все будет встроено в вашу повседневную жизнь.

Основные моменты, которые будут рассмотрены на "Justlife":

- Day rebuilding (перестройка и создание эффективного для вас дня)
- Внутренняя энергия
- "Пружина" жизненного развития
- Lifestyle
- женская психология
- Типы женщин и подходы к разным типам
- Состояние влюбленности
- Мужское "динамо"
- Взгляды
- Визуализация
- Знакомство, ведение диалога, общение

Интернет проект-тренинг «JustLife»

Автор: Андрей «Baller» Лисовский

ЖЖ: <http://dasircam.livejournal.com/>

- Флирт
- Девушки-друзья
- Провокации в соблазнении, Провокативная модель.
- Секс

Проект «JustLife» проводился один раз. И последний. Больше проект проводиться не будет.

Для тех кто будет проходить тренинг сам:

1. Обязательно ведите дневник отчетов по дням
2. Все дни выполняются в очередности и пронумерованы с первого до последнего.
3. Было бы хорошо если бы был человек, который будет давать вам обратную связь
4. Если давать обратную связь некому, то давайте ее сами себе обязательно в формате (что было сделано хорошо, что можно сделать лучше)
5. Ответственно подойти к выполнению, если не уверены что пройдете все - не делайте вообще.
6. Для тех кто все выполнит, проект гарантирует очень хорошее развитие к концу проекта.

Некоммерческое использование материала разрешается. При использовании материалов проекта обязательно указание копирайтов и источник. Коммерческое использование материалов проекта запрещено.

Вы также можете использовать этот конспект, как книгу и просто прочитать, узнать новое для себя, вполне вероятно – посмотреть на свои действия и поведение с девушками со стороны или под другим углом.

По всем вопросам и предложениям, отзывам по тренингу можете обращаться по контактам:

Андрей «Baller» Лисовский

Телефон: +375 29 7670762

ICQ: 253039564

E-mail: baller@pickup.by

01. День 1, Day rebuilding.

Ну что парни, это ваш первый день в проекте «JustLife». Он будет посвящен перестройке вашего повседневного дня для того, чтобы вы его контролировали, а не он вас.

Перестраивая день за днем, вы будете перестраивать вашу собственную жизнь. Итак, поехали.

Все будет очень просто.

Задание 1: Заведите ежедневник. Ежедневник – это тетрадь или блокнот, который всегда с вами, и в который вы будете вносить записи в любой момент, когда это потребуется.

Задание 2: С этого момента и в течение всего проекта вы будете ежедневно записывать все свои действия в ежедневник вместе со временем, которое тратите на дела, занятия, действия.

Например:

Понедельник 2 апреля:

8.00 – встал

8.00- 8.05 – заправил кровать

8.05 – 8.10 – справляю нужду в туалете, умываюсь.

8.10 – 8.20 – готовлю завтрак

8.20 – 8.35 – завтракаю

8.35 – 8.50 – сижу и никуда не делаю

8.50 – 9.00 - собираю сумку на день

9.00 – 9.15 – иду/еду на работу

и так далее.

Вы должны описывать каждый свой день максимально подробно. Чем подробнее, тем лучше. Кроме этого, вы должны это делать честно, если вы ебаните и никуда не делаете, так и пишете. Если вы дрочите, то так и пишете. Все честно.

Ведение такого дневника поможет вам со стороны смотреть на свой день. Наблюдать, что вы делаете, откуда взять свободное время, как сделать день более эффективным и успешным.

Задание 3: Теперь мы будем ежедневно строить график нашего дня. Но не просто график. Если вы будете составлять себе статическое расписание, то вы будете к нему жестко привязаны и будете лишены гибкости в лавировании между различными ситуациями в вашей жизни. Как будет теперь строиться наш график дня. Вечером, каждого дня, перед сном – вы будете составлять список дел, которые вам нужно сделать за следующий день.

Например:

Вторник 3 апреля:

Позвонить Кате, назначить свидание.

Встретиться с Сашей - 14.00.

Заплатить за телефон

Забрать у Маши деньги и документы

И так далее.

Вы пишете все, что вам нужно сделать за день. Если дело имеет привязку по времени, то записываете по времени, все остальное пишете просто, как действие. В течении дня, вы смотрите свой ежедневник и динамически распределяете свое время и ресурсы на выполнение дел. Но при этом так, чтобы все успеть сделать. Сделанные дела отмечаем, как сделанные. И так пока список не оканчивается.

Цель вашего дня: сделать все что задумали.

Задание 4: После составления графика дел, вы будете каждый день составлять ориентировочный план всех действий в голове. То есть просто прикидываете, что и когда вы делаете, и сколько времени вам на это понадобится. Этот план должен быть в вашей голове и постоянно корректироваться по ходу выполнения дел. Это будет гибкость вашего плана, когда вы его будете подстраивать для большей эффективности под конкретные ситуации и обстоятельства.

Краткие инструкции:

1. Завести ежедневник
2. Ежедневно записывать в ежедневник все, что вы делаете и сколько времени на это тратите. Честно и максимально подробно.
3. Каждый вечер составлять план всего, что нужно делать на следующий день.
4. Составлять гибкий план в голове, что и когда делать и сколько времени на это понадобится.

02. День 2, Строим окружение.

Грядет второй день проекта. Этот день будет посвящен нашему окружению. Пока человек не сформировался настолько, чтобы формировать окружение сам, окружение формирует его. Это факт. Иногда наше окружение мешает нашему развитию и формирует из нас не того, кого бы нам хотелось видеть каждое утро в зеркале. Поэтому нам необходимо создать окружение, которое будет нам помогать в нашем развитии, а не мешать. Этим и займемся. И как в прошлый день, все будет достаточно просто.

Задание 1: С сегодняшнего дня и на протяжении всего проекта единственные люди, с кем мы будем общаться – это девушки. Да-да. Девушки. Все общение с мужчинами, парнями и особями вашего пола с этого момента сводится к минимуму. То есть, мы общаемся с парнями, только в случае крайней необходимости, очень крайней. Теперь, когда вам понадобится что-нибудь узнать, спросить, получить, дать, поговорить и так далее – вы обращаетесь за этим к девушкам и женщинам. Речь идет, как об общении, так и о нахождении в компании. Если вам надо узнать, сколько время – к девушке. Если надо узнать, как пройти – к девушке. Если надо салфетка – к девушке. Если надо заплатить за телефон из всех кассиров только одна женщина – к ней. Если – хотите что-то купить, то к консультанту-девушке. Везде и всегда вы общаетесь с девушками и женщинами, по любым и всем вопросам.

Да, это значит, что вы перестанете общаться с друзьями и знакомыми мужского пола. Да, это значит, что вы сведете к минимуму необходимое(работа, учеба) общение с мужчинами.

Теперь вы общаетесь на 99 процентов с женщинами и девушками.

Исключение: для этого задания исключение составляют парни, которые проходят тренинг «Успешный Соблазнитель». Эти люди могут общаться внутри группы «УС» и с тренерским составом в нормальном русле.

Задание 2: За этот день, вы составляете список всех знакомых вам женщин. Всех. И мама, и сестра, и соседская дочка, и бывшая девушка, одноклассница, бывшая одноклассница. Всех, кто является представителем женского пола. После составление списка, вы встречаетесь с кем, возможно, всех остальных обзваниваете и узнаете у них, что они думают о вас, как о мужчине. О мужчине в целом, во всех сферах. Например: Фигура, внешность, характер, статус, деньги, общение, секс, надежность и так далее. Это может быть, как характеристика в одно слово, так, и характеристика, состоящая из кучи параметров. Не важно какая, главное, чтобы вы узнали, что о вас думают, как о мужчине все эти женщины. Желательно, если узнаете и обоснование этой характеристики. То есть узнать характеристику и почему эта особь женского пола так считает.

Задание 3: С этого дня и на протяжении всего проекта вы должны свести к минимуму поездки в общественном транспорте. К минимальному необходимому минимуму. Если будет выбор между прогуляться и проехать на общественном транспорте – вы прогуливаетесь по улице.

Все это значит, что вам необходимо теперь немного по-другому построить ваши пути передвижения по городу, чтобы свести присутствие в общественном транспорте к минимуму.

Задание 4: Нахождение дома. Теперь нахождение дома на протяжении всего проекта с этого дня – вы должны свести к минимуму. Это значит, что дома вы находитесь только в том случае, если в этом есть нужда. Например: еда, занятие/работа (только

такая, которая требует вашего присутствия дома), еда, сон, душ, ванна. В остальных случаях вы должны проводить свое время вне дома, гуляйте, занимайтесь делами, читайте книги в парках, занимайтесь спортом, ходите в гости, не нарушая условий предыдущих заданий.

Задание 5: Начиная с этого дня и на протяжении всего проекта, вы должны заходить в минимум 2 новых заведения сферы развлечений и потребностей вашего города. То есть в тех, где вы не были. Речь идет не о продуктовых магазинах. Речь идет о магазинах одежды, кафе, ресторанах, барах, дискотеках, выставках, аукционах. Например: бутики, модные кафе, дорогие бары, дизайнерские показы и выставки. Совершенно все равно, что вы там будете делать, просто смотреть одежду или меню. Или есть и покупать. Вы должны провести в этом месте не меньше 10 минут. И каждое последующее место вашего визита должно быть дороже и статуснее или равное по статусу, чем предыдущее. Каждый день – два новых заведения.

Ну и на сегодня, пожалуй, хватит.

Краткие инструкции:

1. На 90 процентов круг вашего общения – девушки и женщины с этого дня и на протяжении всего проекта.
2. Составьте список всех знакомых вам особей женского пола и узнайте у всех, что они думают о вас, как о мужчине. Почему. Если есть возможность встретиться – встречаться. Если нет – по телефону. Если нет возможности по телефону – другой источник.
3. Поездки в общественном транспорте сводятся к минимальному, необходимому минимуму с этого дня и на протяжении всего проекта.
4. Нахождение дома сводится к минимальному, необходимому минимуму с этого дня и на протяжении всего проекта.
5. Каждый день с этого и на протяжении всего проекта заходите в минимум 2(два) новых заведения вашего города. Провести в нем не менее 10 минут. Следующее место визита должно быть статуснее или такое же по сравнению с предыдущим. Например: бутики, модные кафе, дорогие бары, дизайнерские показы и выставки.

Рекомендации к выполнению:

1. Все новые задания и те, которые выполняются на протяжении всего проекта - записываете каждый день в планы ежедневника. Чтобы не забыть и планировать день.
2. Не забывать про прошлые задания о расписывания своего дня максимально подробно и составление планов, что нужно сделать.
3. Если что-то не получается или непонятно, то читаете этот день и предыдущий еще два раза.

03. День 3, Exp & Flirt.

Ребята, подтягивайте свои ленивые задницы. Вас никто ждать не будет. Хватит продрачивать время и ресурсы. Пора начинать жить.

По поводу отчетов, ребята больше не надо расписывать подробно день тут и писать планы. Все это вы теперь должны писать у себя в ежедневнике самостоятельно. Каждый отчет пишется на конкретный день, через призму заданий на этот день. А не через призму расписывания дня. Вы описываете все задания, которые делали, результаты, действия. Важные события, которые произошли с вами за день в проекте. Пишите свои наблюдения за день, выводы, анализ, ощущения, впечатления и так далее. Задания, которые идут из прошлых дней и необходимо выполнять на протяжении всего проекта, описываете просто, как сделал то-то – там то. Если что-то непонятно расписываете более подробно выполнение, чтобы было ясно, что произошло. Очень важно, чтобы вы каждый день делали какие-либо выводы, наблюдения, анализ, описывали впечатления и ощущения, эмоции. Не забывайте об этом.

Третий день в проекте будет посвящен двум вопросам: Опыту внутри нас и флирту с девушками. Все будет снова максимально просто.

Весь опыт, который есть у нас можно условно разделить на две категории:

- 1) реальный опыт,
- 2) придуманный нами опыт.

С реальным опытом все понятно, вы что-то делаете, получаете какой-то результат. И вот он опыт, реальнее некуда.

С придуманным нами опытом все намного сложнее. В своей массе мы создаем сами себе негативный опыт. Пример: вы видите девушку, смотрите на нее. И в голове начинают крутиться мысли типа, «Офигенная девушка, только я лох, она меня отошьет, и это увидят еще дохуя народа, и я буду лохом» Девушка уходит, вы остаетесь с негативными ощущениями от придуманного самим же собой развития событий. Опыт выдуманный, а эффект реальный. И так изо дня в день вы гнобите себя сами же своими негативными фантазиями. И потом когда вы решаетесь на реальные действия, то естественно внутреннее состояние в полной жопе. И как не печально, но девушка вас отшивает. К выдуманному опыту, добавляется еще и реальный. Ощущения говна усиливается. И вы гнобите себя еще больше. И так по накатанной постоянно.

Парни это неправильно и так вы больше не будете делать. Никогда.

Задание 1: В этот день, если вы видите девушку, которая вам симпатична, вы у себя в голове начинаете развивать цепочку событий в следующем направлении: Как вы к ней подходите, как вы с ней знакомитесь, как вы с ней общаетесь, как вам обоим комфортно и хорошо, как у тебя все идет спокойно и легко. Как ты берешь ее номер телефона, и как она с улыбкой на прощание целует тебя и просит обязательно позвонить. Это маленький пример цепочки событий, которые вы прокручиваете у себя в голове. Вы прокручиваете все от начала до конца (того что хочется от девушки) с этой девушкой в МАКСИМАЛЬНО ПОЗИТИВНОМ русле и максимально подробно. То есть, все должно идти на пять баллов и оканчиваться на ура. Никакого говна. Используем только позитивные эмоции и мысли. И так прогоняем в голове с каждой девушкой все. Просто в голове. Больше ничего делать не надо. Но обязательно всегда, когда замечаем девушку, которая вам симпатична. Чем подробнее, тем лучше. Обязательно подробно и позитивно. Единственные важные моменты. Выполнять всегда, когда вы замечаете симпатичную вам девушку.

Флирт.

Флирт – это такое легкое и никого ни к чему не обязывающее общение без какой-либо определенной цели. Если понаблюдать за девушками, то вы можете заметить следующее – они постоянно флиртуют. Всегда везде и со всеми. Примерами флирта могут быть: Compliments, комментарии к ситуации, комментарии к девушке, простые просьбы-вопросы.

Конкретные примеры:

Вы стоите с девушкой рядом на остановке и видите, как она улыбается: «У тебя замечательная улыбка» Улыбаетесь ей. Дождаетесь ответа. И на этом общение оканчивается.

Вы идете и видите девушку идущую вам навстречу очень быстро: «Не надо так спешить, он подождет». Улыбаетесь или подмигиваете и идете дальше.

Вы стоите в магазине и выбираете сок, рядом девушка: «Слушай, какой выбрать, морковный или морковно-яблочный» и показываете ей две коробки с соком и улыбаетесь.

Это примеры ник чему не обязывающего флирта. Просто общение, без цели.

Флирт всегда должен протекать в позитивном русле. Что касается комплиментов, то тут единственное правило – не делать комплименты одежде. Если вам нравится одежда, делаете комплимент вкусу и чувству стиля девушке.

Задание 2: В этот день, если вы оказываетесь рядом с девушкой, в транспорте, на улице, на работе, на учебе. Вы флиртуете с ней. Можете одной фразой. Можете слегка затянуть флирт и пообщаться в этом русле. Просто флирт без всяких целей. Перекинулись фразами, разошлись. НО, везде, всегда, и со всеми девушками, женщинами, которые оказываются рядом. СО ВСЕМИ. Неважно будет это знакомая девушка или незнакомая. Запомните, флирт – это ничего, просто игра, просто кусочек удовольствия, маленький кусочек общения.

Критерий выполнения: Всегда, везде, со всеми кто оказывается рядом.

Задание 3: Если после выполнения «задания 1» с девушкой, которая рядом с вами. Девушка все еще находится рядом, то вы начинаете общение с ней с флирта, и если флирт имел поддержку со стороны девушки, то продолжаете общаться. В русле «Ты мне нравишься, давай познакомимся, было бы неплохо встретиться еще раз» с последующим взятием номера телефона или продолжением общения в этой или другой обстановке в этот момент.

Инструкции ко дню:

1. Не забывайте вписывать в планы все задания, которые нужно выполнять на протяжении всего дня. (минимум транспорт, план и день, минимум мужского общения, максимум женского, минимум пребывания дома и так далее)
2. Всегда держите при себе ваш ежедневник
3. Не забывайте расписывать день и писать планы на следующий
4. Прочитать внимательно все предыдущие дни.
5. Внимательно читать всю информацию по дню.

Если что-то непонятно или не получается:

1. Перечитать еще два раза всю информацию по дню.
2. Перечитать все предыдущие дни.

Давайте ребята, не подкачайте!

04. День 4 - «промежуточный», Закрываем пустоты.

Снова напомню всем, что больше подробно расписывать день не надо, как и писать планы. Теперь все это вы должны делать у себя в ежедневнике самостоятельно. В отчетах вы должны подробнее описывать то, как выполняли задания и то, как прошел день через призму заданий. Обязательно уделите достаточно внимания анализу и наблюдениям, чувствам.

Парни, этот день посвящен закреплению всего, что вы делали за эти три дня, закрытию дырок в выполнении. Поэтому в этот день у вас две задачи.

Первая: Если у вас есть дырки и какие либо недоделки по фиксированным за днями заданиями, то этот день для того, чтобы закрыть все эти пустоты. В обязательном порядке. Вы должны доделать что недоделали, чтобы закрыть все недоработки.

Вторая: Вторая задача сводится к тому, что вы просто проживаете день, с учетом всех общих заданий, которые были на проекте. И так, завтра вы как и в прошлый день, делаете:

- 1) Расписываете у себя в ежедневнике полностью свой день.
- 2) Вечером составляете план того, что нужно сделать на завтра.
- 3) После составления графика дел, вы составляете в голове приблизительный план по времени.
- 4) Снова ограничиваем общения с мужчинами по минимуму, а общение с женщинами увеличиваем по максимуму. Стремимся к соотношению «Женщины-мужчины» - 90-10.
- 5) Сводим поездки в общественном транспорте к минимуму. Если никак не возможно, то используем принцип «На одну остановку позже сели, на одну остановку раньше вышли».
- 6) Сводим к минимуму нахождение дома.
- 7) И снова посещаем два новых места.
- 8) Если вы видите девушку, которая вам симпатична, вы у себя в голове начинаете развивать цепочку событий в МАКСИМАЛЬНО ПОЗИТИВНОМ русле и максимально подробно от момента подхода до момента расставания.
- 9) Флиртуете всегда, везде и со всеми, кто рядом.
- 10) Если после прогона в голове девушка рядом с вами, то начинаете общение с ней с флирта, и если все хорошо, то продолжаете общаться в русле «Ты мне нравишься, давай познакомимся, было бы неплохо встретиться еще раз» с последующим взятием номера телефона или продолжением общения в этой или другой обстановке в этот момент.

И небольшое задание: Перечитать все дни, все отчеты за эти три дня. Желательно, до выхода из дома свою. И по возвращению домой – все.

Инструкции по выполнению:

1. Прочтите все инструкции, которые были даны в прошлые три дня.
3. Все, что надо сделать по проекту, не забывайте заносить в ежедневник, в графу планов.

Если что-то непонятно или не получается:

1. Перечитываете этот день полностью и внимательно два раза.

05. День 4 «Real», Like my style.

Парни, я охуенно рад за вас, за ваши результаты. И горд за вас, потому что вы растете над собой, становитесь лучше. Рад за тех, кто показывает отличные результаты. Горд за тех, кто делает все, чтобы не отставать и, кто старается изо всех сил держать планку. Кому-то все это легче, кому-то все это труднее. Мы все это понимаем. Кто делает все, чтобы получить то, что хочет – получает это. У вас всех огромный потенциал, поэтому делайте все, чтобы раскрыть его. И он станет вашим союзником по жизни.

Сегодняшний день будет посвящен вашей одежде и вашему стилю. И снова все будет предельно просто. Надеюсь мне не надо расписывать, что стиль также важен, как и все остальное и, что, то, как вы одеты играет большую роль на самых первых этапах общения с противоположным полом. Уверен, вы все это знаете. Скажу только одно – Второй раз, первое хорошее впечатление не произвести. Именно поэтому, мы займемся вашим гардеробом и стилем. И все будет, как всегда предельно просто.

Задание 1: Открываем шкаф и вываливаем всю свою одежду на кровать, диван, пол. Когда я говорю всю, я имею в виду ВСЮ. От носков до кепки и солнечных очков. После этого берем первую попавшуюся вещь и внимательно оцениваем ее по следующим критериям:

- 1) Целостность, то есть смотрим наличие катышек, дырок, потертостей, износа, старости. Очень внимательно смотрим. Например: дырявые носки, растянутые майки, поцарапанные очки.
- 2) Устарелость, то есть реально оцениваем вещь на адекватность и вписываемость в нынешние тенденции с точки зрения времени. Не, ну реально бабушкины вязаные носки точно не к месту. Ну или кепка «калифорния» 7-летней давности не решает.
- 3) Оригинальность, смотрите на вещь и прикидываете, сколько раз за день вы точно такую же встречаете в городе.
- 4) Размер, то есть на пять размеров больше или меньше – не наше.
- 5) Чистота, очень внимательно воротнички, подмышки, рукава, всю остальную поверхность.

Итак, если, по пунктам «целостность» и «устарелость» вещь не прошла фэйсконтроль(FC), мы эту вещь кладем в кучу вещей не прошедших FC. При этом отнеситесь ревностно к этому процессу, вы это делаете для себя в первую очередь. Если вещь не прошла пункт «оригинальность» FC, то мы ее откладываем в отдельную кучу. Назовем эту кучу «Может Быть (МБ)»

Если вещь не прошла пункт «Размер», то мы ее откладываем в отдельную кучу «Что-нибудь придумаем»

Если вещь не прошла пункт «Чистота», то мы несем эту вещь в макет/коробку для стирки.

И в самом конце у вас должно образоваться 5 куч:

- 1) Не прошедшие «целостность» и «устарелость»,
- 2) Не прошедшие «Оригинальность» или «МБ»,
- 3) Не прошедшие «Размер» или «Что-нибудь придумаем»,
- 4) Вещи в стирку,
- 5) Вещи прошедшие весь FC.

Вещи не прошедшие только «Размер», вы соберете в отдельный пакет и когда у вас появится свободное время, вы отнесете этот пакет в ателье. То, что можно будет

подогнать по размеру, вам подгонят, то что нет – отдадите родственникам/бедным. Вещи не прошедшие только «Оригинальность», вы сложите на отдельную полку, и будете одевать только в самом крайнем случае, когда ничего другого одеть нет. Или просто носить дома.

Вещи, положенные в стирку – надо постирать и потом погладить.

Вещи не прошедшие «целостность» и «устарелость» вы собираете в пакет, выносите в ближайший лес или везете на дачу. Там, либо сжигаете их, либо копаете в них картошку.

Вещи прошедшие весь FC, вы будете носить.

Может случить так, что после этой процедуры, одевать вам будет больше нечего. Не пугайтесь, это нормально. Такое вполне может быть. Если так случиться, то оставьте один гардероб, чтобы дойти в нем до магазина. Все остальное можете смело сжигать.

Задание 2: Теперь мы будем работать с вещами, которые прошли весь FC. Все наверно собирали пазлы в детстве. Пазл – это такая картинка, которая разрезана на маленькие кусочки. И из этих кусочков, вы собираете ту самую картинку. На этом задании мы будем заниматься тем же самым. Только пазлы будем собирать из наших вещей.

Берем любую вещь, лучше, когда это будет вещь, которая доминирует по площади на вашем теле. Например, джинсы или штаны. И прикидываем, какие майки подойдут к этим джинсам, какие туфли, какие куртки, какой ремень. Например, мы подобрали полный «гардероб номер 1» - Джинсы, майка, ремень, туфли, куртка. Одеваем все это на себя и идем к зеркалу. Смотрим на себя. Если нравится, то идем к маме или сестре и спрашиваем ее мнение. Если все срослось с мнениями. Мы закрепляем этот гардероб под номером первым. Затем продолжаем ротации с вещами, собирая гардероб за гардеробом, меняя все вещи, добавляя новые и так далее, пока вы не составите все возможные варианты из вашей одежды. Если вариантов просто огромное количество, то тут либо что-то не так, либо у вас лишком много одежды, поэтому можно ограничиться пока каким-либо количеством. Например десятью вариантами гардероба.

Как определить что все хорошо? Если, глядя на себя в зеркало, вы себе нравитесь, то все ок. Если что-то вызывает смущение, меняем это что-то или удаляем вообще.

Составленные гардеробы потом вы можете спокойно менять по дням или по ситуациям.

Задание 3: Подсчитать количество ваших вещей, которые полностью прошли FC и количество вариантов гардеробов с кратким описанием. Например:

Черные носки: 20 пар

Белые носки: 5 пар

Солнечные очки 3 пары

Светло-синие джинсы – 2 пары

Темно-синие джинсы -1 пара

Туфли черные кожаные - 1 пара

Кроссовки белые кожаные для носки – 2 пары.

И так далее.

Варианты гардеробов:

20 вариантов гардероба

- 5 для повседневной носки
- 2 для парадных выходов
- 1 для занятий спортом
- 3 просто охуенных гардеробов
- 2 стритстайл гардероба

Задание 4: Когда вы идете по улице и видите девушку, которая, по вашему мнению, хорошо и стильно одета, то вы подходите к ней и начинаете общаться, но не с целью знакомства. А рассказать, что вы хотите поработать над своей внешностью и стилем, и так как вы заметили, что у нее хорошее чувство стиля, то решили попросить ее помочь вам советами, что изменить и как. После этого, просите ее помочь в покупках одежды, походить с вами по магазинам, если соглашается, то меняетесь номерами телефонов. Сейчас речь не о свиданиях, а о консультациях по стилю и помощи вам при покупках. Именно на это и ставьте акцент.

Задание 5: Если среди ваших знакомых девушек есть такие, которые, по-вашему, хорошо и стильно одеваются. То просите точно такую же обратную связь, как и в прошлом задании. И договариваетесь о помощи в покупках и походах по магазинам.

Задание 6: Купить журнал GQ. Этот журнал продается на частных лотках с журналами и книгами. В Минске, например, на вокзале или возле цума. Как минимум просмотреть все изображения одежды и мужских моделей, как максимум прочитать статью о стиле. Стоимость журнала: от 5000 до 8000 б.р. в зависимости от месяца. Для задания какой месяц совершенно не важно. В других городах, где купить этот журнал, я не знаю. Но поищите обязательно, даже если не купите.

Инструкции по выполнению:

1. К заданиям по собственному гардеробу относитесь ревностно и качественно, от этого зависит ВАШ внешний вид.
2. На позывы совести/мамы/бабушки/друга – «Всего одна дырочка, вещь нормальная не надо ее выкидывать» отвечать жестко и решительно. То есть выкидывать и сжигать. Вещи естественно.
3. Чтобы было веселее, включите какую-нибудь музыку, которая вам поднимает настроение при сортировке вещей
4. Если хотите запомнить момент сортировки/сжигания надолго, то заснимите его на фото/видео камеру.
5. При составлении гардероба и фильтрации вещей используйте материалы: <http://www.pickup.by/style.html> и <http://www.style.com/>
6. Теория Павлиньего хвоста: В вашем стиле должен быть, как минимум один элемент, который должен привлекать внимание окружающих(прическа, рваные джинсы)
7. В идеале по теории павлиньего хвоста, вы должны выглядеть так, чтобы на вас обращали внимание все окружающие люди, вы должны привлекать к себе все внимание в округе. В рамках адекватности данного места.
8. Дополнение к теории павлиньего хвоста: Вы должны быть одеты так, чтобы в любой момент могли поехать в ночную клуб/дискотеку и в этой одежде чувствовать там себя комфортно.

Если что-то не получается или не понятно:

1. Перечитать все инструкции и задания к текущему дню два раза.

Инструкции по проекту:

1. Не забывайте вносить все в план дня

2. Не забывайте о повседневных заданиях проекта расписание и план, два новых места. минимум дома, минимум в транспорте, всегда и везде флирт, проигрывать в голове ситуации общения с девушкой, если все идет хорошо знакомиться и брать телефон и так далее)

3. Для тех кто не помнит повседневные задания, то может их прочитать в дне четвертом "промежуточном", все они идут там целым списком во второй части.

4. Перечитать еще раз с пункта первого по третий инструкций к проекту

5. В отчетах описывать как и текущие задания к дню, так и повседневные задания проекта.

Вперед, парни.

06. День 5, Основы самостоятельности.

Этот день отдам вам полностью на самостоятельное использование. Помните, что самостоятельным можно быть без указаний и заданий.

07. День 6, Невербальная сторона.

Те, кто не понял, что надо делать и не делал практически ничего. Те, кто обратился к кураторам за разъяснениями по дню. Задумайтесь о собственной самостоятельности. Почему, чтобы нормально прожить день, вам нужны инструкции? Чтобы заниматься тем, чем занимались, нужны инструкции? Чуть гибкости ума и самостоятельного принятия решений и вы уже станете лучше контролировать собственную жизнь. День 6 будет посвящен взгляду. А точнее, повседневному взгляду и первоначальному при общении с девушкой. Взгляд – один из мощнейших «инструментов» в арсенале соблазнителя. Взглядом можно выразить все, а можно не сказать ничего. Взглядом можно раздеть, а можно уничтожить. И при всем при этом от взгляда можно отказаться, т.к. не один взгляд нельзя повторить в точности. Взгляд – это оружие кокетства, которым женщины обладают в совершенстве.

Начнем с нашего повседневного взгляда. Первое на что стоит обратить внимание – это осанка. С этого момента, мы никогда не горбимся и не сутулимся, а держим спину ровно. Расправьте свои плечи. Не надо вжимать в них шею и голову. Кроме того, что вместе с этим изменится ваша внешность, так еще вы и будете чувствовать себя лучше. Вслед за изменениями в теле – будет меняться ваша внутреннее состояние.

Задание 1: С этого дня каждое утро, вы будете делать по утрам легкую зарядку-разминку. Цель зарядки – не вымотать себя, а размять все суставы и все свое тело. От пальцев рук, до пальцев ног. 15-20 минут вполне достаточно, чтобы размять после ночи все свое тело.

Задание 2: 1 раз в неделю делать качественную разминку своего тела. Все тело прорабатывается и разминается очень тщательно. Тратьте на это около 30-60 минут времени. Прорабатывается каждый сустав, каждый сгиб тела.

Задание 3: Чтобы определить, что с вашей осанкой все в порядке, потренируйтесь перед зеркалом, чтобы посмотреть на себя со стороны и не находиться в неведении по поводу этого вопроса.

Теперь непосредственно о взгляде – голова ваша не должна быть опущена и задрана вверх. Но должна быть слегка приподнята. Глаза не должны быть опущены. Ваш взгляд должен быть направлен вперед, перед вами. Слегка устремлен вдаль.

Задание 4: Потренируйтесь перед зеркалом до тех пор пока не почувствуете такой взгляд, чтобы он всегда был с вами.

Задание 5: Перед выходом из дома уделите вашему взгляду и осанке пару минут, чтобы чуть себя настроить. Подправить.

Всегда смотрите перед собой, не метайтесь взглядом по сторонам в поисках девушек, как маньяк в поисках жертв. Смотрите вперед перед собой. Со временем у вас будет развиваться периферийное зрение, и вы будете видеть все по сторонам и так все хорошо. Не обращайте внимание на муравейник вокруг вас. У вас есть своя жизнь, своя дорога, свои цели и свои планы. И вы двигаетесь по своему пути, не обращая внимания на окружающее вас кипение.

Если ваше внимание привлекла девушка, то не надо сразу пожирать ее взглядом. Не спеша поверните голову в ее сторону. Оцените ее взглядом, пройдитесь глазами по всей девушке снизу-вверх.

Если девушка не представляет для вас никакого интереса после оценки – возвращаемся на свой путь.

Если после оценки она вам симпатична и если встретились с ней глазами – улыбнитесь с мыслями «Вау, ты классная и ты мне нравишься». Постарайтесь почувствовать по внешнему виду девушки, что она чувствует и идете к ней. Если глазами не встретились то ничего страшного, с теми же мыслями и улыбкой идете к ней.

Задание 6: Потренируйте взгляд при подходе к девушке перед зеркалом, представив себе девушку, которая вам нравится. Проиграв в голове вышеописанные мысли.

Задание 7: Теперь, каждый раз когда девушка привлечет ваше внимание, используйте ту информацию и те навыки, которые потренируете дома по взгляду.

Инструкции по выполнению:

1. Обязательно внимательно прочитать все по дню.
2. Потренировать все, как дома, так и на девушках.
3. Все прописывать в планах.
4. Не забывать выполнять повседневные задания проекта
5. Если у кого-то висят долги, то параллельно их выполнять.
6. Задания, которые идут между делом, вы должны выполнять между делом.

Если что-то непонятно или не получается:

1. Прочитать все еще два раза.
2. Обязательно выполнить комплекс упражнений. Что-то может не получаться потому что вы не выполнили какое-то другое задание.

08. День 7, Общение и диалог.

Парни, сегодняшний день будет посвящен такому вопросу, как структура диалога или просто общение с девушкой. Мы не будем делить общение на этапы, мы будем просто общаться с девушкой.

Начать общение можно с чего угодно. Но основной стержень успеха, на котором все держится – это искренность. Вам должна искренне нравиться девушка, вы искренне хотите с ней общаться, вы ее искренне хотите. Именно поэтому, с самого начала общение строится на искренних чувствах. Следом за искренностью идет естественность. Это значит никаких понтов, никаких обманов. Очень естественно начинать общение с флирта, то чем вы занимались последнее время.

Внутри общения есть основные аспекты, которым нужно следовать.

Аспект первый: Вы не должны выговариваться девушке, вы должны с ней общаться, разговаривать. В этом суть диалога. Если вы будете просто выговаривать девушке определенное количество слов в минуту – это театр одного актера, а не общение с девушкой.

Аспект второй: Не заваливать вопросами. Спрашивать только то, что действительно интересно. При заваливания вопросами – создается ощущение допроса или интервью. Нам это совершенно не надо. А спрашивая то, что тебе не интересно ты создаешь атмосферу натянутости и у девушки возникает ощущение обмана, и того что ты все делаешь для проформы только чтобы что-то получить от нее. Чувство того что ее используют.

Аспект третий: После каких-то своих слов периодически делайте паузы и смотрите на девушку. Это дает возможность девушке высказаться по сказанному, втягивает в диалог, и делает общение более равномерным.

Аспект четвертый: Чтобы раскатать девушку в разговоре, иногда задавайте вопросы типа «Понимаешь, о чем я?». Такие вопросы обязывают девушку отвечать вам и ввязывают ее в общение.

Аспект пятый: Не бояться собственных переживаний. Периодически, во время общения говорите девушке о том, что вы чувствуете или почувствовали, о своих эмоциях. Примеры: «Ты мне это все рассказала сейчас, и ты знаешь, я почувствовал некоторую досаду за тех людей. С ними так плохо поступили. Мне стало их искренне жаль» или «Понимаешь, я когда вспоминаю эту историю, мне становится так приятно и хорошо. Я очень рад, что там все закончилось счастливо», или «Вот мы сейчас посмотрели друг на друга, и я что-то почувствовал внутри необъяснимое. Но стало приятно и очень захотелось тебя обнять» после этого обнимаете девушку. Или совсем для другого случая: «Вот ты сейчас немножко грубишь и посылаешь меня, но я чувствую, что это все игра и на самом деле ты совершенно другая» - если действительно чувствуете. Это не шаблоны того, что надо говорить, это примеры моих случаев и моих ощущений. У вас все будет свое. В случае если вы говорите о своих эмоциях, то старайтесь, чтобы у вас девушкой был контакт глазами. Пусть не все время, а например вначале, для того чтобы она уделила тому, что ты скажешь особое внимание и в конце, чтобы прочувствовала всю искренность.

Аспект шестой: Выгодно выделять себя из массы мужчин. Так как вы не знаете, какие ей мужчины попадались в жизни. То следует играть со стереотипами. Например: «Большинство мужчин боятся показаться искренними, они стесняются собственных

чувств по отношению к родителям, к девушке, но я считаю, что быть естественным и искренним с близкими тебе людьми намного лучше, чем скрывать свои чувства к ним». Очень хорошо, если вы будете подкреплять то, что говорите своими действиями и поступками.

Заканчивать общение нужно тогда, когда девушка этого не ждет и только в том случае если, не собираешься общение переводить в горизонтальную плоскость. И когда ты почувствовал, что этой девушкой уже все на мази. Все это значит, что будет очень хорошо, если ты будешь инициатором, а не она. Заканчивать общение нужно в стиле «с тобой так классно, но, к сожалению, мне пора, нам надо встретиться еще раз, обменяемся контактами». Если общение оканчивается не по вашей инициативе, стиль немного другой «очень жаль, что пора расставаться, ты понравилась, встретимся еще раз». Это просто стиль, а не шаблоны.

Задание 1: Каждый раз, когда вы встречаете или замечаете симпатичную вам девушку, вы начинаете с ней общение. Общаетесь, используя полученные знания по теме. Оканчиваете общение, и на выходе либо телефон, либо горизонтальная плоскость, либо что-нибудь еще. Но процесс общения должен пройти обязательно.

Задание 2: Со знакомыми девушками общаетесь, используя описанные свойства общения, аспекты. Наблюдаете за результатами, практикуетесь.

Инструкции по выполнению:

1. Прочитать внимательно этот день
2. Прочитать свою обратную связь по дням с флиртом.
3. Выполнять повседневные задания проекта

Если что-то не получается или что-то непонятно:

1. Прочитать внимательно все дни, которые касаются общения с девушками
2. Прочитать свои отчеты.

09. День 8, Позиционирование.

Сегодня мы займемся позиционированием в общении с девушками и немного рассмотрим женскую психологию.

Суть женщин грубо можно поделить на две сферы, которые определяют их ценности и интересы. Это развлечения и семья.

Семья обуславливает интересы и ценности в рождении ребенка, в постоянных отношениях, в своем будущем.

Развлечения – это ценности, которые обусловлены сиюминутными желаниями. И если в сфере семьи идет оценка последствий за свои действия. То тут такая оценка практически отсутствует.

Начиная с какого-то возраста, у большинства женщин основной сферой становится семья. Однако потребность в разных эмоциях обуславливает то, что развлечения не уходят из жизни, просто девушка их не ищет целенаправленно. Но она не против развлечься, если есть возможность. И даже девушки, которые частично реализовали себя в семейной области, развлекаются. Это значит, что даже девушка, у которой есть парень/муж может заняться сексом с другим мужчиной.

И неважно, что ищет девушка в конкретный момент, а важно то, как вы себя ставите или позиционируете в общении с ней.

При самой первой встрече – вашем знакомстве, речь о вопросе позиционирования практически не идет. На этом этапе общения девушка просто определяет, будет ли она с вами дальше общаться. Позиционирование идет и имеет смысл при дальнейшем общении.

Для соблазнения в большинстве случаев, лучше позиционировать в сфере развлечений. Почему лучше? Потому что девушка не будет ждать ничего большего, и если вы не настроены после секса на продолжения отношений, то никаких обманутых надежд не будет. Кроме этого, плюс этого позиционирования в том, что соблазнение в этом случае проходит быстрее, намного быстрее. Да и развлекаются все женщины, абсолютно все.

Итак, поехали.

Разговор, диалог: В разговоре не затрагивать никаких тем связанных с отношениями, семейными ценностями, детьми, любви. Не интересоваться отношениями девушки, семьей, проблемами. Темы разговоров должны быть легкими и несерьезными. Чтобы после разговора было ощущение, что ты классный парень и с тобой легко, но при этом если вспомнить о чем вы говорили, то оказывается, практически, ни о чем. Если так случится, что вам начнут задавать вопросы и провоцировать общение на тему будущего, вашего социального статуса, отношений, девушек, то отвечать коротко и ясно, и после этого уходить с этих тем. Практически никогда ничего не объяснять.

Основная рамка общения: Ничего серьезного. Показывать только ту сторону своей жизни, в которой хорошо, легко, весело и ничего не грузит. Не парить девушку своими делами и проблемами.

Акцент внимания: никаких мыслей о будущем, о последствиях. Все внимание на текущий момент, удовольствие от него, позитивное и легкое общение. Акцент на текущие эмоции, твои, ее, общие.

Инициатива: Всегда от вас. Если вам предлагают, сливаете это предложение и предлагаете что-то свое. Несомненно, могут быть исключения, например секс.

Цели: Целью не должна быть конкретная девушка. Целью является отдых и классное времяпрепровождение. А девушка является приятным приложением к этому. То есть вы ее приглашаете в ту часть мира, где отдых и развлечения у вас. Грубо говоря, на ее месте могла оказаться любая. Но при этом вы очень цените то, что она рядом с вами. Вам приятна ее компания и нравится с ней общаться, классно с ней отдыхать.

Поведение: Спонтанное, несерьезное, непостоянное. Но при этом вы должны быть мужчиной в поведении. Если надо быть жестким(не обязательно с ней). Если надо – смелым. Точно знать, что ты хочешь. Брать то, что хочешь. Делать то, что хочешь. Не стесняться собственных желаний. Естественность. У девушки ни на что не спрашивать разрешения. Иногда неадекватное, но приятное для девушки и себя. Не помогать в серьезных вопросах, услуги не оказывать. Вопросы помощи, вообще не должны всплывать.

Вопрос оплаты развлечений: вопрос денег не должен стоять для вас остро настолько, чтобы вы обсуждали его с девушкой. Если платит она за все – отлично. Если платите вы – то пофигу. Внимание на этом никогда не должно быть заострено. Никогда. Но «динамо» (когда вас используют, не давая ничего взамен) быть не должно.

Задание 1: Начните практику с того, что смените позиционирование со знакомыми девушками. С учетом полученных знаний измените свое поведение и общение с ними. Наблюдайте за результатами.

Задание 2: С сегодняшнего дня, вы должны продолжать общение с девушками после знакомства, либо прямо в тот момент, либо на последующих свиданиях. Это все значит, что теперь официально на проекте, вы ходите на свидания. И теперь в своих отчетах вы отражаете этот момента по дню.

Инструкции по дню:

1. Не забывайте планировать день
2. Всегда выполняйте повседневные задания по проекту
3. Внимательно прочитайте этот день.
4. Все должно идти в течении дня, равномерно распределяйте все.

Если что-то не получается или не понятно:

1. Прочитать еще два раза день
2. Прочитать все дни, в которых есть пункты по общению с девушками
3. Прочитать все свои отчеты.

10. День 9, D&R

Парни, напоминаю вам, что вы уже официально на проекте начали ходить с девушками на свидания и ваше общение с ними постоянно перетекает дальше, чем просто знакомство. Это значит, что все номера телефонов, которые у вас есть – больше не номера телефонов. А потенциальные свидания и классное общение с девушками. И новые знакомства с девушками – это спонтанное приятное времяпрепровождение в обществе леди. Кто не понял, пора действовать! В связи с этим осветим основные вопросы:

Когда можно приглашать на свидания?

На свидания можно приглашать тогда, когда хочется провести время, увидеть девушку. Если хочется сегодня – то сегодня если завтра – то завтра. Единственное учтите, что люди на выходные строят планы за пару дней, а планы на день строятся обычно за день. Это просто информация.

Как приглашать на свидания или как предложить продолжить общение?

Если по телефону – звоните, представляетесь, описываете себя, флиртуете по телефону на темы связанные с воспоминанием о вашей встрече или знакомстве (для того, чтобы на ваш флирт реагировали так, как надо вам, то есть однозначно), постарайтесь прочувствовать состояние девушке по интонации и голосу. Через некоторое время после флирта (несколько минут) рассказываете о том, как собрались провести тот или иной вечер, можно в подробностях. И говорите о том, что подумали, что во всем этом вам не хватает ее, и было бы отлично, если бы она к тебе присоединилась. Это не пример и не структура действий. Это просто фрейм или направление, в котором будет протекать ваше общение.

Если просто продолжить общение после знакомства – вы должны знать, что она может продолжать общаться. Рассказать, как вам приятно с ней общаться, что вы чувствуете и сказать, что не хочется прерывать его. И предложить продолжить общение, переместившись куда-нибудь, или просто погуляв. Это совершенно неважно.

Куда идти на свидание?

Парни, за 8 дней вы должны были побывать, как минимум в 16 новых местах, не считая тех, которые вы уже знаете. А пешие прогулки по городу дали вам много новой информации о городе. Так что такого вопроса стоять не должно.

Как проводить свидание?

В первую очередь то, чем ты занимаешься на свидании, должно быть тебе приятно и доставлять удовольствие. Во вторую – надо испытывать удовольствие от совместного времяпрепровождения с девушкой, которая пришла к тебе на свидание. И третье – у каждого свидания должна быть цель, в которую вовлечена девушка. Если вы будете ходить на свидание для галочки или от нехуй делать, то девушка это заметит и классного свидания не будет. Вы испортите настроение и ей и себе.

Как себя вести?

Будьте максимально естественны. Не стесняйтесь собственных желаний. Будьте искренни в выражении своих эмоций. Помните, если девушка с вами стал общаться дальше, то она уже заинтересована в вас, иначе бы ее не было рядом с вами.

Кто и когда оканчивает свидание:

Свидание оканчиваете вы, тогда, когда посчитаете что пора. Но не нужно дожидаться, пока вечеринка стухнет, и вам прямо скажут, «Ну что на сегодня хватит?» В идеале окончание свидания должно быть в виде «Давай переместимся в другое место, в

более приятное, а то это слегка поднадоело» и после этого поездкой к вам или к ней домой.

Частые ошибки:

1. Садиться напротив друг друга. Надо садиться рядом, а не напротив.
2. Отсутствие целей на свидание
3. Похуистичное отношение к девушке
4. Пытаться удовлетворить все ее желания в ущерб своим.
5. Стеснение собственных эмоций и чувств.
6. Отказ собственным желаниям
7. Понты и набивание себе цены
8. Свидание оканчивает девушка, потому что вечеринка стухла

Задание 1: С этого дня ни один телефон не должен пылиться в вашей записной книге, теперь вы превращаете их в свидания, хоть разбивая на всю неделю, хоть на один день. Ни один телефон не должен палиться. И не важно, новая это знакомая или старая. В идеале – это одно свидание в день. Но если времени много, то больше. Исходите из своего распорядка дня и собственных желаний.

Задание 2: Положите деньги на свой телефонный счет, ибо это задание будет связано с телефоном. Итак, выбираем из записной книги девушку, которая не была у вас дома, или у которой вы не были дома. Используя только одни смс-сообщения, свой ум, креативность и самостоятельность, вы должны сделать так, чтобы девушка приехала к вам домой вечером – в первом случае. Или чтобы вы получили согласие на приезд и приехали к девушке домой вечером – во втором случае. Если переписка закончилась безуспешно, и вы послали менее 15-20 сообщений, то выбираете другую девушку из записной книги и повторяете процедуру. Что вы будете дома делать, меня совершенно не волнует. Но советую приглашать домой ту девушку, которая вам нравится, как девушка. И, с которой вы хотели бы иметь секс. В завтрашнем отчете следует отразить текст смс переписки.

Подсказка: советую все делать не спеша и в течении дня, между делами. Кроме этого советую делать так, как будто это реальное соблазнение.

Инструкции по выполнению:

1. Внимательно прочитать день и задания.
2. Выполнять повседневные задания и записывать все задание в план
3. Перечитать все дни начиная с дня флирта. Особенное внимание стоит уделить дням по позиционированию и общению и диалогу.
4. Прочитать дополнительные материалы:
http://www.pickup.by/seduce/date_place.html

Если что-то не получается или непонятно:

1. Прочитать еще два раза день
2. Прочитать все дни, в которых есть пункты по общению с девушками
3. Прочитать все свои отчеты.

11. День 10 «Промежуточный», Закрываем дырки и продолжаем.

Ну вы в курсе, да?

По проекту в целом – нравится, что большинство ответственно относятся к заданиям и к себе. Жаль тех, кто расслабился, и стал постоянно затягивать отчеты. Жаль тех, кто стал отваливаться. Но каждому свое, кто-то хочет взять максимум и идет до конца, а кто-то останавливается на пол дороги. И этот проект, как метафора вашей жизни. Кто как себя ведет в проекте, так и ведет себя в жизни. Вы мне поверьте, я знаю что говорю. И улучшая конкретно тут что-либо, человек улучшает это и реальной жизни. Как и наоборот. Ну ладно, не будем о грустном.

В смс-задании – цель была чтобы девушка согласилась приехать к вам и приехала или приехать к ней только с помощью смс. Здесь идет о влиянии информации на одного человека. Вам надо убелить человека, чтобы он приехал к вам. Поэтому кто по распиздяйски отнесся к заданию или не выполнил вообще, сделайте его.

По поводу отчетов – отчет должен писаться по дню, через призму заданий + призма повседневных. Чем подробнее отчет, тем лучше. В нем должны присутствовать и случаи и статистика. А не только что-то одно. Обязательно пишите свои наблюдения, выводы, анализ, ощущения, эмоции. **УДЕЛИТЕ ВНИМАНИЕ ОТЧЕТАМ.** Это касается тех, которые получали неоднократные замечания по отчетам.

Теперь по дню, все снова будет просто. Этот день, как и прошлый такой же, посвящен закреплению всего, что вы делали за эти три дня, закрытию дырок в выполнении. Поэтому в этот день у вас две задачи.

Первая: Если у вас есть дырки и какие либо недоделки по фиксированным за днями заданиями, то этот день для того, чтобы закрыть все эти пустоты. В обязательном порядке. Вы должны доделать что недоделали, чтобы закрыть все недоработки.

Вторая: Вторая задача сводится к тому, что вы просто проживаете день, с учетом всех общих заданий, которые были на проекте. И так, завтра вы как и в прошлый день, делаете:

- 1) Расписываете у себя в ежедневнике полностью свой день.
- 2) Вечером составляете план того, что нужно сделать на завтра.
- 3) После составления графика дел, вы составляете в голове приблизительный план по времени.
- 4) Снова ограничиваем общения с мужчинами по минимуму, а общение с женщинами увеличиваем по максимуму. Стремимся к соотношению «Женщины-мужчины» - 90-10.
- 5) Сводим поездки в общественном транспорте к минимуму. Если никак не возможно, то используем принцип «На одну остановку позже сели, на одну остановку раньше вышли».
- 6) Сводим к минимуму нахождение дома.
- 7) И снова посещаем два новых места.
- 8) Если вы видите девушку, которая вам симпатична, вы у себя в голове начинаете развивать цепочку событий в **МАКСИМАЛЬНО ПОЗИТИВНОМ** русле и максимально подробно от момента подхода до момента расставания.
- 9) Флиртуете всегда, везде и со всеми, кто рядом.
- 10) Если после прогона в голове девушка рядом с вами, или до прогона, то начинаете общение с ней с флирта, и если все хорошо, то продолжаете общаться в русле «Ты мне нравишься, давай познакомимся, было бы неплохо встретиться еще раз» с последующим взятием номера телефона или продолжением общения в этой или

другой обстановке в этот момент.

11) Вы будете делать по утрам легкую зарядку-разминку. Цель зарядки – не вымотать себя, а размять все суставы и все свое тело. От пальцев рук, до пальцев ног. 15-20 минут вполне достаточно, чтобы размять после ночи все свое тело.

12) Потренируйте перед зеркалом осанку и взгляд

13) Перед выходом из дома уделите вашему взгляду и осанке пару минут, чтобы чуть себя настроить. Подправить.

14) Всю информацию которые вы получили за это время теперь используйте при общении с девушками.

15) Теперь постоянно если девушка вам нравится все общение с начала и до конца должно течь в русле от знакомства до более плодотворного общения(свидание, поцелуи, секс)

В целом уделите немного самостоятельному развитию по дню, если чувствуете где-то слабые места, то направьте на них чуть больше энергии. Перечитайте все дни, все отчеты и обратную связь(по крайней мере свою, в идеале - всю). Вспомните о том, что было до проекта, что стало сейчас. Пронаблюдайте у себя в голове весь процесс, что изменилось, может появились за все это время какие-то выводы. То есть уделите немного времени на анализ и эмоции в целом, кроме как по конкретному дню. Сходите на свидание с девушкой. Пообщайтесь со своим куратором, если есть что спросить, пожете просто что-нибудь ему рассказать. Кто чувствует, себя немного усталым, можете немного уделить времени отдыху, но это при условии, что все дырки закрыты и вы не халтурили в течение тренинга. И вообще насколько хорош будет этот день для вас, зависит только от вас.

Инструкции по выполнению:

1. Перечитайте все дни и инструкции к ним внимательно
2. Прочитайте отчеты
3. Закройте все дырки и недоработки, слабые места.
4. Проявите самостоятельность
5. Во время написания отчета за день, уделите времени анализу всего, что произошло с вами за время проекта, сравните себя до и после, наблюдения.

Если что-то не получается или идет не так:

1. Перечитываете этот день полностью и внимательно два раза.

Вы все охуенные, и я горжусь что вы все дошли вместе с нами до этого дня и уверен что с достоинством дойдете до конца.

12. День 10 «Real», Be Cool.

Сегодняшний день посвящен сюрпризам.

Задание 1: В этот день признайтесь одному из своих близких родственникам в любви. Например, маме, папе, сестре, брату. И обнимите его. Если невозможно встретиться лично, признайтесь по телефону.

Задание 2: Из всех ваших знакомых девушек есть наверняка самая лучшая, по вашему мнению. Сообщите ей об этом. Желательно лично. Если лично – невозможно, то по телефону. Это может выглядеть примерно так: «Я тут подумал и решил, что ты определенно самая лучшая девушка из всех моих знакомых». Все должно быть правдой.

Задание 3: У большинства из вас, а может быть у всех будет сегодня свидание. Так вот на свидании ведите себя так, как никогда не вели раньше. Придумайте к свиданию какой-нибудь сюрприз, который не является заезженной фишкой. Например, прочитайте стихи девушке, спойте ей песню, возьмите и понесите на руках, пригласите в необычное место, приготовьте маленький, но необычный подарок. А лучше, если все свидание будет сюрпризом.

Задание 4: Сегодня, если вы видите девушку, в которой вам что-то понравилось, вы делаете искренний комплимент по этому поводу. Без исключений. Неважно, какой будет продолжение. Просто нужно, чтобы вы сделали искренний комплимент. Даже если в девушки нравятся только ногти, а все остальное – нет.

Задание 5: Придумайте свой сюрприз, который будет связан со знакомыми или незнакомыми девушками и сделайте его. Например, вы проходите мимо лотка цветов и видите симпатичную вам девушку, вы покупаете цветок и дарите его ей. Просто так. Что будет дальше не важно.

Инструкции по выполнению:

1. Все что вы делаете по этому дню должно быть без ожидания чего-либо в ответ на ваши действия. То есть просто так.
2. Не забывайте делать повседневные задания
3. Все должно быть искреннем

Если что-то не получается или непонятно:

1. Перечитываете день еще несколько раз внимательно.

13. День самостоятельный.

Для тех, кто не очень понял, а что же сегодня, собственно говоря, за день и что делать, то я сообщу. Сегодняшний день был продолжением развития самостоятельности. Несомненно, в этот день вы могли делать все что угодно. Но только в этот раз предупреждены об этом дне вы не были, как в прошлый раз. И соответственно при написании отчетов на этот день, я хочу видеть, чем же вы все таки заняли день, который на проекте посвящен самостоятельности.

Если вы обращались к кураторам с вопросом "А что делать?"- подумайте над самостоятельностью.

Если вы просматривали форум от трех раз за день и выше в надежде найти инструкции по дню - подумайте над самостоятельностью.

14. День 11, Мы боеем за "динамо".

По выполнению, ребята, приходится отвечать на вопросы, которые раскрыты в теории, вы допускаете ошибки, которые описаны в теории, и возникают трудности из-за тех мест, которые описаны в инструкциях и теории. Некоторые неправильно выполняют или невыполняют задания, потому что невнимательно читают.

ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙТЕ ДНИ И ВСЕ ИНСТУРКЦИИ К НИМ.

В целом, парни, я доволен вашими результатами, и те, кто дойдут до конца, несомненно, сделают их еще лучше.

Сегодняшний день будет посвящен такой теме как мужское «динамо». Проект не пропагандирует данного вида общения с девушкой. И все, что будет описано в этом дне, является лишь информацией для общего развития. Кроме этого, если участники будут применять все это в своей жизни, то следует отметить, что делать это стоит только в целях развлечений и экспериментов. А не делать из этого свою жизнь.

Итак, мы будем брать у девушки больше, чем давать ей. Или не давать ничего. И под словом брать я имею в виду материальную сторону вопроса.

Правило первое: Лучше всего на развод идут те девушки, которые в вас заинтересованы. Более того, они идут на этот развод охотно и добровольно.

Правило второе: Чем больше в вас заинтересованы, тем легче «динамить».

Правило третье: Вы должны четко отслеживать, кого и на что вы можете «продинамить». Если вы не можете этого отследить, то, скорее всего «Динамо» - потуги будут неудачными. При этом наблюдения должны быть, как на уровне денег, так и на уровне эмоций и интереса, которые к вам испытывают.

Правило четвертое: все должно быть естественно.

Правило пятое: Вы должны выглядеть платежеспособно. Если вы не выглядите таковым, то в вопросах денег вам доверять не будут, значит шансы «динамо» значительно снижаются.

Правило шестое: у девушки должна быть надежда что-либо получить взамен. Надежда – не есть результат.

Правило седьмое: Вы должны быть готовы к любым последствиям и должны быть готовы к тому, чтобы их разрулить.

Правило восьмое: Забудьте про такие слова, как совесть и мораль.

Правило девятое: Динамо не имеет ничего общего с альфонством (жить на содержании женщины)

Правило десятое: Вы должны четко просчитывать разные мелочи и нюансы. Очень тщательно.

Кинотеатры и прочие места с предварительной покупкой билета:

Вы собрались с девушкой в кино. Назначили какое-то время перед сеансом.

Предварительно звоните, за маленькое время до начала встречи и сообщаете, что вам очень жаль, и вы очень сильно извиняетесь, но, к сожалению, важные дела заставляют вас опаздывать и быть практически к началу сеанса. И вы предлагаете ей приобрести вам два билета, чтобы вы смогли сходить на этот фильм. Но это, в крайнем случае, вполне вероятно, что вы успеете и тогда вы уладите сами этот вопрос. Если все было естественно и девушка заинтересована в общении с вами. То вы идете в этот раз в кино бесплатно.

Оканчиваете свидание довольно быстро(сразу после фильма – срочные дела). Или акцент внимание полностью и далеко уводите с билетов, того, что она их купила, на что-либо другое.

Структура проста:

1. Создаете ограничение во времени(звонок накануне, за очень маленькое время)
2. Создаете проблему
3. Даете решение с ее участием
4. Даете надежду на решение вопроса приятное ей.
5. «Динамите»

Рестораны, кафе и другие места общественного питания:

Итак, вы пришли с девушкой в ресторан, покушали, выпили, в принципе вы понимаете, что ловить уже нечего и пора сливаться. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: не доедайте все до конца и не допивайте все до конца, должно быть впечатление, что есть вы не закончили. Вы сообщаете девушке, что выйдете покурить/сделать важный звонок/пописать(если туалет вне зоны видимости и около выхода) и спокойно выходите на улицу и уходите. Оставляя девушку один на один со счетом. Вы покушали, счет оплачивает она. В этот день трубку можете не снимать, а на следующий вполне – можете рассказывать про то, как вас похитили инопланетяне, иди еще что-нибудь. На столе ни в коем случае нельзя оставлять ценные вещи(ключи, телефон, брелок от гардероба, кошелек) – аз ними вы не сможете вернуться. Но лучше оставить например пачку от сигарет, пустую или недорогую зажигалку, пачку жвачек, любую мелочь.

Минусы:

1. С этой девушкой, вполне вероятно общение может закончиться этим, если вы не разрулите потом этот вопрос при условии что она вам важна.
2. В этом заведении вас могут включить в черный список: если заведение очень хорошее и если девушка сможет все вывернуть так, что вы останетесь виноваты. То есть вероятность невелика.

Более гуманный способ, но не совсем стопроцентное динамо, скажем так – проверка на возможность. Вы говорите официанту – «принесите счет». Роетесь по карманам и понимаете, что бумажника с деньгами нет, и он остался на работе, и до завтра вам его никак не получить. Об этом и сообщаете девушке с трагической миной на лице. Показываете, как вы сильно расстроились, и некоторое время выжидаете, прикидывая варианты, давая возможность девушке вытянуть ситуацию на себя. Если этого не происходит, то озвучиваете этот вариант, говоря о том, что в следующую вашу встречу вы все разрулите. Вариант, что за вас заплатят уместен в том случае, если у девушки есть деньги и она имеет человечность или интересы к вам. Скажем так, достаточные шансы. Но вы должны иметь на всякий случай деньги, а вдруг у нее денег не будет. Потом это просто можно показать как шутку и заплатить. Следующей вашей встречи может не быть, или быть но со смещенным акцентом внимания, например в сторону секса.

Клубы и ночные рестораны:

Самое простое место для «динамо». Отжигайте, танцуйте делайте, что хотите. Но при

этом вы должны быть в клубе либо лучшим либо одним из лучших в целом, то есть привлекать внимание должны вы. Быть если не центром, то одним из центров внимания. Самый лучший контингент для «динамо» - это бухающие телки, как правило - это компании. Сначала вы играете с кем-нибудь из этой компании глазами, потом танцуете вместе, еще лучше если вы будете зажигать с несколькими из этой компании. Если вы зажигаете с несколькими, то скорее всего, следующим этапом вы переместитесь к ним за стол. Либо вас позовут, либо вы проводите девушек по собственной инициативе и там останетесь. Если вы зажигаете только с одной из девушек, то вероятность того что вас пригласят несколько меньше, но вариант с проводить тоже работает. Но для большей вероятности, спровоцируйте более интимное общение(поцелуи, прикосновения, возбуждение), но оставьте его неудовлетворенным. И после этого перемещайтесь за стол. За столом все просто, вам будут наливать и кормить сами.
Минусы: «продинамить» сможете только на то, что есть у них.

Если у девушке к вам очень сильные «интересы», то тут можно работать директ стайлом, то есть напрямую предлагать ей, чтобы она купила вам выпить. В каждом клубе есть телки, с которыми никто не хочет общаться(старые, хуево накрасилась) и они готовы делать, что угодно лишь бы с ними кто-нибудь тусил – тут тоже отлично работает директстайл или намеки. Как правило такие телки могут сами предлагать что-либо.

Продукты питания с доставкой на дом:

Этот вариант подходит лишь для того случая, когда девушка едет к вам домой, то есть вы договорились с ней что она к вам приедет, не важно как, факт что есть согласие и она едет. Это может как малознакомая так и близкознакомая девушка. Прикидываете, сколько ей ехать, прикидываете в какое время ей лучше всего позвонить чтобы она не пропустила нужный нам пункт(аптека, магазин). Звоним ей и просим ее заехать по дороге в магазин, так, как тебе надо кое-что купить, но сам ты к сожалению не успеваешь, а ей все равно по дороге. Ну и называете ей список продуктов или договариваетесь о том, что вы ее наберете позже и в магазине надиктуете все. Вариант рабочий, потому что девушка, которая едет к вам домой уже заинтересована в вас. По приезду и получении продуктов сместите акцент внимания с продуктов на что-нибудь другое. Это важно по причине избежания расплаты
Плюсы: чем больше у вас знакомых, тем дольше вы можете вообще не покупать еду. Эксперимента ради, я однажды ел продукты купленные и привезенные девушками в течении 8 дней, «заказывал» я продукты раз в два дня. Одна из них мне даже привезла презервативы. Потом мне это поднадоело, и я перестал так делать. Для меня это было простым развлечением.

Минусы:

У девушки может не быть столько денег, на сколько вы можете заказывать продуктов.

Иногда девушки понимают, что платить ты е собираешься за это и приходится отработывать натурой

Директ стайл:

Прямой стиль динамо – купи мне то, купи мне это, а не то я то, а не то я это – работает в массе своей плохо. А работает в частности хорошо – если:

- 1) девушка очень сильно заинтересована в тебе.
- 2) У девушки хороший доход
- 3) Если ты охуенный

Но работает, поэтому пренебрегать им нельзя. Если все эти признаки, или хотя бы два на лицо, то можете использовать директ стайл.

Задание 1: Проверить любой и рабочих примеров на собственном опыте. Учитывая все правила.

Задание 2: Проверить максимум из рабочих примеров на собственном опыте. Учитывая все правила.

Задание 3: Пообщаться со своими знакомыми девушками, которые, по вашему мнению, или по вашим знаниям способны на динамо мужчин на тему динамо и развода. Можно по телефону, но очень желательно при личной встрече. Лучше и так и так.

Естественно, что тут рассмотрены нетрагические для девушек примеры динамо, потому как я сказал, проект не пропагандирует и не поддерживает такой вид общения. Но те знания и примеры, которые описаны тут при некоторой смекалке и применении их на более серьезные вещи будут работать и на серьезных вещах. Поэтому проект еще раз напоминает, что все эксперименты, знания и опыт – все лишь в целях общего развития и развлечения, а не способ жить.

Также я понимаю, что не всем будет комфортно «динамить» и разводить девушек. Поэтому для тех, кто не может отнестись к этому дню, как к простой практике и новому виду общения ради эксперимента – первые два задания можно не делать. Сделать только третье.

Инструкции по дню:

1. Прочитать внимательно все инструкции по дню
2. Если что-то вызывает трудности, то прокрутить это заранее в голове в позитивном русле
3. Все нюансы продумать заранее
4. Все планировать
5. Ежедневник носить с собой и постоянно туда смотреть на предмет того, что надо сделать
6. Все повседневные задания выполнять в обязательном порядке.

Если что-то не получается или непонятно:

1. Перечитываете этот день полностью и внимательно два раза.

15. День 12, Глубокое общение

Сегодняшний день будет посвящен более тесному общению с девушками. Речь идет о том общении, следом за которым идет секс. Общение, где важное значение играют сексуальные эмоции, возбуждение. Назовем это глубоким общением с девушкой. Некоторое время вы общаетесь с девушкой на свидании или сразу после знакомства и понимаете, что все идет прекрасно, и вы задумываетесь, а почему бы не поцеловать ее в губы с языком, то бишь углубить ваше общение.

В этом дне не пойдет речь о трепе о сексе и как сводить к нему. Все это не совсем серьезно, поэтому это если и есть, то еще общении, то того, как мы решили поцеловать девушку в губы.

А речь пойдет о более сильной стороне этого вопроса – невербальная часть глубокого общения.

Секс – это такая тема, которая ни к логике, ни к словам отношения не имеет, а непосредственно относится к телу, чувствам, желаниям и эмоциям. Поэтому переть словами и логическими конструкциями тут еще более неуместно, нежели в обычном общении.

Аспект первый: Вербальное общение (слова) сводится к минимуму и идет по убыванию. Невербальное(прикосновения, взгляды, интонация) сводится к максимуму и идет по возрастанию.

Аспект второй: Вы должны искренне хотеть девушку и хотеть заняться с ней сексом.

Аспект третий: Вы должны наслаждаться девушкой, как самой вкусной едой, которую вы когда-либо вкушали.

Некоторые пояснения: После того, как вы понимаете, что девушку вы хотите, вы постепенно уменьшаете количество сказанного вами и смещаете акцент внимания на прикосновения, взгляды, дыхание, интонацию. Если вы прикасаетесь к девушке, то делайте это только в том случае, если вам эти прикосновения доставляют удовольствие. Но никак не для того, чтобы просто подержаться за сиську, потому что так надо или, потому что так правильно.

Аспект четвертый: Внимательно следите за девушкой и за ее реакциями. Точнее за реакциями ее тела. Тело будет вам подсказывать, что хочет девушка.

Аспект пятый: Смещайте акцент на животные проявления невербальной стороны: дыхание девушки, ее волос, легкие покусывания при поцелуях и просто и так далее.

Аспект шестой: Все, что вы говорите выделяйте невербальной частью. Речь становится слегка медленнее, нежели при обычном общении. Выделять можно интонацией, многозначительным взглядом. При этом, чтобы выделить, достаточно испытывать эти эмоции на данный момент. Чем сильнее испытываете, тем сильнее передаете. Единственное, что можете сознательно направлять на девушку эти эмоции.

Аспект седьмой: Если девушка задает вопросы, то отвечайте на них невербально(поцелуем, прикосновением, взглядом). Никак не словами. Пример: «Что ты делаешь?» - «Целуете ее и обнимаете».

Аспект восьмой: Не торопитесь. Вам спешить некуда, девушка с вами и она никуда не убежит. Поэтому доставать член и наперевес с ним вставлять его не надо. Наслаждайтесь девушкой, прикосновениями к ней, тем, как она на вас смотрит,

поцелуями. Пейте это наслаждения до самого конца, предвкушая секс.

Аспект девятый: Приостанавливайтесь иногда, «пропуская девушку вперед». Поиграйте с ней, ее телом, ее лицом, волосами. Пусть она возбуждается, пусть ее желание усиливается. Вы можете, слегка притормозить, мужчинам в силу физиологии это нормально. А женщина может уйти чуть вперед в желании и возбуждении.

Аспект десятый: Дразните девушку. Показываете ей что вы ее хотите, что если все так будет продолжаться то будет секс, как факт. И тут же можете показывать, что вы играете, что на самом деле никакого секса не будет, это просто такое милое развлечение уйти с обычного разговора на такое вот общение. Но не заигрывайтесь, если вы переиграете – девушка может остановиться и усомниться в вашем желании.

Аспект одиннадцатый: Чувствуйте себя спокойно, хозяином положения. Вы хотите девушку и показываете это, но чувствуете себя спокойно. Еще не время показывать всю бурю, страсть и нежность. Эта сила для секса. Тут важно спокойствие. Представьте себе, что вы хранили бутылку вина 50 лет и решили сегодня выпить из нее. Разве вы будете, срывая пробку, неистово хлебать из горла? Конечно, нет, вы будете делать все спокойно и не спеша, может быть, потом вы сделаете большой глоток или много маленьких, когда вино попадет в горло, и вы его распробуете, но в начале спокойное наслаждение.

Аспект двенадцатый: Постоянно держите контакт глаза в глаза. И прерывайте его только тогда, когда дразните. Это накалит ситуацию и позволит эмоциям лучше передаваться с вашим телом девушке.

Аспект тринадцатый: Если девушка увлекается и уже все идет к тому, чтобы все переросло в прелюдию перед сексом – останавливайте ее. Показывая, что еще не время.

Аспект четырнадцатый: лучше всего, если при таком общении вам никто мешать не будет и не будет никаких отвлекающих факторов.

Представьте ситуацию:

Вы с девушкой сидите на диване, общаетесь и тут вы понимаете, что было бы офигенно сделать ваше общение более глубоким и тесным. Вы потихоньку замедляете свою речь, смотрите девушке пристально в глаза, делаете глубже дыхание. Сокращаете с ней дистанцию. Вкладываете через интонацию в слова свои эмоции, не спеша, пока она что то говорит наклоняетесь к ее шее, нюхаете ее, наслаждаясь ароматом, закрываете глаза. Двигаетесь к волосам. От вкуса девушки у вас даже слегка кружится голова. Вы чувствуете себя очень хорошо и спокойно. Видите, что девушка чуть сбита с толка, но все ее тело показывает, что ей это приятно. Переходите к уху, вдыхая все больше и больше девушки, никуда не торопитесь, пусть она слегка уйдет вперед в наслаждениях. Переходите на губы, целуете ее, слегка покусывая, отстраняетесь и улыбаетесь, дразня девушку. Проводите тыльной стороной ладони по ее коже, говоря, что тебе очень приятно общаться с ней, вкладывая в слова некий второй смысл. По телу девушки видно, что она заводится, у нее высыхает горло, слова начинают путаться, она слегка в недоумении. Вы понимаете, что дальше уже секс, но не спешите наслаждаться первым вкусом. Даете время насладиться им девушке. При все при этом, это не секс, и не прелюдия. Это общение 😊

Задание 1: Теперь на свиданиях, когда вы чувствуете, что хотите углубить ваше общение и сделать его более тесным, используйте знания и информацию, которые тут

описаны.

Задание 2: Встретив девушку, которая вам нравится, познакомившись с ней и продолжив общение, углубьте в комфортной для вас обстановке общение, используя информацию по дню.

Задание 3: Общась со знакомой девушкой в комфортной для вас обстановке, переведите общение в более глубокое, используя информацию по дню.

Задание 4: В любом из трех заданий, если все располагает – переведите это общение в секс.

Инструкции по выполнению:

1. Прочитайте внимательно этот день
2. Прочитайте внимательно все дни, которые связаны с общением с девушкой.
3. Не забывайте все заносить в план и выполнять все повседневные упражнения
4. Если что-то вызывает трудности, то прокрутить это заранее в голове в позитивном русле
5. Все нюансы продумать заранее
6. Ежедневник носить с собой и постоянно туда смотреть на предмет того, что надо сделать

Если что-то не получается или непонятно:

1. Перечитываете этот день полностью и внимательно два раза.
2. Представляете это все у себя голове.

16. Ночь 13, Sex.

Это единственный «день» исключение отчет, на который не надо писать отдельно. И, который идет вне привычного для вас расписания. Отчет на этот день нужно включить в отчет за день следующий, который будет, как и положено, вывешен до 7 утра следующего дня.

Речь этой ночью пойдет о сексе, непосредственно о самом процессе, прелюдии и так далее. Вообще к делу.

Что может быть самое плохое в сексе, в частности, по мнению девушки – предсказуемость и однообразие. Это значит, что девушка знает, что вы будете делать в следующий момент. А от этих знаний теряются эмоции, и проходит возбуждение. И как следствие, получается хреновый секс.

Классика жанра или самая распространенная ошибка у мужчин: Мужчина идет сверху вниз – сначала он целует губы, потом шею, потом сиськи, живот, и дальше после некоторой игры руками по влагалищу – он вставляет. Девушка, занимавшаяся сексом больше чем один раз в своей жизни знает этот сценарий наизусть. Отсюда одно из главных правил: **НИКАКОЙ ПРЕДСКАЗУЕМОСТИ**. Будьте в сексе неожиданным и непредсказуемым.

Очень часто бывает такое, что девушка симулирует удовольствие от секса, отсюда секс становится неискренним и снова плохим. И главная причина этому – недостаточное возбуждение девушки. Первый главный враг возбуждения – это предсказуемость и линейность в действиях.

Второй враг – недостаточное время прелюдии. Возьмем ту же самую цепочку, мужчина двигается от губ вниз. И в конце этого движения ему ничего не остается, как вставлять член. Но девушка еще недостаточно возбудилась к этому времени. И тут начинается симуляция удовольствие. Она постанывает, охает и ахает. Но только потом что-то не хватает в послевкусии, да и второй раз девушка может уже с вами сексом не заняться. Отсюда еще одно правило: **Уделите достаточное время прелюдии и игре с женским телом, получайте удовольствие от этого процесса**, если вам не нравится женское тело, то наверно женщины не для вас. Многие мужчины боятся затягивать с прелюдией – член перестанет стоять и так далее, поэтому стремятся побыстрее всунуть – это неправильно.

Про оргазм без члена. В лесбийских играх есть такая очень интересная игра, когда подружка трахает другую коленкой. Вторая трется о коленку первой или наоборот. Так вот многие девушки достигают так оргазма гораздо быстрее, чем при обычном половом акте. Это связано с тем, что первый опыт мастурбации в детстве был связан с подушкой между ног или с одеялом. И точно так же, вы можете довести девушку или до оргазма или до предоргазменного состояния своим коленом, посадив девушку на свою коленку между ног или засунув свою ногу ей между ног. При этом стимулируя сам или она сама будет тереться о коленку, будет получен нужный результат. На дискотеках такое очень часто можно встретить, когда девушка трется интимной зоной о коленку или ногу парня.

Про вхождение. Самый офигенный момент для девушек, да и для вас это момент входа члена во влагалище. Так вот многие стараются побыстрее засунуть член внутрь. Это хреново в большинстве случаев. АН входе, когда вы засунули не сантиметр – два свой член. Задержитесь. Пусть девушка вместе с вами прочувствует этот момент входа. Заприте на некоторое время. И потом продолжайте движение.

Про стимуляцию клитора: многие девушки не могут кончить или очень редко кончают

если нет стимуляции клитора, поэтом уделяйте этому значение. Иногда руками, иногда свои телом, чем теснее соприкосновение с телом девушки, тем лучше стимуляция клитора.

Про секс: тут у вас не должно быть никаких ограничений. Секс это очень животный и страстный процесс, который обусловлен очень сильными эмоциями. Любой диалог, мысли, ограничения – всю эту гармонию нарушают, и вы может добиться того, что вы трахаетесь, как роботы. Никого удовольствия – чистая техника. Поэтому отбросьте все условности, ограничения, и мысли. Тут только эмоции, желание девушку, желание экспериментировать.

Про некоторые женские ограничения: Иногда переход к сексу и его качество может быть несколько затруднительным из-за каких-то ограничений девушки. Например девушка, может не раздеваться, пока не увидит, что вы раздеваетесь или уже раздеты. Или девушка, может бояться показать свой опыт в сексе из-за того, что вы подумаете, что она шлюха. Поэтому в вопросах секса и в самом сексе вы должны быть раскованным. Никаких стеснений и задрачиваний девушки. Ограничения появляются только тогда, когда вы заставляете усомниться девушку в адекватности своей реакции на ее желания и эмоции.

Задание 1: Если у вас был сексуальный опыт до этого дня, оценить по сравнительной характеристики со всей полученной тут информацией. Сделать для себя выводы.

Задание 2: Используйте всю полученную информацию по сексу в своем последующим общении с девушками.

Инструкции:

1. Прочитайте внимательно всю информацию
2. Написанный на этот «день» отчет вставьте в отчет за следующий день
3. То, что вы делали днем до просмотра этого поста можете не указывать, если не произошло то, что вам хочется рассказать или что-то что вызвало у вас некоторые вопросы, переживания.

Если что-то непонятно:

1. Перечитываете все еще раз

17. День 14, Push the tempo.

Сегодня мы немного отвлечемся от соблазнения и обратимся к другим сторонам нашей жизни.

Вернемся к нашему ежедневнику, к тем страницам, на которых вы расписывали свой день по минутам. Этот день для вас будет новой ступенькой в вашем дне.

Задание 1: Просмотреть эту информации за все дни. Выписать на отдельный листик все промежутки времени, в которые вы ебланили, драчили, никуя не делали, промежутки времени, которые посвящены сомнительным занятиям(без которых можно было обойтись, но бля как-то не срослось, и вы этим занимались). Посчитать это время за все дни.

Задание 2: Все время пока вы расписывали свои дни, вы уже должны знать сколько и на что тратится времени. Кроме того, что вы точно знаете сколько тратите времени, вы еще и по ощущениям и по опыту должны знать что какие то дела и действия можно делать быстрее. Просмотреть все ваши действия и оценить их на характеристику «делать быстрее без потери качества». Время, которое вы получите в результате расчетов, выписать на отдельный листик, сложить. И посчитать сколько вышло всего времени по этому пункту.

Задание 3: Все это время вы планировали каждый свой день на наличие необходимых дел. И за это время вы реально должны понять, с чем вы справляетесь за день. Так вот теперь вы должны увеличивать количество дел на день до максимума, используя информацию из первого и второго задания.

Как правило, самое сильное и мощное развитие в нашей жизни идет с какого-то толчка. Толчком этим являются события, которые у вас происходят в жизни. Примеры таких событий: знакомство с человеком, который вас впечатлил, фильм, статья, тренинг, первый секс, самая красивая девушка, драка.

Толчком является событие, которое оставило у вас сильные впечатления, новые выводы, новые горизонты и так далее. Это все, как пружина, представьте, что внутри вас есть пружина. Вы знакомитесь с новым человеком, который зарабатывает в 20 раз больше чем вы. И вы с ним общаетесь некоторое время, наблюдаете за ним, делаете выводы. Все это время идет завод пружины, она скручивается. И когда вы прекращаете общаться с человеком, пружина выстреливает и начинается то самое самостоятельное развитие. Вы делаете то, что никогда раньше не делали, ваши действия становятся лучше и качественнее, вы начинаете зарабатывать больше. Идет самый мощный этап в развитии.

Но потихоньку, у пружины заканчивается завод, и развитие ослабевает, вы грязнете в повседневности, и если этот затягивается – вы начинаете чувствовать, что жизнь превратилась в какую-то жопу. У организма есть собственный способ на завод этой пружины. Это такой этап, когда вы фрустрируете и рефлекслируете, задавая себе очень много вопросов, вы начинаете внимательнее относиться к окружающим событиям и рано или поздно пружина заводится и скручивается снова. Но эффект самозарядки происходит, только тогда, когда жизнь по ощущениям уже в жопе. И может продолжаться неограниченный срок.

Потом стоит самому перезарядить вашу пружину. Например, познакомиться с новыми людьми, резко сменить сферу деятельности, записаться на тренинг по интересующей вас тематике и так далее. Если вы постоянно подпитываете собственную пружину развития новыми событиями, то жизнь у вас постоянно активная и чувствуете вы всегда хорошо.

Еще стоит запомнить, что когда вы понимаете, что событие перестало вас заряжать, стоит заканчивать с ним. Оно вам больше ничего не сможет дать. И так во всех сферах, в деньгах, в соблазнении, в развлечениях, в отдыхе.

Задание 4: Сегодня добавить в свою жизнь новое событие. Неважно, что это будет. Общение с интересным и новым для вас человеком, прочтение книги, написание стихов, поход в театр, признание в любви, прыжок с парашютом, суточный сон или что-нибудь еще. Вы должны сделать то, что вас взбудоражит, вырвет из болота, заведет вашу внутреннюю пружину. Откроет новые горизонты. Для большинства из вас, таким заводом стал этот тренинг, а теперь надо сделать что-то внутри тренинга.

Задание 5: Каждый раз, когда вы чувствуете, что жизнь вас затягивает в какое-то болото и жопу, когда вы теряете вкус и любовь к жизни. Вы добавляете в свою жизнь событие, которое зарядит вашу внутреннюю пружину. Не ждать когда станет очень хреново, а своевременно все делать. В идеале просто регулярно разбавляете свою жизнь такими событиями. По секрету: если ваша жизнь огромна, как мир и разнообразна, то такие события будут происходить постоянно. В гармоничную и энергичную жизнь добавляется то, что сделает ее еще лучше, просто потому что так есть. И собственно все работает наоборот.

Задание 6: с сегодняшнего дня, вы начинаете обогащать свою жизнь новыми сторонами, за время тренинга вы должны добавить минимум еще одну сторону в вашу жизнь. Это может быть хобби, спорт, увлечение. Например, можно записаться в бассейн, тренажерный зал, начать собирать марки, начать увлекаться дизайном интерьеров. То, что вам интересно, то, что вам нужно, то, что вы хотите. За этот день вы должны определиться с минимум одной стороной и за время тренинга добавить эту сторону в вашу жизнь.

Инструкции по дню:

1. Перечитать все внимательно
2. Выполнять все повседневные задания в обязательном порядке
3. В отчет за этот день добавить отчет за «ночь 13»
4. Ежедневник носить с собой и постоянно туда смотреть на предмет того, что надо сделать
5. Если у вас есть долги по проекта – доделать.

Если что-то не получается или непонятно:

1. Перечитываете этот день полностью и внимательно два раза.

18. День 15, In Love.

Этот день будет посвящен такому состоянию, как влюбленность. Это состояние позволяет испытывать гораздо большие и сильные эмоции, и привязывает девушку к вам. Сегодня поговорим о некоторых «инструментах» для вызова этого состояния.

Визуализация будущего и воспоминания о прошлом:

Когда общение уходит в глубокую стадию, максимально подробно опишите ваше совместное будущее, что вы будете делать вдвоем, как вы это будете делать. Пусть девушка опишет его тоже вместе с вами. То есть описание должно быть на двоих, можете делать это по очереди.

Пример:

Ты: Было бы классно поехать вдвоем с тобой в горы, где не будет никого кроме нас. Представь, мы будем вдвоем кататься вдвоем на лыжах, играть в снегу.

Она: представляет.

Ты: А вечером, когда мы замерзнем, мы будем сидеть на диване вдвоем у камина и греть друг друга. Я буду тебя обнимать. Прижму к себе.

Она: я прижмусь к тебе, тоже обниму.

Ты: нам обоим станет очень тепло, даже жарко. Я налью нам красного вина в бокалы. И так далее, такое описание может дойти даже до описание секса. Важно чтобы девушка вместе с тобой прошла(визуализировала) это будущее. Это сделает или подробное описание или совместное описание.

Когда вы находитесь не рядом друг с другом или общаетесь через какой-то промежуток времени(не первая встреча) вы можете погружать девушку в воспоминания о прошлом. Это значит по телефону или при личном общении, вы описываете ей то, что произошло с вами(например, ваше знакомство или первую встречу) в подробностях, с эмоциями, которые вы переживали, как все произошло. Можете тоже спровоцировать девушку на совместное описание.

Пример:

Ты: Слушай, а помнишь, как произошла наша первая встреча?

Она: ну да

Ты: ты пришла в красном платье, шикарная. Я сразу подумал «уау». Мы сели рядом, я сказал тебе привет.

Она: Да, помню, ты был так вежлив и обходителен, сразу подал руку, посадил рядом с собой.

Ты: было так хорошо сидеть рядом с тобой, чувствовать тебя.

Она: мне тоже. Ты потом как-то нелепо пошутил, я рассмеялась, но не над шуткой.

Ты: Да я помню. Потом мы заказали по коктейлю, как же они назывались?

Она: дайкири и пинаколлада

И так далее.

Совместное эмоциональное переживание:

Это когда создаются эмоциональные ситуации, и рядом находитесь вы. Например, совместное катание на американских горках. Или, когда вы приходите с девушкой на фильм ужасов, и девушке страшно, В этот момент вы находитесь рядом с ней, и повышенная эмоциональность связывается с вами. Во время выброса в кровь адреналина(эмоциональные ситуации) впечатлительность в разы повышается, это значит, что этот момент вы можете использовать для того, чтобы девушка что-то впитала в себе сильнее. Например, в этот момент поцеловать или признаться друг другу в своих каких-либо чувствах (любви, влечении).

Во время длительного общения (отношений):

Оканчивайте иногда ваши встречи со знаком вопроса, то есть так, чтобы девушка невольно задалась вопросом «А что он ко мне чувствует? Я ничего не понимаю». И заканчиваете встречи так, когда знаете, что девушка ничем не будет активным заниматься или останется наедине. Это создаст атмосферу, которая будет стимулировать постоянные мысли о вас. На последующей встрече, вы должны в этом вопросе должны ставить точку. То есть развеивать сомнения. Но через некоторое время ставить вопрос в другой плоскости. Но не злоупотреблять. Иначе может потерять девушку. Как-то в свое время я, так делая, довел девушку до слез. Она плакала и говорила, что не знает что уже думать, и совершенно не понимает, что я чувствую по отношению к ней. Только этим моментом я влюбил ее в себя.

Музыка:

Когда идет глубокое общение и уже будет прелюдия, и даже во время секса, пусть на фоне играет такая музыка, которая вызывает в вас и других людях(девушках) романтические переживания. Это повышает эмоциональность в целом и проецирует все что чувствует девушка на вас. Создается ощущение легкости и влюбленности. Я, например, использую музыку Craig David, и медленные r'n'b композиции. Используйте композиции лирических и исполнителей любовной лирики. Эта музыка априори заряжена теми эмоциями, которые нам необходимы.

Прелюдия:

На этой стадии, необходимо, как можно дольше не давать девушке секса. То есть вы ее должны постоянно возбуждать, иногда ослаблять пыл. Но как можно дольше вести прелюдию. Она должна практически умолять о сексе. При этом вы должны сами наслаждаться всем этим.

Правила:

1. Вы должны быть искренни
2. Влюбление делать только с теми девушками, которые вам очень сильно нравятся и вы допускаете развитие отношений.
3. Будьте готовы, к последствиям расставания при условии, что вы просто играли. Они могут быть трагичными

Задание 1: Если у вас есть девушка к которой вы испытываете очень сильную симпатию, то можете проделать любую или несколько из композиций.

Задание 2: На любой девушке можете проделать любую или несколько композиций, но четко калибровать изменения. Чтобы не зайти слишком далеко. Это просто тест.

Задание 3: Проанализировать ваше общение с девушками до этого. Вполне вероятно, вы могли что-либо использовать несознательно. И уже тогда наблюдать изменения.

Задание 4: Кто ен написал PR-отчет о себе, написать.

Инструкции по дню:

1. Перечитать все внимательно
2. Выполнять все повседневные задания в обязательном порядке
3. Ежедневник носить с собой и постоянно туда смотреть на предмет того, что надо сделать
4. Если у вас есть долги по проекта – доделать.

Пикап в Беларуси
<http://www.pickup.by/>
baller@pickup.by
+375 29 767 07 62

Если что-то не получается или непонятно:

1. Перечитываете этот день полностью и внимательно два раза.

19. День "Промежуточный-Последний", Start to finish.

Ох уж эти ночные тусовки.

Парни, сегодня последний промежуточный день, на котором вы можете закрыть все долги по проекту, дальше вы двинемся напрямую к финишу.

Поэтому используйте этот день с максимальной пользой для себя. Если у вас что-то висит по проекту – доделайте. Если вы чувствуете какое-то внутреннее напряжение – отдохните, смените сферу действий, занятие, отнеситесь к отдыху так же ответственно, как и к остальным вашим занятиям. Если хотите встретиться яс несколькими девушками – встретьтесь. Используйте этот день для себя.

Не забывайте выполнять повседневные занятия. Если чувствуете, что общение с разными девушками и много – вас немного гложет, то пообщайтесь с одной девушкой, но больше времени, поговорите с ней по душам, пообщайтесь с той, с которой приятно и классно общаться.

Если есть некоторые трудности в жизни, вот вам время чтобы их решить, или придумать решение.

Если на неделе не высыпались – выспитесь. Можете на женской груди, это кстати очень заряжает энергией, я по себе говорю.

Подумайте о жизни, о гармонии, о том, что хочется.

Сходи в какое-нибудь приятное место, попейте просто чая, никуда не торопись и просто наслаждайся моментом.

Я не буду перечислять повседневные задания, думаю вы и так их знаете все.

Если у вас есть долги по отчетам, то закройте их.

Можете перечитать все дни, все свои отчеты, отчеты тех, кто шел все это время рядом с вами.

Вообщем, этот день в полном вашем распоряжении. И направьте его в первую очередь на то, чтобы получить большую гармонию с самим собой.

Инструкции по выполнению:

1. Перечитайте все дни и инструкции к ним внимательно (по желанию)
2. Прочитайте обратную связь и отчеты(свои, чужие) (по желанию)
3. Закройте все дырки и недоработки, слабые места.
4. Проявите самостоятельность.

Если что-то не получается или идет не так:

1. Перечитываете этот день полностью и внимательно два раза.

20. День 16, День одного свидания.

Сегодня у нас будет день, который мы посвятим одной девушке. Сегодня вам нужно пригласить на свидание девушку, которая вам нравится и выполнить с ней кое-какие мини задания:

Задание 1: Провести с девушкой много времени вместе, от 3-4 часов и больше. Максимум.

Задание 2: Сменить с этой девушкой несколько мест за это время(Кафе, прогулка, магазин, кафе, пруд, дом)

Задание 3: Использовать все, что вы узнали за время проекта при общении.

Задание 4: Найти общие точки соприкосновения, из-за которых вы можете зайти к вам домой или к ней, или в место, где вам никто не мешает.

Задание 5: В какой-то момент, через точку соприкосновения пригласить зайти к тебе, предложить зайти к ней.

Задание 6: Дома вести себя, так же как и на улице, то есть не напирать на секс.

Задание 7: Дома заняться каким-либо совместным делом вместе(приготовление еды, чтение книги или журнала вместе)

Задание 8: Перейти на глубокое общение и если все располагает заняться сексом.

Задание 9: Задание 9: После секса пообщаться с девушкой на искренние и важные для вас темы. Но не такие типа какой я у тебя, тебе было классно и так далее. Лузерские тем, которые затрагивают вопрос вашей уверенности не трогать.

Само свидание проводите как угодно, используя полученные знания за время проекта. Эти задания они не являются основополагающими или аксиомами. Конечно, пройти может по-разному, стоит учитывать это и быть гибким в своем поведении. Поэтому не акцентируйте на этом свое внимание, все это должно пройти на фоне вашего общения.

Инструкции по дню:

1. Прочитать все внимательно
2. Выполнять все повседневные задания в обязательном порядке
3. Ежедневник носить с собой и постоянно туда смотреть на предмет того, что надо сделать
4. Используйте всю информацию, опыт и знания, которые получили за это время.
5. После прочтения прогоните в голове в позитивном русле, на сколько сможете подробно все это свидание с выполнением заданий.

Если что-то не получается или непонятно:

1. Прочитываете этот день полностью и внимательно два раза.

21. День 17, Жизнь мужчины.

А сегодня мы поговорим о жизни, о жизни мужчины. Мы не будем размышлять на темы, что такое хорошо, а что такое плохо. Мы подойдем к этому с сугубо практической стороны.

Начну я, пожалуй, с целей. У каждого человека есть цели в жизни. Кто-то когда-то сказал – «Величайший грех в мире – жить без цели». С этим я полностью согласен. Я не буду рассказывать о том, как ставить цели, или описывать рамку цели из НЛП. Это может сделать любой и вас не зная ни одной техники. Или найти эти техники самостоятельно. Речь пойдет о конкретно целях. Любого мужчину в жизни будут оценивать по: деньгам/статусу, друзьям, семье, и девушкам. Хочешь ты этого или нет. Так будет. Поэтому вашими базовыми целями должны быть цели, которые описывают вашу состоятельность в этих сферах. Это как база и фундамент. Однако целями всей жизни это быть не может. Как ни странно но гармония появляется только тогда, когда у вас появляются цели, которые будут описывать вашу душу (не знаю, как сказать точнее). Есть материальные желания – бабки, тачки, дома, квартиры. А есть те, которые описывают ваши внутренние желания в духовной сфере. Например, мне очень нравится баскетбол, и одна из моих таких целей – это развитие этого спорта у нас в стране. Эта цель от которой я не жду ничего в ответ, это просто моя духовная потребность. Или – учить тому, что сам умею. Я стал вести тренинги, в основном из-за этого желания. Для меня удовлетворением ее является, когда я вижу, что я смог помочь человеку, научить его.

И что самое интересное, что цели вашей души должны быть основными, а все остальные – это те, которые крутятся вокруг. И когда так есть – эти базовые цели или все остальные достигаются легко.

Немного о девушках. Девушки не должны быть основой вашей жизни, девушки – это только одна из сторон вашей жизни. И не самая большая. Те, кто ставят в основу девушек – очень редко добиваются чего-либо в жизни. Однако, любить девушек – это основа в их соблазнении. Те, кто их не любит, в соблазнении ничего не добиваются. Все остальное – ненависть, месть, комплексы и так далее порождают только точно такое же. В своей жизни вы будете пересекаться и общаться с очень разными девушками и женщинами. И зачастую – в горизонтальной плоскости. Такая у мужчины жизнь. Но помните одно – какие бы у вас не были отношения с девушкой, на одну ночь, на час или на несколько лет, после вас девушка должна быть лучше. И не важно, что вы ей дадите – знания, опыт, чувства, эмоции, любовь. Всегда помните, что она должна быть лучше после вас. Зачастую – это будет значить, что вы будете отдавать частичку себя каждой из них. Но отдавая, вы будете получать не меньше.

О достижениях целей и временах сомнений. Для каждого из вас в жизни будут наступать такие моменты, когда вам придется решаться на что-то. Совершать волевые и сильные поступки. Это определяет по жизни мужчину. Это обуславливает ответственность за свою жизнь. Любые дерьмовые мысли о том, что ты что-то не сможешь, что-то не получится и так далее – посылайте нахуй. Решительно и бесповоротно. Отдавись таким мыслям будьте готовы к тому, что руль вашей жизни уйдет к внешним обстоятельствам. И в моменты сомнений задайте себе вопросы: Кто если не я? И когда если не сейчас? А если кто-то другой, то почему не я? Вы увидите, что на все эти вопросы вы не найдете ни одного толкового ответа.

О зрителях вашей жизни. На вашу жизнь будут смотреть люди. Так называемые зрители, те люди, которым лучше прожить чужую жизнь, нежели свою собственную. Одни будут вам аплодировать, другие – закидывать тухлыми помидорами. И к тем и

другим вы должны относиться одинаково – посылать в душе нахуй, а некоторых и в открытую. Одни будут заставлять вас расслабляться и сбиваться с вашего пути своими похвалами и лестью. Другие будут заставлять вас сомневаться и задумываться в то время, когда вам необходима решительность. Все что вы должны от них брать – это энергию и эмоции. Когда я бегу, и мне кричат в спину, что я бегу не правильно – я посылаю нахуй крикунов, сжимаю зубы и бегу еще быстрее. Для меня это стимул бежать быстрее. Если я бегу и мне кричат, что я классно бегу, то я посылаю их нахуй и бегу быстрее. Для меня это стимул бежать еще быстрее. А зрители будут всегда. Единственной наградой за ваши действия – это результат, достижение цели. Больше нет других критериев оценки.

О людях вокруг. Есть вы. И есть ваша жизнь. Вы не обязаны никого слушать. А так как мы все дети страны советов, то советчиков в вашей жизни будет очень много. То, как правильно поступать в вашей жизни, знаете только вы, и больше никто другой. Вы можете советоваться с близкими вам людьми(семьей), а также с теми, кто добился в области совета больше чем вы(будьте осторожны, из-за зависти вам могут давать очень плохие для вас советы). Но принятие решений, всегда должно быть за вами.

О собственной открытости. Это уже звучало на проекте не раз. Вы должны быть открыты миру. Не закрываться в себе. Это поможет вам видеть и брать возможности. Вы должны давать другим всегда, когда считаете, что для этого пришло время. Речь идет об опыте знаниях и любых ресурсах. Чем больше вы будете давать, тем больше вы будете получать.

О гармонии. Вы должны находиться в гармонии с самим собой, ваша жизнь должна строиться гармонично. Для гармонии любому действию и результату в вашей жизни вы должны находить противовес. Определиться, что вы хотите от жизни и двигаться вперед.

О саморазвитии. Есть такой совет, что деньги нужно вкладывать в свое развитие. Не только деньги. Любые другие ресурсы. И не только в развитие, но и в себя. Это может быть открытие новой стороны жизни, а может и усовершенствование в уже имеющийся. При этом это может быть что угодно от секции рукопашного боя, курсах массажа и школы экстремального вождения до книг и получений пяти образований. Важно только понимать для чего вам это. Чем больше вы знаете и умеете, тем проще вам в этой жизни. Вы не тратите ничего при этом, вы меняете одни ресурсы на другие. Например, время и деньги на знания и опыт. Важно только понимать, что то, что вы получите вам надо.

О любви к себе. Вы обязаны себя любить. Это важный аспект гармонии, жизни, развития. Если вы себя не любите, то вся жизнь будет говном. Обещаю. Любовь к себе должна быть от утреннего взгляда на себя в зеркало и разговора «Ты охуенный, парень!» до действий, где вы понимаете, что все что вы делаете вы делаете для себя любимого и для собственной охуенности. Это единственная любовь, которая будет на протяжении всей вашей жизни взаимна и действительно с ощутимыми результатами. Единственные мысли, которыми вы можете себя задрочивать – это мысли о том как вы охуенны и о том чтобы сделать такого, чтобы стать еще охуеннее. Никакого говна о том, что вы пидорас быть не должно.

Итак маленькие задания:

Задание 1: Оценить собственную жизнь со всех описанных точек зрения, сделать выводы, анализ.

Задание 2: открыть еженедельник и написать на листике все, что вы хотите изменить в своей жизни. Это будут ваши новые цели.

Задание 3: По каждой точки зрения написать действия для себя, которые считаете необходимым для выполнения. Поставить сроки на эти действия.

Задание 4: Раз в какой то промежуток времени, например раз в пол года – вы прыгаете выше своей головы. Это значит, что вы делаете то, за что вы скажете сами себя – «это было круто, парень и ты сделал все это». И это значит, что вы будете получать от этих действий результат. То есть вы должны знать, зачем вы это делаете. Такие прыжки в жизни необходимы для собственного развития. Зачастую только они могут поднять вас на новую ступеньку вашей жизни. Примером такого прыжка может быть увольнение с работы и открытие собственного бизнеса. Соблазнение самой красивой девушки, из всех которые у вас были.

Инструкции по дню:

1. Прочитать все внимательно
2. Выполнять все повседневные задания в обязательном порядке
3. Ежедневник носить с собой и постоянно туда смотреть на предмет того, что надо сделать
4. Используйте всю информацию, опыт и знания, которые получили за это время.

Если что-то не получается или непонятно:

1. Прочитываете этот день полностью и внимательно два раза.

Послесловие.

Если по прохождению всего тренинга у тебя возникли какие-либо комментарии или вопросы. Или ты просто захотел выразить нам свою благодарность. Ну или на крайний случай – тебе просто захотелось мне написать, то не стесняйся – напиши мне на baller@pickup.by.

Или по адресу моего личного дневника: <http://dasircam.livejournal.com/>.

Также приглашаю тебя посетить наш вебсайт, на котором ты сможешь найти другую информацию, аудио и видеоматериалы по интересующим тебя темам. –

<http://www.pickup.by/>

Если у тебя возникнут трудности или появятся вопросы, ты сможешь их задать на форуме сообщества и тебе в кратчайшее время дадут огромное количество ответов и решений на твои вопросы и задачи – <http://www.forum.pickup.by/>

Удачи, мой друг.