sensus.pl



Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treœci

Katalog ksiazek

Nowoœci

Bestesllery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

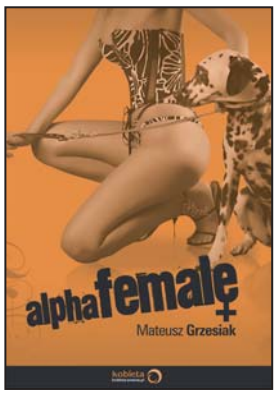
Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowoœciach

AlphaFemale

Autor: Mateusz Grzesiak
ISBN: 978-83-246-1520-9
Format: A5, stron: 160



Karolina jest zniewalająco piękna. Nie dba o „idealne” wymiary i ma kilka kilogramów „za dużo”. Lubi siebie. Po prostu. Nie dlatego, że jest jakaś. Nie potrzebuje tego. Według niej liczy się zaufanie, siła i wiara. W siebie.

Beata ma świetną rodzinę. Nauczyli się z partnerem, w jaki sposób łączyć karierę i życie zawodowe w ramach szczęśliwych relacji, nic nie tracąc. Kobiety często zapominają o swojej tożsamości, gdy wychodzą za mąż. Beata wie, że można inaczej.

Kaśka zarządza dużą firmą i na firmowych spotkaniach patrzy w twarze kilkuset osób. Wyrosła już z pokazywania, że jest bardziej męska niż jej koledzy po fachu. Swoje umiejętności i wiedzę wykorzystuje, by zdobyć zaufanie ludzi. Prawdziwy lider nigdy nie zmusza, ale proponuje.

Te kobiety łączy coś ważnego. Wszystkie są AlphaFemale.

- Dowiedz się, jak myślą faceci i jak zyskać klucze do ich umysłów, rozwijając swoją inteligencję płciową.
- Zbuduj swoje życie, bezpieczeństwo i wolność w oparciu o siebie samą, a nie zakupy albo opinię męża.
- Zrozum dynamikę związków, by realizować się w szczęśliwej relacji na zawsze i wiedzieć, kiedy, w kogo i ile warto inwestować.
- Nigdy więcej rozczarowań i bólu w relacji z partnerem – poznaj Wasze prawdziwe potrzeby i realizuj je.
- Naucz się uwodzić jako kobieta mądra i efektywna, która wie, jak nauczyć partnera czuć i widzieć więcej niż tylko kobiece oczy, usta i kształty.

Ta książka jest wyrazem ogromnej wdzięczności dla mojej żony. Z nią uczę się od lat, jak pomagać w rozwoju tysiącom kobiet na całym świecie. I obiecuję Ci, że trzymasz w rękach nieporównywalnie lepszą wersję siebie.

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Spis treści

Wstęp 7

1. Między wierną żoną i kochającą matką bez spalonego stanika, spragnioną opieki samicą a tym, kim tak naprawdę chcesz być 13

O Beacie 13

O Karinie 15

O Alicji 17

O Kaśce 18

Kobieta w społeczeństwie 20

Z niewolnictwa w wolność 26

Zróbmy im psikusa 47

2. Teoria orbit — zbuduj swoje życie, bezpieczeństwo i wolność 51

Ty i On osobno 55

Ty i On razem 61

Firewall — co i jak zrobić, by go mieć na zawsze. Cz. 1 69

Projekt Orbitalny samej siebie 74

Projekt Orbitalny SuperMaczo 77

Projekt Orbitalny związku 79

3. Kryteria — kiedy inwestować bezcenną energię, a kiedy zadowolić się klatą jak u pirata 81
Chcę tylko wajchę! — kryteria krótkoterminowe 84
Chcę dużo więcej! — kryteria długoterminowe 91
Projekt Potrzebowy samej siebie 98
Projekt Potrzebowy Twego SuperMaczo 101
Potrzeby i ich realizowanie — co i jak zrobić, by go mieć na zawsze. Cz. 2 103
Testuj ten materiał! — poznaj, o co tak naprawdę mu chodzi 106
4. Doktorat z Męskościologii 111
Słownik męsko-damski, czyli zrozum go wreszcie! 113
Łopatologia — jak i po co działa nagradzanie i uczenie 117
Kotwiczenie — kawałek metalu na zawsze 121
Feedback, czyli co robisz dobrze i co dalej 126
Projekt Doktoratu z Męskościologii 127
Męskie sposoby na zaciągnięcie Cię do łóżka — chcesz się bronić czy ulec? Poznaj prawdę od faceta, który uczy innych mężczyzn, jak mogą… 130
5. Wy uwodzicie oczami, a my uszami — czego Ci nie powie mama, czyli jak uwodzić facetów (z ust faceta) 133
6. Seks — ten rozdział jest pycha 143
Epilog. Jakiej kobiety pragną faceci 151
Jeśli chcesz być jeszcze mądrzejsza, polecamy... 153

4

Między wierną żoną i kochającą matką bez spalonego stanika, spragnioną opieki samicą a tym, kim tak naprawdę chcesz być

O BEACIE

Beata była fryzjerką i pracowała sama w małym zakładzie w lepszej dzielnicy Warszawy. Jej mama, dentystka, rozwiodła się z ojcem kilkanaście lat wcześniej i przyzwyczajała córkę do dorosłego życia i niebezpieczeństw z nim związanych. Wiadomo, w końcu przeżyła ileś lat i przeszła przez tak wiele doświadczeń, że samym prawem wieku mogła dawać rady. Ba, przecież chciała też dla córki jak najlepiej i dobrze by było zaoszczędzić jej tych błędów, które sama popełniła. To tak oczywiste, gdy coś wiesz, bo to przeżyłaś na własnej skórze. Tylko czasem ktoś inny wcale nie chce słuchać…

Beata, zaraz po liceum, zamiast iść na studia, jak było zaplanowane, zdecydowała się na roczną podróż z plecakiem po Azji. Bez większych zapasów pieniędzy, ale z determinacją i odwagą, zapakowała wszystkie potrzebne rzeczy i wsiadła z duszą na ramieniu do samolotu. Kilka par wygodnych spodni, przewiewne koszulki, mała kosmetyczka z niezbędnymi przyborami i ogromny zapas nadziei, że mama to jakoś przeżyje i się przyzwyczai. Przez tyle lat były razem i tak wiele je łączyło, a tu nagle córka chce iść swoją własną drogą i zniknąć na co najmniej dwanaście miesięcy.

Zaczęło się fenomenalnie, bo Beata od razu poznała ekipę takich podróżników, jak ona sama i wspólnym imprezom, wycieczkom i nocom pełnych wrażeń nie było końca. To brzmiało jak konkretny sprawdzian przed dorosłym, prawdziwym życiem i gdy dzień zamieniał się błyskawicznie w kolejną gwiaździstą noc, znowu bez patrzenia na zegarek, dziewczyna czuła, że żyje. To było to — szkoła z głowy, nie trzeba wracać do domu przed północą i tak dużo przygód, o których zawsze marzyła. Może dlatego, że ten typ tak ma…

Ale była ciągle jedna rzecz, która nie dawała jej spokoju. Na skrzynkę pocztową co dzień przychodziły listy od mamy, która rozpaczała nad swoją samotnością i niedolą. Że jej źle bez córki, że spędza w samotności wieczory i nie ma z kim porozmawiać, że ze zdrowiem coraz gorzej… Tego nie dało się ignorować i każdego dnia Beata, zamiast cieszyć się plażą, słońcem, wyśmienitą kuchnią i codzienną przygodą, zaczynała martwić się i winić, że chyba jednak źle zrobiła. Gdy po kilku tygodniach zadzwoniła do domu, potok łez ciągnął się przez dobre kilkadziesiąt minut.

Zostawiłaś mnie! Tak wiele dla ciebie zrobiłam, całe życie ci poświęciłam, a ty mi się tak odwdzięczasz! Przez ciebie się

rozchorowuję i nie mogę pracować, każdego dnia jest gorzej, jak mogłaś mi to zrobić?

I tak w nieskończoność. Beata kocha swoją matkę i chce dla niej jak najlepiej. Może faktycznie nie powinna była myśleć tylko o sobie i zostać z nią, w końcu należy się opiekować swoją rodziną… Ale z drugiej strony, chce podróżować i realizować się inaczej w życiu… Co będzie, jak teraz ustąpi i co to tak naprawdę wywoła?

Czy gdybyś była na jej miejscu, to byś wróciła? Czy wiedziałabyś, co zrobić, by zamiast straty z jednej albo drugiej strony i bardzo pozornego zwycięstwa zrobić tak, by wszyscy byli szczęśliwi? Nie ma sytuacji bez wyjścia, ale są ludzie, którzy nie zawsze wybierają najlepsze rozwiązania. Bo nie umieją myśleć perspektywicznie.

O KARINIE

Karina jest superatrakcyjna: dostała w genetycznym prezencie po rodzicach smukłe, długie nogi, gęste blond włosy i przepiękne oczy, które urzekają facetów. Gdziekolwiek nie pójdzie, przyciąga spojrzenia i wie doskonale, że łatwiej jest przekonać szefa do podwyżki, gdy włoży się bluzkę z głębokim dekoltem. Wiele dziewczyn jej zazdrości, że ma o wiele prościej w życiu. Łatwo powiedzieć. I skoro wszystko jest tak idealnie, to czemu ciągle rzucają ją faceci?

To znowu się stało. Poznała Jacka na prywatce u koleżanki. Spodobał jej się od samego początku — zawsze uśmiechnięty, pewny siebie żartowniś, z rozbrajającym spojrzeniem snuł opowieści o swojej pracy i przygodach, jakich doświadczał podczas ciągłych służbowych wyjazdów. Cała reszta też się zgadzała — mądry, błyskotliwy i bardzo ciepły, czuła się bezpiecznie w jego

towarzystwie. Nie minęło kilka randek, gdy wylądowali u niego w mieszkaniu i po nocy pełnej nieokiełznanej przyjemności, Karina postawiła w swoich mentalnych planach kropkę nad i: *chcę być z Jackiem na dłużej.*

Plan był bardzo obiecujący, szczególnie, że dosyć już miała facetów, którzy ciągle gapili się w jej dekolt i obiecywali gruszki na wierzbie. Jacek był inny. I cóż innego można by zrobić, niż dać mu to, czego facet najbardziej może potrzebować, a przecież wszyscy są tacy sami — najlepszego seksu pod słońcem, w końcu tego chcą faceci! Całe życie miała z nimi do czynienia i nie było ani jednego, którego nie można było zdobyć krótką spódniczką. I zaczęło się — nieprzespane noce, wypieki na drugi dzień w pracy, ciągłe SMS-y i ciekawskie koleżanki. Karina była zakochana jak mały kocur w myszy i snuła kolorowe wizje bycia razem w przyszłości.

Jacek zostawił ją oficjalnie po pół roku, oświadczając, że nie mógł już jej dłużej oszukiwać. Znudził się i postanowił iść gdzie indziej. Kiedyś spotkała go po latach, gdy uśmiechnięty szedł za rękę ze swoją narzeczoną, dla której ją opuścił. Jego nowa dziewczyna była mocno przy kości i miała krzywe zęby. Jak dla czegoś takiego on mógł ją zostawić? Ją? Przecież okładka żadnego magazynu by się jej nie powstydziła! Nie, faceci są jednak wszyscy tacy sami i nie ma co zawracać sobie nimi głowy. Kilka miesięcy psychicznej rekonwalescencji i Karina znów chodziła wesoła po ulicach, z kolejną obietnicą, że będzie sama do końca życia… Ale wtedy, gdy była na kawie u znajomych, pojawił się Marek… A on przecież jest inny!

Jak sądzisz, ile kobiet żyje z przeświadczeniem, jacy są faceci? Podobno zależy nam tylko na seksie, jesteśmy strasznie prości w obsłudze (tylko jedna wajcha), głupi emocjonalnie i nie widzimy świata poza piłką nożną i krótkimi spódniczkami.

Dlaczego więc to nie wystarczy w związku? Może dlatego, że społeczne stereotypy postrzegania mężczyzn są tyle samo warte, co średniowieczne przeświadczenie, że świat leży na siedmiu krokodylach i dwóch żółwiach. Czasem fajny tyłek do za mało i bez wiedzy o dynamice kryteriów ciężko jest być z kimś na dłużej.

O ALICJI

Alicja żyje na wsi i zarządza gospodarstwem agroturystycznym. Uwielbia spokój i ciszę i nie wyobraża sobie życia w mieście. Z ulgą skończyła studia i wróciła w rodzinne strony, by otworzyć biznes i świetnie sobie radzić. Wystarczy, że przyjdzie sezon i od razu zaczyna się ostra praca, ale i zysk dobry, i przyjemność z niej duża.

Pewnego dnia do domu przyjechał gość z zagranicy. Urzekła go okolica, ciekawscy ludzie i fantastyczne widoki na lasy i jeziora. I został tydzień, dwa, a potem miesiąc. I poza całą resztą, urzekła go też Alicja. Z wzajemnością. I zamieszkali razem.

Początkowo Alicja nie zauważyła zmian w postrzeganiu przez innych, ale z czasem zaczęła zwracać uwagę na powtarzalność pytań i komentarzy. Wiadomo, mała wieś, wszyscy się znają, plotki to zjawisko codzienne.

Kiedy weźmiecie ślub?

Ale jak to tak, żyć pod jednym dachem, nieoficjalnie?

Gdy dodatkowo Alicja otworzyła mały sklep i zaczęło im się lepiej powodzić finansowo, pojawiła się silna zazdrość i komentarze stały się nie do wytrzymania. Ksiądz na ambonie grzmiał o grzesznikach żyjących nieczysto, ludzie odwracali się na widok dużego, wygodnego Jeepa i komentowali, jak to niektórzy mają szczęście, choć im się nie należy. A dziewczyna wcale nie zamierzała brać ślubu. Dobrze jej było tak, jak było. I nie

rozumiała, dlaczego konserwatywny i staroświecki pogląd o życiu na kocią łapę tak niesprawiedliwie ją dotykał. Nie wadziła nikomu i była Bogu ducha winna.

Może po prostu wiara w to, że będzie dobrze, nijak się miała do zrozumienia, że świat patrzy na nią w pewien określony sposób, korzystając z powszechnie uznanych wzorców i schematów. Póki jej zachowania wchodziły w ich zakres, wszystko było w porządku i akceptacja stanowiła o porządku dziennym. Gdy przestały, wtedy społeczność zaczęła ich bronić i atakować to, co nie pasowało do „normalności". Pomyśl tylko — Alicja chce funkcjonować tak, jak się jej podoba, ale najwyraźniej ktoś z zewnątrz ma coś przeciwko. Co byś zrobiła na jej miejscu? Wyprowadziła się, mimo że tego nie chcesz, wzięła na siłę ślub, bo tak wypada, by się odczepili, czy walczyła z wiatrakami, bo oni nie mają racji?

O KAŚCE

Kaśka zawsze była niezwykle rozrywkowa. Ciągłe imprezowanie do białego rana to codzienność; zawalanie nocy i wracanie do domu, gdy inni wychodzili do pracy, naprawdę ją kręciło. I czemu nie? W końcu chyba możesz się realizować, jak chcesz? Była supertowarzyska i ludzie ją lubili, bo tryskała pozytywną energią i napędzała wszystkich w grupie znajomych do ciągłego spotykania się, balowania i organizowania wspólnie czasu. To było coś — znać Kaśkę, bo Kaśka znała wszystkich!

Ale z jakiegoś powodu miała kłopoty z etykietką, jaką jej przyczepili. Dowiedziała się o tym przypadkowo, gdy jedna z jej kumpeli powiedziała na ucho: *Kaśka, ludzie patrzą!*. Ona, zdziwiona, nie zrozumiała, w czym rzecz. Przecież żyjemy w XXI wieku, do tego jest wśród przyjaciół i facet jej się podoba, więc

o co chodzi? I niespecjalnie przejęta kontynuowała głęboki francuski pocałunek z gościem, którego sama przyprowadziła do stołu przed pięcioma minutami. Może koleżankom chodziło o to, że w czasie jednej godziny przewinęło się trzech takich facetów, że komentowali między sobą o tym, jak to *tamta laska w rogu jest łatwa* i one przez to traciły coś, co w komunikacji nazywa się socjalną wartością. Kaśka miała to gdzieś, bo skoro jej było przyjemnie, to co za różnica, co inni sobie pomyślą? Faceci robią to samo i nikt się ich nie czepia. Dlatego ona, gdy ma ochotę na seks, może znacznie uprościć sprawę i zabrać faceta do swojego mieszkania, by spędzić z nim fantastyczne chwile. Jej młode ciało domaga się uwagi i chyba ma prawo do takiego samego poziomu potrzeb, co mężczyźni?

No właśnie. Jak to się dzieje, że w dzisiejszym, rzekomo cywilizowanym świecie, w dobie maszyn wykonujących arcyskomplikowane operacje i wolności słowa, facet mający wiele kobiet to macho, a kobieta uganiająca się za mężczyznami dostaje brzydką etykietkę? To nie jest sprawiedliwe, ale nikt nigdy nie mówił, że myślenie systemowe uwzględnia indywidualne potrzeby jednostki.

Czy wiesz o tym, że każda inteligentna społecznie kobieta zrobi tak, by to facet był przekonany, że ją uwiódł, gdy między wierszami tak naprawdę o wszystkim decydowała ona? Czy umiesz żyć mądrze socjalnie, by nie stracić w oczach grupy, efektywnie indywidualnie, by osiągnąć swoje własne cele, jednocześnie rozumiejąc własną biologię i wychodząc jej naprzeciw?

Mam nadzieję, że umiesz… Ale niewystarczająco. Bo ten rozdział nauczy Cię, jak poruszać się mobilnie między tym, jaka masz być społecznie, czego potrzebuje Twoja biologia i czego sama tak na serio chcesz.

KOBIETA W SPOŁECZEŃSTWIE

Oto jesteś samicą gatunku człowieka i jest Ci dane funkcjonować w większej grupie zwierząt, zwanej społecznością. Ta nie musi mieć jedynie wymiaru krajowego, typu społeczeństwo polskie, ale jest zawsze wielopoziomowa — żyjesz jednocześnie w rodzinie, wśród znajomych, lokalnie w mieście albo na wsi. Ten zbiorowy organizm, jako zespół poszczególnych elementów, wchodzących w jego skład, jest zupełnie innym tworem niż Ty, Twoja koleżanka albo kolega. Ma inne prawa, inne zasady i rządzi się w określony, bardzo dynamiczny sposób. By to zobrazować, wyobraź sobie prosty system zwany związkiem. Wbrew pozorom nie jest to wcale on plus ona, bo związek może dużo więcej niż pojedyncze jego elementy z osobna. Dopiero związek może mieć dzieci. Dopiero jego dotyczą pewne prawa rodzinne i spadkowe. Dopiero związek może uprawiać seks itd. Krótko mówiąc, 1+1 w teoriach systemowych wcale nie równa się dwa, ale znacznie więcej. Ilość zachowań możliwych w rodzinie jest o wiele większa niż dla pojedynczych osób, które wchodzą w jej skład. Nazywa się to w komunikacji efektem synergicznym: współpraca różnych czynników, której efekt jest większy niż suma ich oddzielnego działania.

To jest ważne, bo da Ci zrozumienie tego, że ludzie podejmują swoje decyzje, w jakiejś mierze bazując na tym, co *myśli się na ten temat*. A społeczeństwo, by działało, musi stworzyć pewien wzór norm, które powszechnie obowiązują. Część z nich ma charakter prawny i za ich nieprzestrzeganie grozi kara, a część charakter społeczny; powstaje więc duży worek, do którego wrzuca się wszystkie schematy poznawcze tego, co jest normalne, a co nie. *Normalne,* to znaczy bazujące na normie — powszechnie występującym wzorcu. Przykład — sposób ubie-

rania się, który jest typowy. Jeśli wyjdziesz na ulicę w spódnicy z bananowych liści, wejdziesz w schemat nienormalności, bo zrobisz coś innego, niewchodzącego w normę. Przeczytaj poniżej, co musisz wiedzieć o tej właśnie ramie społecznej:

- **Jest ona zgeneralizowaną regułą dotyczącą wszystkich, a taka z zasady nigdy nie pasuje każdej jednostce.** Może Ci się nie podobać, że w naszej kulturze facet mający wiele kobiet zyskuje uznanie innych mężczyzn — ale tak po prostu jest. To może się zmienić za jakiś czas, ale póki co, powyższy schemat poznawczy narzuca zbiorowy sposób myślenia. Dlatego to, jak świat postrzega Twoje zachowania, nie musi wcale być zgodne z tym, co Ty sama na ich temat sądzisz. Pamiętasz Kaśkę, która zmieniała facetów jak rękawiczki? W Polsce dostaje etykietkę *łatwej* i traci bardzo w oczach facetów. Taka kobieta nigdy nie będzie traktowana jako kandydatka na żonę, ale jako dziewczyna wyłącznie do seksu. Facet będący z taką dziewczyną w związku nie ma uznania swoich kolegów; ale gdy traktuje ją jedynie jako zabawkę, dostanie poklask. Ze społecznego punktu widzenia nie ma znaczenia, co Ty myślisz, ale to, co myśli grupa. To zupełnie inny sposób postrzegania rzeczywistości.

  Nie traktuj tego emocjonalnie i nie walcz z wiatrakami. Nie chodzi o to, byś naburmuszona to krytykowała, bo nic to nie da, ale abyś mądrze wykorzystała to z korzyścią dla siebie samej. Dlatego czytaj dalej.
- **Rama społeczna wraz z jej schematami jest inaczej dynamiczna niż Twoja rama indywidualna.** Czy miałaś kiedyś taką chwilę w swoim życiu, gdy nagle odmieniłaś je o 180 stopni i poszłaś w zupełnie innym kierunku? Może postanowiłaś rozstać się z facetem

i odetchnęłaś z ulgą, że jesteś sama i możesz się realizować, jak chcesz… A może w zakresie życia zawodowego zrobiłaś coś zupełnie niespodziewanego i dokonałaś zmian, bo chciałaś inaczej… Może przyszedł moment, że powiedziałaś: *Teraz zabieram się za siebie* i nagle schudłaś wiele kilogramów, odstawiając to, co jadłaś do tej pory, na bok. Obojętnie, jakiej dziedziny życia dotyczyła ta istotna zmiana, miałaś ich po pierwsze wiele, po drugie, niektóre były naprawdę błyskawiczne. Ludzka zdolność do zmieniania sposobu myślenia jest naszym ogromnym i efektywnym zasobem.

Społeczeństwo nie działa w ten sposób. Owszem, zachodzą w nim bez przerwy zmiany, ale poza kontekstem rewolucji są rozłożone w czasie i zależą od wielu czynników. Dziś inaczej podchodzi się do seksu przedmałżeńskiego w porównaniu nie do wczoraj, ale do młodości naszych rodziców. Kultura, wpływ nurtów z innych obszarów (globalizacja, amerykanizacja), aktualnie panujące trendy (zainteresowanie myśleniem Dalekiego Wschodu), postęp technologiczny (komputeryzacja wszystkiego) i miliony innych czynników wpływają na zmiany zachodzące w społeczeństwach. I dlatego ta rama jest dynamiczna, ale zakresowo nie obejmuje jedynie Ciebie, tylko większą grupę osób.

- **Zmiana zachodzi pod wpływem motywującego ją czynnika sprawczego.** W Twoim przypadku, co jest także jednym z osiągnięć po przeczytaniu i podążaniu za wskazówkami z tej książki, odpowiedź jest oczywista — to Ty jesteś odpowiedzialna za zmiany, jakie są wprowadzane w Twoim życiu. Gdyby tak nie było, ktoś wybierałby Twoją rzeczywistość i bawił się w Pana Boga w Twoim

Niebie; nigdy na to nie pozwól. Bo chcesz brać na siebie pełną odpowiedzialność za wyniki, jakie osiągasz w swoim świecie. To motywuje.

Jednocześnie, grupa sama w sobie się nie zmieni, bo zawsze musi być jakiś czynnik zapalny. Potrzebny jest Lider — osoba, która wpadnie, po pierwsze, na pomysł, *co* chcecie osiągnąć, a po drugie, znajdzie wystarczająco mocne *dlaczego*, by zmotywować członków grupy do działania. Gdy w końcu poda im dodatkowo sposób, gwarancja sukcesu jest oczywista. Pomyśl o tym już teraz, znajdując kreatywne rozwiązania w kontekście swojej rodziny, zespołu, jaki prowadzisz, procesów, jakimi zarządzasz. Może chcesz być tym czynnikiem sprawczym nie tylko w zakresie własnego życia, ale także stanowić inspirację dla uczących się od Ciebie ludzi?

- **Dopóki członek grupy nie nauczy się wykorzystywać reguł gry, dopóty będzie na próżno z nimi walczył i tracił energię.** Posłuchaj tego uważnie: nie da się, nawet z logicznej definicji, zrobić tak, by wszystkim w grupie było dobrze zawsze i w każdym kontekście. W każdej grupie, niech będzie to nawet związek aktualny lub przyszły, masz faceta, który myśli inaczej. Z Twojego punktu widzenia zmuszenie go do odkładania brudnych ciuchów na półkę może być naprawdę istotne (zgadnij, skąd to wiem...), ale z perspektywy związku zmuszanie jest stratą czasu i energii — ludzie motywowani strachem wcześniej czy później zdecydują się uniknąć cierpienia. Jeśli istnieje jakaś grupowa reguła, na przykład to, że łatwiej jest zbudować pierwszy kontakt biznesowy, gdy jesteś elegancko ubrana, to pozytywnie manipuluj tymi regułami, by zaczęły Ci służyć.

Bo skoro kobiecie nie wypada oficjalnie podrywać w otwarty sposób facetów, to może to ułatwia jej życie? Poświęciłem kilka miesięcy na napisanie męskiego odpowiednika tej książki (mowa o AlphaMale) i to my musimy się uczyć tego, jak do Ciebie podejść i zagadać. Nigdy nie zatracaj się w muzyce grupy, by konformistycznie stracić siebie, ale znaj zasady i mądrze z nich korzystaj.

- **Jesteś oceniana zarówno społecznie, jak i indywidualnie.** To oznacza, że ludzie obok Ciebie postrzegają Cię przez różne pryzmaty — tego, co myśli się o takim kontekście grupowo, i tego, co należy zrobić z tym indywidualnie. Podchodzi do Ciebie mężczyzna, który Ci się szalenie podoba. Nie znasz go, ale wcześniej wymieniliście spojrzenia i uśmiechy, i niewerbalnie dałaś mu znać, że ma zielone światło. Podchodzi po kilku chwilach, gdy jesteś w ferworze zabawnej rozmowy z przyjaciółmi. Gdy jest przy Tobie, mówi głośno, że ma wolne mieszkanie i chce Cię tam zabrać na dzikie szaleństwa. I marzysz o tym, bo będzie świetna zabawa. Ale jeśli Twoi znajomi nie wiedzą nic o nim i widzą go po raz pierwszy, to gdybyś z nim wyszła, Twoja opinia może polecieć na łeb na szyję. Możesz to mądrze rozegrać i zrobić tak, by wilk był syty i owca cała: *Cieszę się, że Ci się podobam, ale musisz się o wiele bardziej postarać, bym dała Ci szansę bliższego poznania*…. I puszczasz do niego oko z dobrą energią, by odpowiednio zinterpretował przekaz. Właśnie zyskałaś dużo wartości wśród swoich znajomych, a dodatkowo dałaś dodatkowy test facetowi. Jak ma być Ciebie wart, niech da z siebie więcej. Na tym polega tworzenie bohaterskich rozwiązań; bohaterka robi tak, że wszyscy są zwycięzcami, a nie tylko jedna osoba.

- **Twoja grupa świadczy też o Tobie.** Na to uważaj; wydaje się być oczywiste, ale mało kto korzysta z tego tak świadomie, jak teraz zaczynasz Ty. Jeśli wychodzisz na imprezę z koleżankami, które upijają się i dostawiają do facetów, inni, nie wiedząc w ogóle, kim i jaka jesteś, wrzucą Cię do tego samego worka, co je. To dlatego, że ludzki mózg ma immanentną cechę generalizowania każdego pojedynczego doświadczenia w całą ich grupę; stąd też biorą się idiotyczne wnioski o nieinteligentnych blondynkach, świńskich facetach, proceduralnych Niemcach i skąpych Szkotach. Dlatego mądrze wybieraj osoby, z jakimi przebywasz, bo wpływają na Ciebie bardziej, niż Ci się wydaje. Ostatnie badania wskazują, że mając otyłych przyjaciół, jesteśmy w ogromnej mierze bardziej podatni na tycie, niż gdyby byli oni szczupli. Ten proces nazywa się modelowaniem i możesz zdobyć więcej wiedzy na jego temat, ucząc się NLP. Powiedz mi, kim są Twoje przyjaciółki, a powiem Ci, kim jesteś. Rozejrzyj się w najbliższym czasie po ulicy — zobaczysz koleżanki, które podobnie chodzą, wyglądają, mówią… Jest między nimi jakieś niewidzialne połączenie, które tworzy ten podobny związek. Ucz się tego.
- **Indywidualna potrzeba jest silniejsza niż grupowa.** Bo dotyczy Ciebie osobiście! Dlatego kierujemy się w życiu naturalnym i oczywistym filtrem pt. *Co ja będę z tego miała*?. Patrząc poprzez pryzmat korzyści, szczególnie w kontekście związków, facet będzie chciał wiedzieć (w 99,99% przypadków, nie zdając sobie w ogóle z tego sprawy!), co zyska, będąc z Tobą. I musisz umieć zaprezentować się z takiej strony, która dla niego będzie bardziej istotna niż inne. Dlatego też wiele razy, szczególnie

> wśród kobiet, rozbijały się przyjaźnie, gdy poszło o faceta. Nagle tyle lat bycia razem przestawało mieć znaczenie, gdy pojawiał się samiec, które interesował obie samice. Siła indywidualnej potrzeby jest naprawdę ogromna.

Ok, dostałaś duży zasób teoretycznej wiedzy. Wiesz już, że z punktu widzenia grupy jesteś inaczej postrzegana. Że w jakimś stopniu ocenia się Twoje zachowania poprzez schematy społeczne, które warunkują nasz sposób myślenia. I teraz przychodzi ważny moment na znalezienie kontekstów, w których najbardziej z tej wiedzy skorzystasz. Witaj więc w świecie społecznego Matriksa (dzięki Bad Boy za nauki).

Z NIEWOLNICTWA W WOLNOŚĆ

Świat jest zorganizowany według pewnych praw. Pomijając te oczywiste, wyznaczane przez kodeksy prawne, istnieją też te, które wpływają na nasz sposób myślenia. Mówi się, że to media wyznaczają trendy, ale tak naprawdę są one tylko narzędziem w rękach tych, którym zależy, byś wierzyła w pewne schematy. Dlatego tak systematycznie Ci je tworzą. Poniższa lista, absolutnie otwarta, jest zestawem idiotycznych i ograniczających przekonań i idei, pod wpływem których jesteśmy wszyscy cały czas. Świat reklam, gazet, magazynów, medycyny, ciuchów i drogich akcesoriów; wymieniać można bez końca — to wszystko ma za zadanie nauczyć Cię tak myśleć… byś nie myślała. Bo łatwiej jest kontrolować zautomatyzowanego robota niż wolno myślącego człowieka.

Idea kryje się za tym, byś przeczytała to, co poniżej i z być może nieświadomego trybika w dużej maszynie stała się prawdziwie wolną, niezależną istotą. Bagatela, mamy dziś XXI wiek,

a kobiety nigdy w dziejach nie były tak sfrustrowane, jak teraz. Ale nie wszystkie. Niektóre wiedzą, o co chodzi… Ty właśnie.

ATRAKCYJNOŚĆ TO CEL, MISJA I IDEA KAŻDEJ KOBIETY, A DEFINIUJE SIĘ JĄ POPRZEZ…

Nie bez powodu ta instalacja znajduje się na pierwszym miejscu. Gdzie nie spojrzysz, łypią na Ciebie dziewczyny obrobione programem komputerowym; fachowo opracowane, z idealnie wygładzoną skórą i odpowiednio szczupłymi biodrami. Bez żadnych plamek, zbędnych włosków, zmarszczek i krostek. Słowem — śliczne, doskonale pokazane roboty, które wyglądają tak tylko na okładkach. Zaufaj mojemu doświadczeniu — na prywatnych coachingach miałem tzw. gwiazdy z pierwszych stron gazet. Gdy nie mają na sobie całego przygotowania i wyglądają „domowo", nie dotknąłbym ich kijem i na pewno nie zwróciłbym uwagi na ulicy.

Atrakcyjność sama w sobie jest po prostu pewną koncepcją, ale to, jak się ją interpretuje, to kwestia aktualnie panującego trendu. Jak świat światem, od epoki prehistorycznej aż do dzisiaj, ludzie zwracali uwagę na to, jak wyglądają, i wykonywali pewne działania, by wejść w schemat bycia atrakcyjnym. Malowanie części ciała, w tym twarzy, znane było już w starożytnym Egipcie; noszenie ciuchów określonego rodzaju znane jest każdej epoce; wygląd, który uważa się za odpowiedni, zmieniał się systematycznie od zarania dziejów. Aktualnie jest to świetnie sprzedający się biznes i nigdy w historii ludzkości nie poszliśmy aż tak daleko w oszukiwaniu siebie nawzajem. Bo definicja, jaka panuje teraz, jest nie tylko bardzo trudna do spełnienia, ale dodatkowo niesie za sobą daleko idące konsekwencje.