

— IDŹ DO —

PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ

SPIS TREŚCI

— KATALOG KSIĄŻEK —

KATALOG ONLINE

ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG

— TWÓJ KOSZYK —

DODAJ DO KOSZYKA

— CENNIK I INFORMACJE —

ZAMÓW INFORMACJE  
O NOWOŚCIACH

ZAMÓW CENNIK

— CZYTEL尼亚 —

FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE

## Jak poderwać chłopaka. Od samotnej do kochanej w 100 dni

Autor: Elizabeth Clark

Tłumaczenie: Agnieszka Czardybon

ISBN: 978-83-246-0706-8

Tytuł oryginału: [Single to Settled \(Get a Life! S.\)](#)

Format: A5, stron: 240

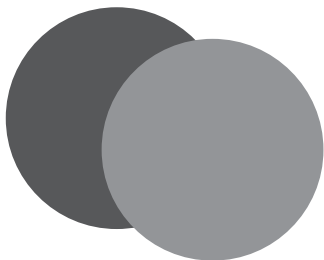


### Przewodnik po świecie randek

Wypróbowałaś już wszystkie znane Ci sposoby szukania idealnego faceta i wciąż jesteś sama? Tracisz wiarę w istnienie Twojej drugiej połowy? Boisz się, że jesteś zbyt nieśmiała albo dźwigasz za duży bagaż emocjonalny, żeby znaleźć kogoś, kto chciałby się z Tobą związać? Nie pozwól, aby negatywne emocje i destrukcyjne przekonania stanęły na Twojej drodze do szczęścia! Nie musisz stawać na głowie, żeby znaleźć wspaniałego partnera. I nie ma znaczenia, czy marzysz o miłości na całe życie, czy o burzliwym romansie.

Książka zawiera wskazówki na każdy ze 100 dni, podczas których będziesz świetnie się bawić i (przy okazji) na zawsze odmienisz swoje życie. Zacznij czytać już dziś, a za trzy miesiące staniesz się inną kobietą – pewną siebie, radosną, pozytywnie nastawioną do świata i promieniującą pięknem, zarówno zewnętrznym, jak i wewnętrznym.

- Zamień kostium szarej myszki na wystrzałową szatę gwiazdy wieczoru – proste i efektowne triki gwarantujące poprawę wyglądu
- Przetestuj nietypowe sposoby poznawania nowych mężczyzn i aranżowania oryginalnych randek
- Naucz się podstawowych zasad mowy ciała i zacznij uwodzić bez słów
- Zostań idealną partnerką do dyskusji i żartów
- Sprawdź się w sypialni
- Oczaruj jego rodziców
- Wprowadź w życie skuteczne strategie na udany związek



# SPIS TREŚCI

<b>Wstęp</b>	<b>9</b>	<b>19. Biuro matrymonialne</b>	<b>52</b>
<b>ROZDZIAŁ 1 — Do startu</b>		<b>20. Pomoc ze strony rodziny i znajomych</b>	<b>54</b>
1. Uświadom sobie własne ograniczenia	12	<b>21. Randki przez internet</b>	<b>56</b>
2. Ucz się na własnych błędach	14	<b>22. Randki przez wideotelefon</b>	<b>58</b>
3. Twoje nawyki dotyczące mężczyzn	16	<b>23. Ogłoszenia towarzyskie</b>	<b>60</b>
4. Typ mężczyzny, który Cię pociąga	18	<b>24. Wykreuj własny wizerunek</b>	<b>62</b>
5. Twój typ	20	<b>25. Przystanek nr 2</b>	
6. Poprawa własnego wyglądu	22	— podsumowanie możliwości	<b>64</b>
7. Zmiana garderoby	24	<b>ROZDZIAŁ 4 — Bliższe spojrzenie</b>	
8. Dobra fryzura przyciąga uwagę	26	<b>26. Podejście analityczne</b>	<b>68</b>
9. Sposób na młody wygląd	28	<b>27. Cele i metody</b>	<b>70</b>
10. Porzuć diety, przecież jesteś zgrabna	30	<b>28. Praca nad poprawą samooceny</b>	<b>72</b>
11. Przystanek nr 1 — podsumowanie	32	<b>29. Każdy dzień to nowa szansa</b>	<b>74</b>
<b>ROZDZIAŁ 2 — Gotowi</b>		<b>30. Jak wykorzystać każdą szansę</b>	<b>76</b>
12. Sposoby poznawania partnera	36	<b>ROZDZIAŁ 5 — Alternatywne sposoby poznawania partnera</b>	
13. Tworzenie własnej reklamy	38	<b>31. Jak poderwać faceta w drodze do pracy</b>	<b>80</b>
14. Idealna reklama	40	<b>32. Jak poderwać faceta na siłowni</b>	<b>82</b>
15. Jak zrobić wrażenie przez telefon	42	<b>33. Jak poderwać faceta w supermarkecie</b>	<b>84</b>
<b>ROZDZIAŁ 3 — Start! Podstawowe sposoby na poznanie partnera</b>		<b>34. Jak poderwać faceta na kursie</b>	<b>86</b>
16. Szybkie randki	46	<b>35. Jak poderwać faceta na kursie tańca</b>	<b>88</b>
17. Kluby i imprezy dla singli	48	<b>36. Jak się podrywa w klubach i pubach</b>	<b>90</b>
18. Wyjazd dla singli	50	<b>37. Jak się podrywa w klubach zainteresowań</b>	<b>92</b>

## ROZDZIAŁ 6 — Jak rzucać się w oczy — wykorzystaj mowę ciała

- |   |     |
|---|-----|
| 38. Jak rzucać się w oczy                             | 96  |
| 39. Jak nawiązać kontakt wzrokowy                     | 98  |
| 40. Doskonalenie sylwetki<br>— wyprostowany chód      | 100 |
| 41. Doskonalenie sylwetki<br>— ładny sposób siedzenia | 102 |
| 42. Czy potrafisz wejść jak gwiazda?                  | 104 |
| 43. Wejście gwiazdy                                   | 106 |
| 44. Wszystko zależy od Twojej mimiki                  | 108 |
| 45. Uniwersalne zaproszenie                           | 110 |
| 46. Jak łatwo wejść w jego przestrzeń                 | 112 |

## ROZDZIAŁ 7 — Sztuka konwersacji

- |  |     |
|--|-----|
| 47. Przetamywanie lodów                      | 116 |
| 48. Jak przeprowadzić rozmowę                | 118 |
| 49. Jaka jest średnia długość Twoich rozmów? | 120 |
| 50. Obniż swój głos                          | 122 |
| 51. Jak zakończyć rozmowę                    | 124 |

## ROZDZIAŁ 8 — Czujesz miłość w powietrzu?

- |   |     |
|---|-----|
| 52. Po czym mam poznać, że mi się podoba?     | 128 |
| 53. Po czym mam poznać, że mi się nie podoba? | 130 |
| 54. Unikanie negatywnych znaków mowy ciała    | 132 |
| 55. Przystanek nr 3 — jak Ci idzie?           | 134 |

## ROZDZIAŁ 9 — Flirt w pracy

- |  |     |
|--|-----|
| 56. Flirt w pracy                                    | 138 |
| 57. Jak wybrać najlepszego kandydata na partnera     | 140 |
| 58. Jak znaleźć najlepszą okazję nawiązania kontaktu | 142 |
| 59. Jak w miejscu pracy umówić się na randkę         | 144 |

## ROZDZIAŁ 10 — Jak sobie dawać radę w trudnych sytuacjach

- |                              |     |
|------------------------------|-----|
| 60. Czy jesteś pewna siebie? | 148 |
|------------------------------|-----|

- |  |     |
|--|-----|
| 61. Jak poprawić swoją pewność siebie      | 150 |
| 62. Jak sobie radzić z trudnymi ludźmi     | 152 |
| 63. Twój udział w konfliktowych sytuacjach | 154 |

## ROZDZIAŁ 11 — Reguły prowadzenia randek

- |   |     |
|---|-----|
| 64. Randkowa etykieta                                   | 158 |
| 65. Reguła nr 1 — bezpieczna randka                     | 160 |
| 66. Reguła nr 2 — przygotowanie do randki               | 162 |
| 67. Reguła nr 3 — odpowiedni strój                      | 164 |
| 68. Reguła nr 4 — cele rozmowy                          | 166 |
| 69. Reguła nr 5 — budowanie napięcia seksualnego        | 168 |
| 70. Reguła nr 6 — zakończenie randki                    | 170 |
| 71. Reguła nr 7 — umawianie się na drugą randkę         | 172 |
| 72. Reguła nr 8 — życie po pierwszej randce             | 174 |
| 73. Reguła nr 9 — sprawdź, czy to jest facet dla Ciebie | 176 |
| 74. Reguła nr 10 — a co, jeśli ten facet nie...?        | 178 |
| 75. Czego kobiety oczekują od swoich mężczyzn?          | 180 |
| 76. Czego mężczyźni oczekują od swoich kobiet?          | 182 |
| 77. Trzy fazy miłości                                   | 184 |
| 78. Kiedy powinnam się z nim przespać?                  | 186 |
| 79. Przystanek nr 4<br>— krótkie podsumowanie           | 188 |

## ROZDZIAŁ 12 — Udany związek

- |   |     |
|---|-----|
| 80. Niech spotkanie z jego przyjaciółmi będzie sukcesem           | 192 |
| 81. Niech jego spotkanie z Twoimi przyjaciółmi okaże się sukcesem | 194 |
| 82. Niech spotkanie z jego rodzicami okaże się sukcesem           | 196 |
| 83. Niech spotkanie z Twoimi rodzicami okaże się sukcesem         | 198 |
| 84. Jak sobie radzić, gdy jedno z Was ma lepszą pozycję w pracy   | 200 |
| 85. Jak sobie radzić, gdy jedno z Was straci pracę                | 202 |

## **ROZDZIAŁ 13 — Jak zostać boginią seksu**

- 86. Czy jesteś boginią seksu? 206
- 87. Naucz się lubić swoją waginę 208
- 88. Etykieta seksualna 210
- 89. 10 rzeczy, których pragną mężczyźni 212
- 90. Jak sobie radzić z odrzuceniem — czy to Ty porzucasz, czy Ciebie porzucają? 214

## **ROZDZIAŁ 14 — Sposoby na udany związek**

- 91. Reguła nr 1 — wspólne plany i marzenia 218
- 92. Reguła nr 2 — przestań go atakować 220

- 93. Reguła nr 3 — okazuj miłość każdego dnia 222
- 94. Reguła nr 4 — gromadźcie wspólne wspomnienia 224
- 95. Reguła nr 5 — opracujcie wspólne życiowe credo 226
- 96. Reguła nr 6 — równowaga w związku 228
- 97. Reguła nr 7 — zamiast zrzędzić, ignoruj go 230
- 98. Reguła nr 8 — równowaga pomiędzy pracą a życiem osobistym 232
- 99. Reguła nr 9 — dotrzyj obietnic 234
- 100. Powodzenia z nowym partnerem 236

## **PRZYDATNE INFORMACJE 238**



**DO STARTU**

### Uświadom sobie własne ograniczenia

Zawsze można znaleźć powód, żeby coś zrobić. Niestety, to samo dotyczy także powodów, żeby czegoś nie robić. Dziś skupimy się na sześciu najbardziej popularnych wykrętach w kwestii szukania nowego partnera. Założę się, że któryś z nich da się odnieść do Ciebie. Poczekaj jednak, zaraz się z nimi rozprawię.

1. Ludzie mówią, że jak tylko przestanę szukać mojej drugiej połówki, znajdę ją tam, gdzie się najmniej spodziewam.

Istnieje możliwość, że trafisz na swojego mężczyznę w innym miejscu niż opisane przez mnie, ale niezależnie od tego, jeśli przestaniesz szukać, przestaniesz też patrzeć — i wiele ciekawych okazji przejdzie Ci koło nosa. Więcej dowiesz się z opisu dnia 38.

2. Gdybym tylko schudła parę kilogramów, od razu stałabym się odważniejsza w nawiązywaniu nowych znajomości.

Każdy by chciał mieć figurę modelki, ale dopóki nie uwolnisz się z uzależnienia od nowej, lepszej diety, nic z tego nie będzie. Przy okazji pobytu w restauracji rozejrzyj się dookoła: czy każdemu mężczyźnie towarzyszy zgrabna kobieta? Nie. Każda z nich bez względu na swoją wagę postarała się zdobyć faceta. Wskazówki dotyczące diety znajdziesz w opisie dnia 10.

3. Nie mam żadnych okazji, żeby kogoś poznać.

Każdy dzień jest okazją, żeby kogoś poznać. Może teraz tak nie uważasz, ale kiedy poznasz swoje możliwości, zrozumiesz, że istnieje wiele okazji, których dotychczas nie dostrzegałaś. Sama mieszkam w okolicy, w której młodzi chłopcy żenią się, gdy tylko osiągną dojrzałość, a starsi mężczyźni, rozwodnicy, bawią się w klubach z dziewczynami o połowę młodszymi od siebie. Jeśli ja znalazłam faceta, Ty też znajdziesz.

4. Gdybym tylko była trochę odważniejsza, natychmiast bym kogoś poznała.

Za cenę tej książki dostaniesz najlepszą radę, jaką można kupić za wszystkie pieniądze świata. Przekonasz się, że po przeczytaniu kilku rozdziałów nic nie będzie w stanie Cię zatrzymać.

5. Wszyscy fajni faceci dawno już są zajęci. Nikt nie może się równać z moim byłym mężem (chłopakiem).

Oczywiście, że nie wszyscy fajni mężczyźni są zajęci. Albo pociągają Cię niewłaściwi faceci (żonaci), albo szukasz w niewłaściwych miejscach. Rozdział 3. pomoże Ci to ocenić. Wyidealizowany obraz Twojego poprzedniego partnera utrudnia Ci robienie postępów. Dlaczego masz do niego taki wielki szacunek? Zapewniam Cię, że jest wielu mężczyzn, którzy mogą się z nim równać, a nawet są od niego lepsi. Postaraj się spojrzeć na to z dystansu i znaleźć kogoś jeszcze lepszego.

6. Nikogo nie interesuje kobieta „po przejściach”.

Masz do czynienia z kobietą z dwojgiem dzieci. Jest wielu wspaniałych mężczyzn, którzy będą uwielbiać Twoje dzieci, musisz tylko dobrze wybrać.

A teraz dość tych wykrętów. Nie ma absolutnie żadnego powodu, żebyś z pomocą książki Jak poderwać chłopaka nie miała znaleźć dokładnie tego, czego szukasz.

### Ćwiczenie

#### Wymarzony mężczyzna gdzieś na Ciebie czeka

- Twoje dzisiejsze zadanie jest dość proste. Weź kartkę i napisz na niej: „Jest gdzieś mężczyzna, który na mnie czeka. Mam zamiar go znaleźć”. Przyczep tę kartkę w jakimś widocznym miejscu (na lodówce, na lustrze w łazience itp.) i za każdym razem, kiedy na nią spojrzysz, głośno ją przeczytaj. Rób tak, dopóki w to nie uwierzysz.
- Jak się czujesz, kiedy to robisz?
  - **Staję się pewna siebie.**

Świetnie! Pozytywne nastawienie bardzo Ci pomoże.

- **Czuję się głupio.**

Nie powinnaś czuć się głupio, ponieważ Twoja podświadomość nie ma poczucia humoru i wszystko bierze na poważnie. Jeśli jej powiesz, że to, co sobie planujesz, na pewno się nie uda, ona w to uwierzy i rzeczywiście tak się stanie. Jeśli powiesz, że odniesiesz sukces — też Ci uwierzy. Przekazuj jej pozytywne informacje, a zobaczysz, jakie będą efekty.

### Ucz się na własnych błędach

Zanim zaczniesz omijać niektóre rozdziały, weź sobie do serca dobrą radę: jeżeli nie wyciągniesz wniosków ze swoich dotychczasowych doświadczeń i nie przemyślisz, czego obecnie oczekujesz od partnera, do końca życia będziesz popełniać te same błędy. Musisz patrzeć w przyszłość, ale pamiętając o przeszłości.

#### PRZYKŁAD

Anna miała fatalne doświadczenia z mężczyznami. Jej były mąż nie poświęcał jej zbyt wiele uwagi, pił i palił oraz ze względu na swoją pracę spędzał dużo czasu poza domem. Kiedy zostawił ją dla kogoś innego, komu także będzie zatruwał życie, Anna doszła do wniosku, że pragnie mężczyzny, który będzie się o nią troszczył, nie będzie palił i będzie spędzał z nią więcej czasu. Pomimo szczerych chęci przez trzy lata nie zdawała sobie sprawy, że tak naprawdę nie daje szans takiemu mężczyźnie, jakiego pragnie. Przeszkadzało jej w tym ukierunkowanie na typ „nie dobrego chłopca”, do którego była przyzwyczajona. Na początku było jej trudno przestawić się na coś, czego nie znała, ale zmusiła się do zaakceptowania innego typu mężczyzn i przełamała złą passę. Obecnie mieszka z facetem, który nieomal nosi ją na rękach.





### Twoje nawyki dotyczące mężczyzn

Bardzo ważną rzeczą jest dobre przeanalizowanie Twoich poprzednich doświadczeń z mężczyznami, ponieważ dzięki temu będziesz miała większe szanse na powodzenie w momencie spotkania tego właściwego. Nie możesz odmienić tego, co było, ale masz wielki wpływ na to, co będzie.

Miałas jeden dzień, by przemyśleć Twoje sukcesy i porażki z przeszłości. Czy udało Ci się odnaleźć jakiś powtarzający się motyw? Jeśli nie, to znaczy, że nie masz jeszcze żadnych trwałych przyzwyczajzeń, jeśli chodzi o związki z mężczyznami. Jeśli tak — czytaj dalej.

Czy zawsze te same rzeczy Ci się podobały lub nie podobały w Twoich partnerach?

Jeśli tak, to właśnie będzie dla Ciebie kluczowa kwestia przy poszukiwaniu właściwego partnera. Musisz być bardziej otwarta na ludzi. Znajome wzorce, które rozpoznajemy u innych ludzi, powodują, że nie wychodzimy poza naszą strefę bezpieczeństwa. Tak jest łatwiej, co wcale nie znaczy, że lepiej.

Czy wszystkie Twoje związki trwały podobną ilość czasu?

Jeśli tak, prawdopodobnie jesteś seryjną monogamistką. Niektórzy ludzie uwielbiają ten dresczyk towarzyszący poznawaniu kogoś nowego. Kiedy po jakimś czasie to przyjemne odczucie mija, wydaje im się, że nie są już zainteresowani swoim partnerem (a może to oznaczać, że po prostu związek jest na takim etapie, gdy jego utrzymanie wymaga trochę wysiłku).

Analogicznie, jeśli wszystkie Twoje związki były wyjątkowo krótkie, może być ku temu wiele powodów, o których dowiesz się w dalszej części tej książki.



### WSKAZÓWKA

- ◆ Matka natura wyposażyła nas w hormony powodujące, że przez pierwsze 12 – 24 miesiące trwania związku nie musimy się właściwie bardzo wysilać. Jednakże jeśli zależy Ci na utrzymaniu takiego poziomu w dłuższym związku, musisz umieć znaleźć w sobie potrzebną energię.

Czy zwykle to Ty rzucasz partnera, czy odwrotnie?

Jeśli to Ciebie rzucają kolejni partnerzy, oznacza to, że albo zbyt długo przeciągasz pewien etap i nie zauważasz sygnałów niezadowolenia drugiej strony, albo po prostu ciągle wybierasz niewłaściwego partnera.

Jeśli Ty porzucasz swoich partnerów, czy przypadkiem nie robisz tego tylko ze strachu, że to Ty zostaniesz porzucona? Czy przypadkiem na widok pierwszych symptomów problemu nie bierzesz nóg za pas? A może zbyt wiele wymagasz od swojego partnera i masz wobec niego zbyt wygórowane oczekiwania?

Na wszystkie te pytania odpowiemy sobie w dalszej części naszej książki.

### Ćwiczenie

#### Nawyki dotyczące mężczyzn

- Wynotuj sobie na kartce, jakie są Twoje nawyki dotyczące mężczyzn.
- Wypisz wszystkie pytania, które w tej chwili przychodzą Ci do głowy (wrócimy do tej listy, kiedy już spotkasz swoją drugą połówkę).

### Typ mężczyzny, który Cię pociąga

Twoim zadaniem będzie teraz określenie, z jakim typem mężczyzn spotykałaś się do tej pory. Jutro będziesz mogła się dowiedzieć, jaki typ mężczyzn Cię pociąga oraz jakiego powinnaś szukać.

#### PRZYKŁAD

Nowy przyjaciel Ani był typem „niegrzecznego chłopca”. Nie tylko miał zły wpływ na jej poczucie własnej wartości, ale także prowokował do dziwnych i paranoidalnych zachowań. Pewnego razu Ania była przekonana, że widziała go w mieście, chociaż powinien znajdować się w zupełnie innym miejscu. Wracając nad ranem do domu, postanowiła sprawdzić, czy jest u siebie. Stała pod domem, podniosła z ziemi kilka kamyków i rzuciła w okno na piętrze. Nie dało to żadnego skutku, więc wyjęła z torebki portmonetkę, która była na tyle ciężka, że mogła dolecieć do okna, i jednocześnie na tyle miękka, żeby nie uszkodzić szyby. Zamachnęła się, rzuciła ją i w tej samej chwili zamarła. Portmonetka, zamiast spaść na ziemię, opadła na parapet i tam się zatrzymała. Znajdowały się w niej wszystkie pieniądze, karty kredytowe i klucze do mieszkania znajomego Ani, u którego mieszkała. Ponieważ nie było w domu, Ania nie miała innego wyjścia, jak tylko zadzwonić do drzwi i zbudzić innych mieszkańców. Musiała ze wstydem przyznać się do tego, co zrobiła, a kolega, który otworzył jej drzwi, spojrzął na nią jak na najwredniejszą jędzę na świecie, śledzącą swojego mężczyznę. To przykre doświadczenie uświadomiło jej, że typ „niegrzecznego chłopca” nie jest dla niej najlepszym rozwiązaniem. Odtąd unikała go jak ognia, co korzystnie wpłynęło na jej szczęście osobiste i reputację.

**Sportowiec:** Sportowiec uwielbia zarówno brać udział w grach zespołowych, jak i kibicować im, najchętniej w towarzystwie kolegów i z puszką piwa w ręce. Ma specyficzny styl ubierania się (sportowa koszulka z logo jakiegoś klubu, spodenki, adidasy).

**Mięśniak:** Ten typ bywa czasami narcystyczny, każdą wolną chwilę spędza na siłowni, prężąc mięśnie przed lustrem. Jego cechy charakterystyczne to zamiłowanie do podkoszulków uwydatniających muskulaturę i permanentna opalenizna.

**Technomaniak:** Nic nie sprawia mu większej przyjemności niż siedzenie przed komputerem, telewizorem albo konsolą do gry. Wyróżnia się posiadaniem ogromnych rozmiarów telewizora lub profesjonalnego systemu nagłośnienia.

**Pracuß:** Zakochany w swojej pracy, na niej buduje własne poczucie wartości. Zdaje sobie sprawę, że jeśli zależy mu na robieniu kariery w firmie, posiadanie żony i dzieci jest nieuniknioną koniecznością.

Poznasz go po wymuskanym samochodzie służbowym oraz po tym, że z powodu pracy nigdy nie ma czasu na nic innego.

**Pewniak:** Na nim można polegać. Jak każdy człowiek ma swoje wady, ale jego największą zaletą jest to, że jest miły, zawsze służy pomocą i można mu zaufać.

**Niegrzeczny chłopiec:** Jest jak czekolada — wiesz, że nie jest dla Ciebie dobry, ale mimo to nie możesz mu się oprzeć. Niegrzeczny chłopiec może występować w różnych wariantach:

1. Zdradza Cię z innymi kobietami.
2. Wystawia Cię do wiatru, nie odpowiada na Twoje telefony i nie pojawia się na umówionych spotkaniach.
3. Zostawia Cię samą z powodu kolegów.
4. Najgorszy typ ze wszystkich — negatywnie wpływa na Twoją pewność siebie i zaniża Twoje poczucie własnej wartości.

**Sympatyczny:** Możesz być pewna, że Twoja mama będzie nim zachwycona. Nigdy nie potraktuje Cię źle, zawsze myśli o Twoich uczuciach, stara się, abyś czuła się szczęśliwa, ale czasami bywa po prostu za słodka.

**Kasiarz:** Facet ma pieniądze i stara się jak może, żeby wszyscy o tym wiedzieli. Szuka potwierdzenia swojej wartości w rozmiarach własnego konta bankowego i marce nowego samochodu. Całkiem prawdopodobne, że ma żonę i dzieci, ale kasiarze w okolicach pięćdziesiątki często są gotowi na zmianę żon na młodszą wersję.

**Luzak:** Idzie po linii najmniejszego oporu, stara się przy minimum wysiłku osiągnąć maksimum korzyści, ale bywa przy tym naprawdę czarujący. Można go poznać po niedbałym wyglądzie i skłonności do spędzania czasu na przyjemnościach — takich jak przesiadywanie w pubach. Może stwarzać swojej partnerce fałszywe poczucie bezpieczeństwa, dlatego lepiej unikać tego typu, chyba że szukasz kogoś, komu mogłabyś matkować.

### Ćwiczenie

#### Typ mężczyzny, który Cię pociąga

- Odpowiedz sobie uczciwie: który typ mężczyzny Cię pociąga? Jeżeli umawiałaś się z co najmniej trzema typami mężczyzn, nie musisz się martwić, że nie masz odwagi próbować nowych rzeczy. Jeśli jesteś uzależniona od jednego typu, musisz się upewnić, czy rzeczywiście do Ciebie pasuje, i starać się poszerzać swoje horyzonty.

## Twój typ

Doświadczenie to wspaniała rzecz, ponieważ pozwala Ci zidentyfikować błąd, jeśli ponownie go popełnisz. Aby ustrzec się przed powtarzaniem tych samych błędów, spróbuj określić (z przymrużeniem oka), do jakiego typu kobiet należysz. Jeżeli nie możesz się zdecydować, poproś o pomoc przyjaciół. Jeśli pasujesz do więcej niż jednej kategorii, wybierz dominującą w danym momencie.

### Spokojna i zrównoważona

Czasem może być postrzegana jako powściągliwa i opanowana, trudno ją zadowolić. Kobieta, która wie, czego chce. Często drażni ją ludzka głupota, dlatego może wydawać się porywczą i łatwo wpadająca w złość. Dbą o swój wygląd, zawsze ubrana perfekcyjnie.

**Potrzuje:** Sympatycznego, Kasiarza, ewentualnie Pracusia.

**Powinna unikać:** Luzaka i Sportowca.

### Ambitna

Bardzo poważnie podchodzi do własnej kariery zawodowej, czerpie satysfakcję wyłącznie ze swojej niezależności i osiągnięć w pracy. Zawsze przedkłada pracę ponad życie osobiste i dla niej gotowa jest na wszystko.

**Potrzuje:** Pracusia, Kasiarza, ewentualnie — jeśli chciałabyś mieć w domu profesjonalną sieć komputerową — Technomaniaka.

**Powinna unikać:** Pewniaka, ponieważ on nie znosi ambitnych kobiet.

### Nieśmiała

Delikatna jak kwiat, szuka potwierdzenia swojej wartości w oczach ludzi, którzy ją otaczają. Z jednej strony brakuje jej ufności we własne siły, z drugiej jest przekonana, że jest dobrą osobą. Zawsze stara się być czymś zajęta.

**Potrzuje:** Luzaka, Sympatycznego, Pewniaka.

**Powinna unikać:** Niegrzecznego chłopca i Pracusia.

### Ślicznotka

Chociaż ma własne dzieci, ciągle nosi rozmiar 36. Po odwiezieniu dzieci do szkoły odjeżdża swoim świetnym wozem na aerobik lub siłownię. Może sobie pozwolić na luksusowe życie dzięki pomocy byłego męża.

**Potrzuje:** Mięśniaka, Technomaniaka, Niegrzecznego chłopca.

**Powinna unikać:** Luzaka, Pracusia.

## Sąsiadka

Stara się godzić w życiu karierę zawodową z prowadzeniem domu. Zawsze znajdzie chwilę, żeby wysłuchać i doradzić, jest dumna ze swojego domu, choć nie zawsze ma czas coś w nim zrobić. Nie jest ofiarą mody, za to uwielbia plotkowanie i zawsze jest gotowa do niesienia pomocy.

**Potrzebuje:** Pewniaka, Pracusia, Luzaka lub Sympatycznego.

**Powinna unikać:** Niegrzecznego chłopca, Mięśniaka.

## Kumpela

Można z nią konie kraść, często się wygłupia i niczego nie bierze na poważnie. Żyje chwilą. Uwielbia szaleństwa z koleżankami tak samo, jak romantyczne wieczory ze swoim chłopakiem. Zawsze musi mieć przy sobie swoją torebkę, a w niej telefon komórkowy, pomadkę do ust i kartę kredytową.

**Potrzebuje:** Sportowca, Pracusia, Mięśniaka.

**Powinna unikać:** Sympatycznego, Luzaka, Pewniaka, Technomaniaka, i Niegrzecznego chłopca.

## Ćwiczenie

### Jak znaleźć swoją drugą połowę?

- Sporządź listę facetów, którzy się Tobą interesują (oraz byli zainteresowani w przeszłości), i spróbuj dopasować każdego z nich do wymienionych typów. Uwaga! Nie uwzględniaj na tej liście mężczyzn, z którymi naprawdę chodziłaś.
- Sporządź listę facetów, którymi Ty jesteś zainteresowana, i dopasuj ich do wymienionych typów.
- Ta informacja będzie ważna w momencie, kiedy poznasz swoje możliwości. Czy łatwo udało Ci się dopasować osoby do typów? Czy potrafisz określić, który typ najbardziej do Ciebie pasuje?

### Poprawa własnego wyglądu

Zostawmy na razie myślenie i analizowanie przeszłości i przejdźmy do działania. Problem z wyglądem polega na tym, że nie zawsze postrzegamy siebie tak, jak inni nas postrzegają.

Muszę się przyznać, że nie jestem ekspertem od stylizacji, a wszystkie moje próby polepszenia własnego wyglądu nie na wiele się zdały. Wciąż staram się zmienić swój styl ubierania, bo inaczej pewnie stanę się jednym wielkim chodzącym biustem. Na szczęście miałam okazję spotkać w swoim życiu kilku wspaniałych wizażystów, od których wiele się nauczyłam.

Kluczem do odkrycia własnego stylu wcale nie jest podążanie za modą (chyba że masz do dyspozycji mnóstwo czasu i pieniędzy), lecz znalezienie dla siebie stylu, który będzie **autentyczny** i **odpowiedni**, czyli będzie pasował do tego, czym się zajmujesz. Pamiętaj, że nie ma czegoś takiego, jak uniwersalny dobry styl. Tutaj chodzi mi tylko o Twój własny styl.



## Ćwiczenie

### Stwórz własny styl

Zanim wybierzesz się na randkę, zastanów się nad następującymi kwestiami:

1. Opisz strój, który najlepiej odpowiada Twojemu stylowi i gustowi.
2. Opisz strój, który najlepiej pasuje do Twojego stylu życia i zajęć, które najczęściej wykonujesz.
3. Jak postrzegasz swój wygląd?
4. Jak — Twoim zdaniem — jesteś postrzegana przez innych?
5. Jak chciałabyś być postrzegana?
6. Jaka cecha Twojego wyglądu rzuca się najbardziej w oczy?

Poproś o odpowiedź na te pytania kogoś bliskiego. (Jeśli wybierzesz swoją mamę, przyjmij jej odpowiedzi z przyzwyczajeniem oka — chyba nie chcesz wyglądać jak własna matka?)

---

Spójrzmy, jak na ten test odpowiedziała Ola:

1. Styl sexy — obcisła bluzka i luźny sweterek.
2. Luźne sweterki i garsonki.
3. Zawsze trochę obok, nigdy w sam raz.
4. Pewna siebie, zdecydowana, ekstrawertyczna.
5. Elegancka.
6. Duże oczy i duży biust.

---

Zwróć uwagę, że to, co Ola uważa za swój najbardziej autentyczny styl (punkt 1.), kłóci się z tym, jak chciałaby być postrzegana przez innych (punkt 5.). W rezultacie Ola nigdy nie może trafić w odpowiedni styl, o czym wspomniała w punkcie 3. Jeśli ta dziewczyna będzie chciała stworzyć styl, który odpowiada jej ambicjom, a jednocześnie pozostać sobą, będzie musiała zdecydować się na pewne kompromisy.

### Zmiana garderoby

Miałaś całą noc, żeby wyrobić sobie opinię na temat tego, jak chcesz być postrzegana przez innych oraz z jakim wizerunkiem będziesz się czuła pewnie i wygodnie. Czas, abyś podeszła do tego od strony praktycznej. Zanim przejdziemy do sposobów poznania partnera, musisz mieć ten etap za sobą.

**FAKTY:** Mężczyźni reagują na żywe kolory i kształty.

Przed wszystkim potrzebujesz stroju, dzięki któremu będziesz czuła się atrakcyjna i pewna siebie. Nie ma nic bardziej przykrego niż widok kobiety, która bez przerwy obciąga zbyt krótką spódnicę lub za ciasną bluzkę.

#### Żelazny zestaw ubrań

Żelazny zestaw ubrań można stworzyć za pomocą zaledwie kilku rzeczy. Należą do nich:

- ◆ spódniczka,
- ◆ spodnie,
- ◆ sukienka,
- ◆ kilka bluzek pasujących do spodni i spódnicy,
- ◆ żakiet,
- ◆ rozpinany sweterek,
- ◆ sweter,
- ◆ buty na płaskim obcasie, na wysokim obcasie i kozaki,
- ◆ akcesoria.

Zanim wyruszysz na podbój sklepów, zastanów się:

- ◆ Jaki fason pasuje do Twojej sylwetki?
- ◆ W jakich kolorach najlepiej wyglądasz?
- ◆ Jaki masz budżet na zakupy?
- ◆ Jakich akcesoriów Ci brakuje?

Potraktuj swój strój jak narzędzie

Potraktuj swój wygląd jak temat do rozmowy. Nie chcesz chyba, żeby Twój wygląd mówił o Tobie: „Nudna i nijaka” ani tym bardziej: „Gotowa na przygodę”.



#### WSKAZÓWKA

- ◆ Noś odzież o ciemnych kolorach w tych miejscach, które chcesz zatuszować, i jasnych kolorach tam, gdzie chcesz coś wyeksponować.

Czarny kolor pomaga ukryć nieciekawe partie naszej sylwetki. Nawet przy mojej szczupłej budowie ciała mam pewne naddatki tłuszczu, których wolałabym nie ujawniać, dlatego często zakładam ciemne spodnie i jasne bluzki z dobrym stanikiem, który nadaje moim pierśsiom ładny kształt.

Każdy strój wymaga wykończenia odpowiednimi do okazji dodatkami. Sama mam na przykład wisiołek w kształcie kociego pyszczka. Chociaż jest bardzo prosty, każdy zwraca na niego uwagę. To sprzyja nawiązywaniu rozmowy. Mogę podziękować za komplement albo nawiązać do kotów (za którymi osobiście nie przepadam) lub zwierząt w ogóle (jeśli ktoś jest miłośnikiem zwierząt, może o nich gadać w nieskończoność).

Mam także pewną zabawną torebkę z gwizdkiem, która staje się obiektem zainteresowania nieznajomych. Często pytają mnie, do czego służy gwizdek przy torebce, zaś czasami, zależnie od pory dnia i stopnia zaawansowania imprezy, padają przede mną na kolana i usiłują na nim zagwizdać.

Postaraj się, żeby na Twojej randce nie zabrakło tematów dotyczących elementów Twojego stroju i przygotuj się na przyjmowanie komplementów oraz rozwijanie związanych z nimi wątków.

## Ćwiczenie

### Zrób porządek w swojej garderobie

- Namów jakąś bliską, obiektywną osobę, aby towarzyszyła Ci w przeglądaniu Twoich rzeczy. Wyrzuć do kosza wszystko, czego nie nosiłaś dłużej niż rok, oraz wszystko, co już na Ciebie nie pasuje. Postaraj się, żeby Twoja towarzysząca wyniosła to na tyle daleko, żebyś nie mogła tego wyciągnąć i schować z powrotem do szafy.
- Zrób listę rzeczy, których Ci brakuje do żelaznego zestawu ubrań.
- Zaplanuj sobie budżet i okres, w którym masz zrealizować konieczne zakupy (a przynajmniej kup jakiś wystrzałowy strój na wyjścia).

### Dobra fryzura przyciąga uwagę

Włosy mogą stanowić wielką ozdobę — pod warunkiem, że zawsze i wszędzie wyglądają olśniewająco. Większość z nas musi się trochę namęczyć, żeby utrzymać je w dobrej kondycji. 30% kobiet cierpi z powodu cienkich włosów, co może mieć negatywny wpływ na ich poczucie pewności siebie i samoocenę oraz znacznie ogranicza rodzaje stylów, które mogą prezentować.

Fryzura jest kwestią wyboru odpowiedniego stylu, który pasuje do Twojego charakteru i wyglądu.



#### WSKAZÓWKA

- ◆ Zawsze dbaj o czystość swoich włosów, a także jedz dużo protein i produktów bogatych w żelazo (dieta jest oprócz schorzeń najczęstszą przyczyną wypadania włosów).

#### Przygotowania

Zanim umówisz się z fryzjerem, zajrzyj do tego salonu, przejrzyj katalogi i znajdź coś dla siebie. Skonsultuj swój wybór z profesjonalistą, zapytaj, czy wybrana przez Ciebie fryzura pasuje do kształtu Twojej twarzy, jest odpowiednia dla Twoich włosów i ile wysiłku będzie Cię kosztowało jej utrzymanie. Nie daj się namówić na coś, co Ci nie odpowiada, a jeśli nie będziesz zadowolona z rezultatów, nie wahaj się o tym powiedzieć.

#### Jaki salon wybrać?

- ◆ Jeżeli nie chcesz wyglądać tak, jak tysiące innych dziewczyn, unikaj dużych sieci salonów, ponieważ wszyscy fryzjerzy w nich zatrudnieni stosują te same techniki.
- ◆ Jeśli Twój fryzjer jest fantastycznym kumplem, ale zawsze obcina Cię tak samo, poszukaj kogoś innego. Jeśli będzie Ci potem głupio wrócić do niego, zawsze możesz powiedzieć, że wygrałaś kupon do salonu fryzjerskiego i chciałaś poeksperymentować.
- ◆ Idź do najdroższego fryzjera, na jakiego Cię stać. Na ogół dostajemy to, za co zapłaciliśmy.

### Farbowanie włosów

Sama mam nijaki kolor włosów, jestem więc zdeklarowaną zwolenniczką farbowania. Dobrze dobrany kolor może mieć nieprawdopodobny wpływ na poprawę wyglądu, a także poziom samooceny właścicielki świetnej fryzury. Niewłaściwy kolor dodaje lat i decyduje o tym, jak jesteś postrzegana przez innych.

### WSKAZÓWKA

- ◆ Najlepiej zapytaj osobę, której fryzura Ci się podoba, o jej fryzjera.
- ◆ Nigdy nie decyduj się na wizytę u fryzjera pod wpływem nagłego impulsu.
- ◆ Idąc do fryzjera, staraj się ubrać tak, jak chciałabyś być postrzegana. Pamiętaj, że fryzjer stara się dopasować fryzurę do wyglądu (zwróć na to uwagę, jeśli nie chcesz fryzury „à la starsza pani”)
- ◆ Nie uśmiechaj się, kiedy przycinają Ci grzywkę. Uśmiech sprawia, że podnosi się twarz i czoło. Potem może się okazać, że grzywka wyszła zbyt krótka.

### Ćwiczenie

#### Zmiana Twojej fryzury

- Zapytaj zaufaną przyjaciółkę, czy przydałaby Ci się zmiana fryzury lub koloru włosów.
- Zamów wizytę u fryzjera i wybierz nowy styl.
- Rozejrzyj się po internecie — wejdź na stronę [www.polki.pl](http://www.polki.pl), gdzie znajdziesz wskazówki na temat fryzur.

## Sposób na młody wygląd

Najlepsza rzecz, jaką możesz zrobić, aby Twoja skóra wyglądała młodo, to regularnie o nią dbać. Jeśli nie będziesz jej codziennie poświęcać czasu, stanie się brzydka i matowa. Jeśli Twoja skóra będzie jasna i świeża, każdy to zauważy, a przecież zależy Ci na tym, żeby podbudować swoją pewność siebie i zrobić wrażenie na tym właściwym mężczyźnie.

Nie miałam pojęcia, co trzeba robić ze skórą, dopóki nie skończyłam 30 lat. Wcześniej zdarzało mi się nawet w ogóle nie zmywać makijażu przed pójściem spać — szkoda mi było marnować czas na takie zabiegi, jeśli można go było wykorzystać na sen. Wydawało mi się, że zawsze będę miała gładką, brzoskwińową cerę, tak jak moja babcia. Dopiero kiedy przypadkowo kupiłam sobie specjalny krem pod oczy, który w ciągu miesiąca odmłodził mnie o pięć lat, zrozumiałam, o co tu chodzi. Dopiero kiedy ludzie zaczęli komentować, że lepiej wyglądam, bo zniknęły moje worki pod oczami, zorientowałam się, że coś było nie tak. Wcześniej nie zdawałam sobie z tego sprawy. Cała atrakcja tego kilkunastosekundowego zabiegu polega na tym, że wcale nie trzeba wydawać fortuny na jedno opakowanie. Wystarczy kilkanaście złotych i efekt jest doskonały. Zachęcam do wizyty w dobrym sklepie kosmetycznym. Skorzystaj z rad specjalistów. W każdym razie najważniejsze jest to, że przy minimum wysiłku i bez wydawania fortuny lub oddawania się chirurgom jesteś w stanie sama odjąć sobie parę lat.

Jeśli stosujesz już odpowiednią kurację, zapoznaj się z pięcioma punktami, których powinnaś się trzymać. Pamiętaj przy tym, aby wybrać się od czasu do czasu do kosmetyczki, ponieważ zmiany środowiska pracy oraz starzenie się skóry nie pozostają bez wpływu na jej potrzeby. Jeśli nie stosujesz żadnych zabiegów, zacznij od tego:

1. Zmywaj makijaż przed pójściem spać.
2. Nawilżaj skórę, aby zapewnić jej jędrność.
3. Stosuj kremy z filtrami przeciwsłonecznymi pod makijaż.
4. Raz na tydzień stosuj peeling do ciała, aby Twoja skóra była czysta i lśniąca.
5. Co jakiś czas stosuj maseczkę oczyszczającą pory, dzięki której – choć efekt będzie tylko tymczasowy – poprawi się jędrność i koloryt skóry.



### WSKAZÓWKA

- ◆ Ukrywaj zmarszczki i bruzdy na twarzy za pomocą rozświetlacza, a nie korektora. Korektor tylko je wypełnia i sprawia, że wyglądają jeszcze gorzej. Dzięki rozświetlaczowi światło będzie odbijać się od tych miejsc i staną się one niewidoczne.
- ◆ Staraj się odpowiednio kształtować brwi. Możesz w ten sposób uzyskać efekt podniesionych powiek. Odkrycie większej powierzchni nad okiem optycznie powiększa samo oko. Uważaj, aby nie przesadzić z usuwaniem włosów — inaczej możesz uzyskać niezamierzony efekt permanentnie zdziwionego spojrzenia.
- ◆ Aby nadać swojej skórze młodzieńczy wygląd, używaj kremów rozświetlających pod (lub na) makijaż. Ich dodatkową zaletą jest również to, że większość z nich zawiera filtry UV. Jeśli nie chcesz, aby Twoja skóra mieniła się kolorami jak rybia tuska, stosuj je z umiarem.

### Ćwiczenie

#### Zadbaj o swoją skórę

- Zrób porządek w szafce z kosmetykami. Wyrzuć wszystko, co leży w niej dłużej niż pół roku, ponieważ to tylko siedlisko bakterii.
- Obiecuj sobie, że ograniczysz ilość kawy i alkoholu, a przede wszystkim będziesz wypijać tyle wody, ile dasz radę (przynajmniej 8 szklanek dziennie).
- Zamów sobie wizytę u kosmetyczki, ale nie czuj się zobowiązana do dokonywania tam jakichkolwiek zakupów. Nie rezygnuj jednak z rady ekspertów na temat tego, jak powinnaś dbać o swoją skórę i jakie preparaty są dla Ciebie właściwe. Kup je sobie sama albo umieść na liście prezentów.

## Porzuć diety, przecież jesteś zgrabna

Niektórzy ludzie uważają, że człowiek nie może być dość bogaty ani dość szczupły. Co za bzdury! Gdyby tak było, co stałoby się z poczuciem szczęścia i dobrym samopoczuciem? Nikt z nas nie mógłby być szczęśliwy! Bez względu na to, czy naprawdę masz nadwagę, czy tylko „mentalną nadwagę”, zamartwianie się tym nie doprowadzi Cię do niczego dobrego, a negatywnie wpłynie na Twoją pewność siebie. Jeśli nie chcesz czuć się nieszczęśliwa, spróbuj zastosować parę moich poniższych wskazówek.

### Nadwaga

Jeżeli rzeczywiście masz nadwagę, dla własnego dobra musisz coś z tym wreszcie zrobić. Weź sobie do serca maksymę mojej babci, która mawiała: „Wszystko na świecie można zmienić”.

Większość z nas objada się z jakichś powodów — aby się dowiedzieć, co jest przyczyną w Twoim przypadku, załóż sobie notatnik, w którym będziesz zapisywać, co i kiedy zjadłaś i w jakim byłaś wtedy nastroju. Zobaczysz, rezultaty Cię zaskoczą. Kiedy się zorientujesz, jakie czynniki wpływają na Twój apetyt, będziesz mogła wymyślić sobie listę czynności ułatwiających Ci przełamanie tego nawyku (na przykład telefon do przyjaciółki, umycie łazienki, uporządkowanie szuflady z bielizną itp.). Jeśli będziesz miała jakieś wątpliwości odnośnie swojej wagi, zwróć się do swojego lekarza rodzinnego.

### „Nadwaga mentalna”

Trochę inny problem mają kobiety z jak najbardziej normalną wagą i rozmiarem, które tego po prostu nie widzą. Spróbuj na siebie spojrzeć oczami innych ludzi. Jesteś ładną i zgrabną osobą. Rozejrzyj się dookoła, jest mnóstwo ludzi, którzy mają gorsze figury. Jeżeli oglądanie smukłych modelek w czasopiśmie działa na Ciebie przygnębiająco — nie oglądaj ich! Pamiętaj, że większość z nich miała operacje plastyczne, mają wokół siebie sztab ludzi, którzy pomagają im wykreować odpowiedni wizerunek, a ich zdjęcia są jeszcze retuszowane komputerowo. Myśl o sobie pozytywnie, bądź taka, jaką siebie lubisz. Staraj się nie patrzeć na siebie od pasa w dół, wtedy będzie Ci łatwiej wyrzucić z głowy wszystkie problemy dotyczące idealnej sylwetki.





Jeśli masz w swoim otoczeniu kogoś, kto próbuje zachwiać Twoją pewnością siebie i wmawia Ci, że jesteś gruba, po prostu unikaj go lub znajdź jego piętę achillesową i pobij go jego własną bronią.

Dopóki Twoja waga nie jest niebezpieczna dla zdrowia, nie powinnaś myśleć, że ma jakikolwiek wpływ na znalezienie partnera. Lepiej zacznij wdrażać w życie strategie, które podają poniżej.

### WSKAZÓWKA

- ◆ Zamiast jedzenia przygotuj sobie dużą szklankę wody pomiędzy posiłkami. Czasami to właśnie pragnienie sprawia, że czujemy się głodni.

### Ćwiczenie

#### Skup się na własnych zaletach

- Zrób listę swoich mocnych punktów i przyklej na lustrze.
- Czytaj tę listę codziennie i praw sobie komplementy dotyczące Twojego wyglądu.
- Wyliminuj wszystkie negatywne myśli na temat swojego ciała — jeśli znów zaczniesz się krytykować, przeczytaj listę.
- Unikaj ludzi, którzy mają negatywny wpływ na Twoją samoocenę.
- Obiecaj sobie robić to wszystko codziennie, a możesz być pewna, że zanim spotkasz swojego wymarzonego księcia z bajki, staniesz się boginią seksu.

## Przystanek nr 1 — podsumowanie

„Optymista widzi w każdym niebezpieczeństwie jakąś szansę.  
Pesymista w każdej szansie widzi niebezpieczeństwo”.

Winston Churchill

Ponieważ obraz oddaje rzeczywistość sto razy lepiej niż słowa, dziś zajmiemy się wpisaniem do diagramu wszystkiego, co zrobiłaś od dnia 1. do 10. Dzięki temu będziesz mogła lepiej zorientować się, nad czym jeszcze musisz popracować. Za jakiś czas wrócisz do tego diagramu i sprawdzisz swoje postępy.

### Determinacja

W dniu 1. rozprawiłyśmy się z wykrętami dotyczącymi tego, dlaczego nie możesz sobie znaleźć partnera. Od tego dnia codziennie powtarzasz sobie: „Jest gdzieś mężczyzna, który na mnie czeka. Mam zamiar go znaleźć”. W dniu 3. identyfikowałyśmy Twoje nawyki dotyczące mężczyzn i szukałyśmy sposobów, żeby je przełamać. W skali od 1 do 10 (1 to ocena najniższa, 10 — najwyższa) oceń swoją determinację w dążeniu do osiągnięcia sukcesu.

### Ciało

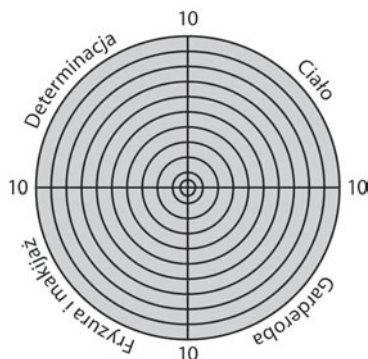
W dniu 10. analizowałyśmy sposób, w jaki postrzegasz swoje ciało. Czy według Ciebie jesteś: „Gruba, ale piękna”, czy: „Zawsze za gruba”? Podkreślaj swoje atuty i zaznacz w diagramie, na ile jesteś zadowolona z własnego wyglądu.

### Garderoba

W dniach 6. i 7. omawiałyśmy kwestię tego, w jaki sposób stroje mogą Ci pomagać lub przeszkadzać w uzyskaniu pożądanego wyglądu. Oczyściłaś swoją szafę ze zbędnych fatalasek i pozostawiłaś tylko przejrzystą bazę do stworzenia nowego wizerunku, zgodnego z Twoją osobowością i stylem życia. Zaznacz w diagramie, na ile udało Ci się wykonać to zadanie. Niech 10 oznacza bardzo dobrze, 1 — bardzo źle.

## Fryzura i makijaż

W dniach 8. i 9. przyglądałyśmy się Twoim włosom i skórze. Czy dzięki naszym ćwiczeniom masz teraz lepsze zdanie na temat swojego wyglądu? Zaznacz swoją odpowiedź na diagramie.



### WSKAZÓWKA

- ◆ Aby uzyskać jak najbardziej wiarygodny obraz, zabierz się za wypełnianie diagramu w sprzyjających okolicznościach, kiedy będziesz miała zapewniony spokój, energię i dobry nastrój.

## Ćwiczenie

### Ćwiczenie na dziś

- Zobacz, które obszary diagramu wypadły najgorzej. W tych kwestiach czeka Cię najwięcej pracy. Wróć do odpowiednich dni i upewnij się, że poprawnie wypełniłaś wszystkie zadania. Rezultaty wkrótce dadzą o sobie znać.
- Zastużyłaś na pochwałę we wszystkich zadaniach, w których uzyskałaś dobre wyniki. Idealnie byłoby, gdybyś zdobyła średnio 7 punktów za każde, ale wiadomo, że ocena jest tutaj bardzo subiektywna. Każdy ma swoje kryteria — najważniejsze, abyś czuła się zadowolona, że zrobiłaś wszystko najlepiej, jak umiałaś, bez oglądania się na to, jaki wynik uzyskałby ktoś inny.

# Notatki

A series of horizontal dotted lines for writing notes.