

# Оглавление

<i>Благодарности</i> . . . . .	8
<i>Введение</i> . . . . .	9
<i>Глава 1. Подготовка.</i>	
<i>Подготовка почвы</i> . . . . .	11
Кто такой мужчина мечты? . . . . .	11
Манифестация отношений . . . . .	12
Закон притяжения . . . . .	16
Что такое манифестация? . . . . .	16
Главное отпугивающее средство. . . . .	21
Вопрос судьбы . . . . .	31
Поддержка на вашем пути . . . . .	35
<i>Глава 2. Оценка ситуации.</i>	
<i>Изучение внутреннего ландшафта</i> . . . . .	37
Зачем оценивать? . . . . .	37
Оценка. . . . .	38
Подсчет баллов и комментарии . . . . .	46
Обзор результатов . . . . .	70
<i>Глава 3. Раскиска участка.</i>	
<i>Повышение уровня вибраций</i> . . . . .	73
Как растет ваш сад? . . . . .	73
Понятие любви к себе . . . . .	74
Что мешает нам любить себя? . . . . .	77



## ФРЕЯ ЭОСТРЕ

*Мужчина вашей мечты.  
Законы притяжения*

Секреты самооценки . . . . .	78
Большая черная дыра . . . . .	83
Формирование внутреннего стержня . . . . .	85
Связь с Первичной Энергией . . . . .	88
Практика . . . . .	90
Как быть с внешними зеркалами . . . . .	101
Отклонение негативных зеркал . . . . .	105
Изменение отношения к зеркалам . . . . .	113
Любовь к себе в действии . . . . .	125

### *Глава 4. Проектирование.*

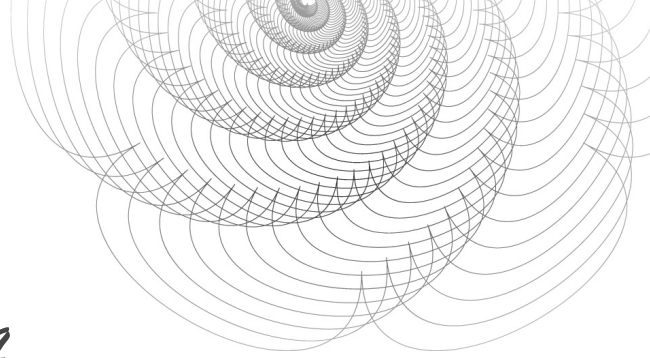
<i>Меняем подход к отношениям . . . . .</i>	155
Какие отношения вам на самом деле нужны? . . . . .	155
Распространенные типажи мистера Недоступного . . . . .	156
Как избавиться свою жизнь от мистера Недоступного . . . . .	178
Ментальные ловушки . . . . .	180
Природа мужской и женской энергии . . . . .	190
Энергетическая смена ролей . . . . .	192
Когда женщины отдают слишком много. . . . .	195
Когда женщины отказываются принимать . . . . .	199
Доверие к мужскому желанию добиваться и завладеть . . . . .	202
Становитесь разборчивой. . . . .	206
Отличительные признаки мужчины мечты. . . . .	214

### *Глава 5. Создание сада.*

<i>Практическая магия . . . . .</i>	219
Как сообщить Вселенной, чего вы хотите? . . . . .	219
Флирт . . . . .	222
Позиция «пресыщенности» в отношении знакомств . . . . .	230
А когда нужно вступать в сексуальные отношения? . . . . .	253
Что значит «вступать в сексуальный контакт»? . . . . .	257
Защита своих сексуальных границ при общении . . . . .	258
Сохраняйте непредвзятость в отношении результата . . . . .	266
Искусство манифестации . . . . .	269

## Оглавление

1. Сценарий мечты . . . . .	271
2. Список желаний . . . . .	273
3. Аффирмации . . . . .	281
4. Будьте как цветок . . . . .	290
5. Пригласите его в свою жизнь . . . . .	300
<i>Глава 6. Уход за садом.</i>	
<i>Доверие процессу</i> . . . . .	306
Как помочь процессу манифестации? . . . . .	306
Ухаживайте за своим садом . . . . .	307
Мистер Экс . . . . .	324
Мистер Лжебойфренд . . . . .	344
Переходный период . . . . .	348
<i>Приложение</i> . . . . .	358
Полезные ресурсы . . . . .	358
Рекомендуемая литература . . . . .	358
Методы самопознания . . . . .	364
Группы поддержки «Двенадцать шагов» . . . . .	366
Консультации с психологом и психотерапевтом . . . . .	369
Коучинг (инструктаж) по вопросам отношений . . . . .	373
Группы поддержки для одиноких . . . . .	375



## Глава 4

*Проектирование.*

*Меняем подход к отношениям*

### **Какие отношения вам на самом деле нужны?**

Начиная с кем-то встречаться, важно иметь четкое представление о том, чего вы хотите. Для полноты картины вам также необходимо твердо знать, чего вы *не* хотите. В этой главе мы рассмотрим различные аспекты «любовного танца» мужчины и женщины. Вы узнаете, что вам необходимо делать для того, чтобы увеличить уровень своих энергетических вибраций и максимально повысить свои шансы привлечь в свою жизнь того самого мужчину.

Ваши ощущения должны быть главным вашим советчиком в отношениях, но немного поучиться тоже не повредит: представьте, что вы собрались за грибами, — конечно, вам понадобятся ваши *органы чувств* (ядовитые грибы часто плохо пахнут), но вам *также* нужно знать, по каким внешним признакам их отличать, ведь отравление грибами чревато летальным исходом. Допуская в свою жизнь не того мужчину, вы провоцируете эмоциональную катастрофу, поэтому ваш долг перед самой собой — быть хорошо осведомленной, чтобы не рисковать понапрасну!



ФРЕЯ ЭОСТРЕ

*Мужчина вашей мечты.  
Законы притяжения*

Что касается повышения уровня вибраций, то лучше не иметь никакого мужского внимания, чем принимать некачественное. В ту минуту, когда вы понимаете, что мужчина оказывает вам неподобающее внимание, нужно тут же отстранить его от себя, даже если на горизонте больше никого нет. Быть открытой для общения — хорошая стратегия знакомства, особенно если вы влюбчивы, но это не подразумевает открытость для *любого* общения, даже если просто хочется развеяться. Внимание некоторых мужчин откровенно не обещает ничего хорошего, даже если оно вам льстит или просто вас «развлекает».

Самое главное препятствие в процессе привлечения мужчины мечты — это пустая трата времени и сил на мужчин, которые не способны дать вам то, чего вы хотите. Если мужчина не уделяет вам должного внимания, то это герой не вашего романа, *даже если вы единственная женщина, с которой он встречается*. Защиту можно ослабить лишь тогда, когда вы уверены, что получаете должное внимание, — поэтому важно уметь распознавать мистера Недоступного во всех его обличьях.

## **Распространенные типаж мистера Недоступного**

- ☞ Мистер Секс-гигант
- ☞ Мистер Уклонист
- ☞ Мистер Противоречие
- ☞ Мистер Сдержанность
- ☞ Мистер Безумно Влюбленный
- ☞ Мистер Грязные Игры

## Мистер Секс-гигант

Все мы хотим, чтобы нас считали привлекательными и сексуальными. Гетеросексуальные женщины, как правило, очень падки на сексуальное внимание мужчин, особенно если мужчина знает, что делает. Однако если мужчина дает нам знать, что, по его мнению, мы сексуально привлекательны, это не всегда такой уж шикарный комплимент, как можно подумать, — то, что мужчина считает вас привлекательной в сексуальном смысле, на самом деле *очень мало* значит. Безусловно, ваш мужчина мечты тоже будет находить вас сексуальной, — но не всякий мужчина, которому вы нравитесь, сможет вам что-то предложить.

По мнению Джона Грея, высказанном им в книге «Марс и Венера на свидании» («Mars and Venus on a Date»), мужчины, как правило, не особенно задумываются над тем, каких женщин находят привлекательными. Мужчина может действительно мечтать переспать с вами, но это не означает автоматически, что он хочет иметь с вами стабильные отношения, а даже если и *хочет*, то не факт, что он готов к эмоциональной близости или что он сможет предложить вам именно то, чего вы хотите. Вообще мужчины *многих* женщин находят сексуальными, такова их природа. Мужчина вашей мечты будет с вниманием относиться к тому, как и когда проявлять свои симпатии к вам, — мистер Секс-гигант этого делать *не будет*.

Женщины с легкостью путают мужское сексуальное внимание за предложение любви — это крайне распространенное заблуждение, отчасти обусловленное разницей между мужчинами и женщинами. В книге «Марс и Венера на свидании» (см. Приложение) Джон Грей срав-



## ФРЕЯ ЭОСТРЕ

*Мужчина вашей мечты.  
Законы притяжения*

нивает мужчину с газовой горелкой — быстро нагревается и так же быстро отключается, зачастую приводя в замешательство объект своего когда-то пылкого желания. Женщины, которые «разогреваются» дольше, естественным образом более разборчивы в объектах своего сексуального влечения и поэтому склонны ошибочно принимать чисто сексуальный интерес мужчины за что-то большее — и это недоразумение создает определенные проблемы женщинам с низкой самооценкой, поскольку желание быть любимой может победить в ней разборчивость. И, безусловно, усилия мистера Секс-гиганта направлены на женщин, которые воспринимают сексуальный интерес к себе как неслыханный комплимент, поскольку сами о себе не очень высокого мнения.

Для женщин, подвергавшихся в юном возрасте сексуальному насилию, ситуация осложняется еще и тем, что у них довольно смутные представления о любви и сексе. Женщине, ставшей жертвой сексуальных домогательств мужчины (в детстве), во взрослой жизни крайне трудно сказать «нет» на очевидные сексуальные авансы — особенно если она доверяла человеку, который совершил над ней насилие. Случается, что жертвы насилия в детстве в дальнейшем вообще избегают сексуальных контактов, но у многих формируется проблема противоположного характера; в этом случае, когда в поле зрения женщины появляется мистер Секс-гигант и всем своим видом демонстрирует ей свой интерес, она реагирует на это автоматически и отказать практически не в состоянии — более того, у нее самой в качестве ответной реакции может вспыхнуть сексуальное желание, и ей все равно, что мужчина явно



ей не подходит, — сексуальный интерес становится для нее «обещанием любви», которому трудно не поверить.

Чтобы привлечь в свою жизнь мужчину мечты, вы должны признать, что несмотря на то, что многие мужчины находят вас привлекательной, далеко не все они годятся на роль потенциального спутника жизни. Крайне важно понимать, что если мужчина изначально предлагает вам *только секс, он не заслуживает вашего внимания* — маловероятно, что впоследствии он предложит вам что-то большее. Не попадайтесь на крючок чисто сексуального интереса — независимо от того, собираетесь вы с ним переспать или нет; если мужчина транслирует в ваш адрес сексуальную энергию, он делает это на низком уровне вибраций (то же самое, безусловно, справедливо и для женщин) — и в этом нет ничего плохого, если это именно то, чего вы хотите. Однако неразборчивость в сексуальных связях не приблизит вас к мужчине мечты.

Возможно, вы считаете, что, когда мужчина флиртует с вами и предлагает заняться сексом, он делает вам комплимент; возможно, вы даже думаете, что таким способом он выражает свое желание иметь с вами отношения. Однако тот лишь факт, что мужчина считает вас привлекательной и не прочь заняться с вами сексом, не значит, что он стремится к эмоциональной близости и стабильным отношениям.

Вполне вероятно, что вы также считаете, что после физической близости вы имеете право требовать от него чего-то большего, — но даже если вы способны предложить ему лучший секс в мире, мало кто из мужчин выбирает себе спутницу жизни только по этому параметру. А если бы это было и так — то захотелось





## ФРЕЯ ЭОСТРЕ

*Мужчина вашей мечты.  
Законы притяжения*

бы вам быть с *таким* мужчиной? Если мужчина любит заниматься сексом с женщинами, это вовсе не значит, что он готов отдать свое сердце «самой сексуальной» женщине, которая встретится на его пути.

Мужчина мечты — это тот, кто делает вас счастливой, он относится к вам с уважением и заботится о том, чтобы вам было хорошо и комфортно. В общем, он думает о *вас*, а не о своих сексуальных нуждах. Мужчина может показать, что вы ему небезразличны, сделав вам комплимент (не сексуального характера) или пригласив на свидание. Мужчина, который дает вам понять, как ему хотелось бы оказаться с вами в постели, не делает вам такого уж шикарного комплимента — такого сорта мужчины редко бывают разборчивыми и довольствуются тем, что им дают.

Мистер Секс-гигант, возможно, тешит себя мыслью, что своим вниманием делает вам неслыханный комплимент, который вы должны с благодарностью принять, но на самом деле он соблюдает только свой интерес — он хочет затащить вас в постель или хотя бы пофлиртовать с вами, потому что таким образом он удовлетворит собственные потребности или желания; вы сами в эту картину не вписываетесь — разве что как объект его сексуальных фантазий, а быть сексуальной фантазией мужчины не такое уж большое достижение для женщины, если только вы не мечтаете о карьере порнозвезды.

Многих из вас, наверное, уже беспокоит вопрос — а что плохого в «безобидном» флирте или случайном сексе? Вам нужно спросить у самой себя, действительно ли этот флирт такой уж безобидный, как вам кажется: иногда флирт — это просто наслаждение жизнью и

обществом, в котором вы находитесь, он может помочь снять напряжение в общении — даже между людьми одного пола. Флирт *не обязательно* имеет сексуальный подтекст. Итак, когда с вами флиртует мужчина, задайтесь следующими вопросами.

- ☞ Интересуют ли его стабильные отношения (если нет, тогда зачем он флиртует с вами, а вы зачем его поощряете)?
- ☞ Он флиртует вежливо и дружелюбно, или вы ощущаете откровенный сексуальный посыл?
- ☞ Он приводит вас в замешательство, или вы хорошо понимаете, что он имеет в виду?

Любой откровенно сексуальный флирт, *особенно* в том случае, если мужчина не свободен или не заинтересован в отношениях с вами, либо его поведение приводит вас в замешательство — признак того, что им руководит чисто сексуальный интерес, и его сексуальные границы не имеют четких очертаний. И то, и другое значит, что перед вами мистер Секс-гигант, и вам следует избегать энергетического взаимодействия с ним, поскольку *оно будет понижать уровень ваших собственных вибраций*. Однако если это свободный и расположенный к отношениям мужчина, и флирт для него скорее просто игра, и вы четко понимаете, что он имеет в виду, то он вряд ли способен причинить вам вред — конечно, если не забудет пригласить вас на свидание!

Если вам нужен только секс, а не любовные отношения, то принимайте авансы мистера Секс-гиганта, ни в чем себе не отказывая: я вовсе ничего не имею против



## ФРЕЯ ЭОСТРЕ

*Мужчина вашей мечты.  
Законы притяжения*

открыто сексуального флирта или случайного секса — если это то, чего вы действительно хотите. Однако не стоит заблуждаться на счет того, что разбрасывание сексуальной энергией (откровенный флирт или случайный секс) поможет вам «подцепить» однажды мужчину мечты. Отвечая на откровенно сексуальный интерес мужчины, вы сможете завязать своего рода отношения, но о мужчине мечты не может быть и речи.

А что если *вам* действительно хочется секса? Возможно, вы решите, что вам не нужны *отношения* с мистером Секс-гигантом, и вас вполне устроит провести с ним ночь-другую? Когда вы делаете выбор в пользу чисто сексуальной связи, вы *начинаете играть роль мисс Секс-бомбы*. Невозможно всерьез заниматься повышением уровня своих вибраций, если вы предаетесь случайному сексу — тем самым вы передаете Вселенной четкое сообщение о том, что на самом деле вам нужен только секс — и именно это вы и будете продолжать привлекать в свою жизнь. Если же вы хотите иметь любовные отношения, то источником ваших энергетических вибраций должно быть ваше сердце.

### **Мистер Уклонист**

Некоторые мужчины хотят вызывать интерес у женщин, или даже у одной конкретной женщины, но при этом им абсолютно нечего предложить взамен, или они до смерти боятся настоящих отношений. Эти мужчины часто заняты непрерывной отправкой сообщений, электронных писем и блужданием по сети Интернет — как будто им заняться больше нечем; однако такой мужчина не спо-

добится пригласить вас на свидание, будет передумывать в последнюю минуту и никогда не даст вашим отношениям зайти слишком далеко. В принципе, ему нравится в Интернете потому, что там безопаснее, и его жизнь как будто наполнена женским вниманием. Мистер Уклонист счастлив жить в своем придуманном мире, потому что это безопасно, — ему никогда не приходится прикладывать усилия, подвергаться риску и переживать отказ.

Мужчина мечты понимает, что если он хочет узнать вас поближе, он должен пригласить вас на свидание и уделить вам должное внимание. Итак, если первым вы получаете от мужчины несуразное сообщение типа «Как дела?», «Чем займемся?», «классная фотка» или «эй, девчонки, кто хочет поболтать?» — не тратьте свою драгоценную энергию на ответ, это мужское внимание совсем не того качества, какое вы хотели бы привлекать и принимать. Помните — вы привлекаете в свою жизнь еще больше того, что принимаете. Если мужчина не дает себе труда завести с вами приличную беседу, просто игнорируйте его; если он не приглашает вас на свидание после четырех (приличных) сообщений, перестаньте ему отвечать — он живет в мире своих фантазий и/или попусту тратит ваше время.

### **Мистер Противоречие**

Некоторые мужчины начинают флиртовать и даже приглашают вас на свидание, давая понять, что вы им нравитесь, а уже в следующую минуту говорят или делают нечто такое, что вы волей-неволей задаетесь вопросом: «Мне это приснилось, что ли?» либо «Что вообще тут происходит?» Такой мужчина очень похож на



## ФРЕЯ ЭОСТРЕ

*Мужчина вашей мечты.  
Законы притяжения*

мистера Уклониста — разница лишь в том, что с ним вполне реально провести время и завязать отношения. Как вам повезло! Вы можете эмоционально или физически сблизиться с мистером Противоречие, но вы никогда не сможете быть в нем уверены и до конца разобраться, что на самом деле происходит. Вот несколько примеров причудливого поведения мистера Противоречие.

- ☞ Он приглашает вас на свидание, а при встрече ведет себя так, как будто вы друзья, а не встречаетесь.
- ☞ Он приглашает вас на свидание, на котором вы узнаете, что у него есть девушка или даже жена.
- ☞ Он приглашает вас встретиться, но всегда в компании его друзей, или когда ему удобно — то есть просто «вписывает» вас в то, что все равно собирался делать.
- ☞ То он вас не замечает, то в следующую минуту уже флиртует с вами — в зависимости от настроения.
- ☞ Он может вас сильно хотеть, но через минуту уже потерять интерес.
- ☞ Он вполне доволен вашими сексуальными отношениями, но на другие занятия с вами у него совершенно нет времени.
- ☞ Он дает вам понять, что его последние отношения закончились, или что он планирует их закончить, а потом говорит об этой женщине все время, или меняет свое мнение по поводу происходящего.
- ☞ В качестве статуса в социальной сети он наверняка выберет «все сложно», либо ему нравится думать, что у *него* «все сложно» (вот зануда!).

- ☞ Он честно сообщит, что еще не оправился от разрыва предыдущих отношений, и даже попросит вас поддержать его в эту трудную минуту.
- ☞ Он может не смущаясь говорить о том, что испытывает противоречивые чувства по поводу завязывания отношений, или, того хуже, по поводу своих чувств к вам.
- ☞ Он может «откровенно» рассказывать о своем смятении чувств, ожидая внимания и сострадания к себе (что вам как бы должно льстить), или вообще перестать разговаривать, оставив вас в полном неведении, — в любом случае вы никогда не поймете, что на самом деле происходит, но он даст вам достаточно намеков на то, что игра с ним стоит свеч, ведь можно выиграть главный приз — его любовь!

Пытаться поддерживать какие-либо отношения с мистером Противоречие может быть крайне тяжело, потому что он то воспламеняется, то остывает, и вообще ведет себя престранно. У него может быть привычка делать вид, что ему «страшно», или что он запутался, но на самом деле *вашего внимания ему более чем достаточно*: мистер Противоречие просто наслаждается вашим терпеливым и/или отчаянным вниманием, потому что это придает ему ощущение собственной важности и нужности. Он с радостью будет проводить с вами время, когда ему это удобно, и вам придется домогаться его внимания, когда он не в настроении.

По сути, мистер Противоречие просто пользуется вами: он не предлагает вам абсолютно ничего, кроме



## ФРЕЯ ЭОСТРЕ

*Мужчина вашей мечты.  
Законы притяжения*

сомнительной «возможности» потакать его прихотям, пока он либо «принимает решение» или «переживает» какую-то эмоциональную травму. Если вы принимаете такого рода извращенное внимание мистера Противоречие, это значит, что вы соглашаетесь потакать его прихотям, смутно надеясь на то, что когда-нибудь в будущем заслужите его любовь/доверие/внимание/преданность. Он без зазрения совести будет держать вас «на крючке», даже если честно скажет, что боится того, что способен «причинить вам боль», — эта фраза просто позволяет ему «соскочить» в любое время.

Мужчина мечты доступен и готов любить вас *сегодня*. Мистер Противоречие недоступен сегодня, и весьма вероятно, не будет доступен никогда — он вас просто использует, или играет с вами. Если вы действительно думаете, что это тот самый мужчина (несмотря на его откровенный эгоизм), тогда попросите его позвонить вам, когда он будет знать, чего хочет, когда разберется в себе, и всерьез займитесь знакомствами с другими людьми — отпустите ситуацию с этим парнем.

Мужчина мечты никогда не станет обсуждать с вами свои противоречивые чувства, да еще таким образом, чтобы удержать вас при себе, пока он не примет решение. У многих людей на ранних стадиях отношений бывают двойственные, противоречивые ощущения, но из уважения к другому человеку следует постепенно разбираться с ними *самостоятельно*. Мужчина может захотеть немного отстраниться, чтобы проверить свои чувства, но мужчина мечты сделает это деликатно, с уважением к вашим чувствам, и уж определенно он не станет высказывать

вам свои дурные предчувствия, пока вы лежите рядом в постели, или пока вы хорошо проводите время вместе — это было бы просто неуважительно по отношению к вам. Принимая близко к сердцу противоречия мужчины, вы обрекаете себя на неприятные переживания, от которых уровень ваших вибраций резко понизится.

### Мистер Сдержанность

Этот мужчина будет приглашать вас на свидания, встречаться с вами и даже вести себя как истинный джентльмен. Он может довольно долго и регулярно встречаться с вами, но при этом будет казаться, что он не стремится к развитию отношений. Вот несколько примеров поведения мистера Сдержанность, если вам все же удалось завязать с ним отношения.

- ☞ Свидания случаются с большими интервалами (больше недели).
- ☞ Он назначает свидания за неделю или раньше, по непонятным причинам.
- ☞ После пары первых свиданий он как будто не стремится двигаться дальше.
- ☞ Между встречами он с вами почти не общается, а если все же проявляется, то, как правило, лишь для того, чтобы уточнить детали свидания.
- ☞ Ему никогда не придет в голову звонить вам/писать по электронной почте/списываться с вами в чате даже после нескольких свиданий.
- ☞ Его как будто вообще не интересует сексуальное развитие ваших отношений и в принципе физическое





## ФРЕЯ ЭОСТРЕ

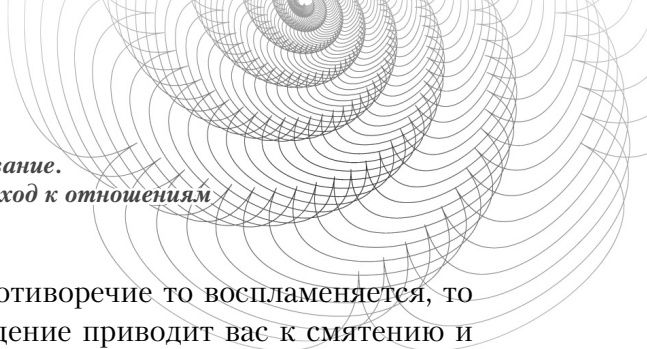
*Мужчина вашей мечты.  
Законы притяжения*

сближение с вами (если же он охотно переходит к сексу, но во всем остальном энтузиазма не проявляет, тогда, скорее всего, вы имеете дело с мистером Секс-гигантом или мистером Противоречие).

- ☞ Он, возможно, даже не пытается увидаться с вами на выходных и/или избегает важных поводов для встречи, вроде дня Св. Валентина.
- ☞ Как правило, он тратит на общение с вами не более нескольких часов.

Этот мужчина как будто дает понять, что у него либо нет времени на отношения с вами, либо он еще не полностью готов к этим отношениям. При этом вряд ли он намеренно путает карты — скорее всего, он просто боится или осторожничает. Возможно, он надеется, что вы возьмете инициативу в свои руки, потому что не хочет рисковать, — ведь ухаживания подразумевают риск получить отказ. Либо холостяцкая жизнь устраивает его больше, чем он сам думает, либо он предпочел бы, чтобы вы придали ему уверенности, взяв инициативу в свои руки. Возможно, ему нравится, когда его подталкивают вперед, но если мужчина не готов брать на себя инициативу, то это не ваш мужчина мечты, — вы не занимались подталкивать и воодушевлять мужчин на то, чтобы они давали вам то, чего вы заслуживаете.

Такой мужчина пытается контролировать процесс эмоционального сближения, держа вас на «пионерском расстоянии». Это поведение роднит его с мистером Противоречие, но в данном случае человек сдерживает развитие эмоциональных/сексуальных отношений, в то



время как мистер Противоречие то воспламеняется, то остывает. Такое поведение приводит вас к смятению и разочарованию и является признаком эмоциональной недоступности мужчины. Вы можете завязать отношения с мистером Сдержанность, но он будет соблюдать дистанцию, пытаясь контролировать и свои, и ваши чувства — тем самым вынуждая вас домогаться его.

А что если он просто застенчив, недостаточно уверен в себе или настрадался в прошлом? Позвольте вас разочаровать: если он настолько застенчив, не уверен в себе или раним, что ему приходится держать вас на расстоянии вытянутой руки, чтобы ему было комфортно, то как он сможет любить вас так, как вы того заслуживаете? Его душевные раны делают его слишком зацикленным на себе, чтобы проявить искреннее внимание к вам. Пусть найдет себе психотерапевта для решения своих эмоциональных проблем, вместо того чтобы отыгрываться на вас.

Мистер Сдержанность будет попусту тратить ваше время, и в конечном итоге либо разочарует вас, либо начнет бесить, — а это в любом случае негативные переживания, из-за которых вы будете вибрировать на низких частотах. Не стоит эта игра свеч. Если это все же ваш мужчина мечты, то он будет скорее озабочен тем, как сблизиться с вами, чем решать, насколько это рискованно — подержать вас за руку или влюбиться в вас.

### **Мистер Безумно Влюбленный**

Ах, этот мистер Безумно Влюбленный! Подобно мистеру Секс-гиганту, он способен обрушить на вас лавину лести и внимания, но разница между ними заключается в том,



## ФРЕЯ ЭОСТРЕ

*Мужчина вашей мечты.  
Законы притяжения*

что в данном случае вы имеете дело с романтиком, который скорее страстно в вас влюблен, нежели просто вождедеет. Для вас очевидно, что с самой первой встречи он в вас души не чает, — а иногда еще до вашей встречи. Этот мужчина не в состоянии перестать думать о вас, звонить или писать вам. Он хочет видеть вас каждую секунду, потому что он ведь *так* в вас влюблен — или ему нравится так думать.

Проблема в том, что он не может быть настолько в вас влюблен, пока не узнает вас поближе, — его увлекает собственная фантазия или сама идея влюбленности, и на самом деле он не заинтересован в том, чтобы узнавать вас получше, даже если он утверждает именно это. Мистер Безумно Влюбленный стремится форсировать события, и хочет, чтобы вы поскорее влюбились в него, поэтому всячески демонстрирует вам свою страсть в надежде, что вы станете героиней его воображаемого романа. Он не стремится углублять отношения с вами, потому что это займет время и слишком рискованно для него — ему нужен водоворот эмоций, сильное возбуждение и поощрение — а вы, предположительно, должны быть польщены и охотно пойти навстречу его желаниям.

Мистер Безумно Влюбленный, воспылав страстью, становится довольно настойчивым и эгоцентричным, хотя кажется, что все его внимание направлено на вас. Как и мистер Секс-гигант, он общается с плодом собственной фантазии (а не с вами, как с человеком), поэтому на самом деле он не делает вам никаких комплиментов — что бы он там ни гордил. Худшее свойство мистера Безумно Влюбленного — это его способность быть весьма убедительным, потому что он *ведет себя как романтик*, чем вызывает к

себе больше доверия, и вы более склонны *хотеть* ему верить. Наверняка, он обманывается так же, как и вы, и очень незрел в том, что касается любви и отношений. Опасность заключается в том, что, как только вы «западете» на такого парня и сблизитесь с ним эмоционально и/или сексуально, все может перемениться самым кардинальным образом. Заполучив вас, мистер Безумно Влюбленный может изменить свое поведение в одном из следующих направлений.

- ☞ Он может полностью потерять к вам интерес, как только получит то, что хочет, и охота будет окончена — особенно в том случае, если вы переспите с ним на ранней стадии отношений. Он может сознавать или не сознавать, почему так вышло, — некоторые мужчины намеренно делают ставку на романтику, чтобы сбить женщину с толку, потому что это эффективнее, чем откровенные сексуальные авансы; во втором случае он может быть просто невероятно инфантилен и действительно не понимать, почему внезапно потерял к вам интерес.
- ☞ Он может превратиться в собственника, ревнивого и требовательного — если он действительно так сильно на вас «запал». Как только он убедится во взаимности с вашей стороны, его страсть превращается в эмоциональную зависимость, которой она (страсть) и обусловлена. Если его желание «форсировать события» было обусловлено эмоциональной незащищенностью, то вы можете заметить, что его характер и поведение изменятся, как только он почувствует, что ему есть что терять, —




## ФРЕЯ ЭОСТРЕ

### *Мужчина вашей мечты. Законы притяжения*

и в итоге превратится в собственника и будет «душить» вас своей «любовью».

- ☞ Как только он заручится вашей ответной привязанностью, ему больше нет необходимости прилагать усилия, чтобы добиться вашего внимания, и он может превратиться в мистера Противоречие. Это не значит, что он разорвет отношения — наоборот, ему нравится держать женщину «на поводке» в ожидании его внимания. Эта перемена может произойти как осознанно, так и неосознанно, но в любом случае вы можете годами ждать, когда же его «страсть» или благосклонность вернутся, грустно размышляя над тем, что вы сделали не так, и почему он теперь не так помешан на вас, как прежде, — по сути, это вид эмоционального насилия.
- ☞ Что страшнее всего, многие жестокие и склонные к эмоциональным манипуляциям мужчины могут создавать видимость страсти и романтики в начале отношений — с целью завоевать свою жертву. Чем сильнее и настойчивее его страсть, особенно если он, по-видимому, не способен или не желает уважать ваши границы, тем более велика вероятность того, что он пытается обманом заманить вас в свои сети. Такой мужчина инстинктивно понимает, что, как только вы сблизитесь с ним и влюбитесь в него, вам будет гораздо труднее понять, что происходит, или дать задний ход — и эта очень веская причина быть *крайне* осторожными с чрезмерно любвеобильными мужчинами, особенно если прежде вы становились жертвой насилия в том или ином виде, или у вас сильно занижена самооценка.



Как и в случае с сексуальным интересом, женщины крайне падки на проявления страстной влюбленности со стороны мужчины: под таким напором романтики женщины способны полностью утратить чувство реальности и здравого смысла, особенно если отличаются низкой самооценкой. Это потенциально самый опасный вид мужского внимания, поскольку представляет собой очень незрелое и настырное желание «заполучить» вас, при *видимости* готовности дать женщине то, чего она действительно хочет.

Самый лучший вариант развития событий: он просто ведет себя немного не по-взрослому, но он все равно может жестоко разочаровать вас, если его интерес угаснет, или он превратится в собственника. Худший вариант: он намеренно манипулирует вами, с целью сделать вас зависимой от него, чтобы он мог помучить вас. Немедленно бегите прочь, если он не понимает слова «нет» в том, что касается ваших личных границ, или проявляет недовольство вашим отказом — каким бы «страстным» он ни казался, он должен всегда проявлять к вам уважение.

### Мистер Грязные Игры

Как отличить этого парня от других? В общем, этот тип хочет, чтобы все было по его правилам, и он сделает все возможное, чтобы заставить вас себе подчиняться. Он хочет вас, но не желает терпеть никаких неудобств или необходимости прилагать усилия ради вас — только если *ему самому этого не хочется*, а хочется ему этого, как правило, тогда, когда он считает, что может получить с этого выгоду. Он желает, чтобы вы всегда были «под рукой», а когда вы не полностью находитесь в его распоряжении



## ФРЕЯ ЭОСТРЕ

*Мужчина вашей мечты.  
Законы притяжения*

и не вписываетесь в его планы, он начинает что-то выду- мывать, чтобы попытаться заставить вас подчиниться его воле. По сути своей это тот же мистер Противоречие или мистер Безумно Влюбленный, только с очень опасными наклонностями. Основное, что отличает мистера Грязные Игры от вышеупомянутых, — это то, что он намеренно ведет нечестную игру, чтобы добиться своего. Впечатле- ние такое, что вы участвуете не в отношениях, а в игре в шахматы — игре, которую он намерен выиграть, что, ес- тественно, означает, что вам придется проиграть. У него есть свой собственный план, и он определенно не подра- зумевает равноправных отношений с вами.

В то время как мистер Противоречие зачастую даже не осознает, что ведет себя абсолютно эгоистично, сбивая вас с толку и держа на коротком поводке, мистер Гряз- ные Игры может быть *чрезвычайно* расчетлив: зачастую он ищет сильную женщину, только ради удовольствия контролировать ее, пытаясь подчинить себе посредством психологических маневров. Для него любовь означает «побеждать», и он готов опускаться сколь угодно низко, чтобы сломать вас, если вы попытаетесь стоять на сво- ем. Его главное оружие — намеренное отстранение вас от себя, особенно если что-то идет не так, как ему надо.

Итак, к каким маневрам способен прибегать мистер Грязные Игры?

- ☞ Если вы (на самом деле) не можете увидеться с ним, когда он этого хочет, он вам так или иначе отомстит, часто ответной «недоступностью».
- ☞ Он может быть крайне небрежен в отношении ваших встреч: например, он может между делом



пригласить вас на свидание, а потом заставить вас ждать, пока он сообщит точное время и другие подробности, вплоть до последней минуты, так что вы не понимаете, что происходит, или даже — происходит ли вообще.

- ☞ Он может ожидать от вас готовности просто «присоединиться» ко всему, что он делает, что зачастую означает «зависать» с ним и его друзьями, и вам всегда придется ждать момента, чтобы побыть с ним наедине.
- ☞ Он может внезапно отказать вам в сексе или продемонстрировать вам свою холодность — чтобы привлечь ваше внимание или наказать вас, когда вы его чем-то рассердили.
- ☞ Он часто отказывается строить какие-либо планы (и осуждает ваше стремление это делать), так что вам довольно трудно позаботиться о своем будущем, либо меняет свои планы в последнюю минуту — просто потому, что ему так хочется.
- ☞ Он будет заниматься вместе с вами только тем, что ему интересно, и когда ему это удобно, так что вы всегда вынуждены подстраиваться под него, если хотите его видеть.
- ☞ Он не гнушается язвительных замечаний, осуждения и/или словесных оскорблений и даже физического насилия, чтобы поставить вас на место.
- ☞ Он может «исчезнуть» в буквальном смысле или эмоционально, часто без всякой на то причины — в попытке вызвать страх, что он вас бросит, подорвать вашу уверенность в себе и/или заставить вас добиваться его внимания.





## ФРЕЯ ЭОСТРЕ

*Мужчина вашей мечты.  
Законы притяжения*

- ☞ Он часто бывает капризен и/или агрессивен, особенно когда игра идет не по его правилам.
- ☞ Он может выделять все вышеперечисленное *без всякой на то явной причины* — просто чтобы вам не было покоя, и вы оставались слабым звеном в отношениях.

Мистер Грязные Игры хочет иметь полный контроль над вашими отношениями; если он почувствует, что вы заботитесь о себе, вместо того, чтобы удовлетворять его потребности, он найдет способ наказать вас, чаще всего демонстрацией своей холодности или издевками — в попытке заставить вас подчиниться ему. Иногда он ведет очень изощренную игру, а иногда его поведение становится откровенно сексуальным, физическим или словесным оскорблением. Как бы то ни было, цель у него по сути одна: он хочет доминировать в ваших отношениях и делает это, разрушая вас.

К счастью, мистер Грязные Игры проявляет себя довольно рано, даже если ведет себя как «хороший мальчик». Один из способов избавиться от него — это стараться быть не слишком доступной и четко заявлять о своих потребностях: этого он перенести не сможет и либо выдаст себя, начав игры типа «око за око», или даже станет открыто осуждать и критиковать вас. Если вы будете стоять на своем, то есть надежда, что он сдастся и переключится на кого-нибудь еще. Когда все складывается, как ему надо, он может быть просто душкой — вообще-то он способен быть невероятно обаятельным, когда ему это на руку, — но вашу заботу о своих нуждах он воспримет как угрозу удовлетворению своих потребностей и может

повести себя весьма агрессивно. Для него не существует равноправных отношений — либо он главный, либо никто.

Этот парень способен вести невероятно изощренную игру, особенно в самом начале, и вы можете даже не подозревать о том, что он уже начал подавлять вашу волю. Лучшая защита от мистера Грязные Игры — это как можно лучше заботиться о себе *с самого начала отношений* и *никогда* не добиваться внимания обидчивого и капризного мужчины.

