



Druga

Marcin Szabelski

# szansa

czyli  
jak odzyskać  
swoją  
byłą  
partnerkę

 sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Tomasz Waryszak  
Projekt okładki: Jan Paluch

Fotografia na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock. Zdjęcia zamieszczone na stronach 26 oraz 58 zostały wykorzystane za zgodą iStockPhoto Inc.

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [helion@helion.pl](mailto:helion@helion.pl)  
WWW: <http://helion.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://sensus.pl/user/opinie/drusza>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-9729-8

Copyright © Helion 2014

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

Słowo o autorze .....	5
Od autora .....	7
Rozdział 1. Wprowadzenie .....	9
Dla kogo jest ten poradnik? .....	10
Rozdział 2. Dlaczego mężczyzna traci kobietę? .....	15
Sygnały ostrzegawcze w Waszym związku .....	17
Rozdział 3. Warunki wstępne związane z tematyką odzyskiwania kobiet .....	21
Rozdział 4. Techniki, strategie i postawy potrzebne, by odzyskać kobietę .....	25
Czego nie powinieneś robić bezpośrednio po rozstaniu .....	28
Czego absolutnie nie robić po zerwaniu .....	28
Rozdział 5. Przejście do zmiany siebie .....	43
A co jest teraz Twoim celem? .....	44
Twoim głównym celem nie jest w tej chwili ona. Tym celem jesteś TY! .....	44
Rozdział 6. Wprowadzenie do fazy odzyskiwania .....	53
Konkretny plan działania .....	53
Rozdział 7. Pierwszy kontakt i spotkanie .....	71
Rozdział 8. Co robić, jeśli ona się z kimś spotyka? .....	75
Rozdział 9. Techniki manipulacji służące do zmiany sposobu myślenia Twojej ex o Tobie .....	79
1. Technika PUSH & PULL (ciepło-zimno). Seksualne droczenie się .....	79
2. Technika SEPARACJI od przeciętnych facetów .....	82
3. Technika niszcząca męską konkurencję .....	86

4. Technika POŁĄCZENIA SIĘ Z JEJ PASJĄ .....	93
5. Techniki HIPNOTYCZNE, czyli zmiana postrzegania Ciebie przez nią .....	98
Rozdział 10. Jak wykorzystać taktyki odzyskiwania ex w konkretnych i specyficznych sytuacjach? .....	113
Co robić, gdy dziewczyna ma wątpliwości? .....	116
Rozdział 11. FAQ, czyli najczęściej zadawane pytania .....	119
Rozdział 12. Zakończenie i polecane lektury .....	129
Polecane szkolenia .....	130
Inne moje strony .....	132
Polecane książki .....	132
Polecane filmy .....	133
Rozdział 13. Studia przypadków .....	135

# Słowo o autorze



**Marcin Szabelski „Adept”** (40) — na przykładzie jego osoby można zobaczyć, że każdy może przejść od zera do bohatera. Swoją przygodę z uwodzeniem zaczął od podstaw. Cechują go nie tylko znakomite umiejętności trenerskie, ale także specyficzne podejście do pracy z uczniem. Przy nim nie ma wymówek, nie odpuści, póki nie przełamiesz w sobie tego, co Cię blokuje. Adept uczył się bezpośrednio u największych sław uwodzenia na świecie. Doradzi Ci i poprawi Twoje stosunki z kobietami bez względu na Twój wiek i status związkowy.



# Od autora

To, co chcę Ci przekazać w tym poradniku, Drogi Czytelniku, to doświadczenia moje oraz moich znajomych zajmujących się tym działem uwodzenia, poparte wiedzą, której nauczyłem się od takich światowej sławy nauczycieli uwodzenia, jak: Mystery, Zan, Steve Piccus, Badboy, Soul, Ross Jeffries.

Jeżeli masz jakieś uwagi, komentarze, chcesz podzielić się doświadczeniami ze mną i z innymi — napisz do mnie na adres:

*[adept@wl.com.pl](mailto:adept@wl.com.pl)*

Analizując doświadczenia własne i znajomych uwodzicieli, postarałem się jak najrzetelniej przekazać Ci wiedzę z tej dziedziny kontaktów damsko-męskich. Konsultując się z największymi uwodzicielami na świecie i ucząc się od nich, wzbogacałem swoją wiedzę i umiejętności, aby przekazać Ci tyle, ile tylko się da...

Dołożyłem wszelkich starań, aby informacje zawarte w tej publikacji były kompetentne, dotyczące danej tematyki oraz przede wszystkim rzetelne. Jednak zarówno ja, jak i wydawnictwo Helion nie bierzemy żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikające ze stosowania technik oraz metod opisanych w tej książce.





# Dlaczego mężczyzna traci kobietę?

Jesteś w związku. Miesiące, a może lata mijają, a Ty myślisz sobie, że to już na zawsze razem... Do końca. Że będziecie żyli razem długo i szczęśliwie. Choć może czasem są jakieś zgrzyty, drobne kłótnie, ostatnio jakby coraz częstsze. Twoja dziewczyna lub żona chodzi marotna, ciągle coś ją irytuje. Drażnią ją źle ułożone buty w przedpokoju, choć kiedyś jej w ogóle nie przeszkadzały. Ale to nic. W końcu „jesteście razem”, może nawet podpisaliście jakiś papierek.

Aż tu nagle któregoś dnia spada na Ciebie jak grom z jasnego nieba: „Już cię nie kocham”, „Powinniśmy odpocząć od siebie”, „Poznałam kogoś innego, nie chcę już z tobą być”.

Wszystko się wali. Cała Twoja wizja bezpiecznej i spokojnej przyszłości z nią wali się w gruzy. Jesteś załamany i ciągle zadajesz sobie pytanie: „Dlaczego???!?”.

„Dlaczego???!?”

„Dlaczego???!?”

Odpowiedź jest bajecznie prosta.

**Ponieważ przestałeś spełniać jej wielorakie potrzeby, zarówno emocjonalne, jak i seksualne.**

O seksualnych potrzebach kobiet pisałem obszernie w poradniku *Biblia Seksu*.

Tutaj wspomnę tylko, że najczęstszym błędem mężczyzn w seksie jest traktowanie kobiety łagodnie jak jajko. Tak jakby ona nie była seksualną istotą, nie miała fantazji seksualnych. Wręcz jakby seks był dla niej

przykry i jakby uprawiała go tylko po to, żeby jej mężczyzna miał uciechę. Nieodkrywanie i niezaspokajanie wielorakich kobiecych potrzeb seksualnych jest źródłem frustracji wielu kobiet, a to prowadzi do psucia się związku. Przy czym znaczna część kobiet wstydy się o tym rozmawiać, więc dla faceta wszystko jest OK.

Tymczasem kobiety w przerażającej większości pragną być porwane, silnie zdominowane i... ostro przeruchane. Tak, właśnie tym wulgarnym słowem można by to określić. To pierwszy filar.

Czasem potrzebują słodkiego, waniliowego, miłego i romantycznego seksu. Przyzwyczyły nas, mężczyzn, do tego różne wideoklipy, filmy romantyczne i literatura. Tymczasem prawda jest gdzie indziej.

Drugi filar: emocje.

Podobnie jest w kwestiach emocjonalnych. W dużym uproszczeniu kobieta w związku musi czuć się doceniana, adorowana, musi czuć, że jest dla Ciebie wyjątkowa. Jeśli bardziej wyjątkowy jest World of Warcraft, to zaczyna się to wszystko psuć.

Podobnie jest z kwestią zaufania czy uczucia, że coś Was łączy, pragniecie przybywać ze sobą, dzielić się emocjami, przeżyciami, czując się ze sobą dobrze.

Kolejny powód to oczywiście ciągłe kłótnie i niezrozumienie psychologii kobiecych emocji.

Kobiety są niesamowicie emocjonalne. Jeśli emocje kobiety wygasają, to ŻADNA logiczna rozmowa tego nie naprawi. Żadna.

To, co kobieta w danej chwili mówi, jest odzwierciedleniem jej myśli (logiki), a to, jak się zachowuje przy Tobie, jest wynikiem tego, co czuje przy Tobie (emocji).

Dlatego kobieta może mówić, że Cię kocha, że lubi facetów takich a takich, że lubi dostawać kwiaty, prezenty, lubi, gdy się jej mówi, że się ją kocha, że Ci zależy na niej itd. Ale JEJ EMOCJE często reagują na zupełnie co innego (np. na bycie dupkiem, robienie sobie z niej żartów, bycie nieprzywiązanym nadmiernie do niej, nietraktowanie jej jak księżniczki). TO jest niestety sprzeczne z męską intuicją, ale jest faktem.

Trzecim filarem dla niej jest posiadanie (albo bycie własnością) męskiego faceta, z krwi i kości, zdecydowanego, dominującego, niebędącego zmiennym jak chorągiewka na wietrze, potrafiącego ją opieprzyć i pokazać, gdzie jest jej miejsce, kiedy ona marudzi i ma humorki.

Upraszczając, jeżeli Twój związek właśnie się rozpadł, to gdzieś w tych 3 punktach coś nie grało.

To nie stało się dziś. To, że ona Cię zostawiła, to efekt wielu zaniedbań w Waszej relacji, które nastąpiły dużo wcześniej.

Sam odpowiedz sobie na pytanie, czy się pojawiły...

## Sygnaly ostrzegawcze w Waszym związku

Nie wiesz jakie?

Oto lista:

1. Wasz seks jest coraz rzadszy. Krótszy, mniej szalony, bez pasji, zrutynizowany. Ona coraz częściej nie ma ochoty na czułość, kontakt, dotyk. Widać dużą różnicę pomiędzy tym, jaka była kiedyś, a tym, jaka jest teraz. Już nie reaguje tak ochoczo, na Twoje inicjacje spontanicznego „bzykanka”. Jest coraz więcej przeszkód, które kiedyś w ogóle nie miały znaczenia.
2. Coraz mniej spędzania czasu razem. Fizycznie spędzasz z nią coraz mniej czasu. Ona staje jakby z boku Twojego życia, a rozmowy są coraz nudniejsze i wypełnione codzienną rutyną. Masz wrażenie, że ona jest jakby zdystansowana emocjonalnie. Jeżeli nie mieszkaliście razem, to nagle ona ma coraz więcej nowych obowiązków i coraz rzadziej możecie się spotkać. I widać, że jakoś nie cierpi z tego powodu. Kiedyś pytała zawsze, kiedy znowu się spotkacie lub kiedy napiszesz, a teraz już nie pyta.
3. Kobieta zaczyna coraz częściej umawiać się ze swoimi nowymi znajomymi, czego wcześniej nigdy prawie nie robiła. Kiedyś ciągle Cię zapewniała, jak nie może bez Ciebie żyć. Teraz tego nie ma.
4. Nie bawi jej to, co kiedyś było jej pragnieniem. Romantyczne randki, spacer, wyjazdy itp. Non stop jej ciągle coś w Tobie przeszkadza.

Zaczyna Cię atakować tak, jakbyś był złym facetem. Nie klei się do Ciebie i nie przytula tak często jak kiedyś.

5. Wcześniej śmiała się z wszystkich Twoich żartów. Teraz coraz częściej jest nimi podirytowana. Nie wybucha śmiechem na zawołanie.
6. Zakłada sobie profil w modnym serwisie społecznościowym i spędza tam dużo czasu, „poznając ludzi”. Gdy zakłada profil na serwisie randkowym, to sprawa jest jasna...
7. Pojawiają się coraz częstsze kłótnie o byle co, a kiedyś nic jej nie przeszkadzało.

Te, a także liczne inne sygnały ostrzegawcze już powinny wywołać alarm w Twojej głowie. Coś jest nie tak. I pora, żebyś się tym zajął.

**Czasem kobieta zrywa z mężczyzną albo grozi zerwaniem, aby go przetestować, czy rzeczywiście ma on cechy i wartości, których ona poszukuje w mężczyźnie.**

W tym momencie niestety większość facetów wpada w panikę. Zaczyna płakać i prosić o jej powrót, o jeszcze jedną szansę, obsypuje ją kwiatami, ale tak naprawdę to nieświadomie zmierza po równi pochyłej w dół. Facet staje się w oczach kobiety zdesperowany i traci resztki jej szacunku. Wróć jeszcze do tego.

Tymczasem jej zachowanie jest testem i próbą wpłynięcia na Twoje zachowanie.

Jeżeli jednak kobieta już kogoś poznała i tak naprawdę już jej na Tobie nie zależy tak jak kiedyś, nie powie Ci na ogół tego wprost. Ona rozpęta dramat, sprowokuje Cię do historycznych zachowań, gróźb, płaczu, po to tylko, żeby MIEĆ DLA SIEBIE SAMEJ WYMÓWKĘ, że miała rację, odchodząc od Ciebie. Nie musi obwiniać siebie i uważać, że to ona sama jest świnią, bo Cię zdradziła i porzuciła, tylko ma czyste sumienie. Bo to przecież Ty byłeś beznadziejny.

Nic nie dzieje się bez przyczyny. Jeżeli zostawiła Cię dla innego faceta, to najprawdopodobniej były ku temu powody. Kobieta zakochana i usatysfakcjonowana nie rzuca się w ramiona innych mężczyzn.

Nie zawsze „marudzenie kobiety” jest oznaką rozpadającego się związku. Może być tak, że przed chwilą zobaczyła jakiegoś innego, interesującego mężczyznę, np. swojego ulubionego gwiazdora, kogoś w jej typie. Przechodzi teraz w głowie nieświadomy proces porównywania.

Ciebie do niego. Jeśli zapytasz ją o to, ona zaprzeczy. Powie, że ona nie jest z „TYCH osób, które porównują i oceniają itd.”. Ale pamiętaj, że to tylko słowa z jej powierzchownej warstwy logiki. Z głębi podświadomych emocji idzie genetyczne, jaskiniowe zachowanie, z którego ona nawet często nie zdaje sobie sprawy. Objawia się ono porównaniem atrakcyjnego samca do Ciebie i jeśli nie zachodzi ono zdecydowanie na Twoją korzyść, to kobieta postanawia sprawdzić Ciebie i odpowiedzieć sobie na pytanie: „Czy jestem z właściwym samcem?”.

Efektem tego może być to, że ona nagle staje się „marudna” i „czepliwa”.

Rozwiązaniem tego nie jest „popracowanie” nad związkiem.

Nie jest powiedzenie: „Ej, kochanie, ale o co ci chodzi? Nie rozumiem. Porozmawiajmy o tym. Naprawmy nasz związek”.

Rozwiązaniem jest zdecydowane zademonstrowanie DOMINACJI, zwłaszcza fizycznej.

Wzięcie jej silnie na ręce, przełożenie przez kolano i zabawne klapsy. Czasem można to pokazać silnie poprzez przyciśnięcie kobiety do podłogi i postawienie jej stopy na głowie. Wiem, że to może być dla Ciebie szokujące, ale w niektórych sytuacjach jest to najlepszy środek. Nie proponuję Ci tego na początek, raczej chcę Ci pokazać pewną dość ekstremalną wersję dominacji nad kobietą. Ona musi poczuć, że wciąż jesteś tym silnym, męskim facetem, który kiedyś ją okiełznał.

Na moim blogu [www.Uwodzenie.org](http://www.Uwodzenie.org) piszę więcej o psychologii kobiety i o tym, jak stać się atrakcyjniejszym. Znajdziesz tam też wiele wskazówek dotyczących utrzymywania stałych relacji z kobietami. Wróćmy do głównej tematyki. ☺



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



**Helion SA**

Ta książka jest dla Ciebie...

...jeśli w Twoim słowniku „seks” wciąż wiąże się z „eks”.

Stało się. Powiedziała Ci to. „Już cię nie Kocham”. „Poznałam kogoś innego”. Propozycja „Zostańmy przyjaciółmi” (czy ktokolwiek w to wierzy?) była gwoździem do trumny. Twój dotychczas stabilny świat rozsypał się niczym domek z kart i nie ma już „was”. W głowie tłucze się wciąż uparte **dlaczego, dlaczego, dlaczego...**

No, bracie, wystarczy. Co się stało, to się nie odstanie. Jeśli po kilku tygodniach lub miesiącach bez swojej dziewczyny, żony lub kochanki wciąż nie widzisz, ile pięknych, zmysłowych, długonogich blond czy rudych możliwości daje Ci życie, to może faktycznie warto ją odzyskać. Po to, żeby spróbować jeszcze raz, by sprawdzić, czy **stara miłość nie rdzewieje**, albo po prostu – utrzeć jej nosa. My tu nie oceniamy. My tu pomagamy!

Jeśli niczego nie popsujesz, to **jakbyś już ją miał**. Czemu tak uważamy? Bo już tam byłś! **Byłeś w jej obwodach emocjonalnych, neuronach, myślach i majtkach**. Nawet jeśli to gdzieś w niej zasnęło jak ryceerze pod Giewonem, to jest szansa obudzić to w niej na nowo. To Twoja przewaga konkurencyjna.

Przestań się mazać. Nie gnij w łóżku. Skończ z zadręczaniem siebie i przyjaciół.

Przewartościuj spojrzenie na waszą relację i pamiętaj – bez względu na to, co się stanie, **będzie tylko lepiej**.

Twoim celem jest ona. Ale Twoim głównym celem jesteś TY!

**Marcin Szabelski** – znany jako „Adept”, zajmuje się praktyczną psychologią uwodzenia kobiet od 2005 roku. Nie mając dużo pieniędzy ani superwyglądu, uwodził piękne kobiety, w tym modelki i aktorki. Jego obecna partnerka to prawdziwa bogini. Szabelskiego cechują nie tylko znakomite umiejętności trenerskie, ale także specyficzne podejście do pracy z uczniami. Przy nim nie istnieją wymówki, nie odpuści, póki nie przelamiesz w sobie tego, co Cię blokuje. Uczył się bezpośrednio od największych uwodzicieli USA. Obecnie prowadzi szkolenia z uwodzenia, pewności siebie i jest autorem kontrowersyjnego bloga [www.uwodzenie.org](http://www.uwodzenie.org).

Jeżeli masz uwagi lub chcesz podzielić się swoimi doświadczeniami – napisz na adres: [adept@wl.com.pl](mailto:adept@wl.com.pl).

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Nr katalogowy: 24294

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
0 801 339900  
0 601 339900

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 32,90 zł

ISBN 978-83-246-9729-8

