

Alpha Lifestyle Handbook

ЭВОЛЮЦИЯ АЛЬФА САМЦА



КНИГА О ТОМ, КАК БЫТЬ ТОТАЛЬНО ЭФФЕКТИВНЫМ
В ОБЩЕНИИ С ЖЕНСКИМ ПОЛОМ
И НЕ ТОЛЬКО

ALPHA LIFESTYLE

handbook



Эволюция Альфа самца

**Книга о том, как быть тотально эффективным
в общении с противоположным полом
и не только.**



www.AlfaMale.ru



Книга защищена Законом об авторском праве. Любое цитирование или копирование материалов книги требует письменного разрешения авторов.

WARNING! ACHTUNG!

Предупреждение: на страницах книги имеется откровенная и ненормативная лексика!

Лицам до 18 лет в руки не давать!

Людам со слабой психикой читать противопоказано!

Книга предназначена для мужчин или желающих стать таковыми. Девушкам, женщинам и вообще лицам женского пола книгу в руки брать запрещается!

БЛАГОДАРНОСТИ:

Тренеру героев Вадиму Шлахтеру – за снятие социальных тормозов и открытие пути в мир доминантности.

Западным мастерам Альфа лайфстайла Carlos Xuma и John Alexander – за продвижение стиля жизни Альфа и раскрытие важных вопросов для сообщества игроков.

Дену Миллману – мирному воину, открывшему недостающее звено в модели трансформации сознания.



Эта книга может волшебным образом изменить ваше отношение к миру, сделать вашу жизнь увлекательной, полной приключений, нужных и интересных людей и красивых женщин. Если вы осознаете и воспримете информацию, которую мы раскрываем персонально для вас, если вы будете делать то, что мы говорим, можете без сомнения быть уверенными, что вы станете лучшим из лучших, единственным и неповторимым. Раскройте свой потенциал, и никакой киногерой вам в подмётки не годится.

Коллектив AlfaMale.ru



Содержание

Предисловие или осознание проблемы

Вместо введения

1. Зачем все это нужно?

Быть на 100%

Готовность менять себя

Почему мы?

2. Who is Alpha.

Альфа самец

Архетип Героя

Основные характеристики альфа самца

3. Почему не все Альфа самцы? Или причины сексуальной дезориентации

Социальное программирование

Штампы и шаблоны

Черная правда о женщинах

Инструменты иллюзии

Чего хочет женщина

4. Что делать и куда идти

Потеря социальных страхов и развитие социальных навыков

Внутреннее совершенствование

Внешнее развитие

Как не быть бета самцом

5. Заключение

Об авторах



Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ ИЛИ ОСОЗНАНИЕ ПРОБЛЕМЫ	9
ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ	12
ЗАЧЕМ ВСЕ ЭТО НУЖНО?	14
Быть на 100%.....	14
Готовность менять себя	17
Почему мы?	19
WHO IS ALPHA?	23
Альфа самец.....	23
Архетип героя	26
Основные признаки Альфа самца.....	29
Составляющая номер 1. Выделенность.....	30
Составляющая 2. Агрессивность.....	31
Третья составляющая. Интрига.....	31
ПОЧЕМУ НЕ ВСЕ АЛЬФА САМЦЫ? ИЛИ ПРИЧИНЫ СЕКСУАЛЬНОЙ ДЕЗОРИЕНТАЦИИ.	35
Социальное программирование.....	35
Штампы и шаблоны.....	39
Черная правда о женщинах	41
Штамп номер 1. Женщины не любят секс.....	41
Штамп номер 2. Женщины не любят, когда с ними знакомятся.....	42
Штампы номер 3. Женщины – ангелы.....	43
Инструменты иллюзии.....	45
Чего хочет женщина?	48
ЧТО ДЕЛАТЬ И КУДА ИДТИ.	51
Развитие социальных навыков и потеря социальных страхов	53
Шаг 1. Сомнение.....	54
Шаг 2. Страхи.....	55
Шаг 3. Радость общения.....	57
Шаг 4. Эффективное мышление.....	62
Внутреннее совершенствование.....	65
Вера или уверенность?.....	66
Самооценка.....	67
Ответственность.....	68
Независимость	70
Превосходство	71
Контроль и дисциплина. Развиваем волевое начало.....	73
Еще раз о страхах и ограничениях	77
Нуждаемость vs самодостаточность.....	78
Позитив всегда, везде, во всем.....	79
Как держать удар, или как стать альфа за месяц?	80
Делаем откат комфортным.....	82
Axis Mundi.....	83
Страстность.....	85



<i>Внутренние установки</i>	86
<i>Право на обладание</i>	88
ВНЕШНЕЕ РАЗВИТИЕ	90
<i>Ухоженность</i>	91
<i>Осанка</i>	93
<i>Походка</i>	93
<i>Взгляд</i>	94
<i>Голос и речь</i>	95
<i>Жесты</i>	96
<i>Физическое здоровье</i>	97
<i>Благосостояние</i>	98
<i>Эмоциональная сфера</i>	99
<i>Психическая сфера</i>	102
<i>Жить интересно</i>	104
<i>Резюме</i>	105
КАК НЕ БЫТЬ БЕТА САМЦОМ	107
1. <i>Поспешность</i>	107
2. <i>Поиск оправдания и подтверждения</i>	108
3. <i>Попытки что-то доказать</i>	108
4. <i>Задроченность</i>	109
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	111
ОБ АВТОРАХ	113
ТРЕНИНГ «ALPHALIFESTYLE»	114
<i>Тренинг «Alpha Seduction»</i>	114
<i>Тренинг «Alpha Leaders»</i>	115
<i>Тренинг «Alpha Inner Game»</i>	115
КОНСАЛТИНГОВЫЕ УСЛУГИ ПРОЕКТА WWW.ALFAMALE.RU	115
<i>Консалтинг «Alpha Super Natural»</i>	115
<i>Консалтинг «No Fear - новый ТЫ»</i>	116
<i>Консалтинг «Focus game»</i>	117
ТРЕНЕРЫ, ИНСТРУКТОРЫ И ВЕДУЩИЕ ПРОЕКТА WWW.ALFAMALE.RU:	118



Предисловие или осознание проблемы

Всю жизнь из нас делали типичных роботов, неудачников общества, мы должны были стать винтиками для идеальной системы. С самого детства нас воспитывали женщины, и мы потеряли мужскую сущность. Посмотрите на типичного мужчину, как он выглядит, каково его поведение и вы поймете, что матрица имеет всех. Большинство мужчин никогда не будут счастливыми, но счастье - это обычное состояние каждого человека и каждый этого заслуживает, особенно в сфере личной жизни. Нынешний мужчина в России - это «антимужчина» в полном понимании этого слова. И скорее всего вы тоже.

А теперь просто честно ответьте на эти вопросы, ибо обмануть вы сможете только себя:

- Скажите, у вас есть девушка?
- Насколько она вас устраивает?
- А может, у вас еще нет девушки, но вы хотите привлечь ее в свою жизнь?
- Как часто девушки на вас смотрят?
- Как часто они вас сами соблазняют?
- Вы чувствуете себя настоящим мужчиной?
- У вас достаточно секса в жизни?
- А может, вы хотите найти ТУ единственную, любимую девушку?
- Может они бросают вас сразу после первого свидания?
- Вы думаете, что ухаживанием и подарками сможете «купить» девушку?
- Вы целый год ухаживали за ней, но потом она переспала с другим и сказала: «Давай останемся друзьями»?
- Вы не знаете, как вообще подступиться к женщинам?
- Девушки не приходят на свидания?
- И вообще жизнь - одна сплошная депрессия?
- Вас не любят?
- Как к вам относятся в коллективе?
- Всегда ли вы себя комфортно чувствуете среди новых людей?
- Насколько вы себя чувствуете уверенным в своих силах?
- Вы еще верите в то дерьмо, которое показывают по гипнощику?

Мы не будем вас оценивать и ставить вам зачет. Это можете сделать только вы сами, честно подойдя к проблеме. Ну что, вы довольны своими ответами на эти вопросы?



Итак, чего же вы ждете? Что что-то хорошее само придет к вам в жизнь? Хочу вас огорчить, само по себе приплывает только дерьмо. Если вы будете продолжать *верить в Случай*, в случайность, то знайте - ваши шансы быть успешным среди женщин близки к нулю. Успех с женщинами - это навык, прежде всего. Это не случай. Это стиль жизни... Впрочем, как и в целом, положение в жизни, которое вы занимаете, зависит только от вас. Каждый создает свой собственный мир и в нем живет.

И вот здесь перед вами раскрываются всего два пути, как в сказке: продолжать жить «как есть, как было» или начать менять себя прямо сейчас, здесь и сейчас.

Большинство людей не осознают проблему, а без осознания проблемы не будет движения и развития. Поэтому эти строки написаны специально для вас. Помочь осознать ваше положение, где вы сейчас находитесь, и стоит ли вам вообще заниматься собой?

Давайте ответим на вопрос: «Почему люди меняются?».

Главная причина - они хотят большего, и их не устраивает нынешнее положение вещей. Изначально любые изменения начинаются с недовольства - ты хочешь того, чего у тебя нет. И это тебя напрягает.

Если у вас будет полное довольство жизнью, комфорт - то не будет развития. Поэтому прямо сейчас вы должны очертить для себя границы и осознать те вещи в своей жизни (в том числе и в отношениях с противоположным полом), которые вас не устраивают. Например, «я не занимаюсь сексом 2 раза в неделю», или «я боюсь еще подходить к девушкам», или «я не могу прийти в клуб и уехать оттуда с самой красивой девушкой».

Пока есть неудовлетворенность своей жизнью, будет мотивация совершенствовать себя. А мотивация – это топливо для вашего движения вперед.

Я провел опрос среди экстрималов личностного роста, что их побудило встать на путь альфа. Ответы были самые разнообразные, но единственное что их объединяло - НИКТО НЕ ЖАЛЕЛ, что в жизни у него это случилось, ибо они смогли встать на путь воина, на путь личностной трансформации. Теперь они имеют матрицу во все щели в позиции сверху.

Многие из вас, кто взял в руки эту книгу, уже пытались проходить тренинги, курсы по личностному росту, пикапу, знакомству с женщинами. При этом, среди наиболее распространенных причины прихода людей на эти курсы следующие:

- Меня бросила девушка.



- У меня вообще не было девушек.
- Я уже успешен с девушками, но хочу стать действительно мастером.
- Хочу понять глубинную суть всех процессов в отношении полов.
- Случайно наткнулся на рекламу и начал искать волшебную таблетку.
- Депрессия, которая натолкнула на путь личностной трансформации.
- Я увидел, кто такие настоящие альфа самцы и что они творят. Я тоже хочу быть таким.
- Влюбился и хочу получить конкретно взятую девушку.
- Хочу секса, но его нет.
- Хочу иметь красивых статусных девушек, но я простой студент/рабочий.

Может быть, и вы увидели свою причину среди всего перечисленного. А может быть вы настолько уникальная личность, что вам не нужно искать какие-то внешние причины, чтобы встать на путь самосовершенствования. Запомните: *Если один человек смог сделать что-то, то это сможет сделать и другой.* Если человек научится летать, то другие тоже научатся. Если человек научится читать мысли - другие тоже научатся. Если один человек научился соблазнять красивых женщин, то это сможет сделать и другой. И им можете стать Вы.

Опыт сотен и тысяч трансформаций это подтверждает. Вы уже хороший изнутри, но все социальное дерьмо и программирование сделало вас слабым. И ваша миссия - стать альфа, стать лидером, стать успешным. Благо, что вы держите в руках такое средство. Книга, которая однажды изменит вашу жизнь навсегда...

Мы, авторы этой книги, также росли в такой же загаженной среде, воспитывались теми же методами и не имели должного успеха в общении с женщинами. В свое время рядом событий мы были приведены к осознанию проблем и встали на путь их изменения. Наша жизнь изменилась коренным образом. Поэтому мы верим: что-то, что мы расскажем вам дальше, изменит так же и вашу жизнь!

То, что вы читаете эту книгу НЕ СЛУЧАЙНО. Случайностей не бывает. И теперь вы должны решить для себя - С НАМИ ВЫ ИЛИ НЕТ?

От этого ответа зависит вся ваша жизнь...



Вместо введения

«Привет, иди к нам танцевать!» - закричала девчонка в красном платье сквозь шум ритмичного R-n-B. Она незастенчиво улыбалась и старалась поймать реакцию зашедшего в клуб парня. Танцующие рядом ее подружки поглядывали, словно она была делегатом от их группы, который должен был произнести речь по поводу приезда высокого гостя. Парни, в компании которых находились девушки, смотрели с неподдельной растерянностью.

Парень, на которого было направлено внимание, дружелюбно улыбнулся, слегка кивнув головой, и проследовал мимо этой группы. Его ожидало оставленное десять минут назад кресло в другом конце зала. Рядом с его столиком сидела пара танцовщиц.

– Мы заждались. Тут даже не с кем покурить, - сказала одна из них. Лена, милостивая девчонка в купальном костюме, прикрытая легкой газовой накидкой. На вид ей было лет 20. Вторую звали Татьяной. Шелковый вечерний халат с меховым воротником ей совершенно не шел. Но ее стройная фигура и нагло выделяющиеся груди компенсировали все с лихвой. Увидев парня, она улыбнулась, слегка наигранно заморгал своими длинными ресницами:

– Ты не купишь нам выпить?

– Танюша, я же сказал, что, во-первых, я жесткий противник консумации... по крайней мере, по отношению ко мне... А, во-вторых, я угощаю только своих девушек. Давайте на этом вопрос и закроем. Кстати, почему вы до сих пор не с теми парнями, которые вам покупают выпивку? Вон там два джигита купили специально для вас бутылку шампанского. Если мне не изменяет память, она стоит в баре тысяч пять.

– Да ну их, – Таня скорчила лицо, словно выпила глоток лимонного сока.

– Стремные они какие-то, – добавила Лена. – Мы лучше с тобой тут покурим.

В этот момент от столика с двумя мужчинами отошла девушка-танцовщица и направилась к столику с героем вечера. Мужчины провожали ее, глотая слюни. Они выглядели, как киношные олигархи на отдыхе. Дорогие костюмы, развязанные галстуки на толстых шеях, масса выпивки и еды.

Девушка подошла к столику. Ее звали Ники. Длинные, завязанные в пучок волосы, прибавляли ей неповторимой сексуальности. В ее взгляде чувствовалось что-то животное, но в то же время ее манера держаться и речь выдавали образованность и высокостатусность.



– Ух. Эти толстопузы мне тысячные купюры в трусики засовывали. Дайте, что ли, закурить?

Наш парень снисходительно ухмыльнулся и сделал приглашающий жест в направлении соседнего кресла:

– Ники, когда твой выход? – спросил он, откидываясь на спинку кресла. Его руки и все тело занимало максимум возможного пространства, так что казалось, девочки находятся в его широко разлившейся ауре.

– Ты запомнил мое имя? – она подняла брови, и ее лицо озарилось чувственной улыбкой. – Через полчаса. Кстати, эти олигархи спрашивали про тебя.

– И что же их заинтересовало?

– Они думают, что ты какой-то известный актер.

Парень разразился искренним смехом, который подхватили девчонки. Он привык к вниманию, но не придавал ему значения. Это уже стало для него естественным. Он был Альфа.



Зачем все это нужно?

Быть на 100%.

«Людей разделяют не стили, а собственные доктрины»

Брюс Ли

Самая большая проблема современных парней – быть не тем, кем они на самом деле являются. Проблемы в отношениях с противоположным полом, в общении, в самовыражении и самоотождествлении. Люди бросаются в различные психопрактики, увлекаются технологиями соблазна, совращения ума и прочим ментальным онанизмом. Загадочные религии и необычные культы. Пьянящие рассказы о гуру, достигших совершенства в какой-то области. Кто-то сидит годами в позе Брахмапутры, ест раз в день рис и не смотрит на женщин. Кто-то делает женщин целью своей жизни и единственным источником удовольствий. Крайности, крайности, крайности... В конечном итоге, все сводится к одному: поиски внутренней свободы и внешней успешности. Тот, кто этого не осознает, всю жизнь перебивается возможными кратковременными успехами в определенной области и вечно жалуется на то, что «жизнь – дерьмо». Но даже те, кто приходит к осознанию, не всегда понимают, куда же следует двигаться дальше. Сделать правильный вывод после осознания – вот что на самом деле страшно. Страх последнего шага. Страх выбора. Страх нарушения комфортности своей утопической реальности, которая давно протухла и издает смердящее зловоние.

Готовы ли вы сделать свой шаг к успеху или остаться в привычном дерьме? Загляните в свое будущее. Каким оно видится сейчас? Исходя из того положения дел, тех условий, той реальности, в которой вы обитаете. Стоит ли ради этого жить? В 2008г. на экраны вышел фильм «Домовой»¹. Главный герой - писатель, который решил войти в образ киллера, чтобы прочувствовать все изнутри. Выслеживая свою жертву, он делает резюме: «Я не нашел оправдания для его жизни». Находите ли вы сейчас оправдание своей жизни? Интересна ли она? Есть ли в ней что-то такое, чем вы могли бы поделиться с другими? Интересны ли вы сами себе?

¹ Домовой. Россия, 2008. Режиссер: Карен Оганесян. В ролях: Константин Хабенский, Владимир Машков, Чулпан Хаматова, Армен Джигарханян.



Очень часто можно услышать от людей изъеденную фразу: «просто будь самим собой». И что? Кто из вас не пробовал быть самим собой? Есть ли от этого эффект? Воспринимают ли другие твою *самость*? Интересна ли она кому-то? До того, как мы стали пользоваться успехом, мы пробовали следовать этому совету – быть собой. Но, как оказалось, есть масса факторов, которые делают это «быть» крайне неэффективным и не интересным. Провалы за провалами. Девушки посылают. Работа не клеится. Отношения не ладятся. Нет особой связи, гармонии с окружающими, которые считают тебя чем-то заурядным, либо наоборот, непонятым, *неотмирным*. И всегда, неинтересным. Тогда мы пробовали подстраиваться под других. Такой подход давал определенные результаты, но все сводилось к тому, что «подстройщик» выполняет подчиненные функции и, как правило, не достигает успехов. В отношениях же с женщинами это играет роковую роль. Нет, конечно, если это заурядная девочка, воспитывавшаяся под жестким контролем, социально неадаптированная и не востребовавшая, тогда шансы определенного рода отношений с ней достаточно велики. Но если это девочка, на которую все бросают взгляды, которая испытывает избыток внимания, тогда в самом лучшем случае вы можете рассчитывать на роль *милого друга*. Нам же нужно было нечто другое. И мы стали изучать разные направления и методы достижения успеха, и в первую очередь, в отношениях. Межличностные отношения – это основа современного социума. Более того, можно сказать, что они и есть сам социум. В настоящее время существует масса направлений, школ, методов того, как строить свои отношения с противоположным полом. Они часто оказываются эффективными. Но нам была важна сама суть, корень, внутреннее содержимое принципа эффективности. И мы его нашли. Принцип Альфа.

Мы позволим себе утвердить одну непрописную истину: *чтобы быть успешным в любой сфере своей деятельности, нужно быть эффективным во всем*. Кажется высокомерным и противоречащим привычному представлению, не правда ли? На самом деле, мы хотим сказать, что любая эффективность зависит не от техники, которую вы используете, и даже не от того насколько вы ее восприняли. Эффективность – это ваше внутреннее состояние, в основе которого лежит познание себя, свободное от постороннего давления, навязывания и заблуждения.

В свое время известный мастер единоборств Брюс Ли создал свой собственный стиль борьбы Jeet Kune Do, который сочетал наиболее эффективные технические аспекты восточных единоборств, бокса и даже ньютонов-



скую динамику. По мере своего совершенствования как мастера, он заявил, что Джит-кун-до не является стилем, это только метод, дающий направление в развитии бойцовских навыков. Любой стиль, любая техника лишает свободы. И после некоторого времени медитаций и размышлений Ли приходит к новой жизненной философии и философии боевого искусства. Его последний фильм «Игра смерти» должен был показать эту концепцию освобождения личности. Развитие личности, личной эффективности – это то, что должно быть фундаментом любого развития. Именно в этом, неограниченном социумом, авторитетами и правилами самопознании вы сможете стать эффективными максимально в любой области жизни.

В жизни, как и в уличном поединке, в отличие от татами, важен конечный эффект. Не имеет значения, кто и сколько ударов наметил противнику, ибо против десятка ваших неэффективных манипуляций руками противник мог сделать всего один взмах, который раскроил бы вам череп. Важен результат. Эффект. И для этого, нужно быть во всем, в каждом своем действии в этом мире максимально эффективным. Быть всегда на 100%. Если вы что-то выполнили на 99% - вы не были максимально эффективным. Помните, как Тринити в «Матрице»² перепрыгивала через пролет между домами, убегая от агентов? Было бы различие, прыгни она на 99% или на 1%? Какая разница – не долететь на 5% или на 90? И в том и в другом случае результат – падение и смерть. Спасение может сделать только 100% прыжок. Важен конечный результат!

Один мастер боевых искусств сказал, что, выходя на поединок даже против ребенка, нужно выкладываться на 100%, словно ведешь поединок с мастером. Если от этого зависит твоя жизнь. Никогда нельзя недооценивать ситуацию. Эффективность должна быть тотальной. Это принцип Альфа. Во всем.

² The Matrix. Warner Bros, 1999.



Готовность менять себя

«Using no way as WAY, having no limitation as LIMITATION»

Bruce Lee

Блокбастер «Матрица» расставил на свои места многие вопросы общественных взаимоотношений. Выбор красной таблетки подразумевает принятие на себя ответственности и готовности меняться. Меняться, несмотря ни на что. Открытие реальности, глубинной и более правдивой, чем реальность внешняя. В этом суть вашего выбора.

Никто не может вас научить. Вы можете научиться только сами, принимая или отвергая материал, который дается для обучения. Поэтому, мы больше ассоциируем себя с Морфеусом, чем с каким-либо мистическим гуру, который бы открывал секреты древних техник. Десятая часть работы – это те знания и методы, которые мы предлагаем. Остальные 90% - эта ваша внутренняя работа по изменению себя.

Приведенные в эпиграфе слова³ Брюса Ли были написаны на его медальоне. Их часто воспринимают совершенно неверно, о чем мы уже сказали, когда приводили пример неудачного «быть собой». Действовать, как тебе заблагорассудится – это не быть собой. Как попало махать руками и ногами – не значит эффективно вести поединок. Это - не Путь, не метод. То состояние, в котором находится большинство парней – это состояние типичного подключенного к социальной матрице, ограниченного массой комплексов, страхов, с психикой, полной чужеродных программ, большая часть из которых только ограничивает функционал и перегружает систему своей работой. Наша задача – сделать себя натурально привлекательным, эффективным, интересным. Открыть свою внутреннюю настоящую личность и трансформироваться, развиться, эволюционировать в человека, имеющего богатый внутренний мир, ведущего образ жизни, которому будут завидовать все.

Если вы готовы к этому, не стоит медлить! Шаг нужно делать прямо сейчас. Иначе матрица снова затянет в свой привлекательный мир комфортности и унылой достаточности.

³ В переводе с англ.: «Не используй никакой путь в качестве ПУТИ, не имей никакого ограничение в качестве ОГРАНИЧЕНИЯ».



МЕНЯТЬСЯ СЕЙЧАС! Быть здесь и сейчас.

Наша жизнь – это «миг между прошлым и будущим», как поется в известной песне. Но наш ум, как дикая обезьяна, не может сидеть на месте и прыгает, то в прошлое, то в будущее, никогда не пребывая в настоящем. Но прошлого уже нет, а будущее еще не наступило. Поэтому ум постоянно живет в иллюзии. Оттого, что он не имеет момента настоящего времени, он обычно выступает в роли прожектора, действует неэффективно, не меняет будущее по своему усмотрению, плывет по течению, будоражимый мечтами и грезами, терзаемый страхами.

Добро пожаловать в момент СЕЙЧАС! Только СЕЙЧАС вы можете быть эффективными. Только СЕЙЧАС вы можете быть натуральными и привлекательными. Только СЕЙЧАС вы можете БЫТЬ!

Большинство парней боится сделать первый шаг. Но, как заметил американский психолог Р. Карлсон, любой, даже самый длинный путь всегда начинается с одного шага. И чем быстрее этот шаг будет сделан, тем быстрее окажешься у цели. Когда кто-то откладывает свой шаг «до лучших времен», когда он будет более готов, менее загружен (можно придумать массу отмазок), мы можем сказать, что ваши «лучшие времена» не будут отличаться от текущего момента. Довольно отговорок и самооправдания! Хватит ныть и обвинять кого-то! Пора меняться! Пора делать шаг вперед! Не зацикливайтесь на ожидании какого-то благоприятного момента. Это – иллюзия! Обман. Лучшее время наступило как раз когда вы взяли в руки эту книгу.



Почему мы?

«Если бы я был достаточно неразумен, чтобы дать вам систему, и если бы вы были достаточно неразумны, чтобы ей следовать, вы бы только копировали, подражали, приспособливались, соглашались, а когда вы так поступаете, вы устанавливаете для себя авторитет кого-то другого и, следовательно, имеет место конфликт между вами и этим авторитетом»

Джиду Кришнамурти

Очевидно, что большинство читателей нашей книги захотят найти в ней ответы на вопрос «как быть привлекательным для особой противоположного пола?». Поэтому, утверждая, что «эффективность в общении с женщинами является лишь одним из аспектов общей эффективности», мы, все-таки, основное внимание уделим именно этой стороне вашего развития. Но, учитывая постоянно увеличивающееся количество различного толка школ соблазнения, встает закономерный вопрос: «А почему нам стоит доверять больше, чем другим?». А стоит ли кому-то вообще доверять? С чего вы взяли, что какие-то техники, которые работают у кого-то, станут работать у вас?

Сконцентрируем луч нашего критического внимания на более конкретных вещах. После Росса Джеффриса⁴ в моду вошли гипнотические техники соблазнения. Ввел в транс, навнушал, запудрил мозги, получил секс. Ничего не напоминает? Упростим технику: напоил до бессознательного состояния, раздел, получил секс. Ушел. Мавр сделал свое дело, мавр уходит. Оно вам надо? Быть мудаком, который не интересен девушкам? Быть маньяком, личность которого ничтожна? Или вы хотите быть мужчиной, о котором мечтают женщины, быть натурально притягательным и обворожительным? К тому же, следует учесть и то, что чисто гипнотическому воздействию в классическом понимании подвержены 5-10% людей. Сколько из них красивых девушек – считать вам. Да, конечно, есть эриксоновский гипноз, различные виды внушения в сознательном состоянии. Так мы подходим к параллельной теме – нейролингвистическому программированию.

⁴ Росс Джеффрис (англ. Ross Jeffries), под псевдонимом Г.Мэддисон написал книгу «Как затащить в постель девушку твоей мечты». Изучал нейролингвистическое программирование (НЛП) под руководством Ричарда Бэнндлера (Richard Bandler), впоследствии применил полученные знания и навыки для создания собственного метода соблазнения, получившего название «быстрое соблазнение» (FastSeduction.com).



НЛПерский пикап – еще одно направление, базирующееся на двух стратегиях:

- 1) Как подстроиться, чтоб быть в «раппорте» с барышней, втереться в доверие, с последующим выпрашиванием сексуальных услуг, воздействуя на различные триггеры (жалость, взаимность),
- 2) Как запудрить мозг, чтоб женщина не поняла, что ее поимели.

В первом варианте мы созерцаем пример поведения типичного бета самца, зависимого от реакции самки, а во втором – очередная модель маньяка, прикрывающего свою недостаточность и нуждаемость психологически и психотехнологическими трюками.

На тему других школ, в которых развивают навыки бета мастурбирования и сексуальных контактов с мозгом женщин, кажется не стоит и распространяться.

Другое положение дел в передовых западных школах пикапа, лучшие из которых постепенно, а часто и стремительно, переходят к изучению натуральной игры. Моделирование натурально привлекательных парней происходит, однако же, без осознания главного фактора их привлекательности. Это делает весь их труд однобоким и узконаправленным, как, впрочем, и вся структура обучения на западе узкоколейна. При этом, для обучения мастерству соблазнения придется изучить массу всевозможных правил, фишек, пунктов, линий. Натурально ли это само по себе?

Мы часто используем термин «натуральный». Что он означает? Нет, мы не имеем в виду сексуальную ориентацию. Иногда, чтобы понять суть термина, нужно найти антонимы - термины, имеющие противоположное значение. Ненатуральный, неестественный, искусственный, фальшивый – таковы большинство парней в современном мире. Тот небольшой процент, которых называют «натуралами» - парни, естественным, натуральным образом привлекающие женщин, те, кому естественно, без обучения техникам удастся быть эффективным и притягательным. Таковых – меньшинство. Ненатуралы пытаются изучать техники, чтоб действовать эффективно. Но всегда найдется еще какая-то техника, которая будет более быстрой, более эффективной, более стройной и совершенной. Все техники – это нечто внешнее. Сила всегда должна идти изнутри. По сути, техники лишь заменяют внутреннюю красоту и уверенность. При этом, наблюдается дисбаланс, дисгармония, неконгруэнтность – внутреннее не соответствует внешнему поведе-



нию. И это становится заметным особенно для чувствительных женщин, обладающих более развитой интуицией. Невозможно скрыть отсутствие социальных навыков. Невозможно спрятать отсутствие уверенности.

Отвергая «техничность», мы намерены дать толчок, чтобы сделать из вас парней естественных и натуральным образом привлекательных, эффективных как в общении с особями противоположного пола, так и в отношениях с социумом. Это принцип Альфа сообщества. При этом, мы никоим образом не будем имитировать, уподобляться кому-либо. В первую очередь, следует научиться быть настоящим, честным с самим собой. Разобраться, кем вы являетесь сейчас. Определить свои слабые и сильные стороны. Обозначить цель и двигаться. Само собой, что без определенных «технических» вещей не обойдемся, но есть один нюанс, как в известном анекдоте. Мы будем предлагать технику работы с собой, развития себя, а не технику соблазнения.

В этом мы и видим задачу настоящей книги.

Если вы готовы – добро пожаловать в круг настоящих мужчин, способных добиваться всего и везде, которые пребывают в настоящем моменте и всегда притягательны и эффективны. Приветствуем в сообществе Альфа лидеров!



Альфа Самец



Who is Alpha?

«The winner takes it all
The loser has to fall»

ABBA

Так кто же этот самый Альфа, о котором мы говорим? Почему мы должны в себе открыть эту «Альфа компоненту»? Что она нам даст?

Альфа мужчина обворожителен. Он притягателен. Он добивается своего. Вечеринка – там, где он. Его хотят женщины, не осознавая причин своего желания. Он интересен мужской компании. На него всегда направлены взгляды: женские – с вожделием, мужские – с завистью и уважением.

Он – Альфа самец.

Альфа самец.

Термин «альфа самец» пришел к нам из социальной психологии и этологии⁵. В сообществах животных особей принято называть по порядку доминирования буквами греческого алфавита. Т.о., главный доминирующий самец называется альфа-самцом⁶. Особи низшего ранга – омега, а субдоминанты – бета-самцы. Для некоторых сообществ «бета» называются любые низкоранговые особи, поэтому мы тоже будем часто использовать термин «бета самец» в качестве синонима особи низкого ранга. Альфа-самец – самый сильный и властный. Он **выполняет обязанности вожака и защитника стаи**. Он является **наиболее привлекательным для всех самок**, и, как правило, обладает всеми или большинством самок в стаде. У многих видов самец альфа имеет дополнительные внешние половые признаки. Обычно эти дополнительные признаки образуются за счет выработки половых гормонов, производство которых у подчиненных самцов тормозится.

Однако, какое отношение имеют уровни иерархии животных к человеку? На самом деле отношение непосредственное. Человек – примат. Да, как это ни странно звучит, но человек – это «Голая обезьяна». Обезьяна, вы-

⁵ Этология — это наука, изучающая модели поведения, в основе которых лежат инстинкты. Этология изучает поведение человека, как представителя животного мира, находит общие параллели социального поведения человека и других животных сообществ. Основателем этологии считается нобелевский лауреат Конрад Лоренц. См. его замечательный труд «Агрессия».

⁶ Как и Альфа-самка, например у волков.



рвавшаяся на определенном этапе эволюции и поработившая все животное царство. Ну, или, по крайней мере, она так думает. Как бы там ни было, мы – приматы. Наши гены более чем на 95% сходны с ДНК шимпанзе. Миллионы лет эволюции - это не шутки. Генетическая память колоссальна. Как вы думаете, сравнимы ли несколько десятков тысяч лет человеческого развития с миллионами предыдущих этапов? Недаром ведь развивающийся плод человека проходит «животные» стадии.

Вот и в обычной жизни мы действуем, подталкиваемые какими-то инстинктивными импульсами, руководствуемся непонятно откуда появившимися эмоциями, корни которых стоит поискать именно в тех самых миллионных этапах развития человека как представителя мира животных.

Мы не будем спорить с тем, что мы особенные, что мы сильно отличаемся от любого другого вида животных. Но об этом – позже. Сейчас нас интересует как-раз наша привязанность, общность с животными и в первую очередь с животными социальными.

В структуре социальных приматов есть так называемая система рангов. Она сложилась как часть *видосохраняющей* функции эволюционной машины. Многие виды живых существ пошли по пути организации общественного строя. Ведь, сплоченность увеличивает выживаемость. Но, в свою очередь, такая система требует координации не только эволюционной, внешней, но и внутренней.

Естественно, что все особи одного вида абсолютно различны. Сильные или слабые, выносливые или хлипкие, притязательные, переборчивые или скромные, находчивые, хитрые или пассивные, болезненные или здоровые. У кого-то улучшены бойцовские качества. Кто-то является лучшим охотником. Все это в свою очередь определяет положение особи в обществе, в социуме. Так на протяжении определенного этапа развития общества формируется система рангов. В более сложных структурах система рангов представляет собой подобие пирамиды, во главе которой стоит вождь – альфа самец, доминант, или группа доминантов.

Само собой разумеется, что высокий ранг в иерархии – это место под солнцем, предоставляющее явные преимущества перед другими членами стада. Поэтому борьба за ранг идет постоянно. Побеждает же тот, кто имеет качества наиболее соответствующие эволюционным требованиям данного вида. Конечно, у большинства животных таким качеством является физическая сила в совокупности со здоровьем. Поэтому Альфами становятся



обычно особи с хорошей наследственностью (врожденный ранговый потенциал), которые имеют благоприятные условия питания и выживания. Альфа, пришедший к власти в постоянной борьбе, во-первых, изначально силен. Во-вторых, эту силу он закаляет и приумножает, и, в конце концов, передает свои гены максимальному количеству потомства, оплодотворяя большинство самок своего стада. За миллионы лет все эти программы укоренились в мозгу любой социальной обезьяны. Голая обезьяна – не исключение.

Наши гены содержат информацию обо всех этапах нашего эволюционного развития. Все внутрисоциальные отношения также зафиксированы и находят свое проявление в психике в виде инстинктов. Т.е. процессы, о которых мы говорим, в нашем психическом компьютере запускаются в фоновом режиме. Подсознательные процессы являются наиболее мощными движущими элементами. Поэтому, если в человеческом сообществе поведение какого-либо индивида соответствует шаблону Альфа самца, то практически моментально в подкорке других особей возникнет подсознательный отклик. Получается, что запуск этих скрытых программ является банальным ответом на поведение доминанта. Другое дело, что этих поведенческих моделей может быть несколько. Например, внешний вид будет передавать сигналы о том, что самец является доминантным, но при общении он проявит признаки низкоранговой особи, и все его доминантство станет как минимум сомнительным. Это важный момент, на который следует обратить особое внимание. И к нему мы еще не раз вернемся в дальнейшем.

Из этой небольшой, так сказать базовой информации о самцах альфа мы должны сделать как минимум два вывода:

- 1. Эволюция вложила в нашу психику очень мощные программы, которые мы называем инстинктами. Это первоочередные мотиваторы нашего поведения.*
- 2. Инстинктивно особи женского пола имеют желание быть с альфа самцами. Особи же одного пола наиболее часто, встречая явного альфа самца, испытывают к нему уважение и подсознательное стремление подчиниться.*

Кроме того, мы должны знать, что все эти *инстинктивные побуждения* – всего лишь отклики на признаки и поведение, соответствующие альфа самцу.



Архетип Героя

Итак, в человеческом социуме также, как и в группах других социальных животных, есть доминанты – альфа, субдоминанты – бета, низкоранговые особи – омега, и подонки – отбросы общества. Градация может быть дополнена, но это не столь важно. Главное, что генетический материал человеческих особей включает инстинкты, направленные на подчинение Альфа самцам, у самок дополнительно – сексуальное влечение к Альфа доминанту.

У человека, как впрочем, и у других животных, общее впечатление о ранге определенной особи формируется из разных составляющих. Примечателен эксперимент, который провел как-то отец этологии Конрад Лоренц. В то время он исследовал маленьких ящеров, признаком агрессии для которых является соответствующая «боевая раскраска». Добрый парень Лоренц с другом Китцлером взяли самую крупную самку этого вида, которую нашли, и разукрасили мелками, как ирокеза в экстатическом приступе боевого танца. Когда эту загримированную самку выпустили в вольер, самец с криком «йопанаврот» бросился атаковать незваного агрессора. И вот, уже раскрыв пасть для укуса, он унюхал, что это никакой не самец, а милая пухленькая самочка. Бедного парня так занесло при торможении, что он перевернулся через голову. Ибо у этих самых ящеров инстинкт уважения к дамам превышает всякого рода агрессии. Спустя еще некоторое время бедняга перед атакой других самцов обнюхивал их, опасаясь снова ненароком обидеть женщину. Вот, даже у таких животных, мало чего достигших в своем эволюционном развитии, одно впечатление может затереть другое, более явное на первый взгляд. Что же говорить о человеке?

Самое эволюционно развитое существо на планете обладает громадным комплексом восприятий и чувств. Соответственно, ранговый потенциал в человеческом социуме достаточно сложный по сравнению с другими животными сообществами. И эту самую сложность можно разделить на животные составляющие и чисто человеческие. Ранговый потенциал человека складывается как мозаика. Одна составляющая может указывать на высокий ранг, а другая – наоборот, на низкий. Таким образом, можно говорить о некоей обобщенности отдельных признаков. Положительные и отрицательные показатели суммируются, и выводится (обычно интуитивно) ранг конкретной особи в глазах других ее сородичей.



В стаде *голой обезьяны* произошло в свое время некоторое смещение акцентов в отношении Альфа самца. И этим мы обязаны той же эволюционной машине, которая толкнула наших предков слезть с деревьев и начать охотиться, несмотря на то, что их физическая комплекция этому мало способствовала. В стае каких-нибудь мартышек достаточно было отдубасить конкурентов, чтоб стать Альфа самцом. Но, когда общество *человеков* стало значительно сложнее других приматов, тут пришли другие методы, которые соответствовали новой эволюционной модели силы и выживаемости.

В далекие времена, когда *homo sapiens*'ы жили общинами, имели своеобразие правление, обычно уже в виде совета старейшин, в племени был один человек, которого называли Охотник. Не то, чтобы он был *самым* сильным. Но его любили все женщины. Они хотели иметь от него детей. Мужчины слушались его, когда он вел их на охоту. Он первым брал в руки копье, когда надвигалась угроза войны с другим племенем. Он первым чувствовал угрозу и противостоял ей. Первым он был везде. Он умел **принимать решения и брать ответственность** за них. На смену чисто внешним атрибутам силы пришло то, что мы теперь называем внутренним состоянием или внутренней силой. Это – преимущество человека перед другими приматами. Это – его эволюционное развитие, связанное, в том числе и с физиологическими изменениями мозга, как главного оружия человека. Ведь, несмотря на то, что мы значительно уступаем по физическим параметрам тиграм и львам, слонам и медведям, мы выжили и стали царствовать в этом мире. И теперь львы и тигры прыгают по приказу человека в огненное кольцо, а медведи и слоны ходят на задних лапах по мановению шеста дрессировщика. И в этом мы обязаны развитому сознанию.

Тот самый Великий Охотник – герой своего времени – был эволюционно более развит своих сородичей. В нем сочеталась физическая сила, ловкость с развитым умом. Он был хитер. Он был инстинктивен. **Он был лидером!**

В последующие века архетип Великого Охотника трансформировался еще далее – в *архетип Героя*. Новый Альфа самец – это независимый Ланцелот, который рискует и выигрывает. Он по-прежнему любимец женщин и предмет зависти мужчин. В нем есть новые качества, которые являются развитием предыдущего архетипа с учетом новых веяний эволюционного развития.

Именно новый Альфа Герой вытаскивает меч из камня. Герой появляется тогда, когда империи нужно спасение. Под копытами его коня падают цар-



ства. Он снова первый на войне. Он – защитник. Он – завоеватель. Он – Герой.

Герой – это победитель, который осознает свое право обладать. Чем? Всем, что есть в мире: оружием, деньгами, средствами передвижения, местом обитания, пищей, удовольствиями, женщинами. Чтобы стать героем, первое, что должен сделать любой мужчина, - это осознать свое право *быть и иметь*. Некое чувство свободы, граничащее со вседозволенностью, - отличительный признак доминанта, который имеет всех и вся.



Основные признаки Альфа самца.

То, что человек - это социальный примат, всем известно и понятно. Об этом много сказано. Поэтому сейчас хотелось бы поговорить совершенно о другом – об отличии человека от животных. Отличие наше на самом деле – органическое. Т.е., оно как-раз таки и вытекает из нашего животного происхождения.

Но, чтоб не запутаться, давайте обо всем по порядку.

То, что мы нынче называем homo sapiens, в древности было, как и большинство его сородичей, обезьяной-вегетарианцем. Некие загадочные факторы эволюционной динамики сделали из обычной обезьяны нового опасного охотника - хищника. В отличие от других хищных видов, человек физиологически не приспособлен к этому. Достаточно оценить форму тела, приспособленность к нападению, оружие в виде клыков и когтей у волков, тигров, леопардов, и мы поймем, что человеческое тело можно рассматривать приспособленным максимум для обрывания плодов с деревьев. Но человек выжил и стал ДОМИНИРОВАТЬ над всем животным миром в процессе своей эволюции. Его главным оружием стал развитый мозг. Следовательно, не учитывать этот важнейший эволюционный фактор мы не в праве. Да, мы многое унаследовали от «обезьяньего» периода своего развития. Но мы и многое развили сами. И мы продолжаем развиваться. Пределов нашего развития по истине нет. Если хотите, человек - это существо, которое должно объединять два мира - животный и небесный. Сила ангела и тело животного.

Таким образом, при рассмотрении и выявлении качеств ДОМИНИРУЮЩЕГО экземпляра в мире людей, мы должны ориентироваться на два указанных ранее фактора: схожесть с животными и отличие от них. Вот такое небольшое противоречие. Как может показаться.

Один из древнейших принципов мироздания гласит, что все противоречия - кажущиеся. Если «противоречия» относятся к одному понятию, то их можно объединить, т.к. они представляют лишь два полюса одного и того же. Возьмем наиболее яркий и банальный пример. Тьма и свет. На самом деле они характеризуются лишь разным уровнем освещенности. И между ними легко найти множество градаций, которые можно назвать и полу-тьмой и полу-светом. Это – принцип «Полярности».



Помните анекдот о стакане, в котором ровно половина его емкости заполнена водой? Пессимист видит его наполовину пустым, оптимист – наполовину полным, а программист удивляется, зачем такой большой стакан.

Вопрос: *причем же здесь доминант? Какое отношение это все имеет к Альфа самцу?*

Альфа самец представляет собой наиболее эволюционно развитый экземпляр своего вида. Именно не просто «развитый», а «эволюционно развитый». Т.е., у него должны быть максимально разработаны качества, которые соответствуют идеалу данного вида в конкретный эволюционный момент. Кажется, все просто, и, тем не менее, это не так. Здесь есть еще, с чем разбираться и что исследовать. Об этом мы еще будем говорить. Сейчас же мы просто постулируем одно правило: **Альфа - идеальная реализация «принципа полярности»**. Пусть на некоторое время это станет для вас АКСИОМОЙ.

Сделаем паузу. Вдохнем. Впитаем эту мысль. Выдохнем. И перейдем к конкретному примеру.

Инстинктивно женщины тянутся к опасным мужчинам. Рискованный, авантюрный, способный на импульсивные поступки - типаж «плохого парня», который покоряет сердца женщин. Это генетика. Это у нас от «обезьяньего этапа». С тех времен, когда самым успешным самцом был сильный угнетатель, способный подавлять других самцов в угоду себе. Об этом достаточно много сказано, но есть одна вещь, которую упустили апологеты доминантного стиля соблазнения.

«Плохие парни» сексуально притягательны для женщин, потому что этот тип представляет собой образец поведенческой *выделенности, агрессивности и непредсказуемости*, характерных для Альфа самца.

Составляющая номер 1. Выделенность.

В мире социальных животных Альфа, доминирующий самец, выделяется как поведением, так и внешностью. В любом случае, это - пример «внешней игры» в животном мире. Яркая внешность⁷, несвойственное другим (низкоранговым) самцам поведение, попирающие законы стада. Альфа - не боится никого, он - сам себе закон. Все это заложено в инстинктах поведения. Посмотрите как девочки-писюшки, не достигшие совершеннолетия,

⁷ У мандрилов, например, альфа самец имеет дополнительную яркую окраску, появление которой у других самцов тормозится подавлением сексуальной активности, т.е., по сути, на гормональном уровне.



влюбляются в самых отпетых бандитов класса, самых «трудных» парней школы! Они повально увлечены «плохишами». В их возрасте инстинктивное поведение преобладает в значительной степени над логическим. Они смотрят на внешнюю выделенность. Это – всплеск «животного» периода эволюции homo sapiens.

Составляющая 2. Агрессивность.

Что бы там ни рассказывали о вреде агрессивности для соблазнения, мы вынуждены вновь вернуться к «обезьяньему этапу» человеческого развития. Обычно, говоря о дарвинистской теории, указывают на два процесса, образующих эволюцию: естественный отбор и изменчивость. В естественном отборе важным фактором является *внутривидовая агрессия*. Она позволяет выбирать лучших из лучших. А, как известно, «лучшее - враг хорошего». Если появляется особь с лучшим апгрейдом определенных качеств, важных для сохранения вида, то она и ее потомки будут вытеснять других сородичей. Так рождаются Альфа 😊. Поэтому, говорить, что Альфа самцу не свойственна агрессивность - это упускать из виду важнейшие эволюционные механизмы. Вот, мы и определили еще один «Инстинктивный» фактор. Агрессивность – признак силы в животном мире. Стоит ли напоминать какое число женщин, несмотря на все риски, продолжают жить с мужчинами, которые проявляют агрессивность? В пьяном дебоше муж громит все в доме, набивает фингал жене, а она все-равно с ним живет, рождает детей, готовит ему еду, стирает портянки... А сколько нормальных пацанов пытались защитить девочек от парней, которые давали своим подружкам подзатыльники! И чем все заканчивалось? Еще потом приходилось выслушивать матюков от этих самых обиженных девочек. И ведь дело здесь не в страхе. Просто они испытывают тягу, инстинктивную, сексуальную к своим парням, которые их унижают, бьют, бросают.

Впрочем, все же, сделаем одну оговорку. Практическую. Агрессивность - не есть агрессия. Агрессивность - это готовность перейти к силовым методам, но не сами активные действия. Агрессивность - это внутреннее качество силы. Агрессия - это активное проявление силы. Надеюсь, что с этим понятно. Нам, как Альфа самцам (с большой буквы), не нужно проявлять силу. Не будем столь старомодными, чтоб уподобляться павианам 😊.

Поехали дальше.

Третья составляющая. Интрига.

Высшее существо, особь высокого ранга - это всегда нечто недоступное, непознаваемое в своем мире. Низкоранговые особи стремятся попробовать свойственный альфам образ жизни, но им это редко удается. Если удается вообще. Но это только маленькая часть правды об «интриге».



Человек, обогнав на очередном повороте эволюционной спирали другие виды, стал высшим существом сам по себе. И тут началось самое интересное. Высокий ранг стали приобретать самцы, которые были хитрее, умнее и сообразительнее своих сограждан. Те, кто умело пользовался инструментом, который и сделал человека человеком. Острый ум, хитрость и коварство позволяли не только завалить большого зверя на охоте, но и захватить власть в стае. Эти качества, вместе с уже описанными (например, наплевательским отношением к законам), делали доминанта загадочным. Недаром в последствии стали появляться особого рода Альфы – мистические персонажи, которые имели власть часто покруче, чем официальная элита.

Но кроме этого, если брать уж конкретно межполовые отношения, связь с непредсказуемым человеком подразумевает выход из области банальной семейной рутины. Это – разрисовывание яркими красками обесцвеченного повседневностью мира. Вспомните, как воодушевляет романтика приключений, как сближают ситуации, будоражащие кровь! Романтизм опасности – это вообще отдельная тема. Но она - часть жизни того Alpha Homo sapiens, который был «героем своего времени». Как мы говорили выше, Герой - новый тип Альфа, возникший в «человеческий» период эволюции нашего вида. Первый герой, добывший огонь для костра, принесший его с зажженного молнией дерева. Первый охотник, ведущий бета самцов на ловлю опасного зверя. Первый. Герой всегда первый. Он первый на войне, первый на охоте, первый в постели.

Получается, что в образе плохого парня девушки замечают и неосознанно фиксируют качества, свойственные Альфа самцам. Несмотря на то, что это не полный спектр альфа характеристик, рассчитывать на большее самкам обычно не приходится, т.к. настоящих Альф встречаешь не часто. Но здесь мы вынуждены вернуться к моменту, с которого начали свое размышление о «плохом парне». Даже еще чуточку назад – к вопросу об «объединении противоположностей».

Кроме качеств, характерных для плохих парней, Альфа органично демонстрирует совершенно другие свойства. Качества, которые могут показаться противоположными. Нежность, внимательность, забота. Так сказать «набор джентльмена». В свою очередь, эти характерные особенности тоже уходят корнями в тот самый «пограничный» виток эволюционной спирали. Альфа самец, какой бы он ни был негодяй и подонок, на посту вожака стада должен был заботиться о своем сообществе. А когда «голая обезьяна» рванулась вперед по пути нового развития, очень многие факторы трансформи-



ровались в так называемые «принципы человечности», выделяющие ее из мира других приматов. В частности, фактор семейного поведения. Альфа самец, как «лучший из лучших», должен был демонстрировать и этот признак тоже. Десмонд Моррис, раскапывая отличия Homo sapiens'a, выделил принципы формирования семьи, как важнейшие видосохраняющие признаки «голой обезьяны». Забота о женщине, о потомстве, ухаживание, любовь... Если Альфа не проявляет, не демонстрирует этих качеств, он будет обычным «опасным плохишом». И самка «голой обезьяны», если она достаточно эволюционно развита, может избегать такого типа мужчин, как неспособных к длительным отношениям. А это уже значит, что такой парень не проходит квалификацию на потенциального отца ее детей. А значит, шанс получить секс с этой самкой у него сводится к пропорциональной зависимости получить срок за этот секс. Так что, если вы примеряете на себя модель аля Bad boy⁸, то тем самым вы ограничиваете поле боевых действий, исключая из перечня своих потенциальных сексуальных партнерш высококачественных, эволюционно развитых женщин.

Да, конечно, человеческий этап у нас длится не так уж много тысячелетий в сравнении с животным. Здесь есть свои эволюционные «проколы», но факт остается фактом.

Альфа органично объединяет противоположности. Если хотите, это *Альфа Сверх Натурал*.

Вот, например, одно из главных качеств Альфа самца – сила. Если сила надменна и жестока, то она не привлекательна. Если сила сочетается с приветливостью и добротой, тогда она делает своего носителя обаятельным, благородным. В общем притягательным.

Посмотрите на типичных киношных современных Альфа. Бонд. Джеймс Бонд. Любимец женщин. Предмет зависти мужчин.

Он опасный. Он авантюрный. Он сильный и ловкий. Типичный Альфа самец обезьяньего периода. Но! Он - джентльмен. Он чертовски умен и хитер. Он обаятелен, магнетически притягателен. Он способен на быстрые решения. Когда он соблазняет, он ориентируется на женский типаж: одним демонстрирует грубость и силу, других очаровывает еще и хорошими манерами и заботой. Иногда он по-детски решителен и бесшабашен. Как он сочетает в себе эти качества?

⁸ Речь идет о стиле «плохиша», а не об одноименном гуру соблазнения.



Присмотритесь и вы найдете для себя секрет Альфа мужчины. Секрет вечного Героя.



Почему не все Альфа самцы? Или причины сексуальной дезориентации.

Несмотря на то, что, наверное, в каждом мужчине (как и в женщине) течет кровь Великого Охотника, не все люди становятся лидерами. И в первую очередь причину этого мы усматриваем в том, что мы назвали «сексуальной дезориентацией».

Люди – двуполые существа. И пол в нашей жизни играет одну из ключевых позиций. В процессе эволюционного развития его роль настолько велика, что даже факторы изменения окружающей среды не идут ни в какое сравнение. Именно поэтому роль правильного ориентирования в сексуальном пространстве сложно переоценить.

Но вместо того, чтоб сразу разбирать в каком дерьме находится большинство парней, мы рассмотрим сперва, какие факторы и как влияют на формирование самосознания, в том числе и сексуального.

Социальное программирование.

«Мы ищем того, кто сказал бы нам, какое поведение правильное или неправильное, какая мысль верна или не верна, и в следовании этому образцу наше поведение и наше мышление становится механическим, наша реакция автоматической».

Дж.Кришнамурти. «Свобода от известного».

Мы – существа социальные, при том еще и обладающие известной долей самосознания и разумности. И вот, каким-то образом мы породили социум, обладающий то ли коллективным, то ли еще каким сознанием. Да, получилась такая себе Матрица⁹, контролирующая поведение подключенных к ней людей. Само собой разумеется, что этой *матрице* никак не нужно большое количество альфа лидеров. Их должен быть минимум. Для управления бета-омегами. Поэтому, с самого детства людей программируют подчиняться. Подчиняться законам. Подчиняться нормам. Подчиняться морали. Подчиняться!

Я надолго запомнил с 4-го класса определение государства, которое дал нам учитель истории: «Государство – это аппарат насилия». Аппарат! Но

⁹ См. трилогию братьев Вайчовски «Матрица».



кому он служит? Верно, матрице! *Матрица нас имеет, Нео!* Имеет при помощи государства, как аппарата, при помощи прессы, телевидения, кино, рекламы. Имеет, навязывая нам определенный образ мысли.

Выгодно ли кому-то, чтоб мы были сильными, способными брать то, что нам нужно, добиваться своих целей? Или от нас хотят, чтоб мы стали послушными овцами, вернее баранами? Нас учат жить по правилам, придуманным кем-то там наверху иерархической лестницы. Все эти правила, законы – не более чем набор ограничений и предписаний. «Так не поступай!», «Этого не делай!», «Будь как все!».

В 1988г. Джон Карпентер снял фантастический фильм «Они живут»¹⁰. Под видом инопланетного давления очень ярко показано воздействие современных средств пропаганды на сознание членов общества. Увидеть истинный смысл навязываемых нам идей можно, только надев специальные очки. И тогда все рекламные плакаты, газетные статьи, вывески будут видимы в том свете, который им дали их авторы: *подчиняйся, делай то, что тебе говорят, будь послушным.* Это – наше общество.

Нас с детства программируют, зомбируют чужеродными программами, выгодными *матрице*. Но выгодно ли это нам? А если не выгодно, почему мы должны этому дерьму подчиняться? Мы считаем большинство, если не все идеи, которые нам дает общество, аксиомами, не пытаюсь проверить их корректность на собственном опыте.

Растет себе маленький ребенок, подключенный к великой *матрице*, и не подозревает, что его с детства программируют. Подключенные родители – проводники «воли матрицы». И они же – первые программисты, искажающие истинную личность нового человечка, формирующие страшную маску под названием «эго».

Сами, воспитанные *матрицей*, родители не стремятся, чтоб их чадо лидировало и было эффективно во всем. Бегает малыш – его останавливают. Любопытствует – получает по попе. Интересуется – его наказывают.

- Не лезь на дерево!
- Не трогай девочку!
- Не кричи! Разговаривай тише!
- Не бегай!

¹⁰ They Live – по рассказу Рэя Нелсона «В восемь утра» (см. http://ru.wikipedia.org/wiki/Они_живут).



– Не показывай пальцем!

Мы все это слышали в детстве. И это – первые программы, подавляющие нашу активность и любознательность. Да, казалось бы, родители должны желать детям счастья, процветания. Но только родители – сами продукт серьезного контроля личности. И все их внутренние стремления блокируются навязанным общественным мнением и цензурой на активность. А ребенок смотрит на их модель поведения и впитывает ее, учится на их примере.

Ситуация усложняется в семьях, где сын растет без активного мужского начала: отсутствие отца или отец-подкаблучник... Впрочем, это тоже – отсутствие отца.

На смену родителям пришли воспитатели в детском саду. Они еще более, чем родители стремятся сделать детей послушными, однотипными служителями матричного строя. А если учесть, что большинство воспитателей – это женщины с неудавшейся жизнью, то можно даже не загадывать насчет того, чему они могут научить ребенка.

Школа – очередное продолжение зомбирования психики и формирования маски, пригодной для служения великому идеалу социальной матрицы. И снова нас перепрограммируют несчастные подавленные женщины, среди которых иногда затешется забитый физрук. Откуда парню взять ориентир для развития мужского начала? Друзья во дворе? Боевики? Книжки? Большинство из этих источников либо сделают мальчишку моральным уродом, либо психическим калекой, привив фобии, глупые стереотипы и противоречивые модели.

Пересматривая свои детские и юношеские годы, я не могу вспомнить ни одной полезной вещи в плане общения с противоположным полом, которую я бы узнал от друзей, родителей или из художественной литературы, и которые мне помогли бы завоевать хотя бы одну девушку: «Поведи в кафе, купи мороженого, подари цветы или что-то подороже. Будь милым парнем. Ты же джентльмен». Самое ценное практически, что сказали друзья, так это то, что женщину лучше сперва напоить ☺. Конечно, покупай алкоголь, будь хорошим потребителем, ведь сам ты не в состоянии быть привлекательным, как личность?!

Если я даже и видел в фильмах, что плохие парни привлекают девушек, то сразу появлялся внутренний голос, который говорил: «Ну, ты же не можешь



быть таким грубым, ты не так воспитан, есть же нормы приличия!». И даже, несмотря на опыт, который я иногда получал от встреч с существами противоположного пола, я постоянно испытывал страх подойти к красивой даме, а внутренний комментатор событий все время рассказывал какой я урод, не проходящий под общественные стандарты. И социальные шаблоны побеждали. Я вел себя как дятел, постоянно пролетая, как фанера над Парижем. Общество победило. Опыт подсказывал, что все мои действия неэффективны, а шаблоны мышления говорили, что иначе и нельзя. Оставалось смириться с участью неудачника или восстать против того, чем меня пичкали с рождения.

А учителя продолжали бить по психике своими покореженными молоточками:

- Сиди, не высовывайся! Ты что, лучше других? Будь как все!

Матрица нас имеет. Причем, во все щели и с самого детства. *Позиция «сверху»* – общественная мораль: давление с благими побуждениями. *Позиция «сзади»* – реклама: не подчинился морали, получи рекламой по самую рукоять, будешь знать, как надо жить. *Оральная секс* – правила в обществе: не смутила реклама? Тогда придадим правилами и общественным мнением, становись на коленки. Опустим, зададим, уложим, накажем. Пресса подогреет порицание нежелательных для общества моделей поведения и всячески будет пропагандировать все то, что выгодно для управления общественной жизнью, экономическими отношениями и деятельностью стада.

Ну, а если ты прошел через все это и не сдался – добро пожаловать в элиту. И это – позиция *анального секса*, в котором мы, естественно, играем подчиненную роль. Ведь мы же не активны?! Потому что, активность – это признак альфа, лидера. А матрице не выгодно наличие большого количества альфа самцов. Ведь бета-омега-овцами легче управлять, выкачивать нужные ресурсы, строить свой мир, который будет жить по нужным матричным правилам.



Штампы и шаблоны

*«Что такое общество? Набор ценностей, набор правил,
предписаний и традиций, не так ли?»*

Джиду Кришнамурти

Очень серьезным методом жесткого программирования сознания является формирование стереотипов, штампов и шаблонов, которые принимаются обществом на уровне догмы. В первую очередь это касается отношения полов.

Конечно же, попадая в определенные ситуации, мы получаем конкретный опыт, храним его в памяти, делаем выводы. Но выводы-то мы делаем на основании тех шаблонов, которыми нас научили мыслить. И сами ситуации – результат нашего общения с социумом. Двойное давление: ситуативность и образ мышления – против живого опыта.

Большинство людей не принимает и не понимает того, что их сознание постоянно программируется извне. Они не осознают, что живут в иллюзорной реальности. Не знают, не верят или отказываются верить в то, что общество формирует их образ мыслей. Они не привыкли *сомневаться* в диктуемых обществом «аксиомах». Помните, ведь жить в матрице удобно?

Возьмем заезженный пример. Нам всячески пытаются навязать мысль, что красивые и богатые парни получают красивых девушек. И, когда мы встречаем в жизни подобные сцены, мы только утверждаемся в том образе мышления, который нам навязан, продиктован. Мы даже не пытаемся засомневаться, посмотреть на это под другим углом. Хотя постоянно встречаем массу примеров, в которых внешность мужчины не играет первенствующей роли в межполовых отношениях. Но наш ум закрывает на это глаза. Он также не замечает и те случаи, когда мужчина красив или состоятелен, но при этом постоянно испытывает неудачи в отношениях с женщинами. Зомбированный ум привык «не видеть» то, что отклоняется от алгоритма «основной программы». И стоит только начать сомневаться и изучать вопрос, как все расставится по местам. Выплывут настоящие принципы, по которым действует сам социум. Станет ясно, что красивые и богатые мужчины, ведущие себя соответственно, просто имеют другой внутренний мир, другой стержень, другое отношение к себе, к женщинам и к жизни. И именно поэтому они успешны с женщинами, а совсем не потому, что у них смазливое лицо или дорогой автомобиль.



А нам прививают совершенно иной образ мысли: чтоб быть успешным в отношениях с женщинами, чтоб получать красивых женщин, нужно пройти через фильтр на соответствие шаблонам матрицы. И парни пыхтят, пытаются заработать деньги, купить машину, водить девочек в рестораны, дарить подарки, т.е. работать на благо *матрицы*, следовать ее инструкциям, выполнять ее волю.

Мы играем в навязанные нам общественные игры. Мы не знаем на самом деле, что есть «хорошо» - это нам говорит общество. А мы в большинстве своем даже не понимаем, что живем не своей жизнью, не своими интересами. А ведь стоит только начать сомневаться в том, что кажется таким «очевидным»...



Черная правда о женщинах

Как мы уже говорили, сексуальные отношения являются предметом множества нелепых вымыслов, которые не просто затрудняют жизнь обычному члену общества, подключенному к *матрице*, но и становятся причиной массовой половой дезориентации. Мужчины боятся знакомиться с женщинами, не понимают их, ломают межличностные отношения на всех стадиях их развития. И не последнюю роль здесь играют их представления о противоположном поле, которые сформированы пропагандой и всячески внедряются в мужские умы. Когда вам предлагают принять какую-либо идею, всегда задавайте один вопрос: кому это выгодно? Хочет ли общество, чтобы вы имели успех у женщин? Нужны ли вы верхушке в качестве конкурента? Или, может, социуму нужен хороший потребитель, готовый работать и платить деньги за навязываемые идеи? Правильный ответ подскажет и правильный путь.

Вот пара типичных штампов, которые внедрены в умы большинства парней.

Штамп номер 1. Женщины не любят секс.

Если вы еще так думаете, то пора начать действительно работать над своим мировоззрением ☺. Почему-то общественность формирует мнение, что женщины если и не боятся секса, то, по крайней мере, получают меньше удовольствия от него, чем мужчины. Это – бред и ложь! Если бы вы видели женщин во время оргазма, то поняли бы, что у них он протекает более мощно, интенсивно, глубже. Короче говоря, женщины очень любят секс. И хотят его не меньше, чем мужчины.

Физиологически женщина устроена более оптимально для получения сексуального наслаждения, чем мужчина: циркуляция крови, распределение гормонов – все четче и совершеннее.

Другое дело, что в отличие от парней девушка должна быть разборчива, чтоб убедиться в безопасности и надежности партнера. Ведь, одно неосторожное движение и на 9 месяцев она будет заперта в домашних условиях, а следующие минимум 18 лет у нее будет вечно чего-то требующий «прицеп».

Именно поэтому, они обладают более совершенным контролем над сексуальными инстинктами. Но это совсем не означает, что они боятся получать удовольствие от процесса.



Эти штампы еще подкрепляются всякого рода шутками и анекдотами.

- Почему, когда женщина имеет много мужчин, ее называют блядью? А если у мужчины много женщин, он – мачо?

- Дело в том, что если один ключ подходит к разным замкам – это пиздатый ключ, а если к одному замку подходят разные ключи, это – хуевый замок.

Клеймо «шлюха» может быть заработано очень просто. Перед ним девушки испытывают почти суеверный страх: *нет, только не это, я не хочу быть изгоем*. Поэтому, парни, в первую очередь нужно продемонстрировать качества мужчины, с которым девушка будет в безопасности. Надежный мужчина – это альфа самец!

Штамп номер 2. Женщины не любят, когда с ними знакомятся.

Я не знаю почему, но в то, что женщинам нравится, когда с ними знакомятся, не верят и не хотят верить парни, несмотря ни на что.

Нам приходилось общаться с женщинами в разнообразных ситуациях: клубы, кафе, работа, совместный отдых, общие компании. Опыт говорит одно, а социальные штампы – другое. И если кто-то боится подойти к девушке, оправдывая это тем, что она занята, не в настроении или устала, то тем самым он просто продолжает вращать колесо социального программирования. Большинство парней не подходят к девушкам из-за своих тупых убеждений, которые им навязало общество. А если у кого-то из них желание познакомиться пересилит эти штампы и он все же пойдет знакомиться, то все равно поступит так, что продемонстрирует свою слабость и нерешительность, потому что в уме парень продолжает думать, что девушке это не понравится.

Смешно даже предположить, что девушка, сидящая в баре, пришла туда погрузиться. Она ждет приключений, ухода от грусти, обыденности и серости. А парни тупят и не дают ей того, что она хочет.

Мы провели соц. опрос среди своих подружек, которые единогласно сказали, что парни очень редко пытаются с ними знакомиться, а если и подходят, то выглядят банально и несут всякую чушь.

Запомним: девушкам нравится, когда с ними знакомятся. Другое дело – как?!

Кому выгодно, чтоб вы этого не знали?



Штампы номер 3. Женщины – ангелы.

Да, многие девушки выглядят ангелоподобными, смущающимися от пошлых шуток и откровенных взглядов. Кажется, что они полностью такие, как учит тому мораль. Если такая дама не является религиозной и фанатично настроенной, тогда вам стоит узнать, что внутренне она абсолютно иная. И пусть она фыркает и отворачивается, когда при ней рассказывают эротический анекдот, она про себя будет хихикать, внешне следуя волнам социального давления. Большая часть милых и хороших девочек мечтают о плохом. Это – правда жизни, а не социальной морали. Общественная реальность заставляет женщин защищать свой имидж и сексуальную жизнь. В определенной степени это перекликается с первым штампом.

Стук в дверь графини Воронцовой.

- Кто там?

- Мадам, это поручик Ржевский.

- Что, опять будете пошлить и приставать ко мне?

- Так точно, Натали!

- Хорошо, сейчас я схожу за ключами.

С одной стороны, эти штампы показывают женщину также *социально зависимой*, подверженной давлению общественного мнения, с другой – делают мужчину *социально слабым* по отношению к женщине. Женщины могут быть беспощадными, коварными, мстительными. И пусть мужчины думают, что они на все это не способны. Это только дает им преимущество, власть, в т.ч. и власть социальную.

Одна моя знакомая девчушка всячески пытается продемонстрировать свою независимость от мужчин: показывает себя недотрогой, обижается на откровенные комплименты и приставания. А в компании с близкими друзьями она приносит посмотреть такое жесткое порно, что даже повидавшие на своем веку друзья и подруги недоверчиво поглядывают в ее сторону. Еще одна знакомая – чистый ангел во плоти. Скромная, стеснительная. Знали бы вы, что она вытворяет, когда с ней остаешься в безопасном местечке!

А многие парни, которые со своими комплексами не разгреблись, узнав «черную правду» о девушках, впадают в другую крайность, принимают другой шаблон: все женщины – бляди. И большей частью вера в это укреп-



ляется, когда мужчина узнает, что женщины тоже умеют обманывать. Вот ведь, незадача! Оказывается, не только парням это доступно. И снова матрица вас имеет: освободился от одного захвата, добро пожаловать в другой!

Женщины – такие же, как мужчины, только приятнее на ощупь.



Инструменты иллюзии

«Ум – это иллюзорное отпочкование от базовых церебральных процессов. Он подобен опухоли. Он суммирует в себе все случайные, неконтролируемые мысли, которые пузырями всплывают из подсознания на поверхность сознания. Сознание не является умом; осознанность – это не ум; внимание – тоже не ум. Ум – это помеха, усугубление. Это, своего рода, эволюционная ошибка в человеческом существе, главная слабость в человеческом эксперименте.

Я не могу дать уму иное определение».

Д. Миллмен. Путь мирного воина.

Что происходит в нашей обыденной повседневности? Каким образом социум влияет на наше мировосприятие? Что в человеке есть такого, что решает: подчиняться стереотипам или выйти за установленные пределы шаблонности?

То, что должно гармонично объединяться в стройном ритме, разделено, противоборствует и осложняет жизнь каждому. Само собой разумеется, что противоборство это выгодно Матрице. Более того, оно ею спровоцировано, ею поощряется и питается. Это – ее модель контроля.

Мы говорим о чувствах и разуме, *уме* и *эмоциях*, мужском и женском, *инь* и *янь*. Поскольку ум сыграл достаточно важную роль в эволюционном процессе голый обезьяны, человек стал его обожествлять, отождествлять собственно с сознанием, отдавать ему главенствующую роль в мотивации. Естественно, что общество тоже использует эту feature¹¹ для программирования своих овец и создает «логические ловушки». И когда человеку приходится выбирать между тем, что он чувствует и тем, что думает, то логика срабатывает как надзиратель, *агент Смит из Матрицы*. Насколько силен этот надзиратель, настолько будет подавлено проявление чувств, и настолько же человек будет комплексовать, когда его желания будут расходиться с «общепринятыми» шаблонами поведения. Логическая совесть – страшный инструмент контроля виртуальной реальности, в которую нас постоянно загоняют.

Несколько ранее мы уже писали о типичных логических ловушках социума, которые лишают женщину сексуальности, а мужчину силы. Достаточно эффективный программный код, внедренный в наше сознание через логику,

¹¹ Feature – англ. особенность.



делает нас подконтрольными, заставляет действовать в соответствии с моделью, навязанной обществом.

Пока ребенок еще не освоил всех тонкостей мышления умом, он очень живо и открыто проявляет свою эмоциональность. Слезы, сменяющие смех, отсутствие затаенной обиды, радость от новых впечатлений, от познания и просто беспричинное счастье от того, что он живет. Ребенок живет в одном единственном мгновении, которое длится беспрерывно. Для него есть только время «сейчас». Когда же детскую психику травмируют всевозможными обтесываниями, обстругиваниями, обламываниями, затачиванием под стандарты, вся первоначальная детская эмоциональность пропадает и теряется за фальшивостью, холодностью и серостью виртуального мира ума.

Подсознательное Я и сознательное, вместо того, чтобы в гармонии выполнять свои функции, борются. Под давлением общества обычно побеждает ум – сознательное Я или «эго». Вот здесь и кроется причина тотальной непривлекательности парней. Они просто лишены естественности. Они скрывают свои эмоции. Они замкнуты в мире иллюзорного Я.

Но это – философия. А если посмотреть на разницу в работе мозга мужчины и женщины, то, как принято считать, левое полушарие, отвечающее за логику, более активно у мужской части нашего стада. Женщины же активнее используют правую часть мозга. Да! Женщины эмоциональны! И тут есть кажущееся противоречие. Можно было бы предположить, что, раз женщины больше руководствуются эмоциями, то логика на них оказывает меньшее воздействие. Все как-раз наоборот: просто логическая область у женщин *менее подконтрольна* им, следовательно, она сама больше контролирует женщин. Поэтому, логические ловушки для них трудно избегаемы. И именно поэтому большинство женщин так боятся ярлыков, которыми общество ограничивает их сексуальность: никто не хочет прослыть шлюхой или блядью, несмотря на свою природную сексуальность, которая, как мы помним, превосходит мужскую как по качеству, так и по количеству.

Да, женщина «думает» эмоциональной частью себя. Под воздействием чувств она принимает решения. Тогда почему логика имеет такую власть со стороны стадной модели контроля? Все дело в том, что на глубине, где зарыты инстинкты нашей психики, хранится один из сильнейших страхов – страх изгнания из стада. Самка голый обезьяны, лишенная помощи сородичей, была обречена на смерть еще во времена, когда инструментом охоты



были обтесанные палки и заостренные камни. Ситуация усугублялась, если самка имела детеныша. Разумеется, этот инстинкт отпечатался настолько сильно, что может по мотивирующему действию сравниться со страхом смерти. Вот, ярлык «изгой» и вызывает такую сильную мотивацию подчиняться управляющему центру стада. А логические триггеры, вызываемые, например, словами «шлюха», «потаскуха» или «блядь», ассоциированы общественной моралью с понятием «изгой».

Так что, несмотря на чувства и эмоции, власть штампов заставляет женщину поступать не так, как она хочет, по крайней мере, если кто-то не даст ей почувствовать обратного. И если она видит в парне проявления ненадежности, которые поставят под угрозу ее репутацию, то понадобятся титанические усилия, чтоб заставить ее забыть об этом.

Случилось как-то мне подружиться с милой девочкой. Именно подружиться. Мы делились интимными вещами. Я рассказывал ей о своих женщинах. Она – о своих эротических переживаниях. Я не испытывал к ней поначалу сексуального желания, но когда оно возникло, тогда я понял свою большую ошибку, которая стала преградой к нашему с ней сексу. Она воспринимала меня как человека, который рассказывает другим о своих девушках! Страх быть изгоем сработала, и у меня на лбу появилась надпись «ненадежный». С тех пор я никогда с женщинами не говорю о подробностях отношений с другими своими подругами.

Итак, еще одно *правило Альфы: не болтай лишнего!* Что бы демонстрировать качества Альфа, нужно научиться быть *надежным*. Женщины ценят надежность и чувствуют ее самыми древними частями своего мозга. Альфа самец всегда предоставлял своим самкам защиту, он заботился о них, и они чувствовали себя рядом с ним в безопасности. Поэтому, если женщина увидит в вас признаки *ненадежности*, то очков на предмет соответствия Альфа у вас явно уменьшится.



Чего хочет женщина?

- Поручик Ржевский, говорят, что Вы – распутный пошляк?
- Наташенька с чего Вы взяли? Я – интеллигент!
- А может Вы меня всё-таки трахнете?

Посмотрите, какая нестыковка происходит при коммуникации *homo sapiens'ов* противоположного пола. При общении двух особей разного пола каждая из них подсознательно оценивает своего собеседника как потенциального сексуального партнера. Это факт и никуда от него не денешься. Т.ч., начало беседы мужчины и женщины всегда сексуально. При этом где-то там глубоко в области *неосознанного* у парней прокручивается короткометражный порнофильм, а у девушек – короткометражный сериал со счастливым концом и романтическим сюжетом. Это первая нестыковка, которую не учитывают соблазнителья всякого рода и звания.

- Знаете, почему женщины обычно досматривают порнофильмы до конца? Они просто ожидают, что все закончится свадьбой.

Но на этом различия, приводящие к тотальному половому непониманию, не заканчиваются. Мужчина пытается действовать логично, последовательно, умными штучками стараясь убедить девушку иметь с ним секс. В противоположность этому, его партнерша зависима от своей эмоциональности, она хочет переживаний, чувств, спонтанности, непредсказуемости. А парень со всей своей логичностью «ботаника» наоборот предсказуем и не дает ей всплеска эмоций. Его логика убивает ее эмоции.

Но Альфа самец дает девушке почувствовать массу разнообразных эмоциональных переживаний. И плевать даже, что некоторые из них могут быть негативными. Главное, что он дает чувства. Он говорит с девушкой на ее языке – языке эмоций. Ведь альфа сам эмоционален и ***его эмоциональность говорит девушке о его естественности, спонтанности и страстности***. Это именно то, чего она хочет. Хочет на своем бытийном уровне, который поддерживается правой стороной мозга.

В тоже время мозг женщины испытывает хронический конфликт между двумя полушариями, что отражается на ее противоречии в поведении. С одной стороны, она чувствительна и эмоциональна. Она – естественна в своих чувствах, какой и должна быть. Но с другой стороны, общество формирует стереотип превосходства разума над чувствами. Общество навязывает



вает виртуальный мир, где ум – полноправный владыка, а эмоциям если и есть место, то лишь в поэзии. К чему приводит этот конфликт? Конечно же, к крайностям, к формированию типажей женщин, живущих в своих «вложенных мирах» - либо новая виртуальная среда любовных романов, либо погружение в матрицу, с ее правилами и штампами.

А чувства то не могут все время подавляться! Так и рождаются анекдоты у психологов:

На столе преподавателя психфака лежит тоненькая брошюра с надписью «Психология мужчины», а рядом с ней толстенный том «Женская психология. Том 1. Часть 1».

Женщины стараются говорить и вести себя так, как их научили, как принято в обществе. Они пытаются соответствовать стандартам, которые им навязали. Поэтому, естественно, что и в отношениях с мужчинами, особенно при первом знакомстве, девушки будут казаться сознательными и недоступными. Даже если внутри она будет изнывать от страстного порыва.

Девушка говорит одно, а хочет другого. Это – факт. Доказано эволюцией ☺. Уж, сколько на эту тему есть анекдотов! И, ведь, большинство из них имеют реальную основу.

Есть у меня одна подружка. Чертовски сексуальная девочка. Когда мы познакомились, она жила с парнем в гражданском браке. Несмотря на все ее индикаторы заинтересованности, она постоянно акцентировала внимание, что ей не нужен другой парень. Мол, достали ее все своими приставаниями и т.п. При этом, мы продолжали общаться, и, прощаясь, я ее целовал нежно, «по-дружески» ☺. Стоит ли рассказывать подробности сексуальных отношений, которыми закончились наши «дружеские встречи»? Она всегда, с первой встречи хотела отдаться, но ее ум говорил другое.

Так что, меньше слушайте то, о чем говорят женщины. Стоит обращать внимание лишь на их эмоции и поведение, которые диктуются инстинктами, глубинными мотивами, а не внешней социальной грязью. Инстинкты всегда глубже, мощнее. Они формируют внутренние процессы.

И вот еще одно «разногласие» между женским умом и чувствами. Спросите женщин разных социальных уровней и привлекательности: Какого мужчину они хотят? Большинство ответит, что их идеал мужчины – умный, интеллигентный, порядочный, добрый, милый, заботливый и т.п. Такой типичный



«ботан», милый парень. Это – логика, ум, социальный шаблон. А вот дальше – интереснее. Поинтересуемся у женского подсознания, какого мужчину хочет оно, глубинное женское Я. Подсознание освобождается у человека от сознательного контроля в моменты сна. И типаж мужчин, который снится женщинам, с которыми они во сне имеют секс, совершенно противоположен тому, который они вам описывают на словах. Их эротические грезы центрируются вокруг сильного и грубоватого парня, с животной сексуальностью, который просто трахает их до изнеможения. Самец, излучающий силу Альфа. Это их подсознательное желание – отдаться сильному, активному, доминантному самцу, свободному от социальных шаблонов.

Но все это – в теории. Если кто-то, прочитав досюда, решит, что дело только в том, чтоб показать, кто в доме главный, то это может стать его фатальной ошибкой. И может, ему было бы так просто навалиться на понравившуюся девочку, потащить ее за волосы в темное местечко и заняться безумным сексом, не обращая внимания на ее слова. Однако, социум не улетучится от того, что мы забьем болт на его устои. И статью за изнасилование никто не отменял. Ум у женщины все же присутствует, если только она не блондинка из анекдотов или не пьяна, как свинья. Но, пардон, к таким особям противоположного пола мы, как альфа, влечения не испытываем. Оставим пьяных подружек их упившимся парням. Альфа берет только качественный продукт, выбирает для себя полноценных женщин. Поэтому и учитывать нам нужно обе составляющие женского Я – подсознательную и сознательную.



Что делать и куда идти.

*«Непобедимость заключена в самом себе;
возможность победы зависит от врага».*

Суьцзы. Искусство войны.

Мужчина-Альфа самец, как мы уже говорили, сочетает в себе нормы двух эволюционных этапов – животного и человеческого. И сочетает все гармонично. Он естественен, эмоционален, спонтанен и непредсказуем. В то же время, он *пользуется* умом и умеет контролировать свои эмоции. **Контроль эмоций** – важная составляющая альфа стиля. Многим женщинам не нравятся озабоченные маньяки, поедающие их потным взглядом. Это – признак нуждаемости, а значит, это характерная черта бета самца, который испытывает нехватку секса. Альфа же *самодостаточен*. Он не озабочен, в отличие от бета и прочих низкоранговых особей. В то же время, он сексуален, сексуально притягателен и сексуально активен. Опять противоречие? ☺ Ну, так ведь Альфа – мастер парадоксов и нейтрализатор разногласий.

Девушки неосознанно ищут в парне признаки Альфа самца. Если «милый парень» делает подарки, лижет задницу девушке, то его рейтинг в подкорке у девочки будет зашкаливать в сторону низкоранговой, озабоченной, нуждающейся особи. В то же время какой-нибудь плохиш демонстрирует несколько признаков доминантного самца, тем самым поднимает свой рейтинг в глазах женщины, и она, руководствуясь своими эмоциями и инстинктами, выбирает его, а не милого и доброго парня, который на руках бы ее носил весь остаток своей подчиненной жизни. Если бы женщины использовали при выборе партнеров логическую часть своего сознания, они никогда бы не увлекались всякого рода козлами, которые их ни во что не ставят. Но, верх берут эмоции. И мы имеем ту картину, которую можем наблюдать ежедневно: женщин унижают, опускают, а они все-равно привязаны именно к таким парням. А милых полизов девочки используют, когда им что-то от парней нужно. И именно такие парни пополняют бесчисленные ряды спонсоров, которые покупают смазливый милашкам выпивку, затем одежду, бриллианты, машины, квартиры...

Делая выводы из приведенных наблюдений, мы должны развить в себе поведение, которое будет постоянно демонстрировать самкам Альфа характеристики и повышать показатель альфа компоненты до 100% в подсознательном приборчике у женщин, который нас постоянно оценивает. Сделать так, чтоб этот женский альфа-детектор зашкаливало.



Но, идя по пути от сложного к сложному ☺, мы должны сперва освободить себя от зомбирующих программ и процессов, которые являются тормозами любого эффективного действия. Вы ведь помните, Альфа самец – эффективный сукин сын во всем. Эффективен тотально!

А дальше мы распишем ориентиры внутреннего и внешнего развития: что делать и куда направлять свое движение, чтоб стать настоящим стопроцентным Альфа лидером, пользующимся безумным успехом у женщин и ориентиром для мужчин.



Развитие социальных навыков и потеря социальных страхов

«Джонатан провел остаток своих дней один, но он улетел на много миль от Дальних Скал. И не одиночество его мучило, а то, что чайки не захотели поверить в радость полета, не захотели открыть глаза и увидеть!»

Ричард Бах. Чайка по имени Джонатан Ливингстон.

Метафорически каждого человека можно сравнить с первоклассным гоночным автомобилем. Но жизнь в обществе для большинства – это езда в городских условиях. Правила, тормоза, ограничивающие, блокирующие установки и инструменты - все для того, чтобы не развивать скорость, превышающую допустимый в городе лимит. Для общества это логично и правильно – ограничивать потоки движущихся автомобилей и всячески их контролировать.

Однако же, если вы хотите стать тем, кем вы уже потенциально являетесь, начать ездить на гоночных трассах и быть несоизмеримо выше городского движения с его пробками и однотипным рутинным маршрутом, тогда пришло время избавляться от тормозов.

Большинству этого не нужно. Их жизнь размерена и предсказуема. Они ездят по правилам, и большего им не требуется. Ведь, так просто жить по шаблону, не принимая ответственности на себя. Так легко быть ведомым и не напрягаться, не критиковать входящую информацию, делать так, как принято. Переносить ответственность за свою жизнь на других, на какие-то «общепринятые» нормы, правила, указания. Путь низкоранговых особей прост. Его насаживает нам общество. Даже тогда, когда нам говорят, как иметь успех и высокий статус в обществе, нам все-равно навязывают поведение бета самцов, нас загоняют в рамки, лишают внутренней свободы. Отсутствие же свободы рождает всевозможные страхи, связанные с социальными отношениями.

«Зарабатывай деньги, купи себе место в обществе, купи себе уважение, любовь»... Купи, купи... В результате вся реальность становится купленной, ненастоящей. Нас вовлекают в эти отношения и постоянно используют. Купленный статус не соответствует внутреннему состоянию. Купленная любовь совершенно не радует. И как может себя уважать человек с купленной личностью? А если он не может уважать себя сам, то о каком отношении к нему можно вообще говорить?



Первым шагом к свободе от Матрицы мы должны сделать освобождение от навязанных ценностей. Что для вас хорошо, а что плохо – решать не какой-то там системе, а вам самим. Пусть общество продолжает задрачивать всякого рода бета членов, а нам пора брать корову за сиськи... или быка за... рога ☺.

Шаг 1. Сомнение.

Для того, чтобы обезвредить вирус или троянскую программу на компьютере, следует определить целостность данных, проверить файлы, начать сомневаться в том, что они здоровы. С психикой аналогичная ситуация: пересмотреть свои ценности и подвергнуть сомнению все, что нам внушили с детства. Начать просто сомневаться во всем, что говорит общество.

«Время пить колу?» - Кому время? Почему я должен пить этот вредный напиток?

«Купи две зубные щетки и получи крем для ушей бесплатно». Зачем мне две зубные щетки и какой-то идиотский крем?

«Деньги важны для завоевания девушки?» – Кто это сказал? Кому выгодно такое мнение? Почему я должен в это верить?

Хватит! Долой грязное программирование наших мозгов! Пора самим учиться основам работы с собственным компьютером!

Включайте свой критический аппарат. Если разум нам дан, то нужно использовать его для пользы. Мы будем пользоваться умом, как инструментом. И для начала мы сделаем из него наш собственный инструмент, а не троянскую программу Матрицы, каковой он является у большинства людей. К тому же, это будет первым этапом для развития неординарности ума, о чем мы еще расскажем.

Упражнение. *С этого момента начните подвергать критике любую общественную установку. Постоянно задавайте себе вопрос: «Кому это выгодно?». Если выгодно вам, тогда нет проблем. А если вас это делает слабее, ставит в зависимость, эксплуатирует, тогда в задницу такую установку!*

Здесь, конечно, нужно сделать одно уточнение. Возможно кто-то, читающий эти строки, скажет: «Что вы мне тут парите? У меня изначально крити-



ческий склад ума, и я постоянно подвергаю критике все, что говорит пресса и телевидение, реклама, я уж не говорю о политиках». Есть у меня один¹² друг, который исключительно подходит под это описание, но он упорно продолжает верить в мифы о том, каким должен быть мужчина, и как завоевать свое место в обществе. Так вот, для таких парней специально акцентирую внимание: Не стоит заблуждаться и плодить очередные сказки; будьте честны с собой: если ваш сверхкритический взгляд обходит стороной шаблоны, которые мешают действовать эффективно, то, кажется, пришло время настроить его на правильную волну!

Так, постоянно перепрограммируя свое сознание, мы переходим ко второму шагу – потере общественных страхов.

Шаг 2. Страхи.

Существует много теорий возникновения социальных страхов, в том числе и эволюционная, которая связывает некоторые из этих страхов с наличием соответствующих инстинктов, появившихся далеко в прошлом, когда люди вели еще получеловеческий образ жизни. К таким, например, относят страх публичного выступления и страх общения с противоположным полом, страх подхода. Но проблема в том, что маленькие детки не испытывают в большинстве своем этих страхов. Конечно, каждый ребенок индивидуален, и у некоторых могут с детства проявляться неадекватные реакции, но, как правило, все страхи, связанные с общественной жизнью формируются под воздействием социального программирования. Социальная изоляция, в свою очередь, может сформировать другие комплексы и страхи. Поэтому правильное развитие социальных навыков является очень важным для дальнейшей судьбы каждого человека.

Повторим, что человек, как и другие приматы, является существом социальным. Более того, в процессе эволюции многие особенности, отличающие нас от других обезьян и обезьяноподобных, сформированы благодаря более глубокой социализации. Наиболее ответственным этапом формирования социальных навыков является возраст до 6 лет. Дети, проводившие значительную часть этого периода в замкнутой среде, впоследствии испытывали панический страх в людных местах. Изолированные в детстве индивиды, которые не участвовали в социальных играх, совершенно пассивно относились во взрослом возрасте к особям противоположного пола, потенциальным сексуальным партнерам, несмотря на то, что физически они бы-

¹² Впрочем, среди знакомых приличная доля таких парней.



ли вполне развиты и полноценны. В случае драки они забивались в угол и закрывали глаза руками. Похожая ситуация наблюдается у т.н. «маменькиных сынков», хотя и в несколько облегченной форме. Такие люди могут всю жизнь оставаться ущербными в социальном плане, попадать в различного рода неприятности, связанные с коммуникацией, страдать от отсутствия активности. Страхи, сформированные в детском возрасте, являются очень сильными и для их переработки и дезактивации нужно использовать методы социальной адаптации.

Начнем мы с того, что будем формировать чувство «обыденности» в социальных контактах. У Альфа общение с незнакомцем вызывает не больше волнения, чем глоток готового чая. Это – повседневность, жизнь в обществе. Испытываете ли вы волнение, страх, когда говорите знакомому человеку «доброе утро»? Для вас это – обыденность. Общение с незнакомым человеком не должно быть каким-то событием, из-за которого стоит переживать всплеск адреналина ☺. Это должно стать совершенно обычным делом.

Упражнение. Следующим упражнением мы определим ежедневное общение с незнакомцами. Не важно, кто это: мужчина или женщина, старик или подросток, директор банка или уборщик в супермаркете. Важно то, что так начинается социальная адаптация. Так теряется чувство важности, необычности этих ничем не выдающихся событий. Кроме всего прочего, в этом упражнении есть еще один практический аспект. Расширяя свой круг знакомств, вы получаете возможность расширить «нужные связи». У нас ведь всегда главным были не деньги, а связи. Рожденные в СССР это должны были прочувствовать особенно. «Блат» в то время давал преимущества в любых сферах жизни. В постсоветском пространстве ситуация мало изменилась. Несмотря на повысившуюся значимость карманов, набитых пачками денег, или веера из кредиток, знакомства всегда будут играть ключевую роль.

Как и во всем, чего мы касаемся в этой книге, есть нюансы. Не могу не вспомнить один анекдот.

Один кавказец подходит к другому, которого считают в ауле знатоком философии, и спрашивает:

- Скажи, Гоги, что такое «нюанс»?

- Сматры. Снимай штаны. Павэрнысь ка мнэ задом.



Первый все так сделал. Гоги достает свой член и всаживает ему в задницу:

- Вот видишь, у тэбя члэн в попе, и у мэня члэн в попе. Но ест адын нюанс.

Так вот о нюансах... Чтобы не получилось так, что выполняя упражнения, вы будете думать, как бы побыстрее от этого отмазаться, как студенту от зачета, мы должны вбить вам в голову еще одно правило. Ну да, блин, мы же тут программированием мозгов занимаемся ☺. Для Альфа обыденность не является рутиной. Более того, он активен в любом действии. Хотя он не испытывает волнения от каждого действия, но в любом своем действии он присутствует, т.е. делает его настолько внимательно, вкладывает в него усилия настолько, что словно от этого действия зависит его жизнь. Это и называется тотальной эффективностью. Звучит несколько пафосно, но иначе выразить это все крайне сложно. Просто запомните (или вспомните): во всем – быть на 100%.

Шаг 3. Радость общения.

Не стоит объяснять, что основой социальных контактов всегда являлось общение между индивидами. В этом отношении отличием *homo sapiens* от других приматов является развитая речь, которая определяет основу человеческого общения. Социальные навыки в свою очередь определяют социальную эффективность каждого индивида. И поскольку Альфой является самый социально адаптированный и эффективный самец в человеческом стаде, то, только развивая соответствующие навыки, можно перешагнуть через ранговую пропасть.

Различные социальные группы имеют свои особенности общения как вербального, так и невербального. Возьмите к примеру тусовку технической интеллигенции и выпускников ПТУ. Сравните лексику и жестикуляцию в среде какого-нибудь экономического бюро завода и гопников, распивающих напитки возле подъезда. Везде вы найдете массу различий. Уровень же развития навыков общения Альфа таков, что он свободно себя чувствует в любой группе, и выражает себя с известной долей доминантности и лидерства. По большому счету его свобода общения – это результат общей его эффективности как существа. Но целое складывается в свою очередь из частных. Все взаимосвязано. Если рассматривать силу общительности Альфа как частность, то нужно будет отталкиваться от того, что Альфа самец не боится, не имеет страхов и тормозов, он лишен социальных барьеров и



еще он эмоционально пластичен. Эмоциональная пластичность – специфическое качество, позволяющее быстро перестраивать структуру коммуникации. Нет, это не нелпешная подстройка. Альфа не подстраивается, он доминирует. Но форма лидерских качеств встраивается им в фон, характерный для общения в конкретной среде.

Последнее упражнение, которое мы рассмотрели, имеет две цели: 1) утилизация страхов социальных контактов, 2) разработка навыка общения. Навык беседы, чувствования партнера достигается только непрерывной практикой. Работа, дом, проезд на работу, поезд, кафе, библиотека, магазин. Общаться нужно везде. Со всеми. Невзирая на социальный статус, возраст и пол. Подходите и общайтесь. Используйте для практики любую возможность. Учитесь строить общение в любом месте, где есть с кем поговорить.

Если подходить к этому вопросу в общем, то можно сказать, что компетентность здесь достигается постоянной тренировкой. Максимум общения с любыми группами и отдельными представителями социума сделают свое дело. Но, опять-таки «ест адын нюанс». Доведенное до уровня рутинности общение становится механистичным. Да, таким образом теряются связанные с ним страхи. Но все, что обыденно и рутинно при большом количестве утомляет. Надоедает, если от процесса не получаешь удовольствия, наслаждения. К тому же, это все, мягко говоря, не по-альфовски, потому что Альфа – парень спонтанный и энергичный. Он – не ботан, мямлящий что-то под нос и постоянно жующий соплю. И здесь нет никакого противоречия с тем, что мы писали о потере страхов. Это два уровня одной пирамиды. Мы идем к ее вершине – полной эффективности. После того, как общение стало делом привычным, страхи уже не являются преградой, пройдена первая ступень – тогда пора переходить к новому этапу – сделать свое общение эффективным.

Ежедневная работа задалбывает, если она одновременно не является увлечением. А если твоя страсть и работа совпадают, тогда и эффективность значительно повышается и работа не надоедает. То же самое и с межличностной коммуникацией. Если научиться получать кайф от самого процесса общения, от постоянных новых знакомств, от новых впечатлений и знаний, тогда и каждый момент будет не рутинным, а интересным и запоминающимся.

Не могу сказать, что я был с детства косноязычным. Учился хорошо. Много читал. Но вот поддерживать разговор мне почему-то всегда было скучно.



Больше хотелось помолчать, послушать. Определенный интерес к коммуникации проявлялся только, когда дело касалось споров о волновавших меня предметах. А вот подойти к кому-то первым и начать разговор – это было целым испытанием. Внутренние противоречия, вопросы: «зачем? Почему я? Нужно ли мне это сейчас?». Перед тем, как сказать какую-то фразу в разговоре, я обдумывал все возможные «за» и «против», в конечном итоге просто молчал, оставаясь в стороне. Стыд – странный убийца активности. Все это от несвободы. Да, меня считали милым парнем, компетентным во многих вопросах... Но это делало меня интересным только в глазах некоторых, тех, кто узнал внутреннего меня, или для тех, кому важен был уровень моей компетенции. Ситуация начала меняться тогда, когда я перешагнул барьеры, снял социальные тормоза. И все окружающие увидели вместо «Запорожца» с бортовым компьютером из анекдотов настоящий гоночный автомобиль, которым каждый из нас является на самом деле.

Это касается не только разговоров. Это касается всего, что с нами происходит. Альфа ценит каждое мгновение своей жизни, не растрчивая время напрасно. Почему он тотально эффективен? Потому что он живет в постоянном кайфе. Его прет от жизни и от того, чем он ежесекундно занят. И эта энергия жизни передается его поступкам, действиям, делам.

Страхов нет. Беспокойства нет. Есть только радость, которую он извлекает из всего.

Переходя непосредственно к вербальному общению (о субкоммуникациях мы поговорим позже), мы должны рассмотреть некоторые вопросы, связанные с нашим поведением в социуме. С недавних пор в моду вошел термин «социальная динамика» - изучение социальных контактов в действии. И некоторые ее понятия мы не можем обойти вниманием, вникая в вопросы межличностного взаимодействия.

Социальная интуиция. Проводя большое количество социальных интеракций, вы начнете для себя выделять общие правила поведения, как отдельных личностей, так и целых групп. Нарботанные закономерности сформируются в шаблоны, которые будут узнаваемы. Соответственно, для вас станет понятной и возможная реакция на ваши слова. Станет более прозрачным и словно интуитивно понятным то, какой подход лучше выбрать для общения с определенным типом людей. Это называется «социальной интуицией». Между прочим, важная штука в коммуникациях. Она



дает преимущества для эффективного общения. Социальная интуиция как раз дает базу для эмоциональной пластичности.

Вайб. У каждого человека в каждый отдельный момент есть какой-то свой эмоциональный фон, уровень. Это словно какое-то поле, аура вокруг человека, которую при наличии некоторых навыков можно уловить. Такая же психоэмоциональная аура бывает и у групп людей. Все это называется *вайбом*, от английского слова *vibe, vibration* – вибрация. Социальная интуиция подразумевает и чувствование *вайба*. Эту самую эмоциональную вибрацию можно не только чувствовать, но и передавать. Именно поэтому, эффективное общение должно исходить из вашей внутренней заинтересованности плюс положительных эмоций, которые будут чувствоваться собеседником.

Здесь обычно возникает вопрос: а о чем, собственно общаться с незнакомым человеком? И, особенно, о чем общаться с девушкой? Неудобные паузы во время разговоров – крайне распространенная вещь. После них возникает странное чувство, что ты Windows 98 и требуется перезагрузка. Итак, мы переходим к вопросу.

О чем и как говорить, чтоб быть интересным собеседником.

Проблема номер один для парней в разговоре – это топики, или, если избегать иностранщины, собственно, темы для общения. Проблема номер два – как говорить, чтоб разговор не превращался в монолог, и чтоб собеседник не начинал зевать, разглядывая пейзажи по сторонам.

Если у вас возникают трудности с топиками для общения, то нужно в первую очередь обратить внимание на эрудицию. Расширить свой кругозор: уделять каждый день какое-то время для просмотра новостей, чтения избранных анекдотов, веселых и забавных историй. Юмор – вообще вещь незаменимая в общении, а для Альфа – это неотъемлемая часть его имиджа. К месту сказанная шутка может дать больше Альфа очков, чем получасовая беседа на заданную тему. Только вот с анекдотами получается забавно: прочел, вроде запомнил, а рассказать, кстати, не можешь. Как и во всем для компетенции нужна практика. Прочтите с утра ленту анекдотов. Запомните один или пару понравившихся. И в течение дня рассказывайте их тем, с кем общаетесь. Так анекдоты запоминаются и потом начинают всплывать в самые подходящие моменты.



Если продолжать тему юмора, то нельзя забывать о ваших собственных веселых историях и случаях. Выделите время и сделайте себе подборочку по сабжу. Пусть это будут не только случаи из вашей жизни, но и произошедшие с вашими друзьями, знакомыми. Кроме поддержания беседы, это должно для собеседника раскрывать качества вашей личности. Поэтому, стоит избегать случаев, где вы выглядели в не лучшем свете, кроме ситуаций, когда вы намеренно хотите раскрыть свои слабости. Но это тема отдельного разговора.

Литература и кино – это еще одна сторона общественной жизни, знание которой демонстрирует вас как продвинутого и интересного человека. Даже если раз в месяц вы будете прочитывать новую книгу, особенно из тех, которые на слуху или в моде, то это откроет вам новые горизонты свободы в общении. И плевать, если произведение вам совершенно не понравится. Это даже даст вам определенные преимущества, некое противопоставление своего мнения массовому сознанию, уникальность вашей позиции. И не ограничивайте себя художественной литературой. Неплохо было бы начать разбираться в областях, в которых вы вообще не рубили до этого.

Что же касается кинематографа, то здесь дело особенное. Во-первых, если вы смотрите постоянно телевизор, скупаете всякие-разные DVD или качаете все новые фильмы в сети, а потом вечера напролет смотрите их, то это не есть хороший знак. Это совсем не альфовский подход. Это пустотратство времени. Ваше время и вашу жизнь нельзя проЁ... Но и не стоит совсем забывать на кино. Смотрите иногда действительно хитовые вещи хотя бы для того, чтоб быть в состоянии в нужный момент высказать свое мнение об этом *продукте*.

Однако же, на самом деле интересными темами для разговора всегда остается то, к чему вы относитесь с особым чувством. То, к чему вы испытываете любого рода страсть. Страстность отношения передается в виде страстности повествования. А уж страстная персона в одном подсознательно для собеседника, особенно противоположного пола, будет соотноситься и со страстностью в другом. Надеюсь, не стоит уточнять в чем?

У вас есть увлечения, хобби, пристрастия? Нет, мы не говорим о водке, сигаретах и женщинах ☺. Это – не тема для разговора. По крайней мере, не с женщинами. Если в вашей жизни нет действительно интересного увлечения, то стоит пересмотреть жизнь.

Это – лайфстайл. Кому вы будете интересны, если у вас для самого себя нет ничего интересного? Тут даже не стоит говорить, что это не Альфа стиль.



Это просто банальное задротство – быть серой массой, которую нагадило общество на обочине жизни. Время действовать! Вечерние курсы: танцы, музыка, спорт, оздоровление – все, что вас сможет заинтересовать. Духовные практики, психология, программирование, политика – любое интеллектуальное занятие. Ищите себя. Кроме того, это снова развитие социальных навыков, расширение круга общения.

Да, я уже слышу вопрос из зала: «Неужели любое мое увлечение будет интересно для разговора с девушкой?». Ну, хорошо. Вот пример. Программисты и интернетчики – это категория молодежи, о которой ходят анекдоты, высмеивающие их хроническое бакланство. Мол, они вечно не мытые, с протертыми штанами в области мышц, обрамляющих анальное отверстие, разговаривают непонятными терминами, а девушек рассматривают только на порносайтах. Среди прочего я неплохо разбираюсь в IT сфере, а многие мои друзья профессиональные программисты. Однажды мы проводили время на тематической конференции, где, как водится, присутствовало много хорошеньких дам, которым была отведена роль рекламных моделей. С одной, особо мне понравившейся, мы и ушли после конференции. Прогулка наша длилась часа полтора, из которых минут 40 мы говорили о компьютерных системах, несмотря на то, что девушка совершенно в этих вопросах не разбиралась. Разумеется, это было давно, и сейчас я бы несколько быстрее перешел к вопросам межполового общения с завершающим результатом, однако этот пример наглядно демонстрирует, что даже самую, казалось бы, занудную тему можно сделать занимательным предметом разговора, если вы в ней чувствуете себя компетентным, и она является вашей страстью.

Само собой должно быть понятно, что информацию еще нужно правильно донести. И тут вам в помощь практика, социальная интуиция и эмоциональная пластичность. А о всяких «фишках» и технических примочках мы еще успеем поговорить. Они понадобятся позже.

Шаг 4. Эффективное мышление.

Вы еще не забыли, о чем собственно разговор? Кажется, мы проводим реабилитацию мышления, покалеченного социальными вирусами. Так вот, кто-то когда-то решил, что для нас оптимальным будет мышление в категориях «хорошо – плохо». Это на самом деле оптимально, но помните, мы должны задавать вопрос: для кого и зачем?



Все моральные принципы базируются на одном: тот, кто ими руководствуется, будет проигрывать тому, кто на них плевал с высокой колокольни, как голубь-террорист. Если эти догмы кто-то составил, значит, это кому-то было выгодно. Кому? Что такое «хорошо», и что такое «плохо»? Кто за нас определил эти понятия? История нам говорит, что любая доктрина с моральным уклоном, базирующаяся на «общечеловеческих ценностях» всегда является социальным заказом определенной группы общества. И снова эта великая Матрица. Нас постоянно хотят поиметь. Поставить в униженную позу и заставить работать на кого-то.

Упражнение. *Станьте своим внутренним цензором сами и поразмышляйте над вопросами границ допустимого лично для вас. Какие из них вам навязаны? Если их убрать, станет ли ваша жизнь и ваши действия эффективнее?*

Почему в большинстве боевиков главный герой не сразу доводит свое дело до конца, т.е. он не эффективен в отношении поставленной цели? Да потому, что когда главный злодей повержен, то «герой» начинает пускать сопли и жалеть негодяя. В результате ему опять стучат по башке, забирают любимую девушку и причиняют массу проблем. А виноваты во всем установки, которые заставили его рассуждать не об эффективности его действий, а думать: «как бы все сделать с минимальным количеством причиненных неудобств всем плохим парням?». Хороший враг – мертвый враг. Или по крайней мере лишенный способности действовать. Это не понимает только человек, которому мешает эффективно действовать вирус в виде моральных норм, навязанных со стороны. Если что-то мешает сделать шаг к победе, к тотальной эффективности, то следует ли подчиняться этому? Следует ли вообще это «что-то» брать в расчет?

Стыд, скромность, застенчивость – это все подлежит пересмотру на предмет того, дает ли оно вам «право» действовать эффективно. Начните, наконец, вместо «хорошо и плохо» рассуждать в отношении действий в терминах «эффективно – не эффективно». На первый взгляд может показаться, что так можно зайти далеко и стать таким отъявленным мерзавцем, который будет убивать направо и налево всех своих конкурентов ради эффективности в достижении цели. Во-первых, если у вас нет к этому предрасположенности, то делать так вам будет не то что трудно, а невозможно. Во-вторых, копаясь в своих внутренних границах, вы ведь не станете все напроочь форматировать, как старую 1,44" дискету. Мы должны удалить чужеродные программы, загружающие нашу процессорную память, но ядро



своей собственной системы разрушать не будем. И, что касается этого самого ядра или «коренных ценностей», мы поговорим еще на страницах этой книги. В любом случае, Альфа – не ублюдок, не паденок. У него есть человеческое лицо и сердце. Собственно, этим он и привлекателен.

Но давайте посмотрим на примере. Вам понравилась некая особа противоположного пола. Одна беда, она не сама, а с кавалером. Как поступят разные типы мужчин? Бета, омега и прочие низкоранговые самцы будут нервно драть в туалете. Паденки, отморожки, гопники и другие типы с большими замашками и низким статусом будут пытаться отбить даму, опустить парня и т.п. Впрочем, недалеко пошли и всякого рода пикаперы с их АМОГ¹³-техниками отстранения конкурента. Как же поступит Альфа? А это и будет вашим домашним заданием. Попробуйте ответить на этот вопрос сами. Чем вы как Альфа будете руководствоваться? Станете ли вы сопоставлять ценность дамы с возможными неудобствами? Будете ли вы давать даме право выбора, предлагая лучшую альтернативу по сравнению с ее текущим положением?

Основная концепция Альфа – это эффективность во всем. Эффективность в действиях. Эффективность в мышлении. И тут мы плавно переходим к тому, что происходит в наших мозгах, а вернее к тому, что там происходить должно, если вы решили стать настоящим Альфа мужчиной.

¹³ АМОГ – термин пикаперского сленга, введенный Тайлером Дерденом для обозначения лидера в группе - Alpha Male of Group или Alpha-Male Other Guy (другой альфа группы).



Внутреннее совершенствование.

«Незадолго до нашего расставания Сократ напомнил мне: "Я показал тебе Путь, по которому идет Мирный Воин, а не путь, который приводит к состоянию Мирного Воина. Человек становится воином во время этого путешествия; средством его практики является сама жизнь. Когда ты осознаешь это, каждое мгновение твоей жизни будет направлено на высшую цель"».

Дэн Миллман. Ничего необычного.

После того, как мы начали ломать все, что мешало нам жить и действовать эффективно, после того, как мы снимаем ограничители скорости с гоночного автомобиля, нам нужно что-то делать дальше. И этим следующим действием должно стать определение направления движения, дальнейшего развития. «Мы старый мир разрушим», а дальше что? За разрушением помех и барьеров необходимо что-то созидать. Развитие всегда следует в двух направлениях: внешнее и внутреннее. Достаточно распространенная ошибка многих методов заключается в том, что внешнее подражание ставится во главу угла. Копируются жесты, поведение, мимика. Некое снятие модели с основателя. Получается моделирование, но моделирование работает только до определенного уровня. Это как в единоборствах: повторяешь движения, отрабатываешь технику. Но приходит момент, когда достигается предел, и дальнейшее развитие без внутреннего изменения невозможно. Когда дело касается личностной трансформации, никакое моделирование не будет работать. Почему? Да потому что моделирование – это имитация частных случаев, внешних нюансов и особенностей. Нельзя смоделировать внутренние процессы. Их можно создать самому и настроить конкретно под себя, свой внутренний мир. Почему внешние методы и модели поведения у многих вообще не работают? Парни ищут фишки, планы подходов, затем переписывают истории, рассказы для общения, а потом говорят: «Какого хрена это у меня не работает?» Все это выглядит пародией на действия успешного парня, у которого это все работает. Но у него все получается гармонично, потому что он этим живет, а у подражателей все проваливается, потому что не имеет внутреннего стержня, который имеется у оригинала¹⁴. Даже если затем и занимаются внутренними установками, направление все-равно идет от внешнего к внутреннему. У настоящих же Альфа все движения наоборот идут изнутри. Внутренняя жизнь определяет

¹⁴ В частности, это проблема российского обучения такой науке, как знакомства и построение эффективных отношений с женщинами. Нельзя скопировать какую-то модель и встроить ее в другого человека, ибо каждый человек – как минимум личность. Индивидуальный подход требует тонкой настройки и хирургически точного вмешательства в психику.



внешний стиль поведения. Их жесты, взгляд, манера говорить являются проявлением внутреннего мира вовне. Стержень Альфа стиля – внутреннее состояние, внутренняя уверенность, внутренние ценности. И эти качества нельзя подделать. Женщины подделку чувствуют сразу. Помните, они ведь обладают более развитой интуицией, чем мужчины?

Конечно же, мы будем заниматься отдельно и внешним развитием, внесением корректировок в схемы поведения. Только вы должны помнить, что *первично внутреннее*. Внешнее всегда вторично.

Вера или уверенность?

Главное внутреннее качество, которое направляет все внешние движения – это уверенность в себе. Пуленепробиваемая уверенность. Непоколебимая внутренняя сила.

Но здесь есть одна ерунда, которая, кажется, характерна только для славянских языков. Для сознания русского человека «уверенность в себе» и «самоуверенность» являются семантически идентичными понятиями. Однако же между ними есть разница, и мы должны с ней разобраться.

Как-то я беседовал на тему веры в себя с одним парнем:

- *Тебе не хватает веры в себя, уверенности в своих силах.*
- *Да нет, все говорят, что самоуверенности у меня хоть отбавляй.*
- *Да в том-то и дело, что у тебя есть самоуверенность, но нет уверенности.*

Несовершенство языка или меняющиеся модели мышления мешают нам различать понятия? Как бы там ни было, но под *уверенностью мы понимаем именно веру, веру в себя и свои силы*. А самоуверенность связана с раздутым самомнением, с неверной, завышенной самооценкой.

Антоний Блум как-то сказал: «Настоящая вера в себя - это уверенность в том, что во мне есть что-то, чего я не знаю, что-то мне самому непостижимое, что может раскрываться и прийти до какой-то меры полноты и совершенства. Самоуверенность основывается на знании самого себя, может быть, на какой-то преувеличенной самооценке; вера же не нуждается ни в какой самооценке, потому что предмет ее - это именно тайна человека».



Вера – это то, что делает из обычного человека героя. Вера – это состояние, которое дает устремленность. Это – горячее, способное запустить двигатель силы. И не важно, верит ли герой в свою миссию, или он просто верит в свою способность. Вера, убежденность в истинности предмета веры делает свое дело.

Вспомните сказки, легенды, в которых есть герой, свернувший горы, победивший великанов и т.п. Был простым пареньком, встретился с человеком, который дал ему веру (колдун, провидец, дух и т.п.) и он становится супергероем. Лежал Илья Муромец на печке, не ходил 30 лет. А потом ему сказали, что персонально для него есть миссия. Поверил Илья и стал мочить нечисть всякую направо и налево. Нео был обычным хакером, пока ему не просветили мозги и не сказали, что он избранный. И перевернул товарищ Андерсон Матрицу с головы на задницу.

Вера творит чудеса.

Получается нечто, похожее на циклическую ссылку: вера – это внутренняя сила, которая есть в каждом человеке, но активизируется она только, если осознать и поверить в нее. Обратите внимание на необходимый аспект: *осознание*. Важно не просто узнать, что эта сила есть в вас, а принять ее и осознать. Если вы ездили на велосипеде, то наверняка вы понимали как это делается, или по крайней мере думали, что понимаете, еще до того как первый раз сели на него. Это – понимание. Но осознали вы, как ездить только тогда, когда впервые проехали. Это нужно прочувствовать. Внутренняя сила осознается внутренними чувствами.

Самооценка.

Негативность самоуверенности пахнет именно проблемами в самооценке. Самоуверенность делает человека слепым, бездумным, невидящим опасности. Это не стиль Альфа. Это уже относится к низкоранговым особям, которые возомнили себя чем-то нереально крутым, но рангом выше от этого не стали. Плохо, когда себя переоценивают, плохо и когда недооценивают. Вообще плохо, когда тебя оценивают, даже ты сам. Этим создается некое сомнение, формируется *оценочная неполноценность*. Другое дело – чувство собственного достоинства. Вот оно как-раз тесно связано с уверенностью в себе. Осознайте грань между этим чувством и самооценкой. Она кажется тонкой. Но и здесь вновь мы должны вспомнить уравнивание противоречивых на первый взгляд понятий, которое присуще Альфа. С одной стороны Альфа уверен в себе, как никто другой, понимает свой ранг и свою ценность. С другой же он не раздувает свое эго, не имеет завышенной самооценки, свойственной придуркам и подонкам.



И знаете в чем, собственно, разница? Да просто для веры не нужна никакая оценка потенциала. Вера принимает как данность то, что ты силен. Твоя мощь внутренняя. Пусть даже она скрыта. Но мы в нее верим, и она становится актуальной. А самоуверенность исходит из какой-то оценки, притом, как правило, некорректной. Оценил, переоценил – это словно кто-то сделал замеры твоего потенциала, а потом их просто преувеличил, внутри понимая, что они завышены. Такая завышенная ценность не есть внутренняя вера, а иллюзорный эгоистический самообман.

Итак, *Альфа себя не оценивает, он верит в себя*. Соответственно, если речь идет о прогрессе, то не нужно сравнивать себя с кем-то другим, не нужно оценивать себя по сравнению с кем-то еще. Судить о прогрессе можно только, сравнивая себя с самим собой: был вот таким, а стал таким. И заметьте, мы говорим не об изменении себя, а о своем росте. Снова-таки игра слов? Или тонкая грань? Подумайте.

Ответственность

Каждый человек постоянно, практически ежесекундно делает выбор. Если после принятого решения он возвращается сознанием в прошлое и рассуждает о том, стоило ли так поступать, если он опасается того, к чему может в будущем привести его выбор, если он колеблется, стесняется или *стыдится* того, что он делает – значит, он лопух, не способный брать на себя ответственность. В противоположность этому Альфа всегда каждый свой шаг делает осознанно, принимая на себя *ответственность* за свой выбор, а иногда и за других. Когда Альфа самец вел за собой стадо, он должен был обеспечивать его сохранность, он был ответственным за каждого члена стада, стаи. Это – неотъемлемое качество лидера, качество силы. Принимать решения и отвечать за них.

По сути, ответственность – вторая сторона уверенности. Кто *осознает* суть принятия ответственности за всякое действие, тот не парится по каждому пустяку. «*Я так сделал, значит так нужно*», - вот как мыслит Альфа. При таком раскладе идут боком раздражительность и критицизм, сомнения и опасения. И чувство вины, которое путают обыватели с чувством ответственности, мы отправляем в пешую прогулку с сексуальным уклоном.

С учетом понимания ответственности мы можем заявить, что *Уверенность означает быть собой, не размышляя о последствиях*. Перечитайте это утверждение еще раз. И еще, до тех пор, пока не поймете истинного смысла этих слов...



Есть еще один нюанс, связанный с ответственностью. Как вы думаете, почему люди, которые испытывают страх перед группой людей, чувствуют себя менее скованно, более уверенно, когда они в группе? Здесь речь даже не о конфликтных ситуациях. Тот же подход к девушкам на улице. Или выступление на сцене. Всегда проще делать непривычные вещи, выходящие из зоны вашего комфорта, когда вы не одни. Почему?

Если вы уже пробовали делать упражнения на социальную раскрепощенность, на расширение зоны своего комфорта, то наверняка ведь подумывали пойти не в одиночку, а с друзьями. Так проще. Меньше страха возникает: «Эй, ребята, не смотрите на нас так, мы не идиоты, у нас просто флеш-моб». И этим самым ценность упражнения снижается как минимум вдвое.

Все дело в ответственности. Да, да. Именно в ней. Когда вы сами делаете что-то, то должны взять ответственность на себя полностью. Когда же в группе людей, то ответственность вы подсознательно делите на всех. И вам уже достается меньше. Это – поведение особей, которые не умеют брать ответственность, которые боятся ее.

Дело в том, что *ответственность* подразумевает *быть лидером*. Лидер берет ответственность на себя. Остальные – спихивают, отталкивают, избегают ее. Большинство людей не способно отвечать за себя, не говоря уже об ответственности за других. Отказываясь от лидерства в виде ответственности, человек лишается и контроля над ситуацией, над процессом. Так появляется еще одно соответствие: *ответственность – контроль*. Если вы берете на себя ответственность, у вас появляется контроль. Отвергаете ответственность, лишаетесь контроля. Все просто.

Что мешает человеку принять решение быстро и сделать шаг вперед? Ага, опять ответственность. Именно поэтому, очень сильным фактором альфа привлекательности является способность быстро принимать решения и брать на себя ответственность. В глазах женщины это может перевесить и недостатки внешнего вида, и еще массу всего. Ответственность – чистое качество Альфа лидера.

Упражнение. *Когда вы видите на улице привлекательную девушку, не медлите ни секунды, сразу подходите и знакомьтесь. Привыкайте принимать решение быстро. Возьмите ответственность за подход на себя полностью и не раздумывайте – раздумья приводят к самооправданию, отмазкам и снятию ответственности. Будьте ответственным Альфа лидером даже в мелочах.*



Независимость

В стаде независим только один самец. Это – Альфа. Остальные зависимы: от прихотей доминантных самцов, от правил поведения в стае, от моральных норм, кодексов, заповедей и т.п. Но самая интересная зависимость – зависимость от мнения других. вспомните, что мы говорили в главе о социальных установках. Нам постоянно навязывают правила и нормы, от которых мы должны быть зависимыми. Но тот, кто демонстрирует свою независимость от них, дает сигнал, что он обладает Альфа характеристиками. Особенно, если эта демонстрация ненавязчива, свободна и раскована. Если это – не выпендрож. Потому как выпендриваться – значит уже зависеть от мнения других. Понтоваться – значит рассчитывать, что это повлияет на отношение к вам окружения, а, следовательно, это есть ожидание реакции, зависимость, реактивность.

Независимость от мнения окружающих достигается *переосознанием своих чувств и отношений* в процессе выполнения упражнений, которые часто называют «социальным освобождением» или *упражнениями социальной свободы*. Например, вы можете потанцевать в людном месте, покричать в толпе в час пик, сделать какие-то вещи, которые сейчас вам кажутся неадекватным поведением. Неадекватным с точки зрения принятых в социуме норм. Страшно? Некомфортно? Задумайтесь: «Почему я не могу их выполнить? Ну, научили меня, что так делать нельзя. И что?». Переступите через себя несколько раз, осознайте свободу от мнения окружающих. Почувствуйте эту свободу, и вы действительно станете свободными! Пришло время *быть тем, кому можно*, а не тем, над кем довлеет вездесущее слово НЕЛЬЗЯ!

Так разрушается социальная маска эго, намордник, в который нас запрягли, дабы мы были послушными социальными рабами.

Кроме этого, зависимость от других делает человека неэффективным. Он перекладывает на кого-то или на что-то ответственность за свое текущее положение.

Пока ты думаешь, что твое _____ (счастье, положение, успех – *впиши на свое усмотрение*) зависит от других, ты будешь оставаться _____ (несчастливым, неуспешным и т.п.).



Превосходство

Для того, чтоб стать человеком, «которому можно», нужно иметь одно чувство, характерное для доминантов. Это – чувство превосходства над другими. Разве каждый, с кем беседует Альфа, воспринимается ним, как ровня? Конечно, нет. Идея о равенстве и братстве была придумана теми, кто хотел управлять этими самыми братьями-баранами. Изначально нет никакого равенства между людьми, как нет равенства между хищниками и их жертвами. Альфа уверен в своем превосходстве над остальными.

Человек, ощущающий превосходство лишен страха. Если вас вызывает на поединок противник, который заведомо слабее вас, разве вы будете испытывать чувство страха? Не важно, какого рода поединок – дуэль на клинках, спарринг на татами или словесная перепалка.

В детстве мне как-то подарили большую книгу сказок. И меня возмущала одна скандинавская рассказка о парне, который ничего не боялся. Он был силен. Силен непомерно. И когда ему предложили переночевать в старом разваленном замке, где обитал монстр страха, он согласился, взял котелок и стал вечером варить уху. Пришло чудище. Парень не повернул головы и предложил поесть. Кажется, сперва чудище отказалось, а потом само попросило доесть еду бесстрашного. Парень доесть ему не дал, а когда чудище стало его доставать, он просто отпи..., т.е., отдубасил этого монстра своей дубиной. Мораль, не боится тот, кто чувствует свое превосходство. Сказка меня страшно раздражала, т.к. быть самым сильным мне не удавалось в силу слабой физической комплекции. Как же быть?

Психика человека устроена так, что для ощущения превосходства требуется подтверждение – либо от других, либо от самого себя. «Мы все (или были) наркоманы, которые сидят на игле одобрения»¹⁵. Ну, сложно мозгам это почувствовать, если с детства вам указывали на обратное. Поэтому вам следует сперва разобраться и определить области, в которых вы имеете превосходство над другими. Наука, финансы, здоровье, духовность, красота, социальные связи? В том, в чем вы компетентны, в том вы круче и выше других. Но это не все. Альфа – парень, который тотально эффективен. Он превосходит других во всем, что касается стиля жизни. Физическое развитие – важная составляющая. Займитесь укреплением своего тела, своих физических возможностей. Запишитесь в секцию единоборств или начните посещать тренажерный зал. Почувствуйте себя круче остальных. Очень хо-

¹⁵ Фильм Гая Ричи «Револьвер».



рошо правильное внутреннее состояние развивают экстремальные виды спорта. Обратите внимание на свое здоровье, пищевой рацион. Развивайтесь максимально в разных направлениях. Составьте план своего развития на пару лет. Почувствуйте себя выше остальных. Ощутите себя Альфа самцом!

И опять-таки здесь есть один момент, который можно упустить из виду. Часто чувство превосходства понимают банально и внешне. Не надо кричать и говорить об этом. Нужно быть доминантом *внутри* себя. Ваши поступки и поведение должны это демонстрировать, а не ваши слова. Если вы будете работать на публику, это будет простым «пиздоболством». Помните, *внутреннее определяет внешнее, а не определяется им.*

Для себя мы выделяем три типа самцов в человеческом обществе: бараны, волки и пастухи. Бараны и овцы – это типичные бета-омега-дрочеры, которые забиты всеми нормами и боятся сказать слово. Над ними довлеют всевозможные правила, нормы, кодексы. Они реактивно зависимы от чужого мнения. В противоположность им волки – хищники, которые на все и всех кладут большой и длинный болт. Это, например, типичные криминальные авторитеты, люди с толстым кошельком и такой же толстой лобной костью и многие из тех, кто добился определенных результатов в жизни за счет унижения других. Они агрессивны, имеют признаки доминантов, но их жестокость пугающая, а надменность отталкивающая. Другое дело – пастухи. Это доминанты с человеческим лицом, способные разобраться с волками и защитить стадо. Уверенные, сильные, спокойные. Это и есть типаж Альфа. Чего не хватает засранцу-волку для Альфа стиля? Добродушия! Его высокомерность не привлекательна, потому что она со звериным лицом и хищным оскалом. Пастух – это уравнивающее начало между двумя противоположностями.

Вспомните оscarоносный фильм «Гладиатор» и его главного героя, Максимиуса. Главнокомандующий армией Римской империи, высокостатусный и храбрый, человек, за которым в бой следовали легионы. В его руках была власть над войсками. Чем он отличался кроме боевой доблести от злобного сына императора? Почему за ним готовы были идти легионы даже против августейшей особы, которая вообще в Риме почиталась за божество? Жесткий, сильный, уверенный, беспощадный на войне к врагам и предателям. Максимус был благосклонен и добродушен к солдатам. Доминант, который в нужный момент добр к вассалам, будет иметь власть покрепче, чем те, кто страхом и силой запугивают подчиненных.



Делаем вывод: настоящий Альфа – это волк, который умеет быть добрым. Если вы совместите в себе силу и хватку хищника с добродушием, то станете настоящим пастухом, который привлекает к себе не только овец, но и волков.

Контроль и дисциплина. Развиваем волевое начало.

Если на пути к доминантности вы не будете обладать должным контролем над собственным животным началом, вы не станете пастухом. Хотите быть волком?

Контроль и дисциплина отличает настоящего Альфа лидера. Только тот, кто умеет управлять собой, сможет правильно управлять другими. Это аксиома, и тут уж ничего не поделаешь. Так что, ремень в руки – пора начинать давать себе по заднице ☺. Требовательным к другим имеет право быть только тот, кто требователен к себе.

Так, я уже слышу голоса: «Мы отказались от одних лимитов и тут же будем придумывать другие, свои собственные?». Нет, все не совсем так. Есть разные ограничители. Одно дело, когда в качестве ограничения нам подрезают крылья и не дают летать, а другое – заставляют ежедневно ходить в зал, развивать свое тело. Или учиться, приобретать знания и нарабатывать практику. Есть разница? А то! Одни ограничения нас делают слабыми, другие – сильными.

Наш контроль и дисциплина подобны администрированию сервера: мы настраиваем его на максимальную производительность, удаляем ненужные процессы, защищаем от постороннего вмешательства. Мы развиваем свою волю – то, что отличает Альфа человека, от других двуногих, застывших в стадии австралопитека или называющихся гордо homo sapiens. Вообще, вопрос воли, как важнейшего принципа эффективности, очень интересен. Если проследить историю разных мистических течений мысли, магических культов, да и вообще всех направлений эффективного личностного развития, то можно встретить кажущееся противоречие между тем, что говорят о воле и вере. Одни ставят веру во главу угла, как главный принцип действия. Другие же говорят о необходимости динамизации воли, развитии ее силы для эффективного достижения любых целей. Вера или воля? Что творит чудеса и двигает горами? На самом деле это две стороны одной монеты. Инь и Янь. Как вы думаете, что является движущим принципом у арабского террориста, когда он идет в торговый центр, обвешанный взрывчаткой? Вера? – Да. Воля? – тоже, да. Он верит в истинность своей цели, но без воли он не сможет пошевелить ногой в направлении добровольной смерти. Что двига-



ло христианскими подвижниками, которые проводили месяцы, стоя без еды на столпах, или закрываясь в пещерах? Вера? – Конечно. Но без воли долго ли бы они там продержались? Так вот, вера – это женское начало, вдохновляющее, вынашивающее. Воля – активное, мужское, действующее. «Вера без дел мертва»¹⁶ - помните наставление? Вера, как пассивное начало, мертва без активного, мужского принципа.

Развитие воли – процесс не из легких. Это не посиделки у подружки за чашкой чая и не травля анекдотов с друзьями в пивной. Здесь будет больно. Но оно того стоит. Готовы? Тогда поехали!

В определенных кругах бытует мнение, что все в развитии должно быть комфортно. Но, как мы уже говорили, это полный бред. Развитие активного начала и комфорт – вещи несовместимые. Если человеку удобно в его нынешнем положении – зачем развиваться? Зачем что-то делать, напрягаться? Помните анекдот про негра, который лежал под пальмой и нафиг ему нужно было еще что-то делать? Если вы удовлетворены текущим положением, то вы никогда не станете развиваться. И у вас есть два варианта: перестать удовлетворяться собой (нет, мы не говорим о мастурбации ☺), своим положением, и второе – начать напрягать волю и сказать: «НАДО!». Выходить и знакомиться с новыми людьми, строить свой лайфстайл не по принципу «сегодня поделаю упражнения, а завтра – отдых». Нет, и еще раз нет. Вы полностью берете ответственность за свою жизнь и вносите новый принцип в свою жизнь «НАДО». Вам хочется полежать дома и посмотреть какой-нибудь фильм, посидеть в интернете или поиграть в игру? Или может сегодня вы не выспались, и так тянет ко сну? Или у вас нет настроения? Полностью забивайте на это болт и выходите на улицу, общайтесь, знакомьтесь, расширяйте свои границы, ибо так надо. Пусть принцип великого НАДО станет фундаментальным в вашем развитии.

До какого момента руководствоваться этим принципом? До тех пор, пока все не станет для вас комфортным, когда выйти и познакомиться с любым человеком – будет как в магазин сходить, до тех пор, пока каждый новый день для вас не станет «лучшим днем в жизни», ибо вы уже будете жить так, как ХОТИТЕ на самом деле. Когда не будет ни запретов, ни диктата. Помните матрицу? Когда Вы сможете позволить делать *все что хотите*. Когда будете *жить*, как действительно *хотите*, когда вы будете действи-

¹⁶ Иак.2:20.



тельно счастливы каждой клеткой своего тела. Да, это возможно... А сейчас берем на вооружение главный принцип Альфа – «НАДО».

Итак, у нас есть два инструмента для развития силы воли: добровольные¹⁷ ограничения и добровольные принуждения. Начнем по порядку.

Давайте вспомним как качаются мышцы. Мы двигаем, скажем, руку вперед, при этом что-то нам оказывает сопротивление. В свое время был известный атлет в царской России по имени Самсон. Он был небольшого роста, но равных по силе ему не было. Суть его тренировок заключалась в приложении максимального усилия к неподвижным вещам. Например, он пытался сдвинуть непомерно тяжелую бочку или разорвать стальную цепь. Так вот, с волей – тоже самое.

Допустим у нас имеется желание. Оно дает волевой толчок нашей импульсивной составляющей психики сделать что-то, скажем, закурить. А мы в ответ на это напрягаем свою волю и не делаем того, чего хочет наш импульсивный человек. Сопротивление желанию накачивает мускулатуру воли. Таким образом, мы делаем следующие упражнения частью нашей жизни:

- если вы разговорчивы, то подавляйте желание спонтанно поговорить;
- если курите, не курите сперва сутки, затем через несколько дней оставьте курение на 3 суток, так постепенно бросьте курить;
- если у вас тяга к алкоголю, перестаньте его употреблять;
- ограничивайте себя на определенное время в пище, например, начните соблюдать посты или сделайте раз в неделю разгрузочный день.

Метод кнута и пряника работает здесь. Определите себе систему наказаний и поощрений. Известный маг прошлого века Алистер Кроули рекомендовал делать себе надрезы на руке за неисполненное дело. Это, конечно кровожадно, хотя и эффективно, но придумайте себе что-то более адекватное, без калеченья своего здоровья. Скажем, если вы любите сладкое, лишите себя шоколада на неделю. Или наоборот, заставьте себя делать дополнительные физические упражнения. Но кнут кнутом, нужно еще и подкармливать нашу скотинку, т.е. психику. До этого мы говорили о сопротивлении действию, теперь же пришло время определиться с двигательными, динамическими нагрузками воли.

Достаточно мощным комплексом развития воли является *ритуал*.

¹⁷ Обратите внимания на слово добро-вольные.



Ритуал, как часть жизни, есть в любом мощном религиозном культе. Более того, чем сильнее культ, тем более он ритуализован. Что же такое ритуал? Это любое действие, которое постоянно выполняется в определенное время в течение определенного промежутка времени. Пусть это будет что угодно, хоть выпивание стакана воды, но оно должно выполняться каждый день в заданный интервал времени. Отступление от ритуала – наказание. Важно делать регулярно и постоянно. Если сбой в выполнении – компенсируйте другой составляющей развития воли – наказывайте себя, не жалея.

Ритуал должен выполняться осознанно. Его нельзя вводить в привычку. Ведь привычка – это такая себе «повседневность», обыденность, от которой мы не получаем ни удовольствия, ни негативных эмоций, пока не начинаем осознавать выполняемое действие. Привычка – это втянутое в зону комфорта состояние. Как только вы это действие не выполняете, вы начинаете ощущать дискомфорт. Поэтому ритуальными должны быть действия, которые удовольствия сами по себе не приносят.

Многие слово «привычка» соотносят с пагубным пристрастием. Алкоголь, курение, азартные игры. Это все - своего рода попытки выплеснуть скапливающуюся энергию, которая не находит иного выхода либо встречает сопротивление на своем пути. Эти преграды могут быть как умственными, эмоциональными, так и физическими (телесными)¹⁸. Перенапряжения, страхи, риски, стресс – все это может быть причиной того, что человек будет искать выхода скапливающейся энергии, причиняющей ему боль. И тогда он пытается найти облегчение в пропагандируемых социумом средствах. То, о чем он знает из газет, телевидения, рекламы: алкоголь, табак, наркотики. Вызывая зависимость, это все превращается в привычку, которая тоже является своего рода ритуалом. Пойти вечером выпить с друзьями, посидеть в баре. Но не такой ритуал требуется для развития. Нужно не сбавлять напряжение в ритуале, а наоборот проявлять его. Затрачивать усилия, а не расслабляться.

Оптимальным ритуальным действием для развития качеств Альфа являются регулярные физические упражнения. Обычные наши рекомендации: 50 отжиманий от пола, 50 подятий корпуса из положения лежа (нагрузка на мышцы пресса) и 50 приседаний. Каждый день после подъема. Один день пропуска упражнений – исполняйте наказания.

Ну что, рядовой Альфа, есть вопросы?

¹⁸ Подробнее об этом рекомендуем прочесть в книге Д.Миллмана «Ничего обычного».



Еще раз о страхах и ограничениях

Есть два важных недостатка в мышлении, которые мешают парням стать настоящими Альфа. Первый – это страх потери. Когда вы думаете, что вам в принципе что-то принадлежит кроме вашего внутреннего мира, то вы будете бояться это потерять. Второй «глюк» в мышлении, который вызывает страхи – это чувство недостатка. Очень часто страхи происходят именно от чувства недостаточности. При кажущемся различии эти дефекты мышления сходны: мышление недостаточности, отсутствия целостности внутреннего мира побуждает искать восполнение во внешнем, от чего кажется, что чего-то не хватает, что можно что-то получить в свое владение, а соответственно потом это потерять. Недостаток – страх – боязнь. Другое дело, если вы будете внутренне целостны и осознавать свой внутренний мир как реальное богатство, которое нельзя ни купить, ни про... дать. Что еще вам принадлежит? Имущество? – Да оно может сгореть, разрушиться, его могут украсть в любой момент. Здоровье? – Оказаться не в том месте не в то время, и нет здоровья. Что еще? Нет у вас ничего кроме вашего внутреннего человека. Это и есть высшая ценность!

Страх потери имущества, комфорта, женщины, любви, здоровья – это последствия отсутствия достатка внутри. Если человек ощущает себя всегда в достатке, он чувствует расслабленность. Ему не за что опасаться. Открытый человек, который не опасается потерять что-то, получает всегда больше. Особенно, это верно в отношении женщин. Они своим девятым чувством чувствуют отношение, привязанность, достаточность. Если парень открыт и демонстрирует то, что ему нечего терять, что он не опасается, что чего-то у него не прибудет или чего-то убудет из внешнего, то он сразу подымается по внутренней женской шкале Альфа-метра, набирая дополнительные баллы.

Я часто вспоминаю пример странствующего героя Ланцелота, которого сыграл Р.Гир в фильме «Первый рыцарь»¹⁹. Когда его спросили, как научиться сражаться мечом так, как это делал он, Ланцелот ответил, что самое важное, это перестать бояться за свою жизнь. Мужчина, у которого было имущество, семья, какие-то внешние ценности, понял, что не сможет этого достичь. А Ланцелот мог. Именно поэтому он и был героем. Он был героем, которого любили самые красивые девушки. Героем, который был первым рыцарем у короля.

¹⁹ First Knight, 1995, Columbia Pictures.



Подумайте над своими ценностями. Чем же на самом деле обладаете вы?

Нуждаемость vs самодостаточность

Одной из критических особенностей Альфа самца, его внутреннего состояния является *самодостаточность*. Для того, чтобы чувствовать постоянный кайф, Альфа самцу не нужен никто внешний. Вернее, он всегда может найти кого-то, кто сможет украсить его вечер, рабочие часы, выходные, часть жизни. В этом его коренное отличие от бета неудачников, которые постоянно в чем-то и в ком-то нуждаются. И самое интересное, что женщины прекрасно чувствуют эту разницу, которая проявляется в поведении, во взгляде, движениях и положении тела. Их интуиция каким-то чудным образом заточена под выбраковку тех, кому чего-то постоянно нужно.

Нуждающаяся особь испытывает недостаток во внимании, сексе, уважении, общении. Соответственно, она никак не может являться доминантом. Статус такого самца низок. Если он нуждается, значит, его не хотят, с ним не считаются, он не заслужил внимания других особей. И тут вступает в силу фактор предварительного выбора. Несмотря на штампы о «диких кошках», вечно противоборствующих самках, стадный инстинкт у женщин развит и оказывает вместе с комплексом собственничества влияние на выбор партнера для секса. Если самец пользуется популярностью, значит, что-то в нем есть такое, что нравится другим: «Может быть, он очень хорош в постели? Надо обратить на него внимание». А когда внимание завоевано, тогда уже самка сама готова рассматривать и искать альфа характеристики в нас. И вот когда она видит, что вы действительно не нуждаетесь, что для вас характерна внутренняя самодостаточность, проявляющаяся вовне, тогда в комплексе с другими найденными чертами она формирует о вас свое представление, как о самце, которого она также хочет, как и другие женщины.

Однажды я провел достаточно яркий эксперимент, наглядно демонстрирующий то, что мы описали выше. Была у меня одна знакомая девушка, очень красивая и привлекательная. В то время у меня в голове сложился образ женщины моей мечты, который для меня был как вибратор в телефоне, постоянно долбящий: эта девушка – девушка мечты для меня. Она идеально вписывалась в эту картинку. У нас было регулярное общение по телефону, встречи. Я относился к ней, как к девушке своей мечты, потому что думал, что другой такой нет. Но она оставалась неприступной для меня. То есть, мы встречались, общались, созванивались, но ни о каких отношениях и сексе речи не шло. И вот в один момент мне все это надоело, надоело вкладывать в нее эмоции, чувства. Я не был мальчиком бета. Я уже шел по пути альфа самца. И привлечь и получить девушку – было уже де-



лом не сложным. Любую другую девушку, но не эту. С ней же нас объединяла большая связь, эмоциональная и рациональная. И знаете, как мне было важно получить ее? Ее ценность для меня была очень высокой. Это ставило меня в позицию нуждающегося и перед самим собой, и перед ней. Как вы понимаете, дело было не в девушке, дело было в моей голове. Я ее переоценивал. Это был первый и последний случай, когда я переоценивал девушек. Как только в своей голове я убрал ее великий образ, поставил в отношении «ты – маленькая девочка, мой друг», то буквально за несколько дней все изменилось. Неизвестно на каком уровне она это почувствовала, но вдруг она сама начала приглашать на свидания, звонить, писать и мы очень быстро перешли к стадии соблазнения. Вопрос секса был решен и достаточно быстро.

Этот случай является ярким примером того, что все начинается в вашей голове. Внутреннее – первично! Если в голове все правильно, то остальной мир лишь как проекция, как отражение подстроится под вас. Самодостаточность демонстрирует то, что вы можете давать, а не только брать. *Дающий* всегда пользуется спросом по определению.

Вспомните пример из *введения* – там как-раз и была продемонстрирована *самодостаточность* в полном виде. Это – магнит, влекущий женщин. Как впрочем и мужчин...

Позитив всегда, везде, во всем

Негативное мышление – это тот фундамент, на котором строятся все неудачи, все проблемы. Древний закон гласит: «Подобное притягивается подобным». Во всем, что касается нашего отношения к миру, этот принцип действует безукоризненно.

У нашего ума есть одно интересное свойство. Он привык мыслить словами, поэтому слова, которые мы произносим, имеют «обратную тягу» и формируют наше отношение. Вспоминается анекдот о типичном неудачнике, который постоянно говорит: «Вот, блин! Жена – сука, дети – дебилы, работа – дерьмо!». Ангел-хранитель, стоя за его спиной, записывает все на пергамент и задумчиво произносит: «Странно, каждый день одно и то же. Но заказ есть заказ, надо выполнять».

Упражнение. Начните избегать в своей речи любых негативных и отрицательных утверждений. Избегайте осуждений и ругани. Практикуйтесь в выражении себя через положительные эмоции.



Как только вы станете говорить положительно, ваше мышление начнет меняться и излучать позитив. Кто захочет общаться с парнем, у которого только жалобы и депрессия в словах? Кому хочется слушать о чужих проблемах? А ведь многие, не зная о чем разговаривать с девушками, пытаются их прогрузить жалостью, рассказывают о каких-то катастрофах, эпидемиях, кризисах. Нахрен это все! Только позитив! У Альфа самца всегда все просто замечательно. И эта реальность затягивает своей притягательностью. В нее тянет. Негатива в жизни хватает у всех. Дайте людям положительные эмоции, но для этого сперва сами научитесь быть веселым и позитивным.

Как держать удар, или как стать альфа за месяц?

Все бы хорошо, но когда-нибудь приходит время и падает вера в себя, кажется, что развитие прекратилось, жизнь – дерьмо, прогресса нет, да и стремиться некуда. Если у вас такое настроение, поздравляем, это называется «откат». Откаты бывают у всех. Если откатов у вас еще не было, не расстраивайтесь ☺, все еще впереди!

Когда приходит это чудное время, у вас есть выбор из двух возможных вариантов: держать удар или сломаться и сдаться, как последний трус. Можно и дальше плакаться на то, что будет откат, будет неприятно! Ну, конечно, это же больно, откат! ☺

На самом деле, это все от слабости, навязанной нам воспитанием. Как показывает практика, в России мужчин воспитывают женщины: дома, в садике, в школе. Мы уже про это писали выше. И получается, что мальчик идет плакать к мамочке по каждому случаю. Вместо мужчины он растет «маменькиным сыночком», половой тряпкой, о которую, как известно, вытирают ноги.

«Больно – пожалейте меня!» - ведь приятно, когда оказывают знаки внимания, жалеют. Эта «приятность» родом из глубокого детства. И бежит мальчик искать одобрения и жалости у других людей, в большинстве случаев уже бессознательно. А потом, проходя тренинги и курсы, он начинает чувствовать болевые ощущения в области эмоций, ему становится неприятно, некомфортно. «Ой, у меня откат, как пережить? Ваша система не работает». Знакомо?

Будьте же мужчинами! Умейте держать удар! Если женщинам и нравятся хлюпики, то к ним они испытывают отнюдь не сексуальные чувства, а материнские. Хотите быть сосунками?



Умение держать удар – это дело практики. Если вы будете качать мышцы пресса, то сможете удерживать удар в живот без болевых ощущений. С другой стороны, перенесение частых ударов по уязвимым местам делают эти части тела неуязвимыми к ударам. Вспомните «набивания» ног и костяшек пальцев в восточных единоборствах. Поначалу это больно, но потом мастер ударом обнаженной, незащищенной части тела ломает кирпичи, толстые деревянные предметы, бетонные плиты. Так же и с психической болью. Достаточно один-два раза переступить через неприятное чувство и вы поймете, что ваша психика укрепляется.

Наши отцы и деды погибали на войне, они продолжали бороться, даже когда все кончено, когда у тебя 5 пуль в теле и ты уже почти мертв. Но ты идешь до конца. Есть цель и ты непримирим в достижении ее. Непримири-мость: упал, встал, продолжаешь идти. Это – настоящая мужская сила. Это – путь альфа, героя.

А что творится у большинства парней в голове? Сделать первый шаг, подойти к девушке и сказать: «Привет! Ты мне понравилась, я хочу узнать тебя поближе!». Нет же, начинают накручивать себя, долбиться об стенку, плакать, срываться. И потом выстраданное: «Нет, я не могу! Это упражнение не для меня, я пойду домой поиграю в Warcraft». Или: «У меня нет настроения, я не хочу сегодня подходить к девушкам».

А потом такие парни в лучшем случае женятся по залету с первой встречной, или до конца своей жизни вечерами скучают по моделям из «Плейбоя» своей уставшей правой рукой.

Откат - это самое малое, что может случиться на пути становления настоящей личности! Это часть процесса перепрограммирования мозга. Если идет *откат*, это значит, что вы все сделали правильно! Слышите? – Правильно!

Хватит их бояться. Любить надо откаты и провоцировать их. Только тогда чувствуется *жизнь*. Чувствуется движение вперед!

Не бойтесь себя перегрузить, это нормально! Мужчина держит удар, или Вы не мужчина? Alpha or Beta? Впрочем не это важно, а то, что только *вы можете взять ответственность за свою жизнь*, и будьте готовы держать удар. Ничто не бьет так сильно, как откаты, трансформация психики. Проще получить пулю в ногу, чем откаты, но через них надо научиться переступать, ибо только откаты действительно развивают нас. Ваш прогресс – количество откатов. Чем больше откатов вы получаете, тем больше вы про-



грессируете. Сколько раз нужно ударить в бетонную плиту кулаком, чтоб в конечном итоге рука смогла разбивать плиты безболезненно?

Берите высокие планки и работайте, исходя из завышенных целей. В экстремальных ситуациях человек начинает действительно прогрессировать. Прямо на глазах!

В прошлом году один из авторов этой книги писал в «Живом журнале» о своей методике развития. Это постоянные высокие амплитудные скачки вверх. Десятки откатов в месяц. И ничего – живой. Но личность трансформировал очень сильно. Люди годами достигают того, чего я достигаю за месяц. Держите удары и идите вперед!

Делаем откат комфортным

Наверняка вы слышали о таком затасканном понятии как «зона комфорта». Попросту говоря, это совокупность личных условий обитания, в которых мы не ощущаем дискомфорта. Личное пространство, где тебе уютно, где нет новых, пугающих вещей.

Да, именно выход из этой зоны делает людей обескураженным, заставляет чувствовать себя неудобно. Когда вы ощущаете дискомфорт, вам хочется вновь вернуться в то «пространство», в котором тепло и уютно. Страх новизны, неизвестности заставляет прятаться в зоне комфорта. Комфорт затягивает и на чаше весов всегда перевешивает, когда мы предлагаем себе нечеткие перспективы. Именно поэтому другие вредные программы в нашем сознании цепляются за это и заставляют нас как можно дольше оставаться в удобном положении собаки, забитой в свою будку. Даже, если перед будкой лежит лакомая еда. Так парни пропускают мимо себя красивых девушек, боясь сделать шаг и заговорить, боятся подойти к незнакомому человеку, опасаются вступить в разговор, который пахнет конфликтом, даже если уход от разговора поставит вас в униженное положение. А чего, ведь униженным быть привычно, нас этому научили.

Но нужно помнить важное правило: только вы сами *ответственны* за свою жизнь. Как сказал в свое время Дэн Кеннеди, «Ответственность = Контроль». Контроль вашей жизни, ваших отношений с противоположным полом. Никто другой за вас ничего не сделает, не пойдет знакомиться с красоткой, не защитит вас от неприятного взгляда и т.п. В ваших руках – возможность изменить свою жизнь. Нужно только стать активным и вступить в половые отношения с миром так, чтоб имели не вас, а вы.



Некоторые неоднозначные гуру рекомендуют своим ученикам и последователям выходить куда-то из зоны комфорта. Вопрос: куда? В зону дискомфорта? Но, как мы знаем, результат будет один - от себя не убежишь, ты будешь вновь в нее возвращаться. Потому что там тепло, уютно и комфортно. Так после всевозможных тренингов начинаются откаты со всеми вытекающими депрессивными состояниями. Большинство людей после этого полностью забрасывают свое личностное развитие, а ведь все самое интересное здесь только начинается...

Ну, так уж устроен человек. Любит он то, что приятно.

Ну да ладно. Что рекомендуем делать мы? Мы не хотим, чтоб вы испытывали дискомфорт. Наоборот. Альфа всегда и везде чувствует себя комфортно. Если он сидит в баре, он занимает максимум пространства. Если он общается с дамой, он втягивает ее в свой мир. Ему всегда удобно.

Итак, из *зоны комфорта* не нужно выходить. Ее следует *расширять*! Нужно сделать мир комфортным для себя, а не толкаться во внешнюю зону дискомфорта. При этом, сделайте это расширение для себя веселым и прикольным. Следующее упражнение будет для вас очередным приключением. Не отказывайте себе в *веселье*! Let's have fun!

Упражнение. Нам необходим лист бумаги и пишущий предмет: перо и бумагу, сударь! 😊 Нам нужно составить список из 20 вещей, которые находятся вне зоны вашего комфорта, но которые вы видите в будущем внутри нее. В том будущем, где вы уже Альфа! Просто напишите название этих 20 вещей, которые бы вы хотели делать, но не можете, потому что испытываете страх или дискомфорт. Уловили суть? Да, мы будем их втаскивать в вашу зону комфорта. Итак. У вас 21 день. Каждый день вы будете по одной вещи втаскивать в свою зону комфорта. Каждый раз, как вы втаскиваете в свое личное пространство эту вещь, вы расширяете свою зону комфорта.

Axis Mundi²⁰

Беседуя с парнями о проблемах в отношениях с девушками, о трудностях в социальной адаптации и в целом о личностном росте, мы заметили, что большинство их проблем строится на изначально неверном фокусе внимания. Типичный пример: парень спрашивает о чужом опыте, интересуется техниками, жизнью *других*, все в его вопросах, внимании и жизни стро-

²⁰ Лат. Ось мира.



ится вокруг *других* людей. Он пытается втолкнуть себя в чужую жизнь, забывает о том, *кто он есть на самом деле*. Искаженное восприятие мира и социума, в котором "Я" парня, его личность теряется хрен знает в чем.

Древние рассматривали человека как маленькую вселенную. Человека так и называли - *микрокосм* - маленький мир, в отличие от большой вселенной - *макрокосма*. Но и это название является только намеком на истинное учение, вуалью на лице Изиды. На самом деле ключом ко всем пророчествам, всем тайным учениям является правильный акцент - *человек есть великий мир*. Он - *центр мира*. Это - ключ к древним мистериям. Это - принцип тотальной эффективности.

В общем, на этом можно было бы и закончить все наши размышления, если бы человеческий ум мог сам сразу впитывать полученное знание. Впрочем, кто это понял, может не продолжать чтение этой подглавки, так как дальнейшие наши рассуждения будут лишь попыткой разжевать суть этого великого принципа.

Если вы думаете, как стать круче других – вы ориентируетесь на других, сравниваете себя с ними. Сознательно или нет вы меняете фокус внимания – акцентируете его на внешнем.

Смените ориентир на себя. Вернее – вовнутрь себя. Не соревнуйтесь с кем-то другим. Вместо этого соревнуйтесь с собой. Становитесь постоянно круче себя, круче, чем вы были до этого. Сравните себя с собой вчерашним. Двигайтесь вперед, отталкиваясь от *своего* состояния.

Если вы думаете о том, «что подумают обо мне другие» - вы сбиваете фокус внимания, переносите центр мира вовне себя.

Поместите его вовнутрь. Отыщите настоящего себя. Это критически важно!

Да, это сложно. Но все враги и друзья - внутри вас. Потому что Вы и есть ВСЕЛЕННАЯ. Если вы найдете *центр мира внутри себя*, то сможете достичь невероятных высот. Если нет - останетесь ограниченными в своем развитии.

Развитие – это течение по реке *своих* перемен. Вы - река, застывшая в моменте времени. Как момент времени течет от прошлого к будущему, так и река, застыв, постоянно меняется. Мудрец сказал, что нельзя войти в одну реку дважды. Но и выйти из нее дважды тоже нельзя. Однако, что-то мы начали много философствовать ☺. Вернемся же акцентам.



Давайте возьмем простой и всех затрахавший пример - *страх подхода*. Вы стоите и думаете: «Ой, эта девочка такая классная. Как к ней подойти? Нет, мне надо срочно выпить». Узнаваемая картина? Опять-таки, акцент ставится вовне – на девочку. Вместо того, чтобы думать о своем желании, вы думаете о том, какая она крутая и вам не по зубам... или не по яйцам 😊. Смените акцент, и страх уйдет сам собой.

Все упражнения и практика по социальной адаптации, расширению зоны комфорта – всего лишь популяризированная версия изменения акцента, фокуса внимания. Кто нашел правильный фокус, тому уже не нужны эти упражнения. Он сам по себе будет адаптивен, активен, вокруг него будет разворачиваться веселье. «Вечеринка - там, где ты», - это как-раз про парня, нашедшего правильный акцент внимания.

Станьте центром своего мира. Заставьте вселенную крутиться вокруг этого центра.

Не делайте ничего, что выведет вас из этой замкнутой свободы, из сферы эффективности.

Страстность

Мы уже говорили о том, что каждое действие эффективно, когда оно делается на 100%. Есть еще один аспект. Эффективность действия грандиозно повышается, когда оно выполнено со страстью. Вообще страсть – своего рода магнит, настраивающий эмоции людей на свою частоту. Страсть резонирует в сердцах, потому что большинство из нашего окружения не решается следовать за страстью. Страсть показывает то, что человек, ею обладающий, живой, реальный, настоящий. А натуральность, открытость всегда привлекательна.

Жизнь должна быть постоянной непрекращающейся страстью. Блин, это же так весело!

У вас есть вообще что-то в жизни, к чему вы относитесь страстно? Увлечение, спорт, путешествия, женщины? Если нет, то нужно срочно принимать меры! Но, скорее это жесткое исключение, паталогия, если у человека нет страсти. Скорее всего, вы просто не понимаете, не осознаете этого. Поэтому начнем снова-таки с поиска пера и бумаги.

Упражнение. *Не нужно ничего никуда откладывать. Прямо сейчас нужно написать по крайней мере 10 вещей, к которым вы в жизни относитесь страстно. Может быть вы заядлый*



собаковод, может вам нравится путешествовать, может вы без ума от копания в двигателе автомобиля. Все, что угодно – напишите страсти настоящего вашего Я. Опишите каждую из них и поразмыслите над ними. Кроме того, что это уровни интереса вашей личности, это еще и первоклассные темы для беседы, в которых вы будете компетентны, увлечены и страстны. Используйте их в разговоре с женщинами. Страсть заразительна!

И самое главное, добавьте в жизнь экстрима. Экстрим делает жизнь увлекательной, добавляет жизненной силы и веселья. Экстрим должен стать постоянной частью вашего лайфстайла. Прыжки с тарзанки, походы в горы, участие в бойцовском клубе, спуск с горных рек – все-равно что. Определите, где вы чувствуете адреналин и веселье. Наполните жизнь этим чувством.

Внутренние установки

И вот, собственно, мы подходим к вопросу о том, как внедрить себе в сознание правильные установки? Как настроить внутреннее чувство? Как ощущать себя тем, кем мы хотим быть? Есть различные психические техники внедрения правильного настроения в сознание и подсознание. Мы предлагаем простую и проверенную временем технику утвердительных установок, которые называются аффирмации.

Аффирмация – это положительное утвердительное высказывание, противоположное по смыслу негативной программе. Аффирмациями можно считать различные древние магические формулы и мантры. С их помощью можно удалять из психики зловредные установки, меняя их на положительные. Это удобно, не затратно в отношении времени и просто прикольно. Просто включите аффирмации в свой ежедневный ритуал.

Теперь несколько правил.

1. Аффирмация не должна быть излишне длинной. Оптимально – до 5 слов, выражающих суть вашей установки.
2. Аффирмация должна быть положительной и абсолютно противоположной по смыслу тому багу в вашем мышлении, который вы хотите искоренить. Положительное утверждение означает, что в словах не должно заключаться отрицаний, которые бы наше подсознание неправильно восприняло. Т.е., нельзя утверждать «Я не боюсь», правильно сказать «Я смел и отважен». Говорите о том, чего вы хотите, а не о том, чего не хотите.



3. В аффирмациях всегда все должно строиться вокруг вас и вашей личности, поэтому всегда должна содержать местоимения «я», «меня», «мне» и т.п.
4. Вместо того, чтобы брать чужие аффирмации, постарайтесь лучше составить свои, которые будут вами прочувствованы и осознаны.
5. Аффирмации нужно повторять вслух, твердым и решительным голосом. Произнесение должно вызывать внутри вас веру, желание жить в соответствии с утверждением и ощущать его в своей жизни.

Давайте подумаем, что мы хотим изменить в себе при помощи аффирмаций? Представьте себя настоящим Альфа мужчиной, который всегда добивается своей цели, лидера, за которым всегда все следуют, слова которого вызывают блеск в глазах женщин, которого с вниманием слушают мужчины. Что в нем такого, чего не хватает вам? Напишите это несколькими фразами от первого лица, почувствуйте, что это – ваше. Например, Альфа всегда побеждает, он всегда непримирим. Так и запишите аффирмации для себя: «Я всегда побеждаю», «Я – непримирим». Составьте себе список из 10 утверждений, которые вы будете прорабатывать в ближайшие недели, месяцы и ритуально повторяйте их.

Секрет успеха любого утверждения заключается в том, чтобы прочувствовать его внутри. «Чтобы со скоростью мысли переместиться в нужное тебе место, тебе сперва нужно осознать, что ты уже прилетел туда, куда стремишься»²¹. Это – секрет.

Интересно, что установки лучше усваиваются подсознанием, если они сопровождаются определенным ритмом или положены на музыку. Тогда их можно просто ритмично прокручивать в уме, постоянно внедряя глубоко в психику. Такие аффирмации уже называются гимнами. Поиграйте с ними, поэкспериментируйте. Найдите приятный ритм.

И напоследок, давайте просто констатируем в качестве факта, утверждения для ориентира отношений Альфа самца к некоторым аспектам жизни. На основании этого вам будет проще строить свои программы по внутреннему развитию.

1. **Женщины.** Все особи противоположного пола созданы для Альфа самца. Он имеет право на каждую из них. Они все страстно подсознательно хотят быть с Альфа самцом. На это они запрограммированы

²¹ Р.Бах. Чайка по имени Джоннатан Ливингстон.



эволюцией. Поэтому, не я их соблазняю, - они по умолчанию, by default, пытаются соблазнить вас.

2. **Отказы.** Если девушка вам отказала, значит, она глупая и вам не подходит. Есть тысячи красивых девушек, которые готовы с вами быть.
3. **Секс.** Секс в жизни Альфа – дело обычное. Это не подарок на Новый год. Здесь нет ничего особенного. Когда женщины видят такое отношение, они и сами его меняют. «Поручик, вы даже не спросите мое имя? И это после того, что между нами было!». «Мадам, секс – еще не повод для знакомства,» - ответил поручик Ржевский, надевая сапоги.
4. **Мир.** С миром у Альфа самца отношения как с сексуальным партнером. Нужно ли говорить, кто исполняет пассивную, а кто активную роль?
5. **Нормы и мораль.** Это все – не для Альфа. Он всегда выше любых правил и ограничений. Единственные правила, которые его волнуют – это те, которые устанавливает он сам. Альфа всегда прав, потому что он берет ответственность за каждый свой поступок. «Я так поступил, значит так надо».

Право на обладание

А теперь, друзья, самое главное во внутренних правилах для вас. Если вы помните, мы говорили, что герой-Альфа имеет отличительное чувство внутренней свободы, которое граничит со вседозволенностью. Оно присуще в какой-то мере «плохим парням», выделяя их, делая привлекательными. Но здесь важно не перегнуть палку, чтоб не стать криминальным бэд-боем. Впрочем, если вы воспитывались в условиях социального давления, ограничения и шаблонного программирования, тогда немного «поперегибать» вам будет вначале полезно. Изменить что-то в вашей жизни можно только, раскачав маятник вашего внутреннего состояния максимально в противоположную сторону от того положения сосунка и подкаблучника, в котором вы находились.

Если говорить простыми словами, то вы должны перестроить формат своих отношений с миром и обществом. Вы должны перестать попадать в положение жертвы. Станьте охотником, хищником – кем угодно, только не жертвой. Когда я говорю «попадать», то я не имею в виду избегать конфликтных ситуаций. Поймите, что жертва отличается от хищника только одним - отношением к миру, к себе и к объекту. Хищник к своему объекту –



жертве – относится именно как к *жертве*, которую можно съесть, задрать, в общем, использовать по целевому назначению. К себе – как к хозяину положения. У самой же жертвы все наоборот. И здесь дело даже не в страхе, а именно в отношении. Не понятно?

Вот смотрите. Тот, кто всегда получает, что хочет, привык и относится к к этому, как к должному. Победитель приходит, берет и уходит. *Пришел, увидел, взял*. Он осознает, что ему это *можно*. Нет никаких ограничений и запретов для него. Другой же, который не пользуется подобным благом, не берет только потому, что считает, что ему этого нельзя. Матрица ввела ему в подкорку программу, которая крутит пластинку: «тебе нельзя, тебе нельзя». Это вездесущее и над всем довлеющее «нельзя». В первую очередь нужно избавиться от него и сказать себе: «Мне все можно!». Скажите это. Нет, правда, скажите это сейчас вслух. Опять стесняетесь? Да, ладно, пришло время встать и расправить плечи. Пришло время стать тем, кому можно, можно все!

Так, давайте, без смущения, вставайте и говорите. Громче! Еще громче. Получилось?

Хорошо. А теперь идите в общественное место и скажите вслух: «Теперь мне все можно!». Вперед же! Я не буду продолжать, пока вы не пойдете и не сделаете этого. Считайте, что это самое главное упражнение во всей книге. И пусть ваш голос не дрожит. Теперь вы не кролик. Вы – охотник. Хищник. Вам уже можно. Можно брать, можно получать. Теперь вы будете иметь матрицу. Так как нужно произносить слова? Громко, спокойно и уверенно.

Сделайте этот шаг. Не читайте дальше до тех пор, пока не выполните упражнение.

Почувствуйте внутри себя новое, неведомое до этого ощущение того, что **вы – победитель, вы – человек, которому теперь можно. Вы заслужили это право!**



Внешнее развитие

«Старайтесь произвести неизгладимое впечатление, а не просто хорошее». Р.Карлсон. Не переживайте по пустякам... делайте деньги.

Мы говорили о том, что сила Альфа самца идет в первую очередь изнутри. Внутренняя сила выстраивает внешнее поведение. Это правильно и бесспорно. Но теперь пришло время вам узнать вторую часть правды. **Внешнее исходит из внутреннего и... воздействует на него в свою очередь.**

Первая часть правила была бы актуальна и непреложна для натуральных Альфа, т.е. тех, кто таким родился и воспитывался. Но все читающие эти строки потому и взяли в руки книгу, что природными Альфа не являются, однако решили стать таковыми. Поэтому, пришло время взять нам на вооружение обратное влияние внешнего поведения на внутреннюю жизнь. Все дело в том, что годами у нас формировалась система жестов, манера держать тело, походка, мимика, взгляд. И воздействие на все это оказывал тот внутренний мир, который был создан как нашими страхами, нашим личным опытом, так и социальным воздействием. Соответственно, как бы мы внутренне не менялись, внешнее все-равно корректировать придется.

Как бы там ни было, но внешность – это первое что бросается в глаза. Это образ, который формируется в сознании нашего оппонента в первые секунды контакта. И если этот образ будет вызывать негативные отклики в эмоциональной сфере, то для его исправления в последствии придется затратить усилия. А оно вам надо? Зачем лишней геморрой, если можно его избежать? Намного эффективнее создать первое впечатление парня, который является идеалом в глазах дамы. Если в первые секунды вашего появления и контакта глаз с объектом, в первые минуты вашего общения вы создаете впечатление безумно привлекательного человека, то отделаться от него будет намного сложнее, чем от жвачки, прилипшей к подошве ботинка.

Что касается вопросов соблазнения, здесь еще нужно учесть, что при знакомстве в психике у женщин включаются переключатели привлекательности в положение «вкл» или «выкл» в зависимости от того, совпадает ли ваш образ с подсознательным идеализированным образом ее объекта желаний. Ведь привлекательность – это своего рода чувство, возникающее при воздействии на определенные переключатели психики. Понятное дело, что у каждого человека есть нюансы, связанные с его эмоциональной и психи-



ческой индивидуальностью, но общие правила известны и мы будем воздействовать именно на них.

Перед тем как прочесть детали запомните важные моменты, которые характерны для любых аспектов поведения. Во всем, что касается вашего внешнего поведения, вы должны демонстрировать:

- a) Расслабленность,
- b) Уверенность,
- c) Доминантность.

Альфа – это лидер, который спокоен и расслаблен. Ему везде комфортно. Он ничего не боится. Вот и все. Это – ориентиры поведения. Остальное – только дополнительное разжевывание этих положений.

Ну, поехали.

Ухоженность.

Альфа самец в стаде обезьян находится в постоянном внимании его окружения. За ним ухаживают самки. Поэтому Альфа всегда хорошо ухожен. Именно ухоженность включает триггер привлекательности, а не дороговизна одежды и аксессуаров.

Не нужно стараться быть супер модным, сверх необычным. Не это выделяет Альфа самца. Да, он стилист и заметен. Но его заметность никогда не будет клоунским эпатажем. Он всегда немного впереди принятого в обществе стиля. Именно немного. Это его выделяет. Под обществом понимайте что угодно: клуб, компания, работа – любое сообщество, любой коллектив.

Помните, женщины мыслят «эмоционально»? И когда девушка впервые видит вас, то она делает определенные заключения по вашему внешнему виду, причёске, одежде: откуда это вас? Почему именно такая одежда, стиль? Ее эмоциональность накладывает образы тех мужчин, с которыми она знакома, видела в кино, которые также одевались. Соответственно, наложение образов скажется и на том, как она будет вас воспринимать: как скучного и обычного человека, теряющегося в серой массе на улице, или яркого и выделяющегося, который может подарить ей новые эмоции, проведет ее в мир, о котором она могла только мечтать? Оценивает ли она вас как возможного сексуального партнера или как «еще одного» из толпы проходящих мимо, не имеющих ничего общего с ее жизнью и переживаниями?



Начнем с общих и банальных правил ухоженности.

1. Чистое лицо. Есть проблемы с кожей? – вперед к косметологу, дерматологу или еще какому-либо «...тологу».
2. Умываться – как минимум два раза в день. Душ или теплая ванна. От вас не должно быть запахов, как в рекламе «Рексоны» со свиной мордочкой. Гениталий «умывание» тоже касается ☺.
3. Менять нижнее белье каждый день. И лучше чтоб вы не понимали суть анекдота про то, как определить на мужских трусах перед и зад²².
4. Нужно что-то говорить о чистоте зубов, полости рта и свежести дыхания? Надеюсь, что нет. Зубная паста, жевательная резинка с убивающим запахи ароматом или какой-нибудь «тик-так» должны стать вашими лучшими друзьями.
5. Волосы (пока речь идет о волосистой части головы, а не других частей тела). Вид ваших волос не должен давать повода подумать, что вам не за что купить шампунь. Что касается прически – обратитесь к стилисту. Только не надо спрашивать мнения у человека, если вы сомневаетесь в его сексуальных предпочтениях. Лучше всего, конечно, взять с собой девочку со вкусом, но если это проблема, то придется экспериментировать.
6. Обувь должна быть всегда чистой. Да, грязные туфли бросаются в глаза, и, поверьте, это не та деталь выделенности, которая должна привлекать женский взгляд. Грязь на обуви ассоциируется с такой коричневой штучкой, которая часто проявляется весной после схождения снега на газонах. Нет, мы не говорим о шоколаде, хотя по цвету он очень похож.

О стиле и моде мы распинаться не будем. Оно все быстро меняется, и лучше следить за соответствующей литературой. И вообще, это – не тема настоящего курса. Помните только, что ваша одежда и внешний вид будут вызывать ассоциативные эмоции по социальным шаблонам, фильмам, рекламе и т.п. Если вы будете выглядеть как шоумен-педераст, то и воспринимать вас будут так же. Если вы одеваетесь, становясь похожим на кого-то известного, будь-то персонаж фильма, актер, общественный деятель, подумайте, какие эмоции он вызывает у девушек, ведь они будут ваш стиль ассоциировать с вашей направленностью быть и жить как он.

²² Ответ в анекдоте: перед – там, где желтое пятно, а зад – где коричневое.



Осанка.

Положение тела Альфа самца должно максимально соответствовать эволюционным направлениям. Наш вид выделяет прямая спина, высоко расположенная голова, ровные плечи. Разведите плечи назад, выровняйте спину и голову по линии стены, шкафа или другой строго вертикальной линии. Ваши плечи, затылок и задница должны касаться прямой линии. Почувствовали? Вот это и есть идеальная осанка. Положение тела очень сильно влияет на психику. Если вы держитесь как испуганный бабуин, то и внутреннее состояние у вас будет таким же. Если вы будете держаться, как реальный Альфа самец, то и внутренние ощущения будут гармонизироваться в направлении доминантности и лидерства.

Искаженная осанка сама по себе порождает комплексы. Блоки на психическом уровне находят свое отражение в положении тела и наоборот. Если вы не смотрели фильм «Бойцовский клуб»²³, то пришло время это сделать. Посмотрите на героев фильма и определите по манерам поведения, кто из них больше похож на Альфа.

Мне приходилось встречать парней, которые ходили, сутулясь, пряча свои мужские качества, подавляя сексуальность и активность. Мы показывали, как надо держать свое тело, как стоять и беседовать с девушками. Все у них исправлялось. Но как только они входили в мир, полный женщинами, при том красивыми, их тело снова изменяло положение, становясь похожим на вопросительный знак, который срочно захотел в туалет по большому. И самое интересное, что как только им давали подзатыльник и тут же исправляли осанку, и внутреннее состояние начинало меняться.

Так что, следите за собой и не давайте спуска, не ослабляйте своего внутреннего человека!

Походка.

Как должен двигаться Альфа, что он должен демонстрировать своей походкой? Сила, расслабленность, спокойствие и готовность на действия.

Вы когда-нибудь наблюдали за движениями тигра или леопарда? Они идут мягкой царственной походкой. При этом в любой момент их мышцы могут стать твердыми как сталь и выбросить тело в атакующем движении. Это и есть походка силы. Походка тигра или леопарда.

²³ Fight Club, 1999, фильм Дэвида Финчера по мотивам романа Чака Паланика.



Ноги слегка расслаблены. Центр тяжести чуть-чуть опущен. Плавно и вальяжно передвигаетесь, словно незаметно готовясь к прыжку.

Такие движения создают неосознаваемое чувство грации в силе. Со стороны кажется, что это идет зверь, который настолько уверен, что расслаблен и спокоен. Но уверенность его базируется на способности внезапной атаки с выплескиванием максимума агрессии.

Взгляд.

Как-то повелось, что прямой взгляд в глаза в обществе считают вызывающим. В животном мире это часто знак агрессии, вызова. Поэтому прямой взгляд позволяется только Альфа самцу, который никого не боится. Естественно, что тот, кто отводит взгляд, демонстрирует этим свою неуверенность, боязнь вызвать ответную реакцию. Это – не Альфа. Взгляд должен быть проникающий – в глаза или на переносицу. В отдельных случаях, когда вы слушаете собеседника, чтоб не проявлять излишней заинтересованности, взгляд может быть рассеянным и направлен в сторону. Это касается тех моментов, когда говорите не вы. Бета самец будет наоборот смотреть на собеседника, проявляя излишнюю заинтересованность. Альфе же должно быть пофигу – если ему не интересно, он не смотрит.

Кроме того, прямой взгляд в глаза самкам вызывает сексуальное напряжение. Кому захочется смотреть на то, что не нравится? Кажется, все как-раз наоборот: смотрят на понравившуюся вещь, а от того, что неприятно на вид, глаза отводят в сторону. Если вы удерживаете контакт глаз, то запускаете в женщине примитивную программу, которая включает влечение: «Раз я смотрю и не отвожу взгляд, значит, мне это нравится».

Вы замечали когда-нибудь, как разговаривают друг с другом влюбленные? Вернее, как они смотрят в глаза своему любимому? Как долго? Невообразимо дольше других людей. Понимаете, к чему мы ведем? Контакт глаз при общении с девушкой должен составлять до 80% времени вашего разговора. И обратите внимание на важность удерживать зрительный контакт во время пауз! У большинства особей женского пола по телу в этот момент проходит подобие импульса электрического разряда.

Со временем мы определились, но остается вопрос: как?

Вы обращали внимание на взгляд какого-нибудь голливудского Альфа? Как с плакатов смотрит Марлон Брандо, Джордж Клуни или Шон Коннори? Понаблюдайте и попробуйте посмотреть также. Вы должны смотреть на жен-



щину, рассматривать детали ее лица так, чтобы вызвать у нее непреодолимое ощущение, что вы – ее мечта, манящая и недоступная.

Когда вы будете рассматривать красивые черты ее лица, ваши зрачки начнут расширяться, придавая необходимую сексуальность взгляду.

Обратите внимание, что мы даем практически без описаний, только важные практические моменты того, какой должен быть ваш взгляд. Здесь нет ненужных отвлечений. Только то, что важно и действенно.

И последняя рекомендация. Во время разговора иногда начинайте ласкать ее лицо своим взглядом. Начните с глаз, пройдитесь по губам, поласкайте за ушком. Немного спуститесь на шею, затем слегка пройдитесь по груди. При этом постоянно возвращайтесь к ее глазам, отслеживайте реакцию и проникайте в нее глазами. Знаете, что женщина будет чувствовать? Если вы все сделаете искренне, нежно и страстно, то у вашей собеседницы будет формироваться чувство того, что ее реально ласкают. Только не надо откровенно трахать ее взглядом. Вы же Альфа, а не маньяк!

Голос и речь.

Речь доминанта должна выражать уверенность, компетентность и силу. Основные моменты в совершенствовании речевого аппарата воздействия следующие:

1. Манера речи Альфа самца размерена, даже несколько замедлена, как и его движения. Это – признак расслабленности, уверенности и обдуманности действий. В противовес этому, быстрая речь демонстрирует неуверенность, поспешность, возможно даже нервозность. Вообще поспешность – признак низкого ранга, и ее демонстрация – это как надпись маркером у вас на лбу «урод».
2. Голос должен быть естественным. Бытует мнение о том, что у доминантов голос всегда низкий. Это - чушь. Голос должен звучать объемно. Разумеется, есть здравая мысль в том, чтоб голос был пониже, вернее, специфического тембра. Во-первых, низкий голос показывает, что вы уже не моложавый самец, а мужчина. А во-вторых, он сходен с грудным голосом, который отдает сексуальными нотками. Не нужно пить водку и курить, чтоб намеренно понизить тембр. Просто в общении с девушками голос, вибрирующий в груди, воспринимается более приятно, чем открытый горловой звук. И на это нужно обратить внимание в постановке вашего вещания звуков вовне.
3. Доминанты достаточно часто в речи используют акцентацию, ударения тембром, силой голоса, подчеркиваемые жестиком. Ведь Альфа го-



ворит, зная, что его слушают. И он подчеркивает важность определенных слов.

Во всем остальном же, следуйте за внутренней силой, которую вы должны развить, как мы описывали ранее.

Жесты.

Жестикуляция наряду со взглядом и голосом строит общий фон коммуникации. Жесты определяют недосказанные или вообще невысказанные нюансы, и часто используются в манипулятивных техниках воздействия на психику. У некоторых сообществ животных (например, шимпанзе) выработаны системы подчиненных жестов, которые используют члены общества по отношению к Альфа самцу. К примеру, провинившийся самец принимает униженную позу, закрывая гениталии, сутулясь или подставляя зад. Таким образом, низкоранговая особь показывает, что он – никакой не самец, а всего лишь самка, которую можно «поймать», мол, на право Альфа самца он не претендует и готов подчиняться доминанту. Эти способы «подлизывания» в животном мире не связаны с гомосексуальными контактами, а спровоцированы социальной динамикой. Если Альфа самец гневается на самку, то она пытается гнев лидера стада сменить на более дружественное отношение, манипулируя его сексуальным инстинктом – самка демонстрирует свою готовность к половому акту. Она принимает соответствующую позу, самец совершает акт. Видя такую смену настроения у Альфы, подчиненные самцы поступают так же, как самки, пытаясь задобрить доминанта. Узнаваемая ситуация? Кабинет начальника (доминанта), входит подчиненный (низкоранговая особь), сутулясь и прикрывая гениталии руками, взгляд из-под лба. Он приходит, ожидая, что его «поймут». Вообще, само понятие «поймать», «трахнуть» в отношениях между подчиненными и начальствующими – это аллюзии на тему отношений в животном мире, о которых мы говорим.

Таким образом, чтоб не демонстрировать низкий ранг, следует избегать:

- наклона туловища вперед (кроме отдельных случаев, которые не связаны с демонстрацией статуса), - тянуться должны к вам, ведь вы – самый привлекательный объект в данном обществе;
- закрывать гениталии руками, скрещивать ноги выше колена, закрывая паховую область;
- сутулости;



- опущенного взгляда, взгляда из-под лба.

Руки должны располагаться так, чтоб ваша поза показывала открытость. Вы открыты и искренни – вам незачем лгать, незачем напускать туман на собеседника, чтоб он что-то для вас сделал. Вы открыты и потому, что вам нечего опасаться. Некого бояться. Бояться могут только вас. Поэтому руки никогда не должны занимать защитного, блокирующего положения. Лучший вариант – держите их на верхней части бедер. Если сидите, раскиньте их по сторонам, занимая побольше пространства.

Кстати, еще раз обратим внимание на то, что любят делать бета самцы – закрывать гениталии руками. Демонстрация половых органов – привилегии Альфа. И в человеческих сообществах это все сохранилось в той или иной форме. В вавилонской культуре это – статуэтки царя и вельмож с фаллосами размера, соответствующего их рангу. В национальных субкультурах – жесты руками от выставленного среднего пальца («американский «фак») до русского «обрубания по локоть».

Теперь давайте остановимся на жестах.

Вообще Альфа самец не размахивает руками во время разговора, как это делают нервные и сверхэмоциональные особи. Альфа все делает расслабленно. Если он что-то показывает жестом, то значит он хочет обратить на это особое внимание. Жестикуляция, характерная для доминанта, направлена извне вовнутрь, сверху вниз. Этим вы как бы показываете, что находитесь выше, занимаете больше пространства. Соответственно, оппонент будет подсознательно ощущать демонстрацию вашего превосходства. Жесты нужно тренировать перед зеркалом. Побеседуйте со своим отражением и постарайтесь ему доказать, кто в доме хозяин. Будьте спокойны, расслаблены. Движения рук плавные. Резкость жестов допустима только, если вы намерены показать решимость и агрессивность ваших намерений.

Физическое здоровье.

Здоровье физического тела – несомненно важный показатель внешней привлекательности. Его отсутствие может стать отрицательным фактором, угнетающим уровень вашей внешней притягательности для самок. Поэтому, доминант всегда выглядит бодрым, здоровым, ухоженным. Ухоженность в свою очередь подчеркивает и его благосостояние. В среде животных выработаны даже ритуалы груминга Альфа самца, которые исполняют самки его стада.



Пропорциональность тела, его частей, также является триггером²⁴ привлекательности. Если природные данные не соответствуют фигуре скульптуры Давида by Микеланджело, стоит начать делать физические упражнения, способные развить привлекательное тело (атлетизм, единоборства). Сегодня эталон красивого мужского тела не требует мускулатуры Шварценеггера. Да и Рембо уже сошел с соответствующего пьедестала. Достаточно развитой и пропорциональной является фигура Тайлера из «Бойцовского клуба».

Наряду с этим следует подумать и о здоровой пище. Забудьте дорогу в «Макдональдсы» и любые заведения быстрого питания. Употребляйте поменьше всякого рода добавок, продуктов с ароматизаторами, концентратами, заменителями. Иногда полезно устраивать разгрузочные дни, как мы говорили в главе о внутреннем совершенствовании. Польза и для тела и для духа.

Обратите внимание на необходимость исключить из своего рациона все, что способствует сужению сосудов, если вы не хотите лишиться прилива крови к одному важному органу, доставляющему удовольствие и вам и вашим партнершам. Курение – в топку. Алкоголь – только в умеренных количествах, не более 1 г на кг массы тела в сутки.

Пейте больше натуральных соков. Овощные – особо рекомендуются. Если есть проблемы с эрекцией – это отдельная тема, которая достаточно популярна рассмотрена. Витамины, припарки, корень имбиря, аминокислоты и т.п.

Делайте и употребляйте все, что развивает вашу самцовость.

Благосостояние.

Часто можно встретить мнение о том, что весомым показателем социального статуса является богатство. Мол, кредитка в настоящее время заменяет вторичные признаки Альфа самца. Мы считаем, что следует сказать прямо: это - очередная чушь. Мы видели массу очень богатых людей, которые по остальным признакам не походили на доминантных особей, в результате чего их личные амбиции могли привлечь только женщин, охотящихся за деньгами. Соответственно и наоборот, есть люди, которые не ворочают миллионами, но от одного их вида женщины просто истекают, видя в них настоящего Альфа самца.

²⁴ Триггер – от англ. trigger – спусковой крючок.



Но в то же время среди признаков, характерных для Альфа, мы должны отметить его *достаток*. Не богатство, а именно достаток. Этот признак свидетельствует и о статусе, и о возможности обеспечить потомство и о возможности сохранять здоровье. Конечно же, в определенной мере.

Помните, что мы не говорим об исключительности какого-то одного признака. Все, о чем мы писали, при правильной демонстрации формирует среди людей вашего круга общения образ лидера, доминанта, к которому будут тянуться. Т.е., если вы все делаете как надо, ведете соответствующий образ жизни, вы становитесь все более и более, если так можно выразиться, «альфовым». Чем больше нюансов в вашем стиле жизни и поведении будет соответствовать Альфа идеалу, тем более эффективным вы будете.

Эмоциональная сфера.

Эмоции, проявляемые в коммуникации, на самом деле являются важнейшим компонентом в общении, поскольку именно он воспринимается женщинами максимально. Чем больше эмоций в женщине вызывает ее собеседник, тем более он становится ей близок, особенно, если эмоции эти совпадают с тональностью ее натуры. Поэтому, проявление самцом эмоциональности вызывает ответные реакции у женских особей.

Случалось ли у вас так, что на свидании вы говорите с девушкой на разные темы, общение протекает, казалось бы, отлично, но все это напоминает более разговор друзей? Да и темы такие «дружеские». Но как только вы хотите придать сексуальную рамку вашему разговору, как сразу же все начинает идти не так, девушка сопротивляется этому и в конце вы слышите: «давай останемся друзьями». Убийственное окончание вечера, который для вас начинался так романтично...

Или вот другой пример, не связанный с межполовыми отношениями, но все же касающийся Альфа стиля жизни. Вы после работы идете с друзьями выпить пива, поиграть бильярд или просто зависнуть в клуб, бар, ресторан. И вы пытаетесь участвовать в разговоре, вы знаете темы, ориентируетесь в обсуждаемых вопросах, но все происходит так, словно вы в стороне. Будто до вас особо нет дела. На ваши вставки и реплики не реагируют, а над шутками не смеются, хотя они так точно попадают в яблочко.

Все дело может быть именно в том, что ваша эмоциональная заряженность не соответствует как вашему внешнему стилю, так и вообще поведению лидера. Вы можете казаться, но не быть. А Альфа самец всегда есть внутренне и внешне – он не кажется, он такой!



Мы как-то упоминали вопрос искренности в отношениях. С каким намерением вы подходите к общению с девушкой? Насколько это намерение вами скрывается? А ведь за всем напускным и ложным, за маской женщины видят настоящие эмоции, чувствую их, чувствуют тот vibe, который вы даете в коммуникации. И этот *вайб* определяется вашим намерением, изначальным желанием. Как только перед женщиной через пелену навеянных вами рассказов и образов проявляется ложь, несоответствие между намерением и поведением, вы получаете на лоб ярлык «опасность!». Несоответствие гасится либо разрывом коммуникации, либо сглаживанием в сторону более безопасных отношений.

Поэтому *правило номер один: будьте искренни в ваших намерениях.*

Теперь сразу *правило два. Вы должны выразить страстность.* Если этого не будет, то впечатление от общения с вами будет как от стенки. А какая женщина захочет секса со стенкой? Ей нужен страстный любовник, который может подарить массу разнообразных наслаждений и эмоций. Страстный, в определенном роде возбужденный человек демонстрирует свою живость, активность. Посмотрите на маленьких детей, как они познают мир. Как активный ребенок светится, как он восхищается миром, как чудом. Вот эта детская активность – это козырь в руках многих натуральных соблазнительей. Это – притягивающая женщин страстность.

Неэмоциональный, нестрастный и не возбужденный человек вызывает у женщины недоумения и подозрения. Что может подумать женщина? Какие мысли крутятся в ее голове в момент разговора с отороженным типом?

«Может быть он фригидный? Может он так же сухо будет относиться ко мне после секса? А какой с ним вообще будет секс, если он будет вести себя как бревно? А потом, он не сможет меня защитить, потому что в нем нет страсти, нет агрессивности. И вообще, с ним не будет весело. Он – никакой». В конечном итоге, если мужчина не опровергает этих подозрений своим поведением, ему вешают ярлык «сопьяк, незрелый в эмоциональном плане тип».

Однако же, не следует впадать в другую крайность! Не нужно быть излишне эмоциональным и прыгать от внутреннего возбуждения каждый раз, когда вам скажут что-то новое. Стоп! Альфа – мужчина, который уравнивает противоположности и балансирует крайности. Мы говорим о том, что вы должны иметь глубину эмоциональной сферы, вы должны быть в состоянии переживать эмоции и реагировать на них. Т.е., с одной стороны



нужно не быть занудой и отмороженным пингином, с другой – не быть нервным, мегаэмоциональным дронером. Вы должны почувствовать женскую эмоциональность, и в то же время не быть реагирующим, зависимым от ее эмоций. Альфа контролирует все, в том числе и свои эмоции.

Почему большинство пикаперов с их подстройками под эмоции девушек никогда не имеют с ними реальной глубокой связи? Все дело в том, что, во-первых, они в этой подстройке не искренни, скрывают настоящего себя, а во-вторых, не могу отыскать грань, когда их реакция на эмоции становится признаком бета самца, ищущего внимания, тратящего усилия на соблазнение. Ведь, по сути, они просто показывают, что они не имеют секса, что они его так хотят и готовы пойти на все, чтоб его получить. Эта их черта – жажда с зависимостью – сразу ставит их в низший социальный ранг. Вот типичный пример, который я наблюдал неоднократно. Парень беседует с девушкой, и она начинает ему жаловаться:

– Представляешь, вчера мой преподаватель в ВУЗе не принял мою контрольную. Сказал, что я совсем не готовилась.

– Вот, мудака! Как он такое вообще мог тебе сказать? Ты же – ангел, умница!

– Нет, он прав, я не была готова. Мы с подружками накануне на девичнике были.

И все. Парень уже провалил все свидание.

Дайте девушке шанс просто сделать правильный выбор, пусть она почувствует, что она не сможет вас забыть. Если вы что-то описываете, например, как вы провели отпуск, то не нужно излагать сухие факты, лучше сосредоточьтесь на своих переживаниях и эмоциях, что вы почувствовали, как это было. Обратите внимание, что нужно больше говорить КАК, а не ЧТО! Это и есть правильная эмоциональность во время контакта с женщиной.

Давайте еще раз вспомним, что в своих эмоциях должен демонстрировать настоящий Альфа. О чем мы говорили в главе об основных признаках Альфа самца:

- *уверенность*. Об этом мы писали достаточно. Уверенность должна проявляться во всем: от эмоций до положения тела.

- *силу и в то же время открытость*, искренность в отношениях. Хотя Альфа силен и готов к активным действиям, он никогда не закрыт, чем дает



знать, что он не боится. Он открыт, потому что ему нечего скрывать. Он – Альфа.

- *благорасположение и в то же время высокомерие*. Альфа знает, что он выше других, но он не засранец, и высота его полета только придает ему благодушия по отношению к тем, кто ниже (т.е. ко всем).

- *открытость (искренность) и в то же время загадочность*, недоступность. Хотя Альфа открыт к общению, никто никогда не постигнет его тайны. Он – загадочен. Только он сам знает себя.

В общении, в эмоциональной сфере, как и во всем поведении, Альфа проявляет лидерство, он все контролирует и берет ответственность за свои поступки и действия.

Психическая сфера.

Только не надо закидывать нас сухофруктами и кричать, что психика относится к внутренней игре. Мы сейчас говорим о демонстрации себя на людях ☺. А это, как вы понимаете, уже внешнее действие.

Конечно, ярчайшей особенностью человека по сравнению с другими животными является его развитый интеллект. Именно благодаря умственным способностям «голая обезьяна» смогла выжить в жесточайших условиях эволюционных этапов и стать доминирующей особью в мире животных. Соответственно, доминант среди «голых обезьян» должен также обладать если не самым, то достаточно развитым умом. В общении показателями Альфа характеристик психического развития служат:

- *компетентность*, которая показывает, что вы реально чего-то стоите,

- *быстрая реакция*, обозначающая способность быстро принимать решения, брать ответственность,

- *эрудиция*, начитанность, подтверждающие вашу компетентность и развитый ум,

- *юмор* и сарказм, означающие, что вы не просто развиты, но и имеете нестандартный подход к вещам, умеете веселиться. К тому же, иногда стеб является более мощным оружием, чем любое физическое воздействие для утилизации конкурентов.

Надо заметить, что юмор – это одна из тех черт, которые женщины ставят на первое место в списке того, что они видят у желаемого мужчины. Но



здесь не нужно перебарщивать. Соль – хорошая вещь в пище, но ее избыток делает еду непригодной. Так и с юмором. Если вы корчите из себя шута, который палит шутку за шуткой, то превращаетесь в рассказчика анекдотов, который просто веселит компанию. Его роль – развлекать, а не быть любовником. Ваши шутки должны быть просто в тему, быть к месту и ко времени, демонстрировать ваше остроумие. При этом, обычно самые смешные вещи всегда о сексе, неpolitкорректны и т.п. Поэтому здесь нужно быть осторожным, чтоб не оскорбить чувства ваших собеседников. Впрочем, если вы все делаете как надо, если вы соответствуете внутренне и внешне, то грязные шутки в умеренном виде только вводят ваших собеседников в более развязанное, неформальное состояние. Вы и только вы задаете тональность беседы.

Но кроме этих указателей психических характеристик Альфа самца особого внимания заслуживает «спорный» момент силы, который многие упускают из виду совершенно напрасно. Мы же напротив, убеждены, что этот пункт нужно обязательно выделять для тех, кто хочет быть Альфа.

Почему подчиненные особи в стае павианов или бабуинов принимают униженную позу, когда Альфа самец гневается на них? Почему самки пытаются ублажить Альфу сексуально, чтоб только он не смотрел на них взглядом, от которого им становится страшно? Потому что Альфа силен. И он имеет внутреннюю агрессивность, т.е. способность проявить силу по отношению к любому. Бесстрашие дает ему право быть сильным! Агрессивность и есть вторая сторона бесстрашия. Подумайте над этим. Биологические основы агрессивности достаточно подробно разобраны в соответствующей литературе²⁵. Мы коснемся лишь немного этого вопроса. Когда в млекопитающем просыпается агрессия (независимо от мотивации), происходит ряд физиологических изменений в организме. Весь механизм включается с помощью автономной нервной системы, которая состоит из симпатической и парасимпатической подсистем. Обе подсистемы уравнивают друг друга: симпатическая включает энергичность, подготавливает организм к агрессивным действиям, а парасимпатическая – наоборот, предохраняет его от них. В обычных условиях они обе уравнивают друг друга. В случае же агрессивного настроения особь повинуетя большей частью симпатической системе. В кровь впрыскивается адреналин. Учащается сердцебиение. Кровь более активно поступает в мышцы и мозг. Давление возрастает. Резко увеличивается выработка красных кровяных телец. Лег-

²⁵ См. например, Д.Моррис, «Голая обезьяна».



кие начинают более активно вентилировать систему. Замедляется работа желудка и кишечника. Практически останавливается слюноотделение. Углеводы из печени активно поступают в кровь, снабжая ее сахаром. Все эти действия имеют обоснованную для силового столкновения цель. Пропадает усталость и появляется энергия. В случае повреждения тканей кровотечение должно быстрее останавливаться, уменьшая ее потери. Мозг работает активнее для обдумывания действий, повышается реакция. Увеличивается потоотделение во избежание перегрева организма. И др.

Агрессивное поведение меняет внешний вид, невербалику, которая становится узнаваема. Поэтому часто активных действий для подавления враждебной особи не нужно.

Способность быть агрессивным, демонстрировать свой ранг относится к тем качествам, которые неотъемлемы у Альфа самца.

Жить интересно.

Чтобы быть интересным, нужно жить интересно. И тогда отпадают вопросы о том, что говорить девушке, о чем рассказывать на свидании. Если вы **относитесь к жизни, как к приключению**, то вам всегда будет, чем поделиться с другими.

Большинство людей живет в рутине: работа, дом, редкие выходные. Скучно! Кто-то увязает в алкогольных вечеринках, кто-то наркоманит у компьютера. Люди разучились просто радоваться и получать кайф от жизни.

Почему так популярны фильмы в стиле «экшн»²⁶? Не потому ли, что количество событий на единицу времени у героев фильма приходится раз в 50-100 больше, чем у обычного человека? Жизнь измеряется не минутами, не часами и не днями, а количеством переживаний, событий, эмоций и ощущений. Чтобы жизнь была яркой и интересной, ее нужно насытить максимально. Не сидеть на месте, а постоянно действовать. Вовлекаться в круговорот жизни, самому инициировать круговорот событий.

Да возьмите, наконец, отправьтесь в поездку, путешествие, посетите интересные места, познакомьтесь с новыми людьми. Запишитесь на какие-нибудь экстремальные виды спорта, тренировки: горный экстрим, прыжки с тарзанки, бойцовский клуб, наконец. Делайте необычные для вас вещи, развлекайтесь!

²⁶ От англ. Action – действие.



Каждый мужчина должен подраться хотя бы раз в жизни, а Альфа самец должен уметь это делать хорошо. Запишитесь в секцию воинских искусств. Каратэ, кунг-фу, кобудо, бокс – что угодно, что вам ближе. Пусть это будет хоть безобидная смесь единоборств и аэробики, или танцевальный вариант айки-до. Важно, что вы будете себя дисциплинировать в развитии, развивать свою телесность, уметь правильно двигаться. Даже если вам не придется участвовать в физических конфликтах, воинские искусства укрепляют внутренние установки, мужественность, самцовость. Боевые искусства – это развитие мужского начала через телесность.

Мы упоминали о таком понятии, как «ядро ценностей». Это совокупность духовных, моральных, внутренних ценностей, на которых зиждется вся ваша система. Какие у вас ценности? Настоящие ли они? Выпишите их на листке бумаги и поразмыслите: это ли то, во что вы более всего верите, за что вы можете сражаться? Это ли ценности, которым вы хотели бы научить своих детей? Если да, тогда это действительно «коренные ценности». Если же на один из вопросов вы ответили «нет», тогда стоит пересмотреть вашу жизнь, к чему вы стремитесь и чего хотите добиться. Любая компьютерная система не может существовать без ядра. Мы в этом очень похожи на компьютеры – не своей механистичностью, а системностью.

Вообще, сделайте все, чтоб ваша жизнь стала интересной в первую очередь для вас.

«Один хороший человек мне как-то сказал, что жизнь проходит быстрее, чем летние каникулы. И он был прав.

И однажды ты повзрослеешь и поймешь это.

Наслаждайся своей жизнью. Наслаждайся...»²⁷

Резюме.

Заканчивая краткие рассуждения на тему внешнего поведения Альфа самца, мы можем дать следующие рекомендации: поразмышляйте над качествами силы непримиримостью и агрессивностью, запишитесь в секцию боевых искусств, практикуйте любые вещи, упражнения, которые дадут вам чувство превосходства, старайтесь делать как можно больше социальных взаимодействий, в которых бы вы проявляли описанные выше качества. После каждого общения анализируйте, что удалось, а что не получилось выполнить. Только делайте это именно после общения, а не во время. Старай-

²⁷ Чем заняться мертвецу в Денвере. Things to Do in Denver When You're Dead, Miramax Films, 1995.



тесь избавиться от любых страхов, живите и получайте наслаждение от жизни!

Что касается страхов, то есть одна вещь, которую мы не могли обойти стороной.

Альфа не испытывает страха перед самками. С другой стороны, самки сами выбирают Альфу. Это дает ему уверенность, что он может взять любую из них. По сути, так и происходит. Но в этом есть некая замкнутость, зависимость одного постулата от другого. Есть ли выход из этого круга? Даст ли практика описанных выше поведенческих структур разрыв в кольце «уверенность-привлекательность»? И да, и нет. Не хватает одного компонента - компетентности в общении с противоположным полом.

Таким образом, последним заданием, которое мы вам даем, будет постоянная практика в соблазнении особей противоположного пола с демонстрацией альфа качеств. Только постоянная практика, анализ подходов, ошибок и удач позволит добиться компетентности, которая превратится в уверенность и бесстрашие. И никогда не бойтесь ошибаться. Однажды Бернаруду Шоу задали вопрос: «Как всегда быть молодым?». В ответ Шоу спросил: «А в молодости вы делали ошибки? - и продолжил, - Так постарайтесь их делать всю жизнь, и как можно больше!»²⁸.

И еще. Пересмотрите фильмы с яркими мужскими альфа персонажами. Проанализируйте их поведение, особенно в женской среде. Рассмотрите каждую составляющую: жесты, взгляд, положение тела, кинестетику²⁹. Как Альфа самец говорит с женщинами, как он их касается, какова манера его речи и поведения, какие жесты он использует в общении. Среди рекомендуемых фильмов:

«Унесенные ветром», Бондиада с Ш.Коннори, «Запах женщины», «Крестный отец», «Бойцовский клуб»³⁰.

²⁸ Цит. по В.Я.Ворошилов. Феномен игры. М.: 1982.

²⁹ Прикосновения.

³⁰ Только смотреть следует с рассудительностью для определения грани между Альфа мужчиной и агрессивным мачо, между агрессивностью и агрессией.



Как не быть бета самцом.

«Если быть как все, то зачем тогда быть»

Сянь Цзы

Вы уже имеете представление о том, кто такой Альфа самец, каковы его качества. Но очень часто нюансы поведения, которые мы хотим понять и перенять, проще осознать, видя крайние противоположности. Именно поэтому мы предлагаем уделить должное время изучению манер поведения типичных низкоранговых особей, чтоб в будущем этих моделей избегать. Вы должны всячески искоренять даже мельчайшие проявления низкостатусного поведения.

Низкоранговый затюканный самец всегда спешит. Ведь он должен демонстрировать занятость, чтоб его не пинали и не издевались над ним. У нас в офисе есть типичнейший представитель этого рода. Его вечно озабоченное лицо с напряженными скулами и сдвинутыми бровями (а то, ведь мы же думаем!) уже изрядно примелькалось. Он постоянно хвастается, что успешен с дамами, хотя нам приходилось замечать в истории его броузера всякие страницы извращенцев аля «как трахнуть скотинку». Вообще же, мы должны отметить, что хвастаться – это яркий признак омега-дрочера. Както мне «посчастливилось» идти навстречу этому кадру, который бежал следом за довольно симпатичной девочкой, пытаюсь обратить на себя внимание. Она шла достаточно быстрой, несвойственной ей походкой. Видимо, старалась побыстрее избавиться от навязчивого, как попрошайка³¹, самца, который бежал за ней, подав вперед верхнюю часть туловища, заглядывая ей через плечо в лицо. Создавалось ощущение, что его ноги еле успевают за туловищем. Проходя мимо, я, улыбнувшись, провел пальцами по ладони девушки, которая последовала своей рукой за мной, хватаясь пальцами за мою кисть. На секунду мы сжали руки, проходя мимо. Она повернула голову, проводя меня взглядом. А наш бета самец остановился, пытаюсь что-то крикнуть типа «Ну, я позже зайду».

Итак, давайте перечислим, какие черты особо выдают в поведение бета самца.

1. Поспешность.

Об этом мы уже сказали выше. Движения бета самца не просто быстры, а именно поспешны. В этом чувствуется какая-то нервозность и наигранное

³¹ Хотя, почему «как»? Ведь он и есть попрошайка, выпрашивающая внимание.



прикрывание своей слабости, безучастности и ненужности. Он ходит поспешно. Поспешно жестикулирует и поспешно говорит. Когда бета-омега-дрочер произносит слова, то он старается сказать сразу все, словно боясь, что его не дослушают до конца.

Два быка стояли на возвышенности. Один был молодой, взбудораженный, полон энергии и сил. Второй был намного старше, опытный во многих жизненных вещах. Они увидели стадо коров, пасущееся внизу. Молодой сразу закричал:

– Побежали, смотри какая рыженькая там пасеткся! Сиськи просто супер. Давай побежим быстрее и трахнем ее.

– погоди, - сказал опытный бык. – Не так быстро.

– Ну, давай, давай побежим и трахнем вон ту, бурую. У нее такая замечательная попка!

– Не спеши.

– Ну, слушай, давай быстрее, смотри какая классная под деревом стоит, травку щиплет. Она так и просится, чтоб я ей засадил!

– Не спеши, сейчас мы спокойно спустимся вниз и спокойно перетрахнем все стадо.

2. Поиск оправдания и подтверждения.

Если Альфа уверен в своей правоте, то бета ищет подтверждения своим словам в реакции других людей. Отсюда в его лексиконе постоянно фигурируют такие паразиты, которые по логике должны вызывать согласие собеседника: «Так ведь?», «Скажи, правда?», «Не так ли?». Оно-то так, другие могут на словах и согласиться, но где-то там, глубоко в душе, загорится красная лампочка: «Внимание, задрот!». Так что, кто ищет, тот всегда найдет... оправдания и внимания. Только какого качества оно будет? Нужно ли вам внимание с ярлыком «Мудак»?

Причиной такого поведения низкоранговых самцов является их зависимость. Зависимость от мнения других, от реакции, от слов и поведения. Если Альфа независим, то бета, как антипод, зависим во всем.

3. Попытки что-то доказать.

Из предыдущего пункта следует и попытка что-то кому-то доказывать. Бета всегда в потугах произвести впечатление. Он хвастается, что само по себе



делает его в глазах других низкоранговым. В противоположность этому, Альфе в принципе пофиг, что вы там говорите, т.к. он знает, что он прав. А доказывать что-то есть смысл, если от этого зависит какая-либо дополнительная эффективность ваших намерений. Иначе, пустозвонство и сотрясение воздуха, всякого рода «холи вары» будут играть только на понижение статуса.

Сюда же относится и старание казаться Альфа самцом, а не быть таковым на самом деле. Казаться, а не быть – фейковость³² чувствуется, если только вы не идеальный актер. Но тогда, вам место в Голливуде, где вас ждут миллионы поклонниц и состояние реального Альфа ☺.

4. Задроченность.

Основную характерную черту бета-омега-неудачников можно назвать просто «задроченностью». Именно так они и выглядят. Они *задрочены*. Жизнь, другими особями своей среды, сами по себе.

У бата-задрота смущенный взгляд, нет своего мнения, он ориентируется на других, вместо того, чтоб самому ориентировать все на себя. Так как он не является центром своего мира, а крутится вокруг чужих центров, он лишен мотивации. Такая демотивационная мямля. И в разговоре он «мекает», «укает», мямлит. Использует «закрытые» позы и положения рук, прикрывает гениталии, стыдится своего тела.

Им постоянно помыкают самки, потому что он зависим от них, он вынужден выпрашивать внимание, ласки, секс. Или покупать их, что по сути тоже самое. Поэтому он боится трогать женщину, не знает, как к ней подойти, потому что не имеет опыта общения, или имеет негативный. Он смотрит с текущими слюнями на каждую симпатичную девушку, проходящую мимо. Это, конечно же, от недостатка женщин в его жизни.

Его жизнь скучна. Ему не о чем рассказать. Он постоянно смущается и комплексует. Он боится. Он чувствует себя постоянно некомфортно, «не в своей тарелке», не знает, куда деть глаза. Когда обращают на что-то его внимание, он резко поворачивается, потому что либо чего-то боится, либо постоянно ищет недостающего внимания.

Это все – поведение не просто низкоранговых самцов, а овец. Большинство людей в мире имеют овечью психологию. Они несчастливы, недовольны собой, своей жизнью, своим положением, своим окружением. Они зави-

³² От англ. Fake – поддельный, фальшивый.



симы от внешних обстоятельств, на которые все сваливают. Они - посредственны в своей серости. Они не замечают своих преимуществ, своих сильных сторон.

Всех этих качеств, характеристик следует максимально избегать. Если у вас имеется что-либо из описанного выше, характерного для низкоранговых особей, займитесь срочно искоренением этих качеств. Освободитесь от них, от всего, что зажимает вашу жизнь. Возьмите, наконец, жизнь под свой контроль! Вы здесь главный! Не бойтесь принимать ответственность! Более того, берите ее сами, не ждите, когда вам ее передадут. Делайте жизнь веселой и интересной, живите и наслаждайтесь! Будьте Альфа!



Заключение

В целом, мы дали достаточно информации о том, как быть Альфа, лидером, мужчиной, которого хотят женщины и к которому тянется его социальное окружение. Вам остается только одно – постоянная практика. Две тысячи лет назад один умный мужчина сказал: «Вера без дел мертва». Грош цена любому умнику, который знает, но не делает. Если вы будете держать всю эту информацию, которую прочли на страницах книги, в голове, если вы будете козырять терминами, знаниями, понимать что и как делать, но не будете практиковаться, вы просто будете смешным бета, который фуфырится и строит из себя кого-то, кем НА САМОМ ДЕЛЕ не является. *Быть, а не казаться* – это основной принцип! Это должно стать вашим внутренним девизом. **Альфа – это в первую очередь человек действия.** Он всегда готов сделать то, что он говорит.

У меня есть два друга, которые воспитывают маленьких детей. Интересно, что дети, которым нет двух-трех лет, очень тонко чувствуют отношение родителей, понимают их невербальные выражения, знают, как играть на чувствах. Один молодой отец ругает провинившегося ребенка, но никогда не наказывает. Только угрожает: «Будешь плохо себя вести – дам по попе». И ребенок это уже понял. Поэтому, воспитание сводится к угрозам, а ребенок продолжает делать то, что хочет. Сын второго моего друга тоже понял, чего стоит его папаша, который, несмотря на большую любовь к ребенку, всегда готов привести свою угрозу в действие.

Слова воспринимаются по-настоящему, если они на самом деле чем-то подкреплены. Когда же это просто сотрясение воздуха, то всерьез не воспринимается ни сама речь, ни тот, кто ее произносит. Альфа всегда отличается тем, что он говорит то, что реально готов сделать. А иногда просто действует без слов.

Однажды, когда мы были на военных сборах в загородном лагере, двое моих знакомых встряли в конфликт с парнями из другого лагеря. Как обычно парни друг перед другом пыжились, рассказывали о своих связях, кого они знают и что грозит всякому, кто с ними свяжется. Один из моих знакомых молча это выслушал, снял с плеча автомат и ударил прикладом в лоб самому активному болтуну. Затем повернулся к своему другу и сказал: «Ну что, пойдём?».



Если вы прочли книгу до этого места, но ничего не предприняли, не выполнили ни одного упражнения, не изменили что-то в своем внутреннем мире и внешнем поведении, то считайте, что вы потратили зря время и деньги. Вам уже больше ничего не поможет, потому что вы не понимаете, что *нужно действовать*. Эффективность определяется не информацией, а действием. Еще большая эффективность достигается опережением в действии. Всегда выигрывает тот, кто готов сделать на шаг больше, тот, кто может пройти через ограничения, которые будут непосильны его оппоненту. Так выбраковывались раньше и выбраковываются до сих пор претенденты на роль Альфа лидера.

Если вы не знаете, что делать – делайте шаг вперед. Это правило никто не отменял.

Итак, мы даем вам последний шанс. Последний шанс сделать шаг вперед. Если вы еще ничего не сделали, то сделайте это прямо сейчас. И тогда, может быть, у вас будет возможность изменить свою жизнь, стать единственным и неповторимым. Стать Альфа!



Об авторах

На этом, дорогой друг, мы с вами прощаемся, но, надеемся, что ненадолго. Если вас заинтересовали вопросы Альфа сообщества, личного развития, или вы просто захотите пообщаться с нами и сотнями единомышленников, мы всегда рады вас приветствовать на интернет сайте нашего проекта www.alfamale.ru, на тренингах по развитию или на нашем форуме forum.alfamale.ru.

К тому же, настоящая книга является лишь основой, введением или маленьким карманным пособием по стилю жизни Альфа. В будущем мы будем раскрывать более углубленно отдельные аспекты тем, связанных с этим.

Влившись в наш проект www.AlfaMale.ru, вы сможете узнать гораздо больше информации о жизни настоящих Альфа, развить и улучшить свои навыки в сфере личного роста и тотальной эффективности во всем.

Следования советам из этой книги даст вам понимание того, что делать, куда двигаться дальше.

www.AlfaMale.ru - единственный в Европе портал, посвященный AlphaLifeStyle. Только здесь вы сможете прочитать лучшие практические статьи, новости из мира альфа стиля жизни. Также вы сможете посмотреть огромное количество видео, прослушать тематические аудио записи. Просто бесценное количество информации ждет вас на нашем сайте www.alfamale.ru.

Что интересного вы сможете найти на сайте: теорию альфа идеологии, убойные фишки и технологии для привлечения красивых женщин в свою жизнь, рабочие методики построения красивой и гармоничной жизни для мужчин, суть социальной динамики и психологии взаимоотношений, самые передовые практические разработки в области привлечения и соблазнения лучших женщин. Также очень много игровой информации о натуральной игре – «как это делают натуралы», о директ-стиле соблазнения – с использованием прямого подхода.

Для истинных гурманов: внутренняя игра, энергетика, внешняя игра, методы игры, закрытые технологии, технологии построения социального круга, эффективные трансформационные практики.



Также у нас имеется свой форум для общения, обмена опытом - <http://forum.alfamale.ru> , на котором собрались лучшие альфа и игроки. Только здесь вам помогут лучшие специалисты по любым интересующим вопросам в области личной жизни, тотальной эффективности и построения красивой гармоничной жизни. Также на ваши вопросы ответят лучшие тренеры проекта www.alfamale.ru.

Всем, кому интересны самые новые концептуальные знания в области альфа-стиля жизни, обязательно следует подписаться на нашу практическую рассылку «Секреты Альфа-Самцов» по адресу www.alfamale.ru. Форму подписки вы найдете на сайте. Подпишитесь и получите тонны бесценной ПРАКТИЧЕСКОЙ информации Прямо Сейчас.

Тренинги проекта www.alfamale.ru:

Тренинг «AlphaLifeStyle»

Это тренинг для мужчин, которые хотят стать настоящими АЛЬФА в полном понимании этого слова. Это первый тренинг подобного рода в России, и в целом - в Европе. Это - вся практическая информация и тренировка навыков, которая изменит ваше представление о жизни и взаимоотношении полов.

В программе тренинга «AlphaLifeStyle» во всех аспектах рассматривается: Теория социальных отношений, вопросы доминирования, правила поведения, уничтожение страхов, тренировка подходов, юмор, коммуникация, эмоциональность, внутренняя игра, принципы натуральной привлекательности, ролевые игры, аомгинг, силовые практики, клубная игра.

Тренинг «Alpha Seduction»

Это тренинг для мужчин, которые хотят научиться всем аспектам красивого и эффективного Альфа соблазнения. В России нет ни одного тренинга, где бы давалась более полная картина соблазнения «от А до Я» самых красивых девушек. Здесь не будет советов о том, как соблазнять обычных девушек средней внешности и статуса. Только самые красивые и элитные девушки. Это ноу-хау на рынке соблазнения.

В программе тренинга «Alpha Seduction» - красивое соблазнение элитных женщин, теория, практика, метод, технология, искусство привлечения, скоростное соблазнение, влюбление и построение отношений с красивыми женщинами. Тренинг элитный - не для всех.



Тренинг «Alpha Leaders»

Это тренинг для мужчин и женщин, которые хотят стать настоящими ЛИДЕРАМИ. Законы альфа лидерства в жизни и не только. От А до Я мы вскроем всю систему получения лидерских навыков. Это, наверное, самый трансформационный и практический тренинг на эту тему в сообществе.

В программе тренинга: Харизма, лидерство, конфликтология, умение убеждать, влияние и манипуляции. Никакого НЛП и прочего словоблудства. Только практические и эффективные методики. Цель тренинга - встроить максимальное количество навыков.

Тренинг «Alpha Inner Game»

Любая игра - внутренняя. Эта формула обеспечивает истинное понимание эффективной игры с женщинами. Наш тренинг направлен на внутреннюю трансформацию мужчин, развитие мужского начала, раскрытию истинной личности, которая всегда привлекательна своей самостью и индивидуальностью. Итог правильно организованной внутренней игры, вернее сам процесс игры – это построение пуленепробиваемой уверенности, модулирование нужного состояния и постоянное присутствие в действии и моменте времени.

Консалтинговые услуги проекта www.AlfaMale.ru

Консалтинг «Alpha Super Natural»

Это полугодовой индивидуальный дистанционный практический курс по становлению Альфа Супер Натуралом - лучшим из лучших. Это уровень сильно прокачанного игрока, которые имеет в жизни все что хочет, с акцентом на энергетическую и психическую составляющую. Мы взяли и модернизировали самые эффективные эзотерические практики для развития скрытых сил человека.

Первый этап состоит из 22 модулей по числу Великих Арканов посвящения:

Вводный.

1.1. Для кого этот курс?

1.2. Эффективность в Игре, как частное проявление тотальной эффективности.

1.3. МАТРИЦА и Создатель.

тестирование индивидуальности закона положительного притяжения.

2. Космическая энергия и теория единого поля

тренинг «не-я» - концентрация на дыхании



- тренинг «энергетическое дыхание»*
3. Сознание и подсознание
тренинг «пустота»
 4. *Здесь и сейчас. Психология момента и времени. Присутствие в действии. Эффективность и неэффективность.*
медитация «внутренний момент»
тренинг «гармонизация и чувство космической энергии»
 5. *Невербалика. Взгляд.*
практика «волшебного взгляда»
 6. *Энергетическое тело.*
тренинг по чакрам,
загрузочное дыхание.
 7. *Перегрузка сознания. Личность и Эго.*
тренинг «движение в покое»,
 8. *Тело. Телесная осознанность.*
тренинг на осознанность тела и растворение
углубление внутреннего момента
 9. *Раппорт. История. Виды. Энергетика.*
тренинг на ощущение энергии объекта
 10. *Альфа самец. Разные взгляды. Немного этологии. Признаки альфа-самца.*
 11. *Принципы мироздания. Принцип вибрации.*
невербальный раппорт, синхронизация полей
 12. *Чакры. Продолжение.*
активация чакр
 13. *Страхи.*
трансформация страха.
 14. *Эффективность. Продолжение.*
кодирование психики,
укрепление веры.
 15. *Гармонизация тел. Тренинг.*
 16. *Развитие чакр. Сакральная, солнечное сплетение и сердечная чакры.*
активизация сердечной чакры.
 17. *Каббалистические практики.*
ритуал срединного столпа. Гармонизация психических центров.
 18. *Невербалика. Голос. Волшебные и сексуальные вибрации.*
 19. *Тренинг «вторжение в психическое пространство».*
работа с сердечной чакрой.
 20. *Внешний момент. Практика.*
 21. *Психическая защита.*
практика защиты
 22. *Возбуждение чакр и отдача энергии. Модуляция энергии.*
- Вторая часть курса не оглашается, т.к. даже названия некоторых уроков будут казаться фантастическими.

Консалтинг «No Fear - новый ТЫ»

Это персональная консалтинговая программа продолжительностью от 1 до 3 месяцев от Azatmale... Цель: уничтожение и проработка всех стра-



хов/комплексов/зажимов/барьеров/негативных блоков на всех уровнях: физический, энергетический, сознательный, подсознательный. Здесь же раскрытие тайн натуральной привлекательности. Совершенно новый практический подход, основанный на причинно-следственных связях и практики.

Консалтинг «Focus game»

Это индивидуальный месячный курс занятий, направленный на то, чтобы научиться чувствовать другого человека с первого взгляда, научиться ощущать эмоции, чувства и внутреннее состояние вашего собеседника. Практическую ценность этого навыка сложно переоценить как в соблазнении, так и в любых социальных контактах, начиная от обычного разговора, заканчивая бизнес встречами.



Тренеры, инструкторы и ведущие проекта www.alfamale.ru:

Azatmale... - один из создателей проекта AlfaMale.ru, сторонник inner game. Профессиональное изучение социальной динамики и психологии взаимоотношений, специалист в области устранения и проработки страхов/комплексов/барьеров/зажимов. Супер-практик. Сторонник альфалайф-стайла и соблазнения красивых женщин. Когда начинал свой путь в игру, провел целый год в полевых условиях. Каждый день, привлекал и соблазнял все, что движется ☺.

Сильные стороны: непробиваемая уверенность в себе, позитив, вера в себя, «центр мотивации», мастер проведения свиданий.

Главный лозунг: «Всегда бросай вызов себе!»

Foster - гуру проекта www.AlfaMale.ru, живое воплощение идеального альфа. Знаток энергетических практик в игре, создатель ветки по inner и Energetic game. Более 12 лет практического опыта. Старейшина в области соблазнения. Любитель быстрых результатов. Систематизировал всю теорию по AlphaLifeStyle.

Сильные стороны: он знает то, что нужно для успеха во всем, он знает как достигать желаемого, он все это реализует.

Главный лозунг: «Тотальная эффективность во всем!».

Ильин Станислав (NEO) - гуру самомотивации, бизнеса, инвестиций и психологии успеха. Начав в 16 лет, за 2 года он создал бизнес империю с годовым оборотом более \$300 000. Настоящий Альфа должен иметь ресурсы. И NEO научит вас, как максимально просто достигать невероятного успеха в любой сфере. Главный маркетолог и бизнес организатор проекта www.alfamale.ru.

Главный девиз – «Ставь максимально высокие цели и достигай их!».

Сильные стороны: бизнес, мотивация, соблазнение роскошных женщин.

Хулиган - жесткий сторонник альфа-стиля, с сотней соблазненных женщин. Отличный тренер и сильный практик. Практическим путем пришел к высо-



там соблазнения и успеха у женщин. Также является стилистом проекта www.alfamale.ru.

Главный лозунг: «Альфа успешны во всем!».

Сильные стороны: доминантность, проактивность, холодная рассудительность и спокойствие.

Евгений Грин - новый участник проекта www.alfamale.ru, является специалистом по соблазнению самых элитных женщин Москвы, успешный предприниматель, специалист в области эзотерических практик и энергетики. Открыл сообществу темы долголетия и бессмертия. Стронник полигамных отношений, настоящий альфа во плоти. Один раз пообщавшись с этим человеком, вы уже не сможете стать прежним. Он знает, как развить в каждом принципиально новые качества и навыки.

Его девиз: «Опыт - сила, фантастика - реальность, развитие - Альфа».

Сильные стороны: безупречная уверенность, тонкое чувство другого человека, высшее знание, которое дает уникальные практические навыки, четкое видение целей и их достижение.

Это мы...

Мы - АЛЬФА!

Специально для Вас разрабатываем новейшие технологии Alpha style.

Это уже давно не пикап...

Наш стиль жизни - это успех. Мы давно вышли за рамки простого «пикапа» и сформировали свою жизненную философию. Образ жизни активного успешного мужчины.

Звезды, ветер и две слившиеся в поцелуе фигуры, или ночь, освещенная горящим абсентом, скоростью и фарами автомобиля, и бешеным сексом - ты сам будешь выбирать жизнь, о которой многие не могут даже и мечтать!

Мы ждем вас на сайте www.alfamale.ru.

