...Po radę do książki

septem
septem.pl

IDŹ DO:

- Spis treści
- Przykładowy rozdział

KATALOG KSIĄŻEK:

- Katalog online
- Zamów drukowany katalog

CENNIK I INFORMACJE:

- Zamów informacje o nowościach
- Zamów cennik

CZYTELNIA:

- Fragmenty książek online

+ do koszyka

do przechowalni

BESTSELLER NOWOŚĆ

Mężczyźni wolą uwodzicielki. Jak ich zdobywać?

Autor: David Copeland, Ron Louis
ISBN: 978-83-246-2020-3
Tytuł oryginału: How to Succeed with Men

- Bądź atrakcyjna, uwierz w siebie i spraw, by Cię pożądano
- Dowiedz się, jak myślą faceci, jak patrzą na świat i Ciebie
- Odnajdź mężczyznę swoich marzeń, uwiedź go i...
- ...żyjcie długo i szczęśliwie

Obudź w sobie namiętną uwodzicielkę

Nie musisz udawać wampa ani słodkiej blondynki – możesz pozostać sobą i stać się pogromczynią męskich serc. Chcesz wiedzieć, na czym NAPRAWDĘ polega sekret prawdziwych uwodzicielek?

Twoje przyjaciółki mogą udzielić Ci mnóstwa dobrych rad na temat tego, jak zdobyć mężczyznę. Zdarza się, że trafiają w sedno, częściej jednak błądzą po omacku. Mają mnóstwo dobrych chęci, jednak pamiętaj – dobrymi chęciami piekło jest wybrukowane. A Ty przecież chcesz trafić do nieba, w którym Twój książę z bajki będzie Cię rozpieszczał, przynosił śniadanie do łóżka i spełniał niewypowiedziane głośno życzenia.

Królewno, czas się obudzić! Jeśli chcesz zdobyć mężczyznę, którego pragniesz, nie licz na magiczne zaklęcia. Czas rozpocząć zajęcia praktyczne w realnym świecie. Rozpracuj mężczyzn, poznaj ich najbardziej tajne sekrety i dokonaj uwodzicielskiego ataku.

Skorzystaj z rad, których udzielą Ci główni zainteresowani – czyli płeć brzydsza. Któż lepiej zna mężczyzn od nich samych? Autorzy tej zabawnej i jednocześnie praktycznej książki podpowiedzą Ci, co robić, a czego unikać, by podbić ich serca. Dowiedz się, czego pragną mężczyźni i czego się boją. Poznaj ich słabe punkty i mocne strony. Ale na początek zastanów się, czego TY sama rzeczywiście pragniesz.

Helion

Wydawnictwo Helion
ul. Kościuszki 1c
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: helion@helion.pl

e-mail: septem@septem.pl
redakcja: redakcjawww@septem.pl
informacje: o księgarni septem.pl

Spis treści

Wstęp *9*

1.

Sukces w stosunkach damsko-męskich *15*

Jak będziemy się do Ciebie zwracać? 16
Masz wszystko, czego potrzeba 19
Dziesięciostopniowy Plan Generalny, by osiągnąć wymarzony związek ... 22
Spodziewane rezultaty 23
Osiem mitów dotyczących randkowania, w które absolutnie nie powinnaś wierzyć 23
Podsumowanie 36

2.

Wejrzyj w siebie i zastanów się, czego chcesz *37*

Ja go chcę, ale on mnie nie 39
Teoria a praktyka 40
Idealny związek 41

Test 48
Ocena 49
Oś czasowa 50
Światła… Kamera… Akcja: siedem kroków
do stworzenia Planu Działania 59
Dziewięć najczęstszych powodów,
dla których kobiety przestają starać się o właściwego faceta 63
Podsumowanie 69

3.

Jak sprawić, że będziesz warta zachodu? *71*
Czemu służy posiadanie osobistego stylu? 75
Co mówi o Tobie Twój ubiór 77
Cztery sposoby na polepszenie wiadomości wysyłanej do mężczyzn 80
Pewność i wiara w siebie 83
Gra liczbowa 90
Cztery preteksty, które odgradzają Cię od poczucia pewności siebie 94
Inne czynniki wzmacniające pewność siebie 100
Podsumowanie 103

4.

Przygotuj się na spotkanie tego jedynego *107*
Sześć wymówek, które przeszkadzają Ci w spotykaniu mężczyzn 109
Lista ośmiu najważniejszych czynności, które są niezbędne,
by móc spotykać mężczyzn 118
Podsumowanie 129

5.

Gdzie ci mężczyźni? *131*
Mężczyźni są wszędzie 132
Miejsca, w których możesz spotkać mężczyzn,
związane z Twoimi zainteresowaniami i hobby 136
Jak wymyślić miejsca, w których można spotkać mężczyzn 150
Gdzie spotkać mężczyzn 152
Podsumowanie 162

6.

Flirty bez wpadek *163*

Jak rozmawiać z mężczyznami? 164
Czym jest flirt? 165
Co daje flirt? 167
Jak sprawić, że mężczyzna poczuje się „zwycięzcą"? 170
Poprzez flirt do randki 170
Trzy stopnie składające się na flirt 171
Dwanaście okropnych błędów popełnianych przez mężczyzn podczas flirtowania; jak sobie z nimi radzić 193

7.

Jedenaście testów przydatnych podczas flirtu *205*

Po co testować mężczyzn? 207
Podsumowanie 222

8.

Przed randką kwalifikacyjną *225*

Cztery elementy składające się na randkę kwalifikacyjną 227
Cztery rodzaje oczekiwań, które przeszkadzają w randce kwalifikacyjnej 234
Cztery sposoby na przygotowanie się do randki kwalifikacyjnej 243
Podsumowanie 248

9.

Na randce kwalifikacyjnej *249*

Testy 250
Kto płaci? 253
Tresura rozbrykanego samca, czyli jak kontrolować randkę pod względem zabarwienia seksualnego 254
Nie szokuj go 257
Zasady rządzące dzieleniem się uczuciami 265
Jak słuchać, by dać mu satysfakcję 266
Całować czy nie całować? Oto jest pytanie 267
Dodatkowa randka 269
Trzy sygnały, które oznaczają, że randka powinna skończyć się przed czasem 271

Głupie błędy popełniane przez mężczyzn 274
Alkohol i narkotyki 278
Po randce 279

10.

Przygotowania do randki półfinałowej 285
Siedem elementów składających się na udaną randkę półfinałową 288
Testy przeprowadzane na randkach półfinałowych 297
Rzeczy, które powinnaś zrobić, zanim udasz się na randkę półfinałową 300

11.

Jak oczarować mężczyznę na randce półfinałowej? 307
Ocena tego, z jaką „prędkością" chcesz zadziałać 308
Łatwe sposoby na uwiedzenie faceta 309
Po randce 325

12.

Zen i sztuka utrzymywania tego, co osiągnęłaś 331
Utrzymywanie relacji i Twoje wymówki 331
Częstotliwość działań związanych z utrzymaniem relacji 332
Sześć sposobów na to, byś trwale zagnieździła się
w sercu i umyśle mężczyzny 334
Kiedy sprawy stają się coraz mniej formalne 341
Siedem kroków pomagających w kłótni z mężczyzną 344
Podsumowanie 349

13.

Kłopoty 351
Randki z piekła rodem 352
Wachlarz wymogów ze strony mężczyzn 355
Osiem sekretnych sposobów na radzenie sobie
z problemami stwarzanymi przez mężczyzn 360
W jaki sposób kłócą się mężczyźni; jak sobie z tym radzić 371
Trzy podstawowe typy mężczyzn, których powinnaś unikać 377
Osiemnaście typów mężczyzn,
którzy mogą stanowić dla Ciebie problem; jak sobie z nimi radzić 382
Dwadzieścia cztery rodzaje problematycznych kobiet 392

Zerwanie znajomości nie jest takie trudne 394
Jak poradzić sobie z głównymi problemami, które stwarzają mężczyźni 403
Podsumowanie 409

14.

Układ zaangażowania: przygotowanie do rozmowy 411

Układ zaangażowania 413
Czym zaangażowanie jest dla Ciebie i czym jest ono dla niego 415
Przygotowanie do rozmowy o zaangażowaniu 424
Piętnaście czynników uśmiercających związek 427
Osiem znaków, które dowodzą,
że jest gotowy na rozmowę o zaangażowaniu 432
Podsumowanie 434

15.

Rozmowa o zaangażowaniu 435

Najgorsze momenty do rozpoczęcia rozmowy o zaangażowaniu 437
Najlepsze momenty do rozpoczęcia rozmowy o zaangażowaniu 439
Czternaście kroków prowadzących
do udanej rozmowy o zaangażowaniu 441
Rozmowa dotycząca układu zaangażowania. Sztuka w jednym akcie 454
Podsumowanie 457

16.

Miłość na dłuższą metę 459

Siedem sposobów na dbanie o to,
by długoterminowy związek był udany, ekscytujący i podniecający ...460
Uaktualnianie układu zaangażowania 470
Sześć przeszkód stojących na drodze do osiągnięcia szczęśliwego,
dobrze funkcjonującego i ekscytującego trwałego związku 471
Intymność w sypialni 480
Podsumowanie 483

17.

Zakończenie 485

Krok pierwszy: zastanów się, czego oczekujesz
od mężczyzny i od związku z nim 488
Krok drugi: rób wszystko, byś była warta zachodu 488

Krok trzeci: przeprowadź wiele rozmów kwalifikacyjnych 488
Krok czwarty: testuj kandydatów 489
Krok piąty: dawaj mężczyznom emocjonalne plusy i minusy 489
Krok szósty: spędzaj czas z mężczyzną 489
Krok siódmy: jak radzić sobie z problemami 490
Krok ósmy: przedstawienie mu „układu zaangażowania" 490
Krok dziewiąty: zamknięcie układu zaangażowania 491
Krok dziesiąty: uaktualnianie układu zaangażowania 491
Na zakończenie 491

Rozdział 3.

Jak sprawić, że będziesz warta zachodu?

Teraz już wiesz, jakiego typu mężczyzny poszukujesz i jakiej relacji pragniesz. Jakie to uczucie?

Wiele kobiet ma wrażenie, że są wzmocnione i zainspirowane po przejściu procesu, który właśnie zakończyłaś. Czują, że mają teraz cel i wiedzą, w którą stronę pójść. Są gotowe wyjść na świat i sprawić, że ich życie zmieni się. Czują, że znają teraz zasady gry, i są gotowe je wykorzystać.

Inne znów nie są jednak tak zainspirowane i zmotywowane. Spoglądają na swoją listę i zamiast czuć się pełne energii, mają poczucie klęski. „Oczywiście każda kobieta pragnie związku z wysokim, atrakcyjnym, wysportowanym i odnoszącym sukcesy mężczyzną, który ma duże poczucie humoru i uwielbia zwierzęta" może powiedzieć taka powątpiewająca kobieta. „Cóż więc z tego, że i ja chcę takiego faceta?

Ta lista jedynie uświadomiła mi, że jestem beznadziejną marzycielką. Nigdy nie zdobędę tego, czego pragnę!".

No, no, nic z tych rzeczy! Pamiętaj, kto do Ciebie mówi — dwóch najbardziej zorientowanych w temacie ekspertów na naszej planecie. Nie, nie zamierzamy wcale mówić Ci, że powinnaś mieć dobre nastawienie lub usiąść i czekać, aż Twoje cele związane z udanym związkiem same się spełnią, tylko dlatego, że wypisałaś je na papierze. Życie nie na tym polega. Zazwyczaj trzeba postarać się i zrobić *coś*, aby osiągnąć efekty. To „coś" jest tematem tej książki; uwierz, że nie marnowalibyśmy Twojego czasu na uczenie Cię tych umiejętności, gdybyśmy nie mieli pewności, że przyniosą rezultaty. Głowa do góry! Jeśli poprzedni rozdział wzbudził w Tobie uczucia, które wcale Ci się nie podobają, nie przejmuj się tym. Teraz opowiemy Ci o podstawach tego, jak sprawić, że staniesz się warta zachodu. Wręczymy Ci klucze do stylu i pewności siebie, które otworzą męskie serca.

„Chwileczkę!" powiesz zapewne. „Czy taka, jaka jestem teraz, nie jestem warta zachodu?". Nasza odpowiedź brzmi: „Oczywiście, lecz być może nie umiesz się odpowiednio zareklamować i spowodować, że mężczyzna zacznie się o Ciebie starać". Sprawienie, że staniesz się warta zachodu, to drugi krok Twojego Planu Generalnego, mającego pomóc Ci stworzyć idealny związek.

Najpierw musimy jeszcze raz rzucić okiem na mężczyznę, którego pragniesz. Wiele kobiet stających przed możliwością wybrania typu faceta, którego chcą, zaczyna zachowywać się jak dziecko w sklepie z zabawkami, niewiedzące, na co się zdecydować. „Chcę tego, który jest bogaty, ma dobrą reputację i ubiera się w markowe ciuchy" — takie zdania będą padać. „Musi być wegetarianinem, grać na pianinie w wolnym czasie i być wspaniałym kochankiem, który nie myśli o niczym innym, tylko o mnie. Musi zadbać o mnie pod względem finansowym, w naszym domu ma być sznur służących, wakacje powinniśmy spędzać koniecznie w południowej Francji, a w międzyczasie musi obwozić mnie po świecie swoim prywatnym odrzutowcem!".

Kiedy takie kobiety patrzą na swoje pragnienia z bujanego fotela (jak zrobiłaś to Ty w poprzednim rozdziale), większość z nich dostrzega, że tak naprawdę nie potrzebuje tych rzeczy, by ich związek

był przez lata udany i by mieć u boku wspaniałego mężczyznę. Powtarzamy, *nie* mamy zamiaru wmawiać Ci, że powinnaś zadowolić się byle czym. Twierdzimy jednak, że Twoje fantazje z dzisiejszego punktu widzenia prawdopodobnie wykraczają poza Twoje prawdziwe pragnienia. Fantazje zazwyczaj są nadmierne i doprowadzają nasze wewnętrzne impulsy do skrajności. Większość kobiet, z którymi pracowaliśmy, tak naprawdę nigdy nie potrzebowała takiego ekstremizmu w prawdziwym życiu. Przeważająca część z nich pragnęła mężczyzny przystojnego, lecz niekoniecznie modela, inteligentnego, lecz nie laureata nagrody Nobla, osiągającego sukcesy, lecz nie do takiego stopnia, że całe dnie poświęcałby się pracy, oraz posiadającego swój własny styl, lecz nie próżnego.

Prawdopodobnie odnajdujesz się w tych stwierdzeniach. Również i Ty pragniesz mężczyzny niezwykłego, lecz nie takiego, który onieśmielałby Cię swoją wspaniałością i który byłby wręcz chimeryczny w swojej idealności. Pozwól, by tacy wspaniale nieistniejący faceci pojawiali się w Twoich marzeniach sennych i fantazjach, lecz nie szukaj ich w prawdziwych związkach.

Jeśli już sprowadziłaś do ziemskich proporcji swoje wyolbrzymione marzenia, jeżeli zgadzasz się z nami, że rzeczywiście zachodzi taka potrzeba, oto kolejny krok, który musisz przedsięwziąć. Pomyśl o tym mężczyźnie, jego „poczuciu", jego stylu. Potem zapytaj siebie: „Jaką kobietą musiałabym być, by móc zdobyć takiego faceta?". To pytanie jest rozstrzygające, ponieważ będzie ono Twoim wyznacznikiem w zabiegach, które sprawią, że będziesz warta zachodu.

Podstawowym błędem, jaki kobiety popełniają przy odpowiadaniu sobie na to pytanie, jest pogląd, że powinny być czymś więcej, niż są w stanie być. Skazują się na niemożliwe do przebrnięcia ograniczenia, takie jak: „Aby mieć mężczyznę, którego pragnę, musiałabym wyglądać jak Cindy Crawford" lub „By zdobyć takiego mężczyznę, musiałabym mieć dwadzieścia lat mniej i dwa razy większy biust" albo „Taki mężczyzna zainteresowałby się mną, tylko gdybym ważyła dziesięć kilogramów mniej, byłabym wyższa i miała piękniejszą twarz". Kobiety skazują się również na przegraną, myśląc, że musiałyby zmienić swoją sytuację: „By zdobyć takiego mężczyznę, musiałabym nie

mieć dzieci, które jednak mam" lub „Taki mężczyzna nie zainteresuje się kimś, kto wykonuje taką pracę" czy „Jak z tyloma długami mogłabym marzyć o takim mężczyźnie?".

To wszystko nonsensy. Tak naprawdę nie musisz być wcale inna, niż jesteś, by zdobyć mężczyznę swoich marzeń. Nie musisz być szczuplejsza lub bogatsza albo mieć zupełnie inny wygląd. Prawda o mężczyznach jest bardzo prosta. Możesz mieć faceta, którego pragniesz, jeśli będziesz w stanie sprawić, że poczuje, poprzez zdobycie Ciebie, iż „upolował" coś cennego i wspaniałego. Mimo iż mężczyźni *sądzą*, że wiedzą, jaka powinna być cenna kobieta — słodziutka i gorąca dwudziestosześciolatka — można ich reedukować.

Ty nie możesz go reedukować; to zbyt ciężkie zadanie. Jeśli jednak będziesz miała styl i wiarę w to, że jesteś kobietą wartą zachodu, to do niego przemówi, dotknie go i przyciągnie do Ciebie. Twój wpływ na niego będzie reedukacyjny. Nie potrzebujesz nic więcej.

Możesz pomyśleć, że wszystko to stek bzdur. Kobieta, której pragnie Twój idealny mężczyzna, to cheerleaderka w skarpetkach do kostek, więc bez względu na to, jak bardzo warta zachodu się staniesz, dla niego wciąż będziesz zbyt stara i za gruba. Nie będziemy Cię okłamywać — to *jest* prawda w przypadku niektórych facetów, nawet części przystojnych, osiągających sukcesy i wspaniałych, jednak *nie* dotyczy ona wszystkich mężczyzn, a na pewno nie większości.

Kwestią najbardziej znaczącą jest to, że mężczyźni chcą czuć się kochani, uznawani i poruszani na głębszym poziomie, nie tylko cielesnym. Facet pragnie czuć, że *jego* kobieta jest czymś cennym. Jeśli staniesz się dla niego taką nagrodą, poprzez bycie osobą posiadającą własny styl i wiarę w siebie, będzie mówił swoim kumplom: „Ona ma trochę dodatkowych kilogramów (lub kilka jakichś innych dodatków), ale stary — uwielbiam takie niesamowite kobiety jak ona!". Mężczyźni lubią kobiety, które umieją sprawić, że są warte zachodu. Musisz po prostu znaleźć sposób, aby tak było w Twoim przypadku; nie chodzi tutaj o całkowitą zmianę wyglądu czy osobowości. W tym rozdziale wyjaśnimy Ci, na czym to polega.

Kolejnym błędem, jaki popełniają kobiety przy odpowiadaniu na pytanie: „Jaka musiałabym być, by móc zdobyć takiego mężczyznę?",

jest to, iż sądzą one, że muszą stać się kimś, kim nie są: sztucznymi kobietami lub pseudosupermodelkami. Myślą, że by mieć takiego faceta, będą musiały zdradzić same siebie, przejść przez koniec końców nieudane i żałosne „wygibasy", zakładać na siebie jakiś ostatni krzyk mody i torturować się najnowszymi, przynoszącymi tylko straty dietami. Są przekonane, że muszą przybrać „dziarską" pozę i stać się „odjazdowymi", młodszymi kobietkami. To wszystko bzdury. Jak się przekonasz, czytając ten rozdział, będziesz musiała zmienić coś w sobie, ale bez porzucania własnej osobowości, by stać się wartą zachodu.

Tak jak zależało nam, byś pozbyła się wyolbrzymionych i nierealnych marzeń o idealnym mężczyźnie, chcemy, byś odrzuciła skrajności dotyczące tego, jaka powinnaś być, by podobać się facetowi. Kiedy to robimy, większość kobiet, z którymi mamy do czynienia w codziennej pracy, koryguje swoje przeświadczenia na ten temat. Coś, co powiedziała Patrycja, oddaje cel naszych starań: „No cóż, myślę, że będę musiała mieć trochę więcej pewności siebie i częściej rozmawiać z mężczyznami. Zdaje się, że powinnam być trochę bardziej rozentuzjazmowana i podekscytowana moim życiem, jeśli chcę zwrócić na siebie uwagę faceta w moim typie. Nie mogę wciąż chować się w kąt. Muszę wyjść na zewnątrz, zamiast spędzać czas w domu przed komputerem".

Większość kobiet odkrywa, że nie musi wcale zmieniać się radykalnie, lecz po prostu rozwinąć i podkreślić pozytywne, wyjątkowe i interesujące cechy składające się na własną osobowość. Zauważają one, że muszą popracować nad *własnym stylem*. Styl osobisty składa się z dwóch części: ze *stylu*, który oznacza to, jak się ubierasz, poruszasz i prezentujesz, oraz z *pewności i wiary w siebie*, czyli z tego, jak się zachowujesz. Nie musisz zmieniać się jako osoba, lecz prawdopodobnie powinnaś zmienić sposób wyrażania siebie — znaleźć swój styl — jeśli chcesz przyciągnąć mężczyznę swoich marzeń.

Czemu służy posiadanie osobistego stylu?

Renata nie chce w sobie nic zmieniać, aby zdobyć mężczyznę. Jest przekonana, że gdyby zmieniła cokolwiek w swoim wyglądzie lub zachowaniu, stałaby się sztuczna. „Pragnę faceta, który zaakceptuje mnie

taką, jaka jestem!" — twierdzi. Często słyszymy podobne wypowiedzi. „Gdyby tylko poznał mnie naprawdę, zrozumiałby, kim jestem — z pewnością zechciałby mnie bez żadnych zmian". Z jakiegoś jednak powodu mężczyźni, których pragną takie kobiety, wydają się nie być zainteresowani poznaniem ich i zrozumieniem. Kiedy analizujemy, w jaki sposób ubierają się te kobiety, i mierzymy poziom ich pewności siebie, nieustannie przekonujemy się, że styl ich ubierania się i zachowania odstrasza facetów.

Renata należała do tego typu kobiet. Była bardzo dumna z faktu, że zawsze robiła wszystko zgodnie z własnymi przekonaniami, nazywała siebie „autsajderem" i „buntownikiem". Lubiła nosić długie, wyciągnięte bluzki, w których wyglądała okropnie. Nie dbała zbytnio o swój wygląd i była szczerze zdziwiona faktem, że mężczyźni, którzy *dbali* o *swój* wygląd, nie byli nią zainteresowani. Wciąż wyglądała nieatrakcyjnie i nie podobała się facetom, którzy przypadli jej do gustu. Wciąż wypatrywała tego jedynego, który pokochałby ją „taką, jaka jest".

Z jej pewnością siebie nie było ani trochę lepiej, to znaczy — z jej zachowaniem względem mężczyzn. Zawsze zamartwiała się każdą interakcją z atrakcyjnym facetem. Pytała siebie: „Co robię źle? Czy go obrażam? A co, jeśli mu się nie spodobam? Czy zaśmiałam się zbyt głośno?". Nie miała pojęcia, o czym rozmawiać z mężczyznami. Miała mało wiary w siebie w tej kwestii i zawsze zachowywała się w ten sam sposób. Wciąż popełniała te same błędy i nie była atrakcyjna dla facetów, którzy ją pociągali. Była coraz bardziej zdziwiona i zła z tego powodu.

Zabawną rzeczą było to, że Renata rzeczywiście była wspaniałą kobietą, oczytaną i mądrą. Lubiła nawet sport! Biegała w maratonie, miała świetną formę fizyczną, a jej głowa wypełniona była wieloma wspaniałymi pomysłami. Bez wątpienia zasługiwała na wspaniałego partnera, który mógłby uważać się za szczęśliwca, będąc z nią w związku. Renata miała jednak jedną fatalną wadę, która uniemożliwiała jej bycie w dobrych stosunkach damsko-męskich: nie wykazywała chęci zmiany sposobu ubierania się i zachowywania. Być może słyszeliście taką definicję szaleństwa: szaleństwo to robienie wciąż tych samych rzeczy i oczekiwanie różnych rezultatów. Renata postępowała dokładnie tak. Robi tak też wiele kobiet, być może również Ty.

Zastanów się nad tym. Większość kobiet ma swój ustalony schemat; posługują się nim, by zdobyć mężczyznę, rzadko próbują czegoś nowego. Decydują się na diety, by schudnąć, przysięgają sobie, że będą częściej chodzić na siłownię. Spędzają więcej czasu na przeglądaniu magazynów z modą oraz na kupowaniu kosmetyków, starają się dołożyć wszelkich starań, by wyglądać jak modelki. W rezultacie większość z nich popada w jeszcze większą depresję i staje się bardziej bezradna niż przedtem.

Naszym zdaniem takie jednolite podejście nie zdaje egzaminu, ponieważ usuwa *Ciebie* z planu pierwszego. Chodzi tutaj tylko o *styl*, a nie o *osobę*. Utrata wagi może być w pewnym sensie wyrażeniem własnego stylu, ale nie musi. To wszystko zależy od Ciebie, od tego, kim jesteś. Ubieranie się w najmodniejsze ciuchy może być częścią Twojego osobistego stylu, ale też czymś innym. To również zależy od Ciebie. Jeśli starasz się kopiować czyjś styl i sposób zachowania, nie odniesiesz korzyści, ponieważ styl bycia kogoś innego nie ma z Tobą nic wspólnego. Nasze podejście polega na wyrażeniu swojej *osobowości* poprzez własny styl i zachowanie. To jak odkrywanie samej siebie, a nie chowanie się za pożyczoną maską. Taka prosta zmiana będzie znaczącą różnicą, która sprawi, że staniesz się warta zachodu.

Co mówi o Tobie Twój ubiór

Kiedyś ktoś bardzo mądry powiedział: „Nigdy nie spotkałem nikogo, kto nie byłby uważnie przyodziany". Zgadzamy się z tym stwierdzeniem. Niezależnie od tego, jak jesteś w tym momencie ubrana, pod pewnym względem wybrałaś ten właśnie strój, ponieważ coś o Tobie mówi, podświadomie lub nie chciałaś nim coś zakomunikować. Renata, którą posłużyliśmy się jako przykładem, nosiła rozciągnięte i porwane ubrania, ponieważ chciała przez to podkreślić, iż jest buntowniczką i autsajderem. Gdzieś w podświadomości ważniejsze było dla niej pokazywanie, jak bardzo buntowniczą ma naturę, niż znalezienie mężczyzny i związanie się z nim.

Gdy mężczyźni widzą Twój ubiór, odbierają od Ciebie pewną wiadomość. Sposób ubierania się Renaty mówił im: „Nie obchodzi mnie, co myślisz o moim wyglądzie". Nic dziwnego więc, że nie byli nią zbytnio zainteresowani. Są też kobiety, które swoim ubiorem komunikują coś zupełnie innego, co jednakże w takim samym stopniu odstrasza mężczyzn.

Jedną z najbardziej powszechnych wiadomości, jakie kobiety przesyłają mężczyznom za pomocą swojego ubioru, jest: „Ubieram się w ten sposób, by sprawić przyjemność projektantom mody oraz innym kobietom, a nie po to, by podobać się facetom". Jak niewątpliwie wiesz, wiele fasonów, które wyglądają wyśmienicie na modelkach, nie zawsze prezentuje się dobrze na kobietach zbyt szczupłych lub zbyt puszystych. Niezależnie od tego niektóre kobiety, na których fasony te wyglądają wysoce nieefektownie, i tak decydują się na zakładanie ich, bo wychodzą z błędnego założenia, że w ten sposób będą dla mężczyzn bardziej atrakcyjne.

Niestety, bardzo często tak nie jest. Jeśli dany fason po prostu źle na Tobie leży, nie powinnaś go wybierać. Pamiętaj, że chcesz przecież, aby Twoje wiadomości wysyłane do mężczyzn za pomocą ubioru były jasne i sprecyzowane, a *facetów nie obchodzi najnowsza moda.* Nie powiedzą na Twój widok: „Kurczę, umówiłbym się z nią, gdyby nie miała na sobie sukienki z zeszłego sezonu". Oni po prostu nie zwracają uwagi na te rzeczy. Kiedy bardziej dbasz o to, żeby nadążać za modą, niż o to, żeby ona pasowała do Ciebie, wysyłasz wiadomość: „Ubieram się w ten sposób, by sprawić przyjemność projektantom mody oraz innym kobietom, a nie po to, by podobać się mężczyznom". Uwierz, że takie zabiegi nie opłacają się.

Jak więc się ubierać, by podobać się mężczyznom, skoro nie wystarczy podążać za modą? Najlepszą wiadomością, jaką możesz wysłać do faceta, jest ta, że cieszysz się swoim życiem i z tego, kim jesteś. Taka kobieta zakłada na siebie to, co leży *na niej* dobrze, bez względu na to, czy jest to ostatni krzyk mody, czy nie. Nosi te modne ciuchy, w których prezentuje się i czuje dobrze, ale nigdy nie jest niewolnicą mody, ponieważ wie, że to nie sprawiłoby, iż czułaby się i wyglądała

zawsze dobrze, a co za tym idzie, nie posyłałaby odpowiednich wiadomości w stronę mężczyzn.

Inną popularną wiadomością, którą kobiety wysyłają do mężczyzn swoim ubiorem, jest: „Dałam za wygraną". Monika wysyłała taki właśnie sygnał. Od lat próbowała pokonać nadwagę i wciąż odciągała decyzję o zajęciu się poszukiwaniem odpowiedniego mężczyzny do momentu, w którym straci te zbędne kilogramy — te jednak wciąż nie znikały. W rezultacie Monika przywykła do samotnego życia, a jej zwyczaje związane ze staraniem się, by wyglądać atrakcyjnie, stały się zdawkowe. Pracowała w biurze, więc zakładała odpowiednie do takiego miejsca ubrania. Nie było w niej jednak iskry życia. Nie robiła nic, aby nadać tym ubraniom osobisty wyraz, nie używała biżuterii ani dodatków, nie starała się zmienić swojego nudnego, biurowego wizerunku. Nie interesowała się tym, czy dana fryzura pasuje do jej twarzy, miała prosty, zwyczajny i bezbarwny styl.

Takie zniechęcenie przebijało przez nią i docierało do mężczyzn, którzy w najlepszym przypadku traktowali ją jak siostrę. Przebijało się również przez jej zachowanie: w towarzystwie facetów była nieśmiała, nie potrafiła rozpocząć żadnej romantycznej przygody, nie mówiąc już o poważnym związku. Gorzej, przyzwyczaiła się do traktowania platonicznie swoich przyjaciół płci męskiej, do których czuła coś więcej, co spowodowało, że mężczyźni traktowali ją w ten sam sposób i myśleli o niej jak o przyjaciółce, a nie kochance czy ukochanej. To jeszcze bardziej wzmocniło jej zniechęcenie, ubierała się jeszcze bardziej monotonnie i kontynuowała wysyłanie do facetów wiadomości „Dałam za wygraną".

Inne kobiety, nawet te mniej atrakcyjne fizycznie od Moniki, są w stanie wysyłać bardziej konstruktywne sygnały w stronę mężczyzn. Pomyśl o kobietach z Twojego otoczenia, znanych Ci osobiście lub codziennie widywanych, które wysyłają stanowczo pozytywne wiadomości w stronę płci przeciwnej. Nie myśl wyłącznie o modelkach; przypomnij sobie kobiety, które być może mają problemy z wagą, są zbyt wysokie lub posiadają jakąkolwiek inną drobną wadę fizyczną. Prawdopodobnie mają one styl ubierania się, który informuje: „Jestem kobietą atrakcyjną, posiadającą własny styl; wiem, czego chcę od życia.

Nie jestem zainteresowana prześciganiem się w modzie z innymi kobietami. Nie daję za wygraną ani w kwestii siebie samej, ani związku, którego pragnę. Nie jestem modelką, ale czuję się dobrze w swoim ciele. Jestem tym typem kobiety, którego potrzebujesz i pragniesz w życiu". Taką wiadomość chcesz przekazać również Ty.

Kiedy zaczęliśmy pracować z Renatą, zmieniła swój styl, a co za tym idzie, wiadomości, które wysyłała do mężczyzn. Zdała sobie sprawę z tego, że głoszenie, iż jest buntowniczką, nie jest tak istotne jak bycie atrakcyjną dla mężczyzn, którzy jej się podobali i których chciała zdobyć. Zdecydowała, że w celu zostania kobietą, która ma faceta swoich marzeń, zmieni swój styl ubierania się na mówiący: „Jestem atrakcyjną, dojrzałą kobietą". Renata dokonała pewnych zmian, o których i Ty dowiesz się w tym rozdziale, i natychmiast zauważyła postępy w swoich relacjach z mężczyznami.

A co Twój styl ubierania się mówi facetom?

Cztery sposoby na polepszenie wiadomości wysyłanej do mężczyzn

Niezależnie od tego, co Twój styl ubierania się obecnie mówi mężczyznom, istnieją pewne proste kroki, które możesz przedsięwziąć, by polepszyć jakość przesyłanej wiadomości. Nie jesteśmy ekspertami w dziedzinie mody, lecz zapewniamy, że stosowanie się tych wskazówek zmieni postać rzeczy, bez względu na to, jaki fason jest dla Ciebie najlepszy.

1. Doceń to, co masz

Tak wiele osób, zarówno kobiet, jak i mężczyzn, nie jest w stanie polepszyć swojego położenia w życiu, ponieważ nie umie wykorzystać tego, to ma. Takie osoby za wszelką cenę chcą pozbyć się tego, czym obdarzyła je natura, i zamienić to na coś lepszego, zamiast postarać się zainwestować w to, co już mają.

To wielki błąd, lecz nie taki, którego nie można by skorygować. Jeżeli na przykład jesteś zbyt puszysta, przestań nieustannie skupiać się na utracie wagi. Taka jednostronna koncentracja sprawia, że marnujesz zbyt wiele czasu na myślenie i próby zmienienia tego, co jest z Tobą „nie tak". Zamiast tego spójrz na siebie taką, jaka jesteś, i postaraj się osiągnąć coś, będąc właśnie taką. To przeniesie Twoją uwagę na uwydatnianie Twoich „mocnych stron". Tak, możesz podobać się mężczyznom, nawet jeśli masz kilka kilogramów za dużo. Dobrze wiesz, że to prawda, ponieważ z pewnością widziałaś wiele okrągłych kobiet, które są we wspaniałych związkach z fantastycznymi facetami. Czy jesteś pewna, że w pełni uwidaczniasz swoje dobre strony, a może czekasz z tym do momentu, w którym stracisz te dodatkowe kilogramy, tak bardzo Ci przeszkadzające? Skoncentrowanie się na jak najlepszym wykorzystywaniu tego, co masz, wydobędzie na zewnątrz to, co w *Tobie* najlepsze. Pokochasz i docenisz najlepsze aspekty tego, co posiadasz i co masz do zaoferowania. Będziesz ze sobą szczęśliwsza, a to z kolei sprawi, że staniesz się atrakcyjniejsza i piękniejsza dla mężczyzn.

2. Spraw sobie trenera

Kiedy pytasz inne kobiety o rady dotyczące ubioru i sposobu, w jaki powinnaś się prezentować mężczyznom, do kogo się zwracasz? Czy idziesz z tym do kobiet, które onieśmielają Cię swoim naturalnie idealnym ciałem, skórą, włosami lub każdą inną cechą fizyczną, której nie posiadasz? Czy zwracasz się z tym do kobiet, które przypominają Ci Ciebie, lecz wydają się być bardziej pewne siebie z tym, co mają? Kobieta należąca do drugiej grupy nadaje się na bycie Twoją trenerką. Naturalna piękność może nie być w stanie dobrze Cię poprowadzić, podczas gdy kobieta przypominająca Ciebie, lecz doskonale radząca sobie ze swoim niedoskonałym wyglądem zrobi to znakomicie.

Sugerujemy, byś poszukała takich właśnie kobiet. Niech staną się one Twoimi wzorami godnymi naśladowania i trenerkami.

3. Myśl o kobiecie, którą postanowiłaś się stać

Jest kobieta, którą teraz jesteś, oraz ta, którą chciałabyś się stać. Ta druga prawdopodobnie ma cechy, które wymieniłaś, kiedy zapytaliśmy Cię, jaką kobietą musiałabyś być, by zdobyć mężczyznę Twoich marzeń. Nawet jeśli nie masz jasnego obrazu typu, którym chciałabyś być, z pewnością masz jakieś przeczucie. Takie przeczucie czy obraz pomoże Ci w rozwijaniu Twojego stylu osobistego.

Pozwól, by obraz kobiety, którą chciałabyś się stać, poprowadził Cię, kiedy będziesz podejmować decyzje w sprawie ubioru i zachowania. Zawsze możesz spytać siebie: „Co w takiej sytuacji zrobiłaby kobieta, którą chcę się stać?". Ze względu na to, iż sama chcesz się nią stać, umysł z pewnością da Ci jakąś odpowiedź.

Co założyłabyś na siebie, gdybyś była kobietą, którą chcesz się stać, mając ciało dokładnie takie jak teraz?

4. Myśl raczej w kategoriach zdrowia i witalności niż piękna

Piękno może być ulotne, a zdrowie i żywotność rozświetlać Cię będą od środka, wypływając z głębi tego, kim jesteś. Kobieta, która jest zdrowa i witalna, ma w sobie dużo entuzjazmu dla życia, a to przyciąga mężczyzn, bez względu na budowę jej ciała. Z pewnością spotkałaś ludzi, którzy byli tak naładowani pozytywną energią, że po spędzeniu z nimi jakiegoś czasu czułaś, iż ten entuzjazm spłynął również na Ciebie. Takie osoby cieszą się głęboką żywotnością, która potęgowana jest dobrym zdrowiem.

Możesz poprawić swoją witalność poprzez masaże lub wziąć udział w jakimś programie ćwiczeniowym. Być może zechcesz zająć się swoim ciałem w głębszym sensie, by poprawić swoją żywotność i energię; niektóre kobiety zachwalają serię masaży zwanych Rolfingiem, czyli Integrację Strukturalną[1], oraz terapię neuromuskularną[2]. Takie rodzaje

[1] Integracja Strukturalna (znana także jako Rolfing) jest metodą pracy z ciałem, stworzoną przez dr Idę Rolf. Tradycyjnie składa się z dziesięciu sesji, łączących techniki manualne i edukację ruchową. Struktura ciała deter-

zabiegów pomagają utrzymywać odpowiednią sylwetkę, Twój poziom witalności oraz to, jak będziesz prezentować się w oczach mężczyzn.

W międzyczasie możesz przypominać sobie od czasu do czasu, by poruszać się, gestykulować, siedzieć i chodzić jak kobieta ciesząca się wspaniałym zdrowiem i żywotnością. To pomoże Ci uwidocznić Twój wrodzony wigor i stać się bardziej atrakcyjną dla mężczyzn.

Pewność i wiara w siebie

Strach przed odrzuceniem

Jeśli istnieje obawa, która charakterystyczna jest zarówno dla mężczyzn jak i kobiet, jest nią strach przed odrzuceniem. Możesz uwielbiać swoje życie, przysiąc sobie, że staniesz się taką kobietą, jaką chciałabyś być, możesz radzić sobie znakomicie ze swoją nieperfekcyjnością, i wciąż być sparaliżowana strachem przed odrzuceniem. Oczywiście lęk ten będzie dużo łatwiejszy do zwalczenia, jeśli zadbałaś

---

minuje jego funkcję. Prawidłowa sylwetka pozwala funkcjonować bardziej wydajnie i zapobiega powstawaniu na przykład chronicznych dolegliwości bólowych czy wad postawy. W Integracji Strukturalnej na pierwszy plan wysuwa się idea integracji ciała, aby jako całość funkcjonowało w bardziej wydajny sposób. Cel ten jest osiągany za pomocą technik manualnych, które systematycznie uwalniają nagromadzone w ciele napięcia, oraz edukacji ruchowej, pomagającej uświadomić sobie swoje nawyki ruchowe (często błędne) i zmienić je na bardziej efektywne. Seria dziesięciu sesji pozwala pełniej wykorzystać tkwiący w nas potencjał, otwiera drogę do nowych doświadczeń ruchowych i nie tylko. Świadomość ciała jest kluczem do zmiany w kierunku lepiej funkcjonującej istoty ludzkiej — metoda dr Rolf w znacznym stopniu przyczynia się do jej rozwoju. Sesje Integracji Strukturalnej oddziałują na cały organizm, a nie wybraną jego cześć. Każda sesja dotyczy innego obszaru ciała i posiada określone cele. Przebieg sesji jest dopasowywany indywidualnie do potrzeb klienta. Poszczególne sesje bazują na osiągnięciach poprzednich — wcześniejsze stanowią podstawę dla późniejszych, które są ich kontynuacją — *przyp. tłum.*

[2] Terapia neuromuskularna to rodzaj masażu, który różni od innych tym, że polega na prawie nieruchomym nacisku danego obszaru skóry w celu stymulacji mięśni poprzecznie prążkowanych określonego fragmentu ciała — *przyp. tłum.*

już o pozostałe wymienione czynniki, lecz dopóki nie zaczniesz stawiać mu czoła i traktować go jak przyjaciela, będzie Cię on spowalniał, a nawet powstrzyma Cię przed staraniem się o mężczyzn, którzy Cię pociągają.

Jednym z mitów dotyczących randkowania i uwodzenia jest pogląd, że powinno być ono łatwe; że na zewnątrz znajdują się idealni ludzie, którzy nigdy nie doznają porażki, nie słyszą słowa „nie" i nie wiedzą, co to odrzucenie. Według tego mitu tak wszystko powinno wyglądać. Jeśli spotkasz się z odmową, oznacza to, że nie należysz do grupy tych idealnych, wspaniałych ludzi. Zrobiłaś coś nie tak i powinnaś się tego wstydzić.

Nie ma chyba bardziej mylnego przekonania. Odmowa to jeden z podstawowych elementów randkowania. Zdarza się wszystkim i wszędzie. Nawet najbardziej mistrzowskie, idealne i wspaniałe osoby doświadczają tego. Musisz nauczyć się radzić sobie z odmową i zaprzyjaźnić się z lękiem przed nią.

Wyobraź sobie, że jesteś na trzeciej randce. Wiesz, że nadszedł czas, by przejść do kolejnego poziomu znajomości, a facet jeszcze nawet nie próbował Cię pocałować. Wygląda na to, że mu się podobasz, ale pewności nie masz. Może on myśli właśnie o wyniku dzisiejszego meczu piłki nożnej lub wciąż zastanawia się, czy w ogóle warto było się z Tobą umawiać. A Ty marzysz tylko o pocałowaniu go. A co, jeśli powie „nie"?

Albo wyobraź sobie, że nie umówiliście się jeszcze na ani jedną randkę. Patrzysz na tego prawdopodobnie idealnego mężczyznę, znajdującego się po drugiej stronie pomieszczenia, i myślisz, co by tu zrobić, żeby chociaż chwilę z nim porozmawiać. Ale co, jeśli Ci odmówi, odejdzie, powie „nie"?

Abstrahując od bezpieczeństwa pod względem fizycznym, obawiasz się mężczyzny tylko z jednego powodu: boisz się bólu i upokorzenia, które będziesz odczuwać, jeśli on powie „nie". Jeżeli Cię odrzuci, zinterpretujesz to na tysiąc sposobów: powiesz sobie, że nigdy już nie zbliżysz się do faceta, że nie jesteś wystarczająco dobra i że generalnie jest coś z Tobą nie tak. Będziesz czuć się upokorzona i zraniona jeszcze

przez długie dni, może nawet dłużej. Każda odmowa sprawia, że masz coraz mniej ochoty na inicjowanie kolejnej znajomości z mężczyzną.

Dla Sandry robienie czegoś tak prostego jak flirtowanie z mężczyzną na przyjęciu to nie lada wysiłek. „A co, jeśli mu się nie spodobam?" — zastanawia się. „Wyjdę na idiotkę. Już widzę ten drwiący uśmieszek na jego twarzy; zastanawiam się, jaką wymówkę wymyśli, żeby się oddalić. A potem będzie opowiadał swoim znajomym, że ja, właśnie ja, próbowałam z nim flirtować. Wszyscy będą się ze mnie śmiali za moimi plecami. Moja reputacja będzie zrujnowana".

Sandra sama zadaje sobie ból poprzez wyobrażanie sobie najgorszego z możliwych scenariuszy, jakie mogą się jej przydarzyć. W ten sposób paraliżuje ją strach. Gdy tylko wchodzi w interakcję z jakimś mężczyzną, przed jej oczami pojawiają się te czarne obrazy; już samo to, co jest wyczuwalne w rozmowie, sprawia, że faceci rzeczywiście szukają wymówki, aby jej uniknąć. Sandra zachowuje się tak dziwnie i jest tak pełna wahań, że zawsze sprawia nieciekawe wrażenie na mężczyznach. Nie ma w niej lekkości, swawoli, swobody. Faceci to wyczuwają — odrzucenie jest praktycznie pewne.

Sandra — jak wiele osób — myśli, że dobrze jest wyobrazić sobie najgorsze, co może się przydarzyć w ryzykownej sytuacji, żeby przygotować się psychicznie na taką możliwość. Jest przekonana, że realistyczne spojrzenie na wariant bycia odrzuconą jest najlepszą rzeczą, jaką może zrobić. Otóż myli się. Projektowanie w umyśle negatywnych obrazów dotyczących odrzucenia oraz wyobrażanie sobie, jakie będzie to uczucie, absolutnie nie pomaga, lecz sprawia, że odrzucenie staje się prawie nieuniknione.

Kobieta pewna siebie nauczyła się widzieć te sprawy zupełnie inaczej. Zamiast zastanawiać się nad ewentualnym odrzuceniem i widzieć je jako odzwierciedlenie jej kobiecej wartości, kieruje się jedną prostą zasadą: „Odmowa jest kluczem do związku moich marzeń". Kobieta, która wierzy w siebie, postrzega odrzucenie nie tak, jak robi to pełna wątpliwości, niepewna i przerażona osoba. Jest w stanie podjąć właściwe decyzje dotyczące tego, co oznacza dla niej odmowa ze strony mężczyzny.

Na przykład wyobraź sobie, że poszłaś na mini kurs z podstaw inwestowania. Zapisałaś się na zajęcia na lokalnym uniwersytecie w ramach Twojego programu dotyczącego spotykania się z mężczyznami (omówimy go w jednym z późniejszych rozdziałów). Podchodzisz do jednego z mężczyzn, który uczęszcza na ten sam kurs, jest niesamowicie przystojny, wysoki, ma głębokie, niebieskie oczy i krótką bródkę. Chcesz zacząć flirt, więc prosisz go o pomoc w rozwiązaniu jednego z zadań, które wyznaczył wam do zrobienia wykładowca, aby w ten sposób znaleźć możliwość rozpoczęcia rozmowy.

Od razu orientujesz się, że to był błąd. On rozgląda się wokół, jakby w nadziei, że nikt nie widzi was razem. Podsuwa Ci swój zeszyt bez słowa, abyś skopiowała od niego zadanie. Na Twoje drobne flirtujące pytanka odpowiada zdawkowo monosylabicznymi chrząknięciami. Jak tylko może, na szczęście bez posunięcia się do odejścia w trakcie rozmowy, daje Ci do zrozumienia, że nie jest Tobą zainteresowany.

Zajrzyjmy do umysłu niepewnej siebie kobiety po takim wydarzeniu. „O kurczę, ale schrzaniłam. Nie mogę uwierzyć, że to zrobiłam. Chyba do reszty zgłupiałam. Znów mam dowód na to, że ci, którzy mi się podobają, nie są mną zainteresowani. Czy kiedykolwiek uda mi się porozmawiać z mężczyzną bez zostania odrzuconą? Co jest ze mną nie tak? I po co ja się tak staram?". Kobieta, która nie wierzy w siebie, tłumaczy sobie całe to zajście, obwiniając siebie i prowokując w sobie jeszcze większy ból i upokorzenie.

Kobieta pewna siebie traktuje odrzucenie jak pomost, po którym będzie mogła przejść do idealnego związku, ponieważ wierzy, że po drugiej stronie takich pomostów ułożonych z „nie" czeka na nią nieuniknione „tak". Po takim zdarzeniu kobieta pewna siebie pomyśli: „No cóż, nie był zbyt rozmowny. Może nie czuł się dobrze albo dostał niedawno jakąś niemiłą wiadomość. Kto wie?". Jeśli natomiast doszłaby do wniosku, że nie spodobała mu się, prawdopodobnie pomyślałaby tylko: „Dobrze, że dowiedziałam się o tym teraz i nie musiałam marnować na niego czasu i energii. Teraz mogę się skoncentrować na mężczyznach, którym się podobam. Kto następny?". Kobieta wierząca w siebie tłumaczy sobie niepowodzenie w taki sposób, by poczuć się

lepiej. Po prostu trafiła na kolejne „nie", następną kładkę na swojej drodze do idealnego związku.

Kiedy kobieta pewna siebie podejmuje ważną decyzję i zaprasza faceta na randkę, również rozumuje inaczej. Wyobraź sobie, że jesteś na koncercie muzycznym na wolnym powietrzu i zagadujesz mężczyznę, który wydaje Ci się być dość interesujący. Mówisz: „Cześć, wyglądasz na sympatycznego faceta. Może wybralibyśmy się któregoś dnia na kawę?". „Mmm. Nie, dzięki. Muszę lecieć" — odpowiada on z zakłopotaniem i znika.

Oto, jak zinterpretuje tę sytuację kobieta, której brak pewności siebie: „Co za upokorzenie. Jestem zdruzgotana, nie mogę uwierzyć, że to zrobiłam. Jak mogłam pomyśleć, że taki atrakcyjny facet będzie chciał się ze mną umówić? Chyba wyglądam dzisiaj okropnie. Nigdy więcej tego nie zrobię".

A oto, co pomyśli kobieta pewna siebie: „A to dziwne. Pewnie ma dziewczynę albo generalnie jest zajęty, a może ma jakiś problem, może jakaś kobieta skrzywdziła go w przeszłości. A może po prostu jest gejem lub nie jest jeszcze pewien swojej tożsamości seksualnej. Takie rzeczy się zdarzają. Być może zamknął się w swoim małym świecie, a może zwyczajnie nie jestem w jego typie. No cóż, to tylko jeszcze jedno „nie", które zbliża mnie do mojego upragnionego związku. Do kogo by tu jeszcze zagadać?". Kobieta wierząca w siebie nie bierze do siebie odmowy; nie jest ona wyznacznikiem jej kobiecości, to tylko jeszcze jedno zwyczajne „nie".

Tak naprawdę kiedy stajesz twarzą w twarz z odmową, musisz powziąć dwa kroki. Od tego, czy zdecydujesz się na nie, czy nie, zależeć będzie zmiana Twojego życia. Jeśli je podejmiesz, odmowa stanie się Twoim przyjacielem (lub przynajmniej sprzymierzeńcem). Staniesz się kobietą pewną siebie i niewątpliwie odnajdziesz związek swoich marzeń, ponieważ nie stracisz go z oczu, będziesz szła wciąż naprzód, próbując nowych możliwości, i nigdy się nie poddasz. Jeśli nie podejmiesz tych kroków, odmowa będzie Cię hamować, a związek z wymarzonym mężczyzną uda Ci się stworzyć, tylko jeżeli będziesz miała dużo szczęścia, o ile w ogóle Ci się to uda. Odmowa jest bowiem

nieuniknionym, powtarzającym się etapem na drodze do stworzenia związku Twoich marzeń, więc umiejętność wykonywania tych dwóch kroków jest rozstrzygająca.

Po doświadczeniu odrzucenia podejmij te dwa ważne kroki:

1. Znajdź taki powód odmowy, który zmobilizuje Cię do dalszych działań

Pierwszym i podstawowym zadaniem, jakie musisz wykonać, kiedy usłyszysz odmowę, jest znalezienie takiego wytłumaczenia, które nie będzie obarczać winą Ciebie. Na przykład można, a nawet należałoby zrobić z odmowy problem jej autora.

Możesz na przykład powiedzieć sobie:

- „On jest zamknięty w swoim świecie".
- „Pewnie ma dziewczynę".
- „Może jest żonaty".
- „Być może nie czuje się dobrze".
- „Może otrzymał właśnie jakąś przykrą wiadomość".
- „Możliwe, że jest gejem".
- „Prawdopodobnie ma problemy ze swoją tożsamością seksualną".

Warto zauważyć, że każde z tych wytłumaczeń może być prawdziwe. *Tego nie wiesz* — i właśnie dlatego, że nie wiesz i często nie możesz wiedzieć, która z opcji jest prawdziwa, możesz wybrać tę możliwość, która jest dla Ciebie mniej upokarzająca. *Nie* jest powiedziane, że jesteś ofermą, której nie zechce żaden mężczyzna, ponieważ każde z tych wyjaśnień jest bardzo prawdopodobne. Wybierz zatem jedno z nich, nie traktuj odmowy zbyt osobiście i ruszaj dalej na podbój świata!

Teraz musimy zabrać Cię z powrotem do rozdziału 1., w którym omawialiśmy mity dotyczące randkowania, a konkretnie ten, według którego „mężczyźni nie radzą sobie z silnymi kobietami". Jak pamiętasz, radziliśmy Ci, abyś unikała używania tego mitu jako powodu odmowy. Być może wygląda to tak, jakbyśmy teraz zaprzeczali samym sobie, należą Ci się więc wyjaśnienia.

Jest wielka różnica między powiedzeniem „Ten facet nie radzi sobie z silnymi kobietami" i stwierdzeniem „*Mężczyźni* nie radzą sobie z silnymi kobietami". Różnica polega na tym, jak te dwa zdania wpływają na Twoją postawę. Kiedy mówisz sobie, że *mężczyźni* nie radzą sobie z silnymi kobietami, skazujesz wszystkie swoje przyszłe interakcje z facetami na porażkę poprzez utwierdzanie się w przekonaniu, że jesteś zbyt silna dla mężczyzn, więc żaden Cię nie zechce. Chcesz jedynie dowieść, że to wyjaśnienie odnosi się również do tego faceta i do tej interakcji.

Kobiety naprawdę pewne siebie uważają, że mężczyźni jako całość są wspaniali, a tylko ten konkretny facet z jakiegoś powodu odrzuca silne kobiety. Nie jest to kwestia osobista, ale też nie globalna. Nie chodzi tu o Ciebie ani o wszystkich mężczyzn jako ogół, lecz o tego faceta i o tę konkretną sytuację. To wszystko.

2. Skup się na czymś innym i pomyśl (lub zrób) coś innego

Kobieta, której brakuje wiary w siebie, będzie drążyć odmowę i torturować się nią. Będzie odtwarzać całe zdarzenie tysiące razy, zastanawiając się, co zrobiła źle, i pogłębiając uczucie upokorzenia i bólu. Kobieta pewna siebie natychmiast przesunie swoją uwagę na co innego: „Do kogo by tu jeszcze zagadać?" — zastanowi się. W tej sytuacji dobre jest każde, pierwsze lepsze pytanie. „Co jest dzisiaj w telewizji?", „Do kogo mogłabym zadzwonić po, żeby porozmawiać o czymś innym?", „Gdzie mogłabym pójść, żeby skierować moją uwagę na coś innego niż właśnie doświadczona odmowa?".

Być może zrobiłaś tak za którymś razem. Prawdopodobnie doświadczyłaś czegoś, co Cię zdenerwowało, więc celowo zajęłaś się czymś innym, żeby o tym nie myśleć — i dzięki temu zupełnie zapomniałaś o tym nieprzyjemnym incydencie. Kiedy po jakimś czasie wróciłaś do niego myślą, nie wydawał Ci się już tak znaczący i nieprzyjemny.

Borykając się z odrzuceniem, wiedząc, że przejście nad nim do porządku dziennego i pozostawienie go w przeszłości jest kluczem do stworzenia udanego, trwałego związku, i stosując ten prosty dwustopniowy proces, gwarantujesz sobie sukces w stosunkach damsko-męskich.

Gra liczbowa

Kobiety pewne siebie wciąż pamiętają, że znalezienie właściwego mężczyzny to, jak każde inne dążenie w życiu, gra liczbowa. Być może zabrzmi to głupio, ale spotykanie się z facetami jest jak sprzedawanie produktu, z tym że w ofercie zamiast odkurzacza lub innego artykułu znajdujesz się *Ty* — oraz Twój pomysł na trwały, udany związek. Przedstawiciele handlowi wiedzą, że rzadko udaje im się cokolwiek sprzedać już po wykonaniu pierwszego telefonu. Wiedzą, że jeśli tak się stanie, będzie to zwykły łut szczęścia; nie mogą liczyć na to zawsze.

Przyjrzyjmy się jednej z najlepszych przedstawicielek handlowych podczas pracy. Monika jest agentką ubezpieczeniową od czterech lat. Ma dwadzieścia dziewięć lat i odnosi niezwykłe rezultaty w pracy dzięki swojej wytrwałości i odwadze w dążeniu do celów, które sobie wyznacza. Jej filozofia sprawiła, że stała się liderką w swojej dziedzinie. Dowiedziała się, poprzez śledzenie i zapisywanie swoich działań i efektów, że średnio na siedemdziesiąt pięć wykonanych telefonów jest w stanie umówić się na cztery spotkania z potencjalnymi klientami, a z tych czterech spotkań wynika średnio jedna podpisana umowa.

W odróżnieniu od swoich współpracowników, którzy maja gorsze efekty, Monika zaakceptowała ten fakt. Rozumie, że kiedy ktoś odkłada słuchawkę, bo nie jest zainteresowany ofertą, nie odbiera telefonu, bo nie ma go w domu, a nawet krzyczy na nią przez telefon, nie jest to sprawa osobista. Ta część gry liczbowej, w którą ona gra i która w końcu bez wątpienia przyniesie rezultaty. Monika musi tylko dalej wybierać numery telefonu, a prędzej czy później podpisze z kimś umowę. Z tą myślą w głowie dzwoni więc do kolejnych ludzi.

Jej współpracownicy, którzy nie uważają tego za grę liczbową, osiągają gorsze rezultaty i traktują napotkane trudności bardzo osobiście, co jest wysoce zniechęcające. Zamiast zdawać sobie sprawę z tego, że odmowy ze strony klientów są nieuniknionymi elementami w dążeniu do sukcesu, oni blokują sami siebie poprzez złe samopoczucie i tracą z oczu cel. W końcu dają za wygraną, podczas gdy Monika gna dalej i osiąga wspaniałe rezultaty. Monika jest jak króliczek z reklamy baterii Duracell, wciąż pędzi do przodu, nie zważając na przeszkody posta-

wione na jej drodze. Oczywiście zdarzają jej się gorsze i lepsze momenty, czasem denerwuje się, a nawet złości, kiedy rzeczy nie układają się po jej myśli, lecz koniec końców zawsze powraca do gry liczbowej z takim samym zapałem.

Kobieta pewna siebie również traktuje randkowanie jak grę liczbową. Nawet cieszące się ogromnym powodzeniem panie wiedzą, że nie z każdym mężczyzną czeka je wspaniała relacja. Zdają sobie sprawę z tego, że większość ich flirtów z facetami nie zakończy się więcej niż jedną poważniejszą interakcją.

Kobieta pewna siebie wie, że ośmiu na dziesięciu mężczyzn zatrzyma się na fazie flirtowania. Zdaje sobie sprawę z tego, że albo ona zdyskwalifikuje ich z jakiegoś powodu, albo oni nie zaproszą jej na randkę. Taka kobieta wie również, że na pięciu mężczyzn, z którymi uda się na *randki eliminacyjne* (rozdziały 8. i 9.), tylko dwóch lub trzech zakwalifikuje się na *randki półfinałowe* (rozdziały 10. i 12.). Następnie: wie ona, że na cztery randki półfinałowe tylko jeden mężczyzna okaże się odpowiedni do stworzenia z nim związku. Kobieta pewna siebie akceptuje te fakty. Traktuje randkowanie jak grę w baseball, wiedząc, że ta drużyna, która ma najwięcej „strzałów na bazę", często ma również najwięcej „chybionych piłek". Rozumie, że nie należy brać do siebie odmowy ze strony mężczyzny, niepojawienia się na randce lub odrzucenia. Wszystko to jest częścią gry, w którą gra i która w końcu przyniesie jej związek marzeń. Musi tylko podążać za dziesięciostopniowym planem, a *znajdzie* mężczyzn nadających się do relacji z nią. Kontynuuje mimo odmów, koncentrując się na celu, który jej przyświeca.

Kobieta niepewna nie widzi tego w ten sposób, wręcz przeciwnie, jest bardzo urażona całym tym pomysłem. Odmowy i pojawiające się inne trudności traktuje bardzo osobiście. Zamiast wiedzieć, że ma tymczasowe problemy, a w końcu osiągnie sukces, zatrzymuje się w pół drogi, blokowana przez złe samopoczucie. W konsekwencji traci z oczu nieuniknioność jej celu. Poddaje się i może tylko obserwować, jak inna, pewna siebie kobieta dociera do zamierzonego celu.

Gdy dopiero rozwijasz swoje umiejętności w randkowaniu, liczby mogą być nieco zniechęcające. W odróżnieniu od bardziej wyćwiczonych kobiet być może będziesz musiała poflirtować z dwudziestoma

pięcioma, trzydziestoma mężczyznami, zanim trzech z nich zaprosi Cię na randkę, a z tych trzech może tylko jeden zakwalifikuje się do dalszego etapu. Być może z początku będziesz miała trudności ze znalezieniem osiągalnych facetów, ale potem rozwiniesz w pełni umiejętność dostrzegania ich. To wszystko to jednak drobnostka — dopóki będziesz pamiętać, że to tylko gra liczbowa, będziesz osiągać sukcesy.

Niektóre kobiety nie zgadzają się z poglądem, że odmowa ze strony mężczyzny powinna nie robić na nich żadnego wrażenia. Nie chcą się znieczulać na płeć przeciwną, w końcu chodzi tu o otwarcie się na facetów, a nie o zamknięcie się przed nimi!

Naszym zdaniem powinnaś być wrażliwa na to, co mówią i robią mężczyźni, z którymi się umawiasz, lecz *nie* na wczesnym etapie randkowania. Kiedy dopiero się poznajecie, zbyt wyczulona wrażliwość przyniesie tylko problemy. Zbyt wiele randek idzie na marne lub kończy się odrzuceniem, więc nie warto natychmiast angażować swojego serca i narażać się na zranienie. W późniejszym okresie wrażliwość i wyczulenie są jak najbardziej na miejscu. Na początku musisz być bardziej roztropna i przezorna. W atmosferze wczesnego randkowania powinnaś być niewrażliwa na odmowę, jeśli chcesz rozwinąć z mężczyzną związek swoich marzeń. Kiedy już ten facet zdobędzie sobie prawo do posiadania Twojego serca, możesz je przed nim otworzyć, ale do tego czasu nie pozwól, by odmowa złamała Cię.

Trzydziestodniowy program na poradzenie sobie z odmową

Musisz tak bardzo uodpornić się na odmowę ze strony mężczyzn, aby nie miało to na Ciebie żadnego negatywnego wpływu. Prostym sposobem na to jest postępowanie według naszego łatwego do wykonania trzydziestodniowego, depczącego po odmowach, budującego pewność siebie programu.

Jeśli boisz się nawiązywać rozmowy z mężczyznami i obawiasz się z ich strony odrzucenia, ten prosty program sprawi, że flirt z nimi będzie dla Ciebie igraszką; będziesz się śmiać w twarz odmowie. Program jest nieskomplikowany, jasny i łatwy do wykonania. Bazuje on na prostym, pięcioliterowym słowie, które, użyte względem mężczyzn, zbuduje

Twoją pewność siebie, sprawi, że zaczniesz rozmowę, i będzie pierwszym krokiem do wprowadzenia facetów w Twoje życie.

Czy jesteś gotowa na to słowo? Brzmi ono: „Cześć!".

Aby zbudować Twoją pewność siebie względem mężczyzn i by przezwyciężyć lęk przed odrzuceniem, przez następne trzydzieści dni mów „Cześć" do facetów w miejscach publicznych przynajmniej sześć razy na dzień. To wszystko. Idziesz ulicą, widzisz atrakcyjnego mężczyznę, mówisz do niego „Cześć" i idziesz dalej. Widzisz kolejnego przystojniaka i znów mówisz do niego „Cześć" — i tak dalej.

Niech nie zwiedzie Cię prostota tego programu. Jeśli rzeczywiście jesteś chętna to zrobić, rzeczywiście mówić „Cześć" do pewnej liczby mężczyzn codziennie w miejscach publicznych, Twoja pewność siebie wzrośnie, Twój lęk przed odrzuceniem obniży się i zaczniesz odnosić sukcesy w stosunkach z mężczyznami. Oto, dlaczego tak się stanie:

Po pierwsze, Twoja pewność siebie wzrośnie, ponieważ będziesz zwracać się do mężczyzn. Powiedzenie słowa „Cześć" jest wspaniałe, gdyż taka interakcja szybko się kończy. Nie wystawiasz na pierwszą linię swojego ego, nie ryzykujesz odmową. W najgorszym wypadku facet wytrzeszczy na Ciebie oczy. No i co z tego? Przecież nie poprosiłaś go, żeby został ojcem Twoich dzieci, po prostu powiedziałaś mu zwykłe „Cześć". Dzięki temu nabywasz zwyczaj rozpoczynania rozmowy z mężczyznami, którzy Ci się podobają. I to już duży sukces.

Po drugie, odpowiedź mężczyzny w takiej sytuacji nie będzie miała dla Ciebie wielkiego znaczenia. Odkryjesz, że zaczynasz być kobietą, którą chcesz być, witającą się z mężczyznami, którzy w jakiś sposób przemawiają do niej, bez względu na to, jaka jest ich odpowiedź. Staniesz się mniej przerażona odmową, kiedy dostrzeżesz, że niektórzy faceci uśmiechają się do Ciebie i odpowiadają na powitanie, że część z nich jest w swoim świecie, a nawet nie zauważają, że odezwałaś się do nich, a inni po prostu bezmyślnie się na Ciebie gapią. Zrozumiesz, że to tak naprawdę nie ma znaczenia, ważne jest tylko to, że zaczynasz brać życie w swoje ręce i zbliżać się do mężczyzn, którzy Ci się podobają. Robisz to nie po to, by któryś z nich stworzył z Tobą idealny związek, lecz byś Ty przeistoczyła się w kobietę swoich marzeń. Nie chodzi tu o jego odpowiedź, lecz o to, kim się stajesz.

Po trzecie, bezpośrednie zwracanie się do mężczyzn to rozgrzewka przed rozpoczęciem prawdziwych rozmów z nimi. Czy byłaś kiedyś w sytuacji, w której rozmowa z facetem została zablokowana poprzez początkowe zignorowanie go? To zdarzyło się Lucynie kilka dni temu. „Stałam właśnie w kolejce po bilet do kina" — opowiada. „Przede mną stał boski facet, lecz kiedy spojrzałam na niego po raz pierwszy, wystraszyłam się — jak zawsze — i odwróciłam wzrok, nie powiedziałam też »Cześć«". Kiedy przećwiczysz już mówienie „Cześć" przez kilka tygodni, stanie się to Twoją drugą naturą. Gdy zobaczysz w kolejce faceta, który Ci się spodoba, popatrzysz mu w oczy, uśmiechniesz się i odruchowo powiesz „Cześć". Będziesz zrelaksowana i nieskoncentrowana na jego odpowiedzi, ponieważ przeżyłaś już tysiąc podobnych sytuacji. Naturalnie przyjdzie więc wam rozpoczęcie dłuższej rozmowy, a Ty z łatwością użyjesz innych narzędzi przedstawionych w tej książce, by z nim poflirtować, przetestować go, a może nawet stworzyć z nim głębszy związek.

Cztery preteksty, które odgradzają Cię od poczucia pewności siebie

Istnieją cztery główne preteksty, uniemożliwiające paniom bycie pewnymi siebie kobietami, którymi chciałyby być, i przeszkadzające w utworzeniu związku ich marzeń.

Pretekst numer jeden: „Nie jestem wystarczająco atrakcyjna"

Niewiele jest kobiet uważających, że mają właściwe ciało, które podoba się mężczyznom. Pewnego razu słyszeliśmy historię o pewnej grupie kobiet, która dyskutowała na temat atrakcyjności w oczach facetów: każda z uczestniczek dyskusji miała upatrzoną inną kobietę z grupy, która według niej była atrakcyjna dla mężczyzn. W końcu dyskusja zakończyła się na tym, że wszystkie wskazały jedną kobietę, która według nich była atrakcyjna. „Ty podobasz się wszystkim mężczyznom!" — powiedziały wybranej kobiecie. „Chyba żartujecie" —

odparła tamta i wskazała inną kobietę z grupy, mówiąc: „Oni chcą ciebie, nie mnie!". Prawie żadna kobieta nie uważa, że jest „wystarczająco atrakcyjna". Nawet najpiękniejsze kobiety na świecie mają jakąś część ciała, z której nie są zadowolone; każda ma nieodpowiednie ciało.

Możesz starać się dopasować do standardów piękna kobiecego narzuconych przez społeczeństwo, ale to marne wysiłki. Im mocniej będziesz się w to angażować, tym bardziej bezcelowy będzie cały proces. Skoro nawet najśliczniejsze kobiety wciąż uważają, że nie są piękne, po co w ogóle starać się wyglądać idealnie?

Kluczem do rozwiązania tej sytuacji jest zaprzestanie dopasowywania się do nieosiągalnych standardów piękna i docenianie tego, co się ma. Przyznajemy, że łatwiej jest to powiedzieć, niż zrobić, lecz uważamy, że mimo wszystko warto to chociażby powiedzieć, z tego prostego powodu, że to prawda. Są pewne rzeczy, które możesz robić, by zacząć dopuszczać do swego wnętrza *uczucie*, że jesteś piękna.

Jest pewna wspaniała książka — *Beyond the Blame Game: Creating Compassion and Ending the Sex War In Your Life.* Powinnaś ją przeczytać. Autor, Dmitri Bilgere, opisuje w niej ćwiczenie zwane „treningiem atrakcyjności", którego warto się nauczyć. Oto parafraza słów autora:

Naturalne jest myślenie, że inne kobiety są atrakcyjne, oraz uczucie bezsilności i nieatrakcyjności, kiedy ta myśl pojawi się w głowie. Myślisz: „Ona jest taka piękna, a ja brzydka. Ona jest seksowna, a ja beznadziejna". Psychologowie nazywają to *projekcją*. W jakiś sposób patrzenie na tę piękną kobietę wysysa z Ciebie całe uczucie Twojego piękna i wartości. To tak, jakby wywłaszczała Cię ona z Twojego poczucia atrakcyjności. Rzutujesz to poczucie na nią, a Tobie pozostaje tylko zazdrość i pogarda do siebie. Na szczęście istnieje pewna technika wizualizacji, której możesz użyć, by odzyskać stracone poczucie własnej atrakcyjności, a nawet pobudzić je. Kiedy tylko przechwycisz pojawiające się w Twojej głowie myśli typu: „Ona jest piękna, a ja nie. Ona jest boska, a ja jestem nikim", możesz wprowadzić w ruch wizualizację.

Przeniesienie poczucia atrakcyjności z powrotem na siebie wymaga odrobiny wyobraźni, ale tego nie brakuje chyba nikomu. Najpierw wyobraź sobie, jak to by było wyglądać jak ona. Wyobraź sobie siebie

w jej ciele, idącą wzdłuż ulicy. Utrzymuj jej pozycję ciała, zastanów się nawet, co ona może myśleć (prawdopodobnie myśli te będą mocno niecelne, ale nic nie szkodzi). Na przykład możesz wyobrazić sobie, że ona myśli: „Jestem taka atrakcyjna, jestem taka piękna. Każdy mnie pożąda". Zatrzymaj w sobie te myśli i zwróć uwagę, jakie to uczucie myśleć tak o sobie. Jeśli naprawdę będziesz udawać, że jesteś taka jak ona, przybierając jej ruchy i myśląc jak ona, gdzieś w głębi odezwie się w Tobie to poczucie atrakcyjności.

Poszukaj go. Czy jest nim ta lekkość w piersi? Rozluźnienie w ramionach? Każdy jest inny, więc odszukanie tego uczucia może zająć Ci chwilę, ale pewne jest, że je znajdziesz i że jest ono naprawdę piękne.

Bilgere twierdzi, że to uczucie atrakcyjności jest tak naprawdę *Twoje*, tyle że rzutujesz je zawsze na inne kobiety. To uczucie, które jesteś w stanie poczuć w sobie, bez względu na to, jak wyglądasz. Pomyśl, jak to by było, gdyby to uczucie towarzyszyło Ci przez większość czasu. Być może ma ono w sobie tyle energii, że zmotywowałoby Cię do rozmawiania z mężczyznami, do ubierania się w taki sposób, by uwydatnić mocne strony Twojego wyglądu, oraz do pracowania nad tym.

Teraz skoncentruj się na swoim ciele, wciąż doświadczaj tego samego uczucia atrakcyjności. Jeśli masz z tym problemy, wykonaj od nowa całe ćwiczenie i zapytaj siebie: „Gdzie znajduje się to uczucie w moim ciele?". Kiedy je zlokalizujesz, pomyśl: „Jaki kształt ma to uczucie? Gdyby miało kolor, jaki by on był? Jakie ono jest?".

Kobiety używają różnych metafor, by wyobrazić sobie to uczucie. Może to być lśniące słońce w Twojej piersi, ogniste promienie biegnące wzdłuż Twoich ramion, lwica ukryta w Twoich biodrach, cokolwiek podpowie Ci wyobraźnia.

Kiedy będziesz mieć konkretną wizję tej energii, możesz powoli zacząć wracać do własnego ciała, *pozostawiając metaforę i poczucie atrakcyjności we własnej świadomości*, przenosząc je na własne ciało i doświadczając tego, jak to jest posiadać je jako własne. Prawdopodobnie odkryjesz, że Twoja postura będzie dużo ładniejsza po takiej wizualizacji; będziesz mogła choć przez chwilę radować się uczuciem *własnej atrak-*

cyjności. Masz w sobie to słońce, ogień lub lwicę. Zobaczysz, jakie to wspaniałe uczucie.

Jeśli często będziesz wykonywać to ćwiczenie, przekonasz się, że coraz rzadziej będziesz rzutować własne poczucie atrakcyjności na inne kobiety. Czy to lekarstwo na wszystko? Nie. Czy wciąż spotykać będziesz kobiety w Twoich oczach bardziej atrakcyjne od Ciebie? Tak, ale możesz zacząć odczuwać atrakcyjność należącą wyłącznie do Ciebie, zamiast rozdawać ją na prawo i lewo. Jest to pewność, że również Ty masz w sobie coś atrakcyjnego i możesz się tym posługiwać, jeśli tylko pozwolisz sobie na odczuwanie tej energii.

Pretekst numer dwa: „Jestem zbyt stara"

Nie jesteś zbyt stara. To mit. Jak można być za starą na związek? Czy kobiety, które są zamężne od pięćdziesięciu, sześćdziesięciu lat, są za stare, by być w swoich związkach? Oczywiście, że nie. Jak zatem Ty możesz być za stara na swój związek?

Być może myślisz, że jesteś za stara, by zaczynać związek. Możliwe, że sądzisz, iż to gra, na którą mogą sobie pozwolić tylko osoby bardzo młode, a Ty, osiągnąwszy swój wiek, nie masz już na to szans. Jesteś stara i bezużyteczna, żaden mężczyzna już Cię nie zechce.

Jeśli chcesz, możesz sprawić, że będziesz czuła się jeszcze gorzej, wystarczy, że pomyślisz, iż starsi faceci wolą młodsze kobiety, ale młodsi mężczyźni rzadko gustują w starszych kobietach. Dorzuć do tego fakt, iż faceci żyją krócej niż kobiety, a możliwość odnalezienia jakiegokolwiek partnera spadnie praktycznie do zera. Jeśli udaje Ci się wszystko to pomieścić w głowie, oznacza to, że udało Ci się uwierzyć w kolejny mit, a w nagrodę otrzymasz dodatek motywacyjny w postaci całkowitej depresji.

Czy to wszystko jest Ci jednak potrzebne? Nie musisz tylko dlatego poddawać się walkowerem, że nie masz już dwudziestu lat. Co z tego, że wybór jest bardziej ograniczony? Kobieta poświęcająca się całkowicie budowaniu związku wie, że nie potrzebuje całej armii, ale tego jednego, którego szuka.

To prawda, że randki są wtedy wyzwaniem. Prawda, że im jesteś starsza, z tym większym trudem Ci to przychodzi, lecz nieprawdą jest, że jesteś zbyt stara, aby to robić. Przeczytaj kolejne dwa rozdziały, w których napiszemy, gdzie można spotkać mężczyzn, wprowadź w życie tyle zawartych tam sugestii, ile tylko zdołasz, a zobaczysz, że Twój projekt posunie się naprzód. Zaczniesz spotykać się z facetami.

Nie pozwól, by wyzwania związane z randkowaniem powstrzymały Cię. Nie posługuj się wiekiem jako wymówką. Nie odmawiaj wspaniałemu mężczyźnie szansy stworzenia z Tobą relacji przez przedwczesne poddanie się. Wykonuj ćwiczenia wzmacniające pewność siebie, rozwijaj własny styl i idź do przodu, nie oglądając się wstecz.

Pretekst numer trzy: „Żaden mężczyzna nie zechce kobiety z dziećmi"

Rzeczywiście, wiele kobiet nie próbuje nawet rozwinąć swojej pewności siebie, ponieważ wciąż przypomina wszystkim naokoło, że ma dzieci. Taka wymówka również nie ma odzwierciedlenia w rzeczywistości; nie warto tylko po to się nią posługiwać, by nie wchodzić w grę.

Jako autorytety w sprawach randkowania również dla mężczyzn słyszeliśmy dużo wymówek także ze strony facetów, a „Mam dzieci" jest jedną z najczęściej używanych. Rzeczywiście, jest wielu rozwiedzionych mężczyzn, którzy mają dzieci; naszym zdaniem szukają oni właśnie takiej kobiety, jaką jesteś Ty.

Pozytywnym aspektem spotykania się z mężczyzną, który posiada dzieci, kiedy i Ty je masz, jest łączność, jaka powstanie, gdy będziecie spotykać się wszyscy razem. Gdy facet obserwuje Cię w towarzystwie Twoich dzieci oraz widzi Twoje interakcje z jego pociechami, ma szansę oszacować Twoje możliwości jako przybranej matki, a jednocześnie patrzy na Ciebie jak na ewentualną partnerkę. To może być dla Ciebie plus. Natomiast tworzenie relacji z dziećmi przyszłego partnera pomaga w integracji i akceptacji całej poszerzonej rodziny.

Nie oznacza to wcale, że jeśli masz dzieci, możesz spotykać się wyłącznie z mężczyznami, którzy też je mają. Znamy imponującą liczbę bezdzietnych facetów, którzy związali się z kobietami, które miały

dzieci z wcześniejszych związków. To naprawdę się zdarza. Kiedy mężczyzna zakochuje się w kobiecie, poświęca się również jej dziecku lub dzieciom. Faceci, których będziesz odnajdywać, korzystając z naszego programu — większość z nich ma dużo głębsze wnętrze, niż może się wydawać na pierwszy rzut oka — są pierwszorzędnymi kandydatami do takiej roli.

Oczywiście jeśli będziesz używać „dzieci" jako wymówki, nigdy nie wejdziesz do gry i nie odnajdziesz tych wspaniałych mężczyzn. Porzuć ją więc, znajdź odrobinę wolnego czasu w swoim rozkładzie dnia, wyjdź na zewnątrz i randkuj.

Pretekst numer cztery: „Boję się, że zostanę zraniona"

Rzeczywiście, strach przed byciem zranioną to dość mocna wymówka. Możliwość, że ktoś złamie Ci serce, jest mniejsza, gdy zostaniesz w domu, niż gdy wyciągniesz rękę i sięgniesz po coś więcej w życiu. Jeśli wymagasz od siebie trochę więcej i angażujesz się w przekształcenie się w kobietę, którą wiesz, że możesz się stać, ryzyko porażki jest trochę większe. Ta przegrana może zaboleć. Ryzyko zmniejsza się tylko wtedy, kiedy zdecydujesz się na bierność. Nie będziemy Cię okłamywać — jeśli zaangażujesz się w dziesięciostopniowy Plan Generalny, który opisujemy w tej książce, i zaczniesz mieć więcej relacji z mężczyznami, ryzyko zostania zranioną wzrośnie w porównaniu z sytuacją, w której zdecydujesz się na pozostanie w domu.

Stawianie czoła życiu przez silną kobietę jest pełne ryzyka. To prawda. Kiedy jednak rozważasz możliwość podjęcia takiego ryzyka i zrobienia wszystkiego, by stać się kobietą pewną siebie, która posiada własny styl i bierze życie w swoje ręce, zadaj sobie następujące pytania: Co da Ci *nie*podjęcie takiego ryzyka? Co da Ci chowanie się za własnymi wymówkami, by nie stać się kobietą, którą możesz się stać, taką, jaką przyrzekłaś sobie, że będziesz? Czy to zapewni Ci życie, którego pragniesz? Czy stworzysz związek, którego szukasz?

Próby stworzenia związku Twoich marzeń są ryzykowne pod względem emocjonalnym — interakcje z mężczyznami są ryzykowne. Możesz zostać zraniona, ale możliwe, że już odczuwasz podobny ból, tyle że

przyjął on formę samotności i zniechęcenia. Jeśli zatem uczucia te i tak Ci towarzyszą, być może warto pójść naprzód i zaryzykować. Tylko w ten sposób masz szansę otrzymać nagrodę.

Inne czynniki wzmacniające pewność siebie

Bycie na fali

Specjaliści do spraw sukcesu w biznesie i nie tylko mówią o tak zwanym byciu w „strefie" lub „na fali". Jesteś na fali, kiedy jesteś w najlepszej kondycji, kiedy wszelkie Twoje wewnętrzne źródła są dla Ciebie osiągalne i wydaje się, że wszystko przychodzi Ci z łatwością.

Wszyscy miewamy takie momenty. Czasem przydarzają się one podczas uprawiania sportu. Kiedy na przykład alpinistka zaczyna się wspinać, zapomina o całym świecie, widzi tylko ścianę górską, którą ma do pokonania. Chirurdzy twierdzą, że kiedy dokonują operacji, są tak w nią zaangażowani, że wydaje się, jakby byli w doskonałej harmonii z otaczającym światem. Jeśli pamiętasz jakąś chwilę, w której bez wysiłku, spokojnie zajmowałaś się czymś i świetnie Ci szło, oznacza to, że byłaś w strefie bądź na fali.

Ludzie zakochani są na fali. Z pewnością znasz to uczucie. Kiedy był blisko Ciebie, miałaś wrażenie, że czas stanął w miejscu. Wszystko szło Ci jak z płatka, a życie wydawało się łatwe i przyjemne. Kiedy byliście razem, byłaś kreatywna, szczęśliwa i nie martwiłaś się o siebie ani o swoje życie. Również wtedy byłaś w strefie.

Kaja doświadczyła czegoś takiego, kiedy po raz pierwszy spotkała Norberta. „Widziałam go już wcześniej na kilku spotkaniach u znajomych. Bardzo mi się podobał, ale od samego początku nie czułam się zestresowana w jego towarzystwie, coś, co zdarzało mi się zawsze z innymi mężczyznami, którzy mnie interesowali. To tak, jakbym wiedziała w głębi serca, że pasujemy do siebie; po prostu nie martwiłam się, jak przy nim wypadnę. Czułam, że jesteśmy sobie przeznaczeni — i rzeczywiście tak było. Wszystko było takie proste i naturalne.

Pamiętam, że wpadłam na niego w parku, rozmawialiśmy chwilę, siedząc na trawie. Nie zastanawiałam się, o czym powinniśmy rozmawiać, były długie pauzy, nikt nic nie mówił, ale wiedziałam, że wszystko

było w porządku. Czułam się obecna i szczęśliwa; oboje czuliśmy, że nie musimy niczym wypełniać tych przerw.

Po jednej z takich pauz on powiedział: »Chciałbym wiedzieć o tobie wszystko«. To był początek naszego związku. Tego dnia byłam na fali, to pewne".

Jak Kaja to zrobiła? Co sprawiło, że przyciągała Norberta, mimo iż nie mówiła o sobie wiele? Przypadkowo zrobiła to, co robią specjaliści do spraw sukcesu — i co możesz zrobić również Ty. Podążała w kierunku tego, co chciała osiągnąć (była romantyczną wobec Norberta), a *jednocześnie* nie robiła nic konkretnego, aby tam dotrzeć (wierzyła, że jeśli ma się to zdarzyć, to się zdarzy). Przestała się martwić, czy ją polubi, czy nie. Każdy rezultat byłby dla niej zadowalający. Jeśli Norbert nie zdecydowałby się na bycie z nią, być może byłaby rozczarowana, lecz nie wytrąciłoby to jej z równowagi. Kaja nie miała też obsesji na punkcie swojego zainteresowania Norbertem, mimo iż bardzo jej się podobał. Po prostu czekała, jak rozwinie się sytuacja, nie naciskała, ale nie była bierna.

Spójrzmy na odwrotny przykład. Dorota była bardzo zainteresowana Robertem. Podobał jej się; uważała, że jest niezwykle tajemniczy. Bardzo pragnęła nawiązać z nim romantyczną relację. Było dla niej strasznie ważne, by wszystkie spotkania z nim wypadły dobrze, żeby ją polubił i chciał się z nią umówić. Była tak skupiona na tym celu i na myśli, jak źle będzie się czuć, jeśli on jej nie zechce, że jej zachowanie w jego towarzystwie stało się dziwne. „Byłam taka głupia" mówi teraz. „Tak bardzo chciałam zrobić na nim wrażenie, że mówiłam tysiąc rzeczy na minutę, opowiadałam kawały, które w ogóle nie były śmieszne, byłam cały czas spięta i zachowywałam się jak idiotka". Ze względu na to, że Dorota nie umiała przestać myśleć o swoim upragnionym celu — czyli o zdobyciu Roberta — nigdy nie była rozluźniona i beztroska w jego obecności. „Odstraszyłam go" — mówi Dorota. „Byłam tak zaabsorbowana swoimi fantazjami na temat tego, co chciałabym, aby się wydarzyło, że nigdy nie byłam tak naprawdę sobą, kiedy przebywaliśmy razem". Jej niezdolność do podążania w kierunku obranego celu wraz z zamartwianiem się o rezultat sprawiła, że

Dorota wyszła ze strefy, jej interakcje wydawały się wymuszone i sztuczne — przez to stała się mniej atrakcyjna.

Kiedy Ty i jakiś mężczyzna czujecie do siebie pociąg, naturalnie podążasz za nim, coś ciągnie Cię w jego stronę i nie martwisz się o rezultat. Z jakiegoś powodu niektórzy mężczyźni mają na Ciebie taki właśnie wpływ, sprawiają, że czujesz się zrelaksowana; z łatwością wchodzisz w strefę. Można jednak wyćwiczyć się w panowaniu nad swoimi emocjami poprzez nastawienie się na niemartwienie się. Kiedy idziesz na spotkanie z jakimś mężczyzną, przypomnij sobie, że wynik nie jest tak ważny. Kiedy tak postąpisz, odkryjesz, że jesteś bardziej zrelaksowana i naturalna, co z kolei polepszy Twoją atrakcyjność. Gdyby Dorota nauczyła się nie martwić o wynik w trakcie spotkań z Robertem i choć trochę wierzyła w to, że wszystko będzie w porządku, byłaby bardziej spokojna, a wtedy on mógłby ją naprawdę poznać i odkryć jej atrakcyjność. Wchodzenie w strefę poprzez pozbycie się obawy o rezultat interakcji z mężczyzną to kluczowa sprawa. Pozostałe narzędzia, o których dowiesz się z tej książki — gdzie i jak spotykać się z mężczyznami, flirtować, testować (i tak dalej) — będą dużo łatwiejsze w użyciu; pomogą Ci osiągnąć sukces, jeśli tylko będziesz ćwiczyć dążenie do upragnionego związku i przestaniesz ciągle się martwić o wynik swoich starań.

Niekoncentrowanie się na tym, czy wszystko idzie dobrze

To kluczowa sprawa, do której będziemy często powracać. Ludzie, zarówno kobiety, jak i mężczyźni, bardzo często obserwują rozmówcę, by sprawdzić, czy wszystko idzie dobrze, czy źle. Szukają znaków: czy ona jest zdenerwowana, obawia się czegoś, boi się, że zrobi coś źle? Czy ona wygląda na przerażoną, że za chwilę wydarzy się coś złego? Czy waha się, nie jest pewna swoich uczuć i myśli? Jeśli będziesz tak spięta i skoncentrowana na tym, co się wydarzy, są małe szanse, że ktokolwiek rozluźni się w Twoim towarzystwie.

Jednak szukamy również oznak, że wszystko idzie dobrze. Ludzie pytają siebie: czy ona jest pewna siebie i wie, czego chce? Czy wierzy, że wszystko idzie dobrze? Czy jest pozytywnie nastawiona, nawet w obliczu

problemów? Jeśli sprawiasz wrażenie, że według Ciebie wszystko jest w porządku, otaczający Cię ludzie również zaczynają się relaksować i rozluźniać.

Kiedy jesteś w towarzystwie mężczyzny, jest podwójnie ważne, byś pamiętała o tej zasadzie. Jedną z podstawowych zasad uwodzenia, której uczymy facetów, jest nie obserwowanie za każdym razem kobiety, aby sprawdzić, czy wszystko idzie po ich myśli, lecz szukanie takiego potwierdzenia w nich samych. Jednak mężczyźni, z którymi się spotykasz lub będziesz spotykać, mogą nie znać tej zasady i szukać potwierdzenia w Tobie. Kompletnie nieprzydatne jest poszukiwanie tego samego w nich, nawet nie zadawaj sobie takiego trudu.

Ewelina popełniła ten błąd, kiedy po raz pierwszy spotkała się z Jackiem. Flirtowała z nim, stosując sposoby, których nauczymy również Ciebie, lecz straciła pewność siebie, kiedy zaczęła wypatrywać pozytywnych sygnałów ze strony swojego rozmówcy. „Nie byłam w stanie stwierdzić, czy dobrze się bawi, rozmawiając ze mną, czy nie" — stwierdziła później Ewelina. „Cały czas miałam nadzieję, że się rozluźni i zrelaksuje, wtedy i ja byłabym spokojniejsza. Dopiero potem zorientowałam się, że on czekał, aż *ja* się rozluźnię. Wszystko skończyło się moim przekonaniem, że coś jest ze mną nie tak. Gdybym tylko uwierzyła, że wszystko będzie w porządku, zamiast koncentrować się na tym, by tak było, prawdopodobnie Jacek zaprosiłby mnie na randkę".

Podsumowanie

Kobieta mająca swój styl jest warta zachodu, ponieważ zna swoją wartość, umie wyrazić siebie oraz miłość do życia poprzez ubiór i zachowanie. Wysyła do mężczyzn wiadomość, iż jest dojrzała i godna podziwu. Jej wizerunek nie sygnalizuje, że jest niepewna siebie, ubiera się dla innych kobiet lub całkowicie się poddała. Kobieta pewna siebie umie wykorzystać to, co ma, i choć odmowa nie sprawia jej przyjemności, znosi ją dobrze i używa jako motywacji do dalszego rozwoju oraz podążania w określonym kierunku, omija nieistotne „nie" i idzie

w stronę nieuniknionego „tak,", które czeka na nią na końcu drogi. Posiadająca własny styl kobieta dodaje sobie wartości, wysyła odpowiednią wiadomość swoim ubiorem, a zachowaniem pokazuje, że nie brak jej pewności siebie. Kiedy ceni siebie i swoje serce, zyskuje w oczach facetów. Dzięki temu staje się szczęśliwsza.

Głęboko niepewna siebie kobieta, nieposiadająca osobistego stylu, w oczach większości mężczyzn nie jest po prostu warta zachodu. Nie stara się pokazać tego, co w niej najlepsze, i nie umie sobie radzić z odrzuceniem. Myśli o sobie w jak najgorszych kategoriach, topi się w jak najczarniejszych wyjaśnieniach wciąż doświadczanych odmów. Całą winą obarcza siebie, a za pomocą ubioru wysyła wiadomość, że nie ceni swojej osoby za to, kim jest, i że nie jest warta udanego związku. Kobieta pozbawiona wiary w siebie utrzymuje styl, który wciąż ją unieszczęśliwia, i sygnalizuje mężczyznom, że nie jest warta zachodu. Niestety, taki styl funkcjonuje jak błędne koło; im bardziej taka kobieta wierzy, że nie jest nic warta, im gorzej się ubiera i im mniej ma pewności siebie, tym bardziej jest odrzucana przez facetów, a im bardziej jest przez nich odrzucana, tym bardziej utwierdza się w przekonaniu, że jest bezwartościowa.

Taka kobieta może się jednak zmienić. Jeśli czasem czujesz się właśnie w ten sposób, możesz przestać się tym martwić. Najczęściej spotykanym błędem w kwestii zmian, który popełniają kobiety, jest czekanie na „odpowiedni moment". Wyobrażają sobie zmianę jako ogromne, globalne, wstrząsające ich życiem wydarzenie. Wcale tak nie jest. Możesz zmienić się w każdym momencie, nie potrzeba do tego jakichś specjalnych okoliczności — wręcz przeciwnie, najlepszym czasem na zmiany jest moment, w którym nie masz na to ochoty. Po prostu zajmij się jednym z wymienionych działań, które opisaliśmy w tym rozdziale, tylko jednym, jakimkolwiek. Zmiana nie musi być wielka i dramatyczna. Zrób mały kroczek, wprowadź niewielką zmianę na potrzeby dnia dzisiejszego. Poproś kobietę, której ufasz i która wysyła pozytywne wiadomości do mężczyzn, by poddała Ci jakiś pomysł, udzieliła rady, na przykład na temat Twojego wyglądu. Nie rób z tego wielkiego nieszczęścia; po prostu wysłuchaj jej opinii.

Zapytaj siebie: „Jak mogę najlepiej wykorzystać to, czym obdarzyła mnie natura? Co mogę zrobić, by zacząć ten proces już dziś, a nawet czerpać z niego radość?". Skorzystaj z naszego trzydziestodniowego programu pod nazwą „Cześć", by pokonać lęk przed odrzuceniem. Powiedz dzisiaj „Cześć" do sześciu napotkanych mężczyzn; nie martw się o ich reakcję. Zobacz, jakie to uczucie.

Te wszystkie małe kroczki składają się na większy proces zmian. Nie od razu zbudowano Rzym, a zwyczajów nie można zmienić w jednej chwili, więc nie musisz się o nie martwić. Podejmuj drobne działania i zobacz, jak to jest. To wspaniałe uczucie, ciesz się nim. Spróbuj dobrze się bawić, witając się z napotkanymi mężczyznami. Niech cieszy Cię każda najdrobniejsza zmiana, każda najmniejsza wiadomość, którą wysyłasz do facetów, którzy Ci się podobają. Ciesz się z tego, że stajesz się kobietą, którą zawsze chciałaś być. Nie rób wszystkiego naraz, nie podnoś zbyt wysoko poprzeczek, nie przyrzekaj, że od teraz wszystko będzie zupełnie inaczej. Styl osobisty przychodzi i odchodzi, gdy się go buduje, tak też będzie w Twoim przypadku. Kiedy jednak poczujesz, jak Ci z nim dobrze, w miarę rozwijania będzie się on stawał wciąż mocniejszy i trwalszy, dokładnie taki, jaki ma kobieta, którą przyrzekłaś sobie, że się staniesz. Będziesz naprawdę warta zachodu.

A kiedy to nastąpi, zdobędziesz nie tylko serce tego jedynego, ale również swoje.