

Денис Колосов

**БУДЬ ГОТОВ!**

Возьми от пикап тренинга все!

Практическое  
пособие для  
студентов.

**ТЫ ТАКОЙ  
ОДИН!**

О ЧЕМ ГОВОРИТЬ  
НА СВИДАНИИ?

**ПОКЕМОНЫ**

КАК ПРИГЛАСИТЬ  
ДЕВУШКУ ДОМОЙ  
ЗА 10 МИНУТ?

**SHORT VS LONG**  
РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ!



**Денис Колосов**

**Будь готов!**  
**Возьми от пикап-тренинга все!**

**Практическое пособие для студентов**

**Москва, 2007**



Существует великое множество пикап-тренингов: групповые, индивидуальные, специализированные и т.д. У всех имеются различные программы, цели и методики обучения.

Но объединяет их всех одно: Большинство участников, попадают туда совершенно не подготовленными. И вместо того, чтобы активно усваивать и применять на практике полученный материал, выясняется, что им срочно необходимо улучшить свой внешний вид, найти недорогое кафе рядом с домом, или прочесть пару журналов.

В результате, ограниченное время тренинга, зачастую становится потраченным абсолютно на другие вещи. И на выходе они имеют совершенно другой результат.

**Цель этой книги: помочь потенциальным участникам таких тренингов подготовиться к семинарам. Исправить типичные ошибки, дать все необходимые знания, которые позволят полностью сконцентрироваться на занятиях, и получить на выходе максимальный результат.**

Меня зовут Денис Колосов. Мне 27 лет, последние четыре, из которых, я живу в Москве. У меня радиотехническое и высшее экономическое образование. Множество хобби и увлечений. С темой соблазнения и личностного роста знаком не понаслышке. Посетил несколько разнообразных тренингов, затем сам давал некоторые консультации.

Вся информация, которую ты здесь найдешь, основана на достаточно богатом личном опыте и опыте моих друзей, некоторые из которых, помогали мне в написании этой книги.

Результат будет замечен всем и сразу. Эффективность советов просто потрясающая. Я уверен, что ты сам удивишься, осознав, насколько ты стал интереснее и лучше, применив эти знания на практике.

## Содержание

### Галопом по Европам — краткий обзор основных тренингов ..... 7

РМЭС  
Ortega Project  
Пикап.ру  
Лесли  
Sweet-World  
Ночной охотник  
Другие тренинги

### А еще я в нее ем... — голова ..... 11

Важность хорошего и ухоженного лица. Зубы.  
Кожа лица. Бритье. Губы. Волосы.  
Очки или линзы. Пирсинг.

### Это ничего что грудь впалая, зато спина колесом — тело..... 19

Важность хорошей фигуры. Спорт. Питание при тренировках.  
Фитнесс и бассейн. Снижение и увеличение веса. Игровые и прочие виды спорта. БИ. Солярий.

### По одежке встречают... ..... 31

Обувь — выбор и уход. Носки. Штаны. Рубашки и майки.  
Глажка и стирка. Аксессуары. Стиль.

### Дом, милый дом — все необходимое для домашней встречи ..... 45

Дом- это отражение твоей личности.  
Выбор и курение кальяна. Совместные рецепты.  
Как пригласить девушку домой?  
Домашний бар. Уют и комфорт.

### Куда пойти выпить — места для свиданий и отдыха ..... 61

Выбор и классификация кафе. Парки. Кинотеатры.  
Театры. Боулинг и бильярд. Клубы (обзор алкоголя).  
Выставки. Торговые центры. Собственное хобби. Этикет.

### Я сказала ясеню — о чем разговаривать с девушками ..... 75

Голос. Рассказывать нужно интересно. Визуализация.  
О чем разговаривать? Истории из твоей жизни.  
Спрашивай о ней. Что почитать?

### Красиво жить не запретишь — образ жизни ..... 83

Работа. Дом. Друзья. Девушки  
Позитивное мышление. Развитие.

### Тикают часики. Тайм-менеджмент ..... 91

Структурирование дел и целей. Выделение приоритетов.  
Разделение рабочего и личного времени.

### Заключение..... 97

### Благодарности .....99



## Галопом по Европам — краткий обзор основных тренингов:

**РМЭС**  
**Ortega Project**  
**Пикап.ру**  
**Лесли**  
**Sweet-World**  
**Ночной охотник**  
**Другие тренинги**

В последнее время рынок различных тренингов стремительно растет. Здесь я кратко опишу некоторые из них. Предупреждаю заранее: на всех из них я не был, мне физически не хватит времени, да и желания посещать каждый из них, поэтому мнение о них пишу основываясь на соответствующих вебсайтах, и информации полученной от самих организаторов. Я написал письма ВСЕМ нижеперечисленным людям, с просьбой охарактеризовать их продукт. Полученные ответы можно будет найти тут. Если я так и не получу письма от некоторых товарищей, напишу кратко сам.

**РМЭС** — безусловно, самый массовый и самый раскрученный, на данный момент, тренинг. Пионер рынка. Основной упор делается на большое количество практики. Делай, а не думай — вот как можно охарактеризовать основную концепцию. После прохождения большинства избавляется от так называемого страха подхода. Хотя и возможны так называемые откаты. Мастерский сегмент направлен на снятие собственных ограничений и страхов, путем их максимальной проработки, и очень большой практикой в общении с женщинами.

Подробнее на <http://www.rmes.ru>

**Ortega Project** — заявляет основную цель: сделать мужчину объектом соблазнения девушек. Пропагандирует уважительное отношение к девушке, ее чувствам и внутреннему миру. В программу входят личные консультации и демонстрация на практике показанных фишек. Делается большой упор на лайфстайл и саморазвитие.

Подробнее на <http://www.ortegaproject.com>

**Пикап.ру** — основан выходцами из РМЭС. Качественный и экологичный тренинг направленный, преимущественно, на снятие собственных страхов и ограничений.

Подробнее на <http://www.pickup.ru>

**Лесли** — этот тренинг использует оригинальную концепцию, направленную на крышеснос, собственно, участникам тренинга. Плюс собственную теорию межполовых отношений. Задача тренинга сделать из участников «крутых самцов». Присутствует множество не всегда социально-адекватных заданий.

Подробнее на <http://www.lesley.ru>

**Sweet-World** — Делают упор на моделирование человеческой психики, правильных состояний, которые будут подкреплять это новое мировоззрение и задавать человеку, необходимы вектор действия в его дальнейшем развитии.

Встраивают человеку наиболее правильную для него и эффективную модель взаимодействия с самим собой и окружающим миром.

Подробнее на <http://www.sweet-world.ru/>

**Ночной охотник** — направлен на соблазнение девушек в ночных клубах. Эффективный тренинг, результаты которого видны сразу. Уже в течении тренинга у всех учеников начинает получаться уводить девушек из клуба и заниматься с ними сексом в первую ночь знакомства. Дается огромное количество полезных и действующих фишек, а также эффективные модели соблазнения. Практически индивидуальный подход тренеров и работа до результата.

Подробнее на <http://sextonight.msk.ru>

## Другие тренинги

Информацию о большем количестве тренингов можно найти по адресу:

[www.budgotov.ititit.com/traning/](http://www.budgotov.ititit.com/traning/)



## **А еще я в нее ем... — голова**

**Важность хорошего и ухоженного  
лица. Зубы. Кожа лица. Бритье.  
Губы. Волосы.  
Очки или линзы. Пирсинг.**

Первое, на что девочки, да и мальчики тоже, обращают внимание при знакомстве — это лицо. По лицу очень многое можно сказать о человеке, поэтому важность лица нельзя недооценивать.

**По лицу очень многое можно сказать о человеке, поэтому важность лица нельзя недооценивать.**

Кожа должна быть гладкой чистой и здоровой. Зубы белыми. Волосы чистыми и ухоженными. Прическа стильной. Всё эти вещи добавит тебе баллов за внешний вид. Зачастую, например в клубе, очень сложно рассмотреть, что-то

кроме лица. И именно на основании увиденного, девушка и будет стоять первое впечатление.

Сейчас я расскажу основные вещи, которые тебе нужно знать для правильного ухода за лицом:

## Зубы

Безусловно, зубы должны быть здоровыми. Потому что плохие зубы это: неприятный запах изо рта и ужасная улыбка. Если у тебя желтые или чёрные зубы, то шансов познакомиться с красивой девушкой практически нет. К тому же, лечить зубы, особенно запущенные случаи, очень дорого и неприятно.

Следить за зубами нужно постоянно. Надеюсь, мне не надо рассказывать, что чистить зубы нужно два раза в день: утром, после завтрака и вечером, перед сном, а зубную щётку менять не реже раза в месяц-полтора. В последнее время становятся все более популярными электрические зубные щётки, качество чистки зубов у нее лучше, чем у обычной. После еды старайся прополоскать рот обычной водой и пожевать немного жвачку.

Не забывай про язык, существуют специальные щетки для чистки языка, регулярно удаляй налет, который там скапливается. Цвет здорового языка розовый. Если есть дополнительные проблемы с запахом изо рта, пользуйся лосьонами для полоска-

ния ротовой полости. Имей ввиду, что иногда, причиной запаха, могут быть проблемы с пищеварением.

Если у тебя красивые, ровные и белые зубы — твоя улыбка будет вызывать у девушек исключительно положительные эмоции, а целоваться они буду с большим удовольствием.

**Если у тебя красивые, ровные и белые зубы — твоя улыбка будет вызывать у девушек исключительно положительные эмоции, а целоваться они буду с большим удовольствием.**

## Кожа лица

Кожа на лице должна быть нежной и чистой, без всяких прыщей и болячек. Достигается нужный эффект регулярным умываем. Если у тебя проблемная кожа, пользуйся специальными средствами. Начиная с антибактериального мыла типа Safeguard, заканчивая специальными лосьонами от прыщей (Clerasil и подобные), так же неплохо иметь дома специальный крем для лица и рук, который увлажняет и питает вашу кожу. Например «Нивея», выпускает такие, но и обыкновенный детский крем из аптеки вполне подойдет. При регулярном использовании он улучшает состояние кожи, делая её мягкой и эластичной. Думаю, это понравится и тебе и твоей девушке. Если проблемы серьезные и не решаются косметическими средствами доступными в магазине, обязательно нужно идти на консультацию к дерматологу. Состояние кожи очень критичный фактор твоей внешности — уделяй ей достаточно внимания.

**Если проблемы серьезные и не решаются косметическими средствами доступными в магазине, обязательно нужно идти на консультацию к дерматологу.**

## Бритьё

Существует 2 типа женщин: первым нравятся этикие небритые мачо, вторым гладковыбритые симпатяги. Как показывает практика, вторых, гораздо больше, поэтому парни — нужно бриться!

**Небритая щека, при поцелуях, может оцарапать нежную кожу девушки или вызвать раздражение.**

Небритая щека, при поцелуях, может оцарапать нежную кожу девушки или вызвать раздражение. Но если подруга намекнёт, что ей нравятся «колючие» парни, специально для неё можешь сделать исключение. Регулярность бритья дело сугубо индивидуальное, просто следи, чтобы твое лицо оставалось гладким.

Чем бриться: топором, станком или электробритвой — решай сам. Электробритва проще в использовании (встал утром, повозюкал по лицу и вроде ты уже побритый), но бреет не очень чисто. Учти, что при переходе со станка на электрическую бритву, может возникнуть раздражение, которое, правда, обычно проходит через пару недель.

**Если твой лосьон имеет сильный запах, постарайся чтобы он гармонировал с другим парфюмом.**

Что бы, после того как ты побрился, на коже не было покраснения и других неприятных вещей, пользуйся средствами до и после бритья. Ассортимент их весьма велик, выбирай, на свой вкус и достаток. Если твой лосьон имеет сильный запах, постарайся чтобы он гармонировал с другим парфюмом.

## Губы

Иногда губы обветриваются, становятся грубыми и шелушатся. Купи себе гигиеническую помаду, она продаётся в каждой аптеке. Только не надо на ней экономить — купи хорошую. Прослужит она долго, да и эффект будет лучше, чем у дешевых аналогов.

## Волосы

Хорошая причёска, сама по себе очень сильный аттрактант.

Кто не знает «аттрактант» — это вещь, притягивающая к себе внимание.

Ну а чистые и здоровые волосы придадут тебе очень хороший и ухоженный вид. Хорошая причёска и здоровые, красивые волосы будут выделять тебя из толпы, даже сильнее чем одежда.

В первую очередь, подбери себе правильный шампунь подходящий твоему типу волос. Волосы могут быть сухого, жирного либо смешанного типа. Если после мытья головы волосы у тебя остаются жесткими, можешь использовать кондиционер для волос. Как пользоваться прочтешь на упаковке. Если все будешь делать правильно, волосы будут «гладкими и шелковистыми» © :-).

В наше время иметь перхоть просто недопустимо. Проблема решается очень просто. Есть масса лечебных шампуней (Nizoral и т.д.), которые продаются в аптеках. Если лень идти в аптеку покупаешь себе косметический шампунь типа Head and Shoulders, которым можно мыть голову каждый день.

Частота мытья головы индивидуальна и зависит от того, на сколько быстро волосы становятся грязными. Раз в один — два дня — оптимальный вариант.

Разумеется, у тебя должна быть сногшибательная стрижка, самая лучшая, которую ты можешь себе позволить.

**Хорошая причёска, сама по себе очень сильный аттрактант.**

**Хорошая причёска и здоровые, красивые волосы будут выделять тебя из толпы, даже сильнее чем одежда.**

**Разумеется, у тебя должна быть сногшибательная стрижка, самая лучшая, которую ты можешь себе позволить.**

Главный критерий стрижки не её стоимость, а то, как она тебе идёт. Зачастую, в простой парикмахерской, можно найти мастера, который подстрижет тебя лучше, чем в дорогом салоне. Поэтому не гонись за брендом, а ищи именно своего стилиста, который сделает тебя неотразимым. Поспрашивай у своих знакомых и друзей, возможно, кто-то из них, порекомендует тебе своего мастера. Хороший парикмахер это очень важно! Посещай его по мере необходимости. Раз в месяц в большинстве случаев вполне достаточно.

**Сначала это будет даваться непросто, но, потренировавшись недельку, будешь делать себе сногшибательную укладку всего за пару минут.**

Помимо стрижки очень важна укладка. Припомни, выходя из парикмахерской, ты обычно очень нравишься себе и окружающим. Это происходит потому, что твой стилист отлично умеет укладывать любые волосы. Эту процедуру тебе необходимо освоить и самому. Сначала это будет даваться непросто, но, потренировавшись недельку, будешь делать себе сногшибательную укладку всего за пару минут.

Средств для укладки существует великое множество. Я кратко опишу, зачем они нужны, и ты сможешь подобрать себе что-то по вкусу:

**Пена для волос** — обычно служит для придания объема. Наносится как на сухие, так и на влажные волосы.

**Гели для волос** — используются для фиксации выделения прядей и придания блеска волосам. Создают, так называемый, эффект мокрых волос. Наносить можно как на сухие так и на влажные волосы.

**Воск для волос** — помогает при укладке кудрявых, а также сухих волос. В то же время воск ухаживает за волосами, благодаря содержанию жира, из-за которого волосы лучше поддаются укладке и становятся блестящими.

**Глина для волос** — обычно имеет максимальную фиксацию и ярко выраженный матовый эффект. Вы даже можете перекладывать волосы в течении дня, укладка будет хорошо держаться.

**Лак для волос** — помогает зафиксировать укладку. Иногда обладает сильным блеском, что помогает выглядеть более заметным.

Приобрети все необходимые средства, и начинай тренироваться. Не бойся экспериментировать. Возможно, ты найдешь для себя новый неповторимый стиль.

**Не бойся экспериментировать. Возможно, ты найдешь для себя новый неповторимый стиль.**

## Очки и линзы

Запомни простое правило — очки должны тебя украшать, подбери себе красивую и дорогую оправу. И очки из вынужденной меры, станут отличным и стильным аксессуаром. Если у тебя очень плохое зрение и ты носишь огромные толстые линзы похожие на аквариумы, серьезно подумай над хирургической коррекцией зрения, или над приобретением контактных линз.

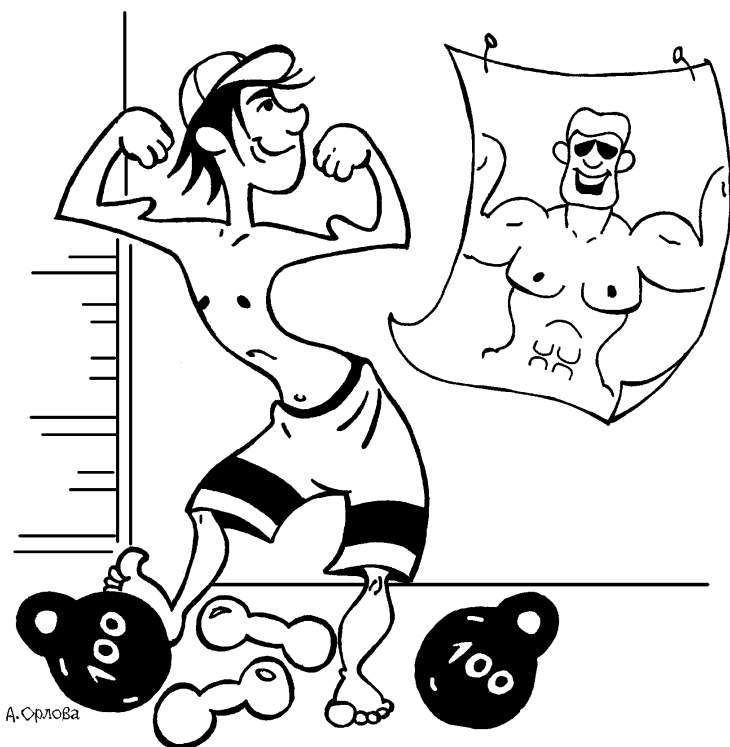
**Запомни простое правило — очки должны тебя украшать, подбери себе красивую и дорогую оправу.**

## Пирсинг

Отношение к пирсингу самое разнообразное. Он очень положительного до совсем негативного. Иметь или не иметь дополнительные украшения на лице, решать только тебе. Запомни только одну вещь: пирсинг — должен объективно украшать тебя и сочетаться с остальным стилем. Если тебе уже больше 20, и ты не рок музыкант, я рекомендовал бы тебе воздержаться от подобного рода украшений. Оставь эти железки готам и тинейжерам :-).

Дополнительные материалы можно найти по адресу:

[www.budgotov.itifit.com/head/](http://www.budgotov.itifit.com/head/)



**Это ничего что грудь впалая,  
зато спина колесом — тело**

**Важность хорошей фигуры. Спорт.  
Питание при тренировках. Фитнесс  
и бассейн. Снижение и увеличение  
веса. Игровые и прочие виды  
спорта. БИ. Солярий.**

Если ты каждый день видишь в зеркале толстую бесформенную массу или сутулого очкарика, который о физкультуре знает только из телевизора — значит этот раздел для тебя. Если картина в зеркале не настолько ужасная, все равно прочитай его, уверен что-нибудь, полезное для себя вынесешь.

**Спроси любую девушку, на что она обращает внимание, когда в первый раз смотрит на парня, и она ответит что-то вроде этого: руки, попа и в целом мужественная фигура.**

Спроси любую девушку, на что она обращает внимание, когда в первый раз смотрит на парня, и она ответит что-то вроде этого: руки, попа и в целом мужественная фигура.

Мужественным считается пропорционально развитое тело, в котором процент жира не очень мал и не очень велик, плечи шире таза, а мышцы находятся в тонусе.

У меня есть для тебя 2 новости по этому поводу: хорошая и плохая.

Начнем с хорошей: «С человеческим телом можно сделать ВСЕ». Но для этого придется вкалывать.

**Начнем с хорошей: «С человеческим телом можно сделать ВСЕ». Но для этого придется вкалывать.**

Это миф что на занятия спортом нужно тратить очень много времени, достаточно выделять на это дело по 1,5 часа пару раз в неделю, и уже через пару недель первые результаты станут заметны тебе, а через пару месяцев всем окружающим.

Самое важное при занятиях спорта, — это не интенсивность тренировок, а их регулярность. Можно полностью убиться в качалке, или выдохнуться, пробежав пятидесятикилометровый марафон, и не увидеть совершенно ни какого результата.

Единственное условие, которое тебе нужно соблюсти, так это сходить к врачу терапевту, который определит твое текущее состояние и скажет можно ли тебе заниматься спортом. Сейчас в любом мало-мальски продвинутом фитнес-клубе имеется такой врач, который совершенно бесплатно вас осмотрит.

Обычно люди занимаются фитнесом, для снижения или увеличения веса. Сакральный смысл всех этих упражнений сводится к одной простой вещи: чтобы худеть, нужно тратить калорий больше чем получаешь с пищей, если же тебе нужно поправиться, делаешь все наоборот. Т.е. получаешь калорий больше, чем тратишь.

Тут на первый план выходит второй аспект спортивных занятий — правильное питание и режим дня.

Если твоей целью станет сброс к лету пары-тройки лишних килограммчиков с области талии, то питаться тебе нужно 4-5 раз в день. Да-да, не удивляйся. 4-5 раз в день, просто маленькими порциями, энергия которых сразу уйдет на нужды организма, а не отложится в нем в виде жировых запасов. Что нужно есть при похудении. Нужно в первую очередь ограничить прием жирного сладкого и мучного. Я знаю, звучит как какая-то диета для девочек, но все это абсолютно точно работает.

Больше ешь мясных и молочных продуктов. Так как в них находятся основные запасы белка, которые нужны вашим растущим мышцам. Нежирный творог, яйца, молоко и говядина это наше все!

По поводу есть или не есть после 18:00, к окончательному варианту никто не пришел, важно другое, не наедайся от пуза.

**Сакральный смысл всех этих упражнений сводится к одной простой вещи: чтобы худеть, нужно тратить калорий больше чем получаешь с пищей, если же тебе нужно поправиться, делаешь все наоборот. Т.е. получаешь калорий больше, чем тратишь.**

Каждый прием пищи должен быть легким перекусыванием. При похудении рекомендуется меньше спать и больше двигаться. Найди свой минимальный объем сна, при котором ты себя чувствуешь отдохнувшим. Это будет что-то около 6-8 часов, и старайся этот лимит не превышать, даже в выходные. Больше гуляй и двигайся, ты же знаешь, что свежий воздух гораздо полезнее для организма. Или вообще заведи себе собаку, тогда с ежедневными прогулками проблем у тебя не будет. Для усиления эффекта можешь приобрести такой препарат как Л-карнитин. Это вещество ускоряет обмен жиров в организме, что приводит к более активному уменьшению их количества.

Правда у активного похудения есть один побочный эффект. При недостатке углеводов человек обычно становится очень раздражительным. Как говорится становится голодным и злым. Так что заранее предупреди окружающих, об этой новой маленькой особенности. И вперед, к новому красивому телу.

Если ты всегда в кармане носишь пару монеток, чтобы тебя не унесло в бескрайние прерии ближайшим порывом ветра — действовать тебе нужно совсем по другому:

Питаться нужно так же 4-5 раз в день. Часто питаться — это вообще хорошая привычка. Она позволит не набрать тебе вместе с новыми мышцами дополнительный жир. Но образ жизни тебе нужно вести из серии: «мечта лентяя». Если смотрел в детстве мультик про «Великого Нехочуху», то ты поймешь, о чем я говорю :) Запомни: мышцы растут не когда ты занимаешься, а когда ты отдыхаешь.

**Максимально ограничь свою активность, кроме занятий в фитнесе.**

Максимально ограничь свою активность, кроме занятий в фитнесе. Старайся больше спать, или просто валяться на диване, тогда вся энергия, полученная из пищи, пойдет на строительство тела.

Мясо, творог, яйца и молоко мы опять же оставим. Кто забыл, в них белок для наших новых мышц. Но добавляем сюда углеводов. Т.е. любимая всеми студентами картошка, макароны и разно-

го рода крупы. Углеводы дают человеку энергию, переносить возросшие на организм нагрузки. Включай в свой рацион больше сырых овощей. Они содержат много клетчатки и помогут тебе в пищеварении. В общем, с набором веса все просто: ходи в спортзал, часто и хорошо питайся, да валяйся на диване, почитывая журнальчики. И уже совсем скоро на твоих тонких косточках появятся новые килограммчики свежего мяса :-).

Если хочешь дополнительно увеличить эффективность занятий, добавь в рацион протеиновые коктейли. В любом клубе тебе расскажут, что и как применять. Но это абсолютно не обязательное условие для получения новой красивой фигуры.

Поговорим немного о том, каким собственно видом спорта нужно заниматься.

Ответ: Вообще любым. Каждый вид спорта развивает в человеке множество качеств, от физической формы и силы воли до взаимопониманий в коллективе и глазомера :-)

Выделю несколько:

**Бассейн** — самое эффективное средство для снижения веса. Походите пару месяцев по 2-3 раза в неделю и отпишите о результатах.

**Фитнесс** — подходит как для снижения веса, так и для набора мышечной массы. Дает сильную и сбалансированную нагрузку на все мышечные группы.

**Боевые искусства** — тут, думаю, сами догадались. Помимо физических нагрузок научитесь постоять за себя, плюс развивает уверенность.

**Игровые виды спорта** — обычно самые зрелищные и веселые. Развивают коммуникативные навыки чувство взаимовыручки.

**Что же еще можно сделать, чтобы набрать дополнительные пару ба-лов за внешний вид?**

Как ни странно, **все виды танцев** отлично влияют на твою осанку и фигуру. Если ты всю жизнь мечтал ловить восторженные взгляды зевак и девочек на дискотеках вот тебе еще один повод срочно записаться в ближайший танцевальный клуб.

**Шахматы** — тренируют мозг, а он вам ой как пригодится.

Так что быстренько выбрали занятие себе по душе и вперед, штурмовать спортивные рекорды и улучшать осанку.

Кстати, не стоит забывать про зарядку, всего 10-15 минут в день, позволят тебе оставаться бодрым и подтянутым до самого вечера.

**Что же еще можно сделать, чтобы набрать дополнительные пару баллов за внешний вид?**

С фигурой немного разобрались. К тому же, некоторые из вас, не дожидаясь этой книги, вполне успешно занимаются спортом сами. За что вам почет и уважение.

Что же еще можно сделать, чтобы набрать дополнительные пару баллов за внешний вид?

Нужно загореть. Тут имеется 2 варианта: поехать в отпуск в теплые края или посещать солярий. Как ездить в отпуск тема другой книги, а про солярий я немного расскажу:

Солярии бывают вертикальные и горизонтальные. Вертикальные мощнее, значит придется проводить там меньше времени, и загар в них более ровный.

Вообще, солярии могут очень сильно различаться по мощности.

**За 10 минут в одном солярии можно загореть сильнее, чем за 20 минут в другом.**

За 10 минут в одном солярии можно загореть сильнее, чем за 20 минут в другом. Поэтому стоимость минуты тут плохой критерий выбора.

В солярии может быть от 42 до 60 ламп, каждая мощностью от 150

до 240 Вт. Лампы бывают разного возраста. Чем старше лампы, тем меньше УФ.

Еще одной важной характеристикой ламп является их спектральный состав.

В зависимости от того, какие лучи — ультрафиолет А или ультрафиолет В — преобладают в спектральном составе, лампы бывают трех типов — зеленые, бело-розовые и синие, которые различаются по способу воздействия на кожу.

### Зеленые лампы

За счет повышенного содержания UV-A лучей действуют на глубокий слой кожи — слой зародышевых клеток — меланоциты, в которых образуется и накапливается меланин как основа для загара. В результате образуется стойкий базовый загар, который проявляется в течение суток.

Рекомендуется ходить в такой солярий первые 3-4 раза.

### Бело-розовые

Интенсивно действуют на внутренние и внешние слои кожи за счет сочетания лучей UVA и UVB, заставляя меланин подниматься и темнеть в верхних слоях кожи. Лампы снабжены специальными фильтрами против фотостарения и пересушивания чувствительной кожи лица и области декольте. Загар проявляется в течение 12 часов.

Основной тип солярия, в нем приобретает базовый загар.

**Синие лампы** — newtech: новейшая разработка

Интенсивно воздействуют на поверхностные слои кожи. За счет повышенного содержания UVB лучей (3,2%) накопленный в клетках меланин быстро темнеет. Загар проявляется почти моментально, в течение часа.

Рекомендуется посещать пару раз после 3-4 сеансов бело-розового солярия, затем цикл повторить.

Надевать или не надевать специальные очки, защищающие глаза от ультрафиолета, решай сам. Из минусов: от них вокруг глаз остаются белые круги, выглядящие не очень эстетично. Но если просто загорать с закрытыми глазами есть вероятность обжечь сетчатку глаза. Можешь попробовать, дополнительно сжать веки, это немного уменьшит количество УФ попадающего в твои глаза.

Если ты ходишь в солярий в перерыве на работе или не можешь принять после него душ постарайся найти такой, чтобы там выдавали полотенце — обтирать с себя остатки крема салфетками не очень удобно.

**Ну и, разумеется, загорать без специальных средств для загара — деньги на ветер.**

Ну и, разумеется, загорать без специальных средств для загара — деньги на ветер. Нужна косметика, которая ускоряет оксидирование меланина. Только не такая, которая продается в разных Арбат-престижах — а профессиональная.

Обычно все это имеется в студиях загара, но можно купить и самому в интернет-магазинах, что, понятно, в несколько раз дешевле.

Вся косметика для солярия делится на 4 типа. Они называются шагами. Так в ней гораздо проще ориентироваться. На упаковке всегда крупно написан номер, поэтому ты всегда будешь в курсе для чего данный тюбик, даже если видишь его в первый раз.

### Шаг 1: Проявитель загара для светлых людей

Специализированный продукт предназначен для начального загара людей со светлой, нежной и чувствительной кожей.

### Шаг 2: Проявитель загара для смуглых людей

Специализированный препарат для загара в солярии предназначен для людей со смуглой и загорелой кожей для получения ин-

тенсивного, равномерного и стойкого загара.

### Шаг 3: Углубление загара

Специализированный препарат для загара в солярии предназначен для людей, постоянно посещающих солярий и желающих ещё более усилить имеющийся загар.

Бывает с «Tingle-эффектом» — это ощущение «муравьиного эффекта», приятного тепла и покраснения кожи. Это натуральная реакция кожи на действие препаратов подобного типа, позволяющая получить наиболее глубокий оттенок загара. По истечении часа покраснение проходит

### Шаг 4: Закрепление и уход

Это средства увлажняющие и питающие кожу. Наносятся после солярия или ежедневно. Улучшают стойкость и цвет загара, помогают сохранить кожу в хорошем состоянии.

Ты можешь быть красивым как Аполлон и brutальный как Джеймс Бонд, но если от тебя будет разить Авгиевыми конюшнями, то о девочках ты можешь забыть. Может такие вещи как элементарная личная гигиена, как жутая для тебя естественными, но я все равно должен об этом сказать.

Первое и самое главное: безусловно душ. Минимум раз в день уделяй этому важному занятию минут 10. Купи себе гель для душа с приятным запахом, или, наоборот, без него, если не хочешь чтобы он портил впечатление от твоего дорогого парфюма.

После душа пользуйся дезодорантами. Я бы порекомендовал твердые или шариковые. Дезодоранты бывают обычные и антиперспиранты. Вторые помимо отдушки блокируют выработку нового пота твоим организмом.

**Ты можешь быть красивым как Аполлон и brutальный как Джеймс Бонд, но если от тебя будет разить Авгиевыми конюшнями, то о девочках ты можешь забыть.**

## Парфюм

***А затем, если денег совсем немного, можно заказать понравившейся аромат в интернет-магазине, в упаковке тестер, т.е. без красивой коробочки. Можешь вполне легко сэкономить процентов тридцать от стоимости.***

немного, можно заказать понравившейся аромат в интернет-магазине, в упаковке тестер, т.е. без красивой коробочки. Можешь вполне легко сэкономить процентов тридцать от стоимости.

Да, и не покупай себе пол литровые флаконы, возможно этот запах тебе надоест через месяц а ведро с ним еще долго будет пылиться на твоей полке.

## Руки

***Поверь девушка будут тебе благодарна за такой мужественный шаг, хотя может быть и не подаст виду.***

Обязательно купи себе хотя бы один флакон ХОРОШЕЙ туалетной воды. Это не та вещь, на которой нужно экономить. Приятный запах сносит девушкам крышу, да и тебе доставит немало удовольствия.

Что именно покупать? Вопрос конечно интересный. Каждый сезон десятки фирм выпускают великое множество различных ароматов. Я бы поступил так: Пришел в какой-нибудь «Арбат-Престиж» или «Летуаль» и посмотрел бы новинки от известных домов моды. Можно попросить консультанта подобрать тебе несколько ароматов. А затем, если денег совсем

Обязательно уделяй внимание своим рукам. Разумеется, регулярно обрезай ногти, маникюр и педикюр по желанию. Если ходишь в качалку, купи себе тяжелоатлетические перчатки, тогда кожа ладоней не огрубеет, а останется нежной и приятной на ощупь.

## Волосы на теле

Я бы порекомендовал брить подмышки, и по крайней мере коротко подстригать волосы в области паха. Для этой цели можешь использовать триммер или насадку к электробритве. Если начнешь брить там, учти в первое время может быть раздражение. Это нормально и скоро все пройдет. Поверь девушка будут тебе благодарна за такой мужественный шаг, хотя может быть и не подаст виду. Если ты не занимаешься профессионально бодибилдингом или плаванием — ноги брить не надо! :-)

Дополнительные материалы можно найти по адресу:

[www.budgotov.itifit.com/body/](http://www.budgotov.itifit.com/body/)



## По одежке встречают

**Обувь — выбор и уход. Носки.  
Штаны. Рубашки и майки.  
Глажка и стирка. Аксессуары.  
Стиль.**

Ну что ж, поговорим о теме, которая волнует практически всех — это одежда.

Одежда очень сильно может изменить ваш внешний вид, как в лучшую, так и в худшую сторону, поэтому не уделять ей внимание, по меньшей мере, очень опрометчиво.

***Одежда очень сильно может изменить ваш внешний вид, как в лучшую, так и в худшую сторону, поэтому не уделять ей внимание, по меньшей мере, очень опрометчиво.***

## Обувь

Начнем, пожалуй, с обуви. Как известно, большинство девушек, да и не девушек тоже, обращает внимание на обувь... Это не удивительно, потому что по обуви проще всего определить твой социальный статус, твой вкус и твою аккуратность.

***Потому что по обуви проще всего определить твой социальный статус, твой вкус и твою аккуратность.***

Первое, о чем тебе нужно позаботиться, так это о чистоте твоих ботинок.

Обязательно ухаживай за обувью. Тогда она сохранит свой внешний вид и прослужит тебе гораздо дольше.

Покупай дорогую обувь — поверь, это разумное вложение твоих средств, потраченных на всякого рода одежду. В идеале у тебя должно быть несколько пар, которые ты можешь носить по очереди. Не суши свои туфли около батареи или горячим феном, иначе они просто потеряют свою форму. Пользуйся специальной косметикой для чистки и ухода.

***Покупай дорогую обувь — поверь, это разумное вложение твоих средств, потраченных на всякого рода одежду.***

Сейчас я расскажу основные правила по уходу за кожаной обувью:

Очевидно, что городские условия (соль, химические реагенты, грязь) негативно влияют на обувь и, даже если дыр на твоей любимой паре не появится, то во внешнем виде она очень сильно потеряет.

К счастью, существует множество средств по уходу, необходимых для того, чтобы обувь дольше сохраняла свой первоначальный вид. Расскажу о самых основных:

При изготовлении обуви используют следующие типы кожи:

гладкая кожа, жилованная кожа, лакированная кожа, тесненная кожа (которую часто путают с кожей рептилий, замша, нубук и велюр, а также экзотическая кожа.

Всегда используй средства, разработанные специально для твоей обуви.

**Чистить обувь надо по пришествии домой, а не перед выходом на улицу, так как соли которые остаются на коже плохо на нее влияют.**

Чистить обувь надо по пришествии домой, а не перед выходом на улицу, так как соли которые остаются на коже плохо на нее влияют.

В чистке тебе поможет щетка с мягкой щетиной и тряпочка, а также очистительная пенка или шампунь для обуви.

Храни обувь на распорках, помогающих сохранить форму (лучше деревянных — они, к тому же хорошо впитывают влагу). До приобретения распорок можешь просто набивать свои туфли обычными газетами.

Аккуратно удали грязь с помощью щетки и тряпочки, затем примени пенку или шампунь, следуя прилагающейся к ней инструкции. Эти средства помогут максимально очистить кожу твоей обуви.

Кожу из замши, нубука и велюра очищай специальным резиновым ластиком. Для хорошего очищения можно подержать такую обувь над паром. Если замшевая обувь сильно загрязнена, то ее чистят мыльной водой с добавлением нашатырного спирта. После чистки замшу желательнее обработать водоотталкивающим препаратом.

Лакированную кожу протри влажной ваткой и мягкой тряпкой до восстановления блеска.

После чистки нанеси на свою пару из гладкой или тесненной кожи гуталин (предпочтительнее) или обувной крем соответствующего цвета небольшим слоем по всей поверхности. Оставь на 10-15 минут. Потом вытирай обувь тряпочкой и, если надо, отполируй бархоткой.

### Советы:

- Не снимай обувь другой ногой. Пользуйся руками.
- Обувайся при помощи специального рожка.
- Не пользуйся водоотталкивающими пропитками и губками «мгновенный блеск» (вообще всеми препаратами, в состав которых входит силикон. Он забивает поры и притягивает грязь, вычистить которую очень сложно.
- Суши обувь вдали от источников тепла, используя распорки или набивая газетой.
- Избегай намокания обуви, старайся ходить по сухим поверхностям.
- Не носи одну и ту же пару обуви каждый день, ей тоже нужен отдых.

### Основных вида обуви два: туфли и кроссовки

**Кроссовки** должны быть лайфстайл моделей. Практически все известные фирмы, начиная от спортивных, вроде Puma, Adidas и заканчивая дизайнерскими, такими как Gucci и Dolce&Gabbana, выпускают спортивную обувь, которая предназначена для повседневной носки. Поэтому если вы решите купить себе обувь такого плана, обязательно убедись, что это не специальная обувь для занятий спортом. Кроссовок великое множество, поэтому советы по стилю давать тяжело. Нужно смотреть, чтобы они подходили тебе по размеру и сочетались с остальной одеждой.

**Туфли.** Старайся покупать оригинальную обувь. Если двадцать твоих друзей ходят в ботинках такой-то фирмы и такого-то фасона — тебе совсем не обязательно становиться двадцать первым.

**Старайся покупать оригинальную обувь. Если двадцать твоих друзей ходят в ботинках такой-то фирмы и такого-то фасона — тебе совсем не обязательно становиться двадцать первым.**

тебе совсем не обязательно становиться двадцать первым. Походи по магазинам, найди что-нибудь более оригинальное, более интересное — это добавит тебе очков.

Важно найти интересную и необычную обувь, однако, все таки, старайся не слишком увлекаться, разного рода, экзотикой. Необычной формы носы или вставок в тон из кожи рептилии будет, вполне достаточно. Самый простой вариант посмотреть в Интернете обувь дорогих марок и найти что-то похожее раз в 5 дешевле.

**Обувь лучше иметь черную...**

Обувь лучше иметь черную. Почему? Потому что она более универсальна. И сочетается с большим количеством аксессуаров, которые у тебя наверняка уже есть.

Нужно понимать, что если у тебя черная обувь, то у тебя должен быть черный ремень, черный браслет и черный ремешок на часах. Возможно, у тебя имеются и другие мужские аксессуары, например бумажник, или ключница. Будет гораздо лучше, если они тоже будут в одной цветовой гамме. Все это создает более целостную картину твоего образа, и добавит тебе очков. **Надеюсь, ты знаешь, что ремень подбирается по длине талии, и должен застегиваться на 3 дырочку, и продеваться сзади СВЕРХУ лейбла твоих джинсов.** Существует обувь с кожаной подошвой. Она хорошо выглядит, но предназначена по большей части для носки в офисе или для езды в автомобиле. Если ты собираешься носить такую обувь на улице, позаботься о профилактике. Это такая резиновая наклейка, наклеивающаяся на подошву. Без нее подошва быстро протрется или промокнет, а обувь потеряет вид. В любой обувной мастерской вам поставят ее за несколько часов. После чего в этой обуви можно смело щеголять по улице. Туфли будут меньше скользить и прослужат гораздо дольше. По мере износа профилактику необходимо менять.

## Носки

Самый простой способ определиться с цветом носков — покупать черные носки. Они подойдут тебе в 90% случаев. Носки должны быть высокие, чтобы, когда ты закидываешь ногу на ногу, никто не видел твоих волосатых голенищ.

Белые носки допускаются только в сочетании со спортивной обувью на тренировках. Во всех остальных случаях надевай черные носки. Есть случаи, когда цвет носков подбирается под цвет брюк, и другие тонкие нюансы. Но вообще, просто надевай высокие черные носки и все будет отлично. Рецепт очень простой

**Носки должны быть высокие, чтобы, когда ты закидываешь ногу на ногу, никто не видел твоих волосатых голенищ.**

## Штаны

Продолжаем снизу вверх. Джинсы и брюки. В чем ходить каждый решает сам. Можешь ходить и в том и в том. Кто-то носит в офисе брюки, а в повседневной жизни надевает джинсы. Вариантов множество.

Опять же — самое главное, покупай все по размеру. Потому что вещь, которая тебе не по размеру (если она велика или мала) — это просто деньги на ветер. С брюками немного проще — в любом приличном магазине брюки подошьют прямо там, а иногда и подгонят по фигуре, и все совершенно бесплатно.

Штанины должны доходить до середины каблука, когда ты стоишь в обуви или касаться пола в задней части, если ты стоишь на полу босиком. Портные, которые этим занимаются, все прекрасно знают, и проблем у тебя не должно возникнуть. Подворачивать джинсы

**Штанины должны доходить до середины каблука, когда ты стоишь в обуви или касаться пола в задней части, если ты стоишь на полу босиком.**

или брюки, ни в коем случае не надо, будешь выглядеть как полный ушлепок. Короткие штанины — еще хуже. Будешь казаться бедным мальчиком-переростком.

Итак, запомни: если штаны тебе коротки, СРАЗУ идешь дальше. Даже если именно такие снились тебе ближайшие 3 месяца. Если штанины длинные, то сразу после покупки отдаешь их в ателье, где тебе подгоняют все по росту.

Второй немаловажный пункт — это то, как они сидят на заднице.

**Джинсы даже одного размера, сшитые разными фирмами могут совершенно по-разному смотреться на твоей тушке.**

Джинсы даже одного размера, сшитые разными фирмами могут совершенно по-разному смотреться на твоей тушке. Это абсолютно нормально. Просто подбери себе пару марок, которые, отлично на тебе сидят, и время от времени, навещай туда за обновками.

Либо каждый раз ищи что-то новое и оригинальное. Но запомни: джинсы на заднице должны сидеть как влитые, не должно быть никаких складок — это очень важно.

## Рубашки и майки

Что носить рубашки или майки или все вместе — решать вам. Я советую делать акцент все же на рубашки. Майки уместны, когда ты одеваешься неформально или едешь куда-нибудь на отдых. Ну, или если твой стиль абсолютно тинейджерский. Во всех остальных случаях, я бы рекомендовал рубашки: они делают тебя более взрослым, более уверенным, более мужественным, и смотрятся более интересно и стильно.

Приобрати одну яркую рубашку для клубов и одну-две черного или белого цвета, более универсальные. Если у тебя хорошая фигура, покупай чуть приталенные рубашки. Они отлично сидят и стильно выглядят.

Рубашки бывают двух видов: одни носятся на выпуск, другие нужно заправлять. Определить какая рубашка у тебя, очень просто: если ты надел рубашку и ее длина доходит сзади больше чем до середины попы, то ее нужно заправлять, если короче — то, скорее всего, ее носят на выпуск. Если рубашку нужно заправлять — обязательно заправляй. Иначе, будешь смотреться как мальчик в сарафане — а это смешно и нелепо.

Поговорим о том, как надо правильно заправлять рубашку — на самом деле, это совсем не сложно. Сначала ее просто нужно расправить, потом сверху надеть брюки (джинсы), застегнуть ремень и расправить складки. Спереди рубашка должна выступать немного, буквально лежать на пряжке ремня. С боков и сзади нужно выпустить побольше, тогда если ты наклонишься, рубашка не будет сильно натягиваться.

Как определить что майка или рубашка тебе по размеру? Посмотри на линию плеча — часть, где начинается рукав, должна находиться точно на плечевой косточке. Одежда должна сидеть на тебе как влитая. Обычно все покупают себе футболки и рубашки большего размера — не надо себе льстить. Если ты не уверен — попроси два размера (чуть больше, чуть меньше) чтобы убедиться который на тебе лучше сидит. Вообще старайся тщательно подходить к выбору размера — это очень важно.

**Приобрати одну яркую рубашку для клубов и одну-две черного или белого цвета, более универсальные.**

**Как определить что майка или рубашка тебе по размеру? Посмотри на линию плеча — часть, где начинается рукав, должна находиться точно на плечевой косточке.**

## Глажка и стирка

Внимательно изучай ярлычки на одежде, перед тем как отправить ее в стиральную машину или перед глаженьем. Зачастую очень дорогую вещь можно легко испортить неправильным уходом.

**Запомни основные правила:**

***Стирай белые вещи отдельно от цветных. Разделяй одежду по видам ткани. Подбирай моющее средство в зависимости от типа одежды и цвета.***

***Шерстяные вещи всегда сушат в горизонтальном виде.***

Стирай белые вещи отдельно от цветных. Разделяй одежду по видам ткани. Подбирай моющее средство в зависимости от типа одежды и цвета. Существуют средства для стирки белой, цветной, черной одежды. А так же порошки для стирки натуральных и искусственных тканей. Выворачивай вещи перед стиркой или глажением. Шерстяные вещи всегда сушат в горизонтальном виде. Не набивай барабан машинки до отказа, лучше постирай все в 2 приема. Интенсивный отжим портит ткань.

Гладь вещи с изнанки и на правильном режиме утюга.

## Аксессуары

Аксессуары могут добавить тебе очень много баллов во внешнем виде из-за того, что они работают как аттрактанты (вещи, которые привлекают внимание), они могут подчеркнуть твой стиль, индивидуальность.

Аксессуары желательно покупать дорогие. Разумеется, я тебя не удивил, лучше вообще покупать дорогие и качественные вещи. Они удобные красивые, к тому же поднимают твой статус и настроение :-)

Одним из самых главных аксессуаров мужчины считаются

часы, считается, что часы нужно покупать очень дорогие, потому что это практически единственное украшение, которое мужчина может себе позволить надеть. Если не хватает пока денег на часы знаменитых марок, а время по мобильнику смотреть тебе не удобно, можешь приобрести себе что-нибудь по-проще. Только не впадай в крайности, электронные часы оставь детям, разноцветные пластмассовые Swatch — тоже.

Ты вполне можешь позволить себе купить что-то недорогое, возможно, кулон на шею или браслет. Тут важно чтобы все аксессуары сочетались с остальной одеждой (с ремнем, как минимум) и чтобы весь облик гармонировал. Необходимо понимать что, если у тебя стальные часы на черном кожаном ремешке — не надо надевать на себя оранжевые бусы с перьями.

И еще, старайся не покупать подделки. Даже если ты сам не можешь разобрать подделка это или нет, найдутся люди, которые в этом разбираются. Подумай, скажем, если ты обычный парень или студент и покупаешь себе ремень известной марки, который в оригинале стоит, скажем, 300 евро, а взял ты его за 600 рублей в ближайшем переходе. Даже не специалистам будет понятно, что ремень этот не настоящий, а ты пытаешься понтоваться. Особенно неприятно будет, если ты познакомишься с обеспеченной де-

***Аксессуары могут добавить тебе очень много баллов во внешнем виде из-за того, что они работают как аттрактанты (вещи, которые привлекают внимание), они могут подчеркнуть твой стиль, индивидуальность.***

***Электронные часы оставь детям, разноцветные пластмассовые Swatch — тоже.***

***И еще, старайся не покупать подделки.***

***Два раза в год во всех крупных торговых центрах бывают сезонные распродажи, не упускай отличную возможность обновить свой гардероб с ощутимой экономией.***

ют сезонные распродажи, не упускай отличную возможность обновить свой гардероб с ощутимой экономией.

Старайся вырабатывать чувство индивидуальности и стиля, потому что мода изменчива, ее формируют несколько домов, чтобы обеспе-

***Ищи свой образ. Образ, который будет подчеркивать твои достоинства, скрывать недостатки, а затем следуй ему.***

в любой компании, в том числе, у девушек. Внешний вид очень важен — всегда работай над ним.

вочкой, которая разбирается в одежде, и она сразу поймет что ты пустышка, пытающаяся выдать себя за кого-то другого.

Есть много интересных, оригинальных вещей по цене, которую ты можешь себе позволить. Просто прояви капельку фантазии и вкуса. Два раза в год во всех крупных торговых центрах быва-

чивать себе постоянные продажи. Ищи свой образ. Образ, который будет подчеркивать твои достоинства, скрывать недостатки, а затем следуй ему. Просматривай специальные журналы, и разделы по стилю которые есть практически в каждом мужском глянце. Пытайся взять из всего этого многообразия что-то свое. И тогда ты будешь всегда узнаваем, будешь иметь свой стиль и успех

Дополнительные материалы можно найти по адресу:

[www.budgotov.itifit.com/dress/](http://www.budgotov.itifit.com/dress/)



**Дом, милый дом —  
все необходимое  
для домашней встречи**

**Дом — это отражение твоей  
личности. Выбор и курение  
кальяна. Домашние рецепты.  
Как пригласить девушку домой?  
Домашний бар. Уют и комфорт.**

Если ты хочешь встречаться с девушками, то рано или поздно надо быть готовым к тому, что она согласится поехать к тебе домой.

**Если ты хочешь встречаться с девушками, то рано или поздно надо быть готовым к тому, что она согласится поехать к тебе домой.**

Разумеется, нужно постараться, чтобы дома её не ждало полное разочарование.

По жилищу, всегда можно сказать о человеке очень многое. Дом — это отражение твоей сущности. Поэтому желательно чтобы там было хотя бы минимально чисто.

Я не говорю о том, чтобы мыть окна каждую неделю, или белить потолки. Но собрать, перед приходом девушки грязные носки и перемыть залежи посуды тебе вполне по силам. Эти несложные манипуляции вещи обязательно добавят тебе пару плюсиков в глазах девушки.

**В доме должно быть много интересных вещей, которые могут скрасить твой досуг и сделать проведенный с девушкой вечер более разнообразным и приятным.**

В доме должно быть много интересных вещей, которые могут скрасить твой досуг и сделать проведенный с девушкой вечер более разнообразным и приятным.

Плюсы такого визита, думаю, объяснять никому не надо :-).

Типичным примером может послужить кальян:

Помимо того, что кальян прикольная штука и его вполне можно курить самому, ты можешь невзначай бросить девушке: «Дорогая, я только что вспомнил, что мне привезли курьером из Индии пол фунта замечательного ароматного табака. Давай заглянем на минутку ко мне домой, и покурим его за просмотром новой отличной комедии, которую мне, как раз сегодня, принес мой друг Петя.»

## Что тебе еще нужно знать про кальян?

Кальян — пришедшее из Индии приспособление для курения табака.

Ранее — элитарная вещь, доступная лишь самым богатым людям Востока.

Сейчас кальян стал очень популярным, в случае, если он находится дома, это является уже достаточным поводом для приглашения в гости.

К сожалению, не смотря на это, достаточно немного людей умеют правильно с ним обращаться и то, что они называют «курением кальяна» иначе как издевательством над собой назвать нельзя.

Как же все сделать правильно?

## Выбор кальяна

Для начала скажем интернет-магазинам торжественное «нет». Слишком много факторов, которые ты должен учесть при личном досмотре.

Найди хорошее место в своем городе, где кальянами торгуют оптом. В Москве таким местом может стать гостиница «Севастополь». В первых — там дешевле, во-вторых — качество, в среднем, существенно выше.

Кальяны различаются по высоте, форме, по материалам, из которых изготовлены и по типу соединения частей. Оптимальная высота кальяна — один метр, можно чуть ниже, но лучше выше. Естественно, чем кальян выше, тем он дороже. Полуметровые кальяны и их «младших» братьев оставь для украшения подоконников — больше они ни на что не способны.

**Сейчас кальян стал очень популярным, в случае, если он находится дома, это является уже достаточным поводом для приглашения в гости.**

**Оптимальная высота кальяна — один метр, можно чуть ниже, но лучше выше.**

## Материал кальяна:

Верхняя часть должны быть сделана из латуни, шланг — из пресованной кожи. Такие шланги выглядят чуть менее презентабельно (ребристая кожа разных цветов), зато служат дольше и лучше.

Так же части кальяна могут соединяться друг с другом двумя разными способами.

Первый: Части просто вставляются друг друга, а герметичность создается при помощи резиновых уплотнителей.

Второй способ резьбовой: Он гораздо более интересный. Главное чтобы резьба была сделана правильно и герметичность в кальяне сохранялась. Так же известны случаи комбинированных кальянов — где шланг просто вставляется в кальян, а шахта соединяется с колбой при помощи резьбы. Какой из этих способов выбирать решать тебе.

**Главное — перед покупкой обязательно проверь кальян на герметичность**

Главное — перед покупкой обязательно проверь кальян на герметичность. Для этого нужно собрать кальян. А затем плотно закрыть ладонью отверстие, куда вставляется чаша с табаком и попробовать втянуть через муншдук

воздух. Если он не тянется, либо **очень тяжело** тянется — все окей, кальян хороший. Если же воздух идет — то вам пытаются вручить бракованный товар.

Что нужно помимо самого кальяна? Щипцы, сам табак (советую выбрать разные вкусы и марки, что бы потом самому составить свой хит-парад), уголь (лучше древесный, который продается в больших упаковках по килограммам), ершик для чистки, фольгу и набор одноразовых мунштуков. Если ты купил древесный уголь, но дома у тебя электрическая плита, то тебе понадобится горелка, либо примус, что бы такие угли разжигать. Сразу оговорюсь — это того стоит, т.к. быстроразгорающиеся угли-таблетки в сравнении с обычным углем просто ужасны.

## Купил. Что дальше?

Дальше необходимо собрать кальян. Думаю, этот момент будет понятен, если ты хотя бы раз видел собранный кальян. Дальше в колбу необходимо налить воды столько, что бы трубка, идущая из шахты, входила в нее на 1-2 см. Если налить больше, то курить будет намного сложнее (нужно будет прилагать большие усилия, что неприятно). Затем в чашечку нужно положить табак. Для этого возьми его в щепотку и клади в чашку маленькими порциями, ни в коем случае не утрамбовывая и вообще не касаясь уже положенного табака. Когда чашка будет заполнена на 2/3, убери табак и возьми фольгу. Оторви от нее кусочек, сложи вдвое и плотно приложи к чашке, для верности можно немножко «скрутить» его на середине. Затем каким-нибудь тонким и острым предметом нужно по всему периметру сделать много маленьких дырочек.

Теперь нужно приготовить уголь. Здесь лишь одна особенность — когда ты кладешь уголь на чашку, он должен уже полностью загореться, иначе ко вкусу табака добавится вкус разгорающегося угля.

Все, можно курить. После того, как пойдет дым, нужно каждые 15-20 затяжек, резко (но недолго) вдувать в муншдук воздух — что бы «остатки» дыма вышли через клапан.

**После того, как пойдет дым, нужно каждые 15-20 затяжек, резко (но недолго) вдувать в муншдук воздух — что бы «остатки» дыма вышли через клапан.**

## Уход за кальяном

Идеально — после каждого использования кальяна его необходимо промывать. При этом после промывки нужно дать ему высохнуть в разобранном виде. Чашку, в которую кладется табак, мыть не надо.

Не смотря на все старания, при частом употреблении, раз в 2-3 месяца необходимо будет менять шланг. А раз в пол года, старайся чистить шахту кальяна каким-нибудь сильнодействующим

чистящим средством (к примеру, «Кротом»). После этой процедуры обязательно промой его водой несколько раз.

Но кальян при всей своей привлекательности вещь опциональная и не всегда может оказаться под рукой. Но такие вещи как несколько фильмов или там коллекция музыки у тебя дома должна обязательно быть.

Тебе нужны фильмы, которые приятно посмотреть с девушкой, т.е. какие-нибудь романтические комедии, мелодрамы, что-нибудь такое что вводит девушку в романтический или позитивный настрой.

Хотя и в фильмах ужасов есть свои плюсы: Девушке может стать очень страшно, и она начнет к тебе прижиматься. Ты будешь казаться большим и сильным рядом с маленькой и хрупкой девушкой.

Избегай различных психологических драм и фильмов с плохим концом. Иначе весь оставшийся вечер, тебе придется играть роль домашнего психотерапевта.

**Если у тебя дома есть какие-нибудь домашние животные, то это офигенный плюс.**

Если у тебя дома есть какие-нибудь домашние животные, то это офигенный плюс.

Что это дает? Кроме того, что девушки вообще любят животных, у тебя есть отличный повод пригласить девушку к себе. Можно сказать: «пойдем я покажу тебе своего

котенка или там собачку, или рыбок». На такие вещи девушки очень хорошо реагируют и понимают, что ты не просто тупое быдло, а человек тонкой душевной организации, который может заботиться, о ком-то, кроме себя.

Какие еще преимущества имеют обладатели домашних любимцев?

Например, ты гуляешь со своей избранницей по чистому свежему воздуху, и вдруг понимаешь, что тебе все это уже безумно надое-ло, и хочется поскорее в домашнее тепло и уют, желательно с симпа-

тичной спутницей рядом. Тогда тебе достаточно сказать: «Дорогая, ты знаешь, я совсем забыл! Я должен срочно покормить кошку, рыбок с попугайчиком, или домашнего питона. Мне по зарез нужно заскочить домой, буквально на десять минут, давай со мной?» Я думаю, что тебе не откажут.

Если дома у тебя окажется всё вполне прилично, а на спутницу ты произвел хорошее впечатление, она наверняка останется в твоей берлоге. И ты, наконец, сможешь показать ей свой кальян и коллекцию марок :-).

Между прочим, домашних животных иметь совсем не обязательно. Однажды, моя девушка, она очень метко стреляет, выиграла для меня в тире большого желтого покемона. Спустя какое-то время мы расстались, а этот покемон остался у меня на память и до сих пор сидит в углу на мягком коричневом кресле.

Теперь, когда прекрасная незнакомка спрашивает у меня: «С кем я живу?» Я честно отвечаю — с покемоном. Девушку начинает терзать любопытство, и она начинает выпытывать у меня, что же за покемон поселился у меня дома. Может это рыбка, птичка или песик. На это, я многозначительно хмыкаю, и рассказываю, какой он у меня клевый и как трудно мне пришлось бы без него. В конечном итоге, девушка приезжает ко мне домой, чтобы своими глазами посмотреть на этого покемона. И когда она его видит, то просто офигевает. Она понимает, что в принципе, я ее не обманывал и все гипотезы относительно происхождения этого зверя рождались исключительно в ее голове. Реакция всегда была только положительная, а этот покемон, до сих пор, живет у меня дома, скрашивает мое существование, и радует девушек, которые у меня гостят.

**Теперь, когда прекрасная незнакомка спрашивает у меня: «С кем я живу?» Я честно отвечаю — с покемоном.**

## Чем ещё можно заниматься дома? Да чем угодно!

Дома можно проводить очень интересные свидания. Вместо того чтобы просто пригласить к себе девушку для занятия сексом, предложи ей, к примеру, приготовить вместе романтический ужин. Это интересно и весело. Когда люди заняты вместе каким-то делом, обычно происходит много смешных случаев, а это очень позитивно влияет на процесс общения и сильно сближает людей.

***Срочно выучи пару тройку простых рецептов, которые ты легко можешь приготовить с твоей девушкой, а затем вместе насладитесь результатами своего труда.***

Поэтому срочно выучи пару тройку простых рецептов, которые ты легко можешь приготовить с твоей девушкой, а затем вместе насладитесь результатами своего труда.

И если тебе представится подходящий случай, просто скажи: «поехали ко мне, устроим конкурс на самое красивое канапе. Или: «Поехали, я научу тебя готовить потрясающий салат «Цезарь» Все, что тебе останется, так это зайти в

ближайший супермаркет за продуктами. Хотя продвинутый парень может заранее оставить все необходимое в холодильнике ;-)

Рецепты обязательно должны быть простыми, это должны быть такие блюда, которые вы без особых усилий можете приготовить вместе максимум за 15-20 минут.

Для совсем ленивых есть специальный вариант под названием «Эксклюзивный десерт».

***Для совсем ленивых есть специальный вариант под названием «Эксклюзивный десерт».***

Готовится элементарно. В магазине покупаешь большую упаковку мороженого без наполнителя, джем, варенье, свежемороженые фрукты, типа клубники или вишен и плитку горького шоколада. Дома выкладываешь мороженное на боль-

шое красивое блюдо, украшаешь фруктами, поливаешь сиропом или джемом, или трешь сверху шоколад. Восхитительный десерт готов. Можно смело выторговывать поцелуи за вишенки :-)

## Домашний бар

Если девушка приходит к тебе домой, неплохо было бы предложить её что-нибудь выпить. Во-первых — это в разы дешевле, чем угощать ее в каком-нибудь заведении.

***Собрать небольшой бар не так дорого, как может показаться на первый взгляд.***

Во-вторых ты можешь проявить себя галантным и внимательным кавалером. Собрать небольшой бар не так дорого, как может показаться на первый взгляд.

Для начала, нужно определиться с подходящим магазином. Это может быть обычный супермаркет, или магазин оптовой торговли вроде «Метро», которые тоже наверняка имеются в твоём городе. Когда подходящий объект найдет, нужно купить там несколько бутылок разного алкоголя, и дальше, самое главное, не выпить все самому или с друзьями этим же вечером :-).

***Освой парочку простых коктейлей и визит к тебе домой станет настоящим развлечением для вас обоих.***

### Вино

Тебе необходимо иметь дома несколько бутылок со спиртным, которое ты можешь понемногу пить сам и предложить девушке. Освой парочку простых коктейлей и визит к тебе домой станет настоящим развлечением для вас обоих.

Если мы будем исходить из пристрастий девушек, вот что тебе понадобится:

Нужно иметь дома бутылку сухого или полусухого вина. Из марок мне советовать что-то очень сложно, так как их большое разнообразие. Просто пообщайся с продавцом или ориентируйся на среднюю по цене бутылку. Обрати внимание на этикетку.

У нормального вина она обычно скромная, белая или желтая, с каким-нибудь там надписями, замок какой-нибудь может быть на-

рисован или кустики.

Если вино называется искушение монаха, экстаз девственницы или оно разлито в ярко синие бутылки — смело проходи дальше. Это напиток для алкоголиков или придурков.

### Вермут

Неплохо приобрести домой какой-нибудь вермут.

У меня рядом с домом есть отличный супермаркет «Билла». Некоторые товары имеют там специальные промо-цены. Разве можно не воспользоваться таким подарком?

Например, Martini стоит, как и везде, а вот Cinzano стоит совсем не дорого, буквально 250 рублей стоит литровая бутылка. Поэтому идем и покупаем себе домой такую бутылку Cinzano и пакет хорошего сока в придачу. Простейший коктейль для девушки готов. Эту бутылку она не выпьет за пол года, а по стоимости все сравнимо с десертом в московском кафе.

### Ликеры

Сливочный, Baileys, самый распространенный. Но можно купить любой другой. Если брать мою любимую «Биллу», там можно очень дешево купить Baileys, поэтому дома у меня именно он.

### Самбука

В чем привлекательность такого напитка? В ее приготовлении. Если ты видел, как пьют самбуку в баре, я думаю, больше вопросов у тебя не возникнет. Для тех, кто не в курсе расскажу, что это горящий коктейль с приятным вкусом. Если ты его правильно приготовишь девушке, то крышу у нее от всего этого шаманства точно снесет.

Рассказываю как приготовить.

Тебе понадобится два бокала, один коньячный или любой

***В чем привлекательность такого напитка? В ее приготовлении***

другой пузатый, второй -обычный стакан для сока или воды. Несколько кофейных зернышек, трубочка для коктейля и салфетки.

Наливаешь буквально грамм 30 в пузатый бокал, бросаешь туда 3-5 зернышек кофе и водружаешь все это хозяйство под наклоном на стакан из под сока. Поджигаешь содержимое и начинаешь медленно крутить бокал. Смысл в том, чтобы самбука прогрелась и прогрела бокал. Через секунд тридцать, аккуратно берешь с горящую самбуку и выливаешь в стакан подставку. Сверху накрываешь опустевшим бокалом. Это нужно для того, чтобы потушить горящий напиток. Затем опустевший бокал ставишь на предусмотрительно положенную на салфетку трубочку, а стакан с самбукой даешь выпить своей девушке. Когда она проглотит горячую ароматную жидкость, ты предлагаешь ей подышать через эту трубочку, приподнимаешь край бокала и она вдыхает горячий воздух скопившейся внутри. Эффект будет ошеломляющий.

Для начала посмотри только, как это делается в баре, а затем потренируйся пару раз сам, чтобы не сжечь девушку или свою квартиру :-).

### Шампанское

Неплохо иметь дома бутылку шампанского. Зачем нужно шампанское, я думаю, объяснять не нужно.

### Ром

Вполне можно иметь в своем баре бутылочку светлого рома Bacardi. Его можно использовать в приготовлении различных коктейлей или просто смешать с соком.

### Крепкие напитки

К крепким будем относить виски, текилу и водку.

Водку обычно девушки не пьют, поэтому просто можешь иметь бутылочку для себя и друзей. Для девочек остаются виски и текила.

Текилу хорошо пить с лаймом и солью. Процесс питья достаточно забавный и может сам по себе доставлять удовольствие и те-

бе и девочке. Нужно насыпать соль на руку или же обмазать ей края стопок, предварительно смочив их соком лайма. Затем лижешь соль, пьешь текилу и закусываешь лаймом. Все можно делать наперегонки, главное сильно не напиваться :-).

Виски, он хорош тем что его можно как в чистом, так и в разбавленном виде.

Классический вариант виски со льдом. Если же у тебя гостит девушка то можешь смешать его с колой или яблочным соком и у тебя получится отличный коктейль

Если ты пьешь его именно смешивая, можешь покупать не самые дорогие сорта. Я бы порекомендовал Glen Clyde или Ballantin's. Если ты пьешь виски чистым, то думаю, сам немного разбираешься в сортах.

## Что еще нужно иметь дома для бара?

Приобрати различные стаканы, для вина текилы, виски и других напитков. Имей запас трубочек и пищевого льда. Посмотри в Интернете несколько несложных рецептов или купи домой специальную книжку.

Эти нехитрые вещи помогут тебе проявить себя неординарной и интересной личностью.

Да и сам ты неслабо расширишь свой кругозор.

**Старайся обеспечить своей девушке дома максимальный комфорт.**

Если у тебя холодный или не совсем чистый пол — заведи отдельные гостевые тапочки. Выбери симпатичную женскую модель, с трогательной картинкой. Уверяю, такие тапочки понравятся ей гораздо больше, чем твои галоши 48 размера :-).

**Виски, он хорош тем что его можно как в чистом, так и в разбавленном виде.**

**Когда девушка захочет помыть руки, предложи ей чистое полотенце, и твоя гостья сразу поймет, что с гигиеной у нее проблем не будет.**

Когда девушка захочет помыть руки, предложи ей чистое полотенце, и твоя гостья сразу поймет, что с гигиеной у нее проблем не будет. И, если понадобится, она спокойно может принять душ у тебя. Купи душистое мыло, и соль для ванны — ведь это такой подходящий повод намылить друг-другу спинки.

***Более интимные женские вещи, вроде заколок и средства для снятия макияжа, дома держать не нужно, иначе ты будешь производить впечатление закоренелого бабника.***

Более интимные женские вещи, вроде заколок и средства для снятия макияжа, дома держать не нужно, иначе ты будешь производить впечатление закоренелого бабника.

***Постарайся поставить себя на место девушки. Подумай о том, как сделать, чтобы ей было комфортно в твоём жилище. И она частенько будет туда заглядывать.***

Если твоя подруга случайно решала остаться на ночь, а если ты клевый парень, такое будет случаться довольно часто. предложи ей в качестве домашней одежды свою футболку или рубашку. Если футболка будет с каким-нибудь милым рисунком, девушка обрадуется в двойне, и возможно даже, будет заглядывать к тебе в гости, чтобы просто снова ее примерить :-).

Но запас презервативов обязательно должен быть.

Постарайся поставить себя на место девушки. Подумай о том, как сделать, чтобы ей было комфортно в твоём жилище. И она частенько будет туда заглядывать.

Дополнительные материалы можно найти по адресу:

[www.budgotov.itifit.com/home/](http://www.budgotov.itifit.com/home/)



## Куда пойти напиться — места для свиданий и отдыха

Выбор и классификация кафе.  
Парки. Кинотеатры. Театры.  
Боулинг и бильярд.  
Клубы (обзор алкоголя).  
Выставки. Торговые центры.  
Собственное хобби. Этикет.

Чем более активной жизнью ты живешь, тем все больше ты будешь общаться с разными людьми, и тем больше у тебя будет встреч с друзьями и девушками. Это нормально. Хотя нет... — это отлично!

**Чем более активной жизнью ты живешь, тем все больше ты будешь общаться с разными людьми, и тем больше у тебя будет встреч с друзьями и девушками. Это нормально. Хотя нет... — это отлично**

И если ты сталкивался в своей жизни с ситуациями типа «ээ... куда бы сходить... я и мест-то особенно не знаю» — то эта глава для тебя. Ты наверняка знаком с человеком, который являет собой настоящего знатока лучших мест в городе, завсегдатая различных модных и не очень кафешек. И если ты думаешь, что стать таким человеком очень трудно, затратно и долго — то у меня для тебя есть хорошая новость: тебе нужно совсем немного времени и совсем не нужно денег. Ты и сам удивишься, как

скоро к тебе начнут относиться как к эксперту по хорошим местам и спрашивать совета.

Ближе к делу.

**В этой главе я тебя научу находить правильные места для отдыха в твоём городе и чувствовать там себя комфортно.**

Представь — ты захотел пойти с друзьями в ночной клуб. Если ты не ходишь в клубы, потому что тебе там некомфортно — то с нашей помощью это временно, поэтому все равно представь, что ты захотел пойти с друзьями в ночной клуб. А перед клубом разогнаться, поднять себе настроение, пообщаться и просто накатить. И вы идёте в кафе с ти-и-ихой спокойной музыкой, где создан интимный полумрак. А теперь подумай, что будет через час с тобой и друзьями в таком кафе? Настроение у тебя ни разу не поднимется, накатить — ты накатишь, а от спокойствия и грусти этого места тебя потянет в сон. Какой нафиг клуб теперь!?! А если ты проявишь героические усилия над собой, и, несмотря на это сонно-упадочное

состояние пойдёшь в клуб — так и будешь там тупить, раздражаться и расстраиваться.

Или другой пример — с девушкой на свидание отправляешься в караоке-бар, в котором из-за шума и фальшивого пения, ты не то чтобы соблазнять — даже общаться нормально не сможешь со своей спутницей.

Итак, за шампунем идёшь в хозяйственный магазин, а за одеждой — в бутик. И не наоборот.

**Итак, за шампунем идёшь в хозяйственный магазин, а за одеждой — в бутик. И не наоборот.**

### Классифицируем места

Классифицировать будем не на дорогие-дешевые, не на тихие-громкие, а в соответствии с твоими целями.

Зачем тебе нужны кафе, бары, рестораны, чайные, кофейни и прочие кальян-бары?

1. Для проведения свидания с девушкой.
2. Для пре-пати перед ночными отжигами.
3. Для знакомства с девушками.
4. Для секса.

### Для проведения свидания

Что вы будете делать на свидании? Правильно. Общаться. Общаться с комфортом в шумной обстановке очень непросто. Поэтому выбираешь места с негромкой музыкой и спокойной публикой. Закусочная возле остановки не подойдет.

Плюс общаться ты можешь не только вербально. Тебе может захотеться обнять девушку, поцеловать — это называется кинестетика. Пластиковые кресла или деревянные табуретки мало этому способствуют. Зато отлично подходят мягкие диванчики. А в чайных, кальянных и просто в некоторых расслабляющих кафе есть совершенно чудесные лежачие места. Это и необычно для девушки и очень удобно для поцелуев, объятий и прочих нарушений безобразий.

Например, чайная «Шелк» в Москве — очень для этого подходит — там даже книжечки с картинками «невзначай» лежат — The China's sex histories или как-то похоже называются.

**Кальянные, кафе, чайные, кофейни — это как раз то, что нужно.**

Кальянные, кафе, чайные, кофейни — это как раз то, что нужно.

Чайные и кальянные — очень расслабляют и позволяют совершенно не отвлекаться друг от друга. Плюс в чайной вам могут рассказать какую-

нибудь волшебную историю о чае — вы с девушкой впадаете в легкий транс и моментально настраиваетесь на общение на одной волне.

Кстати, рестораны для этого не очень подходят. Даже если ты готов к более серьезным, чем в кафе тратам на еду — нафиг это тебе нужно! Ты на свидании собрался общаться или жрать?

### Для пре-пати

Здесь все наоборот. Тебе нужны наиболее веселые, шумные, людные места. Тогда ты будешь не тупо пить, а слегка накатывать для веселья и общего драйва, попутно становясь все коммуникативнее с окружающими — очень полезное качество для похода в клуб. Если не пьешь — то все равно весело.

Московские рестораны «Этаж» (ну какие это, нафиг, рестораны!! Кафе это! И не более! Наличие еды в меню не делает заведение рестораном автоматически), например, очень для этого подходят, в клубные дни — огромное количество позитивных людей и красивых девушек.

### Для знакомства с девушками

Да, всякие кафешки — чрезвычайно удобное место для знакомства. Со всех сторон.

Вместо того, чтобы шастать с голодными глазами по паркам и торговым центрам — ты спокойно себе сидишь, пьешь что-нибудь вкусное и замечаешь красавиц вокруг в больших количествах. При этом можно заранее замечать тех, кто тоже на тебя поглядывает и подходить к ним совершенно смело — интерес к тебе обеспечен.

В отличие от мест для пре-пати — тебе не важна шумность помещения и общая веселость. Тебе нужны места, где просто много девушек.

**Вместо того, чтобы шастать с голодными глазами по паркам и торговым центрам — ты спокойно себе сидишь, пьешь что-нибудь вкусное и замечаешь красавиц вокруг в больших количествах.**

В той же Москве — это, помимо Этажа, Гино-таки на Тверской — там почти всегда много девушек.

### Для секса

Если ты думаешь, что я тебе сейчас буду рассказывать об отелях-на-ночь — ты очень заблуждаешься. Сексом можно заниматься в тех же кафе. Например в туалете. Если взаимное желание достаточное — то туалет в кафе станет мегакрышесносным местом. Девушке понравится. Только кафе нужно выбирать правильно — для этих целей тебе нужны заведения с подходящими туалетами. Туалеты должны быть отдельными закрывающимися комнатами. Относительно чистыми и, желательно, не тесными. Там твоя задача пройти с девушкой к туалетам вместе и, не вызывая подозрений, зайти в один из них вдвоем. Если вдруг заведение строгих правил — то пасет тебя при

этом официантка и обращается к охраннику. Не паникуй, если к тебе в кабинку постучит грозный дядька с требованием немедленно выйти. Скажи «сейчас» и подсунь под дверь купюру (рублей сто будет достаточно).

**За очень хорошие чаевые прощается почти все!**

Ну и после всего — хорошие чаевые сильно повышают лояльность к тебе сотрудников кафе. За очень хорошие чаевые прощается почти всё!

**Итак, с классификацией разобрались.**

## Теперь о том, как искать

Это единственное, что потребует твоего времени.

Цель — тебе нужно несколько хороших заведений рядом с местом, где ты обитаешь (дом/работа/учеба) и несколько в разных частях города.

Тогда, в случае, если тебе нужно организовать встречу в каком-то определенном районе — ты легко выберешь ближайшее место. А если у тебя свобода выбора — то выбирай заведение в удобном тебе, близком месте.

Потрать на поиски мест одну пару выходных. Специально на них. В своем районе ты просто пешком ходишь, заглядывая во все потенциально-интересные места. Не брезгуй заходить в закоулки — порой, встречаются удивительно хорошие заведения, в которые случайно проходя по центральным улицам ты никогда не попадешь. И не брезгуй заходить в странного вида заведения — внешность бывает обманчива. Заходи и сразу обращайся к официантам с просьбой показать тебе заведение. Не нужно врать, что ты собираешься прямо сейчас тут садиться и жрать со страшной силой. Говори правду — что тебе стало интересно это заведение, хочешь посмотреть. Тебе с удовольствием все покажут и расскажут, дадут посмотреть меню и на память визитку. Можешь по итогам осмотра и вежливого общения с персоналом — спросить, где туалет. Ты уже понимаешь, зачем тебе нужно туда зайти.

О достойных местах сразу записывай всю информацию — через пару заходов в другие заведения ты гарантированно забудешь, где были мягкие красные диванчики, а где были хорошие цены.

**Цель — тебе нужно несколько хороших заведений рядом с местом, где ты обитаешь (дом/работа/учеба) и несколько в разных частях города.**

**Не брезгуй заходить в закоулки — порой, встречаются удивительно хорошие заведения, в которые случайно проходя по центральным улицам ты никогда не попадешь.**

**Говори правду — что тебе стало интересно это заведение, хочешь посмотреть. Тебе с удовольствием все покажут и расскажут, дадут посмотреть меню и на память визитку.**

но общаться — ты должен быть в этом заведении раньше хотя бы один раз и хотя бы несколько минут. Идеально — если ты часто заходишь в это место, общаясь с персоналом и оставляя чаевые. Тогда ты сильно повысишь свою значимость в глазах девушки. Представь — ты заходишь, тебя встречают улыбками, называют по имени, интересуются как дела и что же ты не заходил на прошлой неделе — как

**Идеально — если ты часто заходишь в это место, общаешься с персоналом и оставляя чаевые**

раз было специальное меню с чудесными блинчиками. Тебе понравится. Девушке тоже.

### **Частый вопрос — платить или не платить за девушку?**

Лично я — обычно, плачу. Мне не жалко. Особенно, потому что счет, как правило, бывает небольшой. Когда приносят меню — я обычно комментирую свой выбор «Так... пожалуй, я буду зеленый чай... а десертик... ммм... ну вот цитрусовый пирог я бы попробовал. А ты что будешь?» Так ты не оставляешь девушке сомнений «пожрать что-ли...»

В то же время у меня есть куча друзей, которые обычно НЕ платят за девушку. И это тоже нормально. Более того, порой, это сильно помогает тебе соблазнить эту девушку. Она в тебя вкладывается — и

Что касается заведений в других районах твоего города — тебе нужна информация. Если это Москва — то афиша.ру и таймаут.ру спасают. Если другой город — то в случае отсутствия в сети информации о заведениях спрашивай как раз того своего знакомого — знатока заведений.

Важный момент. Чтобы не чувствовать себя не в своей тарелке на свидании, а спокойно и комфортно общаться — ты должен быть в этом заведении раньше хотя бы один раз и хотя бы несколько минут. Идеально — если ты часто заходишь в это место, общаясь с персоналом и оставляя чаевые. Тогда ты сильно повысишь свою значимость в глазах девушки. Представь — ты заходишь, тебя встречают улыбками, называют по имени, интересуются как дела и что же ты не заходил на прошлой неделе — как

это работает. Не забудь только один немаловажный момент: ты должен предупредить об этом девушку еще ДО вашей встречи, чтобы совместный счет за 2 кофе и плюшки не стал для нее, в самый последний момент, неприятным сюрпризом.

С экономными/неэкономными кафешками есть маленькая фишка. В чайных обычно нельзя поесть. И десертов там выбор крайне скудный. Но это СОВСЕМ не значит, что свидание в чайной тебе обойдется дешевле, чем в ресторанчике. Чай в таких заведениях обычно дорогой. Сумма счета, в итоге, получается аналогичной просто кафе.

И вот еще что... Если ты просто проходя по своим делам вдруг увидел интересное заведение — не раздумывая заходи и знакомься с обстановкой, персоналом и ценами. Не упускай эту возможность! Тогда оооочень скоро у тебя будет собственная карта мест отдыха и развлечений в твоём городе. Проверенных, хороших, комфортных, правильных.

### **С кафешками разобрались. Куда еще можно сходить с девушкой? Да куда угодно!**

Если погода теплая никто не отменял парков, мостов и просто живописных мест в городе. Можно отлично гулять, наслаждаясь видами родного города, иногда покупая в киосках бодрящий обжигающий кофе в маленьких стаканчиках. Сплошная романтика. Можно показать девушке 18

**Ты должен предупредить об этом девушку еще ДО вашей встречи**

**Если ты просто проходя по своим делам вдруг увидел интересное заведение — не раздумывая заходи и знакомься с обстановкой, персоналом и ценами. Не упускай эту возможность!**

**Если погода теплая никто не отменял парков, мостов и просто живописных мест в городе**

созвездий, которые ты выучил на прошлой неделе по книжке «Астрономия для малышей», или рассказать историю памятника, дома, улицы да чего угодно. Огромный плюс таких свиданий, что они бесплатные и что девушке будет ценить тебя за оригинальность, так как большинство парней все время таскают ее в одну и ту же пивнуху.

### Холодно гулять? Пригласи ее в боулинг или бильярд

Выбери время, когда цены на все это хозяйство значительно снижают, обычно это днем в будни, и вперед. Причем не важно, умеет ли девушка играть во все это. Главное, что ты покажешь ей, что с тобой интересно, и ты всегда можешь помочь ей в трудной ситуации. Такие развлечения здорово вас сблизят.

### Ну я думаю в кино ты и так ходишь

Как способ общения с девушкой вариант не очень удобный, потому что нужно выбирать либо уделять внимание ей, либо голубому экрану.

Зато совместный просмотр фильма — это отличный способ поддержать отношения и провести интересный вечер.

### Театр, тоже самое, что и кино, только с некоторыми преимуществами

Во-первых это не так банально. Во-вторых, зачастую дешевле. В-третьих, игра живых актеров гораздо более эмоциональна. В-четвертых, ты покажешь себя человеком тонкой душевной организации: Список можно продолжать. В общем — ходи с девушками в театры.

### Еще отличный вариант совместного времяпрепровождения — это разного рода выставки

Особенно удобно приглашать туда девушку на первое свидание. Обычно это бесплатно или очень дешево. Плюс у тебя всегда есть готовая тема для разговора. Собственно предмет выставки. После чего ты всегда можешь переместиться с девушкой в кафе или к себе домой :)

## Торговые центры — еще одно замечательное место для отдыха

Иногда с девушкой можно познакомиться прямо там. Эти центры специально конструируются для того, чтобы посетителям было интересно проводить внутри много времени — пользуйся этим. Там всегда в избытке имеются кафешки, кинотеатры, иногда проходят какие-то шоу. В МЕГЕ, например, есть каток. В общем, там не скучно. На самый крайний случай, попроси девушку подобрать тебе новую рубашку, и гуляй с ней по магазинам. Ходить по магазинам — это естественная составляющая жизни каждой девушки.

*На самый крайний случай, попроси девушку подобрать тебе новую рубашку, и гуляй с ней по магазинам.*

### Если ты ходишь в секцию китайских шашек, играешь на скрипке или собираешь гербарии — смело приглашай девушку на любое мероприятие, связанное с твоим хобби

Выставка, концерт, презентация или конкурс — не важно. Во-первых, там автоматически окажется много друзей и знакомых, и спутница поймет какой ты известный и уважаемый человек. Во-вторых, ты с видом эксперта можешь рассказывать ей том, что тут вообще происходит. Устроишь ей маленькую экскурсию. И если у тебя хоть немного подвешен язык, твоя спутница будет просто счастлива проводить время в компании такого необычного человека как ты.

*И если у тебя хоть немного подвешен язык, твоя спутница будет просто счастлива проводить время в компании такого необычного человека как ты.*

## Клубы

**Старайся ходить в хорошие клубы, а не в ближайшее заведение под названием «Пьяный Бык».**

Если такой вид отдыха для тебя в новинку — вначале просто постарайся почувствовать атмосферу в клубе, и стать там своим. Общаться с незнакомыми людьми в клубе — это норма. Можешь смело подходить и заговаривать с любым парнем, девушкой или компанией. Реакция будет вполне положительная. Не будь в клубе один, не нужно стоять весь вечер в одном углу с угрюмым видом. Улыбайся, пей коктейли, наслаждайся музыкой, если хочешь — танцуй. В общем, лови кайф.

**Чем чаще ты будешь туда ходить, тем привычнее и комфортнее будет для тебя эта атмосфера.**

## Что пить в клубе?

**Во-первых, НЕ ПЕЙ ПИВО! Просто запомни. Оставь его для пикников.**

Если ты до сих пор не ходишь в клубы — срочно начинай делать это. В клубах всегда много девушек, отличная музыка и приятная компания. Только, старайся ходить в хорошие клубы, а не в ближайшее заведение под названием «Пьяный Бык».

Чем чаще ты будешь туда ходить, тем привычнее и комфортнее будет для тебя эта атмосфера. Тем больше знакомых ты будешь там встречать. Тем сильнее впечатление ты будешь производить на девушек в этом заведении.

Во-первых, НЕ ПЕЙ ПИВО! Просто запомни. Оставь его для пикников.

Обычно в клубах пьют коктейли, хотя кто-то заказывает себе, например виски или сок.

Грубо, коктейли можно разделить на два вида:

Быстрого употребления, так называемые, short-drink — их пьют залпом. Типичный пример Б-52 или та же самбука. И long-

drink — эти коктейли обычно подают с большим количеством льда, трубочками и украшают разными фруктами. Примеры: «Секс на пляже» и «Голубые Гавайи». Что из этого пить — напрямую зависит от твоих целей.

Если ты решил пропустить с друзьями по стаканчику, то пара шотов отлично подойдет и взбодрит вас. Если же ты не хочешь сильно напиваться, но и ходить с пустыми руками тебе не удобно, покупаешь себе какой-нибудь long-drink, и не спеша его потягиваешь, лениво болтая с парой улыбчивых блондинок. Кстати, специально для тебя открою компромиссный вариант коктейля, исключительно удачно сочетающего в себе положительные качества обоих видов. Он называется Long Island, это большой и вкусный коктейль, содержащий приличное количество разного рода спиртного. Можешь неторопливо попивать его, и в тоже время находиться в хорошем алкогольном тоне.

**Long Island — это большой и вкусный коктейль, содержащий приличное количество разного рода спиртного.**

Обязательно прочти в Интернете любую книжку, посвященную правилам этикета.

Я просто уверен, что ты обнаружишь там много нового. Будь вежливым и культурным мужчиной. Тогда ты будешь желанным гостем на любом мероприятии, а девушка будет, в тайне, гордиться тобой, отмечая, как ты отлично смотришься на фоне всех остальных невоспитанных увальней.

**Обязательно прочти в Интернете любую книжку, посвященную правилам этикета.**

Дополнительные материалы можно найти по адресу:

[www.budgotov.itifit.com/place/](http://www.budgotov.itifit.com/place/)



## **Я сказала ясеню — о чем разговаривать с девушками**

**Голос. Рассказывать нужно  
интересно. Визуализация.**

**О чем разговаривать?**

**Истории из твоей жизни.**

**Спрашивай о ней. Что почитать?**

Предположим у тебя уже есть телефон одной или нескольких длинноногих красавиц.

**Как сделать так, чтобы девушка хотела увидеть тебя? Чтобы каждая встреча с тобой была для нее маленьким событием, которое запоминается надолго?**

Как сделать так, чтобы девушка хотела увидеть тебя? Чтобы каждая встреча с тобой была для нее маленьким событием, которое запоминается надолго?

Все дело в общении. Необходимо быть интересным собеседником. Вызывать самые разнообразные эмоции, рассказывать интересные и удивительные вещи. Необходимо чувствовать девушку.

### **Самое важное оружие в разговоре — это твой голос**

Он должен быть грудным, красивым и сексуальным. Зачастую девушки готовы простить очень много других недостатков обладателю такого голоса. Существуют целые тренинги позволяющие раскрыть твой голосовой потенциал. Но, для начала, можешь просто научиться говорить «грудным резонатором», говорить неторопливо и размеренно, с хорошей дикцией. Сделать это совсем несложно. Возьми себе за правило читать каждый день в слух книгу, написанную хорошим русским языком. Например, небезызвестного Евгения Онегина. Читай страниц по двадцать в день. Неторопливо и с чувством, проговаривая отчетливо каждое слово. Результат наступит быстрее, чем ты ожидаешь.

### **Рассказывать нужно интересно**

Иначе девушка заснет через 10 минут твоего монотонного бубнения, и в лучшем случае согласится с тобой встретится только в компании еще 3-4 человек, которые и будут ее развлекать.

### **Обязательно используй в разговоре так называемую визуализацию**

То есть описывай все мельчайшие подробности, позволяющие девушке, погрузится в атмосферу твоего рассказа. Эффект от такого способа общения просто потрясающей, девушка начнет буквально сопереживать с тобой каждое событие о котором ты ей захочешь рассказать.

#### **Простой пример:**

Пару дней назад я вернулся из Риги. Мне невероятно понравился город, он красивый и очень старый.

Или так: *Пару дней назад я вернулся из Риги. Город просто потрясающий. Он такой старый, что когда я гулял по его небольшим извилистым улочкам, смотрел на узкие окна нависающих надо мной домов, на маленькие булочные, встречающиеся тут, буквально на каждом углу, на мостовые, каждый камень которых, был когда-то отесан неизвестным мастером и остался лежать на том же самом месте уже сотни лет, мне казалось, что время навсегда замерло в этом месте. Что вокруг могут пройти целые столетия, но здесь в самом центре старой Риги навсегда останется эта неповторимая и завораживающая атмосфера. Тебе бы там обязательно понравилось.*

### **Для тех, кто еще не понял, зачем это нужно:**

Представьте, что случится с вашей подругой, если вы расскажете ей, таким образом, например, о предстоящих выходных и о потрясающем сексе, который обязательно будет у вас вечером :-).

Надеюсь, с вопросом как рассказывать покончено.

## Теперь поговорим о том, что собственно нужно рассказывать

Уверен, у тебя в жизни происходило множество интересных вещей, которыми можно и нужно поделиться с девушками. Но в процессе разговора, вдруг возникала неловкая пауза, и ты не мог вспомнить совершенно ничего из своей насыщенной и интересной жизни. Лекарство для таких случаев очень простое:

**Всегда помни несколько дежурных интересных историй, которые просто необходимо рассказать в соответствующий момент.**

просто разговаривай о пустяках вас окружающих, например, о пейзаже за окном, или смешном дядечке в желтых ботинках за соседним столиком. В дополнение всегда помни несколько дежурных интересных историй, которые просто необходимо рассказать в соответствующий момент.

Прямо сейчас сделай небольшую паузу. Отложи эту книжку, возьми листик и подумай, а что же интересного происходило в моей жизни? Затем выпиши на листик названия этих историй.

Вспомни, скажем, штук пять веселых, и две-три грустных и трогательных. Примером веселой может быть, например, случай «Как меня укусила за палец рыба». Примером трогательной, как

ты уезжал в другой город и расставался со своим лучшим другом. Тем самым, с которым ты был неразлучен целых пять лет.

Когда названия будут готовы, кратко, но красочно, используя визуализацию, напиши эти истории на бумаге или на компьютере. Теперь они надолго останутся в твоей голове. И если вдруг у тебя в общении снова наступит не-

**Прямо сейчас сделай небольшую паузу. Отложи эту книжку, возьми листик и подумай, а что же интересного происходило в моей жизни? Затем выпиши на листик названия этих историй.**

ловкая пауза, ты будешь точно знать, чем ее заполнить. Старайся рассказывать разные истории и веселые и грустные, это даст девушке понять, что ты интересная и многогранная личность.

Совет для тех из вас, у кого с памятью ну совсем плохо: напишите смс с названиями этих историй и сохраните в телефоне. Когда наступает тупняк — открываем и читаем.

## Но все-таки главное в общении — это диалог

Не стесняйся больше спрашивать о девушке и интересоваться ею. Старайся, чтобы она стала откровенной с тобой. Рассказывала о своих глубоких переживаниях или о том, что она никогда и никому до этого не рассказывала. Возможно, ты обнаружишь, что у вас гораздо больше общего. Разговаривай о детстве, это поможет вам дополнительно сблизиться. Да и вообще, я уверен, что ты интересный и клевый парень, тебе только необходимо показать это девушке.

**Старайся рассказывать разные истории и веселые и грустные, это даст девушке понять, что ты интересная и многогранная личность.**

**Совет для тех из вас, у кого с памятью ну совсем плохо: напишите смс с названиями этих историй и сохраните в телефоне. Когда наступает тупняк — открываем и читаем.**

**Разговаривай о детстве, это поможет вам дополнительно сблизиться**

**В заключении о том, что можно почитать:**

Прочти пару любых женских романов в мягкой обложке, поймешь, как нужно описывать девушке чувства и эмоции. Прочитай несколько томов детских энциклопедий. Там в доступной и интересной форме описывается множество интересных и увлекательных вещей — пользуйся этим. Регулярно читай хотя бы один муж-

***Прочитай несколько томов детских энциклопедий.***

ской журнал. Именно читай, а не просматривай картинки — это поможет тебе быть в курсе последних событий. И обязательно читай что-то для себя, книги, которые тебе самому очень интересны.

Дополнительные материалы можно найти по адресу:

[www.budgotov.itifit.com/talk/](http://www.budgotov.itifit.com/talk/)



**Красиво жить не  
запретишь — образ жизни**

**Работа. Дом. Друзья. Девушки  
Позитивное мышление. Развитие.**

## Что такое лайфстайл (lifestyle)?

Это твой образ жизни, как ты живешь, что чувствуешь и что ты думаешь. Это очень важно не только для соблазнения девушек, но и в целом по жизни: во всех ее проявлениях.

**Важными составляющими лайфстайла можно выделить:**

- работа;
- дом;
- твоё окружение (друзья и круг общения);
- девушки.

Прежде чем рассмотреть эти составляющие более подробно, следует остановиться на самом главном: твоё мышление, образ мыслей. Позитивное мышление — это очень мощная штука. Это то, с чего начинается не только соблазнение, но и самое главное в твоей жизни — ты сам.

**«Наш мир — это лишь отражение наших мыслей».**

«Наш мир — это лишь отражение наших мыслей», как сказал кто-то из великих людей. Задумайся над этим. Как ты относишься к окружающей тебя действительности? Если ты считаешь, что мир прекрасен, а трудности лишь закаляют твой характер — то ты на правильном пути.

**Будь оптимистом! Всегда и в любой ситуации умей находить свои плюсы.**

Будь оптимистом! Всегда и в любой ситуации умей находить свои плюсы. А ошибки и поражения — анализируй. Исправляй свое поведение так, чтобы больше их не было. Даже если что-то идет в твоей жизни не так, как тебе хотелось и ты переживаешь по этому поводу — остановись. Задумайся. Куда тебя приводят эти вредные мысли? К расстройству психики, депрессии, нервным срывам. Оно тебе надо? Не проще ли найти решение проблемы, принять ее и начать над ней работать. Так ты убьешь сразу двух зайцев: решая проблему, ты начнешь развиваться, а по мере своего развития ты будешь чувствовать себя все лучше и лучше, потому что будет повышаться

твоя самооценка от осознания таких простых вещей как: «Я могу! Я знаю что у меня все получится!!». И эти мысли будут той ступенькой, той базой, которая приведет тебя к дальнейшим победам.

## Работа

Задумайся о том, где и кем ты работаешь. Какая у тебя должность, зарплата. Чем ты вообще занимаешься? Почему это важно? Потому что работа занимает значительную часть твоей жизни. «Человек — есть сумма его мыслей, слов и поступков за 24 часа».

Чтобы быть успешным во всем, твоя работа тоже должна быть «красивой», она должна быть тебе «в кайф». Идеальный вариант — когда ты занимаешься своим хобби, а тебе еще за это и деньги платят. Сравни, с каким настроением идет человек утром на ненавистную и опостылевшую ему работу, или с каким энтузиазмом он берется за свое любимое дело. Так же будет меняться его настроение и мышление. А как мы уже выяснили — позитивное мышление это ключ к твоему успеху.

**Чтобы быть успешным во всем, твоя работа тоже должна быть «красивой», она должна быть тебе «в кайф».**

Так стоит ли менять свою работу, если она тебе не нравится? Если есть куда уйти в более комфортное для тебя место, то это нужно делать немедленно. Зачем самому себе ухудшать жизнь? Если же, как часто бывает, такого места нет, то лучший способ — это развитие. Читай литературу по той теме, которая тебе интересна, сходи на специализированный тренинг или курсы повышения квалификации. Стань классным специалистом в той области, где работаешь. Или займись бизнесом. Сначала ты станешь лучшим специалистом в отделе, потом в компании... так можно сделать хорошую карьеру.

**Стань классным специалистом в той области, где работаешь. Или займись бизнесом.**

## Дом

То место где ты живешь должно быть настолько лучшим, насколько ты это можешь себе позволить. Если ты живешь в общежитии или с родителями и не можешь снять отдельную квартиру — сделай хотя бы свою комнату чистой и уютной. Такой, чтобы в ней было приятно находиться. Сделай небольшой ремонт, прояви креативность и добавь какие-нибудь классные и прикольные детали интерьера. Сделай что-нибудь забавное. Такое что поднимает настроение или навеивает приятные воспоминания.

Один мой знакомый когда-то снимал маленькую комнату. Она была далека от идеала, но его финансовые возможности не позволяли ему снять более качественное жилье. Тогда он на стены повесил самые лучшие свои фотографии. Много фотографий, которые были сделаны в разное время и отражали всю его жизнь. Одна стена была почти полностью заклеена ими. А над кроватью он прибил на стену свои старые джинсы. Просто так. Для забавы. И эти маленькие хитрости украсили его комнату, привнесли в нее тепло и жизнь. И комната уже не казалась такой серой и унылой как была раньше.

**Те условия, в которых ты живешь — это отражение твоего уважения к самому себе.**

Те условия, в которых ты живешь — это отражение твоего уважения к самому себе. А себя нужно уважать, тогда и окружающие тебя уважать будут. А уважение окружающих — это большой шаг к твоему успеху.

Представь, что ты солидный уважаемый человек, успешный бизнесмен или директор крупной фирмы. Спроси себя: «А стал бы я жить в таких условиях?» Скорее всего, ответ будет: «Нет». Тогда оцени свои возможности и начинай что-то менять прямо сейчас. И ты очень скоро почувствуешь внутренние позитивные изменения в себе.

Если же ты хорошо зарабатываешь, снимай качественное жилье — хорошая квартира в хорошем районе добавят тебе много плюсов. Не надо на этом экономить. Твои затраты вернутся к тебе положительными изменениями твоей личности.

## Окружение и друзья

Всегда выбирай с кем общаться. Здесь действует старое золотое правило: «Скажи мне кто твой друг, и я скажу кто ты». Не общайся с теми людьми, кто хуже тебя по своему развитию. Старайся общаться и дружить с теми людьми, кто лучше тебя — они тебе дадут много нового.

**Всегда выбирай с кем общаться.**

Наверняка в твоём коллективе или в группе, где ты учишься, есть классные парни — веселые, общительные, умные. Такие которые нравятся девушкам и которые более успешные по жизни. Старайся больше общаться именно с ними. Конечно, возникнет проблема: зачем им общаться с тобой? Стань более интересным для них, найди общие интересы. Заинтересуй их собой. Как это сделать? Найди в себе то, что ты делаешь классно, найди «изюминку» в себе, что то необычное или уникальное. Если этого нет, то создай это и дай людям. И они к тебе потянутся. Развивай коммуникативные навыки — больше общайся с людьми на разные темы. Будь легок в общении. Не бойся помогать людям, если у тебя есть такая возможность. Советом, добрым словом или в решении каких-то проблем. Но тут знай меру — не позволяй садиться себе на шею. И вообще, развивайся: «Пусть твои звезды окажутся под тобою» Ф.Ницше.

**Развивай коммуникативные навыки — больше общайся с людьми на разные темы.**

## Девушки

Больше общайся с девушками. Если не получается общаться в контексте соблазнения, общайся хотя бы с позиции «друга». Так ты можешь узнать больше о них. Об их мыслях, желаниях. О том, как они живут, что чувствуют, как мыслят. Что для них важно. Эти знания тебе всегда пригодятся. Заодно ты узнаешь, о чем говорить с девушкой.

Девушки — это такая же часть твоего окружения, как и твои

***Старайся общаться с самыми интересными, красивыми девушками. Постоянно повышай планку.***

друзья, коллеги по работе, одноклассники. Поэтому с ними также как с остальными действует правило: «Чем лучше, тем лучше. Старайся общаться с самыми интересными, красивыми девушками. Постоянно повышай планку.

### **Вообще, везде и во всем старайся стать лучше. Человеческие возможности безграничны**

Почитай биографии успешных людей и выдающихся личностей: Наполеон, Билл Гейтс, Шварценеггер. Почитай «истории успеха» (success stories) тех людей, которые сделали себе имя и состояние «с нуля». Так ты сможешь понять те общие черты характера, образ мышления и модели поведения, которые объединяют успешных людей. Кроме этого ты расширишь свой кругозор и получишь еще кучу тем для разговоров с девушкой. Просто и очень эффективно, не так ли?

Дополнительные материалы можно найти по адресу:

[www.budgotov.itifit.com/lifestyle/](http://www.budgotov.itifit.com/lifestyle/)



## **Тикают часики. Тайм-менеджмент**

**Структурирование дел и целей.  
Выделение приоритетов.  
Разделение рабочего и личного  
времени.**

## Поговорим о том самом ценном для современного человека. О времени

*А вечер ты проводишь за компьютером/телевизором, пытаешься героически заставить себя поделывать ХОТЬ ЧТО-ТО.*

Бьюсь об заклад, что у тебя не раз случались ситуации, когда тебе поступало невероятно и неожиданное классное, но неожиданное предложение, к примеру, пойти вечером модную презентацию, т.к. девушка, с которой ты недавно познакомился, хочет провести с тобой время. А у тебя — запарка: через несколько дней нужно сдавать проект по работе или курсовую надо за неделю написать. И в итоге ты отказываешься от приглашения, т.к. вроде как дел много и даже не знаешь с чего начать. А вечер ты проводишь за компьютером/телевизором, пытаешься героически заставить себя поделывать ХОТЬ ЧТО-ТО. Как результат — убитый непонятно на что вечер. И это не совсем правильно. Даже совсем не правильно.

### Мы будем менять ситуацию со временем в твоей жизни в лучшую сторону.

Итак, для начала возьми лист бумаги формата А4. Начерти семь столбиков, каждый из них — это день твоей обычной недели. Сверху подпиши их, от понедельника до воскресенья.

*Это время, когда для тебя фактически отсутствует внешняя жизнь, не пытайся засунуть в рабочий блок решение каких-то личных проблем.*

Дальше следует последовательно выполнить пункты:

- Напиши в каждом из столбиков часы твоей рабочей/учебной занятости, когда ты находишься в институте и/или сидишь в офисе. Запомни — это твое **РАБОЧЕЕ** время. Оно характеризуется тем, что в это время ты занимаешься ТОЛЬКО работой/учебой и делаешь это макси-

мально осознанно и продуктивно. Это время, когда для тебя фактически отсутствует внешняя жизнь, не пытайся засунуть в рабочий блок решение каких-то личных проблем. Для этого у тебя будет отдельное время.

- Далее, если ты студент(или твоя работа также ведется за пределами офиса), то выдели в своем недельном времени несколько часов для своего времени ПОДГОТОВКИ. Это время, когда ты дома занимаешься выполнением домашних заданий, курсовиков и прочего. Это те часы, когда ты максимально осознанно и эффективно занимаешься только этим. Причем это время ты выделяешь не стихийно, а согласно своему расписанию.
- Затем — посмотри на свое расписание. Если ты не стажер и не будущий Анатолий Вассерман — то, должно быть, ты удивишься количеству свободного времени.

### Согласись, что раньше казалось, что «моментов свободы» гораздо меньше?

Все остальное — это твое ЛИЧНОЕ время, которое ты волен использовать по своему выбору. Выдели на своей схеме те, отрезки времени, когда ты свободен.

Подумай о занятиях, которые тебе наиболее интересны — спорт, встречи и развлечения с друзьями, прогулки, клубы и прочее. Не забывай про встречи с девушками. И впиши в свое расписание что и когда ты хочешь делать — к примеру, спорт — вечером в понедельник и в четверг, встречи с девушками — вечером вторника и четверга(после спорта), клубы — в пятничную ночь, а вечер среды — ты полностью оставляешь для решения накопившихся учебных/рабочих вопросов. Самое классное, что в один вечер можно уместить множество занятий — спорт и свидание в девушкой, к примеру.

*Самое классное, что в один вечер можно уместить множество занятий — спорт и свидание в девушкой, к примеру.*

## Главное, что стоит усвоить — это разделение ЛИЧНОГО и РАБОЧЕГО времени

Когда заканчивается рабочее время — ты не шарашишь по инерции свои нерешенные дела (продолжить ты сможешь или в

**И минуты, когда ты занимаешься тем, что интересно в первую очередь тебе.**

следующее рабочее время или во время подготовки), а ставишь большую и жирную точку. Ведь начинается твое ЛИЧНОЕ время. Часы и минуты, когда ты занимаешься тем, что интересно в первую очередь тебе. Старайся вырабаты-

вать в себе привычку разделять в своем расписании такие важные моменты.

### Раздели все свои дела на группы:

- срочные и важные (приоритет А)
- срочные но не важные (В)
- не срочные но важные (С)
- не срочные и не важные (D) — эти вообще можно не делать :-).

**Очень важно научиться анализировать, куда и на что ты тратишь свое время. Ведь время — это невозполнимый ресурс.**

Очень важно научиться анализировать, куда и на что ты тратишь свое время. Ведь время — это невозполнимый ресурс.

К примеру каждую ночь (чаще всего) перед сном, прокручивай в голове свой день. Старайся вспомнить больше деталей. Такое «прокручивание» позволит тебе развивать свою память и замечать вещи, на ко-

торые может быть не стоило и тратить свое время.

Очень важно найти в своей жизни так называемые «тайм-киллеры».

Под ними мы понимает, те бесполезные дела и вещи, кото-

рые убивают наше время. Это у нас: онлайнные/оффлайнные игры, телевизор, курение (как вариант) и еще миллионы вещей. Которыми может быть и приятно заниматься, но они так же крадут (убивают) твое драгоценное время. Стоит решить для себя, действительно ли они нужны?! Ведь если убрать из совей жизни хотя бы половину «тайм-киллеров» освободится столько времени, которое с пользой можно потратить на что то более важное, для тебя в данный период времени.

**Очень важно найти в своей жизни так называемые «тайм-киллеры».**

Дополнительные материалы можно найти по адресу:

[www.budgotov.itifit.com/time/](http://www.budgotov.itifit.com/time/)



## Заклучение

Чтож, время подводить итоги:

Теперь ты знаешь, как следить за лицом и зубами, как правильно загорать и питаться, о чем говорить с девушками и куда пойти на первое свидание. **Ты знаешь практически все что надо, для того чтобы быть успешным по жизни и с девушками.** Все что здесь написано, многократно проверено на практике и 100% работает.

Я надеюсь, что эти знания помогут тебе более эффективно пройти любой тренинг, и стать более интересной личностью.

Эта книга только первый шаг, твоего развития, помни об этом. Продолжай развиваться, узнавать что-то новое, и добиваться поставленных целей.

**Можешь всегда рассчитывать на мою помощь.**

Я сделал специальный сайт [www.budgotov.itifit.com](http://www.budgotov.itifit.com), где будут появляться самые свежие материалы по теме. Возможно, ты найдешь там ответ на свой очередной вопрос.

Успехов тебе!

*Денис Колосов, 06.03.2007*



А. Орлова

## Благодарности

Эта книга не появилась бы на свет без помощи моих замечательных друзей.

Каждый из них вложил сюда частичку самого себя, и в результате появилась книга, которая, мы надеемся, очень сильно изменить вашу жизнь.

Персональное спасибо:

**Антон Тоха Макурин** — за помощь в обсуждении концепции книги. Моральную поддержку и главу про Lifestyle.

**Константин Kosteg Бенко** — за помощь с названием. За мотивацию. А так же за материал про выбор кафе.

**Степан Stepan Rodrigues Матрюков** — за раздел по тайм менеджменту.

**Григорий Sharkus Фунтусов** — за помощь с названием. А так же за материал по уходу за обувью.

**Иван Legolas Федянин** — за материал по выбору кальяна.

А так же всем читателям журнала <http://budgotov.livejournal.com/> за комментарии, вопросы и предложения, которые помогли сделать эту книгу лучше.

Автор: Денис Колосов  
[www.budgotov.itifit.com](http://www.budgotov.itifit.com)

Иллюстрации: Анастасия Орлова  
[kataussi@gmail.com](mailto:kataussi@gmail.com)

Краткий обзор основных тренингов.  
Все необходимое для домашней встречи.  
Места для свиданий и отдыха.  
О чем разговаривать с девушками?  
Образ жизни и многое другое....



Цель этой книги: помочь потенциальным участникам таких тренингов подготовиться к семинарам. Исправить типичные ошибки, дать все необходимые знания, которые позволят полностью сконцентрироваться на занятиях, и получить на выходе максимальный результат.

[www.budgotov.itifit.com](http://www.budgotov.itifit.com)