



Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

## Odkryj moc przyciągania mężczyzn. 8 sprawdzonych sekretów atrakcyjności

Autor: Marie Forleo

Tłumaczenie: Marta Czub

ISBN: 978-83-246-2313-6

Tytuł oryginału: [Make Every Man Want You](#)

Format: A5, stron: 184



### Urocza i niebezpieczna

- Odkryj czającą się w Tobie uroczą uwodzicielkę
- Poznaj prawa rządzące nieodpartą mocą przyciągania
- Dowiedz się, jak potężny wpływ może wyrzeć na świat Twój urok osobisty

*Jeśli jesteś gotowa podwyższyć swój iloraz nieodpartego uroku, szybka i zabawna lektura tej książki pomoże Ci wyrobić w sobie przekonanie, że jesteś nieodparcie pociągająca, zaś Twoje nowe nastawienie sprawi, iż będziesz przyciągać mężczyzn niczym magnes*

Lynn Pierce,  
założycielka Women's Business Empowerment Summit

*To lektura obowiązkowa dla każdej kobiety, zarówno samotnej, jak i z kimś związanej, która chce wydobyć z siebie swoją moc i wreszcie poczuć się wspaniale we własnej skórze!*

Lynne Klippel,  
autorka Web Wonder Women

### Miss Nieodpartego Wdzięku

Jesteś wspaniałą, godną pożądaną kobietą. Nie wierzysz? Po przeczytaniu tej książki natychmiast zmienisz zdanie. Nie musisz wyglądać jak międzynarodowa królowa piękności, modelka cierpiąca na anoreksję ani gwiazda filmowa, żeby mężczyźni zaczęli za Tobą szaleć. Masz w sobie TO COŚ – po prostu musisz to odkryć. Czas więc najwyższy, by wreszcie wydobyć Twój nieodparty urok na światło dzienne i oszołomić świat.

Możesz pozostać sobą, nie musisz uciekać się do żadnych gier, manipulacji i udawania.

Zmień na zawsze swoje życie osobiste. Wykorzystaj także strategię nieodpartego uroku w biznesie, a staniesz się równie pociągająca na polu zawodowym. Z otwartym umysłem i gotowością, by wieść nieodparcie pociągające życie, odkryjesz zupełnie nowe obszary miłości, związków i prawdziwego partnerstwa – one są realne i czekają na Ciebie.

# Spis treści

Podziękowania .....	15
Wstęp .....	17

---

## **Część I** *Jak sprawić, by chciał Cię każdy mężczyzna (i wszyscy inni)*

<i>Rozdział 1</i> Nieodparta moc przyciągania .....	29
<i>Rozdział 2</i> Pięć prawd, które musi znać każda pociągająca kobieta .....	57
<i>Rozdział 3</i> Siedem nawyków nieatrakcyjnych kobiet albo co sprawia, że nie będzie Cię chciał żaden mężczyzna .....	75

## **Część II** *Osiem sekretów urzekania mężczyzn*

- Rozdział 4* Sekret 1: Do diabła z zasadami ..... 93
- Rozdział 5* Sekret 2: Zniszcz zestaw cech  
idealnego mężczyzny ..... 99
- Rozdział 6* Sekret 3: W walce mężczyźni kontra  
kobiety każdy przegrywa ..... 105
- Rozdział 7* Sekret 4: Twój rodzice nie skrzywili Cię  
psychicznie (a nawet jeśli...) ..... 113
- Rozdział 8* Sekret 5: Porzuć swoją historię ..... 121
- Rozdział 9* Sekret 6: Przestań narzekać i zacznij  
się angażować albo jak i gdzie poznać  
całe tabuny mężczyzn ..... 127
- Rozdział 10* Sekret 7: Zbuduj sobie życie  
i nie rezygnuj z niego albo jak sprawić,  
by on chciał więcej, więcej, więcej ..... 133
- Rozdział 11* Sekret 8: Idealne opakowanie albo  
jak stać się kuszącą, apetyczną, powalającą  
i cudowną dziewczyną, która potrafi  
zawrócić w głowie przez 24 godziny  
na dobę 7 dni w tygodniu ..... 143

### **Część III** *Jak poskładać wszystko razem*

---

<i>Rozdział 12</i>	FAQ: Dwadzieścia jeden odpowiedzi na najbardziej palące dylematy randkowe .....	159
<i>Rozdział 13</i>	I co teraz? .....	171
	Dodatkowe źródła .....	175
	O autorce .....	177

# Siedem nawyków nieatrakcyjnych kobiet albo co sprawia, że nie będzie Cię chciał żaden mężczyzna

Najlepszy sposób, by zerwać ze złym nawykiem,  
to odzwyczaić się od niego.

— *Leo Aikman, pisarz i redaktor*

**R**ozdział ten mógłby też zostać zatytułowany: „Najskuteczniejsze środki odstrasżające mężczyzn”. Chodzi o takie zachowania, które doprowadzają mężczyzn do szału. Większość z nich (choć nie wszystkie) obraca się wokół jednej paskudnej i uśmiercającej wszelką atrakcyjność błędnej koncepcji — koncepcji, że związek może Cię w jakiś sposób uratować lub uczynić pełnowartościową osobą.

Pamiętaj, związek nie może sprawić, że staniesz się bardziej wartościową osobą lub że zyskasz nowy, nieznaný dotychczas wymiar szczęścia w życiu. Oczywiście, kiedy jesteś w związku,

możesz doświadczyć ogromnego szczęścia i poczucia pełni, ale nie dzieje się tak dlatego, że jesteś z kimś związana.

Nie przejmuj się, jeśli zauważysz u siebie jeden lub kilka tego typu nawyków. Pamiętaj, że świadomość (bezsronne dostrzeżenie czegoś) to wszystko, czego Ci trzeba, żeby wypracować rozwiązanie.

#### NAWYK NIEATRAKCYJNEJ KOBIETY 1

## **D**esperacja — najskuteczniejszy środek odstrasający mężczyzn

Kiedy ostatnim razem słyszałaś faceta, który mówi: „Wiesz co? Spotkałem wczoraj wieczorem naprawdę ekscytującą desperatkę!”. Prawdopodobnie nigdy. A to dlatego, że desperacja to najskuteczniejszy środek odstrasający mężczyzn. Jeśli uważasz, że czegoś Ci brak i szukasz związku, który rozwiąże Twoje problemy, oznacza to, że jesteś zdesperowana. Mężczyźni natychmiast to wyczuwają i skutecznie ich to odstrasza.

Oto kilka klasycznych zachowań desperatki, na które należy zwrócić uwagę:

- Pisanie e-maili i telefonowanie z obsesyjną częstotliwością (zwłaszcza po to, żeby sprawdzić, „czy wszystko w porządku”).
- Kompulsywne sprawdzanie poczty internetowej lub skrzynki głosowej.
- Mówienie mężczyźnie, że potrzebujesz go do szczęścia.
- Nieustanne powtarzanie: „Tęsknię za tobą”.

- Stanowcze domaganie się, by opowiadał, gdzie jest i co robi — dwadzieścia cztery godziny na dobę przez siedem dni w tygodniu.
- Wyrażanie wściekłości milczeniem lub, wręcz przeciwnie — za każdym razem, gdy on nie poświęca Ci całkowicie swojej uwagi.
- Nieustanne, nienasycone pragnienie, by on chwalił Cię za to, jak wyglądasz i co robisz.

Tego typu desperacja budzi odrazę. Nawyk ten przebija przez wszelkie zachowania i emitowany jest niczym fale radiowe, natychmiast wychwytywane przez mężczyzn. Zatem nawet jeśli nie dzwonisz do niego obsesyjnie ani nie czujesz ciągłego przymusu sprawdzania swojej skrzynki pocztowej i udajesz, że wszystko jest pod kontrolą, on wyczuje w Tobie prawdziwą desperację i zacznie się odsuwać.

Należy sobie również uzmysłowić, że desperacja wywiera na mężczyznę ogromną, niezrozumiałą presję. Sprawia, że ma nieustanne poczucie, iż wymaga się od niego, by dobrze sobie radził, był perfekcyjny i starał się sprostać wyidealizowanym standardom, jakie wyznaczyłaś jemu... lub komuś innemu. Jeśli popełni „błąd”, nie tylko będzie musiał uporać się z jego konsekwencjami, ale również będzie się czuł odpowiedzialny za Twoje szczęście.

Poza tym, kiedy żywisz mylne przekonanie, że potrzebujesz mężczyzny do szczęścia, zrzekasz się całej swojej władzy. Twoje dobre samopoczucie znajduje się zawsze na łasce drugiej osoby. Pokazujesz, że jesteś bezsilna, a bezsilna kobieta, moje złotko, może mieć wszystko z *wyjątkiem* nieodpartego uroku.

## **B** NAWYK NIEATRAKCYJNEJ KOBIETY 2 **Bezustanna niepewność**

„Czy wyglądam w tym grubo?”

„Kochasz mnie jeszcze?”

„Czy myślisz, że ona jest ładniejsza ode mnie?”

„Czy twoim zdaniem jestem wystarczająco atrakcyjna?”

Bezustanna niepewność doprowadza mężczyzn do szału, a jednocześnie podsyca złudne przekonanie Twojego ego, że na jakimś poziomie czegoś Ci brak i że jesteś „gorsza”. Kiedy nosisz w sobie niepewność, zaczynasz przypominać bezdenną otchłań, której nie da się nigdy wypełnić, bez względu na to, ile zapewnień otrzymasz. Dzieje się tak dlatego, że przekonanie, iż jesteś „gorsza”, jest błędne. To iluzja. Iluzji zaś nie da się uzdrowić przede wszystkim dlatego, że nie jest prawdziwa.

Niepewność i powątpiewanie w siebie to naturalne ludzkie odczucia, których nie da się całkowicie wyeliminować. Możesz być pewna, że od czasu do czasu każdy człowiek na świecie czuje, iż nie jest „wystarczająco dobry”. Aby zyskać nieodpartą moc przyciągania, nie możesz pobłażać tym myślom i pozwalać sobie na nie. Nie możesz jednak również się im sprzeciwiać! Musisz je po prostu zauważyć, dostrzec w sobie i powiedzieć: „Hm... czy to nie ciekawe?”, a nawet lepiej: „I znów nachodzi mnie ta myśl... i co z tego?”. Następnie musisz skierować uwagę na coś innego. Kiedy nachodzą Cię myśli związane z niepewnością, pozwól im przetoczyć się przez Twój umysł na wzór przesuwających się po niebie chmur.

Można się nauczyć nie zaprzętać sobie uwagi własną niepewnością, a co więcej, jest to absolutnie konieczne, jeśli chcesz



zyskać nieodpartą moc przyciągania. Rzecz w tym, że albo zainwestujesz w swoje wątpliwości, albo w swoją nieodpartą moc przyciągania. Sugeruję tę drugą możliwość.

Oto wskazówka. Jeśli uważasz, że wyglądasz grubo w jakimś ubraniu, prawdopodobnie tak jest. Nie wszystkie ubrania pasują do każdego typu figury. Wybieraj takie, które świetnie na Tobie leżą i które podkreślają Twoje atuty. Przejrzyj swoją garderobę w towarzystwie zaufanej przyjaciółki i zrewiduj swoje zasoby, pozbywając się tego, w czym Twoim zdaniem wyglądasz za grubo.

Kolejna ważna sprawa. Bez względu na to, jak jesteś szczupłą, atrakcyjną i jakie sukcesy odnosisz, niepewność nie zniknie. Dzieje się tak dlatego, że za pomocą zewnętrznych okoliczności nie da się wyeliminować żadnego wewnętrznego, fałszywego przekonania. Przypomina to leczenie objawów, a nie przyczyn choroby. Aby wyleczyć chorobę niepewności, trzeba zgodzić się na uczucia, które jej towarzyszą (innymi słowy, nie wolno z nimi walczyć). Nie możesz się jednak również nad nimi rozwodzić. Zamiast tego skoncentruj się na tym, co dzieje się wokół Ciebie. Możesz zacząć przysłuchiwać się w skupieniu rozmowie lub podjąć jakieś działania i na przykład uporządkować swoje biurko. Wraz z koncentracją pojawia się energia. Jeśli tylko odnotujesz obecność poczucia niepewności, nie traktując go przy tym osobiście lub nie przypisując mu większego znaczenia, przekonasz się, że będzie się pojawiać znacznie rzadziej. Wzmocnisz również swoją umiejętność obecności w danej chwili i zaangażowania w swoje życie, co stanowi klucz do uwolnienia autentycznej, nieodpartej mocy przyciągania.

Szczerze mówiąc, większość naszych myśli to tak czy inaczej kupa bzdur (tak, to termin naukowy). Wszystko ma takie

znaczenie, jakie same mu nadamy. W miarę praktyki możemy nauczyć się nie traktować naszych myśli zbyt poważnie lub nie brać ich do siebie — zwłaszcza tych, które nie dodają nam sił. Kiedy Cię najdą, powiedz po prostu: „Dziękuję za komentarz”, i zajmij się swoim życiem.

### NAWYK NIEATRAKCYJNEJ KOBIETY 3

## **B**ezmyślna komunikacja

Kobiety często popełniają błędy w komunikacji, które osłabiają ich nieodparty urok i sprawiają, że mężczyźni zaczynają uciekać, zanim one zdążą wypowiedzieć słowa: „Małżeństwo i dzieci!”.

Po pierwsze, większość z nas nie słucha naprawdę. Zamiast tego oceniamy, czy podoba nam się to, co mówi mężczyzna, zastanawiamy się, czy zgadzamy się z jego słowami, lub też ustalamy, czy już wcześniej nie zdawałyśmy sobie z tego sprawy. Słuchamy również po to, żeby się przekonać, czy to, co on mówi, odpowiada naszym planom (takim jak plany posiadania chłopaka, wyjścia za mąż lub urodzenia dzieci). Nie jest to prawdziwe słuchanie.

Prawdziwe słuchanie polega na tym, że odrzucasz wewnętrzne dialogi prowadzone w Twojej głowie i po prostu słuchasz, co mężczyzna do Ciebie mówi z własnego punktu widzenia, tak, jakby to, co mówi, było najważniejszą rzeczą na świecie, a Ty nie mogłabyś uronić z tego ani jednego słowa. Nie interpretujesz, nie analizujesz ani nie wgłębiasz się w to, co słyszysz. Nie mówisz: „Innymi słowy...” i nie formułujesz inaczej tego, co Twoim zdaniem miał na myśli. Nie, Ty po prostu chłonisz jego słowa.

Kiedy naprawdę słuchasz, momentalnie stajesz się atrakcyjna. Wsłuchując się w skupieniu w mężczyznę, sprawiasz, że czuje się kimś wyjątkowym i ważnym. Jeśli zadziała między Wami autentyczna chemia, on będzie mówił o sobie coraz otwarciej, ponieważ Ty pokażesz, że jesteś otwarta na niego i gotowa przyjąć go takim, jakim jest (a nie takim, na jakiego starasz się go przerobić). Wciąż trzeba to sobie powtarzać: jeśli naprawdę chcesz sprawić, by chciał Cię każdy mężczyzna, postaraj się opanować do perfekcji umiejętność słuchania.

Po drugie, popełniamy błąd w komunikacji, wypowiadając się o innych mężczyznach w sposób, który wzbudza zazdrość i wywołuje niepewność w obecnych partnerach. Byli chłopacy, eksmężowie i inni faceci, z którymi się umawiasz, a także Twoi wspaniali przyjaciele płci męskiej — wszystko to śliskie i mało przyjemne tematy, zwłaszcza jeśli nie zostaną potraktowane ostrożnie. Oto wskazówka: w razie wątpliwości wyklucz wszystkich innych mężczyzn ze swojego związku. Nie ma potrzeby ujawniać szczegółów swojego życia miłosnego czy seksualnego ani wykorzystywać innych mężczyzn, by wzbudzić w partnerze chęć rywalizacji. Obrazy i historie z przeszłości będą go jedynie dręczyć i doprowadzą do tego, że wpadniecie w błędne koło wzajemnych tortur i gierki podsycanych zazdrością.

Po trzecie, wiele kobiet czuje potrzebę rozmowy w trakcie stosunku seksualnego lub tuż po nim, jakby to była najlepsza pora, aby zmusić mężczyznę do ujawnienia swoich prawdziwych odczuć. Nie, nie, nie! W trakcie stosunku seksualnego lub tuż po nim, zwłaszcza na etapie randek, nie polecam wywierania na mężczyznę nacisków, żeby się otworzył. Efekty uboczne takiego działania to poczucie frustracji, izolacji, a czasem skrajnego zakłopotania.

Rzecz w tym, że seks to niezwykła szansa na to, by się po prostu rozluźnić i pokazać, że jest się ekscytującą, ognistą i wolną kobietą. To nie czas, żeby wspólnie coś zrozumieć lub przejść na kolejny poziom. Uprawianie seksu polega na wyzwoleniu, eksploracji oraz zadowalaniu siebie i drugiego człowieka. Seks jest niezwykle zdrowy i wpływa dobroczynnie na umysł, ciało i ducha. Traktuj go jako swoistą odmianę jogi. Pod koniec zajęć jogi trzeba się położyć na plecach w pozycji Savasana (pozycji martwego ciała), aby móc odczuć wszystkie korzyści płynące z wcześniej wykonanych intensywnych ćwiczeń. Po prostu leżysz i oddychasz z poczuciem satysfakcji. Podobnie ma się rzecz z seksem. Kiedy jest już po wszystkim, pozwólcie sobie po prostu na odpoczynek i wchłanianie całej uzdrawiającej i odmładzającej energii, którą wspólnie wytworzyliście. Jeśli samoistnie nawiąże się rozmowa prowadząca na „kolejny poziom”, wspaniale. Nie wymuszaj jej jednak. Ciesz się chwilą i tym, jak cudownie jest po prostu być z drugim człowiekiem.

## **N**AWYK NIEATRAKCYJNEJ KOBIETY 4 **niechlujny i zaniedbany wygląd**

Bądźmy szczerze, dobrze? To, jak wyglądasz, ma znaczenie. Tak, mężczyźni będą Cię kochać za Twoje troskliwe, uczuciowe usposobienie, za Twoje inteligentne, zaraźliwe poczucie humoru oraz za Twój nieodparty, iście diabelski urok, ale na litość Boską, daj im szansę poczuć cały Twój powab, dbając o atrakcyjne opakowanie!

Wiele pięknych kobiet zaniedbuje siebie i zastanawia się, dlaczego nie są w stanie zauroczyć żadnego mężczyzny. Jeśli

przytyłaś, przestałaś o siebie dbać lub sądzisz, że dres to odpowiedni strój, czas spojrzeć prawdzie w oczy. Twój wygląd wpływa na Twoje samopoczucie. Jeśli wyglądasz fatalnie, z dużym prawdopodobieństwem czujesz się fatalnie, a mężczyźni również to wyczuwają. Kiedy kobiety zaczynają czuć się pewnie w swoich związkach, zwykle przestają starać się o to, żeby wyglądać atrakcyjnie. Niektórzy mężczyźni mogą przez krótki czas okazać zrozumienie (zwłaszcza jeśli sami ciągną w dół), ale dla wielu innych brak dbałości to sygnał, że czas się wycofać. Kiedy stworzysz już związek, łatwo zaniedbać kwestie wyglądu zewnętrznego. Nie rób tego. Dotyczy to również higieny osobistej (oddech, zęby i tak... tam na dole również). Choć kiedy jesteś cała spocona po siłowni, seks może być namiętny i ognisty, ogólnie rzecz biorąc, kobieta o nieodpartym uroku dba o to, by być czystą i świeżą.

Musisz się zobowiązać, że będziesz codziennie o siebie dbać. Zwracaj uwagę na to, jak się prezentujesz. Osobiście mam szczęście, ponieważ moja mama była rewelacyjnym przykładem w tej dziedzinie. Choć nie wydawała dużo pieniędzy na drogie ubrania i biżuterię, zawsze wyglądała fantastycznie. Ćwiczyła godzinę dziennie i „upiększała się”, jak sama to nazywała, odświeżając się przed przyjściem mojego taty z pracy. Jej ubrania były zawsze starannie wyprasowane, a makijaż był gustowny i nałożony umiejętnie oraz starannie. Nawet jej przytulny poranny szlafrok był dopasowany do papci!

Do czego zmierzam. Nie musisz popadać w obsesję ani dążyć do nierealistycznego ideału doskonałości. Zwracaj jednak uwagę na wygląd i dbaj o siebie.

## **Z** NAWYK NIEATRAKCYJNEJ KOBIETY 5 **atwardziałe i zgorzkniałe usposobienie**

Kobiety o zatwardziałym i zgorzkniałym usposobieniu są zwykle chude (niemal zbyt chude) i surowe. Wyglądają na wyzute z uczuć i zmęczone. Sprawiają wrażenie, jakby ktoś wyssał z nich przez słomkę całą ich dziewczęcość, delikatność i kobiecy urok. Kobiety zatwardziałe i zgorzkniałe często podchodzą do wszystkiego bardzo poważnie i uważają, że życie, a mężczyźni w szczególności, wyrządziło im ogromną krzywdę. Mogą wpadać w sarkastyczny i gorzki nastrój, a ich rozmowy często przeradzają się w pasmo narzekania.

Zatwardziałe i zgorzkniałe usposobienie to skutek tłumionej złości. Większość z nas uczono, że gniew to coś złego, co nie przystoi prawdziwej damie. Mamy problem z tym, by pozwolić sobie rzeczywiście poczuć złość, a — co za tym idzie — wyrobiłyśmy w sobie nawyk tłumienia jej w nadziei, że sama zniknie, a przynajmniej, że nie będzie widoczna. Problem w tym, że tłumienie czegokolwiek nie sprawia, iż to znika. Tak naprawdę usiłowanie, by nie czuć, stanowi formę oporu, a ponieważ wzmacniamy to, czemu się sprzeciwiamy, nic dziwnego, że tłumiona złość jest przyczyną zatwardziałego i zgorzkniałego spojrzenia na świat.

Na szczęście nie potrzebujesz wieloletniej terapii czy zajęć z zarządzania złością, żeby ją z siebie uwolnić. Po prostu pozwól sobie poczuć złość, kiedy zaleje Cię jej fala. Doświadcz tej emocji. Zauważ jej istnienie. Pozwól jej dojść do głosu, a sama minie. Jeśli od jakiegoś czasu tłumiałaś ją w sobie, możesz czuć nieproporcjonalnie ogromną złość, kiedy po raz pierwszy pozwoliś sobie, by naprawdę ją poczuć. Jeśli na przykład Twój chłopak zostawił kolejny raz ręcznik na podłodze, a Ty pozwolisz sobie

na swoje odczucia, możesz mieć wielką ochotę wybuchnąć i wywołać karczemną awanturę. Nie polecam takiego rozwiązania. Najprawdopodobniej nosisz w sobie zastarzałą złość (naprawdę zastarzałą, sięgającą czasów, gdy miałaś jakieś pięć lat, a ktoś zabrał Ci lizaka), która w końcu znalazła możliwość ujścia. Jeśli wyrażenie siebie i odniesienie się do sytuacji ma uzasadnienie, zrób to. Jeśli nie, po prostu pozwól sobie na uczucie złości i wracaj do swojego życia.

Mam dobrą wiadomość dla osób zatwardziałych i zgorzkniałych. Jest sposób, by to zmienić. Sposób ten to rozluźnienie się. Jeśli żywisz błędne przekonanie, że życie lub mężczyźni Cię skrzywdzili, sama narzucasz sobie rolę ofiary i musisz znaleźć nową rolę do odegrania. Jak Ci się to podoba? Spróbuj być gwiazdą, bohaterką, odtwórczynią głównej roli w Twoim życiu. (Brzmi bardziej zachęcająco, nie sądzisz?). Pamiętaj, żadna ofiara nie jest pociągająca. Albo zostaniesz nieodparcie pociągającą laską, albo zatwardziałą i zgorzkniałą ofiarą. Wybór należy do Ciebie.

## **NAWYK NIEATRAKCYJNEJ KOBIETY 6**

### **Złośliwość i krytykanctwo**

Wiele kobiet z trudnością przyznaje, że inne kobiety emanują nieodpartym urokiem, i nie potrafi zdobyć się na komplement, zwłaszcza w obecności swojego mężczyzny. Niepewne siebie kobiety krytykują ubiór, buty, torebkę, fryzurę, figurę, makijaż czy sukcesy innej kobiety. Owe złośliwe i krytykanckie kobiety błędnie zakładają, że obgadując inną, pociągającą kobietę, zadadzą cios z wyprzedzeniem i sprawią, że ich mężczyzna nie uzna drugiej kobiety za atrakcyjną. Nic bardziej mylnego!

Po pierwsze, krytyczne nastawienie w stosunku do innej kobiety stawia Cię w złym świetle. Ujawniasz swój brak pewności siebie i zazdrość. A, bądźmy szczerze, Twój facet prawdopodobnie zauważył ją co najmniej dziesięć minut wcześniej, po co więc udawać, że jest inaczej?

Jest i drugi aspekt. Oczerniając atrakcyjne kobiety, nieświadomie nastawiasz się na to, żeby samej się taką nie stać. Świat przypomina wielką kserokopiarkę, która odsyła Ci kopie tego, co „zamówisz” za pomocą swoich myśli. Poprzez złośliwą i krytykancką postawę wysyłasz w świat przekaz, że „atrakcyjność jest zła”, a świat nie ma innego wyboru, jak odpowiedzieć: „Tak, pani! Atrakcyjność jest zła”. Ponieważ żadna z nas nie chce być zła, odrzucamy atrakcyjność lub, Boże uchroni, nieodpartą moc przyciągania.

Oto co powinnaś zrobić. Kiedy zauważysz inną ekscytującą kobietę, po cichu życz jej szczęścia i powiedz: „Tak trzymaj, dziewczyno. P-r-a-c-u-j!”. To przekoduje Twój umysł tak, żeby cenił atrakcyjność, a świat nie będzie miał innego wyboru, jak odpowiedzieć: „Tak, pani!” i wspierać Cię w dążeniu do zyskania tak uwodzicielskiej mocy, jaką tylko pragniesz dysponować. Osobiście lubię zwracać uwagę na atrakcyjne kobiety, żebym zarówno ja, jak i mój partner, mogła zawiesić oko na ślicznej buzi. To zabawa, która umacnia uczciwość między nami, a co najważniejsze: to ze mną on wraca później do domu.



## **N**AWYK NIEATRAKCYJNEJ KOBIETY 7 **uda w łóżku**

Choć żaden mężczyzna przy zdrowych zmysłach nie przyznałby tego nigdy dobrowolnie, nudny seks jest częstą przyczyną rozstań i martwych związków. Nie chodzi o to, żebyś montowała w sypialni rurę do striptizu lub dawała się związać (choć każda z tych rzeczy może stanowić wspaniałą zabawę), ale musisz przyjrzeć się własnym poglądom na seksualność i przyznać zgodnie z prawdą, czy masz w sypialni zahamowania, czy nie. Podejrzewam, że na jakimś poziomie masz. (Spójrzmy prawdzie w oczy — czasem wszystkie je mamy!).

Seks dwójki chętnych dorosłych to piękne i ożywcze wydarzenie. To jedno z najbardziej nieziemskich przeżyć, które może stanowić niezwykle wyraz bliskości i pełni życia. To również wspaniały sposób, by wzmocnić swoje mięśnie nieodpartego uroku.

Proszę, powtórz ze mną na głos: „Uwielbiam seks. Uwielbiam seks. Uwielbiam seks”.

Dobrze. A teraz powtarzaj to sobie przynajmniej pięć razy dziennie. Plus dodatkowe siedem razy, jeśli zostałaś wychowana w rodzinie katolickiej. (Żartowałam... choć nie do końca).

Większość z nas, bez względu na to, czy zdajemy sobie z tego sprawę, czy nie, ma kulturowo uwarunkowane przekonanie, że seks to coś złego. Nawet jeśli mówimy, że lubimy seks, jesteśmy tak mocno zakorzenione w społeczeństwie, które uważa go za coś brudnego, karygodnego i grzesznego, że często czujemy się skrępowane, kiedy mamy szczerze o nim porozmawiać lub podejmować działania, które zmierzają do aktywnego rozbudowania naszej seksualności.

Jedną ze składowych nudnego seksu jest uprawianie go wyłącznie po to, żeby mieć to już z głowy. Nie potrafię sobie wyobrazić nic mniej atrakcyjnego od kobiety, która leży, układając w myślach listę zakupów lub przyglądając się pęknięciom na suficie, podczas gdy jej facet męczy się i poci, żeby tylko ją zadowolić. Wiele kobiet ulega tylko dlatego, żeby on przestał nalegać, a potem leży jak zdechła ryba. Gdybyś jeszcze tego nie zauważyła, postawa ta nie sprawdza się, jeśli chcesz zyskać nieodpartą moc przyciągania i zbudować magiczne, satysfakcjonujące związki.

Proponuję, żebyś spróbowała trochę bardziej niegrzecznej postawy i znacznie częściej sama wychodziła z inicjatywą. Wspaniałym sposobem na to, by dodać trochę pieprzu, jest nauka striptizu. Na rynku znajdziesz masę płyt instruktażowych, a w większych miastach dostępne są wyspecjalizowane zajęcia. Jako tancerka i instruktorka fitness, uwielbiam uczyć sztuki rozbierania. Słowa nie są w stanie wyrazić tego, jak wspaniale jest widzieć kobiety, które na moich oczach pozbywają się swoich zahamowań i odkrywają tkwiące w sobie piękno, grację i seksapil. Kobiety przechodzą na tych zajęciach prawdziwą metamorfozę, dzięki której czują się bardziej seksowne i pewne siebie, niż mogły sobie wyobrazić w najśmielszych marzeniach.

Kolejną wspaniałą sprawą to zakup pięknej bielizny, w której będziesz wyglądać i czuć się seksownie. Kup przynajmniej jeden komplet, który będzie wystarczająco praktyczny, żeby nosić go pod codziennymi ubraniami, abyś mogła przez cały dzień czuć, że kryjesz mały, niegrzeczny sekret.

Co nie mniej ważne, naucz się czerpać przyjemność od mężczyzny. Nie możesz dać mu nic wspanialszego, niż pozwolić, by zadowolił Cię seksualnie. Wiele kobiet nie przywykło do tego, by tak po prostu pozwalać sobie na to, by brać. Wiesz co? Zmień

to! Jeśli chcesz, żeby chciał Cię każdy mężczyzna, musisz porzucić swoje wygodnictwo i pozwolić sobie na to, by stale czuć się dobrze — naprawdę dobrze. I nie uciekaj się do wymówki, że on nie wie, jak Cię zadowolić. On nie potrafi czytać w myślach, a ciało każdej kobiety jest inne. Powiedz mu, pokaż mu, poprowadź go. On i Ty sama pokochacie Cię za to.

Sedno sprawy brzmi następująco. Nuda w łóżku to skutek strachu: strachu, by nie wyglądać głupio, strachu, że nie będziesz wiedzieć, co robić, strachu, że zostaniesz wyśmiana, strachu, że zostaniesz z miejsca odrzucona. Pociągające kobiety odczuwają ten strach, a mimo to decydują się na wspaniały seks. Pamiętaj, praktyka czyni mistrza!

Nic nie pozwoli Ci kopnąć strachu w tyłek mocniej niż podjęcie konsekwentnego działania. Kiedy pojawią się przepelnione strachem myśli — a wiesz, że się pojawią — powiedz: „Dziękuję za komentarz” i zacznij przeobrażać się w niegrzeczną dziewczynkę, którą przecież jesteś.

## ———— Nieodparcie dogłębne pytania ————

1. Jak często sprawdzasz swoją pocztę internetową lub skrzynkę głosową z poczucia desperacji? Ile czasu marnujesz na okazywanie swojej desperacji, w myślach lub w działaniu, zamiast cieszyć się życiem?
2. Czy przyłączasz się, kiedy Twoje przyjaciółki są złośliwe i krytykanckie względem innej, pociągającej kobiety? Nawet jeśli nie, czy zachowujesz milczenie, czy też zabierasz głos i przedstawiasz inny punkt widzenia? Czy jesteś gotowa wspierać swoje przyjaciółki, umożliwiając im nieodparcie pociągającą przemianę?

## *Nieodparta moc działania*

Pozbądź się z szafy każdego ubrania o „niskim poczuciu własnej wartości”. Wszystkich tych „wyjątkowych” strojów, które sprawiają, że czujesz się, jakbyś założyła worek po kartoflach i w których wyglądasz przynajmniej pięć kilo grubiej. To wspaniałe wyzwanie, któremu można sprostać z pomocą przyjaciółek.

Ćwicz prawdziwe słuchanie. Zwróć uwagę, jak często kończysz zdanie za innych (w myślach lub na głos) — i przestań to robić. Wyobraź sobie, że wypowiadająca się osoba ma Ci do przekazania prawdziwą mądrość, która całkowicie odmieni Twoje życie. Aby ją jednak usłyszeć, musisz skoncentrować całą uwagę na tej osobie i pozwolić jej mówić bez przeszkód. Wyjdź z założenia, że osoba ta musi sobie trochę pogadać, zanim przejdzie do sedna sprawy.

Czy odłożyłaś kwestię swojego wyglądu do kąta? Zaplanuj wizyty u manikiurzystki, pedikiurzystki, kosmetyczki i fryzjera na najbliższe pół roku.

Najwyższy czas przywołać na powrót Twoją seksualność. A nie ma na to lepszego sposobu niż poprzez zorganizowanie przyjemnej, niegrzecznej imprezki. (Możesz to zrobić sama lub z partnerem). Wypożycz filmy dla dorosłych lub przeczytaj powieść erotyczną. Zwróć uwagę na to, co Cię podnieca. Z radością odkrywaj zmysłową stronę życia.