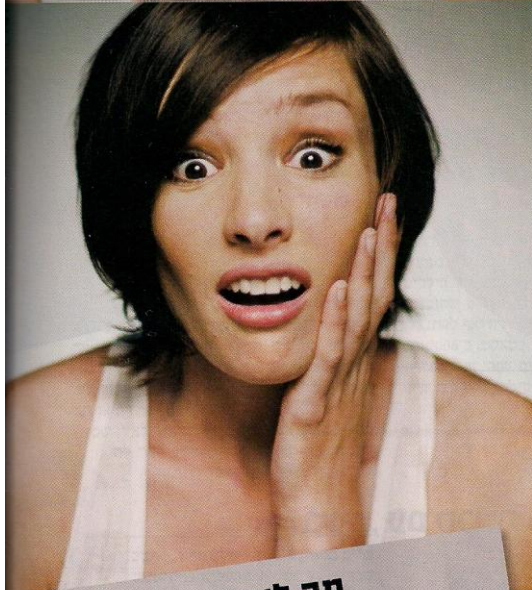




מאת קרן אוהיון

ליאת, עורכת דין מצליחה ורווקה בת 36, היא בחורה נאה מאוד. שיחה קצרה מבהירה שהיא לא רק יפה, אלא גם חכמה ומצחיקה. מותק של בחורה. לכן מפתיע מאוד לשמוע אותה מתלוצצת: "אף אחד לא מתחיל איתי". פשוט אף לא אחד מנסה. לא ממש לא: "זה לא שפה ושם מתחילים איתי", פשוט אף לא אחד מנסה. לא מנסים ליצור איתי קשר עין, לא מבקשים את הטלפון שלי מחברים. כלום. באופן טבעי, הרבה פוגע בביטחון העצמי של ליאת. "אומרים לי שאני נראית טוב", היא אומרת, "אז איך זה שאף אחד לא רואה את זה ועושה משהו בנורו?" ממש מתבקש בנקודה זו לשאול את ליאת למה היא לא עושה משהו בנורו, כמו למשל להתחיל עם בחורים בעצמה, אבל לפני זה יצאנו לבקש תשובות משני מומחים שמכירים היטב את השאלות שליאת מעלה ושומעים אותן מנשים (וגם מגברים) רבות.

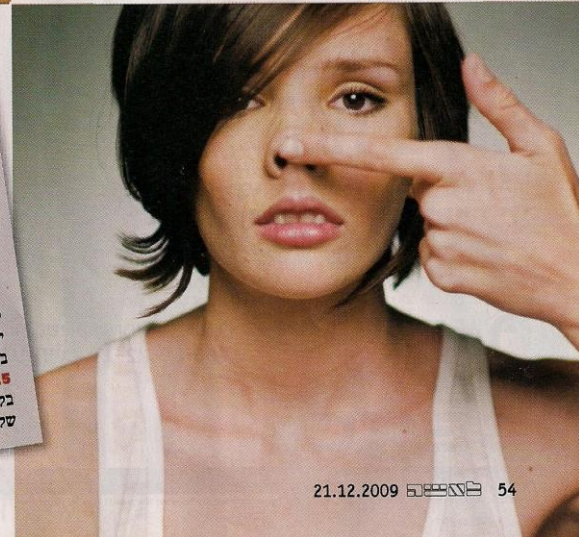
ליאור ברקן, מאמן בשיטת nlp (שיטת אימון העוסקת בדרכים שבהן אדם יכול ליצור שינוי בתבניות החשיבה שלו בעזרת תקשורת מילולית ובלתי מילולית) שמתמחה בדינמיקה חברתית, אומר: "השאלות 'למה לא מתחילים איתי' או 'איך זה שמתחילים איתי' רק גברים שלא מתאמים לי, מצביעות על צורת חשיבה מסוימת שמובילה לאותו מצב שוב ושוב. אם, לדוגמה, את מתייחסת אל עצמך כאל אדם לא מושך, אחרים פשוט לא יימשכו אלייך. אני מנסה להבין מה בדרכי שבה הבחורה חווה את העולם גורם לתוצאות האלה, ואיך היא מצליחה גורמת להן".

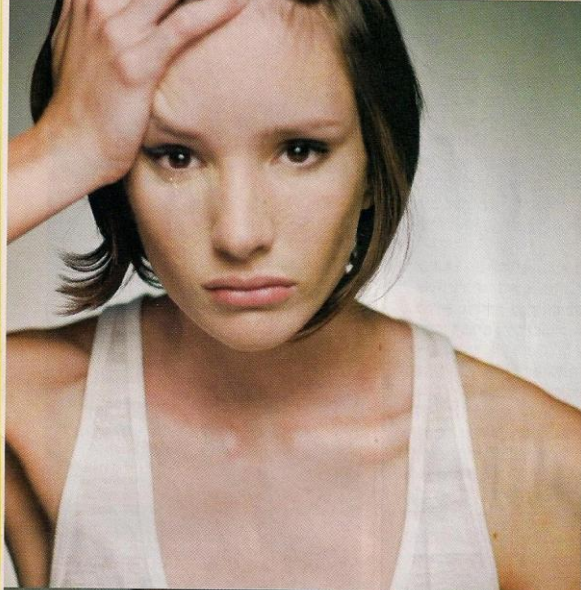
והמשך...

מה לעשות כדי שיתחילו איתך?

הטיפים של שרון רובינשטיין, מאמנת דייטים, כדי לחפור כל הליכה למבולת לסוכי לאהבה:

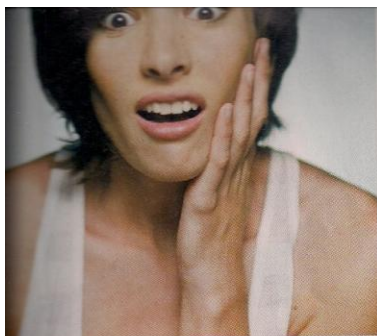
1. **חייכי כל הזמן**, אפילו חיוך קטן, רצחני גם משטיות. זה מספיק בשביל למשוך גברים ולתת להם להרגיש שאת נגישה.
2. **התלבשי בצורה נשית**. ג'ינס, מגפי בוקרים ו'קט עור הם אולי סקסיים מאוד, אבל גברים עשויים לתפוס אותם כשייכים לעולם הגברים, ולכן הם מורידים מהנגישות שלך בעבורם. פוזי את השיער, ואם את גבוהה מאוד – נסי לוותר על עקבים.
3. **צרי קשר עין עם גברים שחולפים על פניך**. את לא צריכה לעצור אותם, רק לחייך.
4. **אם גבר פונה אלייך כדי לשאול משהו**, השיבי לו באופן ענייני ("הדואר נמצא מעבר לפינה"). אבל רגע לפני שאת ממשיכה ללכת תגיד: "מה שמך? שיהיה לך אחלה יום". הברכה הקטנה הזאת יוצרת אווירה של זמינות, והזיכרון הלא-רומנטית הופכת לאפשרות בעבורך.
5. **הפגיני תקשורת רכה**. אם את חדה, קרה, מתנשאת, עסוקה בלהתגונן מול העולם, כך את נראית גם לגברים שמסביב. אם הפנים שלך זועפות, קשות, קרות, מי יתחיל איתך?





לא מעט נשים מרגישות
שהן מפספסות משהו: הן
לא פחות טובות מחברותיהן,
אבל איתן גברים לא מחליפים
מספרי טלפון ואפילו לא
מבטים. אז מה הן לא רואות?
איפה הן טועות? **המומחים**
מציעים תשובות ותרגילים





**"באימון גילינו שרחל
משדרת כוח, כדי לגרום
לאנשים - שלא במודע
- 'לא להתעסק איתה'.
ההתנהלות הזו שירתה
אותה בקריירה, אבל לא
בכל מה שקשור בגברים.
הם פחדו לגשת אליה"
שרון רובינשטיין, מאמנת**

המשך

שרון רובינשטיין, מאמנת דייטס ותיקה ובעלת האתר www.princess.co.il, מצביעה על סוג נוסף של נשים שסבורות שלא מתחילים איתן: "ש כאלה שאומרות 'אני לא יפה' או 'אני לא חתיכה במיוחד', ויש כאלה שחושבות בדיוק להפך: 'אני יפה מדי'".

● **ולא יכול להיות שהן צורקות?**
"לא! כל ההשערות האלו שגויות. אין דבר כזה 'לא מספיק יפה'. אם גברים היו מתחילים רק עם נשים יפות או יפות מאוד, הם היו נאלצים להתחיל עם לא יותר מחמישה אחוזים מהנשים. מעבר לכך, באו נזכור שיפוי הוא בעיני המתבונן ותמיד יהיו גברים שאת בדיוק הטעם שלהם. גם עניין הרווח הוא הבל. לכל מי שחושבת שבחורים מחפשים רק נשים רזות, אני ממליצה לגשת לצלם חתונות ולי בקש לראות אלבומים. היא תגלה שעל כל כלה במידה 38 יש חמש במידה 42 ויותר".

ליאור ברקן מציג את הדברים אחרת: "נשים שחושבות שהן לא יפות או חתיכות מספיק, אינן טועות. כל עוד הן יאמינו כי אלה הן סיבות שגורות מות לגברים לא להתחיל איתן, הן ימשיכו למנוע מעצמן את תשומת הלב הגברית הרצויה. אישה מושכת מקרינה את זה מתוכה, לא מחלבוש או מהמראה החיצוני שלה. סקסיות היא תחושה פנימית המוקדנת החוצה, אי אפשר לזייף אותה".

● **ומה עם אלה שטוענות שהן יפות מדי?**
רובינשטיין: "נשים אומרות לי לפעמים: 'גב' רים לא מתחילים איתי כי נראה להם שאני תפטה או שמישהי כמוני לא תתייחס אליהם'. זה שקשוק בחורים מתחילים עם בחורות שהן לכאורה מעבר לליגה שלהם בלי שום בושח. קל וחומר עם נשים נשואות. זה ממש לא מרתיע אותם".

● **אחרי שפסלנו את כל התירוצים, מה הסיבה האמיתית לכך?**
רובינשטיין: "בשלוש מילים: את לא נגישה.

מה לעשות כדי לחצוא את האחד?

הטיפים של ליאור ברקן כדי למשוך אליך את הבהורים שאת מעוניינת בהם:

א. בשלב הראשון אני ממליץ לבצע תרגיל קצר ועוצמתי: עמדי מול מראה במשך דקות אחדות ובחני את עצמך מלמטה למעלה, מתווך הפנים ועד לצורת העמידה וחלבוש ומצאי עשרים דברים מושכים בעצמך. הדיברים האלו יכולים להיות גם תכונות אופי, אבל הם חייבים להיות דברים שאת באמת מוצאת כמושכים. לאחר מכן מצאי עשרה דברים נוספים שאנשים אחרים יימשכו אליך בזכותם.

העיסוק במה מושך אצלך ומה יכול למי שוך אחרים אליך, ממקד אותך בנקודות האלה ומאפשר לך לשדר אותן גם כלפי חוץ. ככול שאת תראי עצמך כמושכת, כך תשדרי יותר ויותר סקסיות כלפי חוץ.

ב. השלב השני של העבודה הוא פתיחת 'המסננים התודעתיים' שלך, כדי שתוכי לי למשוך אליך את הגברים שאת מערי ניינת בהם. כלומר, אחרי שהצלחת לראות את עצמך כמושכת, כעת עליך לברר מה בדיוק את מחפשת ולמשוך אליך את הגבירים העונים על ההגדרות שאת בוחרת. כדי לעשות זאת בצעי את השלבים הבאים:

1. כתבי על דף את כל התכונות שחשוב לך שיהיו אצל בן הזוג. הקפירי להיות מדויקת ככול האפשר והימנעי מכתיבת דברים כלליים.

2. התבונני ברשימה ונסי לדמיין איך ייראה בן זוג בעל כל התכונות האלה. האם זה מה שחפשת או שחסר משהו? אם התוצאה משיגעת רצון, עברי לסעיף הבא. אם לא - חזרי לסעיף 1 ותקני את הרשימה.

3. צרי בדמינון חיבור עם אותו אדם שצירית לעצמך. עצמי עיניים ודמיני שאתו אדם נמצא מולך ושני קווי אנרגיה דקיקים מחברים ביניכם: האחד נמתח בין המוחות שלכם והשני בין מקלעת השמש (אזור הסרעפת) שלכם. נסי לחוש את האנרגיה הזורמת ביניכם ואת החום המשוך תף המתפשט ועוטף אתכם. דעי שגם אחרי שתפקחי את העיניים, החיבור הדמינוני הזה ימשיך לקרב אתכם אחד לשני.

4. צאי מהבית. עם כל הכבוד לתרגילי דמינון מודרך, אם לא תצאי מהבית, לא תמי צאי את בן זוגך.

5. ראית מישהו שעשוי להתאים? ראני להיות בקרבתו וצרי הודמנות לפתוח בשיחה עמו.

6. קחי בחשבון סבב "תיקונים". אחרי שתצאי לדרך, את עשויה לגלות כי לא הגדרת את בן הזוג בו אתם חושקת בצר רה טובה ריה. אולי תצטרכי לחזור ל"שולחן השרטוטים" ולהגדיר מחדש.



סובלים/ות מדיכאון?

במספר מרכזים רפואיים ברחבי הארץ, מתקיים מחקר הבדוק טיפול ניסיוני וחדשני בדיכאון באמצעות גירוי מגנטי. המחקר כולל סדרת מפגשים ואינו כרוך בתשלום.

אם גילך בין 22 ל-68 ואובחנת כסובל/ת מדיכאון אנא פנה/י לטלפונים הבאים לבדיקת התאמתך למחקר:

- ירושלים והסביבה
02-6551542
02-6779308
- ת"א, פ"ת והסביבה
09-7478644
- ראשל"צ והסביבה
08-9258396

« סודיות מובטחת »



ליאור ברקן: "כול להיות שיש רבנים עמוקים יותר, כמו עופרליקס צמיר או אמונה שישיבת סדרה דודת ערומים, אני כן חרד מרשימת כבוד. ישדר משור לא זמן או לא מושך. לפעמים יושב שם פחד מווגיות, למשל, וביתן הליקולות הוא לתור. בעיקר העלעל בן אחרות, לדוגמה, צמרת לא נהגתה לשלילית מצד גברים (אחרת זה הוא לא ית' וכן), ולכן באופן לא מודרך, חן נמנעת מלימחלה. ישיבות סקר חן או מחרוזת ראשונים המועדים לתת יגבר את דרשוש לו כדי להחליף איתו.

גם נשים ממוחזרות, ואילו אפילו על ידי יתר מגבר את, אבל כל מיני תפיסות ואמונות