

**задача:** тексты емейл-рассылки для 100.000 базы топ-блоггера Ольги Дори  
**работы:** продающие тексты, корректура  
**год создания:** 2020  
**времязатраты:** 32 часа

Письмо 1/6

Кому: для базы, кто купил первый номер

Суть: подарок лояльным подписчицам

Тема: **Новогодний выпуск O'Dori уже в пути**

Привет, мои дорогие.

Пишу вам эти строчки, потому что месяц назад вы получили первый номер журнала O'Dori. Вы стали моими особыми читательницами, кем я дорожу, и кого признаю смелыми, уникальными женщинами, хоть мы и не знакомы.

Потому что вы вышли за рамки комфорта и сделали шаг навстречу мне и новым знаниям. Теперь я лучше понимаю вас. Понимаю, почему вы желаете углубиться в мои истории, получить от них максимум. И знаете, мы не такие уж с вами и разные: я ведь тоже хочу кайфовать от себя любой, даже не совершенной. Также хочу без дёрганья принимать от мира поддержку, хочу быть желанной для мужчин. Как и вы, хочу быть стильной, разбираться в моде, да и вообще в жизни.

Спасибо, что увидели, какой классный и полезный контент я вам готовлю. Примите мою искреннюю благодарность, что цените добрые советы и берёте мой опыт для себя. Вы в жизни сделаете много чего удивительного - я в этом уверена на 100%!

А теперь: представляю вам второй номер журнала O'Dori. Я решила, что раз он новогодний, то должен быть ещё более интересным и ярким, поэтому вот даже задержалась с выпуском.

За окном то снег, то слякоть, зато в моём журнале по-весеннему мило и радостно. Этот выпуск быстренько сменит ваш минус на плюс, а может заодно и лево на право ))

[кнопка] Хочу журнал!

Уже предвкушаете, какие праздничные блюда я вам наготовила?

[красивая картинка с перечислением рубрик и подрубрик]

Вы уже доверились моим обещаниям, купили первый номер и не пожалели. Вы те редкие мои девочки, которые сознательно выбирают качество и глубину, а не красивую гламурную пустышку. Хочу и дальше вас радовать.

Тогда ловите мини-подарок. Все вы, кто откликнулся на первый O'Dori, получают бонус. Если вы приобретёте второй номер сегодня, то получите его

раньше на целых четыре дня. То есть ровно 23 декабря вы увидите на майле праздничный O'Dori.

[кнопка] Куплю O'Dori

Кстати, подскажу хороший лайфхак, почему-то немногие девушки до него догадались. А ведь женский журнал в электронном формате – это изумительный подарок маме, подруге, сестре, дочке. Тем более, когда на носу Новой Год и Рождество.

Да, и ещё один момент. Я уже говорила в блоге, но напоминаю вам здесь, лично. До конца месяца журнал идёт по акции - вы можете сэкономить 140 рублей, если успеете.

[кнопка] Беру журнал за 459 р.

Дорогие мои, вы уже не просто читательницы блога, а полноценные участницы моего сообщества. Отношение к вам чуть иное. Если заметите недостатки журнала, или вдруг какие-то проблемы с получением, оплатой, или наоборот, тема сильно зацепит, или вы захотите побольше, побольше )) Или просто ваши мысли, пожелания. Делитесь со мной, очень прошу! Так сильно важна для проекта ваша обратная связь.

Пишите любым способом: директ, мессенджер, мейл. Мои феи-помощницы прилетят на зов, волшебнo всё уладят, вас окутают теплом и благодарностью. И месседж ваш обязательно мне донесут – я читаю их все.

Жду!

[подпись от руки]  
Ваша Ольга Дори

Письмо 1/6 (2)

Кому: для базы, кто не купил первый номер

Суть: предложение

Тема: **Глянец от Дори – новогодние подарки**

Мои дорогие, с вами Ольга Дори.

Пока за окном то снег, то дождь, в O'Dori расцветает весна. Вы ведь наверняка читали в блоге или слышали в трансляциях про мой гляцевый онлайн-журнал с именем заботливой рыбки из известного мультфильма. Так вот после публикации первого номера месяц назад я получила много-много приятных сердцу отзывов. Спасибо вам, девочки. Вдохновили, и вот захотелось вам дать ещё больше полезных советов.

[кнопка] Уже  
хочу журнал

Во втором номере приготовила для вас целых 62 страницы. Вдохните, ощутите аромат этих блюд, которые я вам приготовила:

[красивая картинка с  
перечислением рубрик и  
подрубрик]

Возможно, в октябре и ноябре вы не заглядывали в блог, не читали про Америку, борьбу с негативом, Прада, страх себя, и потому совсем не знаете про мой новый проект O'Dori? Ок, на всякий случай рассказываю.

1 октября я написала почти гламурную публикацию, как нас забыл глянец. С этой идеи начинался журнал ещё год назад. Вот вспомните, как было в юности. Не заумный Психолоджис и не Огонёк - мы листали гляцевые издания и открывали рты от восхищения. Так зажигались красивой жизнью, мечтали о возможностях, хотели стать лучше. Потом мы вдруг выросли, и что сейчас? Открываем хороший глянец, но он больше подходит для дочки или юной подружки - мы там себя не находим. И я решила, что сделаю журнал, который помнит о нас, повторяет ощущения из детства. Чтобы было для простых современных женщин за 40, как я, не слишком юных и не слишком худых, а вполне обычных, со своими бытовыми бзиками и несовершенствами.

[кнопка] Куплю  
O'Dori

Что до меня самой, то работать над сложным, насыщенным электронным изданием оказалось очень интересно. Проживаю новый виток творчества. Кайф!

Скажу честно, пока не самый прибыльный из моих бизнесов... Но приношу вам удовольствие и ценность, а по моим стандартам это вполне большой успех.

Помните фильм Дьявол носит Прада, как Миранда Пристли любовно называет свой гляцевый супер-журнал книгой? Одна моя читательница после первого номера O'Dori сказала: "это настольная книга для женщин 40+". И я согласна. К моему журналу вы сможете возвращаться снова и снова, каждый раз находить полезное, применять, и главное, получать результат.

O'Dori – это не только о моде. Это как женщине выйти из тупика. Как поверить, что с ней полный порядок, и что можно не меняться, а просто быть в покое. Как обрести уверенность.

Я пишу о женской душе. Об отношениях с мужчиной, детьми, мамой и папой. Как вернуть близость, чувства, как создать семейный уют или найти партнёра.

Да, нам с вами важны и модные тренды. В журнале я показываю, что модно не

означает дорого. Как одеться в обычном магазине, а выглядеть на миллион. Как различать материалы, чувствовать стиль, понимать дизайн.

Еда, спорт, похудение, фигура, уход за собой, здоровье. Делюсь секретами, лайфхаками, своим обычным и необычным личным опытом.

И конечно моя страсть, как специалиста – это коммуникации. Делюсь опытом, как бороться с манипуляциями, как говорить спокойно и внятно, как любить окружающих и принимать их любовь.

O'Dori об этом.

[кнопка] Забираю журнал

Вы часто спрашиваете меня о сокровенном. Я могу ответить лишь обрывочно в комментариях, сториз, прямых эфирах. Гораздо удобнее собрать это в одном ежемесячном, роскошном онлайн-издании. Теперь вы можете не бегать по марафонам, стараясь успеть выполнить задание, которое всё равно скоро забудется. Доступ к моему журналу не сгорит никогда, он навсегда в вашем мейле, как и бонусные ссылки на вебинары и мастер-классы.

Я сделала для вас информационный продукт, который вмещает лучшее от Ольги Дори. Ведь пост в Инстаграме ограничен 2200 знаками, истории приходится урезать, а в трансляциях могу что-то забыть. Электронный журнал - идеальное место, чтобы мои советы остались с вами.

[кнопка] Хочу O'Dori

Впереди вас ждёт 9 выпусков в год, плюс три больших тематических письма с сюрпризами. Ближайшие планы: в начале года опубликую живые наглядные истории наших с вами современниц, кто добился всего своими силами.

К каждому номеру бонус - записываю либо вебинар, либо мастер-класс, либо аффирмации. Каждый раз это мощное видео, какое не встретите на моих страничках.

А цена вопроса... я хочу свой журнал сделать доступной каждой из вас. Стараюсь.

Скидки тоже делаю, куда ж без них. Хоть за это и получаю выговор от своей бизнесовой части личности. Вот и сейчас, прямо пока вы читаете письмо, действует акция до 27 декабря.

[кнопка] Беру журнал за 459 р.

Как получить журнал. Всё просто, ведь вам на мейл приходит красивый файл, и с этим пока не возникало технических проблем. Но если что, мои феи-помощницы бдят почти 24/7. Обращайтесь в любое время, мы ответим без

исключения на все личные сообщения через Инстаграм, мейл или Фейсбук.

Девочки, очень благодарна за внимание ко мне и моим проектам. Ценю ваши мнения, приятные или неприятные, мне любые важны - пишите, очень хочу, обязательно прочту и отвечу.

И заглядывайте в блог, нас ждёт головокружительный год. До скорых встреч!

[подпись от руки]  
Ваша Ольга Дори

Письмо 2/6

Кому: всей базе

Суть: информация о промокодах

Тема: **В журнале O'Dori теперь промокоды**

Привет, мои прекрасные.

Делюсь отличной новостью. В моём любимом O'Dori я придумала и ввела очаровательную фишечку. Это ещё один бонус вам, девочки. Теперь с каждым номером журнала приходит приятный промокод на скидку. И проценты вас вполне порадуют.

[кнопка] Хочу  
журнал

Скидки на что, спросите вы? Точно пока не скажу. Но планирую, что это будут скидки на мои самые удачные электронные продукты. Плюс, на партнёрские мероприятия. Пока что договоримся, что обязательно раздам промокоды на свой грядущий вебинар про женственность. Дальше ещё что-нибудь классное придумаем, следите за новостями.

Ну, а вы вообще-то в курсе про мой журнал? Я уже раз пятнадцать рассказывала везде и повсюду ))))))) На всякий случай, повторю основные пункты.

O'Dori – это мой недавний проект электронного женского журнала. Почти как крутой глянец. Но только не для тонконогих моделей, а для таких, как я сама, простых русских дамочек с причудами.

[кнопка] Куплю  
журнал O'Dori

Ежемесячно я делюсь опытом, ощущением жизни, конкретными знаниями. 50-60 страниц с самыми близкими мне и вам вопросами: от простой моды и косметики до супер-важных тем о коммуникациях, манипуляциях, выходах из тупика, обретении уверенности.

За год я опубликую девять больших номеров, а также три тематических письма с нехилыми сюрпризами. Пока что вышел первый номер в ноябре, а второй O'Dori, новогодний - выйдет 27 декабря.

По деньгам это вполне доступно. Один выпуск журнала стоит, как маленькая орхидейка или кактус. Подписка оформляется вообще сама и раз в месяц списывается со счёта. Можете отменить, когда пожелаете. Оплата из любой точки мира. Всё просто.

Когда номер готов, на ваш e-мейл приходит ссылка, по которой и качаете заветный pdf-файлик. Открывается из любой страны, на всех устройствах. Постоянно у вас под рукой.

Кстати, на праздники удобный подарок для подруги, сестры, дочки.

В каждом номере вы получаете один небольшой, но крайне волшебный бонус. Специально записываю либо вебинар, либо мастер-класс, либо аффирмации, и вам приходит ссылка на Ютуб, причём вечная.

А если что-то не сработает, то мои помощницы готовы помогать вам 24/7. Обращайтесь в мессенджер или директ, и эти умнички уладят любую проблему в течение двух-трёх часов.

Что будет. В декабрьском спецвыпуске O'Dori контента ещё больше, чем было в первом номере. Плюс, дизайн журнала становится всё красивее с каждым месяцем. Проходите по ссылке ниже, там на лендинге лежит список рубрик, узнаете подробнее. Но если в целом, то много приятного, праздничного, весёлого. Бонусом даю актуальнейший мастер-класс "Как отличить главное от суеты".

И конечно же, на новогодний номер O'Dori действует скидка, которая 27 декабря ровно в 12 часов превратится в тыкву. Успевайте.

[кнопка]  
Забираю журнал

Девочки мои, прошу вас, будьте здоровы в это карантинное время. Заботьтесь о себе, расслабляйтесь чаще. Позвоните маме. Похвалите мужа. Простите ребёнка. Поиграйте с котом.

И заглядывайте на мои странички! В следующем году нас с вами ждёт много удивительных событий.

[подпись от руки]  
Ольга Дори

Письмо 3/6

Кому: всей базе

Суть: знакомство с рубриками номера

Тема: **O'Dori красивее с каждым номером**

Здравствуйте, дорогие. С вами Ольга Дори.

Подходит к концу сумасшедший год, когда пандемия изменила мир. А у моего журнала O'Dori всё только начинается. И знаете, работа над полезным контентом меня очень вдохновляет, трансформирует. Я осваиваю глянцевого творчество и чувствую себя легко парящей птицей среди облаков.

[кнопка] Хочу журнал O'Dori

Наконец-то раскрою вам подробности, а что же такого классного и праздничного будет на целых 62 отборных страницах моего женского онлайн-издания. Первый номер был только пробой пера, и не всё случилось, как хотелось. Зато второй O'Dori получается в разы красивее, стильнее, мощнее. Прочувствуйте сами!

[описание рубрик, но не в  
форме картинки из первого  
письма]

Ну, и скоро Новый Год. Поэтому желаю вам не увязнуть ни в предпраздничной суете, ни в снегу. Оставайтесь собой, внимательно слушайте себя, следуйте себе. Будьте!

[подпись от руки]  
С любовью, Ольга  
Дори

Привет, мои хорошие девочки.

Я не столько опытный тренер коммуникаций, сколько простая женщина, которая любит помогать таким же, как я. В каждом посте и трансляции я стараюсь передать своё состояние, опыт, знания. И журнал O'Dori – это ещё одна моя попытка поддержать вас.

Надеюсь, вы не из любопытства смотрите блог, а применяете увиденное. Тогда ежемесячное онлайн-издание – это отличный подарок себе, так как вы получите ещё больше пользы.

[кнопка] Хочу  
журнал

Скоро второй номер, и в нём много красивого, сильного контента. Хочу поделиться советом из первого выпуска O'Dori. Ведь может вы сомневаетесь, купить ли по скидке или подождать. Оправдает ли журнал ожидания, улучшит ли ваше положение.

Я многих из вас хорошо понимаю, потому что сама была там. Вы устали от сложностей. Вы не уверены в себе, и этим же себя добиваете. Бегаете за другими, пытаетесь всем угодить, но где в этом вы сами?

Печально, что некоторые 24/7 живут в неуверенности, привыкли к ней, не замечают или считают нормой.

А иногда мне пишут девочки, у которых наоборот: твёрдо занимаются "развитием", ищут лучших себя, чистятся от негатива, исцеляют внутреннее дитя. Но постоянно чего-то не хватает. Сейчас, уже скоро, совсем чуть-чуть осталось - ещё минус пару килограмм, ещё один сертификат, ещё пару тысяч на счету - и вот тогда... И мне постоянно хочется спросить, а вы вообще уверены в своей уверенности? Не отгородились ли делами от самих себя?

Пару лет назад заметила за собой интересную вещь. Всегда рядом был кто-то, кто давал тонны советов, как и что мне "надо правильно делать". А я что? Я реагировала на них, пыталась выполнять, причём все сразу. Советы классные, не поспоришь. Но по факту я тратила жизнь, и мало чего в ней добивалась.



И тогда я решила: прекращаю слушать всех подряд, прекращаю делать ими задуманное и их способами, безоговорочно принимаю себя как есть, становлюсь полностью уверенной в себе.

Теперь могу заявить, что я открыла секрет, как любая из вас может обрести абсолютную, железобетонную уверенность в себе.

И это не просто вера, что вы какие-то крутые или супер-women. Это не надеть улыбку и позитивно мыслить, хотя это тоже иногда помогает. Я понимаю уверенность иначе, и это понимание позволило мне добиться прибыли в бизнесе, любви в отношениях, уюта в семье, кайфа в жизни. Да и много чего ещё.

Так вот, дальше прочитайте внимательно. Уверенность в себе – это вера, что в вас уже есть ДОСТАТОЧНО опыта и знаний, чтобы осуществить ЗАДУМАННОЕ.

Здесь два ключевых момента.

Первое, что в вас уже есть ДОСТАТОЧНО. Только вам самим дано в точности понять, есть ли у вас опыт, навыки, знания, возможности. Другие могут лишь предположить, и иногда взгляд со стороны помогает. Действительно кто-то может увидеть вас вполне ясно и попасть в яблочко. Но подумайте, всё равно это будет лишь маленьким срезом вас самих. Стопроцентно охватить грани вашей личности – это можете только вы.

И я не говорю, что это сделать просто. Иногда это попросту невозможно. Вот приходит удобный момент, вы садитесь разобраться в себе, и вдруг, хлоп, появилось сильное желание смотреть телек с семечками, или гладить кошку. Знакомо? А потом дела навалились, и опять дела, и опять.

Но не всё так плохо! Я знаю наверняка - если вы будете предпринимать попытки понять себя, разобраться в себе, чего в вас хватает в достаточном количестве - рано или поздно вы преодолете сопротивление и разберётесь. Лично мне понадобился год.

Второй ключевой момент - осуществить ЗАДУМАННОЕ. Ещё раз перечитайте вверх, что такое уверенность. Вы вообще знаете, чего вы хотите добиться? К каким целям идёте? Эти цели действительно ваши или может мамыны?

Чем точнее и чаще вы задумываетесь, представляете, ощущаете, к чему стремитесь и чего хотите, тем больше шансов получить желаемое. Здесь вопрос только регулярного занятия этим интересным делом. Я знаю дамочек, у кого желания сбываются очень быстро, без каких-либо усилий. Прямо как магия - сегодня захотела, завтра случайно получила. Но эти люди скорее исключения, им зачастую пришлось пройти нелёгкий путь. А нам с вами, обычным земным женщинам нужно пахать над образом цели каждое утро. И

это не эзотерика какая-нибудь. Почитайте блоги уважаемых бизнес-тренеров, коучей миллионеров, предпринимателей мирового уровня. Очень многие рассказывают, что регулярно занимаются постановкой и визуализацией целей. И неважно, обладаете вы художественным мышлением, или нет, главное здесь регулярность и ваше упорство.

Когда вы осознаете свою цель, поймёте возможности, постройте план и начнёте идти по этому пути - тогда постепенно, шаг за шагом, вы обретёте самую настоящую уверенность в себе. И скажу вам, это очень приятно и спокойно, как будто вы огромное тёплое море.

Просто делайте это. А если сбились с пути, возвращайтесь и снова пробуйте. И увидите, что будет происходить уже через месяц-другой.

Понимание себя и своих целей – это крайне важно. Если постоянно слушаете других, стесняетесь желаний, боретесь с собою, не принимаете мир и себя... Ну, просто вы на это тратите много психической энергии, а ведь тело не железное и может начать вам давать обратную связь в виде обострения болячек или неприятных происшествий по невнимательности. Тогда всё равно придётся обращать на себя внимание, но уже в принудительной форме, лёжа на койке с температурой или депрессией.

Мои дорогие, не предавайте себя. Исследуйте, слушайте, учитесь любить то, что у вас есть в этом мире - себя саму, своё тело, мысли, ощущения, эмоции, желания.

Вот об этом журнал O'Dori. О вас. И для вас.

Хорошим ли подспорьем будет журнал - зависит от вашего желания. Я искренне делюсь с вами личным опытом, ощущением жизни, пониманием отношений и общения, чувством красоты и гармонии. Имею полное право обещать, что если будете применять мои советы на практике, то у вас в жизни появится намного больше удивительного и невероятного.

[кнопка] Заберу журнал

В журнале, конечно, я пишу не только про личностный рост или любовь к себе. Это и о моде тоже, о здоровье, косметике и так далее. Простые земные вещи. Потому что нам нужен выстроенный быт, личный комфорт, нормальный заработок, здоровое тело - без всего этого никакое саморазвитие хорошо работать не будет.

Можете приобрести журнал по скидке до 27.12. Конкретно в новогоднем номере я ещё раз отмечу шикарнейший бонус – это запись платного вебинара

о том, как отличить самое важное от суеты. А в целом, в выпуске много хорошего контента, к которому вы сможете возвращаться ещё много раз, перечитывать, углубляться, применять.

Желаю вам развития и любви к себе. С наступающим Новым Годом и Рождеством.

[подпись от руки]  
Ваша Ольга Дори

Письмо 5/6

Кому: всей базе

Суть: контент из первого номера

Тема: **Как не кушать мужа – советы O'Dori**

Здравствуйте, мои чудесные девчули.

Осталось три дня до выхода второго номера O'Dori. Мне бы хотелось, чтобы те из вас, кто ещё не заказал журнал, смогли оценить, что их ждёт. Всё-таки продукт нетипичный для меня - гляцевый онлайн-журнал. Вы же привыкли, что у Дори сплошь посты да трансляции.

[кнопка] Куплю  
журнал

В этом письме я публикую материал, который давала в первом номере. И это всего лишь первая часть из серии статей про любимые мной коммуникации.

Статья называется: "Стратегии, чтобы противостоять манипуляторам, как Будда".

Давайте начнём разматывать главный клубок проблем современного общения:

- Как распознать манипуляции и противостоять им?
- Надо ли вообще с чем-то здесь бороться, защищаться?
- Как часто мы сами манипулируем, думая при этом, что белые и пушистые?

Чтобы разработать стратегии, разберёмся, откуда растут ноги.

Вся эта история про современные коммуникации, убеждение, влияние, так или иначе началась в 4 веке до нашей эры с исследования уважаемого товарища

Аристотеля. Проходили по философии треугольник Аристотеля? Подробно о нём говорить не буду. Это база общения, как таблица умножения. Увы, в школах её не изучают, хотя это сэкономило бы людям кучу нервов.

Один из способов убедить человека, повлиять на него - воздействовать на его базовые человеческие чувства и эмоции. Вот примерный список:

- гнев
- милосердие
- симпатия
- страх
- стыд
- благодеяние
- сострадание
- негодование
- зависть

Ровно на эти же чувства нацелена манипуляция. Половина тренингов «Как управлять мужчиной» или «Как продать таблетки для похудения» учат, как взывать к этим чувствам при обычном общении.

Причем есть некая грань между манипуляцией и просто эмоциональным убеждением. Важно понять, что эта грань минимальна. Пример:

«Посмотрите в глаза этим бедным сиротам и пожертвуйте деньги в наш фонд.»

Запомните, свои чувства нужно беречь. Ещё раз - БЕРЕЧЬ. Не раздавать их направо и налево, а потом чувствовать себя без сил. Кто-то вместо искренности может запутывать вас, наступать на ваши чувства, где надо и не надо. Относитесь к себе бережно, учитесь спокойствию, чтобы не тратить энергию зря.

Давайте разберём следующую ситуацию:

«Смотри дорогой, все мужчины твоего круга уже купили жёнам новый Порш.»

Разница между манипуляцией и эмоциональным убеждением - как её определить? Сначала надо проверить намерение человека. Если мужчина крайне любит соревноваться, то его жене ничего не остается, как выразить свои просьбы через чувство зависти. Я много раз видела такие пары - звучит как манипуляция, но для мужчины это реальная мотивация к действию.

А возможно, намерение этой женщины - личный каприз, и поэтому она давит на чувство. Тогда соревновательность принесёт мужчине только истощение, не больше. И было бы честнее и куда менее манипулятивно взывать к симпатии:

«Милый, ты сделаешь хорошее дело, если купишь мне машину - мне будет приятно.»

Теперь следующая ситуация:

«Будешь плохо кушать, у бабушки будет болеть сердце.»

Здесь сложнее. Оправдать поведение бабушки можно только в случае, если жизнь ребенка висит на волоске, и он умрет с голоду, если не заставить его есть таким странным способом. Видите отличие?

НАМЕРЕНИЕ – это самое первое, что помогает понять разницу между эмоциональным убеждением и манипуляцией. Что истинно? Чего на самом деле хочет от нас человек?

«Как тебе не стыдно ругаться матом при детях.»

Намерение здесь - показать реальный стыд такого поведения, которое в обществе считается неприемлемым.

«Как тебе не стыдно так мало зарабатывать, ты не настоящий мужик.»

Намерение здесь - обидеть, задеть за живое, за чувство мужественности, которое в обществе связано с денежным успехом. А пристыженный он задумается, как доказать ей свою мужественность через деньги. Чувствуете, как закручено?

Отличительная черта – манипуляция всегда оставляет легкое чувство недоумения и неясность намерения. Стыд – одна из самых сильных эмоций, к ней манипуляторы взывают очень часто. "Как тебе не стыдно" – это вообще главная фраза начальников, сварливых жен, капризных любовниц.

ОПРАВДАНИЕ - так мы проверяем свою дальнейшую реакцию на манипуляцию. Могу ли я оправдать, что человек именно так призывает меня к действию?

Почему моя жена воздействует на зависть? Могу ли я принять в ней это? Правда ли она так хорошо меня знает и просто добавляет мне азарта зарабатывать? Могу ли простить, если она манипулирует? Когда мужчина разберётся с этими вопросами, то может решить спокойно поговорить с женой, чтобы она этого не делала.

Умрет ли ребёнок с голоду? Бабушке больше никак его не спасти, кроме как манипулировать своим здоровьем? Если нет, то бабушке нужно сказать, чтобы прекратила запутывать чувства и эмоции маленького человека.

Есть ли другой способ оборвать сквернословия, кроме как взывать к стыду?  
Думаю, это идеальный аргумент до приезда полиции )))

Надеюсь, теперь вы понимаете, что стоит за фразой "он играет моими чувствами"?

В следующем номере журнала я подробно расскажу, по какой схеме манипуляторы строят фразы, которые побуждают нас к действиям, и о которых мы потом жалеем.

Кстати, подписаться на O'Dori вы можете по ссылке ниже. Подписка оформится сама, и раз в месяц спишется со счёта, но можно и отменить, когда угодно.

И не забывайте, что действует скидка до 27 декабря. Вот вам красивая кнопочка.

[кнопка] Заберу  
журнал за 459 р.

Если же хотите приобрести прошлый номер, или есть другой вопрос, то пишите в мессенджер или директ, мои помощницы вам всё расскажут.

Приятных добрых вам предпраздничных дней, милые девочки. Всех обнимаю, с наступающим!

[подпись от руки]  
Ольга Дори

Письмо 6/6

Кому: всей базе

Суть: контент из первого номера

Тема: **Вернись к телу – советы из журнала O'Dori**

Здравствуйтесь, дорогие.

Завтра знаменательный день - выйдет второй номер моего журнала O'Dori. А сегодня последний день скидки, и потом журнал будет стоить уже 599 рублей.

[кнопка] Куплю  
за 459 р.

Сейчас я хочу поделиться полезным советом для вашего тела. Эту статью я публиковала в первом номере, и возможно, вы её не читали. Далее, во втором и последующих номерах эта рубрика продолжится, потому что по вашим отзывам, тема очень вполне актуальна.

Итак, что взрослая женщина должна знать о физкультуре.

Моя главная задача - повышать вашу уверенность в себе. И вот вижу я такую цитату: "Посмотрите на Дженнифер Лопес, а еще лучше на Дженнифер Энистон – вот так теперь должна выглядеть современная 50-летняя женщина. Всего-то нужна сила воли, диета и спорт."

В принципе я и сама поперхнулась, когда увидела в блоге одной из самых высокооплачиваемых актрис Голливуда 48-летней Софии Вергары ее фотосессию без одежды. Но я хочу вам сказать, что это всё не просто сила воли, не очень-то уж и мало спорта, и совсем не чуть-чуть диеты. Мы должны это понимать и не впадать в расстройство. Не обещайте себе, что завтра вы станете как они, осталось лишь лень победить.

Сила воли там собирается, потому что это их работа, как и у бьюти-блогеров, и у фитнес-тренеров, которые вам попу-орех показывают. Они это делают, потому что от ореха зависят их миллионы. Та же Тина Канделаки телом продает свои патчи.

А у нас с вами зависит? Нет. У нас есть своя работа, и мы не можем найти 10-12 часов в неделю для занятий спортом. А ведь именно столько звезды занимаются, за исключением редких случаев невероятной генетики.

Я занимаюсь 3 раза в неделю уже много лет, но жалуясь своему тренеру Ане, что не добиваюсь идеала. Она профессиональная спортсменка с похожей на меня конституцией - смеётся, что мне придется забить на работу, детей, полностью жить в спорте.

Да, конституция важна, метаболизм разный у всех. Но и помните о чудесах фармакологии, о которых почему-то не говорят, когда показывают идеальную культуристку преклонных лет. А там и гормоны роста, и стероиды, и витамины - целая индустрия работает на её внешний вид.

Поймите. Спорт нужен современной взрослой женщине прежде всего для хорошего самочувствия.

Я постоянно призываю вас в любой непонятной ситуации - ИДИТЕ ГУЛЯТЬ БЫСТРЫМ ШАГОМ. Зашкаливают эмоции? Грусть, обида, нерешительность, самокопание, беспомощность, безрадостность, бессмысленность? Отложите Инсту, книгу, советы великих, этот журнал отложите, оденьтесь, пусть даже

через силу, идите гулять быстрым шагом. Дышите на 3 счета вдох-выдох. И только после этого беритесь думать или решать.

Под спортом я понимаю любую нагрузку, которая заставляет сердце биться, а мышцы уставать. Как минимум, 30 минут в день, 3 раза в неделю.

Почему?

Спорт помогает выводить застоявшуюся энергию, которая вынуждает вас "маяться" на пустом месте. Это совет моего врача, которая лечила депрессию. Она даже таблетки прописала с условием, что я буду ходить в лесу после приема, иначе толку не будет.

Спорт повышает уверенность в себе. Просто потому, что тело при регулярных нагрузках, даже без диеты, даст ответ. Может и не похудеет, но точно станет сильнее, довольнее, красивее.

Что такое уверенность: это вера в то, что вашего опыта и усилий хватит для достижения любой вашей цели. У вас есть за плечами положительный опыт, как вы добились результата, неважно в чём. Спорт закрепляет эту связку УСИЛИЕ-РЕЗУЛЬТАТ, которую потом вы можете перенести на другие сферы жизни. Именно поэтому профессиональные спортсмены так часто переносят успех в спорте на бизнес или политику.

Наши предки двигались значительно больше. Моя бабушка ходила каждый день 20 км, мама в школу ходила 7 км.

Я не люблю эти разговоры, что раньше не было депрессии. Конечно, была. Но так или иначе, между поколением наших родителей и нашим – есть большая разница в количестве активности. У нас этой самой активности намного меньше. Меня маленькую каждое утро родители вели 2 км в детский сад. Через ветром продуваемый овраг. А потом бежали на работу "в мыле". В этом тренировалась выносливость.

Есть много исследований о том, что высокие результаты напрямую связаны со способностью легко переносить неудобства на пути к цели. Я веду много тренингов, консультаций, и вижу, как сбивают людей с пути малейшие мелкие неудачи, необходимость начинать сначала. Они бросают дело, только потому что надо пройти через овраг много раз, прежде чем что-то получится. Идут искать волшебный мост в жаркую страну, и на этом сливаются.

Осанка.

Считается главным внешним признаком уверенного человека. Ох, тут много мифов о легких упражнениях на холку, которые творят чудеса. Скажу из моего опыта женщины 44 лет. Чтобы была осанка, нужно серьезно качать всю



спину, делать это регулярно и с весами. Нарращивать мышечную массу, которая уходит с возрастом. В следующем номере мы поговорим, как это сделать, чтобы избежать травм.

Кстати, спорт разгоняет обмен веществ и позволяет чуть больше есть вкусных запрещенных, но таких желанных штучек. Я вообще гедонистка. Диеты и прочие ограничения - не моё. Поэтому, поели - попрыгали!

Искренне желаю вам найти свой ритм и своё количество физической активности. Жить нам предстоит долго, мы себе нужны прямые, мышечные, спокойные.

В следующем номере - главные упражнения, с которых можно начать.

[кнопка] Хочу  
журнал

Очень надеюсь, что мой материал вам полезен. В журнале O'Dori я делюсь своим не бедным опытом, но дело то всё равно за вами. Применяйте!

С наступающими вас праздниками, мои девочки.

[подпись от руки]  
Искренне ваша,  
Ольга Дори