

Влад Позье / Макс Булгаков

# СЕКРЕТЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ СТРАХА ЗНАКОМСТВ



[pvlad.ru](http://pvlad.ru)

## Содержание

- Введение
- Как обычно бывает на тренингах?
- Основные причины страха подхода к девушке
- Воспитание
- Проблемы из детства и в семье
- Плохой «массовый» тренинг
- Правило 3-х секунд
- Адекватные знакомства
- Неуверенность в себе
- Отговорки
- Боязнь, что скажут другие
- Она слишком высокого уровня
- Я не достоин подходить к ней
- У нее есть парень
- Она мне не нравится
- Нет настроения сейчас знакомиться
- Я сейчас не в форме (некрасиво выгляжу)
- С ней подруга, мама, папа, родственники
- Она занята, спешит
- Она говорит по телефону
- Сейчас неподходящий момент
- А может под алкоголем?
- Понимание страха
- Чего боится мужчина?
- Страх подхода есть у каждого
- Психологические методы борьбы со страхом
- Как мы работаем с клиентом?
- Заключение
- Бонус №1
- Бонус №2
- Контакты

## Введение

Прочитав эту книгу, мужчина поймет, что его проблемы с женщинами, совершенно не уникальны. Он почувствует некую свободу, осознает, что может познакомиться с женщиной в любой ситуации, и устроить свою личную жизнь.

Книга «Секреты избавления от страха знакомств» написана для тех мужчин, которые испытывают самую разную гамму неприятных ощущений, от легкого волнения до сильного стресса, когда хотят подойти к незнакомой девушке, с намерением познакомиться и построить сексуальные отношения.

Страх подхода или страх знакомства – это, на самом деле, обычное явление, при котором мужчина боится познакомиться на улице с женщиной, которая ему понравилась.

Мужчина боится проявить свои намерения, свою симпатию, и, таким образом, он вообще боится подойти к девушке. Он опасается социального осуждения, отказа женщины, либо каких-то негативных последствий, которые могут произойти с ним, если он открыто начнет демонстрировать свои намерения.

Бывает и так, что мужчина себя недооценивает, думает, что он не имеет право на знакомство с женщиной.

Причин у страха знакомства очень много и все индивидуальны. Есть некоторые одинаковые моменты, которые мы хотим в этой книге описать.

Надеемся, что люди, прочитав эту книгу, поймут, в чем корень их проблем и страха. Они будут знать, как можно от него избавиться, как можно успешно знакомиться, улучшить свою личную жизнь, как вообще перестать бояться женщин, и быть более уверенным, человеком, который построит счастливую семейную жизнь, улучшит свою интимную жизнь.

\*\*\*

Очень часто мужчина не может порвать отношения с ненужной девушкой. Страдает из-за разрыва по причине того, что боится остаться один. Когда вы понимаете, что сможете в любой момент завести новое

знакомство, вы чувствуете себя гораздо комфортнее и независимы от тех отношений, которые у вас есть в данный момент.

Женщина это тоже чувствует. Соответственно, она вас ценит сильнее, потому что вы более сильный мужчина в ее глазах. Она чувствует, что у вас есть возможность, в случае чего найти ей замену.

Обычный среднестатистический мужчина побаивается подходить к женщинам, испытывает внутренний дискомфорт, волнение, но, пересиливая себя, все-таки подходит.

Бывает и так: мужчина панически боится не то, чтобы приближаться к женщинам, но и смотреть в их сторону. Человек с таким патологическим страхом испытывает психологический ступор. Ситуация знакомства с женщиной является для него психологическим шлагбаумом. Соответственно, если такой мужчина и подойдет к женщине, она почувствует всю его неуверенность. Такой человек менее ценен для особ женского пола, с которыми он встречается.

Такой мужчина понимает, что у него внутри есть какой-то конфликт, считает себя каким-то не таким. Он хуже всех. И это сильно бьет по самооценке, мешает взаимоотношениям.

В нашей практике встречались случаи, когда к нам приходили женатые мужчины. Им не хотелось изменять женам. У них в голове был комплекс, что они просто не могут подойти к женщине. Многие из них успешные, богатые, у них жены красивые. А подойти не могут! Считали этот момент неправильным. Они с ним борются, не с целью изменить жене, а с целью устранить страх подхода, хотят себя превзойти.

И это правильно!

Проработка этого страха предаст уверенности. А для людей, у которых нет личной жизни, это просто критично.

Страх подхода - действительно мерзкая вещь!

Вы постоянно просыпаетесь с ощущением нехватки девушки. Вся ваша жизнь постоянно обращена внутрь себя. Вы себя постоянно оцениваете очень низко, ищете в себе недостатки: плохо оделся, плохая прическа и т.д.

О подходах не может идти и речи, а если они и случаются, то вероятность успешного знакомства и взятия телефона приравнивается к нулю.

Эти мысли бьют по внутреннему состоянию. В итоге, человек, у которого внутреннее состояние не очень позитивное, выглядит для окружающих непривлекательно: по мимике, по движению. Девушки на таких не смотрят, не посылают таким мужчинам признаков заинтересованности.

Бывает наоборот.

Человек может быть внешне некрасивым (в нашей практике были такие примеры), но в момент воодушевления он ловит признаки заинтересованности у женщин: ему улыбаются, с ним знакомятся.

Безусловно, красивому парню легче знакомиться. Но если вы воодушевлены, то с любой внешностью можете завести знакомство.

\*\*\*

Наша миссия – сделать жизнь мужчин наиболее яркой, насыщенной и интересной.

Многие наши ученики, и до занятий пикапом, имели опыт редких подходов к женщинам. При этом, они не чувствовали внутренней свободы. Наоборот, ощущалась некая зависимость от обстоятельств.

Некоторые ученики, до прихода к нам, полагались на волю случая, ждали, когда, друзья их познакомят с любовью всей их жизни. Они приходят на какую-то вечеринку, а там Она! Улыбается и говорит, что, всю жизнь его искала.

После психологической работы, многие наши клиенты понимали, что могут познакомиться с женщинами в любом месте. Начинали ощущать эту внутреннюю свободу, что им не нужно ходить на эти вечеринки. Если они не хотят идти в клуб, чтобы знакомиться, то они могут туда и не идти. Эта внутренняя свобода дает нереальные бонусы.

У учеников появлялось более независимое ощущение по отношению к девушкам. Когда они встречались с ними, они понимали, если что-то пойдет не так, они обязательно найдут себе другую.

Это ощущение помогало им искать себе других девушек, не особо испытывая дискомфорт от разрыва предыдущих отношений, если таковой случался. Но, обычно женщины не допускают негатива в отношениях с нашими учениками.

Основной метод психологической работы, которого мы придерживаемся – это гипноз, то есть работа с трансовыми состояниями при помощи гипнотических техник.

Мы помогаем парням и мужчинам убрать страх подхода, забыть девушку, поверить в себя, повысить самооценку и сделать так, чтобы они комфортно могли подходить к девушкам на улице, успешно завязывать знакомства, проводить свидания, соблазнять, устраивать гармоничные отношения.

## Как обычно бывает на тренингах?

На большинстве тренингов, тренеры пытаются избавить своих клиентов от страха подхода, «народными», абсолютно антинаучными методами. Их «вводят в боевое состояние», «качают» эмоции. Потом выводят учеников знакомиться на улицах, в торговые центры и т.д.

Тем, у кого страх подхода сильный, рекомендации «разогнаться» - не помогут. Страх подхода никуда не уходит. Просто «притупляется.» А самое неприятное – со временем, обязательно случится откат.

После окончания тренингов, человека может ждать очень неприятный сюрприз! Мужчина пытается выходить в поля уже самостоятельно. И с ужасом понимает, что совсем не может подходить даже к тем девушкам, к которым до пикап-тренинга он мог подойти. Эмоции спадают. А страх внутри остается! Еще и усиливается. А если и постоянно отказывают, то ситуация усугубляется, становится еще хуже.

Ошибка многих пикап тренингов в том, что дают неправильные рекомендации и упражнения. И отсюда, положительных результатов очень мало. Больше отказов! Причем, отказов достаточно жестких. Эти отказы закрепляются, и усиливают страх подхода.

## Основные причины страха подхода к девушке

### *Воспитание*

Социальное взаимодействие гораздо проще, чем межличностное. Но от степени воспитания много что зависит. У большинства людей – это не страх, а просто дискомфорт.



Мужчины, которых в детстве обучали социальному взаимодействию как правилу, испытывают не страх, а некий дискомфорт при знакомстве с женщиной. Они выходят из своей зоны комфорта. Это нормально.

Некоторые родители, чтобы ребенок не боялся в будущем выступать или просто общаться людьми, заставляют читать стихотворение на табуретке в кругу гостей или просят подойти к незнакомому человеку, узнать время или дорогу. Это очень важно! Таким образом, ребенок понимает, что публичные выступления или общение с незнакомым человеком - это социально адекватно.

С такими людьми работать легче. Нужно человека просто чуть-чуть воодушевить и все – чтобы он пересилил себя, начал общаться с девушками. Им просто нужно дать "волшебного пинка", чтобы они начали делать подходы. Такая работа проводится в состоянии транса. Некоторые наши клиенты, буквально начинали «летать» прямо в полях, абсолютно без какого-либо страха, после такой трансовой работы.

### *Проблемы из детства и в семье*

У многих людей, проблемы тянутся из детства. Некоторых детей не учат общаться с незнакомыми людьми в силу недоверия окружающим. Начиная с 90-х годов, появился массовый страх перед незнакомцами. Кругом видели маньяков и извращенцев. В советские времена такого страха перед незнакомцами не было.

Неблагополучные отношения в семье. У многих наших клиентов страх подхода вытекает из-за ненависти к матери или отцу. Поработав с этой ненавистью, мужчины "сдвигались с мертвой точки", начинали делать подходы и знакомиться с женщинами.

Отсюда вывод: неблагоприятные взаимоотношения с родителями сказываются на взаимодействии с противоположным полом в будущем. Часто родители осуждают внешний вид своего ребенка, еще больше усиливая его неуверенность в себе и занижая самооценку своему ребенку. «Да как ты выглядишь! Посмотри на себя! Мне с тобой стыдно! Зачем ты эту куртку напялил? Надо было смокинг надеть!» Вот об этом вот речь.

## *Плохой «массовый тренинг»*

Люди, у которых страх подхода сформировался во взрослом периоде, благодаря свалившемуся негативу от женщин. Возможно, это был плохой пикап-тренинг, или же просто плохие отношения с женщинами.

Некоторые мужчины проходят "плохие пикап-тренинги", Там их воодушевляют, дают задания, приводят в торговый центр всей толпой и заставляют делать подходы.

Что происходит? Мужчины не в самом лучшем виде все вместе подходят к одним и тем же женщинам и делают странные вещи. В ответ получают массу негатива.

Некоторые, насытившись отрицательной энергией, убеждают себя, что не могут правильно подходить. И подходы – это не для них!

В нашей практике встречалось, что у человека несколько проблем одновременно: плохие отношения с родителями, тренинги. Такое тоже бывает.

Чем живут основные массы людей, занимающиеся пикапом? Они живут в некоем воодушевлении, они вгоняют себя в состояние некоего ресурса. И в этом ресурсе они знакомятся.

Существует ряд техник, которые позволяют находить очень хороший ресурс.

Например, один из них - "ресурсный танец". Выбираете людное место, например станция метро, и начинаете танцевать в толпе. Люди идут, а вы танцуете, делаете вид, как будто вы в ночном клубе. В этот момент становится неважно на мнение окружающих. Вы на эмоциях начинаете подходить к разным женщинам.

Кто-то поет песни в метро. Только, танцы и пение в метро – ни на грамм не ведут к решению психологической проблемы со страхом подхода.

Есть еще такое упражнение, как «шкалирование». Это упражнение помогает людям, у которых нет серьезного страха подхода, но есть небольшой дискомфорт.

Эти упражнения, в основном, дают временный эффект. Проблема, таким образом, не решится.



Можно искусственно раскрутить себя до такого состояния, до состояния некоего счастья: вспоминая позитивные моменты из жизни, успехи прошлого.

Это может сделать любой человек.

В таком состоянии человек не может долго находиться. Ему нужен отдых, нужно восстановить силы. Поэтому происходит некий «откат». У всех он разный: некоторым нужно меньше времени, некоторым - больше. Главное – правильно вызвать такое состояние, а после - хорошо отдохнуть.

На массовых пикап-тренингах воодушевление является надеждой на будущее. Потом эта надежда не приходит, и человек понимает, что чудес нет; человек понимает, что при помощи приемов и техник у него не будет гарема с моделями, что для этого нужно провести большую работу. Воодушевление улетучивается и надежды тоже.

### **«Правило 3-ех секунд»**

Правило трех секунд было придумано с благой целью: чтобы у начинающего пикапера не включался внутренний диалог (отговорки), а было так, увидел – подошел. Но в этой технике есть большой минус! Знакомство, при котором пикапер использует правило трех секунд, проходит неестественно.

Нужно выбирать наиболее удачный момент для натурального знакомства. Чем жизненней момент, тем лучше идет беседа. У человека, который подходить не привык, вместо того, чтобы найти удачный момент для знакомства, у него в голове начинается внутренний диалог, который ему мешает. Мы рекомендуем использовать правило трех секунд для разгоночных упражнений.

Самые лучшие и естественные подходы получается после полей, когда вы уже идете домой, расслабившись. Видите девушку, думаете подойти – не подойти, сомневаетесь, а потом подходите. Подходите, и все прекрасно получается.

У многих девушек, по опыту сложилось такое убеждение, что пикаперы появляются из неоткуда. Парень резко появляется и начинает заваливать комплиментами или нести чушь, это вызывает только негатив. Здесь нужно действовать максимально плавно... И

естественно. Именно поэтому мы призываем вас к естественным адекватным подходам.

Само слово "пикапер" у девушек ассоциируется с каким-то "прокаженным", больным человеком, от которого можно чем-то на расстоянии заразиться, воздушно-капельным путем, который ходит со спущенными штанами и пугает окружающих своими половыми органами.

Благодаря плохим массовым тренингам, неадекватным упражнениям, статьям в журналах, у людей и складывается убеждение, что пикаперы – это люди, у которых цель только «присунуть» во что бы то ни стало и больше ничего.

### *Адекватные знакомства*

Они всегда были лучше, просто сейчас наступил такой пик момента, когда от образа пикапера нужно максимально отстраняться. Раньше отношение к пикаперам было более лояльным, и если раньше, девушке можно было открыто заявить, что вы занимаетесь пикапом и реакция будет хорошей, она будет флиртовать с вами. Ранее женщины более уважали пикаперов: просто парню важно набраться уверенности, это полезно.

### *Неуверенность в себе*

Очень часто, причиной страха подхода является неуверенность в себе. Мужчина думает, что помешает женщине, что это не его, и он не должен знакомиться.

Главное в знакомстве – это показать свою ценность для человека противоположного пола, быть настойчивее в правильной форме. Женщина должна понимать, что перед ней адекватный мужчина.

Так же нужно прокачивать коммуникативный стиль (красноречивость). Этот навык востребован в обществе и приводит к успеху. Это нужно и при знакомстве и соблазнении: уметь разговорить женщину, завязать диалог, или же просто выкрутиться из какой-либо ситуации.

Страх подхода уменьшается, когда девушка тебе улыбается и явно демонстрирует желание с тобой познакомиться. Если ты видишь признак заинтересованности, что девушка на тебя смотрит, улыбается,

подойди к ней. Иногда девушки не выдерживают и сами подходят. Это бывает очень редко, поэтому рассчитывать на это не стоит.

Есть девушки с женских тренингов. Они немного по-другому себя ведут, как-то аккуратно, издалека, пытаются познакомиться, сначала улыбаются, потом пытаются привлечь внимание, потом подходят.

Очень часто люди ухуждают, накручивают видение о себе. Есть такой эффект: когда вы запишите на диктофон свой голос, он вам не понравится. Очень часто людям не нравится, как они выглядят в зеркале.

Ученики, которые приходили на тренинг, включали диктофон и все вместе слушали подходы, потом вместе разбирали это. И почти все говорили, что им не нравятся свои голоса, хотя они вполне адекватные, нормальные. Люди просто комплексуют. А нужно принять это и привыкнуть к самому себе.

Второй нюанс по поводу внешности. Естественно, с внешностью нужно работать: подобрать прическу, привести лицо в порядок, одеться нормально, чтобы человек из того, что есть, выжал максимум. То есть, если он толстый - похудеть, привести себя в порядок, и тогда вы не будете комплексовать по этому поводу.

Застенчивость и скромность – это псевдоположительные качества.

Научные исследования показали, что скромные люди имеют меньше успеха в жизни, меньший успех у женщин, меньше зарплата и их вообще пытаются отодвинуть в сторону. Все проглатывают и терпят.

Вот эта вот застенчивость приводит к тому, что человек не отстаивает свои права, не добивается успехов, не ставит экспериментов, чтобы найти наиболее выгодную стратегию своей жизни.

Таким образом, такой человек довольствуется малым, довольствуется тем, что у него маленькая зарплата, маленький доход, некрасивые женщины или их вообще нету, и вообще его легко обидеть, отобрать любимую игрушку.

Во-первых, нужно укрепить внутренний стержень. Нужно начинать с малого. Научиться отстаивать свои права, защищать свои интересы. Заявлять о том, что нравится. Общаться не с теми людьми,

которые готовы загнобить, а с теми, кто готов морально поддержать вас.

Очень часто человек боится заявить, что ему не нравится, потому что девушка от него уйдет. Испытывает страх одиночества. Боится, что не найдет другую, которая не будет себя вести по-хамски по отношению к нему, либо вредить его интересам.

Допустим, девушка каким-то образом ведет себя по-хамски. Например: разводит человека на деньги, начинает его при посторонних людях, при друзьях отчитывать. Мужчина боится ей сказать поперек, а вдруг она обидится, вдруг она уйдет.

Пусть уходит – найдешь другую. Если ты не готов пойти на этот шаг, то девушки будут вытирать об тебя ноги. Ищите тех женщин и друзей, с кем вам комфортно, кто будет вас морально поддерживать.

### *Отговорки*

Нужно продумать стратегию на тот случай, если девушка вам откажет, желательно вместе со специалистом или самостоятельно.

Потому что отказ иногда выводит на негатив и погружает в не очень хорошее состояние. Нужно просто продумать, какие действия предпринять. План Б. Очень часто все происходит на автомате.

Что нужно ответить, как отшутиться, как подстебнуть в ответ. В общем продумать, что можно предпринять в той или иной ситуации. Тогда вы уже будете готовы к всевозможным подводным камням.

### *Боязнь, что скажут другие.*

Этот социальный страх нужно прорабатывать психологически. Что говорит и о чем общаться? Это прорабатывается со специалистом. Продумываются разные стратегии поведения при разных обстоятельствах: истории, фразы, комплименты, шутки, вопросы и так далее. Некоторым полезно продумать всю свою речь и заучить ее наизусть.

### *Она слишком высокого уровня для меня.*

Начинающим не рекомендуется подходить к девчонкам, действительно, высокого уровня, которые заведомо будут отказывать. Не стоит набираться негатива.

Примеры этих девушек: гламурные, дорого одетые, вложившие в свою внешность много денег, которые привыкли, так скажем, к вниманию мужчин достаточно высокого социального уровня.

Да, их можно соблазнять, не имея высокого социального статуса.

Но на начальных этапах, общаясь с такими девушками и получая от них отказы, у вас будет формироваться убеждение, что вы девушкам не нравитесь.

А что нужно делать? Нужно подходить к девушкам симпатичным, выше среднего, непафосным (как любят говорить). Девушки просто симпатичненькие будут реагировать на вас хорошо, и у вас будет складываться позитивное впечатление о знакомстве.

К пафосным женщинам, о которых говорилось чуть выше, , стоит переходить, получив определенный опыт соблазнения.

### *Я не достоин подходить к ней.*

Если она, действительно высокого уровня, не стоит к ней подходить и получать отказы. Вначале наберитесь уверенности в себе, пообщайтесь с другими девчонками, продумайте модель поведения, как вести себя с такими, и тогда только уже подходите.

### *У нее есть парень*

Если у нее есть кольцо на правой руке на безымянном пальце - она замужем, нежелательно делать подход, особенно начинающим.

Так как, скорее всего, будет ответ – я замужем, и лишний отказ. Если человек сам себе придумывает, что у нее есть парень, то, не подойдя, он не узнает.

Вообще опытный пикапер чувствует женщину, которая занята, и которая свободна. Стандартная ошибка, начинающих - они подходят к девушкам, простовато одетым, ненакрашенным. Думают, что она такая простая, такая хорошая, я таких люблю. Не то, что те, размалеванные и бездушные. Вот эта – такая простая, вот она точно умеет любить.

По опыту, она такая простая и хорошая, только потому, что у нее есть муж или парень, она думает о пеленках, обеде, который нужно приготовить, и вообще ей не нужно краситься, одеваться. Поэтому она такая хорошая, домашняя. Естественно она скажет, что у нее есть парень.

А если девушка выглядит немножко по-другому, она в поиске. Она одевается по-другому, красится, демонстрирует несколько другие элементы поведения. Человек наблюдательный, с развитым социальным интеллектом, при должном опыте начинает это понимать.

### *Она мне не нравится*

Если она вам не нравится, то зачем к ней подходить? Не нравится – так не нравится.

Бывают ситуации, что девушка нравится, но человек начинает выдумывать недостатки в девушке, и начинает придумывать, что она ему не симпатична. Вместо этого, надо у каждой женщины искать достоинства. Чем она могла бы быть симпатичной, что в ней могло бы быть хорошего, чем она могла бы заинтересовать, чем понравиться.

Есть такое упражнение – искать в девушке любое достоинство, какую-то черту, чем она может заинтересовать. Нужно понять одно, если вы задумались о подходе к этой девушке, значит, скорее всего, к ней подходить надо, потому что, если бы девушка вам не понравилась, вы бы не задумались, стоит ли к ней подходить.

### *Ей не нужны знакомства*

Опять-таки, при опыте, при развитом социальном интеллекте, человек понимает, какой девушке нужны знакомства, а какой нет.

Пока этого нет, трудно, к сожалению, заранее понять. И нужно подходить, если она вам нравится, и набираться опыта.

### *Нет настроения сейчас знакомиться*

Отговорка достаточно популярная. Если человек опытный, когда нет настроения, он понимает, что, действительно, не надо знакомиться в таком настроении.



Человек неопытный выдумывает отговорку, почему он не будет это делать. Поэтому неопытному человеку приходится через все это проходить. Независимо от настроения все равно идти и знакомиться.

### *Я сейчас не в форме (не очень красиво выгляжу)*

Если есть комплексы тела и лица, то над этим надо работать. Это реальная причина, почему мужчина может меньше нравиться женщинам.

Прыщи – нужно чистить лицо, лишний вес - надо заниматься спортом, делать нормальную прическу, сходить к стоматологу сделать чистку зубов, убрать запах изо рта, это, кстати, причина, почему могут быть отказы, даже у неплохих людей.

Тело, лицо, все нужно приводить в порядок по максимуму.

К сожалению, у многих парней, которые выглядят хорошо, такие комплексы тоже есть. Поэтому с такими комплексами нужно работать психологически.

Лучше, так скажем, обратиться к специалисту, который может качественно оценить ваш внешний вид, и сказать вам, реально ли вам нужно что-то исправить, либо вы зря беспокоитесь.

### *С ней подруга, мама, папа, родственники*

Начинающим лучше подходить к одиноким женщинам, которые не спешат, у которых, более менее, доброжелательное выражение лица, которые открыты к общению. Чтобы набирать позитивный результат. Причем, ходить в те места, где пикаперов нету.

Поэтому ходить в торговые центры или где мастер-классы какого-то супертренинга для суперальфасамцов не надо.

### *Она занята, спешит*

Если девушка спешит куда-то с озабоченным лицом, не надо к ней подходить, потому что вы начинающие. Скорее всего, она скажет, что занята и убежит. Зачем лишний отказ получать?

### *Она говорит по телефону*

Если она разговаривает с подругой, то можно подходить.

Но начинать нужно с одиноких девушек, неспешащих, спокойно идущих, сидящих спокойно, стоящих спокойно, с доброжелательным выражением лица, желательно, чтобы она успела вас увидеть, что вы рядом и что-то делаете.

Только она не должна увидеть, что вы на нее пялитесь, пытаетесь к ней подойти, но не можете на это решиться. Этого она видеть не должна.

### *Сейчас неподходящий момент*

Неподходящий момент. Опять же, многие пикаперские отговорки объективны и адекватны. Что такое неподходящий момент?

На пикап-сайтах со своими правилами трех секунд советуют подходить к девчонкам в самых глупых ситуациях. В магазине, когда она на кассе что-то пробивает, в дверях узких проходов пытаются останавливать.

Выбирайте подходящие моменты, только не надо тратить на это много времени. Большинство моментов, скорее, подходящие. Просто люди начинают придумывать себе отговорки.

### *А может под алкоголем?*

Алкоголь притупляет страх подхода.

В клубах часто человек без пары коктейлей не может ничего сделать. Если в клубах это оправданно, то на улице – нет: запах алкоголя, будет видно, что человек подвыпивший, это будет вызывать негатив от женщин.

Правда, есть такое свойство у психики: если ты научился что-то делать под алкоголем, то ты будешь уметь это делать только под алкоголем. Если ты научился подходить к девушкам под алкоголем, то, чтобы подходить к девушкам, тебе нужно будет выпить.

Есть некий процент людей, у которых алкоголь идет в минус: это запах, человек начинает себя плохо контролировать, не может выразить свои мысли.

А есть люди, у которых все чуть лучше под алкоголем. Но лучше не связывать свои успехи с алкоголем, это дает некую свободу. Совет такой – нужно научиться знакомиться без алкоголя, в любом случае!

## *Понимание страха*

Никаких «волшебных таблеток» нет. На всех проектах об этом говорят. Есть набор психологических методик, которые помогают. У каждого человека они могут отличаться.

Кто-то считает, что проблемы в общении с девушками тянутся из детства. Нужно возвращаться в прошлое, в определенный момент несчастий, чтобы ее решить. Одного ключевого момента нету, это попытка найти легкий путь.

Ключевой момент может быть у какого-то убеждения, у какого-то элемента на вашей психике, и его надо прорабатывать. Таких ключевых моментов может быть несколько: есть эмоциональные привязанности к чему-то, есть ключевые моменты, которые формируют убеждения, есть события, которые подкрепляют эти убеждения, со всем этим нужно работать.

Есть моменты, которые меняют убеждения, с этим тоже нужно работать.

Моменты, формирующие новое поведение, новое будущее.

Все люди индивидуальны. Некоторые быстро погружаются в состояние транса, некоторые долго. Для каждого существуют разные техники.

Последний момент – это насколько сильно и глубоко у вас страх. Если он глубокий, очень серьезный, очень сильный, в таком случае нужна индивидуальная работа. Если же он не очень глубокий и не сильно страшный, то можно ограничиться курсом гипноза на уверенность, регулярно его прослушивать, и ходить самостоятельно в поля.

## *Чего боится мужчина?*

Страх подхода - это социальный страх, на самом деле. Страх быть отвергнутым, страх социального осуждения, страх получить

неприятности при подходе к женщине не по статусу. Страх быть отвергнутым.

Эти все страхи есть. Над ними нужно работать. Общество поменялось. Некоторые страхи являются неадекватными.

### *Страх подхода есть у каждого*

Есть положительная новость! Мы должны благодарить природу за то, что у нас есть страх подхода, потому что те люди, которые смогли побороть этот страх и которые подходят к девушкам (уже доказано многими опытами), более успешны с женщинами.

Как бы это объяснить?

Представьте: все начали подходить к девушкам, где-нибудь на курорте в Испании, где испанские горячие мужчины с волосатой грудью делают по 30 подходов в день (как на известных тренингах) и представляют, какую они создают конкуренцию, с одной стороны. А с другой стороны, как они надоедают девушкам.

Поэтому, когда у большинства есть страх подхода, а лично у вас его не будет, то вы будете: во-первых - подходить к девушкам, тем самым выигрывая конкуренцию; во-вторых, человека, у которого нет страха подхода, может себе найти девушку на 1-1.5 бала выше, чуть красивее, чем, если бы он эти подходы не делал. Активные действия дают вам бонус.

Здесь есть математические доказательства того, что в выигрыше тот, кто совершает активные действия. Резюмируя это все, можно сказать: идеально, чтобы у всех страх подхода был (а он есть у 95%), а у вас его не было.

Страх подхода есть у каждого, но проявляется в разной форме. В процессе так называемой разгонки, когда страх подхода у человека несильный, он делает один подход, другой; мозг перестраивается именно в режим знакомств. Грубо говоря, человек делает себе установку – «мне надо знакомиться с девушками, общаться, брать телефоны, устраивать личную жизнь».

Он делает это постепенно, и через некоторое время у него страх уходит. Но это, к сожалению, не вечно. Нужно постоянно подкрепляться позитивным опытом.

Мужчина должен получать от подходов удовольствие. Но, если долго не действовать, этот страх вернется и ему нужно будет вернуться в период разгонки.

Не стоит путать нужное воодушевление с той самой разгонкой психики, которую пропагандируют на пикап-тренингах.

Воодушевление, идущее благодаря погружению в транс, оно тоже не вечное. Чтобы человек себя комфортно ощущал при общении с женщинами важно проводить глубокую психологическую работу. Не просто постоянно воодушевлять и накачивать мотивацией, а именно проводить работу. Разгонка психики – это ресурсно-затратное состояние для мозга.

### *Психологические методы борьбы со страхом*

Терапия, «лежа дома на диване», без посещения полей не работает! Т.е. такой подход, что можно не ходить в поля, а только делать психологические техники в своей голове – в корне неверный.

Недостаточно только мысленно представлять, как вы подходите к девушке и работаете со внутренним состоянием. Невозможно сделать технику в голове и получить результат. Работу обязательно важно проверять на практике.

Если у вас есть цель – уверенный подход к девушкам. То есть вы боретесь со страхом подхода, со страхом знакомства, хотите подходить и знакомиться, то, конечно, одна терапия не работает. Нужна практика.

Нужен толчок от тренера, нужен правильный подход, нужны упражнения, чтобы закрепить результат. Следует сделать так, чтобы не было отказов. Нужно много всего сделать, поэтому важно, терапию совмещать с адекватным пикапом, при котором формируется позитивный опыт общения с девушками.

### *Как мы работаем с клиентом?*

1. Мы встречаемся с клиентом, выявляем, что у него конкретно за проблема, какие эмоции он испытывает при страхе подхода и работаем над убеждениями;

2. Выявляем, когда появилось убеждение, что он боится подходить, когда началось это, когда закрутилась эта спираль;
3. После работаем над его эмоциональным состоянием в момент выхода в поля;
4. При необходимости работаем над прошлым человека, с родителями, событиями. Работаем над воодушевлением человека, над повышением самооценки.
5. Даем обязательные рекомендации для выходов в поля: какие упражнения ему нужно сделать в первую очередь, во вторую, в третью... Какие трансовые ролики прослушать, какую психологическую работу внутри себя провести.

## Заключение

Существует множество разных техник, нужно подходить к людям индивидуально. Есть NLP-гипноз и жесткие техники гипнотического воздействия, достаточно жесткие, чтобы вытащить из человека эмоции, поднять самооценку.

Какая-то одна методика, техника массово - не работает.

Не существует таблетки для подходов, нужно проделать определенную и долгую работу, чтобы убрать страх. Эта работа связана с погружением в трансовое состояние, с повышением самооценки, с воодушевлением, с тем, чтобы у мужчины появилась уверенность в себе, и чтобы он мог грамотно и адекватно общаться с девушками. При этом нужно научиться правильно реагировать на отказы и контролировать свое состояние.

При наведении транса, человек погружается в состояние полудремы. Похожее состояние можно наблюдать утром, причем без всякого гипноза. Вы просыпаетесь утром после обычного сна; вы можете себя чувствовать слегка разбитым. Если у вас есть время, у вас есть шанс еще поваляться: можете подремать, досмотреть сон, грубо говоря, пофантазировать, провалиться в эту полудрему без всяких техник, просто отдохнуть.

Состояние полудремы и есть правильное состояние. Ваш мозг продолжает работать именно в нужном русле. Отдыхают те части мозга, которые при обычном сне не отдыхают. В этом состоянии важно



сделать определенные позитивные внушения, которые со временем, встроятся в Ваше подсознание и окажут позитивное влияние на вашу самооценку.

*Влад Позье, Макс Булгаков  
Проект Студия Соблазнения.*

## Бонус №1

Вы можете ознакомиться с нашим методом работы со страхом подхода, перейдя по ссылке:

<https://pvlad.ru/trainings/trening-izbavlenie-ot-straxov-podxoda/>

## Бонус №2

Аудио гипноз на уверенность в себе.

<https://disk.yandex.ru/i/vAJxp5uxQvVcbg>

## Контакты



Если у вас возникли вопросы или вы хотите получить более подробную консультацию по избавлению от страха подхода, свяжитесь, пожалуйста, с нами удобным вам способом.

- Телефон: +7 (495) 744-39-93
- Мобильный телефон: +7(925)744-39-93
- Skype: sokol197406
- Email: [info@pvlad.ru](mailto:info@pvlad.ru) / [pozzie@yandex.ru](mailto:pozzie@yandex.ru)