

УДК 159.922
ББК 88.323.1
Г54

Переводчик Алексей Олейник
Редактор Оксана Ключинская

Гловер Р.

Г54 Хватит быть скромным парнем! Базовый курс по свиданиям / Роберт Гловер ; Пер. с англ. — М. : Альпина Пабlishер, 2024. — 288 с.

ISBN 978-5-9614-8671-1

На вечеринке вы встречаете прекрасную, очаровательную девушку. Вы уже хотите подойти к ней и познакомиться, но какое-то тяжелое чувство оказывается сильнее, и вы остаетесь в стороне. Что же помешало знакомству? Может быть, это смущение или застенчивость? А может, вы решили, что покажетесь глупым или наивным, или испытали страх быть отвергнутым? Если вы хотите развить уверенность в себе, научиться непринужденно общаться с женщинами и оставаться обаятельным в любых обстоятельствах, вам поможет новая книга Роберта Гловера, автора бестселлера «Хватит быть славным парнем!». Вы сможете противостоять своим страхам, осознате и преодолеете самоограничивающие убеждения, забудете неудачный опыт, научитесь понимать себя и других и уже никогда не будете стоять в стороне, встретив интересную девушку.

УДК 159.922
ББК 88.323.1

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ, для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© 2019 by Dr. Robert Glover
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина Пабlishер», 2024

ISBN 978-5-9614-8671-1 (рус.)
ISBN 979-8-7009-2361-3 (англ.)

Содержание

Введение. Хватит быть скромным парнем!.....	9
---------------------------------------------	---

Часть I

УСМИРИТЕ УМ	19
--------------------------	----

Глава 1. Откажитесь от ложных представлений о себе и о женщинах.	23
--------------------------------------------------------------------------	----

Глава 2. Радость свиданий: выявите и преодолите самоограничивающие убеждения	36
------------------------------------------------------------------------------------------	----

Глава 3. Избавьтесь от страха быть отвергнутым — раз и навсегда!	46
---------------------------------------------------------------------------	----

Глава 4. Используйте потенциал принципа изобилия	56
-----------------------------------------------------------	----

Глава 5. Преодолейте тревогу, которую у вас вызывают темы, связанные с женщинами	70
----------------------------------------------------------------------------------------------	----

Глава 6. Сделайте глубокий вдох и успокойтесь ..	84
--------------------------------------------------	----

Глава 7. Используйте в своих интересах секрет, который женщины скрывают от вас	92
-----------------------------------------------------------------------------------------	----

Глава 8. Не заикливайтесь на внешней красоте	106
-------------------------------------------------------	-----

Глава 9. Ведите образ жизни, который естественным образом привлекает женщин	119
-----------------------------------------------------------------------------------------	-----

Глава 10. Задействуйте базовые биологические потребности женщин ...	138
------------------------------------------------------------------------	-----

Часть II

ОТТОЧИТЕ ОСВОЕННОЕ	153
Глава 11. Обращайте внимание на детали (она же обращает!)	157
Глава 12. Заставьте интернет работать на себя	172
Глава 13. Сходите на свидание с 12 женщинами за 12 недель	189
Глава 14. Избегайте ошибки №1, которую в отношениях с женщинами совершают все славные парни	206
Глава 15. Изучайте и применяйте на практике тайные приемы прирожденных ловеласов	218
Глава 16. Вы привлекли ее внимание — теперь подогрейте ее интерес	233
Глава 17. Шутите и флиртуйте как профессионал (даже если вы застенчивы или интровертны)	246
Глава 18. Следуйте дорожной карте, чтобы найти Ту Самую Женщину	264
Глава 19. Практикуйтесь в самом важном навыке знакомств — правильно расставаться	277
Подведение итогов.	285
Об авторе	287