



# ЧЕК-ЛИСТ: ЖИВАЯ ПЕРЕПИСКА

От привыкания до гипноза — ваша дорожная карта к управляемому общению

## 1. Диагностика: какой тип переписки у вас сейчас?

- Монолог уличающий** — длинные тексты, упрёки, «ты не прав», вынос мозга.
- Страдальческий плач Ярославны** — «никого не надо, кроме тебя», жертвенность, обещания.
- Крик изюбра / вопль** — бомбежка сообщениями, контроль, «ты где?», «позвони».
- Открытый космос** — бесцельная болтовня: привет, как дела, на работе, попил чай.
- Живая игра (цель)** — лёгкость, флирт, неожиданные повороты, обоим интересно.
- Дружеская / товарищеская** — обсуждаете быт, планы, но нет сексуального подтекста.

✓ Отметьте свой текущий тип. Если это не «живая игра» — ваша задача перевести переписку в неё.

## 2. Три этапа осознанной переписки

### 1. ПРИВЫКАНИЕ (40 дней)

- Пишу 1–2 раза в неделю (не каждый день).
- Использую игровые посылы от третьего лица (картинки, шутки, «а ты в детстве...?»).
- Не поднимаю серьёзных тем («а что у нас?», «ты меня любишь?»).
- Убираю сопротивление — не давлю, не жду мгновенных ответов.

💡 Пример: «Давай проверим твой рейтинг внезапности от 1 до 10. Я начну: сегодня я съела десерт до ужина. Твой ход».

### 2. ВКЛЮЧЕНИЕ (около-сексуальный флирт)

- Отправляю редкие яркие сообщения на грани (1–2 раза в 3–5 дней).
- Не произношу слово «секс», но создаю намёк / интригу.
- После яркой фразы **выхожу из коммуникации** на пике интереса (не жду ответа, ухожу в дела).
- Не скатываюсь в дружескую или космическую переписку.

💡 Пример: «У тебя красивые руки, будоражат воображение... Ладно, не отвечай, я убежала».

### 3. ВИДЕНИЕ (гипноз)

- Отправляю **5 сообщений подряд** с интервалом 2–3 дня (без разбавления бытовухой).
- Использую **противоположный типаж** (север → южный стиль, юг → северный, запад → восточный, восток → западный).
- Строю фразу по схеме: «образ + инструкция». Например: «Когда будешь смотреть фильм, подумай, какой момент понравился бы мне».
- После серии — пауза, наблюдаю за включением.

💡 Для севера: «Я придумала план. Когда будешь пить утренний кофе, вспомни, какой аромат тебе нравится больше всего. Я запомню для нашей встречи».

### 3. Техники «не слиться»

- Разрыв шаблона** — отвечаю неожиданно, не так, как ждут. «Чем занимаешься?» → «Живу».
- Неожиданный поворот** — перевожу скучную тему в игру: «Ты мне говорил, что купим дельфина в бассейн? Ах, это я не с тобой обсуждала... Забудь».
- Отрицание / забытая договорённость** — на неуместное предложение: «Ой, извини, я сейчас занята, потом» — и больше не возвращаюсь к теме.
- Молчание на пике** — после интересного обмена уйду в молчание на 2–3 дня, чтобы он начал искать.
- Низкая значимость коммуникации** — если он пропал, не пишу, показываю, что мне не критично. Если появился — отвечаю легко и без претензий.

### 4. Ответы на «несуществующие СМС-призраки»

- Если он заваливает избыточными комплиментами / клятвами → отвечаю коротко: «Спасибо, неожиданно».
- Если пишет симметрично («я люблю тебя» → «я тебя тоже») — разрываю симметрию, меняю тему или отвечаю кратко.
- Если приходит «озарение» («я понял, что ты лучшая») → не включаюсь в драму, отвечаю нейтрально и перевожу в игру или физиологию («у меня внутри обмен веществ»).
- Если просит деньги / переписка уходит в секс-чат — блокирую без сожаления.

### 5. Еженедельный чек-лист: не слиться

- Я помню, на каком я этапе (привыкание / включение / гипноз).
- Я не превращаю мужчину в подружку (не вываливаю всё, не жалуясь, не болтаю часами).

- Я делаю паузы и даю ему пространство.
- Я хотя бы раз за неделю использовала игровой или гипнотический приём.
- Я перестала себя спрашивать «правильно ли я сделала?» и просто делаю.

🌟 Сохраните этот чек-лист. Каждую неделю пробегайтесь глазами — и ваша переписка станет живой, а вы — управляющей, а не ведомой.

---

Бесплатный инструмент от эксперта по переписке. Копирование и распространение приветствуется с указанием авторства.