

УДК 159.922.1
ББК 88.323.1
М97

Переводчик Глеб Ястребов
Редактор Любовь Любавина

Мэнсон М.

М97 Мужские правила: Отношения, секс, психология / Марк Мэнсон ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2020. — 300 с.

ISBN 978-5-9614-3212-1

Марк Мэнсон, автор супербестселлеров «Тонкое искусство пофигизма» и «Всё хреново», написал практическое руководство для мужчин о том, как привлечь и удержать внимание женщин. От тысяч других пособий на ту же тему оно отличается как любовь королевы от предложения секса за деньги на привокзальной площади. Мэнсон честен перед собой и читателем. Добиться даже самой недоступной женщины можно. Надо просто перестать лгать себе и другим, научиться общаться, избавиться от образа крутого альфа-самца (если вы планируете завести отношения, а не ограничиться очередным телефонным номером) и банально работать над собой. Женщинам нравятся искренность, бескорыстие, независимость и уязвимость. Да, уязвимость. Не как прием, а как образ мыслей и жизни. Важно осознать свою ценность и понять свои желания. Вам будут отказывать — и это нормально. Чтобы выигрывать, не надо бояться. Отказ — это начало. Неудача сегодня можно обратить в завтрашний триумф. Эта книга не о том, как затаскать девушку в постель. Уроки Мэнсона покажут вам, как стать мужественным и естественным, цельным и внутренне свободным, как измениться, чтобы изменить отношение к себе. Когда вы станете внутренне готовы, вам уже не будет интересно бегать за каждой юбкой. Вы увидите ту, которая сделает вас счастливым. А самое главное — она увидит вас.

УДК 159.922.1
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 tylib@alpina.ru.

ISBN 978-5-9614-3212-1 (рус.) © Mark Manson, 2011–2016
ISBN 978-1-4637-5035-0 (англ.) © Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2020

Содержание

Предисловие	7
Краткое пояснение для женщин и ЛГБТ	15
Введение. Динамика	17

Часть I. **Реальность**

Глава 1 Эмоциональная независимость	27
Соблазнение	32
Нарциссизм и гиперкомпенсация	42
Глава 2 Сила — в уязвимости	51
Полоса страдания	55
Глава 3 Правда как дар	63
Правда всегда очевидна	66
Установление границ	73
Обрести свою правду	76
Противоречия и проекция	82

Часть II. **Стратегия**

Глава 4 Поляризация	89
Три категории женщин	90
Стратегии для каждой категории	96
Поляризация — путь к успеху	105
Глава 5 Неудачи и успехи	109
Дело не в вас	112
Новое определение успеха	114
Глава 6 Три основы	119
Природные достоинства и недостатки	122
Два типа мужчин	124

Часть III. **Честная жизнь**

Глава 7 Демография	131
Выбор образа жизни	135
Убеждения и самоотбор	139
Возраст, деньги и внешность	143
Социальное доказательство	147
Быть, а не говорить	148

Глава 8. Образ жизни и имидж	151
Мода и фитнес	153
Язык тела	158
Голос	160
Характер	162
Не плыть по течению	166

Часть IV. **Честное поведение**

Глава 9. Какие у вас истории?	171
Защитные механизмы	177
Вы не жертва	182
Сексуальная мотивация	186
Глава 10. Преодоление тревоги	191
Как справиться с волнением и страхами	194
Смелость и отвага	201

Часть V. **Честное общение**

Глава 11. Ваши намерения	207
Отвращение	210
Сексуальное напряжение	213
Эмоциональная связь	217
Усвоение и слом привычек	221
Глава 12. Как правильно флиртовать	225
Первое впечатление	226
Беседа	229
Юмор	241
Глава 13. Свидание	249
Номер телефона	250
Идеальное свидание	256
Глава 14. Интим и секс	261
Сигналы от женщин	265
Поцелуи	268
Продвижение вперед и согласие	270
Секс	271
Закключение. Действуйте!	279
Эпилог. Что, если это был дар?	283
Глоссарий	287
Список литературы	299