

R u l e s o f t h e G a m e

The New York Times bestseller

*Luật của  
trò chơi tình ái*

Neil Strauss



LÀM CHỦ NGHỆ THUẬT ÁI TÌNH  
CHỈ TRONG **30 NGÀY**



NXB  
THANH NIÊN

NEIL STRAUSS

# LUẬT CỦA TRÒ CHƠI TÌNH ÁI

RULES OF THE GAME

Bản quyền tiếng Việt © 2012 Công ty Cổ phần Sách Alpha

Phuong Anh *dịch*

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

*Dự án 1.000.000 ebook cho thiết bị di động*

Tạo ebook: Tô Hải Triều

**Ebook miễn phí tại : [www.Sachvui.Com](http://www.Sachvui.Com)**

Ebook thực hiện dành cho những bạn chưa có điều kiện mua sách.

**Nếu bạn có khả năng hãy mua sách gốc để ủng hộ tác giả, người dịch và Nhà Xuất Bản**

# GIỚI THIỆU

Tại sao chúng ta lại ở đây?

Tôi từng không muốn viết cuốn sách này.

Thực sự thì tôi nghĩ mình sẽ không bao giờ viết nó.

Tôi ngại viết cuốn sách này cũng như anh ngại cầm nó lên vậy. Để tôi nói cho anh biết lý do vì sao tôi ngại. Rồi tôi sẽ cho anh biết tại sao anh lại xấu hổ. Chúng ta là bạn đồng hành trên con đường 30 ngày chinh phục cái mới tuyệt vời của chính bản thân anh.

Tôi đã trải qua gần hết tuổi trẻ trong cô đơn, tuyệt vọng, đáng thương, và thường ngồi im lặng bên lề các cuộc vui trong khi các cô gái lại bị cuốn hút bởi những gã trai hấp dẫn hơn tôi gấp trăm lần. Rồi khi “sự nghiệp hẹn hò” của tôi ở mức thảm hại nhất, tôi bắt đầu lướt qua các diễn đàn trên mạng, tìm hiểu và đánh dấu những trang của các cô gái mà tôi nghĩ có thể sẽ phù hợp với mình. Tôi tin rằng ở nơi nào đó và vào lúc nào đó, tôi sẽ tìm thấy một nửa của mình.

Rồi tôi trải qua một cơn choáng thật sự: khoảnh khắc làm thay đổi đời tôi vĩnh viễn. Tôi phát hiện ra một xã hội bí mật trên mạng, nơi những người đàn ông nổi tiếng là những nghệ sĩ sát gái, thường gặp nhau để chia sẻ các bí kíp, câu chuyện và mưu mẹo học được từ các câu lạc bộ, các quán bar, ngoài đường phố hay trong phòng ngủ trên khắp thế giới. Liền lĩnh trong cơn tuyệt vọng, tôi đã che đậy bản thân mình, quyết định gõ cửa thế giới đó, và nó từ từ mở ra trước mắt tôi. Tôi đã tin là họ sẽ có chìa khóa để giải phóng tôi khỏi cái nhà tù khủng khiếp của sự thất vọng, nỗi sợ hãi và bất an tột độ... Nhưng họ không có chiếc chìa khóa ấy. Thay vào đó, họ đã chỉ cho tôi thấy điều mà trước đây tôi chưa bao giờ nghĩ tới: rằng chính tôi mới là người nắm giữ chiếc chìa khóa để giải thoát bản thân, chỉ là tôi không biết nơi để tìm thấy chúng hoặc làm thế nào để sử dụng chúng mà thôi.

Mặc dù sau này tôi vô tình trở thành chuyên gia hàng đầu trong cộng đồng những tay sát gái siêu hạng, nhưng tôi vẫn thích là cậu học trò của cuộc đời chứ không phải một giáo sư. Tôi không viết để giảng dạy mà viết vì tôi luôn thích kể chuyện.

Tuy nhiên, cuốn sách này không phải một câu chuyện, ít nhất không phải

theo ý nghĩa đúng của từ đó. Nó là cuốn sách hướng dẫn. Câu chuyện không phải của tôi – để viết, mà là của anh – để sống. Cốt truyện không phải là vấn đề, động lực cho anh mới là điều quan trọng.

Ngành công nghiệp chăm sóc sức khỏe cung cấp hàng ngàn chương trình hấp dẫn giúp con người đạt được mục tiêu về mặt thân thể của mình. Cũng có cả một ngành công nghiệp self-help khổng lồ dành cho phụ nữ. Các trang trên tạp chí Cosmopolitan, các nhân vật trong Sex and the City (Chuyện ấy là chuyện nhỏ), và vô số sách vở, chương trình nói chuyện... tồn tại gần như chỉ để giúp phụ nữ đối phó với những thách thức trong thế giới hiện đại này.

Tuy nhiên, cảnh quan cho nam giới lại rất khác. Tình dục lan tràn khắp mọi nơi, từ những trang trên Maxim cho đến các chương trình quảng cáo phục vụ ngành công nghệ khiêu dâm có trị giá đến 97 tỷ đô-la Mỹ. Người ta trưng ra cho đàn ông những hình ảnh phụ nữ đáng mơ ước nhưng lại rất ít lời khuyên chỉ cho họ cách thu hút những phụ nữ này, cách hiểu chính mình giúp họ cải thiện lối sống cũng như các kỹ năng xã hội.

Xét thấy kỹ năng xã hội quyết định cuộc đời chúng ta, sự nghiệp, bạn bè, gia đình, con cái, hạnh phúc của chúng ta – đó vẫn là lĩnh vực quan trọng bị bỏ ngỏ.

Thế nên, dù rằng khi viết cuốn *The Game* (Trò chơi), tôi chẳng có ý định gì, nhưng vài điều tôi viết ra trong lúc “trà dư tửu hậu” ấy cũng giúp ích được nhiều người – mà sau này họ có gọi điện, gửi email, gửi thư cho tôi. Tôi đã đưa ra những lời khuyên cho các cậu trai tuyệt vọng, những trinh nữ tuổi ba mươi, những doanh nhân vừa ly dị, thậm chí cả ngôi sao nhạc rock và tỷ phú nữa. Thế nhưng, càng giúp nhiều người, hòm thư của tôi càng đầy lên với những yêu cầu từ khắp mọi nơi trên thế giới. Hàng trăm rồi hàng nghìn, chục nghìn, rồi đến hàng trăm nghìn. Hầu hết những chàng trai này không tôi tệ hay đáng sợ gì, nhưng “ngoạn” quá – phụ nữ vẫn luôn nói rằng họ chẳng bao giờ hấp dẫn hay thích hợp để hẹn hò cả.

Vì vậy, tôi đã quyết định viết. Và giờ trong tay anh đang nắm giữ những bí quyết đó.

Thử thách Lối sống là những hướng dẫn đơn giản và dễ-thực-hiện giúp đàn ông tiếp cận và thu hút phụ nữ bằng giá trị của mình. Mặc dù được viết cho những trường hợp khó khăn nhất, nhưng nó cũng có tác dụng không nhỏ với những người đàn ông thành công trên tình trường. Không có những phương pháp, hệ thống, hay triết lý nào đằng sau Thử thách. Nó chỉ đơn giản là

những gì nhanh nhất và tốt nhất với anh. Tôi đã trải qua năm năm tích lũy kinh nghiệm trong lĩnh vực này, sống, và chia sẻ nó. Tôi cũng đã tiến hành khảo sát hiệu quả cuốn sách này trên hơn 13.000 nam giới ở các độ tuổi khác nhau, nguồn gốc và quốc tịch khác nhau.

Kết quả là: Khẳng định một chương trình tập luyện hiệu quả chỉ trong 30 ngày cho những kỹ năng xã hội, kỹ năng hẹn hò, sức hấp dẫn và quyến rũ của anh.

Tôi gọi đó là Thử thách Lối sống bởi đó là thách thức của tôi dành cho anh:  
*Học trò chơi tình ái chỉ trong 30 ngày.*

Giờ hãy chuyển sang câu chuyện của anh.

# LUẬT CHƠI

Hãy vứt bỏ tất cả những gì anh biết về hẹn hò.

Nếu anh cảm thấy sâu nảo vì chưa chinh phục được người con gái mà anh đem lòng yêu mến, nếu anh còn là một trai tân, nếu anh chưa bao giờ có một người yêu thực sự, nếu anh thấy mình nhút nhát, nếu anh muốn vực lại tinh thần sau cuộc hôn nhân đổ vỡ hay vừa chia tay bạn gái, nếu phát âm và giọng điệu của anh không cuốn hút, nếu anh đang mệt mỏi, nếu anh muốn hấp dẫn những phụ nữ sáng giá hơn, nếu anh chưa đủ tốt với phụ nữ,... Chào mừng anh đến với Thử thách Lối sống!

Thử thách của tôi với anh rất đơn giản: *Có thể hẹn hò chỉ trong 30 ngày.*

Bất kể kinh nghiệm tình trường của anh phong phú đến đâu thì trên cuộc hành trình này, anh sẽ được học hỏi những kỹ năng, công cụ, sự tự tin, và kiến thức để đáp ứng và thu hút hầu như bất kỳ người phụ nữ nào, bất kỳ lúc nào anh muốn.

Tôi muốn anh làm chủ phần đời sống này. Và để chắc chắn rằng anh làm được, tôi sẽ hướng dẫn anh trên từng bước của cuộc hành trình.

Tại sao tôi làm điều này? Vì tôi không muốn anh quá đơn độc hoặc nghĩ đến việc lên giường với người phụ nữ anh thích quá sớm khi cuộc hành trình chưa kết thúc. Kinh nghiệm suốt những năm qua tôi đã đúc kết và tinh lọc trong bài học 30 ngày này. Hàng ngàn người đàn ông đã thành công, không chỉ trong chuyện tình ái, mà còn thành công trong trò chơi lớn hơn nhiều lần: cuộc đời.

Tổng quan

- **Mục tiêu:** Hẹn hò trong 30 ngày hoặc ít hơn.
- **Ai có thể chơi:** Bất cứ ai muốn tìm kiếm thành công nhiều hơn trên con đường tình ái.
- **Chi phí:** Giá của cuốn sách và sự sẵn sàng thử thách với những hành vi mới và con người mới của anh.
- **Phần thưởng:** Những người phụ nữ hấp dẫn, sự ghen tị của đồng nghiệp, phong cách sống và ứng xử tuyệt vời mà anh xứng đáng được nhận.

• **Cách chơi:** Cuốn sách này chứa những bài tập đơn giản, thử thách anh trong 30 ngày. Dành ít nhất một giờ mỗi ngày để thực hiện các nhiệm vụ đề xuất và đọc các tài liệu bổ sung.

## Hướng dẫn

Nhiệm vụ của anh rất đơn giản: Mỗi buổi sáng, ngay khi thức dậy, anh hãy đọc nhiệm vụ trong ngày. Chúng có thể là một vấn đề để nghiên cứu, một vài câu hỏi cần trả lời, bài tập phải thực hiện, hoặc những bài thực địa yêu cầu anh ra khỏi nhà và tiếp cận với phụ nữ. Thử thách sẽ bắt đầu ở một mức độ rất cơ bản và phát triển cao hơn ở những ngày sau. Hãy suy nghĩ về nó như một chương trình phù hợp cho việc hoàn thiện đời sống xã hội của anh.

Nếu muốn đạt được hiệu quả tốt nhất, anh phải hoàn thành mọi nhiệm vụ theo thứ tự được trình bày. Đừng đọc trước. Có những bài tập rất cơ bản, nhưng không vì thế mà anh thực hiện nhảy cóc, bởi mỗi ngày đều liên quan mật thiết với nhau.

Hành trang bước vào Thử thách của anh là một máy tính có kết nối internet, một tấm gương, giấy bút, và cách nào đó để ghi lại giọng nói của mình.

Không có những bài tập kéo dài nhiều giờ đồng hồ, tuy nhiên nó cũng sẽ chiếm một khoảng thời gian nhất định của anh. Hãy tiết kiệm thời gian bằng cách cắt giảm những khoảng thời gian lãng phí khi anh mong muốn có được những người phụ nữ ở phương nào phương nào (trên tạp chí của nam giới, trên truyền hình, trên đường phố, trên mạng internet) thay vì học những điều cần thiết để có được họ trong cuộc sống của mình.

Thêm nữa, anh có thể gửi tất cả các câu hỏi, các cuộc phiêu lưu, thành công hay khó khăn trong hành trình của mình về trang [www.stylelife.com/challenge](http://www.stylelife.com/challenge) để tìm tư vấn. Các chuyên gia cao cấp, các thành viên của Thử thách, và tôi, sẽ luôn ở đó để giúp đỡ anh. Lưu ý là tất cả các công cụ bổ sung và giúp đỡ trong cuốn sách này đều được miễn phí.

## Thế nào là chiến thắng?

Anh giành chiến thắng bất cứ khi nào, từ Ngày 1 đến Ngày 30, khi anh có được cuộc hẹn hò thực sự. Nó phải là cuộc gặp gỡ lần thứ hai với người phụ nữ mà anh mới quen trước đó.

Ví dụ, nếu anh tiếp cận với một cô gái tại quán bar, trao đổi số điện thoại, và hai ngày sau đó có một cuộc hẹn hò riêng, thì đó là chiến thắng.

Nếu anh nói chuyện với một cô gái tại trung tâm thương mại, rồi trao đổi và hẹn hò ngay tối hôm đó tại một quán bar, và nàng cũng bị anh hấp dẫn, thì đó là chiến thắng.

Về cơ bản, bất cứ khi nào, khi anh tiếp cận với một cô gái và nàng đồng ý gặp lại anh sau đó, thì đó chiến thắng.

Khi đã có cuộc hẹn, anh được quyền tự do đặt tên mình trong vòng tròn của những người chiến thắng tại [www.stylelife.com/challenge](http://www.stylelife.com/challenge) và chia sẻ câu chuyện của mình. Nếu anh giành chiến thắng trước 30 ngày, anh có thể tiếp tục tham gia Thử thách và thực hiện những nhiệm vụ hàng ngày cho phần còn lại của tháng. Tôi cam đoan rằng, chúng sẽ chỉ tiếp tục giúp anh nâng cao, nâng cao hơn nữa sự tự tin và hấp dẫn của anh mà thôi.

Giờ thì, hãy sẵn sàng để nhận nhiệm vụ đầu tiên cho mình!

Tận hưởng và chơi công bằng thôi!



# NGÀY 1

## Nhiệm vụ 1: Đánh giá bản thân

Ngày đầu tiên tham gia chương trình giảm cân, anh cần phải kiểm tra cân nặng. Để xây dựng các kế hoạch tài chính, anh buộc phải thống kê những tài sản và nợ nần đang có. Do đó, để thay đổi các mối quan hệ cũng như đời sống xã hội của mình, anh cần phải đánh giá lại chính bản thân mình.

Nhiệm vụ đầu tiên của anh là trả lời tất cả các câu hỏi dưới đây. Đừng bận tâm về việc người khác đánh giá câu trả lời của anh thế nào. Mục tiêu của anh là thành thật với bản thân mình nhất có thể.

1. Viết 1 hoặc 2 câu về điều gì ở bản thân khiến anh tin rằng người khác nhận ra anh ngay lập tức?

.....

.....

.....

2. Viết 1 hoặc 2 câu về những điều anh muốn được người khác đề cao.

.....

.....

.....

3. Hãy nói 3 thói quen hoặc tính cách anh muốn thay đổi.

.....

.....

.....

4. Hãy nói 3 thói quen hoặc 3 tính cách anh muốn có được.

.....

.....

.....

## Nhiệm vụ 2: Đọc và loại bỏ

Bây giờ anh cần tự loại bỏ những quan điểm có khả năng phá hủy hình ảnh của bản thân mỗi khi giao thiệp với nữ giới bằng cách chuyển sang mục Chỉ dẫn Ngày 1 dưới đây.

## Nhiệm vụ 3: Những mẫu thoại nho nhỏ

Bài thực hành đầu tiên dành cho anh là: Bắt chuyện với 5 người lạ trong ngày hôm nay.

Không quan trọng họ là nam hay nữ, già hay trẻ, cởi mở hay khó gần, là doanh nhân trên phố, là cụ bà trong siêu thị, là cô phục vụ bàn, hay một người vô gia cư...

Mục tiêu đơn giản chỉ là bắt chuyện, khuấy động bầu không khí yên lặng bằng dăm ba câu hỏi nào đó. Và câu chuyện không nhất thiết cần có lời bình phẩm hay lời hỏi đáp nào cả.

Nếu việc trò chuyện với người khác làm anh không thoải mái thì anh có thể xem qua một số gợi ý trước khi ra đường. Những chủ đề thông thường là:

- Thời tiết: “Hôm nay trời đẹp nhỉ? Thế mà chẳng ai rủ tôi đi chơi cả!”
- Thể thao: “Anh có xem trận \_\_\_\_\_ tối qua không? Không biết trận tới thế nào?”
- Giải trí: “Bạn có xem bộ phim \_\_\_\_\_ tối qua không? Tôi đang không biết là nó có hay như trên báo nói không.”

**GHI NHỚ:** Câu trả lời không quan trọng. Lời hỏi đáp có thể là một câu chuyện lê thê hay vài câu làu bàu cau có, nhưng nhiệm vụ của anh đã hoàn thành.

## CHỈ DẪN NGÀY 1

Chuỗi ràng buộc

Đạo trước, khi đối diện với một cô nàng nào đó, kẻ ngáng đường tôi là chính tôi.

Tôi chỉ nhìn thấy chiều cao mét sáu, thân hình ốm nhom, đầu húi cua cộng thêm cái mũi to đùng của mình – và tôi tự cam đoan là mình không thể cạnh tranh với những tay cao to, đẹp trai ngoài kia được. Tôi cảm thấy bất hạnh tới mức nghĩ đến chuyện đi phẫu thuật thẩm mỹ.

Thời gian sau đó, qua những lần trò chuyện với phái nữ trên phố, quán bar, câu lạc bộ, quán café, tôi nhận ra diện mạo không phải là vấn đề nghiêm trọng như tôi nghĩ. Miễn là tôi ăn mặc chỉnh tề, mọi điều cần làm để hấp dẫn bất kỳ ai là “hãy luôn là chính mình”.

Ban đầu nghe có vẻ mơ hồ như việc một bước thành sao trong làng giải trí, nhưng đó là bài học khiến tôi nhận ra mình không cần phải thay đổi ngoại hình. Chỉ cần tôi thấy ổn, mọi chuyện đều tốt. Thực tế, tôi thấy mình dễ gần, thân thiện hơn mấy tay người mẫu cao lớn, cơ bắp, hàm vuông, vai rộng kia. Kết luận, ngoại hình không phải là vấn đề, chỉ có giới hạn niềm tin nằm ở đâu mới là vấn đề thôi.

Niềm tin bị giới hạn về bản thân mình, người khác hay cả thế giới sẽ kéo anh ra khỏi những trải nghiệm và thành công. Chỉ cần nghĩ đến từ “không thể” trong khi việc đó hoàn toàn trong khả năng của mình, anh đã đẩy mình vào địa hạt của giới hạn niềm tin rồi.

Cách xua đuổi thói quen đó rất đơn giản: hãy tự hỏi mình “Đã bao giờ...” và để nó thâm nhập vào giới hạn niềm tin của mình. Ví dụ thế này, nếu anh thấy không thoải mái khi ở giữa những cô nàng xinh đẹp, hãy tự hỏi bản thân: “Đã bao giờ mình cảm thấy thật thoải mái khi đứng trước một cô nàng nào chưa nhỉ?” Hãy gọi tên thời điểm ấy ra, chỉ cần một ngoại lệ là anh đã phá được giới hạn niềm tin rồi và anh đã có cơ hội bác bỏ giới hạn đó.

Hầu như ai cũng có giới hạn trong niềm tin, dù anh nhận thức được điều đó hay không. Thế nên tôi mới yêu cầu anh đi vài vòng và cà kê với vài người lạ. Giờ thì hãy thanh lọc không khí và xua tan những suy nghĩ thông thường vẫn làm giới hạn niềm tin về hên hò của mình đi.

**RÀO CẢN NIỀM TIN:** Nếu tôi bắt chuyện, chắc chắn nàng sẽ lơ tôi đi – hoặc thậm chí còn tệ hơn, bằng cách nói những từ không hay khiến tôi xấu hổ.

**Thực tế:** Sự việc sau đây có thể khiến anh ngạc nhiên: Những phụ nữ càng

khó tiếp cận thì khả năng anh bị từ chối càng thấp.

Ồ sao lại có chuyện đó? Vì rằng con người đa phần được dạy dỗ để trở nên lịch thiệp và nhã nhặn, trừ khi họ cảm thấy bị đe dọa – dĩ nhiên là những anh chàng nhút nhát khó làm hại được ai. Điều tồi tệ nhất có thể xảy ra là quý cô anh tiếp cận trả lời một cách lịch thiệp rằng nàng đang bận nói chuyện riêng, hoặc đơn giản là mong anh thứ lỗi vì nàng cần vào toilet. Anh chỉ làm tổn thương đời sống tình cảm của mình nếu tiếp tục chơi trò “giả như” đầy tiêu cực ấy. Thay vào đó, tại sao anh không ra khỏi nhà và gặp gỡ một cô nàng nào đó, để thấy những kịch bản tồi tệ sẽ không xảy ra như anh nghĩ.

**RÀO CẢN NIỀM TIN:** Mọi người chăm chăm nhìn tôi, bình phẩm và chế nhạo tôi.

**Thực tế:** Điều đó chỉ đúng một nửa. Người ta có thể chú ý đến anh, nhưng họ chưa hẳn đã bình phẩm anh – đơn giản vì họ còn bận lo lắng xem người khác nghĩ gì về mình. Một khi nhận ra người ta cũng chỉ như mình thôi – họ cũng đang trông ngóng cái gật đầu của đối phương – anh sẽ dần khắc phục được nỗi sợ đám đông của mình.

Thêm vào đó, khi “khán giả” nhìn thấy anh tiếp cận một cô gái, họ sẽ nghĩ anh là người biết giao thiệp. Vậy cứ làm những gì anh muốn. Điều đó không chỉ giải phóng anh khỏi mối bận tâm về những người xung quanh mà còn khiến anh tiếp cận cô gái hiệu quả hơn.

**RÀO CẢN NIỀM TIN:** Phụ nữ không thích những chàng trai tử tế, họ thích những tay thật giàu.

**Thực tế:** Đây là một trong những truyền thuyết lâu đời nhất về chuyện hẹn hò. Và, may mắn làm sao, chuyện đó không có thật. Chuyện hẹn hò đâu phải để phân chia đàn ông thành hai loại tốt và xấu, mà là chuyện của những người đàn ông thực sự hay hèn kém. Phụ nữ bị hấp dẫn bởi những người đàn ông mạnh mẽ, không nhất thiết phải là người tráng kiện về thể chất, mà là người khiến họ thấy an toàn khi ở bên. Vì vậy, nếu anh là một chàng trai tốt, hãy tiếp tục sống tốt, nhưng phải mạnh mẽ.

Tuy nhiên, anh phải hiểu thế nào là “tốt”. Nhiều anh chàng tự phong mình “quá tốt” khi chỉ cư xử tốt đẹp ở những nơi mọi người thích anh ta và anh ta không muốn người khác nghĩ xấu về mình. Thế nên, nếu anh giống anh ta, đừng phồng mũi nữa. Đừng phạm sai lầm chỉ vì tỏ ra “tốt” vì sợ hãi và yếu bóng vía.

**RÀO CẢN NIỀM TIN:** Tôi không đẹp trai, không giàu có, không nổi tiếng để hấp dẫn phụ nữ.

**Thực tế:** Rất nhiều ngôi sao nhạc Rock, những đại gia kéch xù cũng đồng cảnh ngộ với anh. Tôi biết rõ điều đó vì đã có thời gian học cùng họ. Hồi đó, tôi học được rằng, tiền bạc, diện mạo, và sự nổi tiếng – những thứ khiến cuộc sống vận động trơn tru hơn – thực sự không quá cần thiết. Đàn ông chúng ta may mắn vì ngoại hình không quan trọng bằng cách chúng ta hành xử. Sự gợn gàng lịch thiệp là thông điệp thể hiện sự hấp dẫn của riêng anh. Khi đề cập đến sự nổi tiếng và giàu có, anh hãy thoải mái bộc lộ khả năng và khao khát của mình. Phụ nữ thường bị hấp dẫn bởi những người đàn ông có tiềm lực và mục tiêu giống như chàng hướng đạo sinh tài ba. Và trong 10 ngày tiếp theo, chúng ta sẽ cùng nhau gọt giũa hình ảnh để tăng cường mục tiêu và làm nổi bật tiềm lực của anh.

**RÀO CẢN NIỀM TIN:** Nàng chỉ có một...

**Thực tế:** Đời này có rất nhiều phụ nữ cá tính. Nếu anh đang theo đuổi và có ấn tượng đặc biệt với một cô nàng như thế – trong khi nàng không chia sẻ cùng cảm nhận đó với anh – thì tình cảm đó không phải tình yêu, mà chỉ là sự ám ảnh. Phụ nữ dễ hoảng sợ trước sự đe dọa. Ra ngoài giao lưu và gặp gỡ những cô nàng khác là việc dễ thở nhất cho cả anh và nàng, cho tới khi anh nhận ra rằng, ngoài kia còn rất nhiều người hợp với mình – và có khả năng thấu hiểu, trân trọng giá trị và đáp lại tình cảm của anh.

**RÀO CẢN NIỀM TIN:** Một số người sinh ra đã có sức hấp dẫn với người khác phái, một số khác không có quà tặng trời cho đó và học được thì càng không.

**Thực tế:** May mắn làm sao, chúng ta còn một số khác nữa: những người có thể học để trở nên hấp dẫn. Đó là tôi. Một khi anh hiểu chính xác sức mạnh của sự “hấp dẫn” và bỏ túi vài chiến tích nho nhỏ, anh sẽ đứng cùng hàng ngũ với tôi. Vài chuyện nhỏ nhặt không đúng ý không ảnh hưởng đến kết luận về chuyện anh là người thế nào và xuất hiện trước công chúng ra sao. Những vướng mắc của anh sẽ dễ dàng được xua đi nếu có nhận thức đúng đắn cùng một chút thực hành chăm chỉ. Nếu anh kiên trì theo khóa Thử Thách cùng tôi, thậm chí anh có thể thực hiện nhiều việc xuất sắc hơn đối thủ hiện tại của mình rất nhiều.

**RÀO CẢN NIỀM TIN:** Cứ là chính mình rồi sẽ có người phù hợp đến với mình thôi.

**Thực tế:** Câu chuyện này chỉ có kết quả khi anh thực sự là người tự tin, hiểu rõ bản thân, điềm mạnh và biết cách phát huy chúng. Nhiều trường hợp, nhận định này chỉ được dùng như một lời bao biện. Những gì chúng ta thể hiện ra ngoài không phải lúc nào cũng phản ánh đúng bản chất bên trong. Nó là sự kết hợp của những thói quen chưa tốt và phản xạ dựa trên nỗi sợ đám đông. Cuộc sống thực của chúng ta ẩn sau cả những gì ta che giấu và không che giấu. Vì thế, thay vì chỉ thể hiện mình, anh hãy tập trung vào việc khám phá và luôn mang tới những điều tốt nhất mình có thể làm cho thế giới xung quanh.

**RÀO CẢN NIỀM TIN:** Để biết phụ nữ muốn gì, hãy trực tiếp hỏi họ.

**Thực tế:** Nhận định này cũng đúng trong vài trường hợp, nhưng không phải ai cũng nghĩ như vậy. Tôi chỉ tìm ra mấu chốt của trò chơi khi thử những hành động khá mâu thuẫn: Cái phụ nữ muốn không phải lúc nào cũng là thứ họ cần. Hơn nữa, những thứ họ muốn trong chuyện tình cảm không phải lúc nào cũng hấp dẫn họ và thể hiện hết trong lúc còn tán tỉnh. Người ta đã đúc kết rằng, vẫn còn nhiều ẩn ý ngay cả khi người phụ nữ chỉ cho anh cách cưa cẩm nàng.

**RÀO CẢN NIỀM TIN:** Nếu tôi tiếp cận một cô gái, nàng sẽ nghĩ rằng tôi đang mê mọt nàng và coi thường tôi.

**Thực tế:** Điều đó chỉ đúng một phần – phụ nữ chỉ nghĩ đến điều tệ hại đó khi anh tiếp cận nàng một cách tệ hại – kiểu như khiến họ cảm thấy không thoải mái, cảm thấy sồn gai ọc như bị điều tra vậy. Sai lầm nghiêm trọng mà một người đàn ông có thể mắc phải là khiến phụ nữ nhận ra mình mê mọt cô nàng trước khi cô nàng thể hiện điều đó. Mặc dù cách này cũng là một chiến thuật của cánh mày râu, nhưng anh có thể tránh được nó nếu hoàn thành từng nhiệm vụ ở đây. Phái đẹp rất ít khi từ chối những anh chàng nhiệt tình, vui tính, chân thành, thú vị, có duyên, biết tạo không khí và không đi xung quanh tra tấn màng nhĩ họ.

**RÀO CẢN NIỀM TIN:** Phụ nữ không ham muốn tình dục nhiều như đàn ông. Phần lớn họ thích chuyện tình cảm đơn thuần.

**Thực tế:** Nếu anh tin vào nhận định đó, nghĩa là anh đã không dành đủ thời gian tìm hiểu phụ nữ. Một số tiết lộ sau sẽ giúp anh xua đuổi điều đó: cơ thể của người phụ nữ được tạo ra để tận hưởng khoái cảm nhiều hơn đàn ông: âm hộ của họ có gấp đôi số lượng dây thần kinh trên dương vật người đàn ông. Và chính là phụ nữ, không phải đàn ông, là người được hưởng khoái

cảm lâu hơn. Phần lớn đàn ông chỉ đạt một lần cực khoái và “thoái trận” ngay sau đó nhưng phụ nữ có thể đạt cực khoái nhiều lần, nhiều kiểu khác nhau: từ âm vật, âm đạo, cả cơ thể, tinh thần, hoặc cảm xúc hỗn hợp của những lần đó.

Tóm lại, tình dục lành mạnh tốt cho phụ nữ hơn cho đàn ông chúng ta nhiều, vậy họ muốn nó nhiều hơn là có lý đấy chứ.

# NGÀY 2

Nhiệm vụ 1: Thiết lập mục tiêu

Chúc mừng! Anh đã vượt qua ngày đầu tiên.

Dù anh có mục tiêu trong đời hay những dự định nho nhỏ, thì hôm nay, thử thách vẫn muốn anh thiết lập một chương trình đi đến thành công.

Xin được trích lời J. C. Penny, người sáng lập những chuỗi cửa hàng bán lẻ, rằng: “Hãy cho tôi một người quản kho có mục tiêu, và tôi sẽ cho bạn một người làm nên lịch sử. Hãy cho tôi một người bình thường, tôi sẽ cho bạn một người quản kho.”

Nhiệm vụ lần này của anh là hãy suy nghĩ thật cẩn thận và trả lời các câu hỏi dưới đây. Nhớ là, các câu trả lời phải thể hiện sự tham vọng nhất có thể (như chuyện thành lập ban nhạc, mua nhà, tập thể hình, kinh doanh, làm tổng thống,...)

1. Ba việc khiến anh hạnh phúc hơn khi làm được.

.....

.....

.....

2. Tại sao những việc đó lại khiến anh hạnh phúc hơn?

.....

.....

.....

1. Mục tiêu cá nhân của anh là gì?

Tôi sẽ trở thành \_\_\_\_\_ (vai trò) và sẽ \_\_\_\_\_ (khẳng định danh tiếng của mình) trong \_\_\_\_\_ (ngày/tuần/năm).

2. Liệt kê 3 kết quả biểu hiện thành công của anh khi hoàn thành nhiệm vụ.



(ví dụ, “tôi sẽ kiếm được 20000 đô-la.” “Tôi sẽ mất khoảng 30 bảng.” hoặc “tôi sẽ dành 5 giải thưởng hàn lâm.”)

a) Tôi sẽ (động từ) (con số) (diện mạo)

b) Tôi sẽ (động từ) (con số) (diện mạo)

c) Tôi sẽ (động từ) (con số) (diện mạo)

3. Tại sao anh sẵn sàng theo đuổi nhiệm vụ cá nhân này? Vì nếu không theo đuổi nó ngay bây giờ, những năm tiếp theo, tôi sẽ phải chịu đựng:

- (Nhân tố/ chất lượng cuộc sống) của tôi sẽ giảm/ tệ hơn/ thất bại.
- (Nhân tố/ chất lượng cuộc sống) của tôi sẽ giảm/ tệ hơn/ thất bại.
- (Nhân tố/ chất lượng cuộc sống) của tôi sẽ giảm/ tệ hơn/ thất bại.
- Nhưng nếu tôi theo đuổi nó ngay bây giờ, tôi sẽ tận hưởng những năm sau và:
  - (Nhân tố/ chất lượng cuộc sống) của tôi sẽ tăng lên/ cải thiện/ thành sự thật.
  - (Nhân tố/ chất lượng cuộc sống) của tôi sẽ tăng lên/ cải thiện/ thành sự thật.
  - (Nhân tố/ chất lượng cuộc sống) của tôi sẽ tăng lên/ cải thiện/ thành sự thật.

Nhiệm vụ 2: Tự nhìn vào mắt mình (không bắt buộc)

Có một cách khác để anh thiết lập lại mục tiêu cá nhân và củng cố mục tiêu trong tiềm thức, đó là: tự thôi miên. Tôi đã đặt ra một nhiệm vụ rất hấp dẫn để thay đổi suy nghĩ của anh bằng bài tập Thử thách trên trang *web* [www.stylelife/challenge](http://www.stylelife/challenge).

Sau khi tải bài tập về, anh hãy chọn một nơi yên tĩnh khoáng đạt. Anh tắt đèn, bỏ giày, ngồi hoặc nằm xuống. Hãy thư giãn nào. Sau đó, hãy đeo tai nghe, mở đoạn âm thanh và gia nhập hành trình.

Anh phải đảm bảo nghe không thiếu một từ nào trong đoạn ghi âm. Cách cảm nhận đoạn ghi âm đó còn quan trọng hơn rất nhiều việc thấy nó thực tế. Anh nên nghe lại đoạn ghi âm hàng ngày trong cuộc Thử thách: càng lặp lại nhiều lần, anh càng nhận được kết quả tốt.

### Nhiệm vụ 3: Nhìn vào mắt họ

Nhiệm vụ hôm nay của anh cũng là ra ngoài và bắt chuyện với 5 người lạ.

Nhưng lần này, anh có thêm một việc phải làm: hãy trao đổi ánh mắt với người đối diện, ghi lại màu mắt của anh ấy/ nàng vào chỗ trống sau:

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

Mục đích của bài tập bắt chuyện là giúp anh cải thiện khả năng nói chuyện với bất kỳ ai mà không hồi hộp, lo lắng. Đối diện mắt chạm mắt với người khác (tránh nhìn chằm chằm vào họ) không chỉ tạo cảm giác thân thiện khi nhận được phản hồi mà còn giúp anh gắn bó với họ ở mức độ cao hơn.

Nếu anh muốn làm theo yêu cầu cơ bản của nhiệm vụ nhưng bằng một kỹ năng ít lộ liễu hơn, có thể thử bài tập phụ trợ sau: gọi một chiếc taxi, gây chú ý với người pha chế rượu, gọi bồi bàn tới bàn của anh, quan sát bằng mắt mà không cần nói chuyện hay xét đoán gì cả.

### Nhiệm vụ 4: Mách nước cho ngày hôm sau

Ngay khi thức dậy anh phải đọc nhiệm vụ – trước cả khi anh vào nhà tắm, cạo râu hay kiểm tra hòm thư điện tử.

# NGÀY 3

Nhiệm vụ 1: Làm theo phương pháp vệ sinh của người rừng

Nhiệm vụ tiếp theo có thể khiến anh không được thoải mái, nhưng lại rất hiệu quả. Lý do sẽ được tiết lộ vào ngày mai, nhưng hôm nay anh phải:

Không tắm

Không cạo râu

Thực tình thì không mấy ai để ý đến thay đổi đó, ai cũng quá bận rộn để quan tâm đến vẻ ngoài của mình. Nếu họ chú ý tới anh, anh có thể giải thích đại loại là tham gia cá cược, tham gia vào buổi thử nghiệm cho một nhãn hàng khử mùi nào đó...

Nhiệm vụ 2: Phát ngôn tự tin

Khi tôi còn đang tập tành với trò chơi này, tôi gặp phải vài vấn đề khi tiếp xúc với người mới quen, do tôi quen nói nhanh, nhỏ và nuốt từ. Và khi tham gia các câu lạc bộ đêm âm ỉ, tôi gặp khó khăn trong việc giao tiếp với phái nữ. Vì vậy tôi tham gia một khóa học của Arthur Joseph.

“Giọng nói là đặc điểm nhận dạng của các bạn,” thầy lên tiếng. “Nó có thể nói cho mọi người biết tất cả về bạn, bạn là ai, cảm nhận của bạn về chính mình và sự tự tin của bạn về bản thân.”

Và hôm nay chúng ta sẽ bàn về giọng nói của anh.

Có 5 lỗi trong phát âm mà chúng ta dễ mắc phải. Các lỗi này sẽ được chỉ ra kèm theo bài tập trong phần báo cáo nhiệm vụ hàng ngày.

Anh cần đọc kỹ mục này và làm ít nhất 3 bài tập, dù anh nghĩ nó không cần thiết đi chăng nữa. Nhưng rồi anh sẽ thắng thốt đấy.

Nhiệm vụ 3: Truy tìm Mr.Moviefone

Ngày hôm nay, nhiệm vụ của anh là ở nhà. Anh sẽ chỉ sử dụng giọng nói của mình.

Chúng ta sẽ khởi động bằng việc gọi điện đến một số bất kỳ. Khi có ai đó

nhắc máy, anh thử nhờ họ gợi ý một bộ phim hay. Tất cả chỉ có thế.

Mấu chốt của vấn đề không cốt ở việc gặp thêm người mới. Đây là cách để thay đổi phương thức kết nối với mọi người mà không gây khó chịu cho họ.

Đây sẽ là kỹ năng giúp anh kiểm soát các hội thoại trong cuộc sống thực và hướng nội dung theo đúng ý mình.

Mách nước:

Thay vì chọn cách nhấn một dãy số bất kỳ, anh có thể nhìn vào danh bạ điện thoại và chọn một số tùy ý hoặc chọn 3 số đầu tiên và “biến tấu” 4 số còn lại.

Đây là kịch bản mẫu khi tôi đang trong giai đoạn Thử thách:

“Katie à? Ồ không phải ư? Xin lỗi, vậy phiền bạn cho tôi hỏi một câu ngắn gọn thôi.” Anh không nên ngập ngừng để tạo cơ hội cho đầu dây bên kia nói Không. “Tôi đang định đi xem phim tối nay nhưng băn khoăn quá, bạn có gợi ý nào về bộ phim hay mới xem không?”

Một kịch bản khác để tham khảo:

“Xin chào? Có phải tổng đài tư vấn phim không? Ồ không phải ư? Vậy xin phiền bạn cho tôi một gợi ý nên xem gì tối nay được không? Gần đây có phim gì hay bạn nhỉ?”

Nếu người ở đầu dây bên kia ngập ngừng hoặc vặn lại xem đó có phải trò đùa không, hãy khẳng định thật chắc chắn sự nghiêm túc của anh. Hãy cho người nghe một lý do, dù là vô lý (“Không, tôi rất nghiêm túc, tôi đang rất cần mà.”), hiệu quả liệu pháp tâm lý sẽ khiến người đối diện chấp nhận một hành động không mong muốn.

Khi nhận được lời gợi ý từ 3 người khác nhau, anh có thể tạm hài lòng với việc hoàn thành nhiệm vụ này.

Nhiệm vụ 4: Tự thôi miên (không bắt buộc)

Anh cần nghe lại bài tập tự thôi miên hôm trước để hiểu, cảm nhận, và bắt đầu hợp nhất các đặc trưng hình ảnh và con người của riêng mình.

CHỈ DẪN NGÀY 3

## Luyện giọng

Nhờ sự giúp đỡ của nhiều chuyên gia luyện giọng, tôi đã rút ra 5 bài tập để khắc phục nhược điểm trong phát âm và mang lại giọng nói quả quyết, đầy quyền lực.

Trước khi bắt đầu, anh cần:

- Một tấm gương lớn, tốt nhất là bằng chiều cao của mình.
- Một thiết bị có thể ghi âm, hoặc máy tính có microphone.
- Một nơi anh có thể hét to.

Luật cơ bản:

Có hai yếu tố cơ bản tạo ra sự khác biệt giữa một nhà diễn thuyết tài ba và một người thuyết trình dở tệ là nhịp thở và điệu bộ.

Hít một hơi thật sâu trước khi anh bắt đầu phát biểu, hãy làm lồng ngực mình căng tràn không khí để mang năng lượng vào từng từ anh sắp nói ra. Để đảm bảo anh làm đúng chỉ dẫn trên, hãy hít một hơi thật sâu ngay bây giờ. Nếu chỉ vùng ngực nở ra nghĩa là hơi thở chưa sâu.

Anh có thể thử lại cho tới khi cơ hoành – phần cơ dưới khung xương sườn nở ra. Anh kiểm tra bằng cách đặt tay mình ở vùng bụng để biết chắc có sự đẩy lên mỗi lần hít vào.

Điệu bộ lúng túng có thể gây cản trở cơ hoành, hơi thở và giọng nói ổn định của anh. Mỗi khi cất tiếng nói, hãy chắc chắn rằng cơ thể được giữ trong khung thẳng. Anh có thể tưởng tượng ra dây thần kinh nối từ đốt xương cột lên đỉnh đầu và làm căng nó nhưng đừng quá cứng nhắc, hãy thoải mái thả lỏng theo thân mình. Nếu chưa quen, đừng vội lo lắng: ngày mai chúng ta sẽ có một bài kiểm tra tư thế thật kỹ càng.

**KHÓ KHĂN:** Giọng trầm và nhẹ

**Giải pháp:** Hãy tìm đến một nơi rộng rãi, thoáng mát trong nhà hoặc ngoài trời và mang theo một máy ghi âm, một người bạn hoặc cả hai.

Bước ba bước dài cách xa máy ghi âm và bạn của anh.

Hít một hơi thật sâu, và giữ lại hơi trong lồng ngực, rồi từ từ thở ra.

Hít hai hơi thật sâu và giữ lại hơi một lần nữa rồi thở ra, sau đó nói bằng âm lượng tiếng nói hàng ngày của anh, “Không cần hò hét, tôi có thể nói ra mà mọi người vẫn nghe thấy.”

Và giờ lùi về, nghe lại âm thanh được ghi lại trong máy ghi âm, hoặc hỏi người bạn đã nghe thấy anh nói những gì.

Tiếp theo, anh quay lại vị trí đã đứng lúc trước, và nói lại câu trên. Lần này, thay vì nói cho người bạn và máy ghi âm nghe, hãy hướng âm thanh về vùng xa hơn từ 2 đến 3 mét. Hãy tưởng tượng giọng nói của chúng ta như một quả bóng, phải bay một góc rộng để trúng vào lưới. Sau đó, anh kiểm tra lại thành quả một lần nữa.

Và giờ anh tiến lên thêm 3 bước. Hãy nhớ đưa âm thanh phát ra một góc rộng hơn, xa hơn cả những người nghe. Sau cùng, anh nghe lại máy ghi âm (hoặc phản ứng của người bạn) và nhận xét âm thanh đó. Anh cần biết rõ vị trí đứng mà vẫn nghe rõ lời nói, không nhất thiết phải hét lên. Quá trình luyện tập này sẽ diễn ra tới khi nào anh hài lòng với âm lượng phát ra mà không làm thay đổi chất giọng của mình. Kết quả, anh sẽ năng nói và phát âm rõ ràng hơn.

Nếu đến giờ, anh vẫn là một người trầm lặng, anh cần biết rằng, âm thanh não bộ anh nghe thấy không phải là cái người khác dễ dàng nghe được. Nếu âm lượng phát âm bình thường là 5, anh hãy tăng lên 7. Đừng lo lắng nếu giọng anh có vẻ lớn hơn, bạn bè sẽ tán thưởng anh vì khả năng giao thiệp tự tin này.

**KHÓ KHĂN:** Nói nhanh

**Giải pháp:** Tốc độ nói quá nhanh là một trong những lỗi phát âm phổ biến. Lỗi này không những gây khó hiểu cho người nghe mà còn khiến họ có ấn tượng là anh đang quá hồi hộp, không tự tin và những gì anh nói chẳng đáng để tâm.

Giọng nói từ tốn, bình tĩnh là đại diện của quyền lực.

Bài tập tiếp theo, ngồi thẳng lưng trước máy ghi âm hoặc máy tính có microphone và hít một hơi thật sâu. Hãy đọc câu sau với tốc độ bình thường, theo một hơi “Tôi sẽ không nói quá nhanh và không nhồi nhét từ ngữ vào câu chữ nói ra nữa khi mà trước đây tôi luôn muốn nói quá nhiều thứ và lại

sợ nếu tôi ngừng nói thì người khác cũng ngừng nghe.”

Hãy nghe lại từ máy ghi âm. Phần lớn các trường hợp, nhồi nhét từ ngữ vào một câu nói khiến anh phát âm khó khăn và gây cảm giác nuốt từ.

Nào, hãy hít vào một hơi và đọc lại dòng trên. Nhưng lần này, anh phải đọc ngắt quãng từng chữ với nhịp độ chậm rãi như thể đánh vần thật cẩn thận, và thở đều mỗi khi thấy cần thiết. Cuối cùng, anh nghe lại những gì đã được ghi âm.

Lặp lại bài tập này từ 5 đến 10 lần, tăng dần nhịp độ, giữ ổn định nhịp thở và phát âm thật chắc chắn từng từ. Ban đầu, anh có thể chưa quen, nhưng cần kiên trì tới khi nào anh thấy việc phát âm cẩn thận rõ ràng gây được sự chú ý với người khác.

Anh cần thực hành liên tục nhiều lần nữa trước gương cho đến khi quen với cách ngắt từ mới.

Sau khi thành thục bài tập này, tốc độ nói của anh chắc chắn sẽ khả quan hơn khi giao tiếp ở ngoài. Vậy nên điều kiện là anh kiểm soát được bản thân, hít một hơi sâu và giữ bình tĩnh mỗi khi phát ngôn.

Chuyện này cũng giống như việc anh vừa tăng âm lượng cho giọng nói, phải mất chút đỉnh thời gian để tai anh quen với sự thay đổi. Có thể anh nghĩ rằng người khác đang ngán anh lắm, thật ra không phải thế. Những người nói nhanh thường tự nhận ra mình vẫn nói nhanh hơn mọi người xung quanh, dù họ có đang rề rà, tràng giang đại hải đi chăng nữa.

**KHÓ KHĂN:** Rối trí

**Giải pháp:** Rối trí, bí từ, hay phát âm ngập ngừng, là kẻ thù của sự tự tin.

Dù có mắc chứng rối trí hay không thì anh cũng nên thử bài tập này trước khi đọc thêm bất kỳ điều gì: Ghi âm lại mẫu chuyện nói với bạn bè. Như vậy, anh nên mang theo một thiết bị ghi âm khi ra khỏi nhà hoặc chuẩn bị thu lại phần kết của một cuộc điện thoại.

Mở đoạn ghi âm đó và cẩn thận chép lại vài câu đầu và phải đảm bảo chính xác từng từ anh nói ra. Anh có thấy nhiều từ đệm như “ừm”, “ừ” ở đâu đó không, hay đại loại kiểu “cũng được”, “thế nào cũng tốt” với “ờ thì, đại khái là..”? Nói những từ đó chứng tỏ anh đang rơi vào tình trạng bí từ, ngập ngừng và rối trí.

Chúng ta có thói quen dùng những cụm từ vô nghĩa đó vì một số lý do: giống như một cách cầm chừng, để khiến người khác nghĩ rằng ta không mất tập trung vì còn nghĩ xem nên nói gì tiếp theo, và, giống như hệ mặt trời, động cơ là khiến người khác chỉ tập trung quay quanh mình.

Nhưng anh có biết thông điệp từ những đoạn ngắt nghỉ ấy gửi đến mọi người là gì không?

Ngừng lại một chút không làm anh để mất ánh nhìn của người khác. Hãy nói như thể anh luôn muốn tạo ra ý nghĩa cho mọi câu chữ – ngay cả khi anh không ý thức được điều đó. Sự thật là, cách giao thiệp tạo ra nhiều hấp dẫn hơn những gì bạn nói.

Giờ hãy nghe lại đoạn ghi âm mà anh có được, ghi lại từng đoạn ngắt nghỉ, từ đệm, và đọc chúng lên thật to (trừ khi mẫu giấy của anh trắng trơn, khi đó, để chừng anh nên ứng tuyển làm phát thanh viên). Rồi anh phải lẩm nhẩm nó vài lần để khắc sâu vào tâm trí, để lần phát ngôn tới, anh sẽ thấy cảnh giác với chúng. Và từ bây giờ, anh hãy bình tĩnh, chọn lọc từng từ mỗi khi nói.

Tuyệt chiêu đẩy lùi chứng bí từ và những thói quen xấu nhất nằm ở cách tự sửa mình. Nói cách khác, anh phải lắng nghe từng lời mình nói ra. Nếu anh thấy triệu chứng của bệnh bí từ, hãy dừng lại, tự điều chỉnh và lặp lại câu nói đó mà không có một từ đệm nào. Nếu có thể, anh nên soạn một bảng những từ đệm hay gặp – dấu hiệu chứng tỏ một người e dè – để làm vật nhắc nhở bản thân và tự điều chỉnh mình.

**KHÓ KHĂN:** Giọng nói đều đều

**Giải pháp:** Nếu anh có giọng nói như thể một giáo viên Địa lý, nếu bạn bè chẳng hào hứng nghe chuyện anh kể, nếu đồng nghiệp quay sang tán chuyện khác khi anh đang phát biểu, có lẽ do giọng nói của anh thiếu đặc biệt.

Sau đây là một mẫu chuyện mà anh có thể tự đọc và ghi âm lại:

“Leopold Elfin gặp rắc rối: Mũi cậu chàng có thể thối còi. Cậu không thể chịu nổi chuyện này. Hơi thở đi qua mũi cậu lập tức trở thành một hồi còi báo động. Chuyện này không giống kiểu hệ hô hấp thi thoảng khò khè, mà là một âm thanh cực gây chú ý, rít lên inh tai nhức óc như tiếng còi đáng sợ của cảnh sát giao thông trên đường. Leopold hiểu rõ nỗi khổ tâm của mình nhưng lại không muốn gặp bác sĩ để làm tiểu phẫu thay vì chỉ uống thuốc. Có thể do vách mũi của cậu quá hẹp, lỗ mũi của cậu quá khít, và phần sụn cong của mũi đã cản trở việc cậu giao lưu với thế giới.”



Tiếp theo, chúng ta cũng nghe lại đoạn ghi âm. Sẽ tốt hơn nếu anh nghe lại cùng một người bạn hoặc một thành viên trong gia đình để thu được nhiều kiểu phản hồi.

Nói tôi nghe nếu anh được trời phú cho giọng nói hấp dẫn sâu hay một giọng điệu đều đều khiến người nghe ngao ngán?

Giả sử anh thuộc loại thứ 2 đi, hãy bật ngay tivi lên. Hãy tìm kênh nào có một người nam dẫn chương trình hài hước, vui tính, nghiêm túc hoặc bất kỳ loại giọng nào anh thích, và nghe cách anh ta phát âm. Nhớ chú ý tới từng chi tiết và sắc thái giọng nói khiến anh phải ngưỡng mộ. Tập trung vào cách anh ta giới thiệu chủ đề, cách truyền năng lượng, hơi ấm, sự thân thiện vào giọng nói.

Tiếp theo, lặp lại những gì anh ta nói, chính xác từng từ, âm điệu và giọng điệu.

Khi cảm thấy có thể chuyển tải một chút năng lượng giống anh ta, hãy quay về với mẫu truyện trích dẫn ở trên. Hãy đọc to, sử dụng những kỹ thuật hấp thụ được và ghi âm lại. Anh nên thử thay đổi âm lượng, tông giọng, tốc độ, âm sắc, nhịp điệu và gói lại trong giọng nói của mình. Tiếp đó ta cùng thay đổi cách nhấn nhá từ ngữ, tạo điểm ngắt nghỉ không giống bình thường; dài hơn hoặc ngắn hơn; nói bằng các loại giọng và trọng âm khác nhau. Đọc lại đoạn truyện đó nhiều lần và đừng ngưng ngừng, lúng túng vì hành động này sẽ giúp xóa đi hạn chế của anh.

Sau hết, anh đọc lại đoạn văn lần cuối. Lần này, hãy tưởng tượng anh đang ghi âm truyện kể cho các em thiếu nhi. Người kể chuyện hấp dẫn vừa được phát hiện cũng đừng quên nghe lại đoạn băng ghi âm nguyên bản ban đầu nhé.

**KHÓ KHĂN:** Trình bày mà như Nghi vấn

**Giải pháp:** Anh cần ngồi xuống, rút chiếc máy ghi âm đáng tin cậy ra, và đặt nó trước mắt.

Trong bài tập này, chúng ta phải coi chiếc máy ghi âm như người bạn của mình. Người này không thích cá, và nhiệm vụ của anh là thuyết phục được cậu ta đi ăn chả cá tối nay.

Xong rồi, anh hãy mở lại phần ghi âm và nghe thật cẩn thận xem mình có cao giọng ở câu khẳng định nào không? Những “nghi vấn” trong mỗi câu

chính là nguyên nhân khiến anh cảm thấy thật bất ổn.

Nếu những câu khẳng định của anh bị hơi cao giọng ở cuối câu, hãy ghi âm lại những lời đó một lần nữa. Lần này, hãy vững vàng lên. Thay vì đặt ra một câu hỏi khẩn thiết mong người khác đồng ý, tại sao không đặt tất cả sự tự tin vào lời khẳng định của mình. Anh cần đảm bảo lời nói thốt ra không lệch lạc hay sao chép máy móc, đó phải là lời quả quyết, một nhận định thật mạnh mẽ. Điều này đồng nghĩa với việc anh biết chắc mình nói về điều gì và tin vào từng từ mình nói ra, ngay cả khi anh không thích chả cá đi chăng nữa.

Khi có được điều này, anh sẽ thành công.

Chúc mừng!

Tuy nhiên, việc nhận ra và sửa sai 5 lỗi cơ bản trong phát âm hôm nay không phải là yếu tố quyết định thay đổi tình hình mãi mãi. Anh nên làm lại bài tập này 2 lần một tuần. Bất kể khi nào trò chuyện, hãy kiểm soát tư thế, nhịp thở và lời nói của mình. Nếu có tái phạm, hãy sửa sai ngay lập tức. Và sớm thôi, anh sẽ không chỉ có những cô nàng vây quanh mình, mà thậm chí còn có thể làm chủ cả một chương trình phát thanh nữa đấy.

# NGÀY 4

## Nhiệm vụ 1: Mở vòi hoa sen

Ngay khi thức dậy, hãy mở thật lớn một bản nhạc mà anh yêu thích. Rồi tắm gội thật kỹ với xà bông. Có thể thêm một lần nữa nếu anh muốn. Và... đừng nghĩ đến việc “tự sướng” hôm nay nếu anh định làm thế.

Xức một chút dầu thơm lên người, có thể là nước hoa loại hương dịu nhẹ, kem dưỡng ẩm, hay bột phấn. Sau đó, anh cần súc miệng hay làm thêm bất cứ việc gì khiến anh cảm thấy thoải mái và thơm tho. Tiếp theo là cạo râu, và nhớ đừng quên vùng tóc lờm chờm quanh tai, cả vùng sau gáy nữa nhé.

Cuối cùng, vận một bộ cánh thật chỉnh chu, anh sẽ thấy mình như thể một tay triệu phú.

Nhìn mình trong gương và đọc những câu sau cho chính mình:

“Cậu đỉnh thật đấy, ai cũng yêu quý và tôn trọng cậu. Cậu uy tín đầy mình, hấp dẫn và lịch lãm. Trông cậu mới nổi bật làm sao, được nói chuyện với cậu thật là vinh hạnh. Thế nào nhỉ, tôi thấy cậu quả là xứng đáng với mọi thứ tốt đẹp nhất trên thế giới này. Chúng đang xếp hàng đợi cậu ngoài kia.”

Anh nên đọc đoạn trên nhiều lần – nếu cần thì cứ đọc thật to – cho tới khi bản thân mình có sự phản ứng, cảm nhận.

Và đó là cảm giác chúng ta cần lưu lại...

## Nhiệm vụ 2: Hỏi chuyện chuyên gia

Anh đã trải qua những bài tập cơ bản nhất để tăng cường sự tự tin, niềm lạc quan, và bản lĩnh đáng mảy râu. Anh cần chút đỉnh thời gian để “tút” lại bản thân trước khi ra ngoài gặp gỡ một cô nàng nào đó. Đó có thể chỉ là những lần tập thể dục, tắm gội, đọc thứ gì đó kích lệ tinh thần, hay hồi tưởng lại những thời khắc vẻ vang trước đây, thả mình trong giai điệu yêu thích, hát hò, nhảy múa, gọi cho ai đó làm anh cười nói vui vẻ, hoặc, tổ hợp của tất cả các hoạt động trên.

Hôm nay là ngày đầu tiên anh bước ra ngoài gặp các cô gái, biết đâu một trong số đó sẽ là người hẹn hò với anh. Đừng để lỡ cơ hội tiếp cận và hãy thật thần tốc làm những gì có thể khi anh đã hoàn toàn sạch sẽ, gọn gàng và

đầy tự tin.

*Nhiệm vụ là:* Xin gợi ý của ba cô gái về shop đồ nam đẹp nhất khu vực mà họ biết. Nhiệm vụ chỉ hoàn thành khi anh tiếp cận được ba cô gái và nhận về ít nhất một lời khuyên chí lý. Nhưng nếu đã gặp ba người rồi mà không có được lời gợi ý nào thì phải tiếp tục cuộc tìm kiếm đến cùng.

Khi có lời khuyên, hãy viết lại tên và địa chỉ cửa hàng mà cô gái biết.

Nhưng nhớ là việc này cần phải diễn ra hết sức tinh tế và hợp lý.

Dưới đây là mách nước:

- Đến gần cô gái nào trông có khiếu thẩm mỹ và thạo vùng.
- Nếu định nói chuyện với người đi đường, không nên gọi từ phía sau để tránh làm họ giật mình. Anh có thể xuất hiện trước mặt hoặc hướng mặt về phía họ trong khi vẫn tiếp tục rảo bước. Đó là cách để người đó cảm thấy thoải mái hơn khi nghĩ rằng anh đang có việc rất vội. Anh cũng có thể thể hiện điều đó ở quán cà phê, ở trung tâm thương mại hay bất cứ nơi nào anh thấy thoải mái.
- Thường thì chỉ một cô gái nói đúng thông tin cần tìm ngay lập tức; số còn lại sẽ ậm ừ đưa ra một vài ví dụ.

Ngay khi cô gái đáp lời, dù câu trả lời có thể là “Tôi không biết!”, thì anh cũng được ghi nhận là một lần tiếp cận. Hãy trả lời nàng là “Rất cảm ơn cô!” (hoặc “Dù sao cũng rất cảm ơn cô.”) sau đó bước đi hoặc tiếp tục trao đổi, mọi lựa chọn đều trong tay anh.

Chúc may mắn!

Nhiệm vụ 3: Đứng thẳng

Trước khi anh có cơ hội bắt chuyện, làm quen, thì các cô gái đã kịp có “ấn tượng đầu tiên” với anh rồi. Ấn tượng ấy phần lớn ở cách họ quan sát ngôn ngữ cơ thể anh. Hôm nay, chúng ta sẽ rèn cách tự tin thông qua bài luyện tập về điệu bộ.

Giờ hãy đứng thẳng lưng dựa vào tường, sao cho gót chân, phần chỏm đầu, vai chạm sát bức vách, lưng song song với tường và vuông góc với cằm.

Anh hãy giữ nguyên tư thế đó trong một phút, kiểm tra khoảng cách của phía dưới đốt sống lưng và tường sao cho không quá xa. Nếu chưa sát, hãy thót bụng lại để giảm khoảng cách giữa lưng và tường.

Tiếp theo, hãy giữ nguyên tư thế và bước vòng quanh phòng vài phút. Nhiệm vụ của anh là ghi nhớ dáng bộ đó.

Sau hôm nay, anh nên giữ thói quen thực hiện bài tập này, chí ít cũng là mỗi ngày một lần trong suốt cuộc Thử thách. Ngay lúc này, hãy ngó lại điệu bộ ngày thường của mình và thực hành ngay bài tập đứng thẳng nếu anh thấy dáng đứng của mình thực sự chưa ổn.

Ghi nhớ rằng tư thế của một chàng trai quyết định sự tự tin, diện mạo cũng như sức khỏe bản thân, tôi đã đăng tải một video tham khảo trên trang [www.stylelife.com/challenge](http://www.stylelife.com/challenge), về những vấn đề cơ bản nhất mà trường Alexander đã dạy, để không chỉ cải thiện những cách anh đứng ngò, đi lại, mà còn cách giao tiếp và cảm nhận về bản thân mình nữa.

# NGÀY 5

## Nhiệm vụ 1: Để trở nên lịch thiệp

Thông thường, trong các câu chuyện chén chú chén anh về nghệ thuật cầm cưa, đàn ông thường nói rằng, diện mạo là một thứ xa xỉ với họ. Không đúng.

Chúng ta thử tưởng tượng như thế này, phụ nữ có thể ép cân, bơm ngực, nhuộm tóc vàng rực đầu, thì tại sao đàn ông chúng ta không được chăm chút cho bản thân. Học làm đẹp cũng tương tự cách chúng ta học ăn, học nói, học gói, học mở. Dù thế nào tôi cũng tin rằng, với tinh thần dám thay đổi, chúng ta sắp có một anh chàng cừ khôi rồi đấy.

Tôi đã từng rơi vào trường hợp tồi tệ nhất – béo tròn trùng trục, đầu đã hói mặt còn đầy mụn trứng cá – và bằng phép màu của sự quyết tâm đi cạo đầu, trị bệnh về da, rồi đến các câu lạc bộ thể dục thể thao, con người tôi đã khá hơn trước nhiều, dễ nhìn, tự tin và mạnh mẽ hơn.

Việc phải làm bây giờ là đọc bản *Nhiệm vụ để trở nên lịch thiệp* trong mục **Chỉ dẫn Ngày 5**. Sau đó, anh có thể chọn thực hiện ít nhất một nhiệm vụ mà anh thấy còn khiếm khuyết ở bản thân.

Nếu anh có một cô bạn thân, hãy hỏi rằng: “Cậu có sáng kiến gì với chuyện tót tát hình thức của tớ không, cậu muốn tớ thay đổi điều gì, thay đổi như thế nào thì hợp nhỉ?” Câu hỏi phải đi kèm với sự thành thật, sự khản khoản cần có một câu góp ý đầy tính xây dựng – và nếu cô bạn có một lời đề nghị chân thành, anh cũng đừng để bụng.

## Nhiệm vụ 2: Thay đổi

Bước đầu tiên để đến với vẻ ngoài hoàn hảo là anh phải thật gọn gàng. Bước thứ hai là theo đuổi phong cách riêng của mình.

Anh sẽ có một bài tập là kiểm tra kết quả ngày hôm trước và lựa chọn cửa hàng quần áo nào được nhiều người giới thiệu nhất. Nếu có thể, anh nên tìm đến cửa hàng nhỏ và độc lập hơn là tìm đến những địa điểm bán hàng theo chuỗi và có hệ thống lớn.

Thăng tiến tới cửa hàng – lựa lúc cửa hàng nhộn nhịp là lý tưởng nhất – và

chọn sự tư vấn từ người bán hàng nào có vẻ thân thiện. Hãy trình bày việc anh muốn thay đổi phong cách ăn mặc, và đang tìm kiếm một bộ cánh hoàn hảo cho mình. Nếu nàng cần nhiều thông tin hơn về anh, hãy cho nàng biết anh sắp dự một buổi trình diễn thời trang, đến một câu lạc bộ sành điệu hoặc bất kỳ sự kiện nào anh tưởng tượng ra cùng với hình ảnh mới của mình.

Thay đổi diện mạo và quan sát mình trong gương. Dù phong cách có thể nào thì sự vừa vặn luôn là tiêu chí hàng đầu.

Nếu anh thực sự ghét cay ghét đắng bộ đồ đó, hãy nói với người bán hàng lý do và bày tỏ ý muốn thử một bộ đồ khác. Nếu không nhận được sự giúp đỡ nào từ họ, hoặc bị ép mua, anh nên chuyển sang cửa hàng khác.

Nếu anh tìm thấy bộ đồ phù hợp, hãy mua nó. Bộ đồ cần được quan tâm chăm sóc bằng việc treo phẳng phiu trong tủ và giặt khô khi bị bẩn.

Nếu bộ đồ vượt quá khả năng tài chính của anh, hãy ghi nhớ kích cỡ, nhãn hiệu và kiểu dáng để tìm những sản phẩm tương tự ở các cửa hàng đồ cũ hoặc đặt hàng qua mạng để có giá rẻ hơn.

Nếu quyết định chọn mua, anh nên hỏi người bán hàng nơi nào có thể lựa một đôi giày đẹp. Ở cửa hàng giày, anh hãy cho người bán hàng thấy bộ đồ của mình và hỏi xem đôi giày nào phù hợp nhất với nó.

Nhiệm vụ 3: Cho một diện mạo mới

Nếu anh đã mua một bộ quần áo mới hay bất kỳ phụ kiện mới nào hôm nay, hãy chuẩn bị để ngày mai mặc chúng.

## CHỈ DẪN NGÀY 5

Nhiệm vụ để trở nên lịch thiệp

Hãy chọn ít nhất một trong những nhiệm vụ dưới đây và nghiêm túc thực hiện sự thay đổi. Có thể chúng không hoàn toàn phù hợp với tất cả mọi người: một số chỉnh sửa quá mức, một số lại quá tỉ mỉ, một số rất dễ thực hiện nhưng một số lại tốn thêm rất nhiều thời gian và tiền bạc. Lời khuyên: Đừng nên chỉ làm những bài tập dễ, hãy làm những bài tập khiến anh phải bối rối, đó mới chính là cách hướng đến sự cải thiện.

- Thay đổi kiểu tóc: Thử ngó qua những tạp chí thời trang và âm nhạc dành cho phái mạnh, tìm một kiểu tóc phù hợp, và đến một hiệu làm tóc uy tín.

Anh nên mang theo ảnh mẫu, và nhớ hỏi lời khuyên của chuyên gia làm tóc về các sản phẩm dưỡng tóc để duy trì diện mạo mới của mình.

- ĐỪNG MANG KÍNH: hãy tìm đến phòng khám nhãn khoa hoặc một địa chỉ phẫu thuật mắt. Tuy nhiên, nếu chiếc kính làm tôn phong cách của anh, hãy chọn những gọng kính ưa nhìn.

- Làn da rám nắng: cách nhanh chóng và dễ dàng nhất để có làn da rám nắng là dùng liệu pháp phun màu ở các thẩm mỹ viện. Anh nên chú ý đến các thương hiệu cho kết quả như thật, chẳng hạn như Mystic Tan.

- Sửa móng tay, móng chân: Hãy đến một hiệu làm móng. Anh không cần những bộ móng sắc sỡ mà chỉ đơn giản là: một lớp bảo vệ móng, sạch sẽ. Việc này không chỉ cho thấy hình tượng một đấng phu quân đạt chuẩn mà còn giúp anh hiểu lý do tại sao phụ nữ thích chú ý đến tiểu tiết, vì đó là cách họ chú ý đến những điều nhỏ nhất ở mình.

- Tỉa lông: Dùng nhíp hoặc dụng cụ nhổ lông loại đi lông tóc thừa ở mũi, trong tai và gáy. Nếu còn để “rừng rậm” ở khu vực đặc biệt, anh có thể nhổ, bứt, hay cạo bỏ đi.

- Kiểm tra toàn thân trước gương: Nếu có thể, anh hãy mua một chiếc gương phóng đại, sau đó loại bỏ tất cả ráy tai, nhổ tóc sâu, làm sạch móng tay, móng chân, dò các vùng da khô, da đầu, bong mắt hoặc tất cả vấn đề mà anh thấy cần các sản phẩm chăm sóc da mặt đặc trị.

- Dưỡng lông mày: Hãy tới một mỹ viện để tỉa lông mày và có thể nhuộm màu tối hoặc sáng hơn.

- Làm trắng răng: Mua ngay một tuýp kem làm trắng răng, như Crest Whirestrips chẳng hạn, và sử dụng nó ngay tối nay. Nếu đã hơn một năm rồi anh chưa gặp nha sĩ, đặt lịch hẹn thôi.

- Làm thơm miệng: hãy súc miệng hàng ngày. Anh nên lưu tâm đến việc sử dụng một cái cạo lưỡi nếu có chứng hôi miệng. Mua kẹo cao su và luôn mang bên người.

- Tìm lời khuyên dưỡng da: Hãy đến một hiệu bán mỹ phẩm và hỏi chuyên viên về các sản phẩm dưỡng da phù hợp với loại da của mình. Anh cứ thoải mái hỏi mẫu dùng thử hoặc mua nó dùng. Nếu anh quan tâm tới làn da đẹp, hãy tới gặp bác sĩ da liễu.



- Tập thể hình: hãy xếp lịch với huấn luyện viên để có những bài tập và chế độ phù hợp với hệ tim mạch, giảm béo và săn chắc cơ bắp. Hãy theo đuổi lịch tập thật sát sao.

- Ăn uống điều độ: kiểm soát lượng ca-lo nhập vào và xem lại chế độ ăn để giới hạn chất béo no, đường tinh, đồ ăn quá mặn, đồ ăn có nhiều chất bảo quản. Hãy ăn rau xanh, hoa quả tươi và thực phẩm ít đạm. Nếu thấy cân nặng hơn 40% mức bình thường, anh nên tìm đọc các phương pháp hoặc nhờ gặp bác sĩ chỉ dẫn cho cách giảm cân.

- Quần áo vừa vặn: Hãy đến tủ quần áo và thử mọi thứ. Nếu chiếc áo khoác buông thõng xuống vai anh, quần bó trùng qua gót chân, tay áo co lên khuỷu tay, hay cổ áo trễ xuống ngực, hãy mang những món đồ đó tới thợ may hoặc quyên góp cho một cửa hàng nào đó. Anh có thể làm tương tự với những gì không còn hợp với mình nữa. Hãy chuyển sang những gì vừa vặn, phù hợp nhất với hình tượng mới.

Nếu anh còn có những vấn đề không được dẫn ra ở trên như mồ hôi nách, chân có mùi, có tật, hoặc trên cổ vẫn còn hình xăm tên bạn gái cũ,... – hôm nay chính là ngày anh phải để tâm tới nó. Anh có thể tìm cách giải quyết trên mạng, nói chuyện với các đồng chí trên diễn đàn Challengers, nếu cần, hãy chọn một sản phẩm được khuyến dùng hoặc hẹn gặp bác sĩ.

# NGÀY 6

Nhiệm vụ 1: Đoạt lấy AA

Hồi hộp là một căn bệnh tai quái, thường xuất hiện khi người đàn ông chạm trán một người phụ nữ hấp dẫn. Triệu chứng thường thấy: lòng bàn tay đỏ mề hôi, nhịp tim tăng, hơi thở dốc, và nuốt khan. Nói theo tâm lý học thì nghĩa là chưa đến gần đã sợ bị từ chối.

Hãy lật đến phần **Chỉ dẫn Ngày 6** để nhận được lời khuyên hữu ích từ ngài Don Diego Garcia – một chuyên gia lão luyện trong làng đào tạo kỹ năng sống.

Nhiệm vụ 2: Nếu anh không thể nói ra điều gì hay ho...

Thì chí ít anh cũng đã tắm gội, gột rửa, và hoàn toàn thoải mái khi ra khỏi nhà. Nhiệm vụ của anh là: Hãy tặng lời khen cho bốn phụ nữ bất kỳ. Hai trong số họ có thể là người quen của anh – bạn bè, đồng nghiệp, hay chính mẹ anh. Nhưng hai người còn lại nhất định phải là người lạ.

Hãy tránh khen những câu như “Cô đẹp quá.” Và tránh nói những gì liên quan đến vấn đề giới tính, đại loại như “Em thật nóng bỏng.” Thay vào đó, hãy tập trung vào những điểm nổi bật như móng tay, đôi giày, túi xách, hoặc dáng điệu. Sau khi bỏ thời gian để sát hạch bản thân mình một cách nghiêm túc, anh sẽ nhìn thấy những tiểu tiết dễ dàng và biết trân trọng chúng hơn.

Nhiệm vụ 3: Luật 8 tiếng

Ngủ một giấc thật sâu, vì ngày mai sẽ là một trong những ngày quyết định trong Thử thách Lối sống của anh.

## CHỈ DẪN NGÀY 6

Tiêu hủy sự hồi hộp

- DON DIEGO GARCIA -

Chúng ta có hàng triệu từ ngữ khôn ngoan từ các nhà thông thái để khởi tạo và phát triển một chuyện tình, nhưng trên tất cả, tôi có thể gom lại trong 7 từ: *Anh không thể thắng nếu không chơi.*

Đây là lời đúc kết của mọi lời đúc kết. Nếu anh tiếp tục ẩn cư trong hang tâm đạo, anh sẽ không bao giờ hình thành thêm một mối quan hệ mới nào. Anh phải ra khỏi nhà và giao thiệp với những người mới.

Hội hộp là cái tên dành cho con quỷ nội tại đã giữ chân đàn ông đến với những người hấp dẫn dù không có rào cản vật lý nào. Trước khi chúng ta thực hiện chuyển đổi từ hội hộp sang phần khích, hãy cùng thảo luận về hai khái niệm cốt yếu: tư tưởng tự do và tư tưởng gò bó.

### Tư tưởng gò bó

Từ khi chúng ta được sinh ra, tự nhiên đã đặt sẵn trong chúng ta hai nỗi sợ thuộc về bản năng để giữ chúng ta an toàn, đó là: sợ độ cao và sợ tiếng ồn.

Sợ có tiết chế là một điều tốt. Nó bảo vệ chúng ta khỏi những nguy hại. Ví dụ, sợ độ cao giúp ta tránh việc ngã xuống từ vách đá; sợ tiếng ồn tạo khả năng phản xạ nhanh với những cảnh báo nguy hiểm. Tuy nhiên, đa số nỗi sợ và những hạn chế mà con người có không phải do tự nhiên mà do sự giáo dục. Chúng ta tự đặt ra giới hạn cho chính mình sau những trải nghiệm từ thời niên thiếu và ảnh hưởng từ người khác.

### Tư tưởng tự do

Về mặt sinh học, nó biểu hiện bằng việc: đói muốn ăn, khát muốn uống, và nhu cầu sinh đẻ. Về mặt xã hội, nhất là thời hiện đại, thì đó là xu hướng tiến tới quyền lực thông qua sự nghiệp, thích tham gia các trò chơi và tham gia các hoạt động thuộc về tôn giáo.

Khi tư tưởng gò bó và tự do ở trạng thái cân bằng, mọi thứ đều ổn. Chúng ta sống hòa hợp với tự nhiên, giải quyết các vấn đề một cách hữu hiệu. Nhưng khi hai điều đó mất cân bằng, tất cả tai ương sẽ trởi dậy.

### Nhận dạng tư tưởng gò bó

Phần lớn niềm tin hạn chế từng ở dạng thìa thức ăn anh nhận được từ bố mẹ, thầy cô, người giám hộ, thầy tu, bạn bè hoặc bất kỳ ai anh ngưỡng mộ lúc anh ở độ tuổi vị thành niên.

Cũng có khi do nội sinh, nhưng quan trọng hơn là anh cần tìm hiểu kết cấu của nó. Một tư tưởng gò bó tự hướng nó theo đường xoắn ốc đi xuống.

Bước đầu tiên trên tất cả hành trình khám phá là phải chấp nhận vấn đề.

Bước thứ hai để vượt qua sự hồi hộp từ gốc rễ là lôi nó ra ngoài màn đêm của sự vô thức, đặt dưới ánh sáng của nhận thức cảm quan. Chỉ khi đó chúng ta mới có thể bắt đầu tháo gỡ và xem cách nó vận hành được.

Tư tưởng bị bó hẹp gây cản trở âm thanh, hình ảnh hay những cảm nhận vật lý khi ta tiếp cận người lạ.

Âm thanh của tư tưởng gò bó:

- Tự vấn: “Anh sẽ không biết nói gì đâu,” hoặc “Có nhớ lần ngờ ngẩn trước không?”

- Những nghi ngại suy diễn khác: “Chắc nàng có bạn trai rồi”, “Nàng sẽ không hào hứng với mình” hay “Nàng đang bận, mình chỉ làm phiền thôi.”

- Nghi ngại về môi trường: “Mọi người sẽ cười vào mặt mình,” hay “Quanh đây quá âm ỉ để nàng nghe thấy mình.”

- Tìm lý do: “Dù gì cũng chẳng có kết quả đâu”; “Bây giờ mình không thích,” hay “Còn đang vui vẻ với các anh em.”

- Kết luận bừa bãi: “Cô này không đủ hấp dẫn,” hay “Trông hơi nông cạn so với mình.”

Hình ảnh của một tư tưởng bó hẹp bao gồm sự tránh mặt, hay chế giễu, bắt nạt, buồn, cô đơn, sẫm soi và thích phán xét; nản chí, tự kỷ và thấy quá nhiều đàn ông sang trọng và thành công trong phòng.

Tư tưởng bó hẹp thường tự diễn tả nó qua các cảm giác vật lý. Khi một vật thể có khả năng “đe dọa” nằm trong vùng quét sóng radar của anh, anh sẽ có một phản ứng tức thời (còn gọi là phản ứng cấp tính Đánh hay Chạy) giải phóng adrenaline. Loại hormone này sẽ làm tăng nhịp thở và nhịp tim, làm co mạch máu, căng cơ, giãn đồng tử, tăng lượng đường trong máu và suy giảm hệ miễn dịch.

Đánh thức tâm tưởng tự do

Để xóa đi cảm giác hồi hộp, hãy thuyết phục bản thân một cách logic rằng những cuộc hội thoại tâm tưởng như trên là sai lầm và càng khiến bản thân tồi tệ hơn. Ngay đầu tiên đọc nhiệm vụ, anh đã thấy một vài minh chứng của tư tưởng hạn hẹp rồi. Có những cách phản ứng thuộc về lý trí mà tư tưởng tự do sử dụng khi tư tưởng gò bó găm lên một cách tệ hại.

Lấy ví dụ thế này, nếu tư tưởng gò bó nói với anh rằng: “Nàng chẳng nghe bạn đâu,” tư tưởng tự do sẽ phản bác là: “Nếu nàng không nghe mình lần đầu tiên, mình sẽ cười và lịch sự lặp lại rành rọt hơn.”

Nếu tư tưởng hạn hẹp nói rằng anh sẽ lo lắng, tư tưởng tự do sẽ nói: “Mình sẽ có một ít căng thẳng rất tự nhiên trong trường hợp này, nhưng căng thẳng vẫn chỉ là căng thẳng. Điều đó không có nghĩa là mình không thể vượt qua. Trước đây, bối rối đã cho mình năng lượng để thực hiện hết khả năng và hài lòng với bản thân. Nào, tiến lên!”

Hãy dành chút thời gian để viết lại những gì tư tưởng gò bó lên tiếng. Sau đó viết lại những gì tư tưởng tự do phản hồi khiến anh tăng sức mạnh. Dùng từ “bạn” trong những câu của tư tưởng gò bó và “tôi, mình” trong những câu của tư tưởng tự do. Điều này sẽ giúp anh tách những ý nghĩ hạn chế kia ra và đến gần hơn với tư tưởng thoải mái.

Tất cả phụ thuộc vào anh trong việc đưa suy nghĩ tích cực vào tư tưởng tự do hàng ngày, mang đến năng lượng để vượt qua, gìn giữ và thành công. Muốn được như thế, hãy chọn 3 câu nói hoặc lời khẳng định phù hợp để anh bắt đầu thay đổi nỗi sợ cố hữu, dù mới được viết ra hay liệt kê trong sách này. Hãy viết mỗi câu trên một mẫu giấy. Sau đó đọc thật lớn như lời tuyên thệ vào sáng sớm hoặc khi đi ngủ, để chúng chạy qua chạy lại trong đầu anh cả ngày. Khi anh thấy có dấu hiệu tốt, hãy đổi sang một nhóm câu khẳng định khác nếu cần.

### Điều chỉnh hệ giác quan cảm nhận

Hệ giác quan cảm nhận là một phương tiện trung gian nơi các giác quan của chúng ta ghi nhận và xử lý thông tin. Ví dụ, thính giác bao gồm âm thanh, độ cao, nhịp độ, và âm sắc.

Để giúp giảm thiểu các hội thoại tiêu cực, anh nên thử điều chỉnh hệ giác quan cảm nhận của mình. Hãy điều chỉnh âm thanh của tư tưởng gò bó theo kiểu lấp bắp và lí nhí hay tương tự như âm thanh của bất kỳ ai anh không ưa. Cùng lúc đó, hãy để tư tưởng tự do có giọng khỏe, trầm, bình tĩnh và gần gũi. Nghĩ đến việc biến nó thành âm thanh từ người anh mến phục: một cố vấn, một diễn viên, hay một người-tuyệt-nhất-trong-trương-lai.

Nếu bài tập này ngay từ khi lướt qua có vẻ vô vị thì tư tưởng bó hẹp của anh lại lên tiếng rồi đó. Quá trình này chính xác là cách một người huấn luyện chỉ dẫn những vận động viên hàng đầu đoạt ngôi vô địch. Đây cũng là cách

người ta điều trị và làm giảm bệnh sợ hãi.

Giờ hãy đặt những bức hình tưởng tượng dưới cùng góc độ quan sát. Đầu tiên, làm nổi hình ảnh thất bại trong tâm trí hạn hẹp so với hình ảnh thành công của tư tưởng tự do. Sau đó thay đổi bức hình từ việc bị lạnh nhạt sang được yêu mến; thay đổi bức hình của việc bị từ chối sang khung hình tươi sáng và rực rỡ của ngày cô gái xinh đẹp đặt số điện thoại vào lòng bàn tay anh.

Bất kể khi nào tâm tưởng hạn hẹp nhảy ra, anh hãy lập tức thay đổi nó bằng hình ảnh tươi sáng, khoáng đạt, sắc nét, rực rỡ của sự thành công. Kèm theo đó là hình ảnh chính anh nhận thấy trong đôi mắt mình.

Sẽ hoàn hảo nhất nếu anh thực hiện những bài tập này trước khi đi ngủ hoặc sau khi thức dậy vì lúc đó tiềm thức của anh sẵn sàng chào đón sự thay đổi. Bằng việc lặp lại những bài tập này thường xuyên nhất có thể, anh sẽ rút ra những hình ảnh tiêu cực cần lập tức xử lý của tư tưởng bó hẹp trước khi tiếp cận ai đó.

Tiến tới thành công

Một trong những vấn đề nổi cộm khi đàn ông tiếp cận phụ nữ là quan trọng hóa việc tiếp cận phụ nữ, quá tập trung vào một số chi tiết, dù chỉ là việc trao đổi số điện thoại, hẹn hò, lên giường, hay khởi đầu của một chuyện tình lãng mạn.

Thực hiện bài tập trên một cách hợp lý theo kế hoạch là có thể giảm đáng kể những lo âu của anh. Đó là lý do tại sao cuộc Thử thách chỉ đưa ra một đề nghị nhỏ để anh có thể dễ dàng thực hiện.

Loại từ “Thất bại” ra khỏi từ điển của anh

Với mỗi người, từ “thất bại” có những ý nghĩa khác nhau. Phần lớn chúng ta coi thất bại là việc bị chối bỏ. Còn tôi, thất bại có nghĩa là từ bỏ, hoặc không bao giờ thực hiện.

Sự loại bỏ là từ bị người ta lạm dụng và làm méo mó. Theo từ điển định nghĩa, sự loại bỏ là “từ chối”. Theo đó, khi anh mời cô gái một thanh kẹo cao su, và nàng nói : “Dạ không, cảm ơn anh,” nghĩa là anh đang bị “từ chối”. Vậy còn gì phải day dứt nữa không? Tôi đoán là không.

Nếu anh mời ai đó tới một sự kiện tập thể, và cô gái trả lời: “Tôi không đi,

cảm ơn anh,” thì câu chuyện không có gì thay đổi. Nhưng với một số người, điều này có ý nghĩa khác, và đây là lý do tại sao: Khi thanh kẹo bị từ chối, ta nghĩ chắc họ không muốn ăn kẹo. Nhưng khi chuyện mở rộng thành lời mời, ta sẽ nghĩ nàng không muốn ta.

Nhưng làm cách nào mà nàng có thể quyết định có muốn ta không? Nàng mới chỉ biết ta trong một thời gian ngắn. Trên thực tế, nàng lại là một người lạ. Nàng không biết ta tuyệt thế nào, càng không biết lối sống của gia đình ta, hay bạn bè ta. Tại sao chúng ta lại quyết định hộ nàng? Tại sao chúng ta lại gắn thêm quá nhiều cảm tính với một thứ mà chúng ta còn chưa biết? Anh nghĩ đúng rồi đó: tâm tưởng hạn hẹp.

Thực hành phá vỡ và thiêu đốt chiến lược

Nếu sau khi đọc phần này, quanh anh vẫn lớn vồn nổi ám ảnh của việc bị từ chối, hãy ra ngoài và thử dù bị từ chối thực sự.

Micheal Jordan từng nói: “Tôi đã bỏ lỡ 9000 cơ hội trong sự nghiệp của mình. Tôi đã bỏ lỡ 300 trận đấu. 26 lần, tôi tin rằng mình sẽ thắng rồi lại để trượt cơ hội. Tôi đã thất bại vô số lần trong cuộc đời. Và đó là lý do tôi có được thành công như ngày hôm nay.”

Sau những lần bị từ chối, anh sẽ thấy điều đó không quá tệ, sự từ chối không liên quan gì đến cá nhân anh hết. Nó chỉ tương tự như cái búng nhẹ lên vai của ai đó. Anh biết nó xảy ra thế nào, vô hại và không gây phiền hà đến mình. Nó đơn giản chỉ là sự thiếu chín chắn và bối rối của người khác về chính họ.

Có lần tôi chọn một sinh viên và tìm cách bị từ chối để giúp chàng trai vượt qua nỗi sợ của mình. Nhưng một chuyện thú vị đã xảy ra: mọi chuyện trái với mong đợi, và tôi không bị từ chối. Chuyện là thế này:

Tôi: Chào anh, anh nói xấu chúng tôi được không? Chúng tôi phải bị bôi nhọ.

Các chàng trai: Sao cơ? Thế là sao?

Tôi: À, giống như lúc nhóm các anh tụ tập, và anh đang có tâm trạng, anh dễ nổi nóng, không muốn nói chuyện và anh sẽ nói với mọi người là...

Các chàng trai: Chúng tôi đâu có thô lỗ vậy. Làm gì có chuyện đó!

Chúng tôi chuyện trò vui vẻ độ 45 phút, sau đó mọi người trao đổi thông tin liên lạc. Bài tập này đáng lẽ chứng minh việc bơi lội là một sự tôn trọng vô hại, nhưng nó lại kết thúc bằng việc đưa ra một bài học: Anh có thể thoải mái nói mọi thứ khi tự tin, thoải mái, lạc quan.

Hãy tự do biểu lộ điều đó với bản thân. Lần sau, khi anh gặp và muốn nói chuyện với ai đó, hãy nói điều đầu tiên anh nghĩ trong đầu. Miễn là lời góp ý hay câu hỏi của anh không quá thô lỗ và cục cằn, anh sẽ thấy kinh ngạc vì mình không thể bị từ chối.

Sau vài lần thử, anh sẽ nắm được các cách phản hồi của người khác. Sau đó là việc thay đổi thái độ không vì lý do gì nhưng để chuẩn bị có được mọi thứ. Hay như nhà thơ Samuel Hazo khẳng định:

Khi ta muốn tất cả

Thì lại chẳng có gì

Khi không trông mong gì

Dường như ta có cả.

**DỪNG LẠI!**

---

ANH ĐÃ KHEN ĐƯỢC BỐN PHỤ NỮ CHƯA?

ANH ĐÃ MUA BỘ ĐỒ NÀO MỚI CHƯA?

ANH ĐÃ CÓ LỜI KHẲNG ĐỊNH NÀO CHƯA?

ANH ĐÃ TẬP BÀI TẬP GIỮ DÁNG, TÌM LỜI KHUYÊN PHIM ẢNH TỪ BA NGƯỜI LẠ CHƯA?

NẾU ANH NÓI CÓ CHO TẤT CẢ CÁC CÂU HỎI TRÊN, HÃY ĐẾN TRANG TIẾP THEO.

NẾU ANH CHƯA THỰC SỰ HOÀN THÀNH NHIỆM VỤ NÀO, MÀ CHỈ ĐỌC CHO BIẾT, ĐỪNG ĐỌC TIẾP TỚI TRANG CUỐI CHO TỚI KHI ANH TRẢ LỜI CÓ CHO TẤT CẢ CÂU HỎI TRÊN.

SÁCH BÀI TẬP MÀ CHỈ ĐỌC THÌ KHÔNG KHÁC NÀO TỚI PHÒNG



TẬP THỂ HÌNH MÀ XEM TIVI.

ANH SẼ KHÔNG TIẾN BỘ NẾU KHÔNG THỰC HÀNH.

# NGÀY 7

Nhiệm vụ 1: Học cách cởi mở

Nhiệm vụ đầu tiên của ngày hôm nay: không gì hay hơn một lời nói có duyên.

Giá trên đời tồn tại một câu thần chú khiến phụ nữ say đắm đàn ông, thì tất cả chúng ta sẽ dùng nó. Phần lớn những gì mọi người cho là lời nói có duyên, thực tế lại là những lời bông đùa rất kịch, và không phù hợp để nói chuyện với phụ nữ ngay lần gặp đầu tiên. Tất cả phải theo một chu trình có tác dụng gia tăng dần sự lãng mạn trong mối quan hệ với nàng.

Và quá trình ấy bắt đầu từ phần mở màn, phần có lẽ là quan trọng nhất trong thuật giao tiếp.

Nhiệm vụ của anh là đến với mục **Chỉ dẫn Ngày 7** và đọc trước khi đến với nhiệm vụ tiếp theo.

Nhiệm vụ 2: Chuẩn bị phần mở màn

Nhiệm vụ lần này là phát triển các câu mở đầu dựa trên những gì đã có ở mục Chỉ dẫn của ngày hôm nay.

Cách đơn giản nhất để có một câu bắt chuyện là nghĩ về những gì anh tò mò, những gì anh muốn học, những gì anh thấy phân vân. Hãy chọn một chủ đề có vẻ bao quát sở thích của nhiều người. Đó có thể là những chủ đề thường gây tranh cãi trong tình yêu, khủng hoảng tinh thần, một chuyện độc, một chuyện thường như văn hóa đại chúng, du lịch, sức khỏe, hay các tập quán xã hội.

Sau đó, thay vì hỏi bạn bè về các chủ đề hay tìm kiếm thông tin trên mạng internet, hãy dùng chính điều đó để hỏi những người kia. Ví dụ, nếu anh không nhớ nổi ai hát bài hát nổi tiếng kia, hãy liệt nó là nhiệm vụ để anh rời nhà và hỏi những người chưa quen, đến khi có câu trả lời đúng.

Thậm chí những câu không giống câu hỏi cũng có thể là câu bắt chuyện, miễn là chúng chân thật. Có lần tôi đã tranh cãi với bạn mình về tên các đại dương. Và thay vì tìm được ngay thông tin trên Google, chúng tôi đã có lời mở đầu như sau: “Này, hỏi đi học cậu có giỏi Địa lý không? Có mấy lục địa

ấy nhỉ? Đúng rồi, có 7. Thế có bao nhiêu đại dương? Có 5, được rồi. Câu hỏi nữa này: 5 đại dương đó là những đại dương nào? Bạn tôi và tôi đã luận quần với điều đó suốt một ngày. Chúng tôi chỉ đưa ra được 4 đáp án.”

Câu chuyện tức cười là vậy nhưng nó vẫn khởi nguồn mọi chuyện.

Dù bảng Chỉ dẫn của ngày hôm nay đề cập đến những cách mở lời khác nhau nhưng với nhiệm vụ này, anh hãy tập trung vào cuộc nói chuyện sao cho không biểu lộ ý nghĩa giới tính hay quá lãng mạn. Hãy đảm bảo rằng, mọi điều mình nói mang tính tích cực và tránh dẫn đến những chuyện có thể gây hiểu lầm về mình như các chủ đề rùng rợn, ma quỷ, giết người,...

### Nhiệm vụ 3: Kiểm tra

Sạch sẽ, gọn gàng và hào hứng. Nhiệm vụ ngày hôm nay của anh là tiếp cận 3 phụ nữ, hoặc một nhóm người có phụ nữ, đưa ra câu bắt chuyện anh mới “sáng chế” hoặc đọc được trong gợi ý của phần này. Anh sẽ thực hành trên phố, trong quán cà phê, quán bar, trong siêu thị, sảnh chờ của văn phòng, hay bất kỳ nơi nào anh chọn.

Anh không nhất thiết phải bắt đầu một cuộc hội thoại sau đó, nhưng hãy cứ thoải mái nếu câu chuyện tiến triển. Khi cuộc trao đổi đi đến hồi kết một cách tự nhiên, hãy cáo lui đơn giản: “Cảm ơn cô, rất vui được gặp cô.”

Anh cũng không nhất thiết phải thành công cả ba lần tương tác đó, mà chỉ cần tiếp cận. Ngày mai chúng ta sẽ có thêm bài tập phụ trợ để tăng hiệu quả cho những câu mở lời này.

### Nhiệm vụ thứ 4: Nhận định các cuộc tiếp cận

#### Tiếp cận lần 1

.....

.....

.....

#### Tiếp cận lần 2

.....

.....  
.....  
Tiếp cận lần 3  
.....  
.....  
.....

Giờ hãy xem lại danh sách trên. Hãy đổ lỗi cho bất kỳ ai dẫn đến kết quả không như ý của anh (“Nàng đi nhanh quá”; “Nàng luống cuống”; “Nàng không phải tuýp của tôi”; “Nàng đi cùng một tên vô lại.”) Nếu thế, hãy loại người đó ra và coi như một lỗi sai anh vừa mắc phải. Sau đó, hãy viết những chỉ dẫn lẽ ra anh phải làm để lần tiếp cận đó thành công hơn.

## CHỈ DẪN NGÀY 7

Chỉ dẫn cho lời bắt chuyện

Tên cô là gì?” “Cô làm nghề gì?” “Gần đây cô có xem phim gì hay không?”

Nhàm quá!

Hãy nghe đoạn hội thoại giữa một anh chàng và một cô nàng, và tình cờ nàng bị đưa ra thành chủ đề bất tận của cuộc nói chuyện bao gồm những câu kiểu như trên. Và vì nàng sẽ trả lời nên chàng trai nghĩ rằng, anh ta đang có một vị trí đặc biệt.

Và đây là câu hỏi dành cho anh: Liệu nàng đã trả lời bao nhiêu lần cho những câu hỏi y xì thế này?”

Câu trả lời là: vô số.

Thông thường, viễn cảnh sẽ kết thúc như sau: Nàng đưa mắt nhìn quanh quây thật chậm rãi, mắt hứng thú. Chàng trai táo bạo hỏi xin số điện thoại của nàng. Nàng trả lời thật lịch sự rằng, nàng đã có bạn trai, dù sự thật không phải thế. Xong phim.

Tại sao điều này xảy ra?

Diễn viên hài kịch Chris Rock biết lý do. Anh có một chương trình giải thích rằng bất kể điều gì đàn ông nói, phụ nữ sẽ dịch thành: “Làm chuyện ấy đi!”

Nếu anh hỏi phụ nữ các câu hỏi chung chung, nàng nghe được là “Làm chuyện ấy đi!”

Nếu anh mời nước, nàng nghe được là “Làm chuyện ấy đi!”

Nếu anh giới thiệu bản thân, nhận xét chuỗi vòng cổ, nàng nghe được là : “Làm chuyện ấy đi!”

Mục tiêu của nhà Chinh phục là bắt đầu cuộc trò chuyện không liên quan đến việc “Làm chuyện ấy đi?”

Một lời gọi mở gián tiếp là cách bắt đầu cuộc trò chuyện với một người lạ hoặc một nhóm người chưa quen mà không chạm nọc hay bộc lộ hứng thú yêu đương gây phản cảm. Nếu anh làm đủ khéo, không mấy chốc, chính nàng sẽ hỏi anh những câu hỏi thông thường.

Các kiểu bắt chuyện:

Một câu mở lời thành công bao gồm 4 điểm:

- Không có tính đe dọa và không gây khó chịu.
- Gây tò mò và nắm bắt được sự suy tưởng của nàng hay của nhóm nàng.
- Một tấm ván bật, để thổi tung câu chuyện.
- Công cụ để anh bộc lộ cá tính.

Chúng ta có nhiều cách và nhiều lĩnh vực để có thể bắt chuyện, bao gồm:

- + Bắt chuyện trực tiếp, trong đó, đàn ông đưa ra ngay ý tưởng lãng mạn hoặc chuyện giới tính.
- + Bắt chuyện theo tình huống, trong đó, đàn ông nhận xét thứ gì đó xung quanh.
- + Bắt chuyện gián tiếp, trong đó, đàn ông khởi xướng, dẫn dắt câu chuyện không liên quan đến giới tính và thời tiết.

Những lời bắt chuyện này có thể có kết quả, nhưng hai cách đầu tiên thường sẽ nhận được kết luận là “Làm chuyện ấy đi!” Dùng chúng cũng tốt, nhưng chỉ khi cô gái đã có cảm tình ban đầu với anh, hoặc bị anh hấp dẫn.

Nhưng tôi thích cách bắt chuyện gián tiếp vì khi thực hiện đúng cách, chúng có hiệu quả tới 95%. Phần lớn những cách bắt chuyện gián tiếp đều được chuẩn bị trước. Có lẽ thật là toan tính và không tự nhiên khi chuẩn bị sẵn những điều định nói, nhưng nếu biết bắt chuyện, anh sẽ không phải ngưng ngừng hay cố nặn ra điều gì thông thái để phát ngôn mỗi khi gặp một cô nàng quyền rũ.

Trước khi bắt chuyện:

Đứng trước giờ khắc quyết định, mọi thứ anh có từ ngôn ngữ cơ thể đến năng lượng phải ở mức dữ dội nhất. Sau đây là một vài điểm cần ghi nhớ khi tiếp cận với phái nữ hoặc một nhóm người lạ:

- Ngay khi anh bắt đầu nhìn thấy và liếc mắt đưa tình cô gái đứng ở đằng kia, dù nàng không nhìn mặt anh thì anh hãy hiểu rằng đó chỉ là do dáng vẻ cô độc và rùng rợn của mình, và anh thì không tỏ thái độ hứng thú, vui thích hay muốn gặp ai cả.

- Do các nhóm thường không biết đến nhau nên những gì anh cần làm là tạo ra ảo ảnh về một người quảng giao. Trong thời khắc anh xuất hiện, hãy tạo ra sức hút từ câu chuyện của anh với bạn bè. Tươi cười, vui vẻ và hòa đồng với mọi người.

- Khi anh chú ý tới ai đó, hãy đi một vòng rồi bắt chuyện. Đừng e ngại hay tốn thời gian đánh giá tình huống. Nghệ thuật tiếp cận là ở sự bột phát. Nếu anh chờ quá lâu, nàng sẽ nhận thấy mục đích của anh và hoảng sợ hoặc gằn như thế, cùng với chờ đợi, anh sẽ lo lắng và tự nói với mình hãy bỏ cuộc.

- Đừng giao tiếp trực diện với người hay nhóm người anh bắt chuyện lần đầu. Thay vào đó, hãy nghiêng đầu qua vai và hỏi chuyện. Mục tiêu của anh là gây cho họ cảm nhận rằng anh sắp rời đi, và chỉ dừng lại một chút để hỏi những câu băng quơ. Một khi họ đã thích thú với cuộc nói chuyện, anh có thể quay mặt lại và giao tiếp trực diện rồi.

- Đừng chỉ loanh quanh hay dính chặt lấy một nhóm nào đó. Nếu anh đang phải “chiến đấu” với tiếng nhạc rất lớn hay họ đang ngồi, hãy đứng thẳng hơn và nói to hơn. Khi thuận lợi, anh có thể ngồi trò chuyện cùng họ ở một nơi yên tĩnh hơn.

- Hãy khiến mọi người nghe được mình, chú ý tới mình và tham gia chuyện trò cùng mình. Nếu anh bỏ qua dù chỉ một người, điều đó đồng nghĩa với việc anh sắp mất thiện cảm của cả nhóm. Khi thấy hứng thú của ai đó giảm đi, hãy trò chuyện trực tiếp với họ.

- Đừng ngại tiếp cận những nhóm có cả đàn ông, bởi điều đó không có nghĩa là cô gái đó không thể tiếp cận được. Anh sẽ bất ngờ vì không phải cô gái nào đi cùng một người đàn ông cũng có nghĩa là đi cùng người yêu hay chồng mình.

- Chú ý đến những người đàn ông khác trong nhóm. Nếu anh không chú ý đến họ, họ sẽ đưa câu chuyện đến hồi kết. Nếu anh nghĩ mình đang chỉ trích sai lầm của anh chàng nào đó, hãy quay sang chuyện bạn gái cũ hay một ngôi sao hết thời.

- Nếu anh có hứng thú với nhóm cô nàng hấp dẫn được nhiều người chú ý, anh không nên tiếp cận trực tiếp. Thay vào đó, tạo một nhóm khác ngay cạnh họ. Sau đó, trong cao trào của cuộc nói chuyện, hãy đưa cô gái anh thích vào cuộc thảo luận.

Nói gì?

Đừng bao giờ bắt đầu bằng câu hỏi để câu trả lời là “có” hay “không”. Nếu anh hỏi, “Tôi hỏi một câu thật nhanh thôi được không?”, nhóm bạn sẽ trả lời ngay, “Không”, và anh chết đứng.

Thay vào đó, hãy bắt đầu bằng một câu khẳng định, giống như một cuộc thăm dò, “Các bạn có vẻ là những chuyên gia,” hoặc xin trợ giúp “Hãy giúp tôi tạo một cuộc tranh luận,” hoặc “Tôi có chuyện này...” Tạm dừng chút đỉnh để đảm bảo mọi người đang theo dõi rồi tiếp tục.

Ngay cả khi anh hỏi một câu thật thà, không nhất thiết phải có câu trả lời. Hãy tạm dừng một chút, và nếu không ai đưa ra ý kiến gì để lấp đầy sự yên ắng thì anh hãy tiếp tục câu chuyện của mình.

Đừng bắt đầu câu chuyện bằng “Tôi xin lỗi”; “Thứ lỗi cho tôi”; “Tôi xin phép được...” Chắc chắn là gia đình dạy chúng ta phải lịch sự, nhưng bắt đầu câu chuyện theo cách đó sẽ tạo ra những âm thanh lo ngại ở mức cực đại và khả năng làm chủ câu chuyện ở mức cực tiểu. Hãy nhớ rằng, đàn ông bị cái đẹp cuốn hút, còn phụ nữ ngay từ đầu đã bị ấn tượng bởi phong cách của người đàn ông.

Cách bắt chuyện gián tiếp được dùng nhiều nhất là sử dụng ý kiến nhận định, theo đó, anh hỏi nhóm bạn lời khuyên về một trường hợp nào đó. Nếu anh khéo léo thì câu chuyện có thể kéo dài cả hàng chục phút với những phản hồi hào hứng – mười phút để trình diễn sự hài hước và cá tính của anh.

Cách bắt chuyện dễ dàng cho người mới bắt đầu là “bắt chuyện không rõ ràng”, điều này dựa trên kinh nghiệm với bạn gái cũ của tôi.

*Anh:* Này các cô, tôi có điều này muốn hỏi. Tôi đang cho nhóm bạn ở phía kia lời khuyên, nhưng chỉ có một đám đàn ông với nhau, chúng tôi lại không đủ trình nhận xét về việc này...

*Họ:* Chuyện gì thế?

*Anh:* Ừ, tôi có một câu hỏi hai phần. Nếu các cô đã hẹn hò được 3 tháng và bạn trai không muốn các cô gặp gỡ những người đàn ông khác thì các cô sẽ làm gì? Cứ cho rằng họ chỉ là bạn bè bình thường và không có chuyện tòi tẽ nào ở đây cả.

*Họ:* Thật ra thì tôi có vài người bạn là bạn trai cũ, nhưng có người tôi cũng không chơi nổi. Chuyện này còn tùy.

*Anh:* Ừ, cũng có lý. Tôi hỏi vì anh bạn tôi đang kia hẹn hò được 3 tháng, và bạn gái anh ấy không muốn anh ấy gặp gỡ bạn bè là nữ nữa. Anh bạn tôi không đi lại với cô nào khác mấy năm rồi, và chỉ có chuyện bạn bè thôi. Anh ấy cứ thử nói chuyện xem, bạn gái anh ấy chắc chắn sẽ nổi giận.

*Họ:* Thi thoảng thì tôi cũng thế, nhưng mà...

Nếu anh nói chuyện với cả nhóm, hãy đảm bảo rằng anh đang nói chuyện với tất cả các thành viên – thậm chí hỏi cả ý kiến của đàn ông. Không ai bị loại trừ, vì nếu thế, họ sẽ coi thường hoặc tỏ ra chán nản – điều này có thể khiến cả nhóm làm anh tắt đài.

Hãy ghi nhớ: lời nói không quyết định vấn đề, thái độ của anh mới làm điều đó. Câu mở đầu chỉ được dùng để phá lớp băng và gây chú ý. Nó không có phép màu làm phụ nữ điêu đứng trước anh. Đó chỉ là cách khiến miệng ta hoạt động khi bộc lộ cá tính hấp dẫn của mình.

Lời khởi xướng hay sẽ dẫn dắt các câu hỏi và chủ đề của buổi nói chuyện.



Thông thường, anh sẽ bị hỏi vặn lại những gì chính mình đặt ra. Hãy chắc rằng mình biết trường hợp đó. Nếu bình thường anh là một người tiêu cực và có tài mĩa mai, cùng với thế giới quan đó, anh có thể có vài mối liên hệ với phụ nữ, nhưng không thể tạo ra sự hấp dẫn được. Tôi hiểu điều đó vì đã từng ở hoàn cảnh như vậy, cho tới khi phát hiện ra chìa khóa để thu hút mọi người đến với mình – và khiến họ muốn ở lại – là sự quả quyết.

Vì thế, thật lý tưởng khi anh tạo ra sức hút với những lời bắt chuyện trong cuộc sống của mình. Nếu lời mở đầu là về bạn bè cùng trường đại học, anh nên biết trường đó là trường nào. Nếu câu chuyện nói về ai đó, ở một nước khác, anh nên biết nước đó là nước nào. Hãy lái về chuyện tuổi tác, nghề nghiệp, tình cảm trước, hoặc các chi tiết khác về những người anh định bắt chuyện. Nếu anh truyền lời nói đó đi đúng hướng, nàng sẽ tò mò và phải hỏi những câu tiếp sau. Vậy nên, cẩn tắc vô ưu.

Nhưng đừng sửa soạn quá kỹ. Anh sẽ nhận được những đôi đáp thông minh cho các câu hỏi chung chung, thảo luận có chủ đề và tình tiết thú vị vào lúc đó. Ví dụ, nếu anh đang sử dụng câu bắt chuyện ẩn ý, và đẩy lên một cuộc tranh cãi xôn xao, anh có thể thấy mình đang trả lời với nụ cười gượng gạo, “Mấy bạn thú vị thật đấy, cứ như hội tám của chương trình The View ấy.”

Tuy nhiên, hãy cẩn trọng với lỗi mở đầu thường gặp này: triệt để hóa câu mở đầu. Ngay lúc nhiệt tình giảm dần, hay lúc anh thấy quá khó khăn để nói gì tiếp theo: phân dẫn chuyện đã hạ màn. Và chúng ta vẫn tiếp tục.

Anh sẽ học được chính xác những gì cần nói trong bài tập Thử Thách tiếp theo, nhưng ngay lúc này, hãy nhớ rằng: chính lúc phải vật lộn để cứu vãn câu chuyện đang hấp hối là lúc anh có thể hỏi : “Làm chuyện ấy đi!”

## Luật Cố gắng

Một trong những nghịch lý của trò chơi là vô cùng mệt sức nhưng lại luôn làm vẻ mặt như không có gì. Hãy nhớ rằng, đừng quá cố mà thất bại. Với bất kỳ khúc mắc nào, hãy tìm trang [www.stylelife.com/challenge](http://www.stylelife.com/challenge) để học hỏi những điều mới mẻ cũng như những mở đầu hữu hiệu từ các Nhà Thử thách và các chuyên gia.

Anh đang lên “trình” rồi đấy, và chắc chắn sẽ thấy mình ít phụ thuộc vào những lời mách nước hơn trước. Cuối cùng, anh có thể ra ngoài tự tập và làm được việc mở lời theo lối hài hước nhất có thể. Miễn là chúng ta vui vẻ, lạc quan, không đeo bám, ta sẽ tự khám phá được mọi thứ và không-mắc-sai-

lâm.

Xử lý sự cố

Ngày mai anh sẽ học được hai cách tránh những sai lầm dễ gặp nhất khi bắt chuyện.

Bây giờ, chỉ cần ghi tâm là, bất kể điều gì xảy ra với người mở lời thì đó chỉ là phản hồi. Họ từ chối không có nghĩa là từ chối bản thân anh, mà là kỹ thuật của anh.

Nếu nàng nói nàng đã có bạn trai (dù anh chưa hề hỏi), nghĩa là nàng nghĩ anh đang có ý đồ gì đó với nàng. Nếu nàng nói nàng phải vào toilet, nghĩa là anh đang khiến nàng không thoải mái. Hãy thay đổi phương thức tiếp cận cho lần tới dựa trên những phản hồi và câu trả lời, điều đó sẽ thay đổi những phương thức bình thường thành cách thức kiến tạo sự hấp dẫn. Ví dụ thế này, nếu nàng buộc anh nhận rằng mình đang khơi chuyện, anh có thể trả lời: “Tôi đâu có ý xấu gì, cô hiểu lầm ý tôi rồi.”

Dù anh làm gì đi nữa, hãy nhớ nguyên tắc vàng sau: Phải cởi mở.

Nếu ta không tiếp cận, không bao giờ một người lạ có thể trở thành bạn gái, một mối tình bất chợt, một người bạn, hay thậm chí là một cơ hội nghề nghiệp. Phần lớn những chàng trai trẻ tôi gặp đều tỏ ra tiếc nuối vì đã không tiếp cận một cô gái trước đó.

Hãy nhớ, sự dằn vặt do tự hạ thấp mình còn mệt mỏi hơn nhiều so với những gì người khác nói về mình.

# NGÀY 8

## Nhiệm vụ 1: Lên dây cót

Chúc mừng anh đang ở nhiệm vụ thể hiện lời bắt chuyện đầu tiên. Một số người thấy rằng việc này dễ như bỡn, một số sẽ không cảm thấy vậy. Nếu tự thấy mình làm người khác khó chịu, hay ai đó hỏi liệu anh có đang thăm vấn họ không, hay vẻ ngoài của anh trông tức cười, điều đó không có nghĩa là anh làm sai điều gì cả. Chỉ đơn giản là anh đã sẵn sàng cho nhiệm vụ tiếp theo.

Ngày hôm nay, anh sẽ biết hai điều tinh túy của kỹ thuật bắt chuyện. Ngay khi có thêm phụ gia này, anh sẽ nhận thấy hiệu quả cực lớn cho lời mở đầu và phản ứng nhận được.

## Nhiệm vụ 2: Tiếp cận với vũ khí mới

Hãy gặp 3 cô gái, hoặc một nhóm nữ, kèm theo lời bắt chuyện anh dùng ngày hôm trước.

Lần này, anh hãy thêm căn nguyên và ràng buộc thời gian vào buổi nói chuyện.

## Nhiệm vụ 3: Định giá

Khi về nhà, tự hỏi mình nếu anh thấy có điều khác lạ từ những phản hồi nhận được, so sánh với những lần tiếp cận ngày hôm qua. Hãy đưa ra 3 điểm khác biệt vào chỗ trống sau:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anh đã dùng cách bắt chuyện mới mà vẫn không làm le lói hy vọng cho một câu chuyện suôn sẻ, hãy thử cách khác trong nhiệm vụ tới cùng với bí kíp có sẵn trong sách này (Như chuyện người bạn trăm năm và câu hỏi 5 đại dương) hoặc kiểm định và điều chỉnh lối bắt chuyện của anh.

Nếu anh băn khoăn về hiệu quả của câu bắt chuyện, hãy đăng chúng lên trang *Stylelife* mục Bảng tin. Ở đó, bạn đồng hành là những Nhà Thách thức sẽ định giá và nếu có thể, họ sẽ giúp chúng trở nên thú vị hơn.

## CHỈ DẪN NGÀY 8

Hai chìa khóa

Ngay khi anh tiếp cận nhóm người lạ, rất tự nhiên, họ sẽ nghĩ luôn là: “Anh này muốn gì ở mình đây?” và “Anh này định ở đây bao lâu nhỉ?”

Một trong những chiến lược của trò chơi là lường trước và xóa đi chướng ngại vật này – và bất kể chướng ngại nào – trước khi chúng xảy ra. Nếu anh thực hiện thành công trong giờ khắc đầu tiên, anh sẽ ít gặp phải những phản hồi tiêu cực và hời hợt từ họ.

Bắt rẽ

Nếu nàng không hiểu tại sao anh nói chuyện với nàng, hay một cách tự nhiên, nàng nghi ngờ anh cho tới khi nàng nhận ra điều gì đó ở anh, đây là lý do vì sao câu mào đầu có tính chọn lựa được dùng cho lần đầu tiên gặp mặt, và khi họ đã nhập cuộc.

Để lường trước những câu hỏi kiểu: “Người này muốn gì ở mình đây?”, anh phải “bắt rẽ” vào lời nói bằng cách đưa ra câu hỏi ở ngữ cảnh phù hợp. Câu bắt chuyện có thể là thứ gì đó gần gũi với cuộc sống của anh, và anh cần một câu hỏi đáp ngay tắp lự.

Cách tốt nhất để truyền tải là giải thích một vài điểm khi mào đầu câu chuyện, vì sao anh lại thắc mắc. Anh có thể dùng cụm từ sau để lý giải căn nguyên: “Tôi hỏi vậy là vì...”

Với câu bắt chuyện gián tiếp, lý do để hỏi có thể là: bạn thân chuyển tới sống

với bạn gái, và nàng thì không muốn anh bạn kể về người cũ. Và anh đang muốn cho bạn mình lời khuyên, bạn anh thì không buồn nghe và anh cần sự hỗ trợ.

“Gốc rễ” không cần quá loằng ngoằng, nó chỉ cần đơn giản như vậy: “Tôi với anh bạn đang thảo luận, và cần thêm cảm quan của phụ nữ.” Nếu anh không có bạn đi kèm, chuyện thảo luận có thể như vừa diễn ra qua điện thoại, gì cũng được miễn là nó khiến nàng hay nhóm bạn của nàng hiểu được vì sao anh bước đến và khởi sự trò chuyện với họ về một chủ đề đặc biệt vào đúng thời khắc ấy.

### Ràng buộc thời gian

Với những người không có kinh nghiệm, trò chơi bao gồm việc tiếp cận và duy trì một cuộc chuyện trò tới khi hoặc bị nàng từ chối hoặc được lên giường. Vì thế, phụ nữ có cả tá mưu kế bài binh bố trận để cắt đuôi anh nào rình mò.

Đó là lý do kể từ đây, anh sẽ để nàng hiểu rằng anh không giống đám trai kia. Trừ khi nàng định quyến rũ anh, ngay lúc anh bước đến, nàng sẽ cân nhắc việc tổng khứ anh đi. Kế sách để thực thi điều đó có thể bao gồm việc nàng đang có câu chuyện quan trọng với bạn bè, nàng phải vào nhà vệ sinh, giả bộ nàng đã có bạn trai hay bị đồng tính.

Vậy, để đối phó với câu “Anh chàng này định ở đây bao lâu đây?”, anh sẽ cần tới sự ràng buộc thời gian.

Ràng buộc thời gian là cách thật dứt khoát để phụ nữ hoặc một nhóm người hiểu rằng anh không dự tính hoặc loanh quanh ở đó lâu. Việc này nên được lồng vào ngay thời khắc đầu tiên của cuộc nói chuyện, trước khi nhóm bạn có cơ hội tự hỏi bao giờ câu chuyện của anh kết thúc. Hãy chuẩn bị cho lời mở đầu có sự ràng buộc thời gian kiểu như “Tôi phải quay lại với bạn tôi ngay bây giờ, nhưng xin được hỏi rất nhanh thôi...” Hoặc trong câu bắt chuyện, anh có chèn thêm giải thích: “Trong đêm vui vẻ của đám đàn ông thế này, tôi không nên kể hết, nhưng...”

Sự ràng buộc thời gian không cần phải là lời nói. Nó có thể là một cử chỉ. Việc này được truyền tải bằng cách anh nghiêng người ra hướng khác, nhúc nhích chân, vừa nói vừa nhích ra một vài bước, hay bất kỳ cách nào khiến anh trông luýnh quính và cần về ngay nơi nào đó.

Cách ràng buộc thời gian hay nhất là có cả hai yếu tố: Vừa biểu đạt bằng lời

nói, vừa thể hiện bằng ngôn ngữ cơ thể.

Khi anh sử dụng cả sự ràng buộc thời gian và “gốc rễ”, nàng và nhóm bạn sẽ ngừng coi xét xem anh muốn gì và làm thế nào để thoát khỏi anh, rồi họ sẽ đủ thư thả lắng nghe điều anh nói.

Nhưng đợi đã, tôi chắc hẳn anh đang nghĩ ngợi. Giả sử anh nói anh phải đi sau một phút nữa, làm thế nào để anh tiếp tục câu chuyện với nàng sau câu bắt chuyện đây?

Hỏi rất hay.

Bước cốt lõi tiếp theo trong việc tương tác được gọi là “điểm móc ngoặc.” Đó là khi, thay vì là một người lạ xen vào thời gian của nàng, anh thu hút nàng và bỗng nhiên nàng không muốn để anh đi. Và rồi, một cách miễn cưỡng, anh cho phép nàng lấy thêm chút ít thời gian quý báu của mình.

Trở thành đáng mày râu như thế là tất cả Thử thách Lối sống của tuần tới.

# NGÀY 9

Nhiệm vụ 1: Thời gian nước rút

Tuần tới, chúng ta tiếp tục lên đường. Vì vậy, để đảm bảo anh bắt kịp và sẵn sàng thực hành, hôm nay là ngày ôn luyện.

Hôm nay ta cùng rà soát lại nhiệm vụ của 8 ngày trước đó. Sau đó, hãy tự hỏi bản thân:

- Có nhiệm vụ nào mình nhảy cóc không?
- Có nhiệm vụ nào mình thấy chưa hoàn thành không?
- Có nhiệm vụ nào mình không thực hiện thỏa đáng không?
- Có nhiệm vụ nào mình cần làm lại không?
- Mình có tái phạm lỗi nào trong phát âm, tư thế, ăn mặc hay ghi chép mục tiêu không?

Hãy tận dụng cơ hội này để khám phá và lặp lại bất kỳ nhiệm vụ hay bài tập nào trước đó mà anh cần củng cố.

Nhiệm vụ 2: Tiếp cận các nhóm đa dạng

Nếu trước giờ anh chỉ tiếp cận một cô gái hay một nhóm nữ trong suốt cuộc Thử thách, giờ là lúc phải tiếp cận những nhóm có nam.

Nhiệm vụ lần này là tiếp cận 2 hoặc 3 nhóm người đủ cả nam và nữ.

Tiếp cận các nhóm có cả nam giới có vẻ hơi làm ta thoái chí với những ai chưa từng làm điều đó, nhưng về cơ bản, việc đó lại rất dễ thực hành. Những người càng có vẻ đe dọa thì càng ít được người khác tiếp cận.

Đừng quên, tất cả những gì anh cần làm để đảm bảo sự thành công của cuộc tiếp cận là khiến tất cả nhóm nam đều tham gia vào câu chuyện, họ thấy được tôn trọng, và hiểu là anh không định đánh chiếm các cô gái. Ít ra cũng là như thế.

Nhiệm vụ 3: Xen vào

Theo thống kê, ngày thứ 9 của chương trình tự cải thiện bản thân làm nhiều người dễ nản lòng nhất. Và người đó sẽ không phải là anh. Nhiệm vụ cuối cùng của ngày hôm nay là đọc bản **Chỉ dẫn Ngày 9** và chuẩn bị học cách làm sao để đạt được kết quả.

## CHỈ DẪN NGÀY 9

### Mười bốn luật học tập

Tôi có một cậu bạn cùng trường tên là Chad. Cậu ấy đẹp trai hơn tôi nhiều, thân hình chắc nịch, mái tóc đen gọn sóng và bộ hàm vuông vức. Cậu ấy say mê thể giới nghệ thuật, và có gửi email cho tôi nói về điều đó. Rồi một năm sau, khi tôi đang trong hành trình kỳ vĩ mà trước giờ tôi chưa từng nghĩ nó dành cho mình, cậu ấy vẫn làm việc chăm chỉ, và vẫn còn trong trắng. Tôi đã trò chuyện một đêm với cậu và thử chỉ ra lý do vì sao. Lý do, cuối cùng chúng tôi cũng nhận ra, là ở chiến lược khác nhau.

Sau đó, tôi bắt đầu phát triển mười bốn luật học tập để theo đuổi. Chúng không chỉ áp dụng cho trò chơi, mà cho cả trường học, công việc và sở thích. Chúng khiến người đang mù mịt vì tự đập đầu vào tường khi thất bại thành người rắn rỏi tiến bước êm ru đến đỉnh cao của trò chơi. Hãy chắc rằng anh hiểu và có thể luyện tập thật cơ bản trước khi sang bước tiếp theo.

1. Lĩnh hội và áp dụng hiểu biết chỉ là việc nhỏ. Một số người có sự chuẩn bị rất hoàn hảo. Họ muốn thu nhặt từng mẩu thông tin về chủ đề trước khi hành động. Dù họ có vẻ chăm chỉ, tất cả chỉ là cái vỏ của sự chần chừ. Cách tốt nhất để học cách chơi là hành động tức thì. Nếu anh không thể tiếp cận các cô gái, hãy luyện tập với lời bắt chuyện. Khi đã thành thạo, hãy học cách duy trì câu chuyện. Đừng “xoắn” với những kỹ thuật làm tình cao cấp. Anh sẽ sớm đạt được nếu tiếp tục thêm từng phần vào thời điểm mình cần.

2. Không có sự từ chối, chỉ có góp ý. Rất nhiều người tỏ ra chán chường và từ bỏ chỉ sau một trở ngại hay lời từ chối. Mỗi khi tiếp cận một nhóm người và gặp trục trặc, anh đang có cơ hội để rút ra tại sao họ có cách phản ứng tiêu cực như vậy, và những điều đáng lẽ anh có thể tránh. Nếu anh làm chủ khả năng học hỏi từ những sai lầm, thì thất bại là hoàn toàn không thể, vì mỗi sự từ chối đã mang anh lại gần hơn với thành công tiếp theo.

3. Nàng không bao giờ có lỗi: Anh đổ lỗi cho ai sau mỗi lần tiếp cận trục trặc? Anh cho rằng đám thanh niên đó thật lố bịch, cô nàng thật muốn ớn, thì anh đã nhầm. Đó là lỗi của anh. Anh luôn là người mắc lỗi. Đừng bao giờ đổ



lỗi cho ai hay bất kỳ hoàn cảnh nào. Thay vào đó, hãy thể hiện sự sẵn lòng kiểm định bản thân và chấp nhận lời phê bình mà “không để bụng.” Chỉ khi đó, anh mới xác định được một cách đúng đắn có hay không việc anh có thể làm để thay đổi kết quả, hay kết quả đó là điều không thể tránh khỏi.

4. Học một cách chủ động thay vì bị động. Cũng như việc anh không thể học chơi bóng đá chỉ bằng việc xem video hay những bài báo trên mục điểm tin bóng đá, cách duy nhất để học cách hấp dẫn phái đẹp là từ những kinh nghiệm thực tế. Ai cũng có thể dự hội thảo, mua một cuốn DVD hay học các quy tắc tán tỉnh, chỉ khác là, các anh chàng đi vào thực tế mới là những người thắng cuộc.

5. Đừng nhắc đến những kết quả tiêu cực: Một trong những vấn đề lớn nhất mà cánh chúng ta gặp phải khi gặp mặt phụ nữ là ký ức về những kết quả thất bại tồi tệ, và nó trở thành lời từ chối bước chân ra ngoài của anh. Đừng ngốc thế, hãy ra khỏi tổ và tìm cách giải quyết cho những cuộc tiếp cận mới.

6. Hiểu cách bộ não tiếp thu như thế nào. Mảng tâm lý học của chương trình Lập trình ngôn ngữ tư duy (NLP) đề ra một mô hình chuẩn gồm bốn cấp độ về việc tiếp thu của não bộ. Từ đó giúp anh biết được mình đang ở đâu trên con đường đó, đồng thời giúp anh có thêm động lực cho những giai đoạn mà tinh thần rèn luyện của anh đang trên đà sa sút.

- *Vô thức – Kém năng lực*: Ở cấp độ này, anh không biết mình thực sự thiếu những kiến thức gì, và trở nên “tự tin hơn mức cần thiết”.

- *Có ý thức – Kém năng lực*: Anh đã tiếp cận với nhiều kiến thức và nhiều cá nhân, để rồi phát hiện ra là mình chẳng biết gì hết. Điều này làm cho sự tự tin của anh giảm sút.

- *Có ý thức – Có năng lực*: Anh đã học được một kỹ năng hay kiến thức nào đó, và anh áp dụng nó vào thực tiễn. Ngày càng áp dụng nó thành thực hơn, có nhiều kinh nghiệm hơn và luôn cố gắng tiếp tục cải thiện nó.

- *Vô thức – Có năng lực*: Ở cấp độ này, anh sử dụng kỹ năng của mình mà không hề để ý đến nó. Nó đã trở thành thói quen và là một phần thuộc về anh.

Giờ thì, anh bạn thân mến của tôi, hãy xem lại các kỹ năng cần có cho nhiệm vụ của mình, và đừng quên xem mình đang ở cấp độ nào nhé.

7. Sẵn sàng bước qua thời kỳ đau thương: Trò chơi này không dễ dàng. Anh

sẽ bị ép phải đôi mắt thật gần với từng thứ định nghĩa được anh – mỗi xúc cảm, mỗi hành động, mỗi lòng tin. Hãy nhớ rằng, để đến được với chiến thắng, anh cần phải sẵn sàng để nỗi sợ biến đi và thực hiện việc đó bằng mọi cách. Sau đây là những gì Arnold Schwarzenegger từng nói trong những ngày thực hiện tăng cân: “Nếu bạn có thể vượt qua thời kỳ đau thương, bạn sẽ biến nó thành chiến thắng. Nếu bạn không thể vượt qua, hãy quên nó đi. Và đó là điều phần lớn chúng ta còn thiếu: sự can đảm – can đảm để dần bước và nói: “Tôi không quan tâm điều gì sẽ xảy ra.”

8. Đừng trông vào sự đồng thuận của bạn bè và gia đình. Không phải tất cả bạn bè và gia đình anh đều hiểu hành trình anh chuẩn bị bước vào. Họ có thể nói rằng, họ không thích cách anh thay đổi. Họ có thể chầm chọc việc anh muốn cải thiện. Tốt thôi. Việc đó cũng từng xảy ra với tôi. Và việc đó cũng từng xảy ra với Oprah: Khi nàng giảm cân, bạn bè cũng bứt dần. Ban đầu, điều đó làm cô ngạc nhiên, tới khi cô hiểu được rằng, sự “bê thế” của cô khiến bạn bè mình được an ủi khi thấy chính thân hình họ. Vậy nên, khi anh định quyết rũ cô nàng nào và hành trình đó không được bạn bè ủng hộ – anh có thể đã trở thành mối đe dọa cho giới hạn sự tự tin của chính họ và sự thỏa mãn về khuyết điểm của họ. Mặc kệ vấn đề của họ đi, không phải chuyện của anh.

9. Sẵn sàng thử nghiệm ý tưởng mới, dù chúng không logic. Trước khi tôi học được trò chơi, tôi đã tự cho rằng mình thông minh và thành đạt. Cái logic tưởng như có ích với tôi từ trước tới giờ lại chẳng đưa tôi đi đến đâu trong chuyện đàn bà. Để thay đổi, tôi phải thử hành động kiểu khác, dù nó có vẻ không hợp lý lắm. Tôi đã nói những điều tôi nghĩ phụ nữ sẽ phát bực, nhưng chúng lại hấp dẫn họ. Tôi mặc quân áo kỳ cục đến độ tôi nghĩ mình sẽ thành trò cười của cả phòng nhưng thay vào đó, chúng khiến phụ nữ đến gần tôi. Và tôi nhận ra điều mà bất cứ nhà khoa học nào cũng biết trước khi phải gạt bỏ một giả thuyết mới – chính là thử nghiệm.

10. Một phương án có hiệu quả cần được chỉ ra tại sao và làm thế nào nó có hiệu quả.

Có một số người đã làm được những điều tuyệt vời khi chỉ cần làm theo những chỉ dẫn và lặp lại hàng ngày. Nhưng người trở thành tâm điểm chú ý chỉ có thể là người mà sau khi đạt được thành công, anh ta biết tìm ra tại sao và làm thế nào để có được kết quả đó. Có một quy tắc duy nhất, đó là: Không có quy tắc nào cả, chỉ có hướng dẫn. Một khi anh hiểu được yếu tố cơ bản sau mỗi ý tưởng, anh sẽ biết lúc nào cần làm theo hướng dẫn, lúc nào cần gạt nó đi và khi nào cần sáng chế ra cái mới.

11. Nếu anh không biết phải làm gì, đừng từ bỏ. Nếu anh thấy thiếu ý tưởng nói chuyện với cô nàng mới gặp, anh sẽ không học được gì từ việc chạy trốn. Hãy tiếp tục câu chuyện và nếu thiếu ý tưởng, hãy đặt thêm 5, 10, 20 phút – thậm chí là phá bỏ hướng dẫn và mời nàng đồ uống hay hỏi vài câu hỏi dạng phỏng vấn. Đó là cách tốt nhất để học một vài điều mới cho lần tới.

12. Đi với một ai đó thay vì chỉ đi một mình. Đây là cách tốt nhất để cải thiện tình hình ở bất kỳ đâu. Người cố vấn của anh không cần là chuyên gia háp dẫn nhất thế giới, chỉ cần là người có kỹ năng hơn anh một chút. Nếu anh không biết ai có thể đóng vai trò đó, thay vì một tối nọ ra ngoài gặp các cô gái, hãy kết bạn với ai đó có nhiều ảnh hưởng tới phái đẹp.

13. Hãy chắc chắn về tỷ lệ thuận giữa nỗ lực và kết quả. Khi học “đường lối” mới, nhiều người sẽ thấy nhiệm vụ thật khó nhằn thay vì thấy tốt lên. Chuyện này là hiển nhiên. Nhưng anh sẽ ngạc nhiên trước số người vẫn tiếp tục công cuộc sau khi trải qua thời kỳ quá độ đó, dù họ vẫn dậm chân tại chỗ hoặc thay đổi cực ít. Vậy nên, anh cần chắc chắn rằng, anh không chỉ tăng thêm hiểu biết mà còn cả hiệu quả. Nếu anh không làm vậy, hãy tạm nghỉ, xem lại luật, kiểm tra lại những gì đang làm và áp bản thân vào tình thế thoải mái nhất.

14. Hoàn thành phần đầu tiên. Đa số con người có thể hoàn thành bất kỳ điều gì trong vùng khả năng của mình. Dù thế, họ không bao giờ nhận ra giác mơ của mình. Họ từ bỏ trước khi chạm tới đích (và thường với kết quả tốt nếu làm tới cùng), họ sẽ không thay đổi chiến lược khi làm việc không hiệu quả. Có đến 1/20 người khi bắt đầu đọc cuốn sách này không nghiêm túc đến cùng. Đừng là một trong số họ. Thật đơn giản vì nếu bỏ cuộc, anh sẽ lọt vào top 5% những người đàn ông trên kia.

# NGÀY 10

Nhiệm vụ 1: Ngày bất thường

Tiêu điểm của bài học hôm nay là sự chối bỏ – một trong những kỹ xảo đặc biệt của Thử thách Lối sống. Hãy quên đi cách thông thường mà anh thu hút phái nữ, bởi vì mục tiêu của kỹ xảo này là khi gặp một người phụ nữ, hãy nói với nàng rằng anh không muốn hẹn hò.

Dường như đó là một trong những thách thức khó khăn nhất, nhưng anh sẽ nhận được thành quả xứng đáng. Hãy đọc lời Chỉ dẫn của ngày hôm nay và mô tả lại hình mẫu phụ nữ lý tưởng của anh.

Nhiệm vụ 2: Chịu chơi để đạt được

Nhiệm vụ của anh hôm nay là chuẩn bị một cuộc tiếp cận đặc biệt cho màn mở đầu.

Hãy viết ba cách từ chối khác nhau xuống đây rồi cân nhắc lựa chọn xem cách nào có khả năng nhất để từ chối nàng nhất:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cuối cùng, đọc bản chỉ dẫn dưới đây để chắc chắn mình đi đúng hướng.

## CHỈ DẪN NGÀY 10

Sức mạnh của từ “không”

Đợt trước tôi có đến bữa tiệc ở Colorado cùng với sáu người bạn. Ba người trong nhóm đã từng qua đêm với phụ nữ, số còn lại thì không. Sáng hôm sau

khi nói về chuyện này, chúng tôi phát hiện ra sự khác nhau giữa kẻ thành công và kẻ thất bại trên tình trường tóm lại ở một điều: sự túng thiếu.

Những kẻ thành công không ngại khó khăn để giành thắng lợi. Họ không ngại thắng người phụ nữ họ yêu, không ngại nói chuyện với người khác trong bữa tiệc, không ngại tạo nên ấn tượng rằng nếu nàng không hành động nhanh chóng lên, nàng sẽ mất cơ hội.

Vì vậy bài học hôm nay là: Trong mọi sự tương tác, hãy là người ban tặng giá trị, đừng là người cần nó.

Một trong những cách nhanh nhất và hiệu quả nhất để làm được việc này là tuyên bố họ không đủ tư cách. Để làm điều này với một người phụ nữ, hãy sớm biểu lộ như thể anh không hứng thú gì với nàng. Thậm chí dù anh có đang theo đuổi nàng, việc anh tuyên bố nàng không đủ tư cách ấy cũng giống như cái bàn xoay làm nàng phải lòng anh. Ví dụ, nói với một người phụ nữ tóc vàng hoe rằng anh chỉ muốn hẹn hò với một cô nàng tóc nâu để tuyên bố nàng không đủ tư cách làm bạn gái anh.

Quan niệm này nghe có vẻ kỳ quặc, nhưng hãy nghĩ xem: Phái mạnh thường tiếp cận những cô nàng xinh đẹp. Phần lớn đều muốn quan hệ với những cô nàng đó. Bởi vậy, khi anh thoát khỏi cái khung này tức là anh cũng đã gây ấn tượng cực kỳ đặc biệt cho nàng rồi.

Một thuận lợi khác của việc từ chối một người trong một nhóm là khả năng lôi kéo bạn của cô nàng rất cao – phụ nữ thường cực tuyệt đám đàn ông bám theo họ.

Cuối cùng, sự từ chối giúp anh xây dựng niềm tin bởi nó minh chứng khao khát quan hệ với cô nàng không phải là động cơ duy nhất. Bằng cách chờ đợi trước khi thể hiện sự hứng thú, anh hãy cho nàng cơ hội để quyến rũ anh bằng sức hút, tính cách và sự thông minh của nàng.

Tất nhiên, nếu anh và nàng ngay khi thấy nhau đã chết đứng bởi tiếng sét ái tình thì không nhất thiết cần đến sự từ chối. Hoặc nếu anh đang quan tâm đến một cô gái mà nàng lại thiếu tự tin về vẻ đẹp của mình, anh có thể không muốn làm chuyện này. Lưu ý rằng, khi anh thấy thoải mái từ chối thì anh sẽ nhận ra đó không hoàn toàn là quan niệm phức tạp hay bất thường, nó là cái gốc của sự rung động.

Một vài người lại bày tỏ tiêu chuẩn quá cao hoặc tỏ vẻ không muốn hẹn hò hay qua đêm với ai. Lưu ý rằng, sự từ chối không bao giờ là đối nghịch, bình

phẩm, chỉ trích hay hạ mình. Có một sợi dây liên hệ giữa sự rung động và tổn thương. Và sự từ chối không phải là ích kỷ hay lãng mạn. Bởi vậy, hãy nói những điều này bằng khuôn mặt vui vẻ cùng tiếng cười sáng khoái như thể anh là một người thân đáng tin cậy.

## SỰ SÀNG LỌC

Phụ nữ thường thử đàn ông. Họ làm vậy vì rất nhiều lý do: họ muốn chọn được một nửa tốt nhất; họ từng bị tổn thương trong quá khứ và không muốn nỗi đau ấy đến lần nữa; họ muốn xác nhận ở anh có phẩm chất gì thu hút họ... Qua những lần tiếp xúc, dù họ có nhận thức được hay không, họ vẫn đặt anh vào một tình thế để xem anh phản ứng lại thế nào.

Những thử nghiệm này thường bắt đầu từ những trò đùa chọc tán tỉnh (như: anh ta quá trẻ hay quá già với nàng) cho đến những câu hỏi chất vấn một cách nghiêm túc (ví dụ: hỏi anh ta tại sao lại chia tay bạn gái cũ). Phái nam thường ngồi trả lời những câu hỏi như thể họ đang tham gia chương trình trò chơi vậy, với hy vọng nếu đạt đủ điểm thì nàng sẽ chọn anh ta. Cái mà họ không nhận ra là họ đang mất điểm khi quy phục những trò thử nghiệm như vậy.

Sự sàng lọc sẽ giúp anh biết liệu cô gái mà anh phải lòng có phải mẫu người lý tưởng của anh không. Trước khi làm điều này, anh cần xác định chính xác tiêu chuẩn của anh là gì.

Hãy hình dung trong đầu mẫu người phụ nữ lý tưởng của mình, rồi liệt kê bên dưới những tiêu chuẩn anh muốn thấy ở nàng. Hãy quan tâm đến những phẩm chất như tính cách, ngoại hình, giáo dục, sở thích, kiến thức và kinh nghiệm cuộc sống...

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Giờ hãy liệt kê 5 nguyên nhân có thể dẫn đến việc chia tay – như những phẩm chất khiến anh chán ghét hẹn hò với ai đó, bao gồm sự ích kỷ, hút

thuốc, uống rượu, ghen ty, thú cung mà anh dị ứng,...

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

Hãy coi đây chỉ là một bài tập nhỏ. Khi hẹn hò, hãy duy trì từ sự cởi mở đến những bất ngờ. Nếu anh đang tìm kiếm ai đó thực sự phù hợp với bản thân, anh cần xem xét kỹ sự hòa hợp giữa hai người khi nàng xuất hiện ngoài sự sắp đặt trước.

Để từ chối, ở mức đơn giản nhất, anh có thể hỏi bộ phim yêu thích của nàng là gì và diễn như thế câu trả lời của nàng là trò đùa: “Em là người như thế sao? Đúng vậy. Anh đang phải về nhà. Thật tuyệt khi gặp em!”

Nếu anh muốn ai đó thích mạo hiểm, hãy hỏi nàng: “Cái gì hoang dại, điên rồ nhất em từng làm?” Khi nàng trả lời, khước từ nàng bằng một nụ cười: “Tuyệt! Em với mẹ anh sống với nhau được đấy!”

Và còn rất rất nhiều cách nữa.

Điểm mấu chốt của sự phân loại này là không bao giờ làm nàng có cảm giác chán ghét, buồn bã vì bản thân nhưng phải để bản thân anh tách khỏi đám đàn ông lúc nào cũng chỉ muốn quan hệ bừa bãi.

## ĐÂY- KÉO

Đối lập của sự bác bỏ là sự chấp nhận. Khi áp dụng cả hai kỹ xảo cùng nhau thì vô cùng hiệu quả.

Nếu nàng nói hoặc làm điều gì đó tốt đẹp, hãy đồng tình (như: Anh thích suy nghĩ của em”); nếu nàng nói hoặc làm điều gì đó tiêu cực, hãy trêu chọc nàng bằng sự từ chối (tự nhủ bản thân: cô ta không phải đối tượng hẹn hò!)

Kiểm soát được sự tương tác giữa 2 cực – hình phạt và phần thưởng, hiệu lực và mất hiệu lực, tán thành và phản đối, chấp nhận và từ bỏ, đẩy và kéo –

là một trong những cách hiệu quả để khuếch trương sự quyến rũ.

Trò chơi đẩy – kéo này phải được sử dụng thật hài hước và không thô bạo. Một cách để làm quá trình này thú vị hơn là đặt nàng trong hệ thống chấm điểm: cộng thêm điểm nếu nàng cư xử tốt và trừ điểm nếu có thái độ kém. Hãy dành cho nàng phần thưởng theo mức điểm nào đó, ví dụ: Với 40 điểm, nàng sẽ được chạm vào bắp tay anh, hay 80 điểm, nàng sẽ có 3 số đầu trong số điện thoại của anh.

Điều thú vị nhất của hình thức đẩy – kéo là việc tạo nên một mối quan hệ tưởng tượng. Hãy mỉm cười và nói với nàng rằng nàng chỉ là bạn gái của anh trong ngày thứ Năm – hoặc đùa rằng anh sẽ cưới nàng ngay lập tức. Rồi sau đó, hãy giả vờ anh bị buồn chán bởi chuyện gì đó mà nàng nói và thay đổi quyết định về mối quan hệ. Nói rằng, anh chỉ để nàng là bạn gái ngày thứ Ba, hay anh đang làm đơn ly hôn và nàng được giữ lại con mèo.

## 10 CÁCH ĐỀ TỪ CHỐI

Có hàng nghìn cách đề từ chối. Dưới đây là một số cách có thể hỗ trợ thêm cho nhiệm vụ ngày hôm nay của anh.

Nhớ rằng, nếu anh vừa cười vừa nói những từ này một cách dí dỏm thì anh sẽ tán tỉnh nàng thành công. Nếu anh nói thật nghiêm túc hay như thể có ý định gì thì anh chỉ là một tên đê tiện.

- Cứu vớt nàng khỏi những gã nguy hiểm như anh: Nếu anh có thể lái xe chở nàng đi chơi thì đó là cơ hội để anh khiến nàng phải lòng mình. Hãy nói với nàng rằng anh là kiểu người mẹ nàng sẽ cảnh cáo tiếp cận, hoặc: “Một cô gái như em chắc chắn chỉ trò chuyện với chàng trai tốt ở đằng kia thôi.” Điều này không những làm anh có vẻ thú vị và nguy hiểm hơn, mà còn lấy được lòng nàng.

- Đề cao giá trị bản thân: Anh có thể vờ như việc nói chuyện hay chạm vào nàng là đặc ân của anh. Nếu nàng nắm lấy tay anh, hãy đẩy ra và mỉm cười đùa cợt: “Hey, phí trao đổi hàng là 40 đô nhé!”

- Đề nàng trong vùng bạn bè: Đây là điều phụ nữ thường làm với đàn ông nhưng ít người nào làm vậy với phụ nữ. Hãy nói nàng giống như người em gái mà anh chưa từng có hay nghiêm túc hơn, bảo nàng làm bạn bè tốt.

- Vượt qua đỉnh: Phóng đại mặt tốt của nàng và vờ như là một kẻ ngưỡng mộ mê mết. Nếu anh nói một cách ngưỡng mộ thì hiệu quả hoàn toàn đối lập.



- Vai trò đảo nghịch: Buộc tội nàng một cách đùa cợt về những gì nàng đã làm với anh. Nói nàng hãy ngừng đòi xử như một miếng thịt vớt đi, hay cố gắng chuốc anh say xỉn và lợi dụng anh. Càng nhiều viễn cảnh vẽ ra, sự buộc tội càng hiệu quả.
- Thuê nàng: Lời mời đùa cợt thuê nàng làm phụ tá cho anh, người thiết kế hay bất cứ việc gì mà cả đời nàng không làm. Tất nhiên sau đó sẽ sa thải nàng.
- Là một kẻ hợm hĩnh, đua đòi: Anh có thể áp dụng những câu nói ngốc nghếch kiểu các nữ sinh để nói với nàng, ví dụ: “Ồ, sao cũng được!”, “Không đến thế!”, “Yeah, anh biết em sẽ nói thế mà!”
- Khiến nàng ghen: dọa sẽ rời bỏ nàng để nói chuyện với bạn bè, bồi bạn nữ hay đại loại “những cô gái quyền rũ đẳng kia”.
- Thách thức nàng: Nói với nàng rằng anh không chắc là nàng có đủ bản lĩnh hay không để đi cùng anh.

Danh sách này không có kết thúc. Bất kỳ anh chàng nào cũng có thể áp dụng hoặc bổ sung thêm những sáng tạo của mình để hạ gục một cô gái. Thật đơn giản phải không?

### Ghi chú thực hiện

Hầu như với các anh, từ chối là việc không hề đơn giản, tất nhiên không hẳn vì nó quá khó mà vì nó có khả năng phản kháng lại mọi thứ anh ập ủ để nói với người phụ nữ anh yêu.

Giọng nói là tất cả. Sự từ chối cũng nên được thể hiện một cách tự nhiên và vô tư, như thể anh không tìm kiếm hay hy vọng gì vào một mối quan hệ nào đó.

Giàu có, thành công và ưa nhìn là những lợi thế rõ ràng trong các trò chơi, nhưng không hẳn đúng với sự từ chối. Điểm quan trọng của sự khước từ là nâng cao vị thế của anh trong mắt nàng. Nhưng nếu nàng nghĩ địa vị của anh cao hơn nàng rồi thì những lời bình sẽ làm anh thành kẻ kiêu ngạo đáng khinh hơn là một kẻ tự phụ khôi hài. Vì vậy, hãy đánh giá tình hình trước khi lún vào quá sâu.



# NGÀY 11

## Nhiệm vụ 1: Trở nên tinh tế

Hôm nay chúng ta sẽ tập trung vào phần quan trọng nhất của trò chơi: Anh.

Ở hầu hết những cuộc tiếp cận thành công, tại một thời điểm nào đó, nàng chắc chắn sẽ hỏi anh làm nghề gì. Nếu anh đã nắm vững cách tiếp cận hóm hỉnh, phản ứng ban đầu của anh có thể là trêu chọc nàng đã “phỏng vấn” mình, và yêu cầu nàng phải bồi thường một người chơi nhảy lò cò chuyên nghiệp. Nếu nàng muốn biết, tất nhiên anh phải trả lời đầy đủ sự thật, nếu không nàng sẽ nghĩ anh che giấu điều gì đó.

Câu hỏi về nghề nghiệp là cơ hội mà không mấy người biết tận dụng để ghi điểm. Một chàng trai vốn quen trả lời thế này: “Tôi là kỹ sư.” Tất nhiên là kỹ sư, nhưng cách trả lời như vậy rất có thể gây nhàm chán cho phụ nữ.

Khi tôi hỏi chàng trai đó về chuyên môn, cậu ấy đáp rằng đang theo học thiết kế điện thoại di động kiểu mới. Và chúng tôi đã có những điều chỉnh để cậu ấy trả lời câu hỏi này trước phái nữ. Giờ đây, nếu phụ nữ hỏi, cậu ấy sẽ đáp thế này: “Tôi đang thiết kế mẫu điện thoại của tương lai.”

Cùng một nghề nghiệp, hãy tạo nên bản sắc riêng cho mình!

Trong mục *Chỉ dẫn Ngày 11*, tôi sẽ đưa ra bài tập cải thiện khó khăn này, để giúp anh có thể giới thiệu về mình một cách hấp dẫn và sắc nét. Nhiệm vụ của anh là viết vào phần hướng dẫn một cách ngắn gọn những gì khiến anh trở nên đặc biệt mà không khoe khoang.

## Nhiệm vụ 2: Tiếp cận và tiếp tục

Tiếp cận một nhóm từ 3 người trở lên, trong đó có ít nhất một cô gái. Hãy dùng câu bắt chuyện có cả sự ràng buộc về thời gian và nguyên cớ.

Khi anh đã hoàn thành lời bắt chuyện, hãy tiếp tục đoạn hội thoại bằng việc thêm vào những động tác và câu nói như sau:

1. Giả bộ anh sắp phải đi, nhưng chỉ di dịch một bước chân thôi.
2. Nhìn cả nhóm và hỏi với sự tò mò: “Các bạn quen nhau như thế nào nhỉ?”

3. Hãy sẵn sàng để đáp lại bằng một câu hỏi hay lời nhận xét. Lời đáp không nhất thiết phải quá thông minh hay phức tạp. Nếu họ trả lời họ là đồng nghiệp, hãy hỏi: “Các bạn cùng làm việc ở đâu?” Nếu họ nói, họ là họ hàng, hãy hỏi: “Hay thật đấy, tôi đang phân vân xem ai là chú cừ lạc bấy đây?”

4. Giờ anh có thể đi nếu muốn, với lời chào thân thiện: “Rất vui được gặp các bạn.”

5. Anh có thể lựa chọn việc tiếp tục câu chuyện với cả nhóm nếu mọi chuyện diễn tiến tốt đẹp. Nếu ai đó hỏi anh làm nghề gì, hãy trả lời họ theo cách gián tiếp như đã đề cập ở trên.

Nhiệm vụ được hoàn thành sau khi anh làm theo các bước từ 1 đến 3 với 3 nhóm bạn khác nhau.

Nhiệm vụ 3: Làm chủ trò chơi trong anh

Tôi dám cá là nhiều người trong chúng ta không có khái niệm về những điều diễn ra trong óc mình. Chúng ta không hiểu những cảm xúc, khát khao, thất vọng, ham muốn hay suy tưởng trong đầu, và thậm chí không hiểu tại sao thì thoảng chúng ta lại cư xử thật ngốc nghếch. Mà dù có hiểu đi chăng nữa, chúng ta vẫn thấy khó mà thay đổi được.

Mời anh tìm đọc cuốn sách mà tôi cho là hay nhất về chủ đề này, cuốn: *Mastering Your Hidden Self: A Guide to the Huna Way* của Serge Kahili King.

Mặc dù tôi khuyên bạn nên đọc toàn bộ cuốn sách, nhưng hôm nay tôi đã nhờ Huấn luyện viên cao cấp Thomas Scott McKenzie tóm tắt lại ứng dụng của nó để anh trở nên cuốn hút. Nếu cái tôi tiềm ẩn trong anh cần thêm những nguyên tắc mới, tài liệu này có thể thay đổi cuộc đời anh.

## CHỈ DẪN NGÀY 11

### Bảng xác nhận

1. Công việc, sở thích, khóa học hay ngành học của anh là gì? Liệt kê câu trả lời dựa trên những gì anh thực sự bỏ thời gian với nó, không phải những gì anh nghĩ sẽ làm hài lòng phụ nữ.

.....

.....  
.....  
.....  
.....  
2. Điều gì trên đây có thể định nghĩa tốt nhất về anh?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
3. Điều gì thú vị hay phiêu lưu nhất trong công việc, sở thích, khóa học hay ngành học anh chọn? Hãy đưa ra từng khía cạnh, kèm theo cách chúng có thể ảnh hưởng tới người khác.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
4. Giờ hãy tưởng tượng rằng anh là người tuyển mộ cho công việc, sở thích, khóa học hay ngành học anh đã chọn. Hãy sử dụng mẫu sau đây, chuẩn bị một cột thông báo để thu hút những người chưa từng tham gia hay chưa từng biết bất cứ điều gì về nó. Mục đích của anh là khiến công việc, sở thích của mình nghe thật quan trọng và thú vị.

“Khi ..... là  
một.....  
.....

(chọn tên công việc hay sở thích).

tôi  
thể..... có

(thêm phần thông báo).”

Ví dụ: Khi là một kỹ sư, tôi có thể thiết kế mẫu điện thoại của tương lai. Khi là một nhạc công ghi-ta, tôi có thể tham gia lưu diễn rock vòng quanh thế giới. Khi là một người thiết kế trang web, tôi có thể giúp các công ty lớn nhất thế giới tạo dựng hình ảnh của họ.

5. Giờ hãy kiểm tra lại những phần anh viết thêm. Hãy bỏ các tính từ, trợ từ cường điệu hóa không cần thiết (như thú vị, lớn nhất, tốt nhất, quyền lực nhất). Hãy kiểm tra những động từ anh đã dùng, và đảm bảo chúng là từ chủ động và hấp dẫn (“làm ra” thì hay hơn “có”, “lao vào” thì hay hơn “làm”). Sau đó, hãy dùng mẹo nhỏ này, viết lại lời đó một cách đơn giản, đúng sự thật, và mạnh mẽ nhất có thể trong mười từ hoặc ít hơn.

.....  
.....  
.....

Ví dụ: “Giúp các công ty lớn nhất thế giới tạo dựng hình ảnh của họ.” có thể trở thành “Tạo dựng lại hình ảnh của các công ty lớn” hay thậm chí là “Tạo dựng lại hình ảnh của 500 công ty trên tờ Fortune.”

6. Hãy viết lại câu trả lời ở mục 5 (bắt đầu bằng “Tôi”).

.....  
.....  
.....

Ví dụ: Tôi tạo dựng lại hình ảnh của 500 công ty trên tờ Fortune. Tôi đang thiết kế mẫu điện thoại di động của tương lai.

7. Đây là nhận định khẳng định bản thân. Hãy nói chúng đồng dạng tới khi anh thấy thật thoải mái. Nếu anh thấy nó chưa đủ thú vị hay hợp lý, hãy làm lại tới khi thích hợp – hoặc lặp lại bài tập này (bắt đầu từ câu 3) tới khi anh có một câu trả lời vừa chân thực vừa thú vị.

Khắc phục sự cố

Hầu hết những hướng dẫn đều dựa trên việc nàng cảm thấy thế nào về trạng thái của anh so với trạng thái của nàng trong cùng thời điểm. Nếu hiện tại anh đang là người có địa vị cao trong xã hội, đừng màu mè, đánh bóng. Hãy thực hiện một cách chính xác điều trái ngược của những gì được đề xuất ở trên. Hãy để chúng mập mờ. Ví dụ, thay vì nói với nàng rằng anh là chủ một hãng phim hay một nhà biên tập sáng giá, hãy chỉ nói anh “làm ở xưởng phim” và khiến nàng phải khơi ra chi tiết về anh nếu nàng quá tò mò...

## **LÀM CHỦ TRÒ CHƠI TRONG ANH – ĐIỂM SÁCH**

– Thomas Scott McKenzie –

Con người là sản phẩm của cách mình suy nghĩ. Anh nghĩ gì, anh sẽ trở thành cái đó.

- MAHATMA GANDHI -

Tôi là một ngôi sao. Tôi là một ngôi sao. Tôi là một ngôi sao lớn tỏa sáng rạng rỡ.

- DIRK DIGGER -

Điều này một lần nữa chứng minh: Tự tin mang lại sức lôi cuốn. Tự tin giúp anh không những được đồng nghiệp ngưỡng mộ, bạn bè tôn trọng, mà còn chiếm được sự quan tâm của phụ nữ. Và chắc chắn rằng, nếu không tự tin, tất cả những kỹ thuật quyến rũ anh học được sẽ chẳng giúp anh hơn trong việc thu hút người phụ nữ mà anh khao khát.

Tuy nhiên, rất nhiều người đã luôn phải đấu tranh với những mặc cảm bản thân. Tuổi thơ khó khăn, ngoại hình kém hấp dẫn, tài chính ít ỏi, công việc bết tắc, phương tiện di chuyển cũ kỹ, mùi mồ hôi dưới cánh tay, kỹ năng tán tỉnh vụng về,... khiến họ lo lắng và trở nên nhút nhát. Ngay cả những người đàn ông có cơ bắp khỏe khoắn, đi xe mui trần bóng loáng đôi khi cũng

không đủ tự tin đối diện hay trò chuyện thoải mái với phụ nữ – bởi lòng tự trọng của anh ta đã sớm bị tổn thương vì có một người mẹ độc đoán hay một cô vợ cũ hư hỏng.

Serge Kahili King trong cuốn *Mastering Your Hidden Self: A Guide to the Huna Way* đã cung cấp một phương pháp “giải độc” hữu hiệu. King chỉ ra rằng, chúng ta không phải là những nạn nhân vô vọng của chế độ tự độc tài tâm lý. Thay vào đó, chúng ta hoàn toàn kiểm soát được cảm xúc, nhận thức và quan điểm của chính mình. Và đây là phương pháp tái lập trình tâm lý mà King đã cung cấp để anh có thể cải thiện tự tin và tràn đầy năng lượng sống.

## GIỚI THIỆU VỀ HUNA

Bên cạnh những giáo lý phổ biến của các tôn giáo quen thuộc trên thế giới, còn có một giáo lý bí ẩn với những kiến thức huyền bí đã tồn tại rất lâu trong lịch sử, đó là triết lý Huna. Được xây dựng trên cả những gì trần tục và bí ẩn, Huna cung cấp một phương pháp hữu hiệu giúp anh tự chữa lành vết thương tâm lý ngoài những phương tiện thông thường của cuộc sống hiện đại.

Về cơ bản, Huna nói rằng anh đang kiểm soát cuộc sống cũng như tâm trí và thực tại của mình. “Tư tưởng cơ bản nhất trong triết lý Huna là mỗi chúng ta đều có thể tạo ra kinh nghiệm cá nhân ở thực tại bằng niềm tin, cách diễn giải, hành động, phản ứng, suy nghĩ và cảm xúc cá nhân.” King viết.

Hệ quả là tiềm năng sáng tạo trong mỗi con người không bao giờ giới hạn. “Bạn có thể tạo ra, bằng cách này hay cách khác, bất kỳ điều gì bạn thai nghén,” King tiếp tục. Đây là lý do tại sao anh phải thay thế giới hạn niềm tin dựa trên kinh nghiệm hèn hờ trong quá khứ và niềm tin không giới hạn về hiện tại và tương lai của anh.

Hệ thống triết lý Huna bao gồm 7 nguyên tắc:

- 1. Thế giới là những gì anh nghĩ:* Bằng cách thay đổi suy nghĩ, anh có thể thay đổi thế giới riêng của mình.
- 2. Không có giới hạn:* Không có ranh giới thực sự nào giữa anh và cơ thể anh, anh và những người khác, hoặc thậm chí anh và Chúa. Thế nên, anh đừng ngần ngại đến gần mọi người vì bất kỳ lý do gì.
- 3. Năng lượng cuốn theo sự chú ý:* Khi bị chi phối quá nhiều cảm xúc vào những sự cố nhất định, anh có thể sẽ không đi đến thành công. Đừng để suy nghĩ dừng mãi ở sự cố, hãy tiếp tục tập trung sức mạnh bằng sự tự tin và nụ



cười.

4. *Giờ là thời khắc của quyền lực*: Ngay lúc này, anh không bị cản trở bởi bất cứ trải nghiệm nào trong quá khứ hay bất kỳ nhiệm vụ nào trong tương lai. King viết: “Khi thay đổi tâm trí, anh thay đổi cả trải nghiệm của mình.”

5. *Yêu là hạnh phúc*: King viết rằng: “Con người tồn tại thông qua tình yêu, và điều này cho phép anh tồn tại trong trạng thái hạnh phúc với chính mình như anh bây giờ và như anh trong tương lai.

6. *Tất cả quyền lực đến từ bên trong*: Nếu anh muốn thay đổi thực tại của mình, anh không thể chờ đợi sự can thiệp của Chúa. Không ai có quyền lực với số phận của anh hơn chính anh, trừ khi anh để người khác quyết định thay mình.

7. *Hiệu quả là thước đo của chân lý*: Ngồi dự một phiên tòa, anh sẽ nhận ra rằng, có rất nhiều phiên bản của sự thật. Không có chân lý nào là tuyệt đối, chỉ có một sự thật nằm trong ý thức cá nhân của anh. Nói một cách đơn giản, hãy tự tin làm những điều tốt đẹp mà anh muốn, thành công chính là chân lý của sự thật.

## LOẠI TRỪ THÁI ĐỘ TIÊU CỰC

Để cải thiện trò chơi, anh cần nhận ra hệ quả không đáng có của những suy nghĩ và năng lượng tiêu cực: “Thường thì khi nói, thái độ tiêu cực sẽ tạo ra những âm nhấn trọng tâm, nó thể hiện sự chú ý có tính chất sinh học tác động đến cơ quan phát âm, thậm chí đến các tế bào,” King viết.

Cách đơn giản nhất để thay đổi từ thái độ tiêu cực sang tích cực là khả năng nhận biết suy nghĩ khi chúng xuất hiện, sau đó, bằng ý thức của mình, hướng chúng sang phía tích cực. “Bạn có thể làm điều này bằng bất cứ cách nào hoặc đem những sự thật hiển nhiên đúng trong chính tình huống này để bào chữa cho nó,” King bổ sung thêm.

## TIỀM THỨC

Khi ý nghĩ nào đó xuất hiện trong tiềm thức, suy luận thông thường của chúng ta sẽ là nó vốn lẫn khuất đâu đó trong sâu thẳm tâm trí, nó sẽ không được biết cho đến khi ta phải nằm nhiều năm trên giường bệnh và chỉ để khám phá rằng ta là nạn nhân đơn độc của một vài sự kiện xảy ra từ thời thơ ấu.

King không đồng tình với điều này. Ông giải thích rằng chúng ta hoàn toàn có thể điều khiển tiềm thức của mình: “Tiềm thức không phải là một đấng trẻ vô kỷ luật, bất trị, mà nó cũng chẳng làm gì chống đối lại ý thích của bạn... Bất cứ khi nào tiềm thức có vẻ đối đầu với bạn thì đó là bởi nó đang đi theo yêu cầu lúc trước mà bạn hoặc đã đưa ra hoặc vẫn còn để nó rơi rớt lại.

Một ví dụ về cách anh có thể tập điều khiển tiềm thức là việc chúng ta cố gắng thay đổi những thói quen. Những thói quen tinh thần và sinh học được hình thành từ những phản ứng được tích lũy trong ký ức của mỗi người và bộc phát bởi những kích thích có liên hệ mật thiết với nhau. Huna đã chỉ ra rằng cách duy nhất để loại bỏ thói quen xấu là đưa vào tiềm thức của ta một phương pháp hiệu quả hơn để đối phó với những kích thích có khả năng khơi gợi đến thói quen đó.

Chiến lược giờ là cân nhắc thay đổi thói quen nói năng của anh. Có thể anh làm đứt quãng lời nói của mình với sự ngò nghêch và những đoạn tạm ngừng trong não, tất nhiên đoạn tạm ngừng đó khiến anh phải mất thêm thời gian để lựa chọn từ ngữ. Và nó sẽ trở thành một thói quen. Thay vì chấp nhận thói quen xấu này hay là cố rũ bỏ sự thất bại một cách chán nản, Huna hướng dẫn anh phải thay thế nó: “Điểm quan trọng ở đây là không bao giờ có một khoảng không trong tiềm thức,” King ghi chú.

Thay vào đó, hãy rèn luyện để tiềm thức của mình có thể vứt bỏ những đoạn tạm ngừng bằng cách nói chậm hơn, hoặc tự mình rèn bằng cách chạm ngón tay vào cái gì đó trước thôi thúc nói “ừm”.

Tiềm thức của anh muốn giúp bạn. Tuy nhiên, đôi khi tiềm thức lại rơi vào trạng thái rèn luyện không đúng sức. “Tiềm thức của bạn không khi nào chống lại điều mà nó tin, đây là điểm thú vị nhất,” King viết: “Không may là, những điều được xác lập trên niềm tin ấy lại không hẳn, thậm chí là rất ít khi hoàn hảo.”

King chỉ rõ, bằng cách tương tác với tiềm thức, anh có thể hiểu động cơ của mình và thay đổi yếu tố nào đó không có ích. King còn cung cấp những thủ thuật chung để mỗi người có thể tương tác với tiềm thức của mình.

Đầu tiên, King gợi ý anh nên cho tiềm thức của mình một cái tên. Sau đó, hãy thử dùng một trong hai dạng tìm kiếm ký ức sau:

Cách thứ nhất gọi là “săn tìm kho báu”. Anh hãy nói với tiềm thức của mình một cách đơn giản như thể anh đang tán gẫu với người bạn mới quen. Đặt

tên cho đặc điểm nào đó khiến anh hài lòng và tìm ra cái mà tiềm thức vẫn giữ lại trong sâu thẳm. Hoặc anh có thể hỏi tiềm thức để trở về những ký ức ưa thích của nó. Những ký ức anh đã quên sẽ xuất hiện, và cảm xúc sẽ cuộn cuộn đổ về như dòng nước chảy.

Dạng thức thứ hai gọi là “lượm rác”. Bằng cách này, hãy yêu cầu tiềm thức của mình tái hiện lại những ký ức tồi tệ nhất. “Ký ức sẽ theo những chủ đề nhất định cung cấp cho bạn manh mối để đến với vùng giới hạn niềm tin mà bạn đang vướng bận,” King viết: “Ví dụ, bạn có thể tìm thấy toàn bộ những ký ức đáng sợ nhất trong một buổi họp đặc biệt nào đó.” Hoặc, chắc chắn rồi, tất cả chúng ta đều có những trải nghiệm đầy bối rối với phụ nữ, và chúng ta muốn quên nó đi. Nhưng nếu tất cả những trải nghiệm này không được mở xẻ trước ánh sáng, chúng sẽ trở thành những yếu tố âm thầm phá hoại mầm mống thành công của chính chúng ta trong tương lai.

## XÚC CẢM TỰ DO

Một trong những lời khuyên quan trọng của King là dừng ngay việc trở thành nạn nhân trong tiềm thức của mình và thay vào đó, hãy biết cách dẫn dắt nó.

Để làm điều này, anh phải cố gắng đạt được cái mà King gọi là xúc cảm tự do. Hãy thôi tìm kiếm “những phản ứng cảm xúc từ tiềm thức,” King viết. “Khi bạn nói ‘Tôi tức giận,’ nghĩa là bạn đang tìm kiếm những ức chế trong tiềm thức, và điều đó khiến bạn vô cùng khó khăn để thoát khỏi cơn tức giận.”

Thay vào đó, hãy xác định mục đích và nguồn gốc của cảm xúc ngay khi nó bắt đầu. Hãy tự hỏi mình: “Cảm xúc này đến từ đâu? Tại sao tôi đang cảm thấy nó?”

Những câu hỏi tương tự cho phép anh khám phá cội nguồn của cảm xúc, thêm nữa, hành động tự vấn còn giúp anh bình tĩnh trở lại. “Phân tích cảm xúc là hành động có xu hướng tháo mở sức mạnh của cảm xúc vì bạn đang chuyển hóa nguồn năng lượng ấy sang quá trình suy nghĩ có ý thức,” King giải thích.

Ông cũng xác định rõ việc tái lập trình tâm lý chính là kỹ thuật để kiểm soát tiềm thức. “Nếu muốn thay đổi thói quen suy nghĩ của tiềm thức, bạn phải luôn ý thức giữ hình ảnh mình mong muốn trong đầu cho đến khi tiềm thức chấp nhận nó như một thói quen mới.” Đây là lý do tại sao chúng đôi khi

như một cách trực tiếp để giúp anh cải thiện thành công trên con đường chinh phục ái tình.

## Ý THỨC

Để thực sự hiểu ý thức, anh cần phải hiểu bản chất sức mạnh của ý chí. Đó là sức mạnh để anh có thể nâng cao nhận thức và hướng sự chú ý của mình đến những suy nghĩ và trải nghiệm. Và nó là “ý chí tự do”.

Anh không thể khiến một phụ nữ yêu anh, không thể khiến ông chủ ngay lập tức tăng lương, hoặc có thể tạo ra một chiếc Ford Pinto 1974 chỉ trong buổi sáng. “Tuy nhiên, những gì chúng ta có thể làm là lựa chọn quyết định để làm sao bình thản với những trải nghiệm của cuộc sống – đó là những gì mà ngay từ giây phút này chúng ta có thể làm để thay đổi chính mình hoặc bất cứ hoàn cảnh khó khăn nào.” King viết.

Ông cũng xác định rõ, những mệnh lệnh liên tục và có ý thức của nhận thức hướng tới kết quả của mục tiêu đặt ra.” “Và mục đích đạt được,” ông tiếp tục, “bằng cách liên tục đổi mới những quyết định hoặc lựa chọn để đạt được kết quả, bất chấp những khó khăn và trở ngại tất yếu.”

Nói cách khác, nếu phương pháp anh thực hiện không có dấu hiệu khả quan, anh không được bỏ cuộc. “Anh ta thử cách khác, rồi lại cách khác, cho đến khi đạt được thành quả, dù điều đó có nghĩa anh phải thay đổi chính mình.”

King kết luận, sự khác biệt giữa người có ý chí mạnh mẽ và người có ý chí yếu đuối là người mạnh mẽ luôn quyết định tiếp tục còn người yếu đuối thì dễ dàng từ bỏ. Anh sẽ làm gì khi cô gái mà anh trò chuyện cả buổi tối lại cho anh số điện thoại giả, hoặc cô gái vừa từ chối anh trước đó lúc sau lại quay ra thân mật với một người lạ khác? Thất bại là đương nhiên. Nhưng từ bỏ thì không.

## MỤC ĐÍCH VÀ MỤC TIÊU

King đã phân biệt mục đích đạt được với mục tiêu thực hiện để làm chìa khóa cho hành trình giúp anh tự hoàn thiện bản thân. Đó là:

“Mục đích là cái mang ý nghĩa cho toàn bộ cuộc sống của bạn. Còn mục tiêu chỉ đơn giản là cách thức thực hiện để bạn hoàn thành mục đích đó, nó giống như kết quả cụ thể mà bạn tuyên bố phải đạt được cho nhiệm vụ cá nhân nào đó.”

“Không giống như mục tiêu, mục đích không phải là cái bạn đạt đến mà là cái bạn làm,” King viết. “Mục tiêu mà không có mục đích thì vô nghĩa, trong khi mục đích mang lại ý nghĩa cho bất kỳ mục tiêu nào.”

Cũng trong cuốn sách này, King còn cung cấp các phương tiện khác để giúp anh cải thiện trạng thái tinh thần và tình cảm của mình. Bằng cách sử dụng tâm trí, anh có thể tạo dựng sự tự tin và để nó trở thành yếu tố không thể thiếu trên con đường chinh phục ái tình.

“Hãy tìm kiếm những thứ tốt đẹp ở khắp mọi nơi, nếu bạn không thể tìm thấy, hãy tìm cách đặt những điều tốt đẹp vào cuộc sống.”

# NGÀY 12

Nhiệm vụ 1: Chia sẻ về anh

Hãy viết ra 8 phẩm chất mà anh muốn ai đó hình dung về mình. Đó có thể là nét cá tính, óc hài hước, sự đáng tin cậy, thông minh, có năng khiếu nghệ thuật hoặc bất cứ điều gì khiến anh trở nên nổi bật.

1.....5.....

2.....6.....

3.....7.....

4.....8.....

Nhiệm vụ 2: Tìm ra câu chuyện của mình

Giờ anh đã biết mình muốn truyền tải điều gì. Nhưng làm thế nào để truyền tải nó?

Chào mừng anh đến với ngày kể chuyện.

Phần lớn phụ nữ nói với cánh mày râu rằng học cách lắng nghe rất quan trọng, nhưng trong giai đoạn tiếp xúc đầu tiên, học cách nói chuyện còn quan trọng hơn. Đây là nguyên nhân vì sao anh phải bỏ ra cả buổi tối để nói chuyện với ai đó.

Phương tiện cho anh làm việc này chính là quá khứ của anh. Thay vì kể về với nàng những phẩm chất tốt đẹp và nhược điểm dễ thương của mình, anh hãy kể một câu chuyện. Chúng sẽ ngăn anh khỏi rơi vào thế tấn công bất ngờ (một cách bất đắc dĩ) một cô gái mà anh vừa mới gặp với những câu hỏi chung chung thường thấy như nàng đến từ đâu, đang làm công việc gì... Và chúng cho anh cơ hội không chỉ hấp dẫn một nhóm người mà còn truyền cảm hứng để họ chia sẻ câu chuyện của chính mình.

Nhiệm vụ của anh hôm nay sẽ là nghĩ ra và kể một câu chuyện hoàn hảo.

Anh có đủ may mắn để thành người kể chuyện xuất sắc – có thể chiếm được cảm tình trong vô số bữa tiệc với câu chuyện có lần anh đã đột nhập vào một hiệu thuốc ở Cairo lúc 3 giờ sáng để lấy mấy viên thuốc giảm đau cho bạn

gái.

Hoặc có lẽ anh thiếu mồm mép, không đủ khả năng nghĩ ra một câu chuyện ngay tức thì hoặc lôi kéo sự chú ý của người nào đó đủ lâu để chia sẻ. Tôi đã từng nghe hàng trăm người đàn ông kêu ca rằng cuộc sống của họ không thú vị và họ không có gì để kể. Đây chỉ là một niềm tin giới hạn khả năng của chúng ta. Những chuyện như thị trấn anh sống lớn hay nhỏ, anh đi du lịch ít ỏi thế nào, gia đình anh bình thường ra sao, hay anh bao nhiêu tuổi chẳng thành vấn đề. Anh vẫn luôn có những câu chuyện thú vị của riêng mình. Vấn đề là anh phải tìm ra chúng.

Thế nên, hãy nghĩ về những khoảnh khắc đáng nhớ trong cuộc đời anh, chúng có thể là những trải nghiệm sâu sắc định hình nên con người anh, hoặc chỉ là những chuyện vụn vặt vui nhộn mà anh thích chia sẻ, có thể là:

- Chuyện mang tính châm biếm và xấu hổ: ví như khi anh có ý đề nghị đi xa hơn trong mối quan hệ với bạn gái, và câu hỏi lúng túng của anh sau đó.
- Chuyện đậm chất phiêu lưu và kích động: ví như khi anh đang lặn với bình khí nén thì bộ phận máy điều chỉnh hỏng và một bầy cá nhồng vây quanh anh.
- Chuyện khêu gợi và khó xử: ví như khi người phụ nữ có gia đình ngồi cạnh anh trên máy bay cố gắng làm tình cùng anh trong phòng rửa mặt.
- Chuyện ngờ nghệch và cảm động: ví như khi con chuột đồng của anh chết và anh nghĩ đơn giản rằng nó đang ngủ – trong vòng 7 ngày.
- Chuyện nhỏ nhặt và thi vị: như khi anh ăn một chiếc Hamburger và đột nhiên ngộ ra ý nghĩa của cuộc đời.
- Nguy hiểm và quả cảm: như khi anh cứu một cô gái khỏi gã nào đó đang hăm dọa đánh nàng như tử bên ngoài một câu lạc bộ ở Rio.
- Hiện tại và khó hiểu: về một điều gì đó vừa xảy ra chỉ một phút trước, chẳng hạn một cô gái không biết đi đâu và nhờ anh dẫn nàng đến nhà chị gái mình.
- Bất kỳ hướng nào anh muốn kể miễn là chúng không gọi lên những cảm xúc tiêu cực ở người nghe hoặc ám chỉ xa xôi đến những nét không đáng hoan nghênh về chính anh như là: tư tưởng bi quan yếm thế, tính keo kiệt, bất hạnh, định kiến, sự giận dữ hoặc đòi bại.

Và bây giờ, hãy suy nghĩ về thời thơ ấu của anh, gia đình, trường học, công việc, du lịch, giải trí... và những kinh nghiệm hẹn hò từ ký ức xa nhất cho đến cuộc hẹn tối hôm trước. Từ những điều trên, tìm ra tám câu chuyện của bản thân. Sau đó đặt cho chúng những cái tên gợi tò mò (ví dụ: “Chiếc Hamburger ma thuật”, “Câu chuyện Chú chuột đồng ngủ say”) và viết chúng xuống dưới đây:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....

Nếu anh gặp rắc rối với 8 câu chuyện trên đây, hãy nghĩ lại cuộc giao tiếp gần đây giữa anh với anh bè và gia đình. Thử nhớ lại bất kỳ câu chuyện nào đó anh đã kể có thể khơi gợi sự háo hức, tò mò và vui vẻ.

Nếu anh vẫn còn băn khoăn, hãy tưởng tượng rằng anh đang tình cờ dựng một bộ phim về chính mình cho vài đạo diễn phim.

Nếu vẫn bị luống cuống, hãy gọi cho bố mẹ, anh chị em, hoặc bạn bè, và nhờ họ kể lại một vài kỷ niệm đáng nhớ về anh.

### Nhiệm vụ 3: Lựa chọn câu chuyện

Nhiệm vụ tiếp theo của anh là kiểm lại những phẩm chất mà anh đã liệt kê ở Nhiệm vụ 1. Sau đó điểm lại toàn bộ những câu chuyện mà anh đã chọn ở Nhiệm vụ 2. Lưu ý rằng không nên khoe khoang hoặc đi quá đà, mà nên phô bày được cả những ưu điểm và nhược điểm của anh như thật thà, khiêm tốn, hài hước và lối nói có duyên.

Từ những câu chuyện anh đã đánh dấu, chọn ra hai truyện mà anh thấy



thuyết phục và thú vị nhất. Liệt kê hai câu chuyện hay nhất của anh xuống dưới đây:

1.....

2.....

Đây là những câu chuyện đỉnh mà anh sẽ kể trong ngày hôm nay.

Nhiệm vụ 4: Soạn câu chuyện

Lấy một tờ giấy, hoặc mở một file mới trên máy tính của anh.

Viết ra hai câu chuyện một cách trọn vẹn. Dù dài như thế nào đi nữa, anh không được nói dối, vì nó có thể ám ảnh anh. Dưới đây là một vài mẹo:

- *Mở đầu ấn tượng*: Câu chuyện của anh cần tạo một ấn tượng đầu tiên tốt đẹp và cách tốt nhất để bảo đảm điều đó là một câu ngắn, chắc chắn, rõ ràng, mạch lạc. Đây có thể là lời tóm tắt tiếp nối cuộc nói chuyện một cách tự nhiên: “Ồ, giống như khi tôi bị ép phải ăn mỡ cá mập ôi ở Iceland vậy...” Nó có thể ở dạng câu hỏi để lôi kéo sự tham gia của người nghe: “Em đã bao giờ ăn mỡ cá mập chưa?” hay có thể chỉ là một “cái bẫy” gợi sự tò mò: “Chuyện khủng khiếp nhất xảy ra với tôi khi tôi ở Iceland”.

- *Kết thúc hay*: Dù thế nào đi nữa, hãy chắc chắn rằng câu kết của anh khiến cho người nghe cười to, hào hứng, kích động, ngưỡng mộ, hoài nghi, hay bất cứ tình cảm mạnh mẽ và tích cực nào. Anh có lẽ cũng muốn thêm một câu hỏi ở phần kết, để khơi gợi câu trả lời hoặc những câu chuyện tương tự từ người nghe chuyện.

- *Thêm tình tiết*: Tình trạng hồi hộp xuất hiện khi người nghe đoán được điều gì đó sẽ xảy ra nhưng lại không rõ cụ thể thế nào. Hãy chắc chắn rằng tính giả của anh đang tròn mắt với những tình tiết mới lạ mà anh thêm vào.

- *Chứa đựng những chi tiết sinh động*: Hãy hồi tưởng lại những trải nghiệm của anh. Nhắm mắt lại nếu cần. Hãy ghi nhớ cảnh tượng, âm thanh, mùi vị và cảm giác. Càng giàu chi tiết càng cuốn hút người nghe.

- *Thêm sự hài hước*: Hãy quan sát các diễn viên tấu hài, trong tình huống kịch tính, họ thường chen vào vài câu bông đùa cốt để gây cười thêm. Tìm những chỗ mà anh có thể thêm vào sự hài hước. Những cách hữu hiệu là: chế nhạo mình hay cách cư xử của con người; phóng đại điều tức cười; nhắc lại

lời đùa trước; nói điều gì đó đôi lập với mong đợi của người nghe...

- *Thêm ý nghĩa*: Khi anh minh họa những đặc điểm của mình, có một cách thích hợp và một cách không thích hợp. Cách không thích hợp là anh chỉ nói vắn vẹn trong một câu, kiểu như: “Tôi đã mua một cái xe mới.” Cách thích hợp là trình bày câu chuyện như một chi tiết bình thường trong một bức tranh tổng thể: “À, tôi đang lái xe về nhà, và phải mở cửa sổ xe vì mùi xe mới làm tôi ngột ngạt quá.”

- *Cắt bỏ chi tiết thừa*: Khi anh hoàn thành, hãy đọc lại câu chuyện. Cần chắc chắn nó dễ theo dõi và không có những chi tiết thừa. Cứ mạnh tay bỏ tất cả những gì không có ý nghĩa với câu chuyện. Anh cũng nên kể câu chuyện với một vài người và chú ý nhịp độ kể.

- *Cắt bỏ*: Hãy chắc rằng nội dung của câu chuyện là để giải trí, vui cười, hoặc thu hút người khác, không phải để “quảng cáo” cho anh hay tài năng của anh. Cách tốt nhất để sửa bỏ sự toan tính chính đáng đó là tìm trong mỗi ví dụ xem có từ “Tôi” hay không, rồi xem liệu anh có thể bỏ đi chỗ nào mà không làm giảm giá trị câu chuyện.

- *Kiểm tra lại độ dài*. Câu chuyện nên kể trong khoảng 30 giây đến 2 phút (khoảng 75 đến 300 từ). Nếu ngắn quá, hãy thêm tình tiết hoặc chi tiết gây cười. Nếu dài quá, hãy bỏ những chi tiết thừa.

Một khi anh đã có đủ những câu chuyện được viết ra, hãy chặt lọc để có các sự kiện làm sườn và tạo ra điểm nhấn cho mỗi câu chuyện. Ví như nếu anh đang kể về bộ phim Chiến tranh giữa các vì sao thì những điểm cốt lõi là: Một chàng trai sống cùng với cô chú; anh mua hai droid, khám phá thông điệp bí mật, v.v... Câu chuyện của anh chỉ nên có từ ba đến sáu điểm cốt yếu.

Dù anh đang tập kể câu chuyện trọn vẹn về mình, tất cả những gì anh cần chỉ là ghi nhớ những điểm chính yếu. Theo cách này, câu chuyện của anh sẽ không có mấy tính chất như đọc thuộc lòng câu chuyện đã chuẩn bị sẵn, và anh sẽ thoải mái mở rộng hay thu hẹp câu chuyện một cách linh hoạt, tùy theo độ say mê của người lắng nghe.

## Nhiệm vụ 5: Kể chuyện

Tôi có một lý thuyết về ngôn từ. Có hàng nghìn cách hiểu khi nói: “Thêm muối!” Nó có thể có nghĩa là: “Tôi xin thêm chút muối được chứ?” hoặc: “Anh yêu em.” Nó cũng có thể ngụ ý rằng: “Tôi rất bực mình về cô.” Và còn vô vàn ý nghĩa nữa. Từ ngữ chỉ là những tép pháo nhỏ nhưng sức bộc phá

của nó thì thật khủng khiếp.

- CHRISTOPHER WALKEN -

Đã đến lúc làm chủ câu chuyện của anh.

Cách tốt nhất để làm say mê người nghe là anh cần phải nồng nhiệt. Hãy nhiệt tình với cuộc sống của mình, sôi nổi với những trải nghiệm đã qua, và tin tưởng vào mỗi lời anh nói. Mỗi lần kể lại câu chuyện, nên giống như lần đầu anh kể – với tất cả sự ngỡ ngàng hoặc hào hứng hay băn khoăn mà anh cảm thấy khi lần đầu tiên làm điều đó.

Hãy ôn lại những bài tập về phát âm ở Ngày thứ 3, sau đó thu hai câu chuyện vào máy ghi âm của anh. Đảm bảo là anh phải nói to, chậm rãi, rõ ràng, và truyền cảm. Để tăng thêm sự chú ý của người nghe, hãy nhấn mạnh những từ quan trọng và thi thoảng tạo khoảng dừng để gây ra cảm giác phải chờ đợi hoặc nhận ra ngụ ý hài hước. Trải nghiệm với việc nhấn mạnh những từ khác nhau và ngừng nghỉ ở những chỗ không được đoán trước sẽ làm thay đổi nhịp điệu câu chuyện.

Khi đã cảm thấy thoải mái với việc kể chuyện, tìm một đoạn nào đó ở quãng giữa để tạo cho người nghe có cơ hội tham gia cùng mình. Điều này sẽ có tác dụng giữ được sự chú ý của họ. Phần lớn những điểm đó sẽ như một câu hỏi ngỏ dành cho người nghe rằng liệu họ đã bao giờ trải qua những điều như anh chưa, nêu ra quan điểm của họ, hoặc có thể liên hệ những việc của anh với một thực tế nào đó.

Ví dụ, nếu anh đang kể một câu chuyện đã diễn ra ở cửa hàng pizza Chuck E. Cheese, điểm lý thú mà anh muốn đưa ra để được phản hồi có thể chỉ đơn giản là: “Đã bao giờ em ở đó chưa? Em biết anh đang nói về gì mà?” Nếu câu chuyện diễn ra ở sân bay, anh có thể hỏi là: “Thật đúng như trong phim, Hanks trong vai một gã đang mắc kẹt ở sân bay. Phim gì nhỉ?”

Nếu anh muốn nâng trình độ của mình lên mức cao hơn, hãy tập dừng ngẫu nhiên ở điểm kịch tính nhất của câu chuyện để gây sự hồi hộp. Anh có thể chậm rãi uống từng hớp đồ uống, ngậm một miếng bạc hà trong miệng, hoặc nếu có thói quen hút thuốc, hãy châm một điếu.

Sau khi đã có một bản thu thành công, hãy quay trở lại với cuốn sổ tay hay file trong máy tính mà anh đã viết câu chuyện đầu tiên và sửa lại. Thêm vào bất kỳ điểm quan trọng hay tạm ngừng nào có tác dụng tạo sự tương tác hoặc những điểm bổ sung mới khác mà anh có thêm trong quá trình làm việc với

bản ghi âm của mình.

## Nhiệm vụ 6: Trình diễn câu chuyện

Anh đã đến được bước cuối cùng trong việc chuẩn bị một câu chuyện.

Đứng trước gương hoặc đặt máy quay để tự ghi hình mình, rồi xem lại mình kể chuyện.

Bí quyết thành công là ở sự diễn cảm, hào hứng đầy lôi cuốn, cách đưa mắt, cử động của đôi tay, ngôn ngữ cơ thể, và tất cả năng lực dồn vào kể câu chuyện một cách nhiệt tình.

Hãy thử nghiệm cách nhấn mạnh suy nghĩ và cảm xúc khác nhau bằng những chuyển động riêng. Cố gắng thay đổi cử chỉ, điệu bộ, tông giọng khi anh trích dẫn lời của người khác. Cảm nhận từng động tác của cánh tay khi anh nói.

Tuy nhiên, cẩn thận, đừng lạm dụng những điều đó. Cử chỉ càng tinh tế thì càng tạo được sự tin cậy. Đừng ba hoa quá mức, hãy chắc rằng ai trong nhóm cũng chú ý và thích thú câu chuyện của anh; đồng thời anh cần tạo cảm giác thoải mái để họ đóng góp vào câu chuyện khi họ muốn. Cũng đừng liến thoắng kể những chuyện không liên quan. Nó có thể đẩy anh từ một chuyên gia giao tiếp thành kẻ khùng bố bằng lời nói.

Yếu tố cuối cùng trong màn trình diễn mà anh không thể luyện tập trước gương là sự bất định. Bất kỳ người nào từng đứng trên sân khấu đều sẽ nói với anh, anh chuẩn bị bao nhiêu chẳng quan trọng, mọi thứ sẽ thay đổi khi đèn sân khấu sáng lên và chiếu vào anh.

Thế nên, khi nói chuyện với một nhóm người, chớ lo lắng về việc phải có cử chỉ, điệu bộ và giọng điệu thích hợp, chỉ cần đảm bảo anh đã thu tóm được những điểm lý thú. Và nếu người ta hỏi anh, ngắt lời anh, hoặc đột nhiên bắt đầu nói những câu chuyện liên quan đến họ, anh cũng không cần bối rối. Việc họ chú ý đến câu chuyện của anh đã là một điều thành công.

Nếu cuộc trò chuyện bị chuyển hướng, đừng nhất quyết phải kể cho xong câu chuyện trừ khi người nghe muốn biết điều gì xảy ra tiếp theo. Anh phải luôn dự phòng đoạn kết để lấp đầy khoảng thời gian lúc câu chuyện tạm lắng. Đừng quên rằng mục đích của câu chuyện không phải là đi đến hồi kết thúc mà hơn thế còn để phô bày cá tính và sự quyến rũ của anh.

## Nhiệm vụ 7: Chia sẻ câu chuyện

Ngày hôm nay hãy dùng hai câu chuyện có sự tương tác với nhau ít nhất hai lần cuộc giao tiếp. Anh không phải kể cả hai câu chuyện cho cùng một người; chỉ cần chắc rằng mỗi câu chuyện anh kể ít nhất hai lần trong suốt buổi luyện hôm nay.

Không quan trọng anh kể chúng với người phụ nữ anh mê, đồng nghiệp, bạn bè, cha mẹ, một người lạ, anh chị em, hoặc người bán hàng qua điện thoại, cốt là anh có kể chúng ra.

Hãy thoải mái ứng biến. Khi kể chuyện, anh có thể thêm những chi tiết mới, những câu bông đùa, và những điểm liên quan đến nhau. Sau mỗi lần kể thành công, hãy trở lại với file chuyện kể anh viết lại trước đây và đánh dấu vào bất kỳ điều gì anh muốn thêm vào, sửa đổi, hay xóa bỏ để câu chuyện hoàn thiện hơn.

Nếu câu chuyện không gây được sự chú ý của người nghe, hãy thay thế nó bằng một câu chuyện khác đã có trong danh sách. Nếu câu chuyện mới của anh không có tác dụng, hãy đề nghị người nào đó đang trò chuyện với anh kể các sự kiện xảy ra với họ. Nếu những câu chuyện anh kể nhận được phản hồi tốt, hãy gia công thành một câu chuyện mới.

Và nhớ chúc mừng chính mình. Kể một câu chuyện là một trong những nghệ thuật cổ xưa nhất của văn minh nhân loại, và giờ đây anh chính thức trở thành một phần của truyền thống đó.

# NGÀY 13

Nhiệm vụ 1: Lên lịch hẹn hò.

Xé từ lịch giấy hoặc viết mới. Nếu không, anh có thể in thẳng lịch trên [www.stylelife.com/challenge](http://www.stylelife.com/challenge) xuống.

Nhiệm vụ 2: Thảo kế hoạch trên giấy

Hãy đến một hiệu sách, tốt nhất là một hiệu cà phê sách hoặc nơi có khu ngồi đọc. Lấy trang lịch Stylife, bút và nhật ký của anh, nếu anh luôn giữ bên mình.

Hãy thư giãn. Và thực thi nhiệm vụ trong sự thư thái nhất.

Nhiệm vụ 3: Mượn một nét văn hóa nào đó

Tìm một cuốn sách chỉ dẫn về những sự kiện địa phương. Hoặc có thể là một tờ tuần báo miễn phí, một tạp chí hướng dẫn khi anh ra ngoài – có kèm hình ảnh minh họa. Anh có lẽ cũng muốn lấy một cuốn cẩm nang văn hóa địa phương của Zagat về những quán ăn hoặc cuộc sống về đêm.

Nhiệm vụ 4: Trở thành kẻ ngao du

Chọn lấy những ấn bản gần đây nhất của tạp chí *Cosmopolitan*.

Nhiệm vụ 5: Lên kế hoạch cụ thể cho những đêm ngao du

Ngồi ở nơi nào đó thật thoải mái – trong hiệu sách hay khu uống cà phê. Lọc tìm trong cuốn lịch Stylelife và xem thấu đáo những danh sách, những bài phê bình cũng như những lời giới thiệu trong trang hoặc dấu chỉ dẫn đoạn tham khảo mà anh đã chọn.

Chọn một vài sự kiện thật đáng chú ý. Viết những thông tin cho mỗi sự kiện phía cột bên trái cuốn lịch. Những hoạt động càng đơn giản, càng ít chi phí càng tốt. Tất nhiên miễn phí thì tốt quá. Hãy đảm bảo rằng nó là điều anh có thể chú tâm làm – chứ không phải một buổi biểu diễn mà đối với anh như “đàn gảy tai trâu” hoặc một nhà hàng vượt quá chi phí của anh.

Ở cột rộng hơn phía bên phải cuốn lịch, ghi chú một hoặc hai câu anh sẽ dùng để thuyết phục người nào đó nên tham gia vào mỗi sự kiện.

Nhiệm vụ 6: Tìm ý nghĩa thật sự của họ

Đọc lại ấn bản của tạp chí Cosmopolitan phía trên.

Chú ý đầu tiên là phụ nữ cũng táo bạo như cánh mày râu trong chuyện hẹn hò, kết đôi, và tránh sự cự tuyệt. Tiếp theo là, tìm ra một chủ đề trò chuyện được khơi gợi từ một bài báo, mục báo, thư từ, hoặc quảng cáo.

Hãy nói khi nàng vẫn ngồi và đang hướng về anh. Nếu nàng bước đi mới nói thì anh chỉ nhìn thấy lưng nàng, và đồng nghĩa với việc anh dễ bị xem như người có ý đồ xấu. Chỉ cho nàng biết những câu chuyện trong cuốn tạp chí, và nói với nàng phản ứng của anh hoặc hỏi nàng về thái độ của phái nữ về nó.

Nếu nàng đáp lại một cách tích cực, vậy thì hãy ăn mừng đi. Anh vừa bộc lộ được những thói quen tự nhiên của bản thân. Nếu nàng có vẻ lạnh nhạt, chỉ mãi miết đọc một chủ đề thú vị nào đó, hãy thực hiện lại với những người phụ nữ khác.

Nếu nàng đột nhiên hỏi vì sao anh mua tờ Cosmopolitan, hãy trả lời thật lòng: một ai đó đã khuyên anh đọc nó để tìm hiểu thêm về phụ nữ.

Không cần thiết phải tiếp tục câu chuyện sau đó. Nhưng nếu nàng thích giao tiếp, hãy tạo cảm giác tự nhiên để tiếp tục bằng cách sử dụng một trong những câu chuyện cá nhân mở màn của mình hoặc sự khước từ. Mục tiêu của anh đã hoàn thành ngay khi anh nói về cuốn tạp chí với ba người phụ nữ khác nhau.

Khi anh trở về nhà, lấy thêm bất cứ ấn bản nào của Cosmopolitan mà anh đã dùng thành công cho câu chuyện ngày hôm trước.

CHỈ DẪN NGÀY 13

Thử thách lối sống

Chủ nhật	
Thứ Hai	
Thứ Ba	
Thứ Tư	
Thứ Năm	
Thứ Sáu	
Thứ Bảy	



# NGÀY 14

## Nhiệm vụ 1: Chứng tỏ giá trị

Ở bài đầu tiên chúng ta đã biết một trong những bí quyết giao tiếp thành công là tạo sự chú ý về thời gian bằng cách nói điều mà anh muốn gửi gắm một cách ngắn gọn.

Mục tiêu của anh hôm nay là cần tỏ ra ưa nhìn và thú vị khiến nàng không muốn rời đi. Cách nhanh nhất để đạt được điều đó là chứng minh giá trị của bản thân. Xét cho cùng, nàng có khả năng gặp một tá đàn ông. Tại sao đó lại là anh?

Với những cô nàng có óc châm biếm, chỉ cần tự tin khi tiếp cận cũng đủ làm cho anh đánh bại tất cả những gã khác. Với một số cô nàng khác, óc hài hước hoặc vẻ ngoài đặc biệt của anh có thể làm anh cao giá. Có lẽ, anh làm nàng nhớ đến người anh trai đầu tiên, có một dáng dấp không mang vẻ đê tiện, hoặc in dấu một phẩm chất nào đó làm nàng kích động. Nhưng, thỉnh thoảng – đặc biệt với những phụ nữ có nhiều quan điểm riêng – anh sẽ phải làm một điều gì đó khác thường.

Một trong những cách tối ưu và hiệu quả nhất để tạo ấn tượng là nói cho nàng biết đôi điều về bản thân mà nàng không biết.

Ngay bây giờ, hãy đọc mục Chỉ dẫn Ngày 14 về “Ý nghĩa các ngón tay đeo nhẫn” và làm theo hướng dẫn để tạo nên sức hút độc đáo từ anh. Một khi anh đã ghi nhớ kỹ, hãy chuyển sang thực hiện tiếp phần việc của ngày hôm nay.

## Nhiệm vụ 2: Cầm tay nàng

Hôm nay, anh sẽ bổ sung một vài điều về cách xử lý nơi đám đông.

Đi đến bất cứ nơi đâu mà người ta hay tụ tập – quán cafe, quán bar, công viên, viện bảo tàng, triển lãm nghệ thuật – và bắt đầu câu chuyện bằng cách sử dụng một trong những màn dạo đầu của anh.

Như đã nói hôm trước, tôi yêu cầu anh tỏ ra mình sắp phải đi. Sau đó vô tình chú ý đến một thói quen nào đó của nàng, và chuyển chủ đề. Cho đến khi anh thành công và chắc chắn nàng bị kích thích tò mò, hãy tiếp tục làm ra vẻ anh sẽ rời khỏi đó bất cứ lúc nào.

Nếu cô nàng đi cùng bạn bè, đừng quên gộp luôn họ vào câu chuyện.

Phản ứng của nàng không thành vấn đề. Dù nàng háo hức hay chán nản, anh vẫn sẽ làm việc này để chứng tỏ giá trị của mình. Nhớ là những điều này sẽ phát huy tác dụng nếu anh nói với tinh thần ham hiểu biết và vui nhộn chứ không phải như một mảnh khoe để gây ấn tượng mạnh hay tán tỉnh nàng. Chỉ cần nàng vẫn đứng đó nghe, thế là anh đã hoàn thành mục tiêu.

Cứ tự nhiên mà tiếp tục câu chuyện nếu nó diễn ra êm đẹp. Tuần sau anh sẽ được nhận thêm vài công cụ để tiếp tục cuộc trò chuyện, mở rộng câu chuyện, trao đổi số điện thoại...

Sau khi anh đã luyện tập bài học này với ba cô gái, anh đã cơ bản hoàn tất phần việc của ngày hôm nay.

Nhiệm vụ 3: Darwin sẽ làm gì?

Thế này nhé, anh là một cá nhân độc đáo đáng kinh ngạc, anh có cuộc sống riêng cùng gia đình và bạn bè của mình. Anh đi đến mọi nơi trên thế giới. Vậy, tại sao anh cần phải gò mình chỉ để phù hợp với những tiêu chuẩn của một người phụ nữ nào đó anh chỉ vừa mới quen?

Thì câu trả lời là đây: Dù anh có thích hay không, trong loài của chúng ta – và hầu hết các loài – điều đặc trưng nhất là người đàn ông đấu tranh để có được người đàn bà, và người đàn bà thì lựa chọn người đàn ông.

Giờ anh hãy đọc bài điềm sách *The Red Queen* của chuyên gia về Lối sống Thomas Scott McKenzie trong mục *Chỉ dẫn Ngày 14* để khám phá những logic tiến hóa đằng sau tất cả những việc anh đã làm trong tháng này nhé.

## CHỈ DẪN NGÀY 14

Một lưu ý về tư liệu trong cuốn sách này

Một hôm, tôi bật vô tuyến và thấy đang chiếu một tập trong series phim *Cảnh sát Miami*, trong đó có đoạn một nhóm những tay sát thủ tình trường sử dụng cách thức trò chuyện lấy từ cuốn sách này của tôi. Đây là bộ phim được đánh giá cao, thu hút khoảng 50 triệu người xem trên 55 quốc gia khác nhau. Theo đó, cộng đồng sát gái trên khắp thế giới đã tiếp tục sử dụng cách thức trò chuyện tương tự thế này, và tôi chưa bao giờ nhận được bất kỳ phản hồi tiêu cực nào về việc cánh mày râu bị phụ nữ bắt thóp vì đã coi đoạn phim trên truyền hình.

Thế nên, chúng ta không bao giờ được đánh giá thấp khả năng con người có thể quên những câu chính xác mà họ nghe và nơi mà họ nghe được những câu nói ấy.

Tuy nhiên, để chắc chắn, chúng ta hãy tưởng tượng một kịch bản trong trường hợp xấu nhất: Anh mở lời, và nàng biết những câu nói đó lấy trực tiếp từ cuốn sách này.

Không sao.

Tất cả những gì anh cần là một kế hoạch dự phòng. Cơ sở của kế hoạch này là cả anh và nàng đều đã đọc cuốn sách. Vì vậy, anh cứ thoải mái mở lời và kêu lên: “Thật không còn cách nào khác. Em đã biết về cuốn sách. Và nghĩ sao về nó? Tôi đã quyết định kiểm tra nó ngay hôm nay nhưng vừa dùng phương pháp đầu tiên, tôi đã làm hỏng nó rồi!”

Nếu mục tiêu của việc mở lời là bắt đầu cuộc trò chuyện thì anh đang làm việc đó đấy. Hãy nói về một trong những chủ đề thú vị nhất thế giới: Các mối quan hệ. Không lý do gì anh phải sợ bất kỳ kết quả nào mình tưởng tượng. Bởi nếu có thể tưởng tượng nó, anh cũng có thể chuẩn bị một kế hoạch dự phòng trong trường hợp điều đó xảy ra.

Suy rộng hơn, anh hãy nhớ, ngôn ngữ và cách diễn đạt không quan trọng bằng mục đích đằng sau nó. Hãy cứ thoải mái bắt chuyện cả nhóm bạn mà không nhằm vào bất kỳ ai. Anh cũng không cần phải lo lắng về việc những kỹ thuật này đã trở nên phổ biến rộng rãi hay chưa, bởi điều đó không làm thay đổi nguyên tắc cơ bản của việc nam giới và nữ giới hấp dẫn nhau như thế nào. Sự hấp dẫn, như anh biết đấy, vẫn tồn tại trên nguyên tắc từ thừa mình bình loài người.

Với ý nghĩ đó, dẫn chứng sau sẽ là một ví dụ hết sức giá trị. Anh cứ thoải mái tìm hiểu hoặc sử dụng bất cứ điều gì trong suốt quá trình Thử thách để phục vụ nhiệm vụ của mình – mặc dù không có chiến lược ma thuật nào liên quan đến các con bài, hay trò chơi Cube, kỹ năng đánh giá nhân cách như một bài phân tích viết tay, hoặc bất cứ điều gì khác phục vụ cho mục tiêu cuối cùng của anh là trở nên thật tuyệt vời.

## **Ý NGHĨA CÁC NGÓN TAY ĐEO NHÃN**

### **CHỈ DẪN NHANH**

Năm ngón tay tượng trưng cho năm vị thần trong thần thoại Hy Lạp; đeo

nhẫn ở ngón nào là vinh danh một cách vô tình hay cố ý vị thần tương ứng.  
Cụ thể là:

- Ngón cái = Thần Poseidon, tượng trưng cho tính cá nhân, độc lập, quyết đoán.
- Ngón trỏ = Thần Zeus, tượng trưng cho sự thống trị, quyền lực, và năng lượng.
- Ngón giữa = Thần Dionysus, tượng trưng cho thiếu tôn kính, nổi loạn, và suy đồi.
- Ngón áp út = Thần Aphrodite, tượng trưng cho tình yêu, sự lãng mạn, và kết nối.
- Ngón út = Thần Ares, tượng trưng cho sự xung đột, quyết đoán, và cạnh tranh.
- Không đeo nhẫn = Thần Hermes, tượng trưng cho sự thân thiện, hướng ngoại, hòa mình vào môi trường, ít nghĩ sâu.

## KỊCH BẢN MẪU

ANH: Ô, anh cần hỏi một điều trước khi rời khỏi đây: Tại sao em lại đeo nhẫn trên ngón tay đặc biệt đó?

NÀNG: Không có lý do cụ thể nào.

ANH: Thú vị thật! Em luôn đeo nhẫn trên ngón tay đó sao?

NÀNG: Em nghĩ... hầu như là vậy!

ANH: Anh hỏi vậy là vì anh có một người bạn khá am hiểu về lĩnh vực tâm linh, cô ấy chỉ cho anh biết ngón tay ta chọn để đeo nhẫn nói lên điều gì về tính cách. Anh không biết có nên tin tưởng hoàn toàn vào điều đó không, nhưng cô ấy đã nói chính xác về tính cách của anh.

Nếu nàng không đeo nhẫn, làm sao để kéo dài câu chuyện? Hãy sử dụng giải pháp thay thế: “Ô, anh cần hỏi một điều trước khi rời khỏi, anh thấy em không đeo nhẫn thì phải, em không thường xuyên đeo à?” Sau đó, hãy tiếp tục với những câu như đoạn trên, nhưng hãy nói: “Cô ấy đã cho anh biết đeo nhẫn ở một ngón nhất định hay không đeo nhẫn đều nói lên điều gì đó về con

người.”

ANH: Trong văn hóa Hy Lạp cổ đại, mỗi gò trong lòng bàn tay tượng trưng cho một vị thần. Thế nên việc chúng ta đeo nhẫn trên những ngón tay tương ứng được liên tưởng như sự tôn thờ các vị thần đặc biệt.

Giờ hãy thì nói luôn đến từng ngón tay của nàng.

ANH: Ví dụ nhé, ngón cái biểu trưng cho thần Poseidon, chúa tể của biển cả. Đó là một vị thần hoàn toàn độc lập so với quyền năng của Zeus, cũng là vị thần duy nhất không sống trên đỉnh Olympia. Và, ngón cái là ngón tách biệt hẳn so với những ngón còn lại, nên những người đeo nhẫn ở ngón này nói chung là người suy nghĩ khá độc lập, những người có xu hướng tự mình làm mọi thứ. Họ không đi theo những dòng chảy có sẵn: họ thích tự tạo ra chỗ cho riêng mình.

Ngón trỏ tượng trưng cho thần Zeus, chúa tể của các vị thần. Nó cho thấy sức mạnh và sự thống trị. Giống như các vị phụ huynh khi mắng mỏ con cái, họ luôn giơ ngón tay trỏ. Những người đeo nhẫn ngón trỏ nói chung có xu hướng phải giữ trọng trách hay phải trông nom, chỉ đạo một số vấn đề nào đó.

Nếu nàng nói rằng cách giải thích của anh chẳng có gì dính dáng hay phù hợp với tính cách của nàng, hãy nói với nàng rằng đôi khi, người ta chọn ngón nào để đeo nhẫn một cách vô thức theo sở thích hoặc vì họ bị ấn tượng trước ai đó tượng trưng cho điều đó.

ANH: À, tiếp theo, ngón giữa tượng trưng cho thần Dionysus, thần Rượu và tiệc tùng – một vị thần bất chấp mọi quy tắc. Thần muốn giải phóng con người khỏi những kiềm chế, ức chế. Nên, nếu em đeo nhẫn ở ngón này, nó chứng tỏ em có ý hướng làm bất cứ điều gì em muốn mà không phải băn khoăn kẻ khác nghĩ gì. Thi thoảng cũng có vẻ sẽ trở thành người chủ mưu một dự định gì đó. Và, cũng vì thế nó còn là ngón tay để người ta hứa hẹn, thề nguyện.

Ồ, ngón đeo nhẫn, tất nhiên rồi, chúng ta vẫn gọi như thế, tượng trưng cho nữ thần Aphrodite – Nữ thần của tình yêu, và đó là lý do vì sao chúng ta đeo nhẫn cưới ở ngón đó. Thú vị ở chỗ: nó là ngón duy nhất có một tĩnh mạch nổi thẳng mà không phân nhánh. Nên khi ai đó trao chiếc nhẫn lên ngón tay đó của em, nghĩa là anh ta đã thật sự tạo ra một mối gắn kết với trái tim em.

Nếu nàng thoải mái trao đổi với anh, anh có thể được phép chạm vào đầu

ngón tay nàng. Nếu nàng bộc lộ sự thích thú vô tư, anh thậm chí có thể chỉ rõ mạch máu từ ngón tay đến khuỷu tay nàng.

ANH: Ngón út tượng trưng cho thần Ares, thần Chiến tranh. Đó là lý do tại sao em nhìn thấy những tên cướp thường đeo nhẫn ở ngón này. Nó gợi đến sự bất hòa. Người nào tự đeo cho mình một chiếc nhẫn vào ngón út, người đó đang ở trong trạng thái mâu thuẫn với chính mình hoặc có một sự xáo động rất sâu kín. Nếu nó được trao như một món quà, nó hàm chứa trong đó sự bất hòa hay xô xát, một sự “bằng mặt nhưng không bằng lòng” nơi người biếu tặng.

Nếu nàng không đeo nhẫn, hãy thêm vào những ý dưới đây:

ANH: Những người không đeo nhẫn thường có mối liên hệ mật thiết với Hemes, sứ giả đưa tin của các vị thần. Thần Hemes là biểu tượng cho những chuyến phiêu lưu ly kỳ và sự thịnh vượng lẫn tình yêu vô hạn đối với vạn vật. Nhưng vị thần này không tham lam, thần được biết đến vì sự ban tặng sức sống tự nhiên và là vị thần tốt bụng nhất trong các vị thần. Đó cũng là vị thần ưa mạo hiểm nhất. Nên, một người không đeo nhẫn có thiên hướng tư duy mở và ham mê phiêu lưu, gần gũi với những người khác.

## THUYẾT TIẾN HÓA VỀ SỰ ƯU TIÊN GIỚI TÍNH

-THOMAS SCOTT MCKENZIE

Trong bài điểm sách *Mastering Your Hidden Self*, chúng ta có thể nhận thấy mỗi người đều là sản phẩm của môi trường sống, kinh nghiệm, đức tin, và sự trông đợi của chính mình. Và trong cuốn *The Red Queen: Sex and the Evolution of Human Nature* của Matt Ridley, chúng ta biết rằng con người còn là sản phẩm của hàng triệu năm tiến hóa.

Hiểu về quá trình tiến hóa tự nhiên trong thế giới loài vật là rất cần thiết để nắm vững những chiến lược giới tính trong thế giới loài người.

Theo Ridley, công cụ tối ưu nhất chúng ta có thể sử dụng để gỡ gỡ phụ nữ chính là trí óc: “Phần lớn các nhà nhân chủng học hiện nay đều tin rằng đại não góp phần tạo nên thành công bằng cách cho phép đàn ông tán tỉnh phụ nữ bằng những lời lẽ khôn ngoan, đó đã là cách để mê hoặc và cảm dỗ giới tính từ thời tiền sử.”

TẠI SAO ĐÀN ÔNG THÍCH PHỤ NỮ ĐẸP?

Nhiều đàn ông cho rằng: nữ giới sống ở những thành phố, quốc gia khác nhau thì sẽ khác nhau và đòi hỏi những chiến lược quyến rũ khác nhau. Điều này chẳng những không chính xác (theo kết quả nghiên cứu trên hàng vạn đàn ông) mà còn không đúng với quá trình tiến hóa tự nhiên. Bất kỳ nơi nào anh đến, “trò chơi tán tỉnh” vẫn giống nhau cả.

Ridley trích dẫn một chứng cứ đáng tin cậy khi nghiên cứu hơn một nghìn đối tượng ở trên 37 quốc gia. Những bằng chứng thống kê cho thấy: “Đàn ông chú ý đến sức sống, tuổi trẻ và vẻ đẹp hình thức, trong khi phụ nữ thì bị thu hút bởi sự giàu có và địa vị.”

Nguyên tắc mang tính chất toàn cầu của sự chọn lọc tự nhiên này không phải do con người trên khắp thế giới có suy nghĩ hời hợt, họ muốn thấy những điều tốt đẹp tồn tại hoặc bắt tử qua những đứa con. Vì thế, theo Ridley, phái mày râu bị ám ảnh bởi những người phụ nữ có hình thức bắt mắt không hẳn vì sự thích thú hưởng thụ mà vì chức năng di truyền: “Vẻ đẹp hình thức là thước đo sự thanh xuân và sức khỏe, lại chỉ lối cho khả năng sinh sản, duy trì nòi giống”.

Thậm chí khi nói những người đàn ông hào hoa thích những cô gái có mái tóc vàng hoe, hãy nhớ rằng giữa màu vàng đó cũng có sự liên đới với nét thanh xuân của người phụ nữ.

## TẠI SAO PHỤ NỮ THÍCH NHỮNG NGƯỜI ĐÀN ÔNG CÓ VỊ THẾ XÃ HỘI CAO HƠN?

Nam giới dễ dàng lựa chọn bạn tình hơn nữ giới. “Trong một nghiên cứu dựa trên 200 xã hội thu nhỏ kiểu bộ tộc, hai nhà khoa học đã kết luận rằng vẻ ưa nhìn của một chàng trai phụ thuộc vào kỹ năng và sự can đảm của anh ta nhiều hơn là vẻ bề ngoài.” Ridley viết.

Nghiên cứu sau đó cho thấy: Nữ giới bị cuốn hút mạnh bởi nhân cách, địa vị, xã hội. Trong xã hội hôn nhân đôi ngẫu, người phụ nữ thường chọn bạn đời rất lâu trước khi anh ta trở thành người quan trọng, và cô buộc phải tìm kiếm những liên hệ đến tiềm năng tương lai của anh ta hơn là chỉ dựa vào thành tựu trong quá khứ. Ridley cũng cho rằng: “Tư thế lãnh đạo, tự tin vào bản thân, tính lạc quan, năng lực, sự kiên trì, can đảm, tính dứt khoát, thông minh, có tham vọng... là những điểm nâng người đàn ông lên thành đỉnh cao trong giới của họ. Và không phải ngẫu nhiên, đó chính là những điều cuốn hút phụ nữ.”

Nói cách khác, nếu anh bộc lộ tính cách đáng hoan nghênh, một cô gái nào đó sẽ đặt hy vọng vào anh, thậm chí khi đó anh đang thất nghiệp.

Một trong những cách bộc lộ điều đó là kỹ năng ngôn ngữ. Ridley mô tả thí nghiệm mà các nhà khoa học đã ghi lại khi một diễn viên đóng hai vai như sau: “Ở một phân cảnh, anh ta ngồi nhu mì trên chiếc ghế bành gần cửa sổ, cúi đầu chào người phỏng vấn; ở một phân cảnh khác, anh ta vô cùng thoải mái ngồi trên chiếc ghế, động tác rất tự tin”. Khi chiếu đoạn phim này lên, nhiều phụ nữ sẽ nhận thấy “anh chàng tự tin” kia có sức quyến rũ hơn và đáng để họ khao khát hơn anh chàng nhu mì rất nhiều.

## TẠI SAO TÍNH PHỔ BIẾN LẠI QUAN TRỌNG?

Ridley chỉ ra rằng: Sự phô diễn của con công trống với những con khác trong nhóm là hành động mang ý nghĩa chọn lọc giới tính. Các nhà khoa học gọi hiện tượng này là “lek” – vùng theo loài. Vùng này có đặc điểm là những con mái, thường là gần trung tâm vùng, phải lựa chọn để có được bạn tình tốt nhất. Nhưng vị thế trung tâm của một con trống còn thành công hơn khi những con trống khác tụ tập quanh nó.

Ở chương này, Ridley cũng đưa ra thí nghiệm với loài cá guppy, khi một con cái nhìn thấy hai con đực – một thì đang tán tỉnh con cái khác, một thì không – ngay lập tức nó lựa chọn con đực đầu tiên, thậm chí con đực đó thôi không ve vãn con cái chỉ ngay sau đó.

Tính cạnh tranh của giới nữ và những bằng chứng xã hội học cho thấy tính phổ biến (hay sự ưa thích của quần chúng) bao giờ cũng mang lại hiệu quả, ngay cả trong thế giới loài vật.

## TẠI SAO PHỤ NỮ LUÔN LỰA CHỌN?

Mục đích bản năng của con cái khi kết đôi là tìm một con đực đủ khả năng trở thành một “nhà cung cấp tốt” hay một “người cha tốt”. Những con đực, mặt khác lại chọn cho mình nhiều bạn tình nhất có thể.

Nguyên nhân sự khác biệt trên đây là do xuất phát điểm mỗi giống. Giống nào phải tập trung nhiều hơn vào chăm sóc con nhỏ thì ít có khả năng gia tăng các mối quan hệ gần gũi bên ngoài. Mặt khác, giống nào ít phải chú ý hơn đến con nhỏ sẽ có nhiều thời gian tìm kiếm những mối quan hệ bổ sung.

Điều này tất sẽ dẫn đến một hệ quả có tính chất khoa học mà bất kỳ người đàn ông nào khi bước vào các Câu lạc bộ độc thân đều lập tức hiểu: Đàn ông



phải tranh giành nhau sự chú ý của nữ giới.

Ridley còn nêu: “Mục đích lớn nhất của nam giới là cảm dỗ. Anh ta cố gắng lôi kéo cô gái ngã vào vòng tay mình, thâm nhập suy nghĩ của cô gái, khiến cô gái điêu đứng, và cuối cùng tất yếu đi đến sự gần gũi.”

Ông cũng giải thích thói quen kết đôi thông qua việc nghiên cứu kỹ hơn về tác động của những cái đuôi công, sừng của loài hươu, lông đuôi loài nhạn, hay màu sắc sặc sỡ của loài bướm và loài cá: “Các con cái lựa chọn những yếu tố nổi bật, chúng thích vẻ ngoài hấp dẫn, và vẻ ngoài đó trở thành gánh nặng đối với các con đực.”

Tuy nhiên, giờ nó cũng là mối bận tâm lớn đối với phái nữ – giày cao gót, đồ trang sức, quần áo váy vóc, tóc xoăn tóc nhuộm,... đang là những cách thức không thể thiếu của chị em phụ nữ để tạo nên sức hấp dẫn giới tính. Nếu muốn thành công với phái nữ, anh phải đủ mạnh để gánh những gánh nặng này. Và Ridley kết luận: Không có sự ưu tiên cho cái bình bình.

## TẠI SAO ĐÀN ÔNG THEO ĐUÔI TÌNH DỤC NGẪU HỨNG NHIỀU HƠN PHỤ NỮ?

Ridley lập luận rằng thái độ khác nhau của chúng ta đối với tình dục được xác định bởi địa vị xã hội. Lịch sử cho thấy, quan hệ tình dục ngẫu hứng là hoạt động mang đến rủi ro tương đối thấp với những người có mức lương cao: “Cái giá quá rẻ để anh ta có thêm những đứa trẻ vào lớp hậu duệ di truyền của mình”, Ridley nói. “Người đàn ông nào biết nắm bắt cơ hội đó chắc chắn để lại nhiều hậu duệ hơn những người khác. Có lẽ đó là lý do vì sao đàn ông hiện đại vẫn bị ám ảnh bởi cái gọi là cơ hội tình dục.”

Ngược lại, phụ nữ phải đối mặt với rủi ro lớn khi quan hệ tình dục ngẫu hứng. Các thế hệ trước, khi chưa có biện pháp ngừa thai đáng tin cậy, những phụ nữ đã kết hôn nếu lỡ mang bầu với kẻ khác sẽ phải chịu sự hành hạ từ người chồng. Còn nếu chưa lập gia đình, rất có thể cô ấy sẽ phải cam chịu cuộc sống độc thân tủi nhục suốt đời. “Không có gì bù đắp cho những rủi ro này. Cơ hội mang thai là rất lớn nếu cô ấy trung thành với một đối tác, nhưng nguy cơ phải bỏ đứa trẻ mà không có sự giúp đỡ của người chồng còn lớn hơn. Chính vì vậy, những phụ nữ chấp nhận quan hệ tình dục ngẫu hứng thường để lại ít hậu duệ hơn, và phụ nữ hiện đại theo đó phải suy xét nhiều hơn trước những mối quan hệ tình dục ngẫu hứng.”

Ridley còn chỉ ra một nghiên cứu thú vị hỗ trợ lý thuyết này của ông là khoảng 75% đàn ông đồng tính ở San Francisco có hơn 100 đối tác, trong

khi ngược lại, hầu hết phụ nữ đồng tính chỉ có ít hơn 10 đối tác trong cuộc đời của họ.

## TẠI SAO ĐÀN ÔNG VÀ PHỤ NỮ NGOẠI TÌNH?

Ridley có một kết luận thú vị rằng con người tự nhiên sẽ theo chế độ hôn nhân đối ngẫu và cũng tự nhiên ngoại tình. Mặc dù theo ông, phụ nữ ít có khuynh hướng ngoại tình hơn nhưng điều đó không có nghĩa là họ chung thủy. Chỉ là với phụ nữ, chuyện đó thường đi kèm những lý do nhất định hay một vài điều kiện nào đó.

Ông lấy dẫn chứng từ tự nhiên: Hiện tượng ngoại tình ở vương quốc loài chim.

Những con mái sẽ phân bạn tình thành hai loại khác nhau: đối tượng yêu thích và đối tượng cung cấp dịch vụ. Sau khi kết đôi với một con đực hấp dẫn, con mái sẽ phải làm việc chăm chỉ hơn để nuôi lớn những con chim non. Điều này dẫn đến một hệ quả tự nhiên là khả năng con mái ngoại tình với một con đực khác có khả năng cung cấp thức ăn cho tổ của nó là rất lớn.

Ridley kết thúc cuộc thảo luận của ông về chủ đề này với tóm tắt sơ lược về quy tắc săn bắt hái lượm mà ông tuyên bố vẫn còn tồn tại sâu trong tâm trí người phụ nữ: Bắt đầu với một phụ nữ kết hôn với người thợ săn chưa lập gia đình trong bộ tộc và có quan hệ với một người thợ săn giỏi đã có gia đình, do đó có thể đảm bảo cho những đứa trẻ có được nguồn cung cấp thịt phong phú. Và tiếp tục với hình ảnh về người vợ của một ông trùm giàu có luôn phải mang cái nhãn của một đứa trẻ được bao bọc kỹ lưỡng bởi toàn những vệ sĩ...

Theo đó, đàn ông nói chung được khai thác như những nhà cung cấp khả năng sinh sống cũng như sức khỏe và gen di truyền cho các con mà người phụ nữ mong muốn.

## TẠI SAO ĐÀN ÔNG THÍCH TÌNH DỤC HƠN PHỤ NỮ?

Đây là một trong những nghiên cứu thú vị của Ridley về sự hung phấn của nam và nữ.

Đàn ông thường dễ bị đánh thức ham muốn bởi hình ảnh, đó là lý vì sao các phim khiêu dâm hay những hình ảnh trên Maxim lại lôi cuốn như thế. Phụ nữ thì khác, hình ảnh chưa phải là yếu tố tác động mạnh mẽ đến vậy. Phụ nữ thường giỏi tưởng tượng, và thứ dễ gây kích thích nhất với phụ nữ, câu trả

lời cho anh là: tiểu thuyết lãng mạn. Điều này hầu như không thay đổi cho đến tận bây giờ.

Ridley giải thích, sex trong tiểu thuyết lãng mạn được mô tả chủ yếu thông qua phản ứng tình cảm của nhân vật nữ chính, đặc biệt là cảm giác xúc giác. Thế nên, để quyến rũ các nàng, anh phải trở thành chuyên gia bậc thầy về ngôn ngữ và cơ thể của phụ nữ.

Theo một nghiên cứu khác về quan hệ tình dục khác giới, đàn ông được kích thích bởi quan hệ tình dục nhóm trong khi phụ nữ bị kích thích bởi quan hệ cặp khác giới. Tuy nhiên, cả phụ nữ và nam giới đều bị kích thích bởi những cảnh sex đồng tính nữ, trong khi lại không bị đánh thức bởi những cảnh tình dục đồng giới nam. Vì vậy, nếu anh là một trong số những người nghĩ rằng việc gửi cho phụ nữ hình ảnh khỏa thân cận cảnh về cái mông hay cơ quan sinh dục của mình sẽ khơi gợi họ, hãy nghĩ lại.

## TẠI SAO PHẢI THỬ THÁCH LỐI SỐNG?

*The Red Queen* giải thích rằng: Việc lựa chọn bạn đời của con người chịu áp lực từ quá trình tiến hóa qua hàng ngàn năm. Đó cũng là bằng chứng khoa học cho thấy những bước tiến đáng kể của xã hội – con người sẽ ngày càng hoàn thiện mình, bồi dưỡng giá trị bản thân, nâng cao địa vị xã hội, nhân cách, và sự tự tin.

Thử thách Lối sống chính là chuỗi các bài tập hiệu quả để anh hoàn thiện sự tự tin của mình dù anh ở bất cứ nơi đâu.

Hãy nhớ rằng, muốn thành công, anh phải nhấn chìm tất cả các đối thủ cạnh tranh. Và, không có cách nào hoàn hảo hơn để anh làm việc đó thay vì khẳng định giá trị và sức hấp dẫn của mình.

## SẴN SÀNG QUA NỬA CHẶNG ĐƯỜNG

Nào, hãy kéo ghế và ngồi xuống đây, chúng ta cùng trò chuyện đôi chút.

Bí quyết của sự thành công là anh thu được kết quả xứng đáng với công sức mình bỏ ra.

Tại sao tôi lại nói như vậy?

Tôi đã từng đọc trên một trang web rằng: “Không có thất bại mà chỉ do anh không cố gắng.”

Trong hầu hết các mối quan hệ, giai đoạn giữa là khoảng thời gian quan trọng và tôi muốn chắc chắn rằng anh sẽ không bỏ cuộc giữa chừng khi sắp tạo nên bước đột phá.

Có thể mọi việc đang suôn sẻ và anh sốt ruột muốn tiến xa hơn, nhưng nếu anh hành động giống như phần lớn những Người thách thức trước đó tức là anh đang tự đánh gục bản thân trước và trong khi thực thi nhiệm vụ.

Về điều gì? Tại sao anh lại cho những người lạ cái quyền hơn anh?

Họ đưa cho anh những phản hồi mà từ đó anh hiểu hơn về bản thân mình và dạy anh cách làm tốt hơn lần sau. Họ thậm chí không đánh giá anh giống như cách anh tự đánh giá bản thân.

Nếu tôi nản lòng bởi những bức thư từ chối tôi đã nhận được (chưa kể đến lỗi văn tạp nham trong những câu chuyện ban đầu của tôi), tôi đã không viết câu chuyện này.

Tôi đã học từ những sai lầm, những lời phê bình và cả những thành công.

Hãy đoán thử xem?

Đó là một thử thách.

Không quá khó, chỉ là thử thách đối với những thói quen xấu làm anh thất bại.

Anh được đưa một cây gậy tiếp sức.

Vậy anh sẽ nắm lấy hay chỉ đứng đó và tự đánh vào đầu mình?

Những người đã thành công trên con đường tình ái mà tôi biết, đều luôn cố gắng. Dù họ có thừa nhận hay không, họ cũng đã phải trải qua những thử thách đáng kinh ngạc – mà thử thách lớn nhất là chính bản thân họ.

Tất cả chúng ta đều đã trải qua những thất bại (cũng như những thành công) trong quá trình thực hiện các nhiệm vụ này. Và điều làm nên thành công chính là cam kết của họ với bản thân, với trò chơi, cam kết tham gia cuộc chơi, và chơi hết mình.

Một trong những điều quan trọng khi tham gia trò chơi là sự cố gắng – dù địa vị xã hội của anh ra sao, thậm chí anh có là một ngôi sao nhạc rock hay

một triệu phú.

Mỗi khi anh không dám tiếp cận hay không cố gắng, người duy nhất thất bại chính là anh.

Vận động viên khúc côn cầu Wayne Gretzky nói: “Tôi đã bỏ lỡ một phần trăm trong số những cú đánh tôi chưa thực hiện.”

Và giờ, đã đến lúc anh phải thực hiện cú đánh đó!

# NGÀY 15

## Nhiệm vụ 1: Đọc nguội

Hôm nay anh sẽ học một trong những cách nhanh nhất để làm nổi bật bản thân so với những người đàn ông khác. Sử dụng kỹ thuật này, anh có thể tạo ấn tượng với người lạ một cách nhanh chóng và nói với họ những điều mà thậm chí những người bạn thân nhất của họ cũng không biết.

*Yêu cầu:* Chuyển sang mục **Chỉ dẫn Ngày 15** và đọc phần hướng dẫn đọc nguội.

## Nhiệm vụ 2: Gặp một nhà ngoại cảm

(Không bắt buộc)

*Yêu cầu:* Đến gặp một nhà ngoại cảm để nói chuyện.

Nếu anh có một chiếc máy ghi âm, hãy hỏi xem có được sử dụng để ghi lại cuộc trò chuyện không.

Việc này không bắt buộc vì anh sẽ phải trả tiền, thường là từ 5 đến 40 USD – đừng trả nhiều hơn.

Anh có thể tìm các nhà ngoại cảm ở các cửa hàng, các hiệu sách hay các hội chợ. Nếu anh không biết tìm người xem chỉ tay, xem bài tarot hay thầy bói ở đâu, hãy xem chỉ dẫn đến các sự kiện địa phương mà anh đọc trên Bookstore Day, hay truy cập vào Google Maps (<http://maps.google.com>) và gõ “psychic mediums – tâm linh”. Nếu anh vẫn không tìm thấy, hãy gọi cho Hội chuyên gia tâm linh Hoa Kỳ số 1-800-815-8117 (hoặc 1-561-207-2391 trên toàn thế giới).

Cảnh báo: Thực tế là một số nhà ngoại cảm đáng tin cậy, nhưng một số khác thì không. Vì thế đừng đưa ra những thông tin tài chính, thẻ tín dụng hay thông tin cá nhân. Ngoài ra, anh không nên trả nhiều hơn mức phí được định ban đầu. Nếu họ hỏi thêm tiền sau khi cảnh báo anh về một điều không may sắp xảy đến, đừng bị lừa. Hãy cảm ơn và rời đi.

## Nhiệm vụ thứ 3: Tốc độ đọc

Nhiệm vụ sau đây dành cho tất cả những người thử thách, dù anh có đến gặp

nhà ngoại cảm hay không. (Nếu anh chưa đi vì lý do tiền bạc hay thời gian, hãy truy cập vào [www.stylelife.com/challenge](http://www.stylelife.com/challenge). Điền các thông tin ngày sinh, nơi sinh và xem biểu đồ chiêm tinh.)

Dành một vài phút phân tích những thông tin anh nhận được dựa trên mục đọc nguội anh đọc hôm nay. Tự hỏi bản thân những câu sau:

- Anh thấy lời tiên đoán là tốt hay xấu? Tại sao?
- Anh thấy nhà tiên tri thực hiện một cách chung chung hay có mối liên hệ chân thật với anh? Tại sao?
- Anh cảm thấy nhà tiên tri hiểu anh nhiều hay ít hơn những người bạn của anh? Tại sao?
- Anh có cho rằng nhà tiên tri có khả năng ngoại cảm không? Tại sao?
- Liệu anh có đến gặp nhà tiên tri đó lần nữa không? Tại sao?

Dành một lúc để suy ngẫm các câu trả lời. Nếu có bất cứ dòng hay đoạn nào trong lời tiên tri trùng khớp với anh, viết lại vào chỗ trống dưới đây:

Xem xét việc sử dụng những dòng và đoạn này khi anh thực hiện đọc nguội.

## CHỈ DẪN NGÀY 15

Bí quyết đọc nguội

- NEIL STRAUSS, DON DIEGO GARCIA

và THOMAS SCOTT MCKENZIE -

Hầu hết những Người thử thách đều có cá tính giống như các nhà thám hiểm và có khả năng anh là một trong số họ. Nếu vậy, những phân tích dưới đây có thể đúng với anh:

Các nhà thám hiểm hiểu rằng họ có một vài thiếu sót về tính cách, nhưng họ có thể bù đắp những thiếu sót đó bằng khả năng giữ thể diện, bởi đằng sau vẻ ngoài là cả một tiềm năng lạ thường đang chờ được khai quật. Họ tìm kiếm sự đa dạng trong các cuộc gặp gỡ và cảm thấy giống như những con hổ bị giam giữ khi bị áp đặt quá nhiều luật lệ.

Các nhà thám hiểm đôi khi có xu hướng khắt khe với bản thân mình nhưng lại tìm được sự khuây khỏa khi được động viên. Họ tự hào về tính cách độc lập của mình và không mù quáng chấp nhận ý kiến của người khác. Tuy nhiên điều đó không có nghĩa là phần nào đó trong họ không muốn – và có lẽ họ cũng cần – được những người xung quanh yêu mến.

Khi những nhà thám hiểm trưởng thành, họ có nhiều bí mật hơn. Và dù họ tiếp tục tiến lên, đôi khi họ nhìn lại và tự hỏi liệu mình đã có những quyết định đúng đắn trong cuộc đời chưa. Một số ước mơ của họ có thể được thực hiện trong tương lai gần, trong khi số khác lại có đôi chút không tưởng.

Nếu anh gạt đầu đồng tình với một trong những điều trên, anh đã khám phá ra sức mạnh của đọc nguội. Tóm lại, nghệ thuật đọc nguội là làm cho một sự thật hiển nhiên nghe như là khám phá. Từ “nguội” có nghĩa là người khác không biết gì về anh. Và “đọc” tức là những trải nghiệm, suy nghĩ, ước mơ của anh và những sự kiện tương lai được kể cho anh nghe như thể chúng được đọc từ những trang sách.

## Lịch sử

Vào năm 1948, nhà ngoại cảm B. R. Forer đã cho các học trò của mình thực hiện một bài kiểm tra nhân cách. Dù câu trả lời của họ ra sao, Forer đều xếp họ vào cùng một loại tính cách. Sau đó Forer yêu cầu các học trò đánh giá mức độ chính xác. Điểm 5 tức là họ cho rằng kết quả thật tuyệt vời.

Điểm trung bình của cả lớp là 4.26. Tất cả những cá nhân này được nghe những nhận xét giống hệt nhau, nhưng họ cảm thấy những từ này gần như phù hợp hoàn toàn với họ. Như vậy con người có xu hướng chấp nhận những mô tả tính cách chung chung, mơ hồ như thể chúng hoàn toàn tương thích với họ. Hơn nữa, con người thường chấp nhận những nhận xét về chính bản thân họ tương ứng với ước muốn rằng các nhận xét đó cũng chính xác.

Đó cũng chính là nguyên tắc giúp lý giải tại sao lại có những người xem chỉ tay, tại sao có người xem tử vi trên báo mỗi ngày, và tại sao đường dây nóng tư vấn tâm lý lại tồn tại.

## Đọc nguội và sức hút

Nếu chủ thể ưa thích của mỗi cá nhân là chính họ, họ hẳn phải rất thích thú khi gặp một người lạ biết về họ nhiều như chính bản thân họ, thậm chí hơn.

Vì vậy không có gì đáng ngạc nhiên khi đọc nguội đóng vai trò trung tâm



trong nghệ thuật thu hút. Dưới đây chỉ là một số lợi ích của nó:

*Khởi đầu đọc ngụị:* Một sự quan sát tinh tường hay việc chia sẻ trực giác về một người phụ nữ có thể là cách hiệu quả để khơi dậy tính hiếu kỳ và khiến nàng bắt chuyện với anh. Những cách diễn đạt như “Tôi có cảm giác rằng...” “Điều gì đó nói cho tôi biết...” hay “Tôi vừa nhận ra rằng...” là những cách hữu hiệu để mở đầu.

*Bản lề đọc ngụị:* Đôi khi việc chứng minh rằng anh nổi bật trong số những người nàng gặp là cần thiết. Nếu anh nói điều gì đó sâu sắc và tác động đến nàng ngay từ đầu câu chuyện, nàng có thể nghĩ anh là người đặc biệt.

*Khuếch đại đọc ngụị:* Hôm qua, anh đã học về vòng tròn thói quen, một trong nhiều bài kiểm tra, trò chơi mà anh có thể tùy ý sử dụng để thấy được những giá trị cao hơn. Sự hiểu biết về đọc ngụị là cần thiết để biến những biểu hiện này từ lõi tiêu khiến giết thời gian sang những trải nghiệm kết nối cảm xúc.

Đạo đức

Hãy suy nghĩ tích cực!

Đừng bao giờ dự đoán điều gì tiêu cực sẽ xảy ra hay điều gì sẽ gây hại. Khi chỉ ra một thiếu sót về tính cách, thậm chí là điều đó đúng, hãy diễn đạt nó một cách nhẹ nhàng.

Đừng nói với nàng rằng, “Em là người dễ dao động”. Thay vào đó, hãy nói, “Có thể em không phải là người tự tin nhất trong căn phòng, nhưng sâu thẳm em biết giá trị bản thân.”

Không bao giờ được sử dụng đọc ngụị theo cách nhấn tâm hay lôi kéo – đặc biệt là sử dụng nó như một mảnh khóc để lừa gạt phụ nữ tin rằng họ có một sự liên kết siêu hình với anh. Thay vào đó, hãy sử dụng đọc ngụị để bắt đầu xây dựng câu chuyện một cách chính đáng hay biểu đạt những hiểu biết riêng của anh về hành vi của con người.

Cuối cùng, đọc ngụị là một nghệ thuật được truyền lại từ người thầy cho học trò. Đừng sử dụng thuật ngữ đọc ngụị với phụ nữ và những người anh gặp, và đừng chia sẻ thông tin này.

Phương tiện và phương pháp

Đọc nguội có thể chỉ là một hai dòng về người anh đang nói chuyện, hoặc có thể kéo dài cả nửa giờ.

Một phương tiện hỗ trợ, một phương pháp phân loại, hay điều gì đó đặc biệt để bắt đầu thực hiện việc đọc nguội sẽ cho anh sự tín nhiệm, căn cứ và lý do để kéo dài như anh muốn. Nói chung, giữ cho việc đọc kéo dài hơn một vài phút ở những không gian yên tĩnh và những giây phút riêng tư sau đêm bản lẻ.

Bất cứ phương tiện nào cũng đều là căn cứ để tiến hành đọc nguội. Các phương tiện này có thể là những vật phổ biến như bài tarot, đá ma thuật và cuốn sách I Ching, hay những dạng tiên đoán thần bí hơn như quả cầu và súc sắc. Nếu anh không muốn mang theo những vật này, có rất nhiều phương pháp không đòi hỏi gì ngoài sự hiểu biết, bao gồm đọc chỉ tay, thần số, thuật chiêm tinh... mà anh đã học hôm qua.

Khi gặp phụ nữ ở các câu lạc bộ hay quán bar, anh cũng có thể bắt đầu đọc nguội dựa trên từng phần của cuộc đối thoại hay môi trường giao tiếp lúc đó. Chẳng hạn, sau khi bắt tay một người phụ nữ, anh có thể bắt đầu đọc nguội dựa trên lực của cái bắt tay đó. Anh thậm chí có thể đoán biết tính cách nàng dựa vào ly cocktail nàng đang uống, vị trí của chiếc ống hút trong chiếc ly, hay cách nàng tô son.

Tính cách và những biệt ngữ đi kèm là một trong những cách tốt nhất để anh đọc nguội. Phương pháp này gọi là hình mẫu phong cách xã hội – cách phân chia con người vào một trong bốn nhóm dựa trên sự quyết đoán và phản ứng của họ.

Để đánh giá sự quyết đoán của nàng, hãy hỏi xem nàng là người đã hỏi các bạn của mình xem họ muốn gì khi ra ngoài hay là người nói cho cả nhóm biết kế hoạch của họ. Để biết phản ứng của nàng, hãy hỏi liệu nàng có phải người sẽ tâm sự với người khác khi buồn hay là người thường giữ nỗi buồn cho riêng mình.

Dựa trên câu trả lời của nàng, anh có thể đọc nguội xem nàng thuộc loại tính cách xã hội nào:

- Nếu nàng lập kế hoạch bằng cách hỏi ý kiến và không chia sẻ cảm xúc của bản thân, nàng là một người *lý trí*.
- Nếu nàng lập kế hoạch bằng cách nói với bạn bè điều nàng định làm và không chia sẻ cảm xúc, nàng là người có xu hướng *dẫn dắt*.

- Nếu nàng lập kế hoạch bằng cách hỏi và chia sẻ cảm xúc, nàng là người *thân thiện*.
- Nếu nàng lập kế hoạch bằng cách nói điều nàng định làm và chia sẻ cảm xúc, nàng là người *biểu cảm*.

Mỗi loại tính cách này sẽ gắn với những kiểu ứng xử khác nhau, nếu anh muốn tìm hiểu kỹ hơn, hãy tra thêm các thông tin cụ thể trên mạng.

Mã đọc nguội

Hãy nhớ Quy tắc Vàng – luôn nói cho đối tượng những gì họ muốn nghe!

- RAY HYMAN, Hướng dẫn đọc nguội -

Có những nguyên tắc chung để bắt đầu đọc nguội. Nhiều trong số đó đã phổ biến hàng thế kỷ. Có thể thấy một số nguyên tắc sau:

Tính điều kiện

Nguyên tắc then chốt của đọc nguội là không bao giờ được phát biểu ấn tượng như một sự thật rõ ràng. Sử dụng những từ điều kiện và thuật ngữ chung chung thì an toàn và chính xác hơn.

Nếu anh nói “Em e thẹn phải không?”, người nghe luôn trả lời, “Em không!”

Nhưng nếu anh nói, “Đôi khi anh thấy em e thẹn,” người nghe sẽ khó từ chối hơn.

Khi anh sử dụng những từ điều kiện, mỗi lời anh nói đều rất khó bác bỏ. Đây là một số từ và cụm từ để mở đầu khi tiến hành đọc nguội: *một phần trong em, đôi khi, thỉnh thoảng, một chút, nói chung, thường xuyên, khuyến khích...*

Nếu anh có ý tưởng gì về ý định của đối tượng hay tính tổng thể của câu chuyện, anh có thể dùng những từ có nghĩa hẹp hơn như: *thường xuyên, hiếm khi, nhiều, hầu như không, thông thường...*

Trừ khi anh biết chắc chắn thông tin của mình là chính xác, hãy tránh sử dụng những từ như luôn luôn, hoàn toàn, mọi, không bao giờ.

Nét đặc trưng đánh lừa

Dù anh muốn tránh sử dụng những từ tuyệt đối thì không có nghĩa rằng anh không thể đọc nguội bằng những cụm từ chỉ sự đặc trưng.

Một cách để thực hiện điều này là sử dụng những từ chuyên tiếp như *bởi vì*, để chỉ quan hệ nhân quả ngay cả khi không có sự liên kết.

Cách khác để làm cho lời nói của anh trở nên đặc biệt là khẳng định cá nhân người nghe bằng cách chỉ ra những điểm khác biệt của nàng. Hãy sử dụng cấu trúc câu: “Mặc dù nhiều người..., nhưng em có xu hướng...”

### Tự tin

Hành động như thể anh chắc chắn rằng những điều mình nói là đúng ngay cả khi anh phạm sai lầm hoặc nói điều gì đó không hoàn toàn chính xác. Nếu anh tự tin, hầu hết mọi người sẽ tin anh. Mặt khác, sự nghi hoặc trong lời nói của anh có thể khiến người nghe nghi ngờ – dù điều anh nói là đúng.

### Sự tán thành

Con người thường đồng tình với những nhận xét tích cực về bản thân họ ngay cả khi điều đó không đúng. Trái lại, họ ít khi đồng tình với những nhận xét tiêu cực dù điều đó đúng.

Kết hợp hai nguyên tắc này giúp tạo nên một trong những cách hiệu quả nhất khi nói chuyện với phụ nữ: hãy biến những điều mà nàng hay người khác cho đó là mặt tiêu cực thành mặt tích cực của nàng.

Chẳng hạn, nếu nàng xấu hổ, hãy nói, “Người khác nghĩ rằng em e thẹn, nhưng thực ra đó là cách em cảm thấy thoải mái khi ở bên người lạ.”

Nếu anh nói chuyện với một phụ nữ đẹp nhưng hơi lạnh lùng, anh có thể nói “Vài người cho rằng em kiêu căng, nhưng điều đó không đúng. Chỉ là đôi khi em cảm thấy không thoải mái, và bởi cách em nhìn, họ nhầm tưởng sự e thẹn của em là ngạo mạn.”

### Sự khẳng định

Đây là một kỹ xảo đơn giản nhưng lại tạo nên sự khác biệt lớn trong cách đánh giá của người phụ nữ về sự chân thật của anh. Bất cứ khi nào có thể, hãy dừng lại và khiến nàng đồng tình với những gì anh nói hay chỉ phản ứng bằng những từ như vâng và đúng. Càng nhiều câu trả lời vâng thì tiềm thức của nàng càng chấp nhận anh.

## Điều trái ngược

Một số cách đọc ngược hữu hiệu nhất là đưa ra nhận xét làm nổi bật những nét tương phản. Chẳng hạn: “Đôi khi em hòa đồng, đôi khi em lại tỏ ra rụt rè.”

Điều này có thể hoàn toàn vô nghĩa trên giấy, nhưng hãy thử nó. Khi anh nói một cách tự tin và thấu hiểu, điều đó nghe rất sâu sắc.

Một kỹ xảo khác anh có thể sử dụng để đưa ra nhận xét là so sánh hai tay: Nâng một tay và nói về loại tính cách thứ nhất, sau đó nâng bàn tay còn lại khi anh mô tả tính cách thứ hai. Mắt nàng sẽ hướng về phía nàng đồng tình hơn.

## Sự quan sát

Khi đọc ngược, việc nhận biết sâu sắc phản ứng và nét mặt của nàng rất quan trọng. Kiểm tra xem ngôn ngữ cơ thể nàng đồng tình hay bác bỏ những gì anh nói.

Chẳng hạn, dù không chú ý, nhiều người gật đầu khi họ đồng tình, và lắc đầu khi họ phản đối. Họ có thể đỏ mặt khi anh nói điều này, hay cau mày khi anh nói điều kia.

Dưới đây là những dấu hiệu nhận biết:

### *Phản ứng đồng tình*

Gật đầu

Nâng cao lông mày

Mờ to mắt

Cười

Xoay người ra phía anh

Nét mặt phấn khởi

Cánh tay mở

### *Phản ứng không đồng tình*

Lắc đầu

Nhiu mày

Liếc mắt

Cau mày

Xoay người sang hướng khác

Nét mặt trống rỗng

Cánh tay vắt chéo

Thông thường, khi anh đọc nguội họ, họ sẽ bắt đầu lên tiếng. Hãy yên lặng và lắng nghe, gật đầu và cười như thể anh đã biết những điều này. Họ thường đưa ra những thông tin cần thiết để anh đọc nguội cực kỳ chính xác.

## Những dấu hiệu khác

Khi nói chuyện, anh không phải quá chú tâm theo kịch bản. Tai mắt của anh có thể thấy những dấu hiệu giúp anh làm tinh tế câu chuyện. Chú tâm vào những điều nàng nói, những gì nàng làm và cả những người xung quanh nàng.

Tuổi tác, sắc tộc, giọng nói, phong cách ăn mặc, trang sức, mái tóc của một người phụ nữ là những dấu hiệu rõ ràng nhất. Hãy nhìn xem móng tay nàng sạch hay bẩn, ngắn hay dài, tự nhiên hay được sơn vẽ. Chú ý cách nàng nói, điệu bộ, cử chỉ của nàng. Nàng tự tin hay không và điều này liên kết với vẻ ngoài của nàng như thế nào?

Thậm chí nơi nàng đến – đặc biệt nếu đó là một thị trấn với một trường đại học, công ty, hay nghề nghiệp đặc thù – đều mang đến những thông tin giá trị. Càng để ý, việc đọc nguội của anh càng chính xác.

## Xử lý sự cố

Điều này có thể xảy ra nếu anh đưa ra một nhận xét mà thấy nàng lắc đầu hoặc khoanh tay. Nếu vậy anh cần sửa lại. Chỉ cần nhớ quy luật: khẳng định sự tự tin của anh và sử dụng những từ điều kiện. Anh có thể lật ngược tình thế chỉ với một từ: *nhưng*.

Chẳng hạn, nếu anh nói “Đôi khi em quá khó tính với bản thân,” và nàng tỏ ra không đồng tình, đừng bối rối. Cứ tiếp tục nói như thể nàng đang ngắt lời trước khi nghe xong toàn bộ câu chuyện: “Nhưng em hay tự hài lòng với bản thân. Và đó là điều khiến em nổi bật so với người khác.”

Lưu ý rằng có một loại người anh không thể đọc nguội, đó là “người phản ứng trái ngược”. Bất cứ điều gì anh nói với họ, họ đều phản đối. Thậm chí họ còn tức giận cho rằng anh không hiểu gì về họ.

Chẳng hạn, anh nói với một “người phản ứng trái ngược” rằng nàng e thẹn, nàng sẽ trả lời anh, “Em rất tự tin”. Nếu sau đó anh chỉ đơn giản lặp lại rằng nàng tự tin, nàng sẽ nói “Không phải lúc nào cũng vậy.” Tại sao lại thế? Bởi lẽ những người này không muốn bị nhìn thấu. Họ là những người cương quyết, thích tranh cãi.

Việc đọc nguội những người này khó như việc nắm một con lươn. Cuối cùng, anh sẽ phải dùng tới một cái lưới để bắt lươn. Và đó chính xác là điều anh sẽ làm. Hãy cười và hỏi: “Vậy em là người không thích bị phốt lờ?”

Nàng sẽ chẳng có cách nào khác ngoài việc đồng tình với anh. Khi anh thấy trán nàng nhăn lại, hãy cười với nàng, nói rằng anh đang đùa, và nhanh chóng chuyển qua chủ đề khác mà không yêu cầu đọc nguội. Nếu tính cách nàng thực sự khó chịu, hãy giải thoát cho bản thân một cách lịch sự với lời chào tạm biệt: “Rất vui được quen em.”

**Bất ngờ với chính mình**

Hãy tưởng tượng anh gặp một người hoàn toàn xa lạ và nói: “Tôi tò mò không biết có phải em sinh ra trong một gia đình quân đội?... Tôi nghĩ thế... Và có lẽ em là chị cả...”

Khi anh thực hành đọc nguội, trực giác của anh sẽ phát triển. Cuối cùng, anh sẽ tiến xa hơn những nguyên tắc được đề cập ở đây, và anh sẽ có thể đoán được tương đối chính xác nàng là con cả hay con út, nàng làm gì, nàng được nuôi dạy trong môi trường như thế nào và những nét đặc trưng của nàng.

Và nếu anh có nhầm lẫn, hãy áp dụng những kỹ năng đọc nguội để lý giải kết luận của anh theo cách khiến nàng phải đồng tình.

# NGÀY 16

Nhiệm vụ duy nhất: Thấu hiểu

Hôm nay anh chỉ có một nhiệm vụ duy nhất. Rất có thể anh chưa từng đọc, nghe hay thậm chí tưởng tượng rằng đó là một phần của trò chơi. Nó cũng tinh tế và đòi hỏi những kỹ năng đọc nguội và xã hội mà anh đã học hôm trước. Nó phân biệt người thắng kẻ thua trong trò chơi – mặc dù có thể cả hai nói những điều giống hệt nhau. Và nó giúp anh không vô tình đánh mất bản thân trong khi cố gắng để tiến bộ.

Đây là những gì đã xảy ra: Một chàng trai đến Los Angeles tìm tôi và nhờ tôi tìm ra gót chân Asin của cậu ấy. Chàng trai nói với tôi rằng cậu ấy đã nghiên cứu về nghệ thuật quyến rũ trong nhiều năm, và gặp gỡ các cô gái hầu như mỗi đêm. Thế nhưng cậu ấy lại chưa từng quan hệ.

Tôi đã trao đổi với cậu ta rất nhiều và cuối cùng đã tìm ra điều mà cậu ta cần. Và không ngờ đó lại chính là thứ sẽ thay đổi trò chơi với những ai hiểu được nó.

Đây là điểm khác biệt then chốt:

Người thất bại trong trò chơi là người tìm đến phụ nữ để thỏa mãn cảm giác của bản thân.

Người thành công là người tìm đến phụ nữ và làm cho họ cảm thấy thoải mái, dễ chịu với chính bản thân họ.

Không ai muốn quen với loại người đầu tiên. Anh ta dễ dao động và sẽ hút khô năng lượng người khác trong khi tìm kiếm sự đồng thuận.

Loại người thứ hai dễ quen hơn. Anh ta tỏ ra đáng tin cậy. Phụ nữ và những người bạn của họ thích sự có mặt của anh ta, muốn ở bên anh ta mọi lúc. Họ tin tưởng, cảm thấy thoải mái khi ở cùng anh ta và ở nhà anh ta đến 5 giờ sáng mà tự hỏi sao thời gian trôi nhanh vậy.

Cả hai loại người đều nói và làm những điều giống nhau, nhưng lại nhận được những phản ứng khác biệt từ phụ nữ, đó là bởi ý định giao tiếp của họ.

Có thể anh đang tự hỏi không phải nó mâu thuẫn với quan niệm con người nên tin tưởng vào bản thân sao?



Hãy nghĩ lại.

Khi anh đưa ra lời khen chung chung cho một người phụ nữ, nàng thường quên mất lời nhận xét đó – hoặc cho rằng anh nói thế để ngủ với nàng. Thay vì khiêu khích, hãy cho nàng thấy anh không bị ảnh hưởng bởi vẻ đẹp của nàng và nàng sẽ cảm thấy vui sướng đến tận sáng hôm sau – giống như một điều đặc biệt đã xảy ra và nàng đã tìm được người nhìn nhận đúng con người thực của mình.

Vì vậy hôm nay chúng ta sẽ học cách khiến người khác thoải mái với chính họ. Đừng đến những quán rượu hay café để tìm những phụ nữ cô đơn. Hãy sống cuộc sống thường ngày của anh. Nhưng hãy khiến người khác cảm thấy thoải mái ba lần trong ngày.

Đó là nhiệm vụ của anh

Nhiệm vụ này có thể là nói với bố mẹ rằng anh kính trọng họ nhường nào, giúp một vị khách lúng túng tại bữa tiệc hòa nhập hơn, nói với một người vừa tiêu một đồng tiền vào quần áo hay đầu tóc rằng trông chúng đẹp thế nào; trao đổi ánh mắt với một người vô gia cư, cười và tặng họ 5 đô-la, hay hỏi một người đang vội xem anh ta có muốn thế chỗ anh trong một dãy dài người đứng chờ.

Hãy chắc chắn tìm những điều mà người khác cần khi anh thực hiện nhiệm vụ này. Đừng chỉ đưa ra lời khen ầu. Và đừng quan tâm liệu anh đang tự nâng cao hay hạ thấp địa vị của mình. Chẳng hạn, nếu anh thấy một người bước ra khỏi chiếc Lamborghini màu vàng mới cứng cựa vẫn còn nhãn nhà sản xuất, thay vì cho rằng anh ta phô trương, hãy nghĩ đến việc anh ta đã bỏ ra rất nhiều tiền để có được lời khen. Hãy nói với anh ta: “Này anh, ô tô đẹp đấy. Thật ghen tỵ!”

Và nhớ rằng, ít nhất một trong số những người anh tiếp xúc hôm nay là người lạ.

Mục tiêu của nhiệm vụ là không lo lắng xem người khác nghĩ gì về anh, và bắt đầu phát triển bản năng quan tâm đến những gì người khác cần và lựa chọn của họ. Anh sẽ thực sự ấn tượng với kết quả.

Sau một tuần ở L.A, sinh viên với gót chân Asin đó đã gửi cho tôi một bức thư điện tử viết: *“Tối hôm trước, vào sinh nhật lần thứ 26, em đã nói chuyện phiếm với bốn cô gái, áp dụng những quan điểm tích cực chúng ta đã thảo luận, và một trong số họ đã sờ soạng em. Điều tiếp theo thầy biết không,*

*chúng em đã hôn nhau say đắm. Lần đầu tiên trong đời.”*

Vì thế đừng suy nghĩ gì, hãy bắt đầu làm chủ những xúc cảm hư cấu nhất: sự thấu hiểu.

# NGÀY 17

Nhiệm vụ 1: Không phạm sai lầm

Chúng ta đã học được những nền tảng cơ bản trong 16 ngày qua.

Hãy dừng lại và chắc chắn rằng anh theo kịp tốc độ.

Hãy duyệt lại những gì đã học.

Nhiệm vụ đầu tiên của anh là chuyển đến phần *Chỉ dẫn Ngày 17*, phần này bao gồm 11 lỗi hay mắc phải.

Hãy chắc chắn anh không phạm bất cứ lỗi nào trong số đó.

Nhiệm vụ 2: Kiểm tra năng lực bản thân

Xem lại 8 ngày trước và duyệt lại từng nhiệm vụ.

Liệt kê những kỹ năng anh cảm thấy vẫn chưa thuần thục.

Nhiệm vụ của anh là làm lại những gì anh chưa làm tốt.

Lúc này anh đã có thể bước lại gần một người phụ nữ hay một nhóm người, khơi gợi câu chuyện thành công và chuyển sang biểu đạt giá trị bản thân tự nhiên như một thói quen giao tiếp. Ngoài ra, hãy chắc chắn rằng anh không tỏ ra uể oải trong ngôn ngữ cơ thể, lời nói và vẻ ngoài của mình.

Nhiệm vụ 3: Cảm nhận thành công

Dành thời gian bày tỏ và kết hợp những thông tin đọc nguội anh học ở Ngày 15. Cố gắng cảm nhận tính cách và sự tự nhận thức của người anh nói chuyện. Thêm vào ít nhất một trong những đoạn đọc nguội anh nghe hoặc đọc ở Ngày 15 cũng như lời tự đánh giá của anh về người đó. Chú ý đến phản ứng của nàng.

Khi anh biểu đạt thành công đoạn đọc nguội với 2 người phụ nữ hoặc một nhóm người là anh đã hoàn thành nhiệm vụ.

CHỈ DẪN NGÀY 17

## 11 nguyên tắc vàng

1. Đừng đợi đến tận khi nàng ở một mình mới tiếp cận. Dù nàng thích anh, bạn của nàng có thể sẽ kéo nàng đi.
2. Không nhìn chăm chăm vào nàng hơn 3 giây trước khi tiếp cận. Sự lưỡng lự sẽ khiến nàng thờ ơ hoặc làm anh mất tự tin.
3. Đừng sợ tiếp cận nàng chỉ vì có những người đàn ông khác. Có thể họ là người thân, bạn bè, hay đồng nghiệp, không phải người yêu.
4. Đừng mở đầu cuộc trò chuyện bằng cách xin lỗi. Những cụm từ như “Xin lỗi” khiến anh giống như người ăn mày.
5. Không đưa ra những lời khen chung chung. Thay vào đó, bắt đầu câu chuyện bằng một giai thoại hay câu hỏi thú vị, chẳng hạn hỏi nhóm đặt tên cho một con mèo ba chân hay một cửa hàng bán đồ những năm 1970. Họ sẽ thích thú bày tỏ ý kiến.
6. Đừng mua đồ uống cho nàng. Anh không cần phải trả tiền để thu hút sự chú ý.
7. Không chạm hay vỗ lấy nàng ngay. Còn nếu nàng chạm vào anh, hãy cười nói, “Mất tiền đấy nhé!”
8. Không lượn lờ quanh nàng mà hãy đứng thẳng. Và nếu nhạc quá lớn hoặc nàng đang ngồi, hãy nói to hơn.
9. Không hỏi tên, nghề nghiệp, hay nơi nàng sống. Cô gái của anh đã chán phải nói những điều giống nhau với bất cứ anh chàng mới quen nào rồi.
10. Không chỉ chú ý đến nàng khi nàng ở cùng người khác, nếu anh lôi kéo được bạn của nàng, anh sẽ lôi kéo được nàng.
11. Đừng sợ vi phạm bất cứ nguyên tắc nào nếu anh đã hiểu chúng.

# NGÀY 18

## Nhiệm vụ 1: Xâu chuỗi thành đoạn hội thoại

Cho đến giờ anh đã học được khá nhiều cách nói và làm khi gặp một người phụ nữ. Giờ là lúc để kết hợp chúng lại với nhau và khiến nàng muốn trò chuyện với anh.

*Nhiệm vụ:* Đọc phần Chỉ dẫn Ngày 18 về bốn bí quyết tạo nên cuộc trò chuyện hấp dẫn trước khi thực hiện nhiệm vụ tiếp theo.

## Nhiệm vụ 2: Suy nghĩ nhanh

Trong môn hài kịch ứng khẩu, có một bài tập gọi là báo trước. Để bắt đầu ứng khẩu, diễn viên sẽ yêu cầu khán giả gợi ý một từ. Ngay khi khán giả đưa ra gợi ý, diễn viên sẽ kể một câu chuyện thật từ chính cuộc đời mình.

Câu chuyện không nhất thiết phải đề cập đến chính từ đó. Câu chuyện có thể là về những điều mà từ đó gợi cho anh nhớ lại. Chẳng hạn, nếu khán giả đưa ra từ “vai hề”, người diễn viên có thể chia sẻ kỷ niệm về lần đầu tiên anh ta xem xiếc, về vai diễn hề ở trường trung học, hay thậm chí là về điều từng khiến anh ta hạnh phúc hay đau buồn.

Sau đó, những diễn viên khác sẽ ứng biến dựa trên câu chuyện, từ ngữ hay chi tiết trong câu chuyện, hoặc ý tưởng mà câu chuyện đó gợi ra.

Nhiệm vụ của anh là thử làm tương tự ở nhà. Hãy luyện tập cách chia sẻ những câu chuyện có thật từ cuộc đời anh dựa trên từ gợi ý.

Có hai cách để thực hiện điều này:

- Luyện tập với một người bạn, và từng người đưa ra những từ ngẫu nhiên để người kia phát triển câu chuyện. Điều quan trọng là phải kể chuyện ngay lập tức, đừng đợi lâu quá mười giây.
- Truy cập vào trang [www.stylelife.com/challenge](http://www.stylelife.com/challenge). Tôi đã tạo ra một hệ thống để đưa ra những từ ngẫu nhiên. Hãy phát triển câu chuyện dựa trên những từ được đưa ra và chắc chắn rằng anh kể một cách rõ ràng.

Luyện tập cho đến khi anh cảm thấy tự tin kể một câu chuyện có mở đầu, có tiến triển và kết thúc rõ ràng ngay lập tức. Nếu gặp khó khăn, anh hãy đọc lại

những mẹo kể chuyện ở Ngày 12.

Mục tiêu của nhiệm vụ này là phát triển khả năng duy trì cuộc hội thoại một cách dễ dàng dựa trên bất cứ thông tin nào mà người phụ nữ nói. Mỗi từ riêng lẻ mà nàng nói đều là những bản lề để anh có thể bắt đầu hoặc phát triển câu chuyện.

Nhiệm vụ 3: Thực hiện nhiều tiểu trình

Nhiệm vụ ngày hôm nay là luyện tập tạo ra những vòng mở và những tiểu trình anh đã đọc trong phần Chỉ dẫn. Hãy luyện tập bằng cách giao thiệp. Tuy nhiên, lần này, trước khi kết thúc phần mở đầu, hãy bắt đầu một mạch truyện khác.

Chẳng hạn, anh muốn chuyển chủ đề, tất cả những gì anh cần làm là quan sát và đưa ra nhận xét. Anh có thể hỏi xen vào, “Nhân thế, anh thắc mắc, tại sao em lại đeo nhẫn ở ngón đó?” hay anh có thể nói, “Trước khi nói về vấn đề đó, em sẽ không thể tin nổi chuyện gì vừa xảy ra trên đường đâu.”

Tiểu trình có thể là một trong những câu chuyện anh kể ở Ngày 12, một sự khơi gợi khác, lời nhận xét về nàng hay một thứ gì đó xung quanh, một câu chuyện ngẫu nhiên dựa trên những điều nàng nói, hoặc nhận xét về tính cách của nàng.

Đừng lo lắng nếu điều này khiến anh khó xử hay lúng túng. Chỉ cần tiếp cận và mở đầu câu chuyện, anh sẽ dễ dàng bắt đầu một tiểu trình khác khi suy nghĩ về nó.

Nhiệm vụ của anh là tiếp cận hai nhóm người và thành công trong việc chuyển sang một tiểu trình khác.

Lưu ý rằng không nhất thiết phải tạo ra những vòng mở khi tiếp cận. Tuy nhiên việc luyện tập là quan trọng.

## CHỈ DẪN NGÀY 18

Bốn bí quyết tạo nên cuộc trò chuyện hấp dẫn: Vòng mở, bản lề, tiểu trình, và...

Vòng mở

Tuyển tập truyện *Nghìn lẻ một đêm* bắt đầu với việc Vua Shahryar phát hiện

hoàng hậu ngoại tình. Nhà vua đã giết vợ và tuyên bố rằng sẽ không tin bất cứ người đàn bà nào. Từ đó, cứ mỗi ngày ngài cưới một cô gái, và sau một đêm lại sai người giết cô ấy.

Bi kịch tiếp diễn cho đến một ngày vua gặp được Scheherazade. Nàng biết rằng nhà vua sẽ giết mình vào sáng hôm sau. Vì vậy ngay đêm tân hôn, nàng đã kể chuyện cho vua nghe. Nhưng khi câu chuyện đến hồi hấp dẫn là lúc mặt trời mọc, nàng khéo léo dừng lại câu chuyện và hứa sẽ kể tiếp cho vua nghe.

Nhà vua tò mò muốn biết kết thúc câu chuyện nên đã ra lệnh không giết nàng sáng hôm đó. Và những câu chuyện cứ thế tiếp diễn đêm này qua đêm khác, đến tận khi Scheherazade đã sinh cho nhà vua ba người con. Cuối cùng nhà vua đã bị cảm hóa bởi lòng trung thực của nàng.

Nguyên lý mà Scheherazade áp dụng được gọi là những vòng mở trong lĩnh vực lập trình ngôn ngữ tư duy.

Hiểu đơn giản hơn là chúng ta sẽ tạo ra những vòng mở thay vì kết thúc câu chuyện một cách hoàn chỉnh. Đây là lý do tại sao chuỗi phim truyền hình như *Lost* lại thành công đến vậy. Mỗi tuần, những chương trình này lại thêm vào cốt truyện những vòng mở khiến người xem tò mò về cách giải quyết sẽ như thế nào.

Lần đầu tiên học cách quyến rũ, để có được số điện thoại hay email của phụ nữ, tôi đã bắt đầu úp mở về ý nghĩa của chiếc nhẫn nàng đang đeo. Nhưng trước khi kết thúc câu chuyện, tôi sẽ nói mình phải đi gặp bạn. Bằng cách này, nếu nàng muốn biết ý nghĩa của chiếc nhẫn trên tay nàng, nàng sẽ lại bắt chuyện với tôi.

## Bản lề

Khi nói chuyện với người phụ nữ anh vừa gặp, hãy tưởng tượng bất cứ câu nào của nàng cũng như một sợi dây dài. Sau đó hình dung có một chiếc móc câu treo vào những từ quan trọng trong câu nói đó. Anh có thể lựa chọn kéo bất kỳ một trong những móc câu đó để bắt đầu một tiểu trình mới.

Thậm chí những câu như: “Em đã làm trợ lý luật sư được sáu tháng,” cũng cung cấp nhiều thông tin được gọi là bản lề. Anh có thể kể những câu chuyện liên quan đến pháp luật mà anh biết; tìm hiểu xem nàng làm nghề gì trước đó; hỏi địa chỉ cơ quan nàng, công việc của một trợ lý luật sư; kể về một trong những công việc tốt hay tồi tệ nhất của anh; hỏi xem nàng nghĩ gì về

một vụ xét xử mới đưa tin; thảo luận về những khó khăn của trường luật; tìm hiểu xem có phải nàng mới chuyển đến thành phố; hay đề nghị nàng bỏ công việc đó và làm luật sư trưởng ở công ty kinh doanh máy xén cỏ của em trai anh.

Ngay cả khi nàng không đưa cho anh bất kỳ thông tin nào, nàng cũng đưa ra vô số những bản lề. Và anh có thể biến chúng thành những câu chuyện hay những điều khôi hài. Để trở thành người có tài nói chuyện, anh sẽ phải cần đến những bản lề hiển nhiên nhất nhưng cũng thú vị không kém.

Bản lề cũng có tác dụng theo cách ngược lại. Thay vì đặt câu hỏi, anh có thể tự đưa ra những bản lề, thông tin một cách chọn lọc khiến nàng phải hỏi lại anh. Chẳng hạn, nếu anh nói, “Ở nơi anh sống, họ không làm như vậy.” Nàng sẽ hỏi anh sống ở đâu. Hay anh nói, “Điều đó có lẽ đúng, trừ khi em làm trong lĩnh vực giống anh”, nàng sẽ hỏi anh làm gì. Và có vẻ như nàng đang theo đuổi câu chuyện của anh.

## Tiểu trình

Chẳng hạn, anh tiếp cận một nhóm phụ nữ và mở đầu câu chuyện, tiểu trình có thể là chủ đề về những cô nàng ghen tỵ. Mặc dù, tiểu trình đó sẽ trở nên nhàm chán sau mười phút. Lúc đó, nếu anh cố gắng kéo dài cuộc nói chuyện bằng câu hỏi, “Thế còn những cô gái trở thành bạn với người yêu cũ thì sao?”, trông anh sẽ có vẻ như không còn gì để nói.

Cách để ngăn chặn điều này là tránh tập trung vào một chủ đề duy nhất. Thay vào đó, hãy gợi ra một vài chủ đề hay câu chuyện cùng một lúc, giống như cách Scheherazade đã làm, và anh sẽ lôi cuốn được người nghe. Một cuộc trò chuyện với nhiều vòng mở sẽ tạo ấn tượng rằng anh và người đó có nhiều điều để chia sẻ.

Đây là một ví dụ về cách tạo ra một tiểu trình khác, dựa trên những thông tin trong quá trình Thử thách:

*Anh:* Có lẽ em có thể giúp bọn anh giải quyết vấn đề này. Có phải có một anh lính cứu hỏa trong nhóm nhảy The Village People không?

*Nàng:* Em cũng không biết. Có một người công nhân xây dựng và những anh chàng da màu.

*Anh:* Đúng rồi, có năm người tất cả. Và bọn anh chỉ biết có bốn người: một anh cảnh sát, một người Ấn Độ.... Tệ thế, anh thấy em có chiếc vòng tay



giống em gái anh. Nó tự mua tặng mình hôm sinh nhật.

*Nàng:* Thực ra đây là một món quà.

*Anh:* Anh luôn cảm thấy hay hay khi một người tự mua quà sinh nhật cho mình. Ý anh là, món quà đó không tính. Giống lần sinh nhật thứ hai mươi của anh...

Thay vì nói về nhóm nhảy The Village People hơn mười phút, anh bắt đầu một chủ đề khác giữa chừng. Và khi anh kết thúc chủ đề về chiếc vòng tay và những món quà, anh có thể trở lại chủ đề về nhóm The Village People để tránh sự im lặng.

Cách tự nhiên nhất để thêm một chủ đề mới vào câu chuyện là chú ý đến những điều mới hơn là những gì anh đang nói.

Điều này nghe có vẻ giả tạo, nhưng lại luôn xảy ra. Anh có thể đang kể cho một người bạn về cô gái anh gặp ở ngân hàng, nhưng ngay khi anh nói tên ngân hàng, anh có thể xen vào bằng cách đề cập đến cô thủ quỹ ở đó mà anh phải lòng. Hay đang giữa câu chuyện, cô bạn gái cũ của anh tình cờ đi qua, anh chỉ nàng cho người bạn của mình.

Biết cách sử dụng những vòng mở, bản lề và tiểu trình có thể giúp anh nâng cao khả năng nói chuyện một cách sâu sắc và thú vị với người vừa gặp. Chúng giúp anh tạo mối liên hệ, tránh những đoạn ngắt ngừng trong cuộc nói chuyện, và để lại ấn tượng rằng hai người có nhiều điều để chia sẻ.

Bí mật thứ tư

Đừng quên bài học từ câu chuyện *Nghìn lẻ một đêm*. Loài người cũng phát triển với những câu chuyện ly kỳ. Vì thế hãy luyện tập tạo ra những vòng mở, những câu chuyện dừng ngay ở hồi hấp dẫn, và những câu hỏi chưa được giải đáp khiến nàng tò mò.

Anh có thể nói, “Có ba thứ anh bị người khác cuốn hút, nhưng anh chưa thể nói cho em cái cuối cùng vì anh chưa biết rõ về em.”

Anh có thể chọn cách kết thúc vòng mở sau cuộc trò chuyện, một cuộc điện thoại, một buổi gặp mặt, hoặc chẳng bao giờ kết thúc nó. Nếu anh có thể khiến nàng tò mò, nàng sẽ muốn gặp lại anh.

Cuối cùng có lẽ anh đang băn khoăn về bí quyết cuối cùng để tạo nên một

cuộc nói chuyện hấp dẫn. Tôi sẽ chia sẻ điều đó với anh. Một lúc nào đó.

# NGÀY 19

## Nhiệm vụ 1: Lấp đầy cuốn lịch

Hãy rút cuốn lịch của anh ra – hoặc in một bản mới.

Điền các hoạt động lên cuốn lịch – đánh dấu những sự kiện và lý do – cho hôm nay và sáu ngày tiếp theo. Đó có thể là bất cứ điều gì, từ những cửa hàng, buổi hòa nhạc đến những thứ thu hút sự chú ý bên đường hay nhà ngoại cảm mà anh gặp vào Ngày 15.

## Nhiệm vụ 2: Gieo kế hoạch

Bây giờ anh đã sẵn sàng để bắt đầu quá trình xin số điện thoại của một cô gái một cách tự nhiên.

Bước đầu tiên là chuyển sang mục **Chỉ dẫn Ngày 19** và tìm hiểu về cách thức gieo kế hoạch.

## Nhiệm vụ 3: Nhiệm vụ gieo kế hoạch

Tiến hành ba cuộc hội thoại trong một sự kiện mà anh đã ghi trên lịch.

Hai trong số những cuộc trò chuyện này có thể là với những người anh đã quen. Tuy nhiên, ít nhất anh phải làm quen với một cô gái bằng cách sử dụng một trong những cách mở đầu đã biết.

Không nhất thiết anh phải mời cô ấy đến tham dự một sự kiện khi kết thúc cuộc trò chuyện. Mục tiêu của bài tập hôm nay không phải là xin số điện thoại hay có được một cuộc hẹn (mặc dù sẽ rất tuyệt nếu điều đó xảy ra). Mục tiêu chỉ đơn thuần là luyện tập khởi đầu một cuộc hội thoại ngẫu nhiên và gieo mầm cho những cuộc gặp trong tương lai.

## CHỈ DẪN NGÀY 19

### Gieo kế hoạch là gì?

Hỏi xin số điện thoại có thể là một trong những phần khó nhất của việc giao tiếp với cô gái anh vừa gặp. Nếu nàng từ chối hoặc hỏi số của anh vì không muốn cho số của mình, thì tất cả những nỗ lực trước đó của anh đều là vô ích.

Thậm chí nếu nàng thích anh, nàng vẫn có thể từ chối đưa số điện thoại khi anh hỏi lần đầu. Đây được gọi là phản ứng vô thức. Nhiều phụ nữ thường xuyên gặp phải những yêu cầu xin số điện thoại một cách vụng về, theo bản năng họ sử dụng những câu từ chối khéo.

Vậy làm thế nào để giải quyết vấn đề này?

Đừng hỏi xin số điện thoại.

Hôm nay và ngày mai anh sẽ học được hai bí quyết để trao đổi số điện thoại mà không cần hỏi.

Bí quyết đầu tiên là gieo kế hoạch, anh có thể đề cập đến một sự kiện hấp dẫn nhưng không mời cô gái ấy tham dự ngay. Chẳng hạn, anh tình cờ đề cập đến một bữa tiệc sắp tới, hãy kể xem nó thú vị thế nào, và chuyển sang chủ đề khác. Sau đó, trong cuộc trò chuyện, trước khi ra về, hãy mời nàng tham dự.

Tôi ví dụ thế này: Khi trò chuyện với cô gái mới quen, tôi đã đề cập đến người đầu bếp ưa thích của mình:

“Em có nhớ tập ‘Soup Nazi’ trong bộ phim Seinfeld không? Anh ta là Sushi Nazi. Thực đơn của anh ta chỉ có mỗi hai chữ ‘Tin tôi’, và chỉ phục vụ những thứ anh ta muốn. Anh ta sẽ không phục vụ nếu em không ăn hết một miếng hay nhúng đồ ăn vào nước tương khi anh ta yêu cầu em không được làm vậy. Và nếu em gọi món sushi kiểu Mỹ, hay món cuốn California, anh ta sẽ đá em ra ngoài. Nhưng điều đó rất đáng thử, bởi những món sushi anh ta làm sẽ tan trong miệng. Anh ta thực sự là một nghệ sỹ. Anh ta không bao giờ cười. Anh ta chỉ có một động lực là tạo ra những món sushi ngon nhất thế giới.”

Sau khi kể câu chuyện này, tôi nói rằng tôi sẽ đến đó với một vài người bạn vào tối thứ Năm. Bước tiếp theo tất nhiên là mời nàng đi. Nhưng bởi vì nó quá lộ liễu, tôi không làm vậy. Tôi chuyển sang chủ đề khác và để nàng băn khoăn tại sao lại không được mời. Chỉ đến phút cuối, tôi mới quay sang nàng và nói, “Em biết đấy, em có thể tới quán Sushi Nazi với bọn anh vào thứ Năm.”

Chắc chắn tôi có thể mời nàng khi tôi đề cập đến nhà hàng đó lúc đầu, và nàng có thể đồng ý. Nhưng mấu chốt của trò chơi là phải loại bỏ hết mức từ “có thể”.

Gieo kế hoạch làm giảm tối thiểu khả năng từ chối của nàng, nàng sẽ không phải chịu áp lực khi nhận được lời mời dường đột dẫn đến phản ứng từ chối theo bản năng. Hãy đề cập đến sự kiện, và để cho nàng suy nghĩ xem có muốn đi hay không trước khi anh đưa ra lời mời, như vậy nàng sẽ có cơ hội tự quyết định chắc chắn. Đặc biệt là nếu anh định tiếp tục khoe khoang những tính cách, phẩm chất tốt, và sự giàu có. Ngoài ra, việc không mời nàng khi anh nhắc đến sự kiện đó lần đầu sẽ chỉ tăng thêm mong muốn của nàng mà thôi.

Viện có để gặp mặt và lập sẵn kế hoạch có thể khiến nàng bớt buồn chán. Thậm chí, dù nàng chưa tin tưởng anh lắm nhưng nàng có thể sẽ muốn đi cùng anh, chỉ để trải nghiệm. Đi cùng với những người thú vị để thưởng thức món sushi ngon nhất thế giới hay đi xem những diễn viên hài kịch biểu diễn thì vui hơn nhiều so với việc đi uống cà phê hay nói chuyện phiếm – những việc mà rất nhiều chàng trai đã mời các cô gái. So với một buổi hẹn hò thực sự khiến cô gái mắc kẹt với một người lạ mặt cả đêm thì những sự kiện ít gây áp lực sẽ tạo ra sức lôi cuốn cực kỳ lớn.

Hãy chắc chắn rằng anh không đề cập đến những sự kiện quá phức tạp, ở địa điểm quá xa, hay kéo dài hơn vài giờ đồng hồ. Họ sẽ ít khi đồng ý nếu bị ràng buộc quá nhiều.

Khi anh bắt đầu gieo những kế hoạch hấp dẫn trong cuộc trò chuyện, việc trao đổi số điện thoại và những cuộc gặp mặt tiếp theo sẽ diễn ra một cách tự nhiên. Đặc biệt là sau khi anh hoàn thành những nhiệm vụ của ngày tiếp theo.

# NGÀY 20

Nhiệm vụ 1: Cách xin số điện thoại

Tiêu điểm của bài tập ngày hôm nay là phần thứ hai của việc trao đổi số điện thoại. Trước khi chuyển sang nhiệm vụ thứ hai, hãy đọc phần Chỉ dẫn Ngày 20 và học những kỹ năng giúp anh tránh được sự khước từ.

Nhiệm vụ 2: Tiếp cận, gieo kế hoạch và trao đổi số điện thoại

Hôm nay hãy sử dụng những gì anh đã học được để tiếp cận các cô gái.

Gieo hạt cho mỗi cuộc hội thoại bằng một kế hoạch anh liệt kê trong cuốn lịch, như anh đã làm ngày hôm qua.

Nhiệm vụ của anh hoàn thành sau khi anh xin được một số điện thoại hoặc tiếp cận được năm cô gái, dù điều nào xảy ra trước cũng được.

## CHỈ DẪN NGÀY 20

Trao đổi số điện thoại

Những Người thử thách nên mang theo bốn thứ sau:

- Kẹo cao su để loại bỏ hơi thở có mùi.
- Một chiếc bút để ghi chép.
- Giấy tờ – tốt nhất là danh thiếp, dù là của người khác.
- Bao cao su, bởi nếu anh muốn được ở lại trong trò chơi, anh phải chơi một cách an toàn.

Hôm qua anh đã học cách gieo một kế hoạch vào cuộc nói chuyện. Bước tiếp theo là quay trở lại chủ đề khi kết thúc.

Chẳng hạn, khi cuộc trò chuyện đến hồi hấp dẫn và anh sắp rời đi, hãy nói một điều gì đó như: “Hôm nào đó, em hãy thử đến quán Sushi Nazi”. Dừng lại một chút và nói: “Thực ra em có thể đi cùng với bọn anh vào thứ Năm và anh có thể kể tiếp cho em về những loại tính cách chúng ta đang thảo luận.”

Lưu ý rằng việc thêm vào một lý do – để đóng một vòng mở, cũng làm giảm khả năng bị từ chối.

Sau đó, nói với nàng, “Đây là thông tin liên lạc của anh.” Các cô gái thường có phản ứng từ chối khi bị hỏi xin số điện thoại, nhưng họ hiếm khi từ chối nhận thông tin từ người khác.

Tiếp theo hãy lấy bút và danh thiếp (hay một mẫu giấy, chẳng hạn như biên lai). Xé đôi và viết tên, số điện thoại của anh lên.

Giữ mảnh giấy có số điện thoại của anh và đưa cho nàng mảnh kia cùng với chiếc bút. Nàng sẽ nhận nó theo phép lịch sự. Nếu nàng có hỏi, “Em sẽ làm gì với cái này?” Hãy đưa cho nàng mảnh giấy viết thông tin của anh và nhìn nàng ám chỉ “Còn làm gì khác nữa!”

Và giờ anh đã có mảnh giấy với thông tin của anh và nàng cũng vậy. Chỉ việc trao đổi chúng. Thế là công bằng.

Việc trao đổi số điện thoại không phải là một trò ảo thuật và không thể khiến một cô gái cho anh thông tin liên lạc nếu nàng không cảm thấy hứng thú với anh. Nó là một công cụ để giúp anh tránh khỏi những hành động gây lúng túng. Tôi chưa từng bị từ chối khi làm như vậy, và cũng không bao giờ nhận được thông tin sai. Không hẳn là nhờ vào kỹ thuật mà là thời điểm.

Một khi anh đã thu hút được nàng bằng sự tinh tế và tính cách của anh, nàng sẽ thấy thất vọng nếu anh đột ngột rời đi mà không trao đổi thông tin liên lạc. Vì vậy nếu anh tỏ ra dễ gần, đáng tin cậy, thú vị hơn những anh chàng khác, và không cố gắng hỏi xin số điện thoại của nàng quá sớm, cuộc trò chuyện sẽ tiến triển một cách tốt đẹp.

Nếu anh muốn tỏ ra hài hước – tôi khuyến khích điều này – thì khi nàng viết lại số điện thoại, hãy nói: “Em hãy vẽ chân dung em phòng trường hợp anh quên mất trông em thế nào.” Anh sẽ đọc được rất nhiều điều về nàng từ những gì cô ấy vẽ. Thêm nữa, điều đó sẽ khiến câu chuyện thú vị hơn.

Khi đã có số điện thoại, anh đừng rời đi ngay lập tức. Hãy nói chuyện với nàng một vài phút nữa. Nếu anh cứ thế rời đi, nàng sẽ nghĩ anh chỉ muốn xin số điện thoại và sẽ thấy hối hận. Thay vào đó, sau khi trao đổi số điện thoại, hãy kể một giai thoại khiến nàng thoải mái. Nếu anh không biết nói gì, hãy trêu đùa về bức tự họa của nàng. “Đây là gì vậy? Cánh tay à? Anh thấy cũng có vẻ giống đây.”

Cuối cùng, hãy nhớ rằng việc xin số điện thoại không phải là điểm kết thúc của trò chơi. Đó chỉ là điểm dừng. Đôi khi, anh không cần phải xin số điện thoại, bởi nàng muốn qua đêm với anh. Trong những trường hợp khác, anh có thể lấy được số điện thoại trong mười lăm phút đầu nhưng phải mất hàng giờ nói chuyện sau đó. Và đôi lúc, anh phải lên hẳn một kế hoạch để gặp mặt sau đó, thậm chí là không trao đổi số điện thoại. Mặc dù các chàng trai thường cho rằng việc xin được số điện thoại là một thắng lợi lớn, nhưng rốt cuộc nó chỉ giống như một chiếc thẻ đánh dấu sách cho phép anh đọc tiếp.



# NGÀY 21

Nhiệm vụ 1: Kẻ yểm trợ thầm lặng

Nhiệm vụ hôm nay khá đơn giản nhưng cũng rất quan trọng.

Bởi lẽ hôm nay anh sẽ tổng hợp tất cả các thông tin anh đã nhận được thành những cách lôi cuốn, quyến rũ và tán tỉnh.

Phần *Chỉ dẫn Ngày 21* liệt kê mỗi bước trong trò chơi mà anh đã học, từ cách mở đầu cuộc nói chuyện đến việc xin số điện thoại. Điền vào chỗ trống những gì anh đã học và áp dụng. Khi hoàn thành, hãy thêm vào bất cứ điều gì anh muốn thử. Sau đó xé nó ra, sao chép hoặc viết lại vào tờ giấy khác.

Coi đó là bảng tra cứu, là kẻ yểm trợ thầm lặng của anh.

Nhiệm vụ 2: Tiếp cận theo bảng tra cứu

Cuộn bảng tra cứu lại và nhét nó vào túi hậu.

Mục tiêu ngày hôm nay là tiếp cận một cô gái (hay một nhóm) và thực hiện từ đầu đến cuối bảng tra cứu đó.

Khi anh đã lấy được số điện thoại rồi, không cần thiết phải sử dụng đến bảng tra cứu. Chỉ coi nó như một cái lưới an toàn.

Khi anh đã làm chủ trò chơi, anh sẽ thấy rằng những thứ được viết hoặc dự định trước chỉ được dùng để dự phòng, trong trường hợp cuộc trò chuyện không tiến triển một cách tự nhiên sang giai đoạn cần thiết để xây dựng mối quan hệ. Cách tốt nhất để chiếm ưu thế là sử dụng mọi thứ có thể trong quá trình tán tỉnh – và sau đó loại bỏ chúng mà không ảnh hưởng đến kết quả khi anh đã thành công. Nói cách khác, hãy luyện tập sử dụng thành thạo bảng tra cứu đến khi anh không còn phải phụ thuộc vào nó.

Nhiệm vụ 3: Chiến lược tán tỉnh tổng hợp

Kế hoạch chi đạo là gì? Có lẽ đã đến lúc anh nên biết.

Nếu anh không biết mục tiêu ở đâu và cách tốt nhất để đạt được nó, hãy chuyển đến mục thứ hai của mục *Chỉ dẫn* và đọc phần bức tranh toàn cảnh.

# CHỈ DẪN NGÀY 21

## Bảng tra cứu

### Thái độ và sự khẳng định

Tôi thoải mái, tự tin, khôi hài, điềm tĩnh và tràn đầy năng lượng. Tôi nhìn xa trông rộng. Tôi là người mà mọi cô gái ao ước và muốn ở bên, tôi sẽ học hỏi từ những người xung quanh. Tôi đánh giá xem các cô gái có đạt tiêu chuẩn của tôi không. Tôi xứng đáng với người tốt nhất.

.....

.....

.....

### Mở đầu

.....

.....

.....

### Bắt rẽ

.....

.....

.....

### Ràng buộc thời gian

.....

.....

.....

### Giữa chặng

Anh đã chắc chắn mình thành thục các bài tập chưa?

.....

.....

.....

**Phô diễn**

.....

.....

.....

Đọc ngược

.....

.....

.....

Khẳng định cá tính

.....

.....

.....

Những câu chuyện

.....

.....

.....

Gieo kế hoạch

.....

.....  
.....  
Kỹ thuật trao đổi số điện thoại  
.....  
.....  
.....

## GIẢI PHẪU SỰ CUỐN HÚT

Trước đây, chiến lược tán tỉnh của tôi chỉ đơn giản là không bỏ cuộc. Nhưng mỗi khi đủ dũng cảm nhào tới hôn nàng thì tôi lại nhận được sự kinh hãi kèm theo lời giải thích ngắn gọn rằng nàng không muốn phá hoại mối quan hệ của chúng tôi. Điều này tựa như lưỡi dao găm vào tim tôi.

Tôi không nghĩ mình đã làm sai điều gì. Tôi chỉ cho rằng mình không đủ hấp dẫn hay tự tin. Và tôi cứ lặp đi lặp lại chiến lược không hề hiệu quả này mỗi khi quen một cô gái mới, hy vọng rằng nàng sẽ thích tôi.

Khi tôi phát hiện ra rằng sức cuốn hút là một kỹ năng có thể học được, tôi nhanh chóng hiểu ra mọi việc: rằng mỗi câu chuyện tình đều cần một cốt truyện, hai người lạ mặt phải trải qua những giai đoạn nhất định để phát triển thì mới có được mối quan hệ như ý.

Tôi đã nghĩ rằng giai đoạn xây dựng mối quan hệ quyết định tất cả, thế nên tôi cứ mãi mắc kẹt mãi ở giai đoạn tình bạn. Tình bạn được xây dựng dựa trên sự tin tưởng lẫn nhau và những sở thích chung. Lúc đó, tôi đã không nhận ra sức cuốn hút cũng có thể được xây dựng đơn giản như thế, nhưng bằng công cụ khác.

Hiểu được điều này, mọi thứ với tôi đã thay đổi. Các mối quan hệ của tôi đã chuyển từ tình bạn sang những mối tình lãng mạn. Và tôi đã có thể vạch ra một bản đồ với những tuyến đường rõ ràng để tạo sức cuốn hút. Khi tôi biết rõ nàng đang ở đâu trên bản đồ đó và cách để đưa nàng đến điểm đánh dấu tiếp theo, tôi đã không còn lo ngại điều gì nữa.

Có năm điểm quan trọng:

*1. Mở đầu:* Mọi mối quan hệ bắt đầu bằng sự gặp gỡ của hai con người xa lạ. Đó là cách mà bố mẹ, ông bà chúng ta gặp nhau, và cũng là lý do tại sao 9 ngày đầu của Thử thách lại dành đề giải thích cặn kẽ về cách tiếp cận giúp anh làm tan băng và tránh được những lời từ chối.

*2. Tạo sự khác biệt:* Khi đã mở đầu, mục tiêu của anh là tìm thấy những móc câu càng sớm càng tốt. Tùy thuộc vào từng quan điểm, sở thích hay lòng tự trọng của mỗi cô gái mà việc này có thể không tốn mấy công sức như một lời chào, hoặc đòi hỏi một nỗ lực như việc tỏ ra là người ưu tú nhất trong phòng bằng cách vô tình lộ ra điểm nổi trội của anh.

*3. Kết nối cảm xúc:* Có lẽ anh rất tuyệt vời và thú vị, anh có thể nói chuyện với bất kỳ ai trong phòng. Nhưng tại sao lại là nàng? Đã đến lúc chỉ ra rằng anh và nàng có sự kết nối, có những điểm chung, có sự thấu hiểu lẫn nhau, và rằng đó là duyên trời định.

*4. Kêu gọi hành động:* Việc nàng thích anh không có nghĩa rằng niềm sẽ ngủ với anh. Cánh cửa dẫn đến sự thân mật đã mở ra, nhưng nếu anh muốn nàng vượt qua nó, anh phải tạo động lực cho nàng. Điều này thường được thực hiện bằng cách kích thích nàng qua lời nói hay sự tiếp xúc. Thời điểm, sự thoải mái, niềm tin và óc hài hước cũng có thể giúp anh đạt được điều đó. Tuy nhiên đôi khi nàng cần một lý do rõ ràng hơn. Những kỹ xảo như khơi gợi một chút lòng ghen tuông, đưa ra những thông điệp gây sự sốt, hoặc thậm chí biến mất trong giây lát sẽ giúp nàng nhận ra rằng nếu không hành động nhanh, nàng có thể bỏ lỡ cơ hội.

*5. Kết nối thân thể:* Khi nàng có ý muốn tiến xa hơn, tất cả những gì anh phải làm là tránh phạm sai lầm khiến nàng thay đổi ý kiến – và tạo ra sự thân mật thân thể mà không làm nàng thấy không thoải mái hay gây ra những phản ứng tiêu cực.

Ghi nhớ rằng không phải mọi cuộc tán tỉnh đều phải trải qua giai đoạn mở đầu. Chẳng hạn, khi nàng đã chú ý đến anh, anh thậm chí có thể tiếp cận và thân mật với nàng chỉ trong vài phút. Càng thực hiện tốt anh càng nhanh chóng chạm đến thành công hơn.

## CÁI NHÌN CẬN CẢNH

Những biện pháp trên đã giúp tôi trong hầu hết các cuộc tiếp xúc. Tuy nhiên cũng có những cách khác nhau mô tả cùng một quá trình và những người khác nhau sẽ phản ứng khác nhau với cùng một quá trình.

Vì thế tôi yêu cầu những người tư vấn lối sống đưa ra phiên bản riêng của họ. Quá trình của họ có sáu giai đoạn như sau:

### Quá trình tán tỉnh

<b>Quá trình tán tỉnh</b>	<b>Xa cách và tiếp cận</b> <i>Đưa nàng vào thế giới của anh</i>	<b>Lôi cuốn</b> <i>Sự thích thú và thử thách khơi gợi cảm xúc</i>	<b>Phẩm chất và phần thưởng</b> <i>Nàng tỏ ra thích thú và giành được sự đồng tình của anh</i>	<b>Thiết lập quan hệ</b> <i>Khơi gợi cảm xúc tự giác</i>	<b>Lãng mạn</b> <i>Kích thích nhục dục và hành động</i>
Trạng thái tinh thần của nàng	Khơi gợi sự thích thú	Quyến rũ	Đủ phẩm chất	Kết nối	Kích thích
Giá trị của anh và nàng	Nàng				Anh
Thể hiện sự ngang bằng					
Tán thành					
Thử thách					
Kết nối cảm xúc và tinh thần					
Kết nối về thân thể					

<b>Thể hiện sự khôi hài</b> <i>Mục tiêu: Chuẩn bị, biết người biết ta.</i>	<b>Xa cách và tiếp cận</b> <i>Mục tiêu: Thu hút sự chú ý của nàng.</i>	<b>Lôi cuốn</b> <i>Mục tiêu: Giành được cảm tình bằng sự thích thú và thử thách.</i>	<b>Phẩm chất và phần thưởng</b> <i>Mục tiêu: Đồng tình với sở thích của nàng.</i>	<b>Thiết lập quan hệ</b> <i>Mục tiêu: Tạo cảm giác tin tưởng, kết nối, thoải mái và thân thiết.</i>	<b>Lãng mạn</b> <i>Mục tiêu: Kích thích nhục dục và khiến nàng hành động.</i>
---	---	---	--	--	--

Anh nhất thiết phải hiểu rõ giai đoạn của chiến lược này, và nếu có thể vượt qua chúng một cách trôi chảy thì anh thật tuyệt. Thế nên tôi đã yêu cầu nhóm tư vấn gợi ý những hành động và thái độ cụ thể ở mỗi điểm trong quá trình

này.

## Chiến lược tán tỉnh

Các giai đoạn	Mục tiêu	Chiến lược
<b>Nhận thức bản thân: Hướng tới sự khôi hài</b> <i>Mục tiêu:</i> Biết mình biết người, lên kế hoạch cụ thể.	Tự tin	<ul style="list-style-type: none"><li>- Phát triển các tính bản thân.</li><li>- Nhận biết đối tượng</li><li>- Hiểu rõ bản thân và lập chiến lược</li><li>- Lâm chủ nội tâm, trở thành người hóm hỉnh</li></ul>
<b>Giai đoạn 1: Xa cách và tiếp cận</b> <i>Mục tiêu:</i> thu hút sự chú ý. Khiến nàng nghĩ anh là một phần trong thế giới của nàng.	Khơi gợi trí tò mò	<ul style="list-style-type: none"><li>- Xuất hiện như đối tượng mà các cô gái mong muốn, nhưng chưa tiếp cận.</li><li>- Tiếp cận và kiểm soát thời gian.</li><li>- Sẵn sàng rời đi, từ bỏ.</li></ul>
<b>Giai đoạn 2: Lôi cuốn</b> <i>Mục tiêu:</i> Tạo cảm giác thích thú và thử thách để gây cảm tình. Tạo sức hút.	Quyến rũ	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bộc lộ giá trị bản thân và tạo cảm xúc mãnh liệt.</li><li>- Tạo sự bối rối, thách thức, trêu đùa và giễu cợt một cách nhẹ nhàng.</li><li>- Chạm điểm bán lẻ, chiếm được cảm tình của bạn nàng.</li><li>- Phô diễn và nâng cao vị thế của nàng.</li><li>- Tạo cơ hội cho những cuộc gặp riêng tư.</li></ul>
<b>Giai đoạn 3: Phẩm chất và phần thưởng</b> <i>Yêu cầu:</i> đồng tình với sở thích của nàng.	Dù phẩm chất	<ul style="list-style-type: none"><li>- Nhận biết khả năng và thử thách nỗ lực của nàng.</li><li>- Định phẩm chất và thử thách.</li><li>- Đồng tình, thiết lập mối tương đồng, sở thích chung.</li><li>- Đọc ngụy.</li></ul>
<b>Giai đoạn 4: Thiết lập sự hòa hợp</b> <i>Mục tiêu:</i> Tạo cảm giác tin	Kết nối	<ul style="list-style-type: none"><li>- Trao đổi những câu chuyện hay trò chơi.</li><li>- Thay đổi địa điểm, và tạo trải</li></ul>

<p>tương, thoải mái và rằng cuộc gặp gỡ này là định mệnh.</p>		<p>nghiệm mới.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thể hiện sự tin tưởng.</li> <li>- Gọi ra giá trị cốt lõi, gợi nhớ kỷ niệm.</li> <li>- Làm sâu sắc thêm sự kết nối giữa hai người.</li> <li>- Xác nhận.</li> <li>- Kích thích nàng theo đuổi anh.</li> </ul>
<p><b>Giai đoạn 5: Yêu đương</b>  <i>Mục tiêu:</i> kích thích nhục dục. Kích thích nàng hành động trước.</p>	<p>Kích thích</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tạo không khí lãng mạn.</li> <li>- Kích thích nhục dục.</li> <li>- Sử dụng những câu trêu đùa gây kích thích.</li> <li>- Quan sát những thứ kích thích nàng.</li> <li>- Hành động.</li> <li>- Vuốt ve nhưng không quá vội vàng.</li> <li>- Không hối tiếc, nàng thấy thoải mái với quyết định của mình.</li> <li>- Tạo sự mong đợi.</li> </ul>

Anh không cần phải nhớ hết các giai đoạn và chiến lược này. Thực tế là dù các chàng trai khác sử dụng chiến lược này một cách có ý thức hay không thì vẫn tồn tại một công thức giúp các chàng “giao thiệp” thành công với phụ nữ và trong cuộc sống.

Giờ đây anh đã có công thức đó.



# NGÀY 22

## Nhiệm vụ 1: Kiểm soát trạng thái

Mục tiêu của ngày hôm nay là kiểm soát trạng thái. Anh sẽ được học các kỹ thuật để giữ ưu thế trong cuộc trò chuyện. Những điều này không chỉ hữu dụng trong hầu hết các mối quan hệ xã hội mà còn thay đổi quan điểm nhìn nhận thế giới của anh.

*Yêu cầu:* Đọc toàn bộ các kỹ thuật này trong phần *Chỉ dẫn Ngày 22* trước khi thực hiện những nhiệm vụ còn lại của ngày hôm nay.

## Nhiệm vụ 2: Suy nghĩ tích cực

Yêu cầu đầu tiên của anh là biến những điểm tiêu cực thành tích cực ít nhất một lần trong ngày hôm nay.

Khi anh nghe một người bạn, một đồng nghiệp hay một người lạ than phiền điều gì đó, hãy cố gắng biến nó thành điều tích cực. Chẳng hạn, nếu một người bạn nói rằng anh kém cỏi, hãy nói với anh ta rằng anh chỉ muốn mọi thứ thật hoàn hảo.

Nếu có người nói, “Bạn gái tôi khiến tôi phát điên!”, hãy đáp lại, “Anh nghĩ tại sao cô ấy lại hay rầy la. Chỉ bởi vì cô ấy quan tâm đến anh. Nếu không quan tâm, cô ấy chẳng phải rầy la làm gì.”

Cứ tiếp tục như vậy cho đến khi người đó chấp nhận một trong những nhận xét tích cực của anh.

Nếu cả ngày anh không nghe thấy bất cứ điều gì tiêu cực, hãy gọi cho một người bạn hoặc người thân hỏi xem phiền muộn lớn nhất của họ là gì và biến nó thành điều tích cực.

## Nhiệm vụ 3: Thuật chuyển hóa ý nghĩa

Chọn một trong hai bài tập tán tỉnh dưới đây. Nhiệm vụ của anh là phải hoàn thành xuất sắc. Khi nói những điều này, hãy chắc chắn rằng anh đang mỉm cười và tỏ vẻ anh đang nói đùa:

*1. Biến sự tình cờ thành hữu ý:* Hãy đi đến chỗ đông người như một quán bar hay cửa hàng nổi tiếng nào đó. Khi một cô gái va chạm vào anh, hãy nói một

cách đùa cợt giả vờ phẫn nộ, “Có phải cô vừa sờ soạng tôi không? Tôi không dễ dãi thế đâu. Phải ăn tối và xem phim trước.”

2. *Biến lòng tốt thành sự tư lợi*: Đến một cửa hàng bán đĩa CD và nói chuyện với nhân viên hay khách hàng nữ. Xin gợi ý về một chiếc đĩa để chơi trong bữa tiệc – một chiếc đĩa mới và hay. Khi nàng gợi ý, hãy trêu đùa nàng rằng hẳn nàng được trả tiền để quảng cáo cho nó. “Em có thực sự nghĩ rằng tôi nên lấy chiếc đĩa đó? Không phải em có thỏa thuận riêng với hãng này chứ? Em có thể nhận được, chẳng hạn, một chiếc máy giặt hay thứ gì đó nếu bán được trăm chiếc đĩa.” Sau đó xem xét việc mua chiếc đĩa. Anh sẽ biết lý do vào Ngày 24.

Nhiệm vụ 4: Khi mọi chuyện trở nên khó khăn

Nếu anh vẫn chưa thành công trong việc xin số điện thoại, hãy đọc bảng tra cứu, để nó vào túi hậu và tiếp cận với bốn cô gái hoặc ít nhất một nhóm người ngày hôm nay.

## CHỈ DẪN NGÀY 22

Thuật chuyển hóa ý nghĩa

- THOMAS SCOTT MCKENZIE -

Người họa sĩ vẽ các bức tranh. Người thợ hồ xây nên những ngôi nhà. Các giám đốc dự án đặt ra khung thời gian để hoàn thành công việc. Một tên tội phạm trốn tù bằng cách giả trang...

Từ *frame* được giải thích theo hàng tá cách khác nhau, nhưng nghĩa chung nhất là dàn dựng hay bố trí. Trong cuốn sách kinh điển *NLP căn bản* về lập trình ngôn ngữ tư duy, các tác giả Joseph O'Connor và John Seymour đã định nghĩa *frame* là “cách chúng ta sắp xếp mọi thứ trong những bối cảnh khác nhau và tạo ra những ý nghĩa khác nhau.”

Nói cách khác, đó là bối cảnh mà qua đó một cá nhân, sự vật, hoặc môi trường được nhận biết. Sắp xếp, dàn dựng chính là cách anh định hình một cuộc nói chuyện để đạt được kết quả như mong muốn. Anh có thể sử dụng bố cục của chính anh, của ai đó, hay cách anh thường thấy trong những tình huống xác định.

Chuyển hóa ý nghĩa là quá trình thay đổi bố cục hoặc thay đổi điểm nhìn. Robert Dilts đã viết trong cuốn sách *Sleight of Mouth* (Trò ảo thuật của

miệng): “Sắp xếp bố cục theo nghĩa đen tức là tạo một bố cục mới cho một số hình ảnh,” và “Về mặt tâm lý, chuyển hóa ý nghĩa tức là thay đổi ý nghĩa bằng cách đặt nó vào bối cảnh khác.”

Trên thực tế, hầu hết các cách tán tỉnh đều áp dụng thuật chuyển hóa ý nghĩa. Chẳng hạn, nếu một cô gái va vào anh và anh hỏi: “Có phải cô vừa chạm vào hông tôi không?” – Anh vừa chuyển hóa ý nghĩa của tình huống đó từ một sự va chạm tình cờ thành một hành động nhục dục.

Hãy nhớ: “Người linh hoạt là người sẽ dẫn dắt các cuộc nói chuyện.”

Ngay lần đầu gặp người phụ nữ, việc anh biết cách sắp xếp vô cùng quan trọng. Điều đó sẽ khiến nàng cảm thấy muốn nhận được sự hưởng ứng của anh. Đây là một trong những lý do anh điền các sự kiện vào cuốn lịch: để nàng có thể bước vào thế giới của anh.

Có những điều anh không nên làm khi tiếp cận các cô gái – như năn nỉ, mua đồ uống cho họ để khiến họ bắt chuyện với anh – có thể cho thấy anh có cách cấu trúc hành động yếu hoặc là anh đang bị rơi vào khung mẫu của người khác.

### Kỹ thuật chuyển hóa ý nghĩa

Mặc dù có rất nhiều kỹ thuật chuyển hóa ý nghĩa, trong cuốn *Sleight of Mouth*, Robert Dilts tập trung vào bốn kỹ thuật sau:

#### Thay đổi kích thước

Dilts đã lấy bộ phim *Carabet* làm ví dụ về cách kích thước khung bố cục ảnh hưởng đến nhận thức. Một cảnh phim cận cảnh “một chàng trai có vẻ ngoài thiên thần cất lên giọng hát tuyệt vời.” Nhưng kéo máy quay ra xa, người xem nhận thấy rằng anh ta ăn mặc như một anh lính. Xa hơn nữa, họ nhìn thấy cánh tay anh ta – và trên đó là một cuộn băng hình chữ thập.

Dilts kết luận rằng: “Khi kích thước khung càng được mở rộng, chúng ta càng thấy rõ chàng trai đang hát ở vùng Nazi rộng lớn.” “Ý nghĩa và cảm nhận về hình ảnh hoàn toàn biến đổi khi thay đổi kích thước khung hình ảnh.”

Vì thế trong khi giao tiếp với phụ nữ, hãy tưởng tượng rằng anh đang cầm một chiếc máy quay phim và có thể điều chỉnh kích thước khung. Anh nói rằng anh muốn nàng rời quán bar và về nhà với anh, nhưng nàng sẽ lo lắng

về những gì các bạn nàng nghĩ. Khung hình của nàng chính là cảnh trong bộ phim của anh. Anh có thể phóng ra xa và nói với nàng rằng cuộc sống thật ngắn ngủi, rằng những chuyến phiêu lưu đang chờ đợi nàng, và rằng nếu nàng cứ bó buộc mình vào dư luận, cuộc sống sẽ bỏ nàng lại. Hoặc anh có thể quay cận cảnh, loại bỏ các bạn nàng ra khỏi khung hình và chỉ tập trung vào những ước muốn của nàng, tạo ra một thế giới riêng của hai người khiến nàng không muốn rời đi.

### Thay đổi bối cảnh

Thay đổi bối cảnh dựa trên cơ sở rằng những sự kiện giống nhau sẽ có những ngụ ý khác nhau tùy thuộc vào hoàn cảnh và môi trường. Dilts viết: “Chẳng hạn, mưa có thể là một điều tốt với những người đang gánh chịu nạn hạn hán, nhưng lại là điều tồi tệ với những vùng đang bị lũ lụt, hay những người dự định tổ chức đám cưới ngoài trời. Bản thân mưa không xấu cũng không tốt. Sự đánh giá là do kết quả nó tạo ra trong những bối cảnh nhất định.”

Điều này rất hữu ích đối với trò chơi của anh. Chẳng hạn anh vừa mới mở đầu, nhưng nàng đã ném cho anh một cái nhìn chế giễu và quay đi. Nếu anh đang cố gắng xin số điện thoại, anh sẽ xem đó là một thất bại. Nhưng nếu anh thay đổi bối cảnh, và mục tiêu của anh không phải là xin số mà để tìm hiểu mức độ hiệu quả của cách mở đầu, thì đó lại là một thành công.

### Thay đổi nội dung

Thay đổi nội dung chỉ ra rằng con người nhìn nhận những điều giống nhau theo cách khác nhau tùy thuộc vào thái độ, sở thích, nhu cầu và giá trị bản thân. Dilts đã sử dụng một cánh đồng cỏ trông không làm ví dụ. Một người nông dân xem đó là cơ hội để trồng cây, một kiến trúc sư xem nó là mảnh đất để xây một ngôi nhà kiểu Gothic, một người đang lái một chiếc máy bay sắp hết nhiên liệu xem đó là nơi hạ cánh trong trường hợp khẩn cấp.

Tất cả chúng ta đều nhìn mọi thứ khác nhau. Thay đổi dựa trên nội dung tức là nhìn vào quan điểm và ý định của mỗi người ẩn đằng sau hành động của họ.

Giả sử anh đang ở quán bar với cô gái anh muốn dẫn về nhà. Nhưng bạn nàng lại ngăn cản, “Hai người nên ở lại đây. Cần gì phải đi đâu. Cậu không nên đi riêng với một anh chàng chỉ vừa gặp mặt.”

Anh rất dễ xem hành động của người bạn đó là ích kỷ và muốn chi phối. Nhưng hãy cố tìm hiểu ý định tốt đẹp trong hành động đó. Có thể cô ta lo

lắng về sự an toàn của bạn mình.

Cô ta có thể làm thất bại kế hoạch của anh, nhưng hành vi của cô ta xuất phát từ ý nghĩ tích cực. Càng nhanh chóng hiểu được điều đó, anh càng có cơ hội đối phó với sự từ chối tốt hơn. Chẳng hạn, anh có thể giải quyết tình huống đó bằng cách dành thời gian trò chuyện với bạn nàng, khiến cô ta tin tưởng anh, và sau đó cho cô ta số điện thoại của anh. Bằng cách đó, nếu cô ta lo lắng hay muốn biết bạn mình đang ở đâu, cô ta có thể gọi cho anh.

Thay đổi sự chỉ trích, phê bình

Vấn đề của những người phản đối anh là họ không chỉ chỉ ra rằng anh làm sai mà còn cho thấy những gì họ nghĩ không đúng với anh.

Để đối phó với họ, anh cần phải vượt qua những tư tưởng tiêu cực và nhận ra ý định tốt đẹp trong nhận xét của họ.

Điều này cũng áp dụng với những lời phê phán của anh về người khác. Chẳng hạn, khi một người bạn đề xuất ý kiến, hãy tránh những phản ứng tiêu cực gây tranh cãi như, “Điều đó chẳng bao giờ có tác dụng.” Thay vào đó, hãy hỏi một cách mang tính xây dựng như, “Anh định thực hiện như thế nào?”

Cách thay đổi này cũng có tác dụng với những lời chỉ trích gay gắt. Loại bỏ bất cứ lời bào chữa nào kiểu như “Tôi không có thời gian”, và chuyển nó thành một vấn đề có thể giải quyết được: “Tôi đã không quản lý thời gian một cách hiệu quả”. Và sau đó chuyển vấn đề đó thành câu hỏi: “Làm thế nào tôi có thể sử dụng thời gian hiệu quả hơn để đạt được mục tiêu?”

Thay đổi những lời phê bình và thiếu sót bằng những câu hỏi “như thế nào” có thể lật ngược tình thế.

Tạo khung hình cho trò chơi

Càng hiểu biết về khung hình, anh càng có được sự linh hoạt, hài hước và đạt được thành công trong cuộc sống xã hội và nghề nghiệp. Luôn luôn nhớ ba điều sau đây khi giao tiếp với phụ nữ:

1. Luôn giữ một khung cấu trúc chắc chắn. Khiến nàng nhìn nhận con người thực của anh thay vì thay đổi bản thân mình để phù hợp với nàng. Thái độ này sẽ giúp anh tạo uy tín hơn cả ngoại hình và tiền bạc.

2. Thuật chuyển hóa ý nghĩa là chìa khóa để thuyết phục và tán tỉnh. Nó giúp anh làm chủ cuộc trò chuyện nếu được sử dụng một cách tích cực, hài hước hay vào đúng thời điểm. Luyện tập càng nhiều càng tốt, và anh sẽ không chỉ thành công với phụ nữ mà còn trở thành một nhà diễn thuyết tài ba và suy nghĩ chín chắn.

3. Sử dụng những kỹ thuật này một cách khoa học. Đừng quá bị ám ảnh với việc kiểm soát khung hình trong mọi cuộc giao tiếp. Đôi khi từ bỏ cũng đem lại chiến thắng.

# NGÀY 23

## Nhiệm vụ 1: Tự đánh giá bản thân

Chào mừng anh đến với buổi duyệt cuối cùng để đánh giá lại những gì anh đã trải qua.

Dưới đây là một số kỹ năng anh đã được học. Hãy tự đánh giá bản thân bằng cách đánh dấu điểm số từ 1 đến 10, 1 điểm tức là anh hoàn toàn không có kỹ năng, 5 là mức trung bình, và 10 là hoàn hảo.

Kỹ năng/ Điểm	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tư thế, điệu bộ										
Khẩu hình										
Giọng nói										
Không ngắt quãng										
Phục trang										
Phong cách										
Tinh thần										
Giao tiếp bằng mắt										
Năng lượng										
Tiếp cận người lạ										
Sử dụng những lời mở đầu										
Kiểm soát thời gian										
Gây chú ý										
Tạo sự cuốn hút										
Bộc lộ cá tính riêng biệt										
Phô diễn giá trị										
Kiên nhẫn										
Cách kể chuyện										
Độc ngược										
Cách nói chuyện tự nhiên										
Vòng mở										
Gieo kế hoạch										
Trao đổi số điện thoại										
Kiểm soát khung hình										
Điều chỉnh khung hình										

Tìm những kỹ năng mà anh tự đánh giá ở mức thấp nhất và cải thiện chúng ngay hôm nay, sử dụng những bài tập anh đã được cung cấp.

“Công cuộc hẹn hò” sẽ bắt đầu vào tuần tới, vì vậy hãy chắc chắn rằng anh thành thạo những kỹ năng này.

Nhiệm vụ 2: Kiểm được một chiếc phao cứu sinh

Nếu anh vẫn chưa xin được số điện thoại, không sao cả. Anh có thể rơi vào một trong hai trường hợp:

Một là, anh còn yếu ở một số điểm. Nếu vậy, đã đến lúc cần sự giúp sức. Hãy truy cập vào trang [www.stylelife.com/challenge](http://www.stylelife.com/challenge) và vào diễn đàn Người thử thách. Kích vào tiêu trình có tiêu đề “Điểm mắc kẹt”. Thảo luận những vấn đề cụ thể anh đang gặp phải, đưa ra càng nhiều chi tiết càng tốt. Làm theo lời khuyên của các chuyên gia và những Người thử thách đồng hành, và tiếp cận bốn cô gái nữa.

Hai là, anh chỉ đọc cuốn sách này và vẫn chưa thực hiện các nhiệm vụ. Anh nên thấy xấu hổ vì điều đó.

Nếu anh đã lấy được số điện thoại hay đang hẹn hò, đừng vội hả hê. Hãy thực hiện bốn cuộc tiếp cận nữa. Luyện tập càng nhiều thì anh càng thành thạo.

Nhiệm vụ 3: Tiến hành việc thuyết phục

Bây giờ anh đã biết được những kỹ thuật để tiếp cận các cô gái, điều quan trọng là anh phải hiểu tại sao những kỹ thuật này lại có tác dụng, như vậy anh có thể phản ứng một cách tốt nhất trong những tình huống bất ngờ xảy ra trong hầu hết mọi hoàn cảnh xã hội. Chuyển sang mục **Chỉ dẫn Ngày 23**, đọc bài báo cáo rút ra từ cuốn sách của Robert Cialdini, và điền vào chỗ trống.

## CHỈ DẪN NGÀY 23

Để đạt sự đồng thuận – Điểm sách

Trong cuốn *Những đòn tâm lý trong thuyết phục*, Robert B. Cialdini đã chỉ ra con đường ngắn nhất để đi đến quyết định, đồng thời cho thấy sáu chiến thuật thuyết phục bằng tâm lý cực kỳ hiệu quả.

Cuốn sách của Cialdini tập trung vào các cách bán hàng và quảng cáo. Tuy nhiên những nguyên tắc của ông không chỉ giúp lý giải tại sao một người lại mua xe hay xà bông mà còn chỉ ra con đường đi đến quyết định của người



đó.

Dưới đây là bản tóm tắt sơ lược những nguyên tắc của Cialdini. Mỗi nguyên tắc đều đưa ra những căn cứ áp dụng và quá trình thu hút. Chẳng hạn, nguyên tắc bằng chứng xã hội giải thích tại sao các cô gái lại bị thu hút bởi những anh chàng được vây quanh bởi các cô gái khác hơn là những anh chàng đơn độc. Sau khi đọc mỗi nguyên tắc, hãy viết lại ít nhất một phương pháp thực hành mà anh có thể ứng dụng vào trò chơi.

Lưu ý rằng: Những nguyên tắc này rất hiệu quả và nên được sử dụng để khơi dậy mặt tốt của con người. Quan tâm đến quyền lợi của người khác chứ không phải hướng họ theo lợi ích của anh.

### Bằng chứng xã hội

Nguyên tắc này chỉ ra hiệu ứng số đông: Mọi người có khuynh hướng bắt chước nhau. Cialdini giải thích, “Chúng ta quyết định hành động của mình thông qua việc xem xét điều mà người khác làm trong hoàn cảnh đó.”

Ông nhấn mạnh rằng bằng chứng xã hội đặc biệt tạo sức thuyết phục trong trường hợp chúng ta còn băn khoăn về quyết định. Điều này càng đúng hơn nếu chúng ta cho rằng người kia giống chúng ta.

### ÁP DỤNG

.....

.....

.....

### Sự yêu thích

Đây có lẽ là nguyên tắc hiển nhiên nhất. Nó chỉ ra rằng chúng ta thường có khuynh hướng đồng tình với những người chúng ta biết và yêu mến.

Cialdini đã nêu ra một số nhân tố tạo nên sự yêu thích. Chẳng hạn, những người có chung sở thích, địa vị, phong cách thời trang; những người khen ngợi chúng ta; những người có vẻ ngoài hấp dẫn; hay có mối liên hệ với chúng ta, đặc biệt trong trường hợp cả hai bên cùng có lợi.

Cialdini còn đưa ra một cách giải thích thú vị: “Mối liên kết với những điều

tốt hay xấu sẽ ảnh hưởng đến cảm nhận của người khác về chúng ta”. Dù tốt hay xấu, “nếu chúng ta có thể kết nối bản thân với những người thành đạt dù là hơi hợt, uy tín của chúng ta sẽ tăng lên.”

## ÁP DỤNG

.....

.....

.....

### Sự trao đổi

Nếu ai đó làm gì cho chúng ta, chúng ta sẽ cảm thấy mắc nợ họ. Cialdini viết “Những người mà ban đầu có thể ta không ưa... cũng có thể khiến chúng ta đồng ý, đơn thuần bằng cách thể hiện một thiện ý nho nhỏ trước khi đưa ra yêu cầu.”

Ông đưa ra một hệ luận thú vị rằng, để khiến người khác chấp nhận một yêu cầu nhỏ, mẹo tốt nhất là đưa ra một yêu cầu to tát mà họ có thể từ chối trước.

## ÁP DỤNG

.....

.....

.....

### Cam kết và nhất quán

Khi đã đưa ra quyết định, người ta thường không dễ thay đổi – đặc biệt là nếu đã thể hiện nó bằng hành động hay tuyên bố trước mặt mọi người. Cialdini giải thích, “Khi chúng ta đã cam kết, chúng ta sẽ đối mặt với cả áp lực cá nhân và từ người khác để thực hiện lời cam kết đó.”

Nguyên tắc này sinh ra nhiều hệ luận khác. Một là con người thường quan sát hành động của mình để quyết định niềm tin thay vì để đức tin chỉ dẫn hành động. Hai là, nếu anh có thể khiến người khác cam kết với quyết định mua một thứ gì đó thì dù giá tăng, họ vẫn sẽ thực hiện cam kết của mình. Cuối cùng là kỹ thuật thuyết phục bắt đầu từ cấp độ thấp: Để khiến người

khác cam kết thực hiện mua số lượng hàng lớn, trước hết hãy khiến họ mua với số lượng nhỏ, không đáng kể.

## ÁP DỤNG

.....

.....

.....

### Uy tín

Nguyên tắc này chỉ ra rằng chúng ta có xu hướng nghe theo những người có uy tín, ngay cả khi yêu cầu của họ là vô lý hay mâu thuẫn với niềm tin của chúng ta.

Cialdini lưu ý, điều này có thể gây ra hiệu ứng phụ là chúng ta cũng dễ bị ảnh hưởng bởi những người chỉ đơn thuần tỏ vẻ uy tín như những người có uy tín thực sự. Chúng ta thường bị đánh lừa bởi những biểu hiện như chức danh, đồng phục hay trang phục sang trọng, biểu trưng địa vị cao, và giọng nói đầy vẻ thuyết phục. Thậm chí chúng ta có xu hướng coi trọng những người lớn tuổi hơn.

## ÁP DỤNG

.....

.....

.....

### Sự khan hiếm

Nguyên tắc khan hiếm chỉ ra rằng con người coi trọng và thích sở hữu những gì khó kiếm hơn những thứ mà ai cũng có. Theo Cialdini, “Cơ hội càng quý giá hơn khi việc tiếp cận khó khăn”.

Cialdini rút ra một kết luận quan trọng là, “Con người sẽ bị tác động mạnh hơn với ý nghĩ sẽ bị mất một cái gì đó”. Vì vậy, khi phải đối mặt với khó khăn, hay khả năng tiếp cận bị hạn chế, ước muốn sở hữu của chúng ta càng lớn hơn và chúng ta càng đầu tư nhiều công sức hơn để đạt được nó.

Ông viết, “Chúng ta biết rằng những thứ khó kiếm thì tốt hơn những gì dễ dàng đạt được, vì vậy, chúng ta có thể dựa trên tính sẵn có để đưa ra quyết định nhanh và chính xác về chất lượng.”

Chúng ta cũng có xu hướng ao ước những thứ đột nhiên trở nên khan hiếm hơn những thứ vẫn luôn khan hiếm.

## ÁP DỤNG

.....

.....

.....

### Cấp độ tiếp theo

Khi các nguyên tắc thuyết phục kết hợp với nhau, chúng sẽ tạo ra động lực mạnh mẽ nhất – chẳng hạn, khi nguyên tắc bằng chứng xã hội kết hợp với sự khan hiếm. “Chúng ta không chỉ muốn sở hữu cùng một thứ nếu thứ đó khan hiếm, mà mong muốn đó càng mạnh hơn khi chúng ta phải cạnh tranh để đạt được.”

Bài tập cuối cùng của anh là đưa ra một ví dụ kết hợp hai nguyên tắc khác nhau để tạo động lực cuốn hút.

## ÁP DỤNG

.....

.....

.....

.....

# NGÀY 24

## Nhiệm vụ 1: Tham gia

Một trong những sai lầm lớn nhất khi cố gắng tiếp cận một cô gái là anh không lập sẵn kế hoạch. Câu nói: “Anh không biết. Em muốn làm gì?” có lẽ là cách tồi tệ nhất để mời một cô gái đi chơi.

Việc hỏi nàng rằng “Em định làm gì vào thứ Bảy?” sau đó ngỏ ý tham gia cùng cũng chẳng khác hơn.

Thay vì cố gắng bắt chước lối sống của nàng, hãy tin rằng nàng vẫn chưa đạt được mọi điều mong muốn và đang hy vọng bước vào một thế giới sống động hơn. Và đó có lẽ chính là thế giới của anh.

Phần Thử thách Lối sống không chỉ đề cập đến phụ nữ, mà còn về phong cách sống. Nếu anh có thể tạo dựng được một quỹ đạo sống động xung quanh mình, một quỹ đạo mà người khác ngưỡng mộ và muốn tham gia vào, tự nhiên anh sẽ tiếp cận và thu hút được các cô gái.

Để kết thúc phần Thử thách Lối sống, anh sẽ phải lên kế hoạch cho một buổi tiệc vào Ngày 30. Nhiệm vụ của anh là đọc phần Chỉ dẫn ngày hôm nay và tìm ra cách đạt được mục tiêu này trước khi chuyển sang Nhiệm vụ thứ hai.

## Nhiệm vụ 2: Gieo hạt cho bữa tiệc

Nhiệm vụ ngày hôm nay là gieo hạt cho bữa tiệc của anh.

Hãy tiếp cận các cô gái, vận dụng những gì anh đã được học. Tuy nhiên, thay vì gieo hạt cho một sự kiện trong cuốn lịch của anh, hãy gieo hạt cho một buổi tiệc. Anh có thể thảo luận về chủ đề hay lý do của bữa tiệc, và đề cập đến những người bạn có cùng điểm chung với nàng. Tuy nhiên, đừng mời nàng tham gia.

Chỉ khi kết thúc cuộc trò chuyện, anh hãy mời nàng tham dự bữa tiệc và trao đổi số điện thoại.

Anh có thể nói, “Em không biết gì sao? Em nên đến dự buổi tiệc đó. Anh nghĩ em sẽ thích một số người ở đó. Thêm nữa, bọn anh rất cần một người...”

Nếu nàng hỏi người như thế nào, hãy nói tếu rằng đó là “một người không ngờ đến” hoặc “một người mới mr và thú vị”, tùy thuộc vào lòng tự trọng của nàng.

Nếu nàng không thực sự hào hứng tham gia, đừng kể chi tiết về bữa tiệc ngay. Điều đó quá vội vàng. Hãy đợi để mời nàng qua điện thoại. Như vậy nàng sẽ cố gắng tỏ ra đáng tin cậy và hòa nhập với những người bạn của anh.

Nhiệm vụ của anh là xin được số điện thoại của một cô gái sẽ tham gia buổi tiệc hoặc tiếp cận năm người.

Ngày mai anh sẽ sử dụng số điện thoại đó.

## CHỈ DẪN NGÀY 24

### Bữa tiệc Lối sống

Anh có biết điều tuyệt vời của các bữa tiệc là gì không?

Đó là lý do để xin được số điện thoại của những người anh gặp, hay để gọi điện cho người mà đã lâu anh không nói chuyện.

Một bữa tiệc chỉ đơn giản là việc sáu người hoặc nhiều hơn số đó, tụ tập lại để cùng vui đùa, giải trí hay làm quen.

### Mục đích

Bữa tiệc cho phép anh gặp gỡ một cô gái trên lãnh địa của anh, nơi nàng phải cạnh tranh để được anh chú ý đến. Các bữa tiệc cũng tạo cơ hội cho những cuộc hẹn hò nhẹ nhàng, ít ràng buộc. Bữa tiệc sẽ có nhiều người để duy trì cuộc nói chuyện cũng như anh có thời gian riêng tư trò chuyện với nàng.

Hơn nữa, anh sẽ làm quen được với nhiều người bạn, hình thành các kỹ năng xã hội, củng cố tố chất lãnh đạo, và hình thành lối sống mà người khác muốn tham gia vào. Những phụ nữ hấp dẫn phái mạnh nhất trên thế giới không chỉ hẹn hò với các diễn viên, nhạc sĩ, đạo diễn, tỷ phú, và các vận động viên. Họ cũng hẹn hò với những người chủ hay người sáng lập câu lạc bộ, đơn giản là bởi họ muốn được mọi người chấp nhận. Vì vậy, hãy ban cho họ một đặc ân bằng việc tạo ra một đám đông và chấp nhận họ tham gia.

### Xúc tiến

Anh không cần phải đưa ra lời mời dự tiệc. Dù thế nào, đừng bao giờ quảng cáo cho buổi tiệc của anh. Đây là một buổi tiệc nhỏ, dành riêng cho một số khách mời và việc quảng cáo ngụ ý đây là lời mời bừa bãi.

Tuy nhiên, anh cần phải có lý do cho việc tổ chức bữa tiệc, nó không cần phải quá phức tạp. Anh có thể nói bữa tiệc được tổ chức hàng tuần để trò chuyện với những người thú vị anh mới quen và ăn uống. Hoặc tốt hơn hết là biến nó thành nghi thức hàng tuần hay hàng tháng của mình. Anh có thể tổ chức một bữa tiệc rượu Martini vào thứ Hai, một cuộc thi đố chữ ngày thứ Ba hay một cuộc thi nấu ăn quốc tế ngày thứ Tư. Nếu muốn khoe khoang, anh có thể tổ chức một cuộc triển lãm.

Một lựa chọn khác là tạo ra lý do cho một bữa tiệc chiêu đãi. Nếu một người bạn của anh ra mắt một đĩa đơn, đăng một bài báo, lập một trang web, tổ chức sinh nhật, nhận nuôi một chú chó, hay tậu một chiếc áo mới – hãy tổ chức một bữa tiệc chiêu đãi anh ta, và chạy chiếc đĩa mới, đọc một đoạn trích trong bài báo, hoặc tự hào trưng bày chiếc áo tại bữa tiệc.

Một lý do khác là tổ chức tiệc để kỷ niệm. Mỗi ngày đều gợi nhớ một điều gì đó, vì vậy hãy tổ chức bữa tiệc để ôn lại kỷ niệm của anh.

### Địa điểm

Bữa tiệc có thể được tổ chức ở nhiều nơi.

Địa điểm lý tưởng nhất là ở tại nhà của anh hoặc của một người bạn. Anh chỉ cần chuẩn bị vài thứ: dọn dẹp sạch sẽ căn nhà, chuẩn bị đồ ăn, lựa chọn nhạc thích hợp, và – nếu anh và những người khách đã đến tuổi thành niên – hãy chuẩn bị đủ rượu cho bữa tiệc.

Nếu nấu ăn không phải là sở trường của anh, anh có thể viện cớ tổ chức một bữa tiệc chiêu đãi. Nếu ai đó trong số những người phụ nữ anh quen thích nấu nướng, hãy thuyết phục nàng giúp anh. Bởi những vị khách biết lý do anh tổ chức bữa tiệc là để học nấu ăn, họ thậm chí sẽ chẳng bận tâm khi một con gà tây bắt lửa, miễn là họ có rượu để uống.

Nếu anh không có thời gian hay hứng thú nấu ăn, hãy đặt mua ở ngoài, bỏ bao bì và hâm nóng trong lò vi sóng đến khi khách đến, sau đó dọn chúng lên những chiếc đĩa bình thường. Nếu chẳng ai hỏi, anh cũng chẳng cần phải nói rằng chúng được đặt ở nhà hàng Hy Lạp trên phố.

Nếu không có quá 10 người tham gia, hãy ngồi thành vòng để cuộc nói

chuyện được thuận tiện. Nếu cần anh có thể mua những chiếc ghế gấp rẻ tiền. Nếu anh thiếu kinh nghiệm trong việc dẫn dắt câu chuyện, hãy bắt đầu hoặc kết thúc bằng một sự kiện tập thể, như chương trình truyền hình ưa thích hàng tuần hay trò chơi đố chữ. Đừng bao giờ coi thường sức lôi cuốn của những trò vui đùa hồi nhỏ.

Địa điểm lý tưởng thứ hai là một quán nước hoặc nhà hàng đủ chỗ cho khách của anh. Hãy đặt nhà hàng trước và xác nhận vào ngày anh tổ chức bữa tiệc. Mọi người cũng sẽ sẵn sàng chia hóa đơn thanh toán. Thực ra bữa tiệc này cũng không khác gì một bữa ăn bên ngoài thường ngày, nhưng ý định tụ tập mọi người của anh cũng đủ để coi đó là một buổi tiệc.

Buổi tiệc có thể được tổ chức ở những địa điểm khác như công viên, bãi biển (dành cho những chuyến picnic hay tiệc nướng ngoài trời ban đêm); quán bar hay câu lạc bộ; thậm chí là một bãi chơi ky, phòng khách sạn, hay công viên giải trí. Hạn chế duy nhất là sức tưởng tượng của anh thế nào.

### Lựa chọn khách mời

Đừng tổ chức một bữa tiệc quá lãng phí, trừ khi anh thực sự muốn thế. Hãy tổ chức những bữa tiệc nhỏ cho một số khách mời – và giải thích như vậy cho cô gái anh đang trò chuyện. Bữa tiệc càng có vẻ chọn lọc, anh càng nhanh đạt được mục đích.

Chẳng hạn, thay vì nói anh đang mời mọi người đến bữa tiệc, hãy đùa rằng anh đang “tuyển” khách Vip, và nói rằng nàng có thể là một vị khách tuyệt vời cho bữa tiệc của anh.

Anh cũng cần phải mời ít nhất một anh bạn có tài ăn nói, ít nhất một hoặc hai cô bạn gái, và cô bạn anh vừa gặp (hoặc sẽ gặp) trong phần Thử thách. Có như vậy cô gái anh chú ý đến sẽ không cảm thấy bất tiện hay lép vế.

Nếu cô gái anh gặp trong Thử thách cũng xuất hiện ở bữa tiệc, đừng lo lắng nếu họ trao đổi về cuộc gặp với anh. Hãy giữ vững khung hình. Anh là một người hòa đồng, thích giao lưu, chia sẻ suy nghĩ với mọi người và kết nối họ với nhau. Nếu đúng vậy, các cô gái sẽ ganh đua vì anh.

Nếu nàng muốn dẫn theo một người bạn, đừng lo lắng. Nếu anh có thể lôi cuốn bạn nàng thì cũng có thể làm được như thế với nàng. Thậm chí nếu người bạn đó là một anh chàng, cũng không sao cả. Hãy mời những cô gái khác, và họ có thể giúp giữ chân anh chàng. Dù anh không khuyến khích, nếu nàng dẫn bạn tới, điều đó cũng chỉ mở rộng mạng lưới xã hội của anh và



tạo điều kiện thuận lợi cho bữa tiệc sắp tới.

Nếu anh tổ chức tiệc chiêu đãi tại nhà, sau bữa ăn mọi người có thể mệt mỏi. Một biện pháp để ngăn chặn điều này là mời một nhóm bốn hoặc tám người khác đến uống cocktail. Những gương mặt mới, sự nhiệt tình năng động sẽ khiến bữa tiệc trở nên sống động và đáng nhớ. (Hãy lưu ý đến thời gian, hầu hết khách mời đều đến muộn nửa giờ so với thời gian dự kiến).

Hãy chắc chắn rằng anh sẽ giới thiệu từng vị khách với mọi người một cách hài hước và lý thú. Bạn anh càng tuyệt vời, thì anh sẽ càng trở nên tuyệt vời hơn.

### Kết nối

Anh có thể thực hiện một số việc trước, trong và sau bữa tiệc để làm sâu sắc hơn mối quan hệ của mình.

Nếu bữa tiệc được tổ chức tại nhà, hãy đề nghị nàng ở lại giúp anh dọn dẹp. Nếu tổ chức ở chỗ khác, hãy lên kế hoạch mời nàng đi đâu đó sau bữa tiệc.

Đôi khi việc đề nghị nàng giúp anh trong bữa tiệc có thể tạo hiệu quả hơn việc anh thể hiện lòng hiếu khách và tự làm tất cả. Anh có thể nhờ nàng mang đồ ăn đến hoặc nấu chúng.

Một người bạn của tôi thường chuẩn bị nước hoa quả cho các cuộc hẹn hò của anh ta. Cách làm rất đơn giản, món nước hoa quả có pha chút rượu và là đồ uống hoàn hảo cho hai người. Để làm món này, anh cần một chai rượu Tây Ban Nha, hai quả chanh vỏ xanh, hai quả chanh vỏ vàng, hai quả cam, một quả xoài, nửa tách đường. Đổ rượu vào bình, để rượu hạ hơi khoảng mười phút, sau đó cho đường vào. Vắt chanh và cam lấy nước, cho vào rượu. Nhờ nàng cắt phần chanh và cam còn lại thành lát để trang trí. Để lạnh khoảng một giờ nếu được, đổ rượu vào khay đá và mời khách. (Công thức này dành cho năm người, vì vậy để phục vụ mười người, hãy tăng số lượng nguyên liệu gấp đôi).

Một số hoạt động khác có thể là mua nguyên liệu (cửa hàng tạp hóa có thể là một địa điểm thú vị cho lần hẹn hò đầu tiên), hay làm món sushi.

Chú ý đừng quá mê mẩn nàng hay cố sức để làm nàng hài lòng. Và đừng tỏ ra ghen ghét nếu có anh chàng nào đó tại bữa tiệc chê bai cuộc hẹn của anh. Với vai trò chủ nhà, anh đều được mọi người yêu thích; không ai làm khó anh cả. Nếu anh có một người bạn đáng tin cậy, hãy tạo cơ hội để anh ta thể

hiện sự ngưỡng mộ, ghen tỵ với cuộc hẹn của anh.

Mục tiêu của buổi tiệc là tạo ra khoảng thời gian vui vẻ, hình thành lối sống thú vị, và kết nối những người cùng sở thích. Nếu anh thực hiện được điều này, việc thu hút nàng sẽ thật đơn giản.

# NGÀY 25

## Nhiệm vụ 1: Quy tắc gọi điện

Bước tiếp theo sau khi trao đổi số điện thoại – gọi điện – thường khiến các chàng trai lo lắng. Tuy nhiên, quy tắc giao tiếp qua điện thoại rất lại đơn giản: Không mắc sai lầm. Nàng chỉ vừa mới quen anh, và một dấu hiệu cảnh báo sẽ là lý do khiến nàng quyết định không bao giờ gặp lại anh.

Tất nhiên anh không muốn điều đó xảy ra. Vì vậy nhiệm vụ của anh là đọc mục *Chỉ dẫn Ngày 25* về trò chơi trên điện thoại.

## Nhiệm vụ 2: Lập kế hoạch cho bữa tiệc

Nếu anh vẫn chưa quyết định được địa điểm tổ chức bữa tiệc vào Ngày 30, hãy mau chóng quyết định ngay.

Liệt kê danh sách khách mời dự kiến gồm sáu đến mười người vào mẫu dưới đây, tính cả những cô gái anh đã trao đổi số điện thoại với họ. Viết tên vào cột bên trái và đặc điểm của họ vào cột phải. Anh nên mô tả một cách ngắn gọn và thuyết phục, như vậy trông buổi tiệc sẽ giống với một sự kiện đặc biệt.

Tên	Đặc điểm
1. ....	.....
2. ....	.....
3. ....	.....
4. ....	.....
5. ....	.....
6. ....	.....
7. ....	.....
8. ....	.....

## Nhiệm vụ 3: Gặt hái

Gọi điện cho tất cả các cô gái mà anh đã xin được số điện thoại trong những tuần trước. Áp dụng những kỹ năng gọi điện anh đã học trong phần *Chỉ dẫn*.

Mời các cô gái đến tham dự sự kiện hoặc buổi tiệc anh đã lên kế hoạch cho Ngày 30. Hãy chắc chắn anh cho nàng địa chỉ và thời gian cụ thể. Và nhấn mạnh rằng đó là một buổi tiệc nhỏ, chỉ mời một số vị khách, để nàng biết anh ưu tiên mời nàng tham dự và sự hiện diện của nàng là rất quan trọng.

Điều này dễ hơn nhiều so với việc mời những người hoàn toàn xa lạ đến buổi giới thiệu phim qua điện thoại.

Nếu anh vẫn chưa xin được số điện thoại, hãy tiếp cận năm cô gái ngày hôm nay, để mời họ đến buổi tiệc. Hãy chắc chắn rằng anh đã nắm chắc bằng tra cứu trước khi tiếp cận.

Nếu anh đã bắt đầu hẹn hò, đừng quên thêm tên anh vào danh sách những người thắng cuộc trên diễn đàn *Stylelife* và chia sẻ câu chuyện của anh với những Người Thử thách đồng hành.

## CHỈ DẪN NGÀY 25

Trò chơi qua điện thoại

Anh đã tiếp cận và xin được số điện thoại của một cô gái anh thích, bước tiếp theo là gì? Nhớ nàng quên mất anh thì sao? Nhớ anh quá lo lắng khi nói chuyện qua điện thoại và làm hỏng cuộc nói chuyện? Nhớ nàng bận việc vào ngày anh hẹn gặp? Nhớ nàng đang bận chuyện quan trọng khi anh gọi? Nhớ một anh chàng nhắc máy? Nhớ nàng đưa số giả cho anh? Nhớ điều tồi tệ xảy ra?

Đừng lo lắng về điều đó.

Khi anh thoải mái, anh có thể thực hiện cuộc điện thoại đầu tiên một cách dễ dàng.

Nên đợi bao lâu

Anh nên chờ bao lâu sau khi xin số điện thoại để gọi điện cho nàng?

Một số người gọi ngay ngày hôm sau; một số người khác thì chờ ba ngày.

Tất cả đều không đúng. Không có một thước đo cụ thể nào cho việc chờ đợi.

Nói cách khác, nếu anh tạo ấn tượng tốt với một cô gái, và nàng yêu cầu anh gọi cho nàng, anh có thể đợi một tuần. Nàng sẽ không quên anh đâu.

Tuy nhiên, nếu anh gặp một cô gái, trò chuyện với nàng chỉ vài phút, trao đổi số điện thoại, và sau đó lại thấy nàng nói chuyện với những gã khác, hãy gọi cho nàng ngay ngày hôm sau. Bởi lẽ, nếu anh không tạo ấn tượng sâu sắc, nàng có thể quên anh trong vòng 48 giờ đồng hồ.

Quy tắc chung là: Gọi cho nàng khi nàng vẫn nhớ về cuộc trò chuyện, nhưng không quá sớm và thường xuyên đến nỗi khiến nàng nghĩ anh là kẻ đeo bám.

Khóa hay không khóa?

Nhiều người khuyên nên khóa số điện thoại khi anh gọi cho một cô gái. Họ cũng cho rằng anh không nên để lại lời nhắn nếu nàng không nhắc máy.

Họ giải thích điều này như sau: Nếu anh cứ tiếp tục gọi, thì cuối cùng nàng cũng sẽ nhắc máy, và khi anh đã bắt được nàng, anh có thể thuyết phục nàng gặp anh.

Tuy nhiên, tôi không sử dụng hay khuyến khích hình thức đặt bẫy này, trừ khi anh là người chào hàng qua điện thoại.

Một điều hiển nhiên là: Nếu nàng không gọi lại hay nhận cuộc gọi của anh, thì vấn đề không phải nằm ở khâu gọi điện, mà là giai đoạn tiếp cận, bởi anh đã không thể hiện được những phẩm chất cần thiết khiến nàng muốn gặp lại anh. Thực ra, bất cứ khi nào có điều gì đó không ổn xảy ra, tức là anh đã phạm sai lầm ở giai đoạn trước.

Vì vậy đừng khóa số điện thoại của anh và luôn để lại lời nhắn. Tại sao như vậy? Điều đó cho thấy sự tự tin của anh. Nếu anh đã thể hiện được những phẩm chất, giá trị lõi cuốn, và sự đáng tin cậy trong lần gặp đầu tiên, nàng sẽ rất thích thú khi nhận được cuộc gọi của anh.

Mục tiêu của anh là làm thế nào khiến các cô gái băn khoăn tự hỏi, “Nhờ anh ấy không gọi cho mình thì sao?”

Nếu anh gieo hạt cho sự kiện, thì khi anh gọi điện, nàng sẽ biết lý do và thoải mái nhận cuộc gọi.

Nên nói gì

Đây là cấu trúc chung cho cuộc điện thoại lần đầu.:

1. Tránh giới thiệu tên của anh. Thay vào đó, hãy bắt đầu bằng cách gọi lại

cuộc trò chuyện lần trước. Nếu anh đã mở đầu về nhóm nhảy The Village People, thì khi nàng nhắc máy, hãy nói chậm và tự tin rằng, “Anh đã tìm ra rồi: Không có anh lính cứu hỏa nào trong nhóm nhảy The Village People.” Nàng sẽ biết đó là ai. Nếu anh đã trêu đùa gọi nàng là nhóc, thì khi nàng nhắc máy, hãy nói, “Này, nhóc.” Thay vì nhắc nàng rằng anh là một người lạ (đặc biệt là nếu nàng đã quên tên anh), bằng cách này anh có thể gọi cho nàng khoảng thời gian trò chuyện vui vẻ trước đó.

2. Để tránh khoảng dừng gây lúng túng, ngay sau khi nàng chào, anh hãy kể một mẩu chuyện ngắn. Chọn một câu chuyện thích hợp anh đã xây dựng vào ngày kể chuyện, hoặc phát triển một câu chuyện mới. Bắt đầu bằng những câu nói như “Điều khiến anh ngạc nhiên nhất ngày hôm nay...” Hãy bảo đảm rằng câu chuyện của anh không quá dài, và chủ đích của anh không phải là đánh bóng hình tượng của mình, mà là để đem lại tiếng cười và sự thoải mái cho nàng.

3. Nói bằng chất giọng sâu lắng, điềm tĩnh, thoải mái pha chút hóm hỉnh. Hãy tỏ ra vui vẻ, đừng nói quá nhanh hoặc quá khích. Hãy cười, và nàng cũng sẽ nghe thấy tiếng cười của anh qua điện thoại.

4. Sau khi kể chuyện, hãy để nàng nói. Thường thì nàng sẽ kể cho anh về những gì nàng trải qua trong ngày hoặc đưa ra một câu hỏi. Nếu điều đó không xảy ra, hãy tiếp tục câu chuyện.

5. Lập kế hoạch cho những ngày cuối tuần. Một số chuyên gia khuyên anh nên kể những ngày anh bận việc trước để thể hiện rằng anh có một cuộc sống bận rộn và đang cố gắng dành thời gian cho nàng. Anh có thể nói những câu như: “Anh bận vào thứ Sáu và thứ Bảy, nhưng anh sẽ tổ chức một bữa tiệc nhỏ vào Chủ nhật. Anh đang tuyển khách mời, có lẽ em nên đến dự. Chúng ta sẽ cần một ‘người gây rối’ đấy.”

6. Nếu anh định mời nàng đến một sự kiện thay vì buổi tiệc, đừng coi nó như một cuộc hẹn. Hãy mời nàng tham gia cùng anh và các bạn.

7. Sẽ rất tuyệt nếu nàng đồng ý tham gia. Nếu nàng bận, hãy kể cho nàng một sự kiện khác trong cuốn lịch của anh. Chỉ một sự kiện thôi. Nếu nàng tỏ thái độ thích thú, hãy nói rằng nàng có lẽ sẽ thích nó, và nếu còn chỗ, anh sẽ báo cho nàng.

8. Dù nàng có đồng ý tham gia hay không, đừng đột ngột chào và cúp máy ngay sau khi đưa ra lời mời. Hãy làm giống như khi anh trao đổi số điện thoại, hãy tiếp tục cuộc trò chuyện thêm một hoặc hai phút nữa. Thêm vào

một câu đùa vui hay chia sẻ một câu chuyện ngắn.

9. Hãy là người tạm biệt trước. Hãy tỏ ra rằng anh bận và còn đang vướng công chuyện.

Mặc dù cấu trúc này rất đơn giản và đã được sử dụng rất hiệu quả, nhưng nó không phải là cách duy nhất để thực hiện cuộc gọi điện lần đầu. Khi anh đã nắm vững cấu trúc, anh có thể không muốn làm giống như những chàng trai khác, gọi lần đầu chỉ để nói chuyện đơn thuần và sau đó đưa ra kế hoạch vào cuộc gọi thứ hai.

Dù muốn thì anh cũng không nên nhấn tin vào lần giao tiếp đầu tiên. Tuy nhiên, nếu anh rơi vào thế kẹt trước khi thực hiện cuộc trò chuyện đầu tiên, nhấn tin có thể là cách giải quyết.

Nếu nàng lại bận...

Nếu nàng vẫn còn do dự về việc tham gia hay đã từ chối lời mời, anh nên xem xét lại trò chơi của mình. Anh có thể đã phạm sai lầm trong lần giao tiếp đầu tiên. Hoặc có thể anh đã thể hiện những giá trị xã hội tầm thường, đáng vẻ tuyệt vọng hay trao đổi số điện thoại quá sớm. Có lẽ nàng cảm nhận phong cách của anh (hoặc không có cảm nhận) không phù hợp với tiêu chuẩn hẹn hò của nàng. Hãy tìm ra những nhược điểm, thiếu sót của anh và cố gắng cải thiện nó. Cũng có khi, mọi việc anh làm đều đúng nhưng nàng vẫn từ chối, có lẽ nàng đã có hoặc sắp có bạn trai.

Tóm lại, đừng bao giờ coi câu nói “rất bận” là lý do. Nếu Angelina Jolie gọi điện và mời anh đến tham dự bữa tối tổ chức ở biệt thự của nàng, với sự tham gia của Bono, Jay-Z, Bill Clinton, và George Lucas, anh có đi không?

Đương nhiên là có rồi. Anh sẽ hủy bỏ toàn bộ kế hoạch, vứt bỏ công việc và thậm chí trồng cây chuối đi đến đó nếu cần.

Mục tiêu của anh là phải thể hiện anh là một người thú vị và hiếm gặp đến nỗi nàng không thể từ chối. Nếu anh gặp một cô gái hoàn hảo, chẳng phải anh sẽ tìm cách để ở bên nàng sao?

Vì thế hãy trở thành người đàn ông hoàn hảo.

# NGÀY 26

Nhiệm vụ 1: Thư giãn đầu óc

Đây có lẽ là ngày thử thách đúng nghĩa nhất từ trước đến giờ, và nó sẽ là cách tốt nhất để giúp anh nắm vững trò chơi.

Nhiệm vụ đầu tiên của anh là: Quên hết những gì anh đã học được.

Nhiệm vụ 2: “Tay không bắt giặc”

Tiếp cận ba cô gái hoặc ba nhóm người ngày hôm nay – không sử dụng những kỹ năng đã học.

Không bắt đầu cuộc nói chuyện bằng cách hỏi ý kiến. Không sử dụng bảng tra cứu viết sẵn. Không thảo luận về những chiếc nhẫn và các vị thần Hy Lạp. Không xé đôi danh thiếp.

Hãy tùy cơ ứng biến để bắt đầu cuộc trò chuyện – có thể là về một người xung quanh, hay phục trang nàng đang mặc, hoặc bất cứ điều gì anh nghĩ đến lúc đó. Đừng lo lắng về những câu chuyện phiếm; hãy hỏi những câu sơ lược về công việc, những bộ phim, du lịch; hoặc thậm chí anh có thể mua đồ uống cho nàng nếu đang ở quán bar hay quán café. Hãy bỏ qua tất cả những quy tắc.

Cứ tiếp tục cuộc trò chuyện cho đến khi nàng cáo từ hoặc thể hiện rõ muốn anh rời đi. Câu chuyện có thể trở nên lúng túng, ngượng ngịu, nhưng đừng bỏ cuộc.

Nếu có thể, hãy tính toán thì giờ cho cuộc nói chuyện. Mục tiêu là anh phải trò chuyện được với đối tượng ít nhất mười phút mà không áp dụng những kỹ năng đã học.

Nếu mọi việc tiến triển thuận lợi, hãy mời nàng tham dự bữa tiệc hoặc một sự kiện nào đó.

Nhiệm vụ 3: Tạo sự khác biệt

Sự khác biệt này được phản ánh trong những cuộc tiếp cận của anh ngày hôm nay.



Anh có để ý thấy sự khác biệt giữa việc áp dụng và không áp dụng những kỹ năng đã học? Có sự khác biệt nào trong cách anh tiếp cận trước khi tham gia Thử thách Lối sống so với bây giờ? Nếu có, hãy viết xuống khoảng trống dưới đây.

.....

.....

.....

#### Nhiệm vụ 4: Lấp khoảng trống

Nhiệm vụ cuối cùng ngày hôm nay là đọc những lời khuyên dưới đây về cách lấp đầy khoảng trống:

Một số Người Thử thách hay mắc kẹt tại một điểm. Họ tiếp cận được một nhóm người, mở đầu, phô diễn giá trị của mình, đọc nguội – họ làm tất cả những điều này nhưng tự họ lại cảm thấy căng thẳng và lúng túng. Đó là bởi họ không biết phải làm gì, nói gì giữa các giai đoạn này. Làm thế nào để chuyển tiếp từ bước này sang bước kia? Làm thế nào để đi đến giai đoạn trao đổi số điện thoại một cách hoàn hảo?

Tất nhiên, đó chỉ là nỗi sợ phi lý – cuối cùng họ cũng vẫn xoay sở được để có một cuộc trò chuyện thú vị. Một trong những mục tiêu của nhiệm vụ ngày hôm nay là anh phải khắc phục được sự phụ thuộc vào những kỹ năng đã học và biết cách lấp đầy những khoảng trống.

Nhiều người nhầm tưởng rằng những kỹ năng chứ không phải tính cách sẽ quyết định việc nàng có muốn gặp lại anh hay không. Thực ra không phải vậy. Chính những thói quen mới chỉ ra điểm nổi bật ở anh so với những anh chàng khác. Chúng cũng là những chiếc cầu nối đưa anh đến giai đoạn tiếp theo trong cuộc giao tiếp. Nhưng cuộc trò chuyện của anh không phải là một buổi biểu diễn hoành tráng. Anh không cần phải giống như một chú khi đội chiếc mũ nhỏ, hay diễn ảo thuật để khiến nàng vui.

Hãy cập nhật những tin tức giải trí, văn hóa, sự kiện và những điều đang diễn ra; trau dồi khả năng chú ý đến những điều người khác làm, cách nói năng và ăn mặc của họ; nắm vững nghệ thuật trí tuệ xã hội; thoải mái, tự tin; và nếu anh vẫn gặp khó khăn giữa các giai đoạn, hãy tham gia những khóa học diễn hài để học cách ứng biến.

Nếu trò chơi là một quá trình phát triển, cải thiện, thì cuộc đời chúng ta cũng vậy. Vì thế hãy học cách chơi cho đúng.

# NGÀY 27

## Nhiệm vụ 1: Học cách kết nối

Hãy tưởng tượng anh gặp một cô gái có sở thích về phim ảnh hay âm nhạc giống hệt anh, và hóa ra nơi nàng sống chỉ cách anh một tòa nhà, dù anh chưa từng gặp. Anh có cảm thấy mình và nàng có mối duyên kỳ lạ?

Đó chính là nguyên tắc then chốt của các mối quan hệ. Và là thứ anh cần tạo dựng trong những mối quan hệ với đối tượng anh thích. Hãy đọc phần **Chỉ dẫn Ngày 27** trước khi thực hiện những nhiệm vụ tiếp theo của ngày hôm nay.

## Nhiệm vụ 2: Liệt kê các sự kiện vào cuốn lịch

Mỗi ngày anh hãy điền vào cuốn lịch những sự kiện – cũng như các lý do và điểm đặc biệt của các sự kiện – cho đến khi kết thúc quá trình Thử thách. Hãy chắc chắn rằng anh đã đánh dấu bữa tiệc anh sẽ tổ chức. Sau đó ghi nhớ các sự kiện, ngày tháng, và lý do.

## Nhiệm vụ 3: Luyện giao tiếp

Chọn hai trong ba bài tập giao tiếp dưới đây để thực hiện. Anh có thể luyện tập với đồng nghiệp, cô thủ quỹ, một người quen biết tình cờ, hoặc thậm chí là chat với ai đó. Tuy nhiên anh sẽ đạt được kết quả tốt hơn nếu luyện tập với một người hoặc nhóm người anh vừa tiếp cận. Nếu cuộc trò chuyện suôn sẻ, hãy mời cô gái anh để ý đến bữa tiệc hoặc một sự kiện trong lịch của anh.

Chú ý đến phản ứng của người khác khi anh tăng giảm mức độ thân mật.

### Xây dựng và phá vỡ mối quan hệ

Trong quá trình thực hiện bài tập dưới đây, hãy quan sát phản ứng của đối tượng khi anh tạo dựng mối quan hệ – và phá vỡ ngay sau đó.

Cuộc trò chuyện như sau:

ANH: Quê em ở đâu?

NÀNG: [bất cứ thành phố nào].

ANH: Ô, thật trùng hợp! Anh cũng lớn lên ở đó. Em học trường nào?

NÀNG: [bất cứ trường nào].

ANH: Có lẽ nào. Anh cũng học ở đó.

NÀNG: Thật vậy sao?

ANH: Không. Thực ra anh không học ở đó. [Sau đó, nói giọng đều đều, lạnh lùng]. Em có thấy buồn không?

Thử thách mối quan hệ

Trong bài tập dưới đây, anh hãy phá vỡ mối liên hệ xem liệu người anh đang nói chuyện có cố gắng để gây dựng lại hay không.

ANH: Anh hơi tò mò một chút. Chiếc đĩa CD em mới mua hoặc bài hát em mới download là gì?

NÀNG: [một bài hát của nghệ sĩ nào đó].

ANH: Vậy à? Ngạc nhiên thật. Em không phải là người hâm mộ lớn nhất của họ đấy chứ?

Nếu nàng rút lại lời và nói rằng nàng cũng không thực sự thích nghệ sĩ đó, điều đó có nghĩa là nàng đang cố gắng xây dựng mối quan hệ với anh. Nếu nàng giải thích tại sao nàng lại thích bản nhạc hoặc bất đồng quan điểm với anh, tức là nàng không thực sự muốn xây dựng mối quan hệ với anh, hoặc đơn giản là nàng rất tự tin về sở thích và quan điểm của mình.

Kết nối bằng ngôn ngữ cơ thể

Bài tập này minh họa sức ảnh hưởng của ngôn ngữ cơ thể đến tâm trạng của người khác.

Khi đang trò chuyện vui vẻ thoải mái, anh hãy khoanh tay và xoay về hướng khác khi người kia đang nói. Nếu ngồi, anh hãy khoanh chân về phía khác. Giữ tư thế đó trong một hoặc hai phút.

Để ý xem người đó có bắt đầu cảm thấy bối rối, bất tiện – hoặc thậm chí phê bình tư thế của anh. Sau đó, buông tay ra, và xoay lại hướng cô ấy. Nếu đó là một người bạn thân của anh, hãy hỏi xem cô ấy có để ý hoặc cảm thấy khác

thường khi anh phá vỡ sự kết nối ngôn ngữ cơ thể.

Lặp lại bài tập này với một người khác trong ngày hôm nay.

## CHỈ DẪN NGÀY 27

### Con đường đến sự hòa hợp

ạo dựng sự hòa hợp là quá trình phát triển sự kết nối dựa trên lòng tin, sự thoải mái, điểm tương đồng, và sức hấp dẫn. Đối với nhiều chàng trai, đây là giai đoạn dễ dàng và tự nhiên nhất trong quá trình tán tỉnh.

Sự hòa hợp được tạo dựng khi nàng nhận thấy những phần nhỏ trong anh mà đôi khi anh cố gắng che đậy – con người tầm thường bên trong anh, phần ngu ngốc trong anh, sở thích truyện tranh anh hùng, hòa nhạc hay những câu chuyện quái vật – và thấy những nét đó rất đáng yêu. Đây là lúc nàng chia sẻ những suy nghĩ, trải nghiệm và cảm xúc trong thâm tâm nàng – và có lẽ anh hiểu những suy nghĩ của nàng hơn bất cứ người nào nàng quen. Anh hãy cười thể hiện sự đồng tình hoặc nói những điều tương tự.

Tóm lại, sự hòa hợp được gây dựng khi hai người thực sự hiểu nhau và thấy rằng đó là định mệnh và họ thật may mắn khi quen biết nhau.

Tuy nhiên, sự hòa hợp cũng giống như một lâu đài ghép từ nhiều mảnh. Nó có thể bị tháo dỡ trong phút chốc và được xây lại chỉ vài giây sau. Nắm vững được thời gian và cách thức xây dựng và phá vỡ mối quan hệ sẽ giúp thúc đẩy cuộc trò chuyện qua các giai đoạn cần thiết để tạo dựng mối quan hệ lãng mạn.

Trong bất cứ bộ phim tình cảm nào cũng có mô típ quen thuộc: trước khi hai người đến được với nhau, họ từng để mất nhau – có thể là do sự hiểu lầm, sự phản đối của gia đình, hoặc do một sai lầm nào đó. Họ phải trải qua nỗi đau đớn, và rồi trong đau khổ họ chợt nhận ra tình cảm mãnh liệt dành cho đối phương. Chỉ khi mối quan hệ được xây dựng lại và thừa nhận tình cảm đôi bên, họ mới cảm thấy hạnh phúc trọn vẹn.

Nhiều chàng trai đã phạm sai lầm khi chỉ cố gắng tạo dựng mối quan hệ với các cô gái mà không để ý đến việc tạo sức thu hút, lôi cuốn đối phương. Giữa việc tạo dựng sự hòa hợp một cách tự nhiên và việc bị nhìn ra rằng anh cố gắng tạo dựng sự hòa hợp đó có một ranh giới rõ ràng.

Hơn nữa, thời gian là điểm then chốt. Nếu anh cố gắng tạo dựng sự hòa hợp

quá vội vàng, mối quan hệ đó có thể chỉ dừng ở tình bạn. Nếu anh tạo dựng sự hòa hợp quá muộn, nàng có thể nghĩ rằng anh là một tay chơi không nhận ra nét đặc biệt của cô ấy. Thời điểm tốt nhất để tạo dựng sự hòa hợp với một cô gái là sau khi anh chạm điểm bản lề và trước khi chạm vào nàng. Bây giờ khi nàng đã chú ý đến anh và tập trung vào câu chuyện, anh thậm chí có thể hỏi cả những câu hỏi mà anh được khuyên không nên sử dụng trong lần đầu gặp mặt.

Để giúp anh tạo dựng sự hòa hợp như vậy, tôi đã yêu cầu Don Diego Garcia – chuyên gia tư vấn chính của Stylelife, phân tích rõ.

Don chia nó thành hai nhóm: dẫn dắt và đồng bộ hóa.

### Dẫn dắt

Từ hàng thập kỷ, chương trình truyền hình *Hàng xóm của Ngài Rogers* đã là tiết mục giải trí ưa thích của biết bao người. Red Rogers bắt đầu mỗi show truyền hình bằng một câu nhẹ nhàng và thân thiện “Chào hàng xóm nhé!”

Hãy để ý rằng Rogers không nói, “Xin chào người lạ!” Anh ta coi khán giả là hàng xóm của mình. Mặc dù có thể anh chưa từng sống gần nhà Rogers, nhưng anh ta lại khiến anh cảm thấy như thế là vậy. Rogers tạo ra cảm giác thân thuộc của những người hàng xóm và coi anh như một người bạn cũ. Điều này đã tạo ra hiệu quả lớn.

Dù anh có thể không muốn tỏ ra quá mức thân thiện như Rogers, anh cũng muốn tạo dựng mối quan hệ với các cô gái theo cách tương tự. Để làm được như thế, anh hãy tự hỏi bản thân: “Anh sẽ hành động thế nào nếu đây là một người bạn lâu năm?” Giờ hãy dựa vào các chuẩn mực, phép tắc xã hội, anh sẽ biết phải tiếp cận thế nào.

Anh nên giả định mối quan hệ ngay từ lần đầu nàng nhìn hoặc nghe thấy anh. Giả sử anh muốn làm quen với một cô gái ở khu vực bán bơ sữa của siêu thị, nghi thức tiếp cận thông thường sẽ là anh đưa tay ra và giới thiệu tên mình.

Tuy nhiên cách tiếp cận giả định mối quan hệ bắt đầu theo cách khác: “Anh có thể hiểu 2% là dành cho những người không thể quyết định chọn sữa nguyên chất hay sữa không béo, nhưng 1% thì sao? Có sự khác biệt lớn giữa 2% và 1% không?”

Con người cũng có mối liên hệ tự nhiên với những người lãnh đạo có các

phẩm chất như: tự tin, uy quyền, đảm bảo, tác phong lịch sự và tính trung thực. Mỗi liên kết với những phẩm chất này sẽ giúp anh tránh được rủi ro của các mối quan hệ – chẳng hạn như sự năn nỉ, làm hỏng khung hình, hoặc trở thành bạn hay nhà trị liệu thay vì là người yêu của nàng.

## Đồng bộ hóa

Carl Jung giải thích sự đồng bộ là việc gán ý nghĩa cho những sự kiện diễn ra trùng hợp. Tôi gọi quá trình tạo ra trạng thái này là đồng bộ hóa.

Đồng bộ hóa không phải là sự sao chép hay bắt chước mọi điều mà đối tượng làm. Đồng bộ hóa là một hình thức tinh tế hơn để bắt kịp đối tượng và tạo mối đồng cảm. Những người trong một nhóm luôn thực hiện điều này một cách vô thức. Khi anh đồng bộ hóa một cách phù hợp, sự kết nối giữa anh và đối tượng sẽ dựa trên xúc cảm và tinh thần hơn là suy nghĩ lý trí.

Hãy nghiên cứu những cách mà anh có thể đồng bộ hóa với đối tượng anh đề ý.

## Đồng bộ hóa bằng thị giác

Đồng bộ hóa bằng mắt tức là anh quan sát dáng điệu, biểu cảm khuôn mặt, nhịp thở, điệu bộ cử chỉ, hoặc thậm chí là tốc độ nháy mắt của nàng, và kết hợp chúng lại. Hãy giữ tâm trạng thoải mái và điềm tĩnh khi anh đồng bộ hóa. Nếu anh là người phù hợp với nàng, những cử chỉ của nàng sẽ phản ánh ngôn ngữ cơ thể anh trong tiềm thức.

## Đồng bộ hóa bằng thính giác

Nếu anh đề ý thấy nàng thường xuyên sử dụng một số từ cụ thể nào đó, hoặc những từ đó có ý nghĩa đặc biệt với nàng, hãy coi chúng là những từ “nóng” khơi ra một phản ứng mãnh liệt và ghi nhớ chúng. Anh cũng có thể thay đổi ngôn ngữ của mình để phù hợp với biệt ngữ nghề nghiệp, cách biểu đạt địa phương, hay bất cứ những từ cho thấy nàng thuộc một nền văn hóa riêng biệt nào đó.

Để đồng bộ hóa bằng thị giác, anh cũng cần chú ý đến những từ gọi ra giác quan đặc biệt của người nói. Chẳng hạn, những người nhìn bằng mắt thường sử dụng những từ như *tập trung*, *sáng sủa*, *nhìn*, *chỉ ra* khi bày tỏ suy nghĩ và mong muốn của họ. Những người sống bằng cảm xúc sử dụng những từ như *chạm*, *cảm thấy*, *nhận biết*, *cảm giác*. Những người mê âm thanh thích miêu tả bằng những từ như *tiếng chuông*, *tiếng động* và *tiếng lách cách*. Hãy

lắng nghe cách nói chuyện của nàng, nhặt lấy những từ đặc biệt, và sử dụng chúng trong cuộc trò chuyện của anh.

Anh cũng có thể thay đổi cách nói chuyện để phù hợp với cao độ, nhịp độ, âm sắc, giọng điệu trong cách nói của nàng, hoặc thậm chí là cách giao tiếp phi ngôn từ như những tiếng lầm bầm, những tràng cười hay chỗ ngắt giọng. Điều này nghe có vẻ khác thường, nhưng đó là lẽ thường, chẳng hạn một người nói chậm và một người nói nhanh sẽ gặp khó khăn khi giao tiếp. Người nói chậm sẽ khó theo kịp nhịp độ của người nói nhanh, còn người nói nhanh lại cảm thấy mất kiên nhẫn. Anh và nàng càng giao tiếp theo cách tương đồng, thì hai người càng trở nên hòa hợp.

### Đồng bộ hóa về tinh thần

Đồng bộ hóa về tinh thần tức là khám phá những sở thích, thẩm mỹ, đạo đức, cảm giác hay những điểm chung. Hình thức xây dựng sự hòa hợp như vậy được gọi là trò chơi “ăn theo”. Những chủ đề ăn theo có thể là những kinh nghiệm gia đình, câu chuyện du lịch, mục tiêu nghề nghiệp, sở thích tiêu khiển, phong cách cá nhân và tiêu chuẩn của các mối quan hệ.

Anh có thể đồng bộ hóa bằng những chủ đề nhẹ nhàng như: nơi nàng sinh ra, mục đích chuyên đi, hay sở thích của nàng. Sau đó, khắc sâu mối dây liên kết, sử dụng những câu hỏi hắc búa, những bài thử thách tích cách, bài tập tưởng tượng, những câu chuyện quen thuộc, và sự chia sẻ về mục đích và ước mơ.

Tóm lại, mối tương đồng sẽ dẫn đến sự đồng cảm. Sự đồng cảm sẽ xây dựng nên sự hòa hợp.

### Đồng bộ hóa về cảm xúc

Khi nói chuyện với nàng, hãy toàn tâm toàn ý thấu hiểu suy nghĩ và cảm nhận của nàng. Hãy đặt bản thân mình vào địa vị của nàng, nhìn nhận mọi thứ từ quan điểm của nàng. Tất cả chúng ta đều muốn tìm được người thấu hiểu chúng ta trong thế giới rộng lớn, thiếu tình người này.

### Tạo mối liên kết của riêng hai người

Một trong những cách hiệu quả nhất để xây dựng sự hòa hợp là tạo ra sự đồng cảm, chỉ giữa hai người, mà những người khác không có. Đó có thể là mối liên kết dựa trên một ý tưởng khác thường mà ít người tin, hay việc nói với những người khác rằng hai người là bạn thời thơ ấu hoặc thậm chí đã



đỉnh ước.

Xử lý sự cố

Mặc dù ban đầu anh có thể tốn nhiều công sức để nắm vững những chiến lược tinh vi này, nhưng cuối cùng chúng sẽ trở thành bản năng. Cách tốt nhất để thành thạo những chiến lược này là thực hành từng chiến lược cho đến khi anh nắm vững cách thức vận hành của chúng. Khi đó, anh sẽ nhận thấy rằng việc bắt chước nhịp thở của nàng sẽ thay đổi không khí quanh hai người và kéo hai người xích lại gần nhau.

Rào cản lớn nhất để tạo dựng sự hòa hợp sâu rộng không nằm ở người khác, mà là ở chính anh. Nếu anh quá e ngại thể hiện bản thân hay bộc lộ điểm yếu của bản thân, nàng sẽ cảm thấy không thoải mái khi giảm bớt mức độ cảnh giác. Sự hòa hợp là một con đường hai chiều và nó không tồn tại nếu thiếu sự tin tưởng, cởi mở và chân thật.

Vì vậy, nếu anh cảm thấy khó khăn trong việc tạo lập sự hòa hợp, dù là do những chiếc mặt nạ, bức tường anh hay nàng dựng lên, đừng đề phòng, hãy quên hết những kỹ thuật này và rộng mở trái tim khi tiếp xúc với nàng. Anh sẽ thực sự bất ngờ.

# NGÀY 28

Nhiệm vụ 1: Chiếc la bàn nội tâm

Có một phần then chốt của trò chơi – không chỉ tạo nên sức hút mà còn có sức ảnh hưởng đến mọi khía cạnh trong cuộc sống của anh – mà hầu hết mọi người lại không đề cập đến hoặc không nhận ra sự tồn tại của nó.

Hãy tìm hiểu kỹ điều này ở mục **Chỉ dẫn Ngày 28** trước khi tiếp tục những nhiệm vụ khác của ngày hôm nay.

Nhiệm vụ 2: Anh là một nhà ngoại cảm hay người mắc bệnh tâm thần?

Bài tập dưới đây mang lại kết quả tốt nhất khi anh luyện tập cùng với một nhóm có hai người hòa đồng trở lên.

Nhiệm vụ của anh là đoán biết xem họ quen nhau như thế nào. Họ có phải họ hàng? Bạn cùng phòng? Bạn đồng nghiệp hay cùng trường? Đang hẹn hò? Hay đang học cùng một lớp?

Hãy phỏng đoán, rồi tiếp cận, hỏi han và tìm hiểu xem liệu phỏng đoán của anh là đúng hay sai.

Kỹ năng kiểm định sẽ không chỉ giúp anh phỏng đoán một cách chính xác, mà còn giúp anh đặt những câu hỏi mà không khiến người khác cảm thấy họ đang bị tra khảo.

Chẳng hạn, anh có thể nói: “Em hãy giúp anh dàn xếp cuộc tranh luận giữa anh và bạn anh. Bọn anh để ý thấy bọn em đang nói chuyện. Anh bạn cho rằng các em có lẽ là đồng nghiệp. Còn anh lại nghĩ các em là bạn từ hồi đại học.”

Nếu họ ném cho anh một cái nhìn kỳ lạ – điều thường xảy ra – hãy thừa nhận bằng cách nói những câu như, “Anh biết, đó là một câu hỏi kỳ quặc, nhưng anh bạn anh đang học tâm lý học. Anh ta suốt ngày làm thế, và anh cũng phải luyện tập cùng.”

Hãy chắc chắn rằng anh đang mỉm cười, thể hiện rằng sự tiếp cận của anh là xuất phát từ trí tò mò, họ sẽ cho rằng anh không hỏi một cách tùy ý, và hãy nhớ kiểm soát thời gian.

Anh phải hoàn thành nhiệm vụ tiếp cận ba nhóm người hoặc phỏng đoán chính xác một lần.

Nếu cuộc trò chuyện tiến triển tốt đẹp, anh có thể tham gia vào nhóm đó, và tận dụng cơ hội để mời một số gương mặt mới đến bữa tiệc của anh.

Nhiệm vụ 3: Nhận được bằng chứng thể hiện sự quan tâm (Không bắt buộc)

Nếu anh thấy nhiệm vụ thứ hai quá dễ dàng, hoặc nếu anh muốn luyện tập phỏng đoán nhiều hơn, anh hãy thực hiện mục tiêu này trong những cuộc tiếp cận trên.

Nhiệm vụ thứ cấp của anh là nhận được ít nhất một dấu hiệu quan tâm từ một cô gái trong nhóm anh tiếp cận.

Nếu anh không nhận được dấu hiệu đó từ một trong ba nhóm anh tiếp cận ngày hôm nay, hãy tiếp cận hai nhóm nữa, sử dụng cách mở đầu thân thiện.

Nhiệm vụ của anh được hoàn thành khi anh nhận được một dấu hiệu quan tâm, hoặc tiếp cận được năm cô gái hoặc nhóm người ngày hôm nay.

Nếu anh nhận được dấu hiệu quan tâm từ một cô gái anh tiếp cận, điều tiếp theo anh phải làm là trao đổi số điện thoại và mời nàng đến bữa tiệc của anh.

## CHỈ DẪN NGÀY 28

### Sự kiểm định

Có ba khía cạnh anh cần rèn luyện thành thạo để nắm vững nghệ thuật quyến rũ.

- Anh là ai?
- Anh làm gì?
- Anh làm khi nào và bằng cách nào?

Trong vài ngày đầu của Thử thách khi anh thực hiện các nhiệm vụ, mục tiêu và thể hiện cá tính, anh đã cho thấy anh là ai. Ngày mai anh sẽ luyện tập để làm cho những phẩm chất cá nhân này trở nên tinh tế, tao nhã hơn.

Liên quan đến vấn đề anh làm gì trong trò chơi, anh đã dành hầu như mỗi

ngày để phát triển nhân tố đó, từ những cách mở đầu đến việc phô diễn bản thân.

Về việc thực hiện khi nào và bằng cách nào, anh đã học về thứ tự thực hiện, cách kết nối mỗi sự kiện và cách nhận biết bức tranh tổng quan. Tuy nhiên vẫn còn thiếu một mảnh ghép để hoàn thiện bức tranh. Đó là sự kiểm chuẩn. Và nó sẽ tạo nên sự khác biệt rõ rệt.

Về mặt kỹ thuật, sự kiểm định là việc điều chỉnh tính chính xác của một thước đo, thường bằng cách quyết định độ lệch chuẩn của nó. Theo ngôn ngữ tán tỉnh, sự kiểm chuẩn cũng được giải thích như vậy – nhưng thước đo là chính anh và tiêu chuẩn là cô ấy.

### Xác định thước đo

Trong quá trình tiếp cận, kiểm chuẩn là kỹ năng giúp anh đọc ra mục đích, nhu cầu của nhóm người hoặc cô gái anh để ý và giúp anh nhận biết những điều anh sẽ phải làm sau đó.

Chẳng hạn, trong quán bar, nếu một cô nàng đi về phía anh, tựa vào ngực anh, và nói anh đáng yêu, anh sẽ làm gì?

Nếu anh thử mở đầu bằng một quan điểm, anh sẽ khiến cô nàng nhầm chán – còn một sự phô diễn giá trị lại quá mức cần thiết. Bằng kỹ năng kiểm định, anh sẽ biết rằng phải bỏ qua hầu hết những giai đoạn anh đã học và nghĩ cách thỏa mãn nhu cầu tiếp xúc thân thể của cô nàng. Thêm nữa, sự kiểm chuẩn sẽ giúp anh xác định liệu nàng muốn làm điều đó ngay quán bar, muốn anh đưa về nhà, hay là nàng chỉ đang lợi dụng anh để khiến ai đó ghen tức. Tất cả những sự xác định, ước lượng này – được thực hiện trong một phần giây – sẽ quyết định những hành động tiếp theo của anh.

Sự kiểm định cũng cần thiết trong quá trình trò chuyện. Những bước điều chỉnh nhỏ trong ngôn ngữ cơ thể, giao tiếp bằng mắt và sắc điệu giọng nói của anh có thể tác động đến hành vi, phản ứng, và mức độ quan tâm của cô gái kia. Hãy thử đứng quá gần nàng và chú ý đến những phản ứng của nàng; rồi lại lùi ra xa. Thử dựa vào người nàng, rồi lại đứng thẳng. Thử nhìn thẳng vào mắt, miệng nàng, hoặc nhìn qua vai nàng khi đang nói chuyện.

Học cách đọc phản ứng và điều chỉnh hành động của anh để gợi ra ở nàng những cảm xúc anh mong muốn, là điểm cốt lõi của trò chơi.

### Đặt thước đo

Mặc dù sự kiểm định là một trong những mảnh ghép quan trọng nhất của trò chơi, nó cũng có thể trở thành một cái bẫy. Nếu anh quá để ý và lo lắng thái quá đến mọi dấu hiệu nhỏ từ đối tượng, anh sẽ vấp phải sự hồi hộp, lo ngại và có thể sẽ làm hỏng cuộc trò chuyện.

Khi tiếp xúc với một người mới quen, tất cả những suy nghĩ và sự đánh giá về người đó, cả tốt và xấu, sẽ lướt qua đầu anh trong phút chốc. Vì thế đừng để rơi vào trạng thái lo lắng khi anh cố gắng xác định cảm nhận của nàng bằng cách đặt thước đo của anh không ở mức 0 (sự quan tâm bình thường), mà hãy đặt ở mức +2 (sự quan tâm hơn mức bình thường). Hãy trò chuyện với thái độ tự tin rằng nàng quan tâm, để ý đến anh – và nếu anh gặp khó khăn trong việc luận giải những điều nàng làm, hãy giả định khả năng tốt nhất. Điều này sẽ tạo động lực thúc đẩy anh xúc tiến cuộc trò chuyện với sự tự tin.

### Dán nhãn thước đo

Sau khi đã đặt thước đo, anh nên cố gắng xác định cảm xúc hiện tại của nàng đối với anh, và những điều anh cần làm để chuyển sang giai đoạn tiếp theo của quá trình tán tỉnh.

Anh sẽ nhận được một trong ba tín hiệu sau từ phía nàng:

- Đèn xanh – phản ứng tích cực, tức là anh cứ tiến lên.
- Đèn vàng – phản ứng trung lập, tức là anh phải hành động cẩn trọng.
- Đèn đỏ – phản ứng tiêu cực, tức là anh phải dừng ngay việc anh đang làm.

Khi anh kiểm chuẩn sai, vượt qua ranh giới hoặc phạm phải sai lầm và nhận được đèn đỏ, anh cần phải nỗ lực để không phá hỏng cuộc trò chuyện. Nếu điều đó xảy ra, hãy trở lại chiếc đèn vàng gần nhất.

Đèn vàng là tín hiệu anh thường gặp phải. Lúc này mọi chuyện đều có thể xảy ra. Và kết quả phụ thuộc vào khả năng ước định của anh xem nàng đang ở giai đoạn nào trong quá trình tán tỉnh, anh sẽ chuyển sang giai đoạn nào tiếp theo, và những điều anh cần làm để chuyển sang giai đoạn đó. Anh có thể cần phải thể hiện nhiều giá trị, sức hút, sự thoải mái, tin cậy, hoặc là đầu tư nhiều thời gian hơn nữa.

Hãy thực hiện những bước tính toán này trong đầu anh một cách tinh tế. Một thói quen xấu mà các anh chàng đôi khi gặp phải là hành động của họ dễ bị

nhìn thấu. Hãy nhớ rằng, khi những việc anh làm, hay những điều anh nói thể hiện rõ ngụ ý trông chờ một phản ứng đặc biệt nào đó từ nàng, chúng không chỉ phản tác dụng, mà còn cho thấy anh là người thiếu thôn tình cảm.

Trò chơi tán tỉnh xoay quanh những chi tiết và sự tinh tế như vậy, bởi lẽ nàng cũng đang kiểm chuẩn, dù nàng có nhận biết điều đó hay không. Và hầu hết các cô gái có những thước đo và trực giác nhạy bén hơn chúng ta.

### Đọc thước đo

Kỹ năng kiểm chuẩn của một số người hơi kém. Họ không thể nhận biết khi nào họ đang khiến đối phương cảm thấy không thoải mái – hoặc khi nào một cô gái thực sự bị họ thu hút.

Dù anh đang ở tình thế nào, nếu anh chú ý đến những thông tin phản hồi từ phía cô gái, anh sẽ tích lũy được đủ kinh nghiệm và kỹ năng kiểm chuẩn của anh sẽ được cải thiện. Sau cùng, trực giác của anh sẽ đủ mãnh liệt và anh không cần phải áp dụng bất cứ quy tắc nào để kiểm chuẩn. Rồi anh sẽ biết điều đó.

Đây là một số dấu hiệu rõ ràng có thể giúp anh nhận biết liệu đối tượng có bị anh thu hút hay không. Những dấu hiệu này rất tinh tế, vì thế đừng chỉ dựa vào một dấu hiệu để đoán biết đèn xanh. Hãy chắc chắn rằng anh nhận được ba hoặc bốn dấu hiệu tích cực một cách rõ ràng trước khi giả định rằng nàng muốn thân mật với anh hơn. Những dấu hiệu quan tâm bao gồm:

- Nàng hỏi tên tuổi, nghề nghiệp và quê quán của anh.
- Anh dựa vào nàng và nàng ngả người về phía anh.
- Chân nàng không bắt chéo (hoặc bắt chéo hướng về phía anh), người nàng hướng về phía anh, và cánh tay không bắt chéo.
- Nàng thay đổi quan điểm về một bài hát, bộ phim, hay một sự kiện đang diễn ra dựa trên quan điểm anh đưa ra.
- Anh kể một câu chuyện cười và không ai khác ngoại trừ nàng cười hưởng ứng.
- Anh nắm tay, dắt nàng đến chỗ nào đó, và nàng siết chặt lấy tay anh – đặc biệt nếu anh bỏ tay nàng ra và nàng giữ lại.

- Nàng nói rằng: “Em sẽ không lên giường với anh” hoặc “Em sẽ không về nhà anh”, trước khi anh hỏi hay truyền đạt ý định đó.
- Nàng đùa vui đập hoặc chọc vào tay anh.
- Nàng phớt lờ những cô bạn khi họ cố gắng góp ý hoặc muốn rời đi.
- Anh ngừng nói, và trao đổi ánh mắt với nàng, và nàng cũng vậy trong vòng hơn một phút.
- Anh quay sang nói chuyện với ai khác, và nàng chờ anh quay lại phía nàng.
- Nàng biểu hiện những điệu bộ tán tỉnh như: liếm môi, vuốt ve mái tóc, mở to đồng tử, hoặc thậm chí phập phồng cánh mũi.
- Nàng chải chuốt hoặc chỉnh sửa trang phục để lộ làn da khi đang nói chuyện với anh.
- Nàng vô thức vâng vâng chiếc ống hút, điện thoại hoặc đồ trang sức. (Nếu nàng nắm vật đó quá chặt hoặc tỏ vẻ bồn chồn, đó không phải là dấu hiệu tốt.)
- Anh ngừng nói và nàng cố gắng tiếp tục cuộc trò chuyện, thường là bằng từ “Vậy thì...”
- Nàng bắt chước những động tác của anh – vuốt ve mái tóc, nhắm nháp đồ uống, thậm chí là làm mặt hài khi thấy anh như vậy.

Cũng giống như việc truyền đi một tín hiệu ngầm và tính toán thời gian truyền lại để xác định khoảng cách, anh cũng truyền đi những tín hiệu để đánh giá mức độ quan tâm của nàng. Để làm vậy, anh hãy thực hiện một hành động nhỏ và chú ý phản ứng của nàng. Chẳng hạn, anh đùa vui vỗ vào vai nàng. Nếu nàng vỗ hoặc đánh lại anh, đó là tín hiệu tốt; nhưng nếu nàng cứng đờ hoặc hơi giật mình, tín hiệu đó không tốt cho lắm.

Hãy đề phòng rằng có một số cô gái tỏ ra rất thân mật ngay khi họ gặp anh bởi họ tìm kiếm cảm giác được các chàng trai theo đuổi, hoặc đang cố khoe khoang cho ai thấy. Với những cô gái này, đừng coi bất cứ dấu hiệu quan tâm nào là thật trừ khi anh biết chắc anh đã đạt được hoặc xứng đáng nhận được nó. Lúc ấy, hãy cười nói với họ rằng anh tính giá hai mươi đô la cho một lần đụng chạm, và hóa đơn của họ đã rất cao rồi.

## Nâng cấp thước đo

Chúng ta đã thảo luận về cách kiểm chuẩn để xác định hành động. Tuy nhiên có một loại kiểm chuẩn khác thú vị và hiệu quả hơn.

Cũng giống như việc sử dụng các ống phát tia X, cách thức kiểm chuẩn cao cấp này cho phép anh khám phá những suy nghĩ, nhu cầu, và ước muốn sâu thẳm của nàng. Để luyện tập điều này, anh hãy tự hỏi bản thân:

- Nàng thuộc loại tính cách nào?
- Lòng tự trọng của nàng cao hay thấp?
- Nàng cởi mở hay dè dặt?
- Nàng làm nghề gì?
- Liệu nàng có đang quen ai không?
- Nàng là con cả, con út, con thứ hay là con một trong nhà?
- Nàng gần gũi với mẹ hay với bố hơn?
- Nàng là người khỏe mạnh, dễ xúc động hay thông minh?
- Nàng sẽ bị thu hút bởi phẩm chất nào ở phái mạnh?
- Nhu cầu của nàng là gì?
- Nàng đã đạt được những gì và đang tìm kiếm điều gì trong cuộc sống?

Cũng giống như việc đọc nguội, có nhiều manh mối có thể cung cấp cho anh những thông tin này. Chẳng hạn như trang phục, cách trang điểm, tư thế, điệu bộ, cử động mắt, cách nói chuyện, và những người xung quanh nàng.

## Nắm vững thước đo

Chỉ có một cách duy nhất để thành thạo kỹ năng kiểm chuẩn: Nhận sự phản hồi.

Cách đơn giản nhất để luyện tập là xem một bộ phim tình cảm mà tắt tiếng. Hãy phỏng đoán mối quan hệ giữa các nhân vật trong phim càng nhiều càng tốt. Sau đó bật âm thanh lên, và kiểm chứng lại sự phỏng đoán của anh.



Một bài tập mang lại hiệu quả khá tốt là phỏng đoán một cách lịch sự, dựa trên những thông tin mà đối tượng đưa ra. Cố gắng xác định xem họ làm nghề gì, môi trường trưởng thành của họ, liệu họ có nổi tiếng ở trường, và họ là con thứ mấy trong nhà. Sau đó, trong cuộc nói chuyện, hãy hỏi để xác định xem anh phỏng đoán có chính xác không.

Khi anh đã thành thạo, vào lần đi chơi với bạn bè, anh hãy nhìn một nhóm hai người (hoặc nhiều hơn) và phỏng đoán về họ càng nhiều càng tốt. Ngoài những chi tiết đã được thảo luận, hãy cố gắng xác định mối quan hệ giữa họ, liệu họ là người địa phương hay ở vùng khác, và tiểu sử sơ lược về họ.

Khi anh đã hoàn thành việc kiểm chuẩn, hãy tiếp cận và hỏi họ xem anh có phỏng đoán đúng không. Hãy mỉm cười và hỏi với thái độ tò mò thành thật, đừng khiến họ cảm thấy không thoải mái hoặc cho rằng anh đang chế nhạo hay phê bình họ. Việc này không chỉ cung cấp cho anh những phản hồi cần thiết để hoàn thiện những kỹ năng kiểm chuẩn, tạo dựng mối liên kết, và kỹ năng đọc ngụy, đó còn là một cách mở đầu tuyệt vời – anh sẽ khám phá ra điều này trong bài tập hôm nay.

# NGÀY 29

## Nhiệm vụ 1: Bước lên cân

Như anh đã học ngày hôm qua, có ba khía cạnh trong trò chơi: Anh là ai? Anh làm gì? Anh thực hiện điều đó khi nào và như thế nào?

Hôm nay chúng ta sẽ khai thác sâu hơn khía cạnh Anh là ai? Việc cải thiện tính cách của anh không phải là điều đơn giản, nhưng một khi anh bắt đầu quá trình này, anh sẽ hướng đến những mục tiêu trong cuộc sống và hẹn hò như thể anh đang ngồi trong một chiếc máy lái tự động. Anh sẽ không cần phải phô diễn giá trị của mình bởi điều này sẽ được thực hiện đơn giản bằng sự hiện diện của anh.

Công tắc của sức hút và ước muốn có thể được bật lên khi kết hợp tám đặc điểm nhân cách chính. Hãy chuyển sang phần *Chỉ dẫn Ngày 29*, đọc về những đặc điểm này và tự đánh giá bản thân theo thang điểm từ 1 đến 10 ở mỗi mục.

Nếu anh đang thực hiện thử thách cùng một người bạn, hay anh đã kể cho ai đó nghe về những nhiệm vụ của mình, hoặc nhận được sự trợ giúp trên diễn đàn *Stylelife*, thì khi anh đã hoàn thành việc đánh giá bản thân, hãy yêu cầu người đồng hành đáng tin cậy của anh đánh giá anh một cách trung thực ở mỗi mục.

## Nhiệm vụ 2: Giai đoạn nước rút

Nếu trong tháng này, anh vẫn chưa hẹn hò hay sắp xếp được một cuộc hẹn, thì bây giờ là thời điểm để thực hiện việc đó.

Nếu anh vẫn chưa nhận được câu trả lời rõ ràng cho lời mời tham dự bữa tiệc, từ ít nhất một cô gái anh gặp, đây là lúc anh phải thực hiện những cuộc tiếp cận.

Thử thách Lối sống sẽ kết thúc vào ngày mai.

Giờ đây anh đã có những công cụ giúp anh thắng cuộc. Việc anh phải làm là sử dụng chúng.

Để chắc chắn không ai bị bỏ lại trong trò chơi, tôi đã để dành một kỹ thuật cho ngày hôm nay: Khởi động cuộc trò chuyện.

Lấy một cuốn sổ hoặc một mảnh giấy. Viết lên đầu trang giấy dòng chữ “TOP 10 PHIM” bằng chữ in hoa. Bây giờ hãy đánh số từ 1 đến 10.

Nhiệm vụ của anh ngày hôm nay là liệt kê mười bộ phim hay nhất mọi thời đại. Anh sẽ mở một hoặc hai bộ phim trong số này mà không có tiếng, tại các bữa tiệc anh tổ chức. Tất nhiên, để thực hiện nhiệm vụ quan trọng như vậy, anh sẽ cần sự giúp đỡ.

Vì vậy hãy đi đến một trong năm địa điểm dưới đây, những nơi có nhiều khả năng anh sẽ gặp những cô gái thân thiện, cởi mở.

1. Một cửa hàng tạp hóa bán đồ ăn tốt cho sức khỏe.
2. Khu vực bể bơi, quán bar, sảnh đợi, hoặc hành lang của một khách sạn.
3. Cửa hàng sách, thư viện, quán ăn tự phục vụ hay khu vực dành cho sinh viên ở một trường đại học.
4. Một cửa hàng bán sách tâm lý, quán cà phê, hoặc trung tâm yoga.
5. Một sự kiện đăng trên báo mà các cô gái độc thân muốn tham dự, như một buổi thử rượu hoặc một buổi casting.

Hãy chắc chắn rằng anh mang theo danh sách và một chiếc bút. Điền tựa đề phim vào năm khoảng trống bất kỳ trên danh sách đó, nhưng hãy để dành số 1 và 2 cho những ý kiến của nàng.

Đây là một kịch bản mẫu anh có thể sử dụng: “Trông em có vẻ biết nhiều về phim ảnh. Anh đang cố gắng tìm ra mười bộ phim hay nhất mọi thời đại để sử dụng cho bữa tiệc chiếu phim hàng tuần, và anh đã hết ý tưởng rồi. Đây là những bộ phim anh đã liệt kê.”

Sau đó đưa cho nàng xem danh sách đó và đề nghị cô ấy giúp anh. Khi câu chuyện trở nên nhạt nhẽo, hãy bắt đầu một tiểu trình mới bằng cách sử dụng một câu chuyện hoặc bất cứ điều gì anh đã học trong tháng này.

Mục tiêu của anh là gieo hạt cho bữa tiệc, mời nàng tham dự, và trao đổi số điện thoại. Do đây là ngày áp chót của Thử thách, hãy đầu tư nhiều thời gian để có được một số điện thoại.

Bởi vì, đây là ngày đầu tiên trong chặng đường hẹn hò còn lại của anh.

## CHỈ DẪN NGÀY 29

Anh là ai: Phương pháp L.A.S.V.E.G.A.S

Tự đánh giá bản thân theo những đặc tính dưới đây dựa trên thang điểm từ 1 đến 10, trong đó 1 là hoàn toàn không đủ khả năng, 5 là mức trung bình, và 10 là hoàn hảo. Hãy đánh giá dựa trên suy nghĩ của người khác về anh, chứ không phải cách anh nhìn nhận bản thân. Hãy cố gắng thành thực nhất có thể. Viết câu trả lời của anh vào những chỗ trống bên dưới.

### Looks – Diện mạo

Ở đầu quá trình Thử thách, anh đã biết rằng nét mặt liên quan nhiều đến cách thể hiện bản thân hơn là những nét đặc trưng vật lý. Hãy đánh giá trang phục, tư thế, sự giao tiếp bằng mắt của anh, liệu anh có tỏ ra nổi bật và phong cách của anh có thu hút những cô gái anh thích không.

*Đánh*

*giá:*.....

*Đề xuất cải thiện:* Thực hiện lại những nhiệm vụ của Ngày thứ 5, tìm ra hình mẫu phong cách mà anh ngưỡng mộ, hẹn những cô gái anh gặp đi mua sắm quần áo, giày dép, và phụ kiện.

### Adaptability – Khả năng thích ứng

Anh có từng để ý rằng mối quan hệ của những chàng trai cứng nhắc với phụ nữ thường không tiến triển tốt? Đó là bởi họ không có khả năng thích ứng. Hãy tự đánh giá khả năng phiêu lưu, liều lĩnh, tính tự phát, trí tuệ xã hội, khả năng linh hoạt và thích ứng với hoàn cảnh, môi trường mới của anh.

*Đánh*

*giá:*.....

*Đề xuất cải thiện:* Viết lại một số việc anh muốn làm trong cuộc đời. Không tập trung vào mục tiêu nghề nghiệp hay quan hệ. Hãy tập trung vào các kỹ năng giải trí và tính phiêu lưu, mạo hiểm – chẳng hạn, học cách lặn có dụng bình khí ép, đi săn, làm một bộ đồ nghề ô tô, hay tham gia cuộc thi thể thao ba môn phối hợp. Sau đó khoanh tròn một trong những việc này và cam kết thực hiện việc đó trong vòng sáu tháng tới. Ghi chú vào cuốn lịch để đặt ra thời hạn.

## Strength – Sức mạnh

Sức mạnh là khả năng bảo vệ một cô gái và mang lại cảm giác an toàn cho cô ấy. Một vài anh chàng thể hiện sức mạnh bằng tiền hoặc cơ bắp, nhưng những thứ đó là không cần thiết và không đủ. Hãy tự đánh giá xem anh có phải là người giao tiếp hiệu quả, có một khung hình vững chắc, anh có sống đúng với thực tế của mình, khả năng quan tâm chăm sóc người khác, và những tiêu chuẩn như sự quyết đoán, năng lực lãnh đạo, sự dũng cảm, lòng trung thành, tính quả quyết, và lòng tự tin.

*Đánh*

*giá*.....

*Đề xuất cải thiện:* Từ những đặc điểm liệt kê bên trên, hãy chọn ra một đặc điểm anh cần cải thiện để tăng sức mạnh của anh. Sau đó, thể hiện đặc điểm đó trong các hoàn cảnh xã hội. Anh có thể thể hiện sự quyết đoán bằng cách đặt bàn ở một nhà hàng hoặc thể hiện khả năng giao tiếp bằng cách thuyết phục để vào một cửa hàng khi nó sắp đóng cửa.

## Value – Giá trị

Như anh đã học ở Ngày 14, giá trị là một trong những tiêu chuẩn then chốt mà con người tìm kiếm ở đối tượng họ muốn làm quen. Thực chất giá trị bao gồm ba yếu tố: Những thứ mà anh coi đó là giá trị của anh, những điều nàng nghĩ và những điều mà người quan sát, đánh giá một cách công bằng cho rằng đó là giá trị của anh. Hãy tự đánh giá năng lực lãnh đạo một mạng xã hội, khả năng dạy bảo người khác, và cách ứng xử thể hiện địa vị cao. Một số tiêu chuẩn khác là trí thông minh, sự hài hước, thành công, sự độc lập và tính sáng tạo.

*Đánh*

*giá*.....

*Đề xuất cải thiện:* Liệt kê năm lý do khiến một cô gái muốn gặp lại anh sau cuộc trò chuyện kéo dài mười lăm phút. Những lý do đó có thể dựa trên giá trị anh đã thể hiện. Cam kết học một kỹ năng, trò chơi mới để thêm vào danh sách đó.

## Emotional Connection – Kết nối cảm xúc

Kết nối cảm xúc là đích đến của các mối quan hệ và các khái niệm trừu tượng như hóa học. Đó là phẩm chất khiến đối tượng cảm thấy thoải mái,

thích thú và được thấu hiểu khi ở cùng anh, như thể họ vừa gặp một người bạn thân hay một người bạn tâm giao. Đánh giá thành công của anh trong việc tìm ra những điểm tương đồng với người lạ, tạo mối liên kết sâu sắc, khả năng kết nối cảm xúc, lắng nghe, lòng trắc ẩn, vị tha, và sự đồng cảm của anh với người khác.

*Đánh*

*giá:*.....

*Đề xuất cải thiện:* Sự sợ hãi, lo lắng và thiếu tự tin sẽ cản trở khả năng kết nối cảm xúc với người khác. Anh hãy cố gắng dành thời gian mỗi ngày để luyện tập giao tiếp, cảm nhận bằng trái tim rộng mở và cảm xúc sâu lắng nhất – bất cứ điều gì có ý nghĩa với anh.

### Goals – Mục tiêu

Như đã đề cập ở Ngày 1, mục tiêu không được xác định bởi những việc anh làm mà là bởi khát vọng và năng lực của anh. Đánh giá sự rõ ràng trong mục tiêu, ước vọng và ham muốn trong cuộc sống của anh. Anh có thể đánh giá khả năng thực hiện những mục tiêu, khát vọng này bằng cách xác định những phẩm chất của anh như sự kiên định, tính kiên nhẫn, hiệu quả và khả năng tiếp thu nhanh.

*Đánh*

*giá:*.....

*Đề xuất cải thiện:* Xem lại những mục tiêu anh đã đặt ra cho bản thân vào Ngày 2. Viết một thời gian biểu chính xác và những tiêu chuẩn để thực hiện mỗi mục tiêu lên một tờ giấy riêng. Hãy chắc chắn anh tính đến những yêu cầu về tài chính và những biến chứng có thể xảy ra trong những trù liệu của anh. Điều chỉnh thời gian biểu này mỗi năm dựa trên những hiểu biết, thông tin và thành tích mới.

### Authenticity – Tính xác thực

Một người đáng tin cảm thấy hạnh phúc với chính mình và thậm chí chấp nhận cả những thiếu sót của anh ta. Hãy đánh giá sự tương đồng của anh – tương đồng giữa vẻ bề ngoài anh thể hiện và bản chất thực sự bên trong. Hãy nhớ rằng những khía cạnh đối lập trong tính cách của anh không tạo ra sự bất đồng. Những phẩm chất trái ngược, hoặc tính cách phức tạp có thể khiến anh trở thành người hấp dẫn và thú vị. Nhưng sự giả dối, không thành thực lại tạo kết quả ngược lại.

*Đánh*

*giá:*.....

*Đề xuất cải thiện:* Viết lại những phẩm chất, tính cách anh muốn bộc lộ lên một mảnh giấy. Bên cạnh mỗi phẩm chất hãy đánh giá xem những phẩm chất đó có thực sự giống với con người bên trong anh theo thang điểm từ 1 đến 10. Với những phẩm chất được đánh giá dưới 7, hãy viết ra những trở ngại. Chẳng hạn, nếu anh muốn người khác nghĩ rằng anh là người tự tin, nhưng anh tự đánh giá sự tự tin của mình được 5 điểm, thì trở ngại của anh chính là sự lo lắng. Nếu đặc điểm đó là sự thành công về mặt tài chính, thì trở ngại chính là sự thiếu thốn về tài sản. Hãy hành động để loại bỏ những trở ngại đó. Anh có thể tìm kiếm sự giúp đỡ từ những cuốn sách dạy cách hoàn thiện bản thân, các hội thảo chuyên đề, hay những thay đổi trong cuộc sống như công việc, sở thích mới hoặc tham gia một mạng xã hội mới. Đây không phải là một con đường ngắn hay dễ đi, nhưng anh sẽ không phải hối hận.

Self-worth – Lòng tự trọng

Đây có lẽ là đặc tính quan trọng nhất và là suối nguồn của những phẩm chất khác. Đánh giá sự tự tin và ý thức giá trị của anh cũng như tính cách không biết sợ hay lo lắng của anh. Xem xét cách anh tiếp nhận những lời nhận xét, phê bình, sự thoải mái khi những người khác chú ý đến anh, và mức độ quan tâm của một cô gái đạt tiêu chuẩn cao nhất mà anh xứng đáng nhận được. Anh có thực sự tin rằng anh xứng đáng với những điều tốt đẹp nhất?

*Đánh*

*giá:*.....

*Đề xuất cải thiện:* Sau cùng (và anh chỉ còn một ngày ở phía trước), lòng tự trọng là điều mà Thử thách Lối sống hướng đến. Đừng ngưng việc học hỏi và phát triển sau Ngày 30. Hãy tiếp tục đánh giá bản thân một cách nghiêm khắc và cải thiện những mặt thiếu sót của anh, loại bỏ những điểm mắc kẹt và phát triển mối quan hệ với những người có thái độ tích cực. Khi đạt được càng nhiều thành công, anh sẽ càng thấy tự tin hơn.

Tổng điểm (cả 8 mục):.....

Điểm L.A.S.V.E.G.A.S (điểm trung bình):.....

Nhiệm vụ lâu dài của anh trong những tháng tới là tăng điểm L.A.S.V.E.G.A.S. Việc thu hút những cô gái tuyệt vời đòi hỏi ít công sức hơn khi anh thực sự là một chàng trai hoàn hảo.





# NGÀY 30

Nhiệm vụ 1: Thời gian tổ chức bữa tiệc

Hôm nay sẽ là một ngày rất bận rộn với anh. Hãy xem lại phần *Chỉ dẫn Ngày 24* nếu anh gặp khó khăn trong khâu chuẩn bị cuối cùng.

Nếu anh vẫn chưa mời được cô gái nào tới bữa tiệc – hoặc anh không chắc khách mời đến đủ – hãy dành vài giờ trong ngày để thực hiện các cuộc tiếp cận.

Hãy đi đến một địa điểm gần nhà như khu phố buôn bán, quán café, hoặc những nơi mà phụ nữ thường đến. Tiếp cận càng nhiều người càng tốt. Ngay khi anh chạm điểm bán lẻ, hãy kiểm soát thời gian, và mời họ đến bữa tiệc của anh. Nếu anh về nhà mà không mời thêm được vị khách nào, cũng đừng hủy bỏ buổi tiệc. Đây là một cơ hội tuyệt vời để mở rộng mạng xã hội và củng cố kỹ năng lãnh đạo của anh.

Khi buổi tiệc sắp bắt đầu, đừng lo lắng nếu khách mời đến muộn. Mọi việc sẽ tốt đẹp cả thôi. Hãy tận hưởng bữa tiệc và chắc chắn rằng cô gái anh để ý cảm thấy thoải mái. Tuy nhiên, đừng quá chú ý đến nàng mà quên đi vai trò của vị chủ nhà hiếu khách. Hãy chắc chắn rằng ly của các vị khách được rót đầy rượu.

Sau buổi tiệc, nếu mọi việc tiến triển tốt đẹp, hãy nhờ nàng ở lại dọn dẹp giúp anh. Nếu bữa tiệc được tổ chức tại một nhà hàng hoặc một địa điểm công cộng, hãy dự trù một địa điểm khác để mời nàng đi sau bữa tiệc – có thể là một quán bar, phòng khách, hoặc một sự kiện thú vị trong cuốn lịch của anh. Nếu cả hai người đều đi xe đến, hãy gợi ý đi chung xe. Như vậy, anh sẽ có thời gian riêng tư bên nàng.

Xem xét việc tổ chức những bữa tiệc kiểu này hàng tuần hoặc hàng tháng để xây dựng một phong cách sống cuốn hút phụ nữ.

Nhiệm vụ 2: Tự hào

Xin chúc mừng anh đã đến ngày cuối cùng của Thử thách.

Nếu anh đã thực hiện tất cả những nhiệm vụ trước đó và nhận thấy sự tiến bộ của bản thân trong tháng này, thì anh đã là người thắng cuộc. Một số người

phải sống cả đời trong bóng tối.

Nếu anh đã có một cuộc hẹn, hãy tự hào về chính mình vì anh đã đạt được mục tiêu của Thử thách. Nếu anh muốn chia sẻ những kinh nghiệm hoặc nhận phản hồi, hãy mô tả chi tiết cách tiếp cận và ngày tháng ở mục những người thắng cuộc trên trang [www.stylelife.com/challenge](http://www.stylelife.com/challenge).

Nếu anh chưa có một cuộc hẹn nào dù anh đã hoàn thành mọi nhiệm vụ, thì anh cần thực hiện thêm một nhiệm vụ ngày hôm nay. Hãy truy cập vào trang [www.stylelife.com/challenge](http://www.stylelife.com/challenge) và nghe bài giảng audio có tựa đề *Works in Progress*. Anh có thể tìm thấy giải pháp cho những vấn đề anh gặp phải.

Nhiệm vụ 3: Cam kết thực hiện

Anh sẽ làm gì vào Ngày thứ 31 và những ngày sau đó?

Hãy xem anh đã tiến bộ thế nào trong một tháng. Bây giờ hãy tưởng tượng kết quả anh có thể đạt được nếu anh tham gia trò chơi trong vòng hai hoặc ba tháng tiếp theo.

Vẫn còn nhiều điều anh cần phải học: những điều nên làm trong ngày hẹn hò, nguyên tắc tán tỉnh căn bản; kỹ thuật tạo cảm giác hưng phấn, vượt qua ranh giới vật lý; đối phó với những hoàn cảnh khác nhau; chuyển từ tình bạn sang tình yêu; áp dụng cách thuyết phục, kỹ năng lãnh đạo; cách hôn; cách đọc ngôn ngữ cơ thể; và hàng trăm những điều quan trọng khác. Những thứ mà anh đã học từ trước đến nay mới chỉ là sự khởi đầu.

Nghệ thuật động học xã hội được giải thích giống như khi anh ngừng việc luyện tập thể thao, các cơ bắp của anh bắt đầu mất dần và trở về kích thước ban đầu. Vì thế nhiệm vụ áp chót của anh là truy cập vào trang [www.stylelife.com/Day 31](http://www.stylelife.com/Day 31) để nhận trò chơi cho những ngày tiếp theo.

Đây có lẽ đã giai đoạn cuối trên con đường Thử thách, nhưng đó thực sự là khởi đầu cho một cuộc hành trình mới đầy thú vị.

Và tôi sẽ gặp lại anh trên hành trình đó.

Nhiệm vụ 4: Nhìn vào gương

Nhiệm vụ cuối cùng của anh là nhìn lại bản thân mình trong gương.

Anh đang nhìn thấy ai?

Mặc dù tôi đã dành hàng năm trời tham gia những chiến dịch cấp tốc để phát triển bản thân nhưng khi nhìn vào gương, tôi vẫn chỉ thấy một anh chàng chẳng hề nổi bật và chưa từng hẹn hò suốt thời cấp ba. Đó là vì tôi vẫn nhìn thế giới qua con mắt của anh ta, dù hành động của tôi đã hoàn toàn khác biệt.

Cũng như vậy, một số người Thử thách tôi gặp cũng đã đạt được những thay đổi căn bản. Họ có một vẻ ngoài hấp dẫn, có được công việc tốt, họ hẹn hò với những phụ nữ tuyệt vời, và họ là những con người thú vị. Nhưng khi nhìn lại mình trong gương, họ vẫn chỉ thấy con người cũ của họ.

Vì thế nếu anh không yêu mến, coi trọng con người trong gương của mình, đã đến lúc anh phải thay đổi ống kính nhìn nhận. Tôi không yêu cầu anh phải nhìn con người thật của anh trong gương; ít ai trong chúng ta có khả năng đó. Nhưng thay vì nhìn con người cũ, hãy cố gắng nhìn vào con người tương lai của anh. Anh sẽ càng ngày càng trở nên giống vậy.

Hãy nhớ, nhận thức là thực tế. Và khi anh nhận thấy chính mình là một anh chàng lúng túng, vụng về, anh sẽ hành động theo cách đó và những người khác cũng đối xử với anh như vậy – dù vẻ ngoài và giá trị của anh thế nào.

Nhưng khi anh nhìn thấy một anh chàng khôn khéo, phong nhã, tự tin, thú vị – con người tương lai của anh, và nhìn thế giới theo cách đó, mọi người sẽ đối xử với anh hoàn toàn khác – bởi lẽ anh đã giành chiến thắng trong cuộc chiến cam go nhất. Anh đã đánh bại được con người cũ của mình.

Vì thế hãy nhìn kỹ hình ảnh mình trong gương. Đối chiếu với hình ảnh anh trong gương vào Ngày 4 và nghĩ về những gì anh đã học và thực hiện được kể từ lúc đó.

Hãy để ý đến tư thế, điệu cười khi anh nhìn vào gương. Nhớ lại cuộc tiếp cận thành công nhất của anh và cách khiến cô gái thích anh. Khi anh nhìn thấy hình ảnh tuyệt vời nhất của mình – một chàng trai mà mọi cô gái đều yêu mến – hãy ghi nhớ hình ảnh đó và mang theo dù anh đi bất cứ nơi đâu.

Bởi lẽ chàng trai đó chính là anh.

---

*Dự án 1.000.000 ebook cho thiết bị di động*

**Ebook miễn phí tại : [www.Sachvui.Com](http://www.Sachvui.Com)**

Tạo ebook: Tô Hải Triều

Ebook thực hiện dành cho những bạn chưa có điều kiện mua sách.

**Nếu bạn có khả năng hãy mua sách gốc để ủng hộ tác giả, người dịch và Nhà Xuất Bản**