



Алла Заднепровская,  
Алена Архипова-Брачун, коучи.



Жанна Лаврова, журнал "Натали".

# ЗАКОНЫ привлекательности

*Что такое привлекательность и в чем ее сила? Поможет ли она найти дружбу, хорошую работу и любовь. Это мы и решили выяснить на втором заседании клуба "Натали".*



Елена Дытыненко, Ярослав Самойлов, коучи.



Татьяна Лубанова, коуч.



Инна Кучер,  
журнал "Натали".



Татьяна Кузьменко,  
журнал "Натали".

## В ПОИСКАХ ФОРМУЛЫ

В последнее время я часто слышу от друзей и знакомых: "Главное не внешность, а внутренняя привлекательность". Именно она помогает нам расположить к себе людей, стать успешными и любимыми. А что если разобрать это качество на составляющие, как дорогие духи с феромонами? Что мы и сделали с коучами, и через двадцать минут бурных обсуждений получили формулу.

Первая, верхняя "нота" — любовь к себе. С нее и психологи, и коучи, и мастера восточных практик предлагают начать изменение. Согласно неписаному закону, то, что транслируем в мир, то и получаем взамен. Любим и ценим себя? Окружающие нас тоже будут любить и ценить. Кстати, эта деталь способна преобразить человека внешне так, что от него будет просто невозможно отвести взгляд! Я не раз наблюдала такие преобразования.

Вторая, сердечная нота — любовь к другим. Эзотерики давно заметили, что у привлекательных людей сердечная чakra анахата развита гораздо больше, чем у всех остальных. Поэтому они с легкостью умеют расположить к себе любого человека, сделать так, чтобы окружающим было рядом с ними комфортно, и никогда ни с кем не соперничают. Как говорят наши эксперты, редкий товар под названием "анакхатная любовь" нынче в большой цене.

Третья, базовая "нота" — энергетика. В этом слове нет никакой мистики. Энергетика — это наши эмоции, которые, как и мысли, материальны. Так вот, эмоциональный фон, в котором живут привлекательные личности, всегда находится на высшей отметке позитива. Вот почему в их поле, ауре, личном пространстве очень приятно находиться. Недаром коучи единодушно советуют: научитесь радоваться — и к вам потянутся люди.

## ВОЛШЕБСТВО ПРЕОБРАЖЕНИЯ

Мы восхищаемся уверенными, энергичными, обаятельными женщинами, перед которыми открываются любые двери, не устоит ни один деловой партнер. Можно ли эти качества в себе развить, "натренировать", ну или хотя бы волшебным образом получить... "Вполне", — пообещали коучи и рассказали о трех способах, повышающих уровень привлекательности.

Способ первый — аналитический. Надо честно ответить на вопрос: зачем лично вам это нужно? Чтобы сделать успешный проект, создать бизнес, улучшить отношения с партнером... Как только ответ найден, станет понятно, что развивать. Возможно, эмоциональное взаимопонимание, сердечность, душевность или просто позитивное мышление.

Когда после нашей встречи с коучами я задала себе этот вопрос, неожиданно поняла: я никогда не хотела стать звездой, большим боссом или душой компании. Внутренний свет привлекательности мне был необходим для семьи... Все мы пришли на землю за разным опытом. Кто-то — блистать на сцене и вести за собой, а кто-то — варить борщи для большой

дружной семьи. Если человек выбирает роль, которая на самом деле ему не по душе, он теряет энергию...

Но, возможно, аналитический способ кажется вам слишком сложным и длительным. Тогда вы можете взять на вооружение другой — под условным названием ИПП. Итак, чтобы очаровать (не путайте с соблазнением!) нужного человека, станьте для него интересной, полезной, приятной. Во-первых, заманите темой беседы, чтобы он не отходил от вас ни на шаг; во-вторых, произведите благоприятное впечатление; в-третьих, расскажите, подскажите, прочувствуйте то, что ему нужно. Этот способ сложнее предыдущего. Но если вы обладаете талантом мгновенно находить любую информацию в социальных сетях о том, чем живет и дышит интересующий вас объект, в деле очарования вам не будет равных. Кстати, мои коллеги из раздела "Культура" именно на крючок ИПП частенько и "цепляют" звезд.

## ФОРМУЛА ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ — ЭТО НАШИ МЫСЛИ ПЛЮС ЧУВСТВА, УМНОЖЕННЫЕ НА ВЕРУ В СЕБЯ И ЛЮБОВЬ

Третий путь понадобится как в первом, так и во втором случае. А чтобы на ваш привлекательный образ хватило сил (общение с людьми — процесс довольно энергозатратный), понадобится прочистить "каналы связи". Даже ученые признают, что у всех нас есть энергетические центры. Некоторые из них активны, некоторые закрыты. Но достаточно их разблокировать с помощью йоги, медитации, ментальных упражнений, и вы почувствуете переизбыток энергии, которой обязательно захочется поделиться. Начните с детей, любимых, семьи, затем расширяйте сферу своего влияния на друзей, коллег, партнеров и просто знакомых...

## КАК ПОНРАВИТЬСЯ ПАРНЮ ЗА ОДИН ДЕНЬ

Недавно на форуме "Натали" мы провели опрос: "Каких девушек мужчины считают привлекательными" и получили тысячу и один "рецепт очарования" — от упражнений, развивающих магнетизм, до мини-юбки. На самом деле наши эксперты считают, что для мужчин гораздо важнее другое. Мы знаем, что у них есть мозг и пенис, зачастую забывая о наличии сердца. Так вот если вы научитесь прежде влиять на душу — понимать, как они устроены, как просыпаются по утрам, о чем думают, — у вас не будет отбоя от поклонников...

Мы же считаем, что мужчин привлекает секс, только секс, и ничего кроме секса. Если ввести в поисковик фразу "как понравиться парню", получим десятки ссылок на тренинги по развитию сексуальности. Никто не задавался вопросом, почему это срабатывает





**Татьяна Лубанова** — женский тренер, практикующий психолог в Центре сексуального образования Love is.



**Ярослав Самойлов** — эксперт по гармоничным отношениям мужчины и женщины.



**Алла Заднепровская** — автор, ведущая и коуч Интегральной Коучинг-школы "Живое Дело".



**Елена Дытыненко** — бизнес-консультант, эксперт по личностному росту и развитию.



**Алена Архипова-Брачун** — основатель и руководитель центра "Грейд", коуч Международного Эриксоновского Университета, консультант по оценке поведения и мотивации.

## ОДИН ИЗ ЗАКОНОВ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ: ВНАЧАЛЕ ИЗМЕНИТЕСЬ ИЗНУТРИ, И ТОЛЬКО ПОТОМ ОБЛЕКАЙТЕ СЕБЯ В КРАСИВУЮ "ОБЕРТКУ"

не так, как хотелось бы? На самом деле секси-образ и поведение не имеют ничего общего с сексуальной энергией. Она — основа нашей женственности, чувственности и, разумеется, привлекательности. "К девушке, наделенной такой энергией, мужчины слетаются, как пчелы на мед", — подтверждали опрошенные нами респонденты. И, понизив голос до шепота, сообщали: "Вам, женщинам, порой не хватает душевности, мягкости, плавности; умения идти за кем-то, а не вести за собой..."

Я думаю, все мы интуитивно чувствуем в себе нехватку женских энергий. Иначе как объяснить тот факт, что в последнее время девушки предпочитают платья любимым брючным костюмам. Знаю по себе: стоит надеть длинную юбку, и движения становятся более медленными, плавными, а речь мягкой и неторопливой. Специалисты по энергетике объясняют, что юбка в форме колокола способствует получению нужной нам энергии прямо от земли. Поэтому, мол, такая одежда нам показана как "лекарство". Не знаю, я не сильна в биоэнергетике. Но думаю, решающий аргумент — это мнение мужчин. Семьдесят пять процентов из них признались, что девушка в длинной юбке, платье или сарафане выглядит невероятно соблазнительно. Несмотря на то, что такая одежда не слишком подчеркивает прелести фигуры. Зато она привлекает серьезных мужчин. Не на секс, на сердце... ♥

Инна КУЧЕР



Мы уже не раз убеждались, что "Баркас" — ресторан с приятной светлой аурой. А это важно как для частных бесед, так и деловых встреч. Здешняя обстановка располагает к открытым разговорам. Так что если нужно ускорить признание в любви вашего мужчины, вам определенно сюда. А если предстоит "разбор полетов" или выяснение отношений, закажите одно из блюд от шефа — и общение на повышенных тонах быстро сойдет на "нет", превратившись в спокойную конструктивную беседу. Психологическая подсказка: флиртовать и убеждать лучше на втором этаже, успокаивать и вести душевные разговоры на первом, веселить, повышать градус настроения и чувств — на веранде.

Полезная информация на с. 97.