sensus.pl



Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treœci

Katalog ksiazek

Nowoœci

Bestesllery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

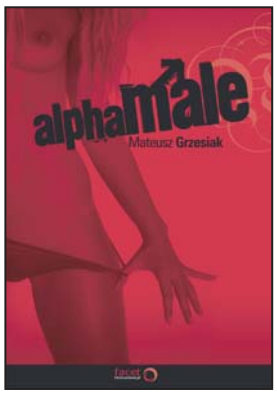
Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowoœciach

AlphaMale

Autor: Mateusz Grzesiak
ISBN: 978-83-246-1404-2
Format: A5, stron: 296



- ...z racji ich biologii i potrzeb kobietom podobają się dominujący faceci. Gdy go już zdobędą, by bronić się przed innymi samicami, samobójczo zamienią go w smuta i po jakimś czasie się znudzą. Zabezpiecz się przed tym albo ona Cię zdradzi i...
- ... zanim ją pocałujesz, popatrz na jej usta – dolna warga wypełni się krwią i stanie pełniejsza, gdy ona fantazjuje o całowaniu. Złap ją wtedy delikatnie ręką za kark i poprowadź jej głowę do przyjemności. Właśnie weszła w stan seksualnej uległości i zrobi wszystko, co...
- ... bo raz dobrze zrobiony trójkąt staje się dla Twojej kobiety przeżyciem, do którego będzie chciała wracać. Według jednej teorii każda kobieta jest biseksualna i może się tego nauczyć. Poniżej dowiesz się, w jaki sposób...

Powyższe fragmenty to 0,0018% całej książki. O czym jeszcze możesz dowiedzieć się w środku? O konkretnym myśleniu. O męskiej energii. O tym, jak być gościem mądrym emocjonalnie i mieć zdrowe relacje z ludźmi. O rozumieniu kobiet. O uwodzeniu ich i byciu z nimi. O najlepszej wersji Ciebie. Ile warte jest poznanie tego? Jak najwięcej. W końcu jesteś AlphaMale.

Ta książka jest mocna i bardzo prawdziwa. Wymagania: minimum 18 lat i dużo fantazji w obu głowach.

sensus

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

Spis treści

Wstęp 7

1. Historia prehistorycznego penisa 11

2. Facet w społeczeństwie 29

   Jak działa Matrix 30

3. Wartość socjalna 57

   Pieniądze 61

   Status społeczny 64

   Sława 71

   Atrakcyjność 80

   Peacocking 91

4. AlphaMale 97

   Dominacja 98

   Pewność siebie 112

5. Kryteria związków 117

6. Indykatory zainteresowania 123

7. Pick up 133
Etap I — Podejście 134
Etap II — Rozmowa 190
Etap III — Zamknięcie 220
Epilog 253
Misje 255
Słownik pojęć Pua 277
Polecamy 289
Warsztaty 290
Materiały 291



AlphaMale

Od agresywnego, brodatego cymbała z maczugą, poprzez ubranego w togę prawnika w starożytnym Rzymie, feudalnego poddanego na włościach u wasala z tytułem lordowskim, żaka w śmiesznym, pstrokatym odzieniu studiującego medycynę w Krakowie, śpiewaka serenad, który potłukł się kilka razy, zanim nauczył się wchodzić na balkon, poprzez czerwonoskórego kowboja z kapeluszem z bizona, aż do delikatnego cukierka w obcisłych spodniach — jesteśmy wszyscy facetami. I mimo że pochodzimy z różnych kultur, miejsc, jemy inaczej zrobione rośliny i zwierzęta, zajmujemy się na co dzień innymi tematami — to jednak każdy z nas chce zrozumieć, jak działają kobiety. I ta misja odkrycia nieznanego ciągnie się od wieków; odkąd powstał świat, odtąd istnieje uwodzenie i bycie facetem.

Definicja prawdziwego mężczyzny to tak naprawdę kwestia ponadczasowa. Babskie magazyny i męskie pisma będą się co prawda ścigać w opisywaniu najnowszych trendów, ale mało kto tak naprawdę powie Ci, że od tysięcy lat mężczyzna — przewodnik stada — jest dokładnie taki sam. Zmieniają się ciuchy, jakie ma na sobie, może inaczej przystrzyże zarost albo uczesze włosy, ale jego cechy osobowości, sposoby myślenia

i — co za tym idzie — zachowania pozostają niezmienione i nie sądzę, by kiedykolwiek było inaczej. Jako gatunek zwierząt mamy w sobie taką immanentną część, która nigdy nas nie opuści, a jest fundamentem naszego funkcjonowania — chodzi o biologię. I póki musimy jeść, uprawiać seks i zapewniać sobie bezpieczeństwo, póty to, co czytasz w tym rozdziale, jest aktualne mimo upływu tysięcy lat.

Zacznijmy od samego początku, gdy po olbrzymim bąku, zwanym Wielkim Wybuchem, po zejściu z drzewa i zmianie rozmiarów mózgu i sposobów używania rąk staliśmy się homo sapiens. Są dwie płci, to ułatwia proces, są faceci i laski. Po wielu próbach mężczyzna wreszcie zaczyna kumać, że lepiej jest wziąć pod siebie kobietę, a nie dziką świnię, bo ta druga za bardzo wierzga podczas kopulacji. Zaczyna się uczyć — i to nie skończy się już nigdy, a nazywane jest rozwojem. Mężczyzna będzie od tej pory szukał tego, co ułatwi mu przystosowanie się i przeżycie. To się wcale nie zmieniło z upływem czasu — cele są takie same, choć środki do ich osiągnięcia bywają różne. I niezależnie, co sądziłeś do tej pory o facetach w różnych krajach, to, o czym mówimy, jest absolutnie międzynarodowe. Jasne, że inaczej się te wartości realizuje, ale jedno jest pewne — gdy w pełni opanujesz to, o czym tu piszemy, i wejdziesz na niekończącą się nigdy ścieżkę praktyki, będziesz elastyczny zawsze i wszędzie. A teraz dowiesz się, co musiał mieć facet z jaskini, by móc osiągnąć prehistoryczny sukces.

DOMINACJA

Jeśli mielibyśmy nazwać tylko jedną cechę, jaką każdy Alphamale musi mieć wlepioną w swój genotyp, to jest to dominacja. Na skali istotności od 1 do 10 jej wartość wynosi 100 — po

prostu, nie ma nic ważniejszego niż prowadzenie i bycie liderem. A zasada z tym związana jest zawsze taka sama: jeśli Ty nie wybierzesz, czego chcesz w życiu, jeśli nie ustawisz reguł i systemów według swojej woli i wolności jej realizowania, to ktoś inny zrobi to za Ciebie. Ta historia jest tak popularna jak żadna inna: ludzie żyją nie swoim życiem i realizują fantazje innych. Studiują nie to, co chcą, ale to, co było w rankingach na pierwszym miejscu jako aktualnie trendy i co zapewnia dobrze płatną pracę. Siedzą w biurze, które nie jest szczytem ich marzeń i pasji, ale wyborem z rozsądku i pseudobezpieczeństwa. Są w związku, którego nie wybrali, ale stało się, bo nie trafiło się nic lepszego. Potem on marzy o wszystkich laskach, których nie było mu dane poznać, i cierpi przez swój strach, lęki i brak odpowiednio wysokich standardów.

TEORIA KORELATÓW

Jest coś takiego w komunikacji, co nazwałem teorią korelatów. Korelacja, z definicji, zakłada istnienie jakiegoś związku między elementami składowymi całości. Te wszystkie elementy stanowią całość, bo natura nie zna próżni. I każdy z nich pełni jakąś rolę. Wyobraź sobie, że jakiś gość ma decyzyjność na poziomie czterdziestu procent — czasem decyduje, ale częściej poddaje się temu, co inni za niego wybiorą. By radzić sobie w tych wszystkich sytuacjach, w których nie potrafi prowadzić, musi zorganizować swoje życie tak, by móc się realizować. I dlatego zwiąże się z przyjaciółmi, dziewczyną, rodziną, która da mu te brakujące sześćdziesiąt procent. Istnieje też inna możliwość, że nauczy się, jak prowadzić częściej, i podniesie standardy do, dajmy na to, osiemdziesięciu procent. Wtedy ciągle pozostanie dwadzieścia, gdzie ktoś będzie musiał prowadzić za niego. Bez tego byłby bardzo konkretnie upośledzony.

Stąd też w związkach między ludźmi, gdy dobierają się w pary, nie ma nigdy dwóch lewych rąk, ale albo obie strony działają partnersko, albo w różnych kontekstach któraś z nich prowadzi.

KIEDY PROWADZISZ, A KIEDY PODĄŻASZ

Ja na przykład zawsze wybierałem na dłuższe relacje dziewczyny z pasją zabiegania o moje serce poprzez żołądek, bo lubiłem, gdy potrafiły gotować. I mądra panna, która się na mnie poznała, po gorącej nocy zawsze rano robiła mi śniadanie, bo wtedy przechodziłem z etapu *tylko na jedną noc* na następny, aż zostawaliśmy parą. To były kumate babki, a takie jest moje wymaganie na dłuższą metę. I w kuchni, gdy się za coś zabierały i ganiały ze sprawnością rączej tanzańskiej wiewiórki, nie było możliwości, bym jakoś pokrzątał się w okolicy. Od razu dostałbym strzała między oczy, bo w tym kontekście rządziły i nie było gadki. Czasem kobieta, gdy jej w pełni spójnie i z determinacją na czymś zależy, postawi na swoim, choćby nie wiem co. Jest wtedy naprawdę przekonująca i nie dyskutujesz z nią. To jest OK — ja za to będę prowadził w innych kontekstach, gdzie nie zniosę wspólnych rozwiązań. Ja będę miał ochotę na wakacje nad morzem, ona w górach, i bardzo możliwe jest, że nie zaakceptuję wtrącania się, bo wiem, że zrobię to lepiej. W innych momentach będziemy decydować razem i pojedziemy gdzieś w miejsce, gdzie góry są nad morzem. Wtedy będzie bardziej partnersko, gdy po połowie dopełnimy swoje korelaty. Zrozum to dobrze, bo to znowu niezwykle istotna rzecz; jeśli nie decydowałbyś w jakimś zakresie, wtedy podświadomie uczyłbyś ludzi, że oni mają prowadzić, a Ty będziesz podążać. To jest OK, gdy świadomie tego chcesz — przychodzisz na seminarium z uwodzenia, uczysz się od najlepszego z najlepszych. Nie miałoby sensu dyskutowanie z nim,

bo po pierwsze chcesz jak najwięcej z tego wynieść, a prowadzący wie lepiej, po drugie eksperci często mają pewną cechę, która jest im wspólna. Nie znoszą, jak ktoś, kto nie ma potwierdzeń w doświadczeniu, halucynuje, że wie lepiej niż oni. Dlatego wybieraj mądrze, w zależności od kontekstu, czy chcesz prowadzić, czy być prowadzony. Bo jedno i drugie daje ogromnie dużo. Czy wiesz, jaki to komfort po prostu odprężyć plecy na wygodnym oparciu i jedynie przyjmować informacje?

Jesteśmy w Hong Kongu i stoimy na bujającym statku. By dostać się na ląd z wyspy, trzeba walnąć się łajbą, a paradoksem jest, że między tymi rakietowymi, lśniącymi oknami ciągnących się na kilometry w ocean drapaczy chmur pływają z ryczącymi silnikami diesla szkunery sprzed kilkudziesięciu lat. Ale na pewno te kontrasty są kręcące, lubisz być w zmiennych okolicznościach, bo uczysz się wtedy najwięcej. Odwiedzam Petera, poznałem go wiele lat wcześniej w Tybecie podczas jednej z dzikszych eskapad (czytaj: bez kasy na podbój całego kontynentu stopem po Himalajach). Jest dziennikarzem, ma fioła na punkcie Azjatek i dlatego z Anglii przyjechał tutaj, by mieć do nich stały dostęp. Jestem obok z moją kobietą i naszym znajomym, który jest od bujania zielony na twarzy. Znam go od lat, jest totalnie fajnym gościem i wiem, że będziemy się dobrze bawić.

Uczę się go na nowo i z innej strony, bo zawsze, gdy jestem między ludźmi, zwracam uwagę na wzorce zachowań. Są powtarzalne i dają Ci bezcenną przewidywalność, że wiesz, co się stanie i jaka będzie jego odpowiedź na konkretne Twoje zachowanie.

Pamiętasz Karolinę z Mielna, jedną z trzech lasek poznanych podczas wakacji? Była jedną z najbardziej spolaryzowanych osób, jakie poznałem w życiu. Pewnie znasz takich ludzi,

cokolwiek powiesz, oni nigdy się z Tobą nie zgodzą. Ty proponujesz teatr, ona kino, mówisz *dziki seks*, ona: *nie, dziś romantycznie*, i tak dalej. Teraz prosty trick — polaryzacja jest podświadomą strategią i nie musisz jej zmieniać, ale dobrze jest z niej korzystać. Gdy zorientowałem się, że Karolina tak działała, mówiłem jej — *nie umówisz się ze mną*, a ona: *jak to nie? Oczywiście, że tak*. Albo: *nie odważysz się od razu wsadzić mi ręki w spodnie*, a ona: *tak uważasz?*. I bum, już to robi. Zachowania nie są złe albo dobre, ale użyteczne w kontekstach. Gdy się zorientujesz, jak działają poszczególni ludzie, będzie Ci łatwo przewidzieć ich reakcje.

Nauczyłem się szybko od Wojtka, naszego kumpla z Hong Kongu, że jak zadam mu pytanie, co chce robić, on wtedy automatycznie zapyta: *nie wiem, a ty co?*. I to były jaja, dopóki nie okazało się, że nie potrafił sam wybrać, na co ma ochotę, tylko potrzebował wsparcia z zewnątrz. Po prostu w większości sytuacji chciał być prowadzony. Jeśli nie proponowałem, co trzeba zrobić, on bezwolnie się miotał i traciliśmy czas, czego nigdy nie akceptuję. Szybko nauczyłem się, że jak za niego wybiorę, to on to zrobi. Świetny kandydat na lojalnego pracownika, notabene, ale fatalny na menedżera, który sam musi podejmować decyzje. I Wojtek, sam nie wybierając za wiele, przez cały pobyt podążał za tym, co wybrałem ja z moją dziewczyną. Ja nie miałem nic przeciwko temu, a on był zdany na swoją pasywność. Ja kierowałem się elastycznością, a jemu jej brakowało.

Kobiety uwielbiają dominujących facetów. Tak jak fiut i jaja między nogami, zarost i testosteron, tak i pewne cechy osobowości są składową częścią mężczyzny. Generalizując, samice są z natury pasywne i oczekują prowadzenia, ewolucja tak wybrała, a zasady społeczne to przypieczętowały. Po pierwsze,

tysiące lat temu, między dinozaurami, ona była za słaba, by się wyżywić i przeżyć. Zwierząt nie kupowało się na hermetycznie zafoliowane plastry w sklepie jaskiniowym, tylko trzeba było je zabić; a jeśli nie jest to stek z leminga, który lubi czasem sobie skoczyć z kumplami ze skały do morza, to zwierzę będzie walczyć o swoje przeżycie i chcieć albo uciec, albo zabić przeciwnika. Słabość fizjologiczna kobiety zmusiła ją do zdania się na łaskę mężczyzn i wymyślenia sposobów ich zdobywania. Dziś nazywa się to podrywaniem i flirtem. Po drugie, w jej życiu występowało kiedyś kilka, może nawet kilkanaście okresów, gdy musiała koncentrować energię na wychowaniu dzieci. Najpierw była mniej mobilna, bo rósł jej brzuch, a potem oksytocyna kazała jej kochać i opiekować się bezbronnym przez wiele lat potomkiem. To biologia wybrała jej pasywność, a potem poszły zasady społeczne. Mężczyźni chcieli władzy, bo nakręcali się testosteronem, więc wymyślili teorię o wyższości ich płci. Religia wzmacniała schematy, oddając im prowadzenie. Pamiętaj, dopiero niedawno w większości krajów na świecie kobiety uzyskały możliwość głosowania, a gdzieniegdzie ciągle nie są mile widziane w szkołach. Większość stanowisk menedżerskich należy do facetów i mimo oficjalnej równości płci, bajką jest w niektórych miejscach ich równość społeczna. Nie wspominając już o krajach arabskich czy społecznościach bardziej pierwotnych, gdzie patriarchat jest czymś tak naturalnym, jak wstawanie słońca o świcie. Nie dziw się więc kobietom, że oczekują od Ciebie decyzyjności i prowadzenia.

PROWADZENIE

Jedną z podstawowych oznak dominującego samca jest jego chęć i naturalna umiejętność prowadzenia. Świat ludzi, tak jak

i zwierząt, potrzebuje liderów. I jako jeden z nich, musisz wiedzieć, co to oznacza w kontekście uwodzenia.

Po pierwsze, w większości miejsc na świecie **to facet inicjuje relację**. Podchodzi do kobiety, zagaduje, składa propozycje różnej treści. Nie licz na to, że ona będzie Cię wyciągać z baru do domu. Może nie wiadomo jak chcieć, ale z wielu wspomnianych wcześniej powodów nie zrobi tego. Jeśli zaczynasz prowadzić, automatycznie powodujesz powstawanie w jej głowie myśli, które napędzają jej zachowania w korzystnym dla Ciebie kierunku. Będzie sobie wyobrażać, że wszystko zorganizujesz i nie będzie musiała o nic się martwić. Poczuje się przy Tobie bezpiecznie, bo skoro prowadzisz teraz, to poprowadzisz też kwestie ważne przyszłościowo: zajmiesz się zarabianiem szmalu, dasz dobre wychowanie waszemu potomstwu, ochronisz ją przed atakami i zaczepianiem przez innych facetów. Jeśli jest atrakcyjna, nie ma dnia, by nie podchodził do niej kolejny palant i podczas rozmowy patrzył się jej przez cały czas na cycki. Szczególnie w pierwszych chwilach waszej znajomości, gdy ona nic o Tobie nie wie, musisz cały czas prowadzić. Będziesz zresztą zmuszony, bo początkowo ona może być niechętna do współpracy, by nie powiedzieć, że będzie chciała się Ciebie pozbyć. Ale to jest nieistotne i tylko przejściowe.

Po drugie, dominujący **facet wybiera, jakie chce mieć życie, i ustala w nim zasady** i reguły gry, których konsekwentnie przestrzega. Jeśli ona się raz spóźni na randkę i nie odczuje, że Ty tego nie lubisz, uczy się kolejnych spóźnień. Ba, generalizuje to, że to ona decyduje, nie Ty, i że może sobie robić, jak jej się podoba. Dominując, jeśli masz ochotę ją pocałować, po prostu robisz to i masz gdzieś, co sobie inni pomyślą. Wiesz, czego chcesz i gdzie zmierzasz. Gdy się z nią umawiasz, nigdy nie uzależniaj swojego funu i dnia od niej, po prostu zrób

z niej dodatek do swojego bogatego już życia. Idziesz do kina, zaproponuj jej dołączenie się, bo i tak tam pójdziesz. Musisz załatwić sprawę w urzędzie, weź ją jako towarzyszkę, ale niech jej obecność nie determinuje tego, czy tam pójdziesz. Wybierasz się ze znajomymi do dobrego lokalu na piwo, niech się do was przyłączy; jak nie zechce, i tak spędzisz fantastyczny wieczór. Tym systemem nauczysz ją, że masz swoje życie i jesteś w nim szczęśliwy. Wybieraj, co będziecie robić, kierując się obopólną przyjemnością. Raczej informując ją o planach, niż pytając o zgodę. Powiedz: *chodź, chcę cię zabrać na weekend nad jezioro* zamiast: *Czy chcesz pojechać nad jezioro*?. Bo wtedy dajesz jej możliwość odmówienia, a poza tym każde pytanie instaluje w ludziach wątpliwości.

Pilnuj zawsze intonacji — głos opadający w dół to podświadoma komenda, a idący w górę jest zawsze pytaniem, niezależnie od konstrukcji gramatycznej. Tekst: *czy miałaś fajny weekend*, gdy akcentujesz opadającą intonacją: *miałaś*, nie poddaje w wątpliwość jej emocji, tylko stwierdza, jak dobrze się czuła. A chcesz, by ludzie wokół Ciebie dobrze się czuli. Na tym polega każda interakcja, że lubisz przebywać z takimi ludźmi, przy których czujesz się jak najlepiej. Wtedy też przejdź na relacje partnerskie, gdy już po Twojej propozycji wspólnego wyjazdu ona wybierze domek, gdzie będziecie ćwiczyli Kama Sutrę. Pozwól jej decydować tam, gdzie czuje się pewnie i zrealizuje się zarówno jako opiekunka stada, jak i indywidualnie. Nie ma nic bardziej kręcącego dla kobiety niż wybieranie z Tobą koloru koszuli, gdy wcześniej zabrałeś ją na zakupy. Pomyśl — decydujecie we dwójkę, a propozycja wychodzi od Ciebie. To także ustawia Twoją pozycję w relacji i uczy ją, kiedy Ty prowadzisz i gdzie dominujesz, dając Ci możliwość bezcennej samorealizacji. Zaufaj mi — one to uwielbiają.

Z drugiej strony, facet ciągle pytający, co ona chce robić, odbiera sobie możliwość decydowania o przebiegu spraw. Potem będą mieli dzieci, ona zrobi coś głupiego, on powie, że ma być inaczej, i jego żona się uśmieje, bo uczył ją przez całe życie, by wybierała sama. Każda akcja ma jakieś konsekwencje i myśl perspektywicznie, że zasiewasz w mózgu kobiety różne ziarna. Zamiast wyrywać potem chwasty, po prostu myśl kreatywnie i sadź najlepsze nasiona. I pamiętaj o konsekwencji — tym samym wiadomo, że Twoje zasady są święte i Ty sam, jako najbardziej spójny przykład, ich przestrzegasz.

Po trzecie, **AlphaMale ma to, co chce**, bo nie boi się tego brać i wie, że zasługuje na to. Jest to związane ze standardami i brakiem akceptacji paskudnych przekonań społecznych typu *„nie dla psa kiełbasa", „chciałaby dusza do raju"* albo *„porywa się z motyką na słońce"*. Prawda jest taka, że bezmyślna wiara w tak ograniczające schematy odbiera możliwość jakościowego poprawienia swojej półki lasek, do jakich startujesz, i w ogóle całego życia. Ani telewizja, ani szkoła, ani czasem nawet rodzina mogły nie wychowywać Cię w idei tego, że zasługujesz, możesz i potrafisz. Że masz pełne prawo zostać totalnym bogaczem, brać modelki do sprzątania w kuchni, jeździć najnowszym Lamborgini i realizować swoje marzenia jak najłatwiejsze ze wszystkich plany. Wiara w siebie i w swoje możliwości została pozostawiona na boku. I najwyższy czas to zmienić. Zrozum na zawsze, że nikt nigdy Cię nie polubi, jeśli Ty najpierw nie polubisz siebie. Nikt Cię nie będzie szanował, jeśli Ty nie respektujesz siebie. Jak ktoś miałby Cię pokochać, podziwiać, uwielbiać, gdybyś Ty nie dawał całym sobą najbardziej wiarygodnego przykładu, że tak ma być. To się nazywa spójność i bazuje na najstarszej z mądrości — każda zmiana zaczyna się zawsze od siebie. Może do tej pory brałeś od życia

nie to, na co naprawdę od zawsze miałeś ochotę. Może chcesz jeździć Maserati, a kupiłeś sobie coś innego, bo myślałeś, że nigdy Cię nie było stać. Cóż... Szkoda czasu na planowanie niezadowolenia i halucynowanie, co może pójść źle. Prawdopodobnie różnica między kimś, kto wiele osiąga, a takim, któremu się to nie udaje, jest taka, że ten pierwszy daje sobie szansę, by uznać wszystko, co najlepsze, za jedyny obowiązujący poziom. I dlatego chcę, by Twoje standardy zaczęły teraz błyskawicznie rosnąć. Gość z jajami nie boi się spojrzeć na perską księżniczkę idącą przez miasto i zastanowić się, czy ona zasłużyła w jakikolwiek sposób na to, by dał jej szansę wykazania się. Pomyśl o tym w ten sposób — świat jest pełen nudnych, przewidywalnych kolesi, którzy spędzają życie, idąc przez nie przypadkiem. Wegetują, funkcjonują, jedzą i srają, i tak przez całe lata. I ilu z tych gości ma kobiety? Większość! Bo z drugiej strony one boją się, że nikogo innego sobie nie znajdą, choć potem, mając jego między nogami, myślą o koledze z pracy. Nic nie robią w kierunku własnego rozwoju i po prostu są „jacyś".

Po drugiej stronie spektrum pojawia się gość taki jak Ty. Wiesz, że należysz do wyróżniającej się grupy społeczeństwa? Świadomie się uczysz. Masz tę książkę w ręku i pomyślałeś sobie, gdy miałeś ją po raz pierwszy przed oczami, że czegoś ciekawego się z niej dowiesz i staniesz się dzięki sobie z jej pomocą lepszym człowiekiem. To jest wielki zasób. To oznacza, że w innych dziedzinach Twego życia wzrasta również Twoja ciekawość i kreatywność, bo skoro możesz dokonać zmian tu, to jeszcze tam i gdzie indziej. Czytasz te wszystkie strony, rozwijasz swoją inteligencję emocjonalną i socjalną i w praktyce dowiadujesz się, co masz robić, by inni ludzie w Twoim towarzystwie czuli się świetnie, a same kobiety jak królowe. To właśnie robisz! Zmieniasz myślenie, to łańcuchowo pociąga za

sobą nowe zachowania, te prowadzą do lepszych rezultatów, a Ty się rozwijasz. Pomyśl teraz, jakby to było, gdyby cały świat robił tak samo... A Ty dajesz innym przykład. Czasem jest to tylko kilka osób, ale one mają rodziny i swoich znajomych, których też będą się, często o tym nawet nie wiedząc, uczyć. Przyjmij moje gratulacje za to, że stajesz się coraz lepszą wersją siebie. I wdzięczność, że ulica, na której może kiedyś się spotkamy, dzięki Tobie staje się lepsza. Nie jesteś tylko sobą, ale dzielnicą, w jakiej mieszkasz, miastem, gdzie przebywasz, światem, który reprezentujesz. Ta wyjątkowa odpowiedzialność prowadzi do oczywistego teraz wniosku — z tym podejściem i ciągłym parciem naprzód, jesteś najlepszym prezentem, jaki ona mogła kiedykolwiek dostać. Zasługujesz, by mieć to, czego naprawdę chcesz. Możesz to zdobyć. Masz prawo żądać od życia wszystkiego i działać tak, by to dostać. Tak robią prawdziwi liderzy. Gdy do niej podchodzisz, a ona jest zniewalająco piękna, i komunikujesz, że ma jedną szansę, by Cię poznać, nagle to Ty stajesz się nagrodą, o jaką ona musi się starać. Ty jej w tym pomożesz, w końcu to Ty podszedłeś i chciałeś się dowiedzieć, czy poza ładnym ciałem ma coś w środku. Jeśli nie — dziękuj niebiosom. Ktoś się z nią ożeni i będzie miał zjebany każdy poranek, gdy po miesiącu znudzi mu się dymanie. Ty już szukasz następnej, dużo fajniejszej niż tamta. W końcu rosną Ci standardy.

Znajomy mojego przyjaciela jest przykładem naturalnego, podświadomie nauczonego Alpha. Międzyzdroje, dyskoteka wychodząca na plażę, środek lipca. Gorące ciała wychodzą po zimnym prysznicu na dobrą zabawę. Grupy kobiet, chichoczących razem, facetów, odważniejszych między sobą, czasem mieszane towarzystwo. Jest polowanie i Koniu, gość niewyględny i pod czterdziestkę, podchodzi do dwóch Lexów. Laski

z górnej półki, piją drinki, jakie ktoś im kupił, zresztą faceci albo w ogóle do nich nie podbijają i srają po gaciach, albo chcą się podlizać i kupują im alkohol. Jedno i drugie — kiepski pomysł. I Koniu podchodzi do nich, jest o głowę niższy, po czym rzuca bajer, a one na niego z gębą i sukością z wrzaskiem: *mały, wypierdalaj*! On patrzy na nie ze zdziwieniem, podchodzi do mojego kumpla i mówi: *stary, pojebane jakieś,* i od razu idzie do następnych!!! Kumasz?! Przeciętny gość zamartwiałby się bez końca, on po prostu olał je, uznał za głupie i już był przy innych. To się nazywa mieć jaja i dobrą strategię obronną — *co złego, to nie ja.* Są elastyczniejsze sposoby, i równie skuteczne. Z każdej relacji, ze wszystkich podejść, masz wziąć naukę i być lepszym, olewając to, co poszło źle. A pójdzie! Robienie błędów jest składową rozwoju, całe szczęście, chcesz je robić tylko raz i nigdy więcej.

DOMINACJA VS. AGRESJA

Jest różnica między dominacją a agresją. To drugie, w repertuarze zachowań, zakłada przylanie komuś w pysk, walenie pięściami ze złości w stół, rozwalanie rzeczy i tak dalej. I jest wynikiem braku kontroli w tym zakresie inteligencji emocjonalnej, bo są lepsze zachowania niż te. I paradoksalnie, mimo że agresja z zasady jest najgłupszym rozwiązaniem, to nie znaczy, że czasem nie bywa najlepszym. Bo nigdy nie wiesz do końca, co się wydarzy.

Zrobiliśmy sobie wakacje i pojechałem z dziewczyną do Syrii. Idziemy po Aleppo w północnej części kraju, jest potwornie gorąco, właśnie wracamy z pięknego meczetu. Respektując miejscowe zwyczaje, ona mimo żaru z nieba zakryła ręce i nałożyła długie, luźne spodnie. Jednym słowem, by ujrzeć jakościowe kształty pod spodem, trzeba było zrobić wiele rzeczy

w wyobraźni. I na środku ulicy, gdy ja idę lekko z przodu, może z metr, dwa, nagle słyszę pisk mojej dziewczyny i śmiech o podłożu basowym. Obok niej jest Arab, z brudnym, bezzębnym uśmiechem, który złapał ją za tyłek i mocno uszczypnął. Nie znasz mnie być może osobiście, musisz wobec tego uwierzyć na słowo: tekst piosenki Kazika, że *nie ma litości dla skurwysynów*, wziąłem sobie głęboko do serca, jak również rolę uczącego owce pasterza i psa stróżującego w jednym. Nigdy, przenigdy, za żadne skarby, nie dotyka się mojej kobiety. Popatrzyłem na niego i puściłem z nadnerczy taką dawkę adrenaliny, jak nigdy dotąd. Ruszyłem w jego kierunku, musiał zrozumieć burak, bo zaczął uciekać, jakby miał zaraz umrzeć — co nie było znowu tak dalekie od prawdy. Po może kilkuset metrach biegł już na boso, bo zgubił laczki po drodze. To był dopiero początek. Dobiegłem do niego, podciąłem od tyłu stopy i przekozłował do przodu, szorując o kamienie na drodze. Spokojnie podszedłem do ciała, zabezpieczyłem się, czy ktoś mu nie pomoże, i rozejrzałem dokoła. Było wczesne popołudnie, w takich krajach śpi się o tej porze, by obudzić się, gdy jest nieco chłodniej. Złapałem go za włosy i kilka razy bardzo mocno uderzyłem o jezdnię jego twarzą. Gdy odchodziłem, miał pod sobą plamę krwi i słabo się ruszał. I jeśli to nie była dla niego lekcja, to nie wiem, co będzie. To nie było dobre rozwiązanie i absolutnie nie jestem z niego dumny, bo agresja rodzi agresję i gdyby miał nóż, mogłoby być po mnie. Po prostu czasem ludzie motywują się poprzez kija i zrozumieją dopiero, gdy ich zaboli. Niekoniecznie fizycznie, ale zawsze emocjonalnie. Gdybym jeszcze raz, na dzień dzisiejszy, był w tej sytuacji, zrobiłbym to samo. A najlepszy fragment był, gdy wyniosłem się stamtąd i pobiegłem zobaczyć, czy z moją kobietą jest wszystko OK. Płakała, była przestraszona, ale gdy

po jakimś czasie się uspokoiła, patrzyła na mnie cudownie kobiecym, wdzięcznym spojrzeniem. Mimo nie najlepszego środka ona wiedziała, że jakby co, nigdy się nie zawaham, by się za nią wstawić. Bo jej praprzodkinie dały jej w genach, że to mężczyzna jest obrońcą i chroni stado rodzinne.

DUMA

Przez lata negocjowałem ze swoimi częściami połączenie dumy, honoru i rozsądku. Kiedyś w Tajlandii o mały włos mnie nie zabili, bo pokłóciłem się z jednym małym bobem i on, gdy już leżał, zawołał na pomoc kolegów. Głupio by było stracić rękę w imię uporu, czasem mądrzej jest coś po prostu olać. I będziesz w swoim życiu ważył takie momenty. Może ktoś Cię napadnie albo obrazi kogoś, kto jest obok Ciebie. Może nadejdzie chwila, że zachcesz wstawić się w imię jakiejś wartości, która będzie tak ważna, że warto dla jej obrony podnieść pięści. Jeśli możesz — zawsze unikaj konfrontacji i pamiętaj, że nikomu nie musisz nic udowadniać. Jeśli inaczej się nie da — strzel z bani, by wiedzieli, że nie ma z Tobą przelewek. Nie żałuję, że Arab pocałował wtedy asfalt zębami. Niech pamięta, że to, że ona jest biała, nie znaczy, że jest dziwką; a takie panuje tam powszechne przekonanie. Nie zamierzam go akceptować.

Innym razem szedłem po praskiej dzielnicy w Warszawie, zaplątałem się u znajomych wiele lat temu i nie miałem na taksówkę. Wychodzi nagle z bramy kilku dresów i są wybitnie wielcy, typ połączenia ucha z ramieniem. I goście podchodzą do mnie, okrążają mnie i krzyczą: *ty pedale, jak się nie przyznasz, że jesteś ciotą, to cię zajebiemy!*. A ja patrzę na nich, zmiękczam znacznie ruchy i piszczę jak na dobrej operetce — *och, zostawcie gejów w spokoju, brzydkie chłopaki!!*. I goście się śmieją, a ja idę dalej. Za rogiem, gdy adrenalina opada,

przybijam sobie piątkę i zaczynam płakać ze śmiechu. To takie proste, oni chcieli mieć rację... A ja mam rację w dupie, prawdę mówiąc, wolę się mylić, bo wtedy mogę coś zmienić na lepsze — mnie zależy na własnym pełnym uzębieniu i elastyczności, którą się wykazałem.

Te trzy cechy, które są powyżej opisane — prowadzenie, życie według swoich reguł i konsekwentne przestrzeganie ich, żądanie od życia tego, czego chcesz, i dążenie do najwyższych standardów — to właśnie jest dominacja. Bazuj na tym i buduj więcej, bez tego ani rusz. Nie chcesz być popychadłem albo marionetką w rękach innych, ale wiedzieć, czego chcesz, i realizować to. To jest bycie męskim liderem i tego, nawet jeśli świadomie o tym nie wiedzą, kobiety pragną ponad wszystko i szukają w Tobie. Po tej akcji w Syrii, w nocy, gdy moja kobieta okazywała swoją wdzięczność, powiedziała mi do ucha — *walczyłeś o mnie jak lew*. Dzień wcześniej myślałbym, że to tani chwyt z babskiej gazety, ale teraz poczułem dumę. A męska duma jest czymś, co tygrysy lubią najbardziej.

PEWNOŚĆ SIEBIE

Obok dominacji, podstawową cechą faceta alfa jest pewność siebie. I wiele się o niej mówi, podobnie jak o innych konceptach charakteru. Niepotrzebne teorie, idiotyczne testy wyboru i prosty brak wiedzy prowadzą do durnych schematów poznawczych i instalacji, które później ludzie noszą ze sobą przez kawałek życia. Może ktoś kiedyś stwierdził, że byłeś nieśmiały albo nie było to w Twojej naturze. Albo że miałeś być lękliwy, strachliwy, lub inne gówna. Zgadnij co. Poza dwoma wbudowanymi strachami — przed głośnymi dźwiękami i utratą podłoża pod stopami — cała ich reszta jest wyuczona. Fenome-

nalna umiejętność mózgu, polegająca na łączeniu współwystępujących z bodźcami emocji, daje nam możliwość uczenia się wszystkiego, zawsze i wszędzie. Ty możesz nie zwracać na coś uwagi, ale zaufaj mi — coś ustawia ciśnienie Twojej krwi, oddech, gdy śpisz, powoduje rośnięcie paznokci i włosów, i to na pewno nie jesteś świadomy Ty, ale zautomatyzowane procesy, o jakich nigdy nie myślałeś.

Naukowcy sprzedają nam wiele spekulacji jako rzekome fakty — podobno charakteru nie można zmienić, osobowość jest zawsze taka sama, a wszystkie problemy biorą się z dzieciństwa. Sranie w banie. Charakter z definicji to zbiór powtarzalnych wzorców społecznych, behawioralnych i poznawczych, i jak najbardziej ciągle się kształtuje, bo potrafisz zmieniać zdanie co pół minuty, a niektóre z tych decyzji są względnie trwałe! Cechy, jakie chcesz mieć, w przeważającej części kontekstów są wyuczalne i łatwe do osiągnięcia, gdy już wiesz jak. Paradoks pewności siebie polega na tym, że ludzie są *absolutnie pewni*, że jej nie mają (sic!). Że przypominają sobie o niej dopiero wtedy, gdy jej nie ma i się czegoś przestraszą. Ale to nie jest brak pewności siebie, tylko lęk. Zwykła, wyuczona, tępa jak stary gwóźdź reakcja, do tego w tym kontekście nieprzydatna. Czy masz kłopoty z myciem zębów? Wiesz, nie wiadomo, czy utrzymasz szczoteczkę do zębów i czy nic złego się nie stanie... Czy dobrze wypucujesz zęby... Albo, gdy idziesz do toalety, czy aby na pewno odlejesz się na luzaka... Czy dasz radę, czy Twoja cewka Cię nie odrzuci? Celowo robimy sobie jaja, byś zrozumiał, że pewność siebie masz zawsze, gdy nie ma lęków, wątpliwości i obaw. Dlatego ułatw sobie jeszcze bardziej życie i zdaj sobie sprawę, że w przeważającej ilości kontekstów jesteś pewny siebie. Jeśli istnieją jeszcze jakieś chwile, gdzie chcesz czuć się mocniej, zaczynasz ćwiczyć.

Ucz się inteligencji emocjonalnej i zarządzania własną głową, byś samodzielnie decydował, jak dobrze chcesz się bawić i czuć. Po to napisałem książkę TyMyśl — by ludzie zrozumieli, na czym polega wolność emocjonalna i jak mogą ją uzyskać.

Pewność siebie, według jednej z koncepcji, nie jest nawet traktowana jako stan emocjonalny, a jako przekonanie dotyczące Twojej kompetencji. Jeśli, krótko mówiąc, wiesz, że jesteś w jakimś kontekście dobry, automatycznie pojawia się pewność siebie. Bo potrzebujesz jej, by móc realizować swoje umiejętności. Dlatego gość, który potrafi uwodzić, musi mieć dodatkowo przekonanie, że tak faktycznie jest, by móc z tej kompetencji korzystać.

Jak możesz wzmocnić swoją pewność siebie?

MISJE

Gdy szukaliśmy możliwości zwiększenia swojej ramy, czyli całego pewnego, silnego i potężnego podejścia do życia, wpadliśmy na koncept misji — zadań, których wykonanie zwiększało niebotycznie rozmiar mentalnych jaj. Okres, który na dobrą sprawę trwa do dzisiaj, był też powrotem do robienia numerów z dzieciństwa. Jest doskonałym, praktycznym i błyskawicznie działającym sposobem wzmacniania swojej ramy i budowania pewności siebie. Umowa jest taka — najpierw szczerze określasz, co może jeszcze wywoływać u Ciebie stres. Potem, korzystając z prostego przekotwiczania i przewarunkowania reakcji, celowo organizujesz ten kontekst i przechodzisz przez niego, by wyluzować. I pracujesz zawsze na efekt — jak już poczujesz, że minęły obawy, jedziesz do kolejnej misji. Jazda jest bez trzymanki.

Pamiętam, jak z Cziczeronem stanęliśmy kiedyś w środku dnia na Chmielnej w Warszawie, a tam naprawdę jest dużo

ludzi. Chodzą i spacerują, nie mają nic do roboty, inni się spieszą i biegają marszem. Ul, szczególnie gdy zrobi się ciepło i wszyscy wystawiają stoliki z piwem czy jedzeniem, by się zatrzymać i przeżyć parę lepszych chwil. I między nimi wszystkimi czasem pojawi się jakiś żebrak, czasem punki grają rocka i zbierają do czapek forsę, ale nie spodziewałbyś się tam gości, którzy wychodzą na socjalne misje. Idea — olać jeszcze bardziej, co sobie pomyślą inni. Normalnie, standardowo ubrani, wchodzimy na środek ulicy i działamy.

Ja tańczę, a Cziczeron zbiera forsę od przechodniów z tekstem — *oto najlepszy tancerz na świecie, pełen profesjonalizm*. Ja walę tango z niewidzialną partnerką, potem niefachowego breaka, wreszcie całe ciało leci w kule i robimy niebywałe akcje. Teraz nie ma osoby, która by się nie obejrzała. Nie wygląda to na happening, ale na dwóch zupełnie typowych gości, którzy tańczą na środku ulicy. Innym razem zadaniem było żebranie w dobrych knajpach i wygrywał ten, kto zebrał więcej. Albo weszliśmy parę razy do ekskluzywnych hotelowych restauracji z własnym jedzeniem, prosiliśmy o talerz i zaczynaliśmy jeść, narzekając jeszcze na jakość widelców.

To wszystko było po to, by wzmocnić swoje jaja i przewarunkować reakcje, które wcześniej wywoływały stres i lęk. To cudowne uczucie, gdy spocony jak mysz wracasz potem do domu i wiesz, że właśnie rama poszerzyła Ci się o metr. Może nawet wyobrażasz sobie, jak negatywne emocje wychodzą z ciała i pozytywnie dobudowują niewidzialną obręcz dookoła Ciebie. Ważniejsze od samej strategii jest to, że celowo przekraczasz własną strefę komfortu, wychodząc poza to, co do tej pory było znane i łatwe. Robiąc misje, tworzysz celowo konteksty rozwojowe i uczysz się tego wszystkiego, co konstytuuje ogromną pewność siebie. Na końcu książki znajdziesz rozdział dotyczący

tylko misji, jakie skomponowaliśmy specjalnie po to, byś wzmocnił swoje jaja i nauczył się bardzo wiele. Robiąc je wszystkie po kolei, pamiętaj, że sama książka nie dyma kobiet, ale Ty możesz. Te kartki to zbiór informacji, które materializujesz w praktyce.

Wiesz już, że świat dzieli się na tych, co robią, i tych, co mówią. Ci pierwsi uwielbiają swój seks, ci drudzy opowiadają, jaki mogą mieć lub mieli kiedyś. Jedni jeżdżą na wyjątkowe wakacje, inni je planują. Jedni zarabiają namacalną forsę, a inni uważają się za ekspertów inteligencji finansowej, ale jej nie mają. W której grupie chcesz być? Pomyśl o tym. Robienie rzeczy daje rezultaty, bo masz feedback i informacje, jak poszło. Myślenie o nich to wyobrażone wyniki, może trafione, a może tylko wyhalucynowane. Baw się dobrze, ucząc się bycia lepszym.