

**Katarzyna Górka**



**JAK ZDOBYĆ FACETA I SPRAWIĆ,  
BY CIĄGLE ZA TOBĄ SZALAŁ?**

Autor: Katarzyna Górka  
Grafika i projekt okładki: Katarzyna Górka  
Fotografia autorki: Agnieszka Wywiał  
Korekta: Grażyna Dobromilska  
Skład i łamanie: Grażyna Dobromilska

© Copyright by Katarzyna Górka & e-bookowo

Wydawca: Wydawnictwo internetowe e-bookowo  
[www.e-bookowo.pl](http://www.e-bookowo.pl)  
Kontakt: [wydawnictwo@e-bookowo.pl](mailto:wydawnictwo@e-bookowo.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone.  
Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości  
bez zgody wydawcy zabronione  
Wydanie II 2011

ISBN 978-83-62480-26-5



**Katarzyna Górka** jest doradcą życiowym i trenerką rozwoju osobistego. Studiowała Stosunki Międzynarodowe oraz psychotronikę w Krakowie. Jej umiejętności w połączeniu ze sprawdzonymi technikami oraz doświadczeniem owocują wiedzą, którą dzieli się z innymi kobietami w swoich dwóch książkach.

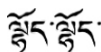
Poza pracą w agencji reklamowej zajmuje się dystrybucją naturalnych suplementów diety:

<http://oczyszczanie-organizmu-z-toksyn.pl/>



oraz masażami:

<http://relaks.superfood.pl/>



CZAS NA RELAKS



i usługami doradczymi wykonywanymi za pomocą tarota i chiromancji: <http://relaks.superfood.pl/index.php/zapytaj>.

Warto skorzystać z jej doświadczeń i wiedzy :-)

Wydawca, Grażyna Dobromilska

## Opinie:

Przyznam szczerze, że od kilku lat znam autorkę tej książki. W tym czasie miałam okazję zaobserwować, jak bardzo się rozwinęła. Zauważyłam, że stała się bardziej kobieca i subtelna. Zaczęła rozwijać swoje pasje i otwarcie o nich mówić. W pracy nabrała pewności siebie, a nowe zawodowe wyzwania nie stanowią już dla niej problemu.

To, co napisałam wyżej, świadczy tylko o tym, że sama Kasia jest żywym przykładem skuteczności tego, o czym jest ta książka. Wszystkie rady ze swojej książki przetestowała na sobie i dzisiaj jest nowoczesną, twardo stąpającą po ziemi kobietą.

Książka jest napisana bardzo lekko i swobodnie, myślę, że jej treść trafi do każdej współczesnej kobiety. Nieważne, czy masz faceta, męża, czy jesteś singielką, bo każda z nas znajdzie w niej coś dla siebie. Moje ulubione zdanie z tej książki będzie od dzisiaj moim życiowym mottem: *Sukcesem kobiety jest to, że czuje się dobrze sama ze sobą i nikogo do tego nie potrzebuje*. Liczę, że podobnie jak ja, każda z was po przeczytaniu tej książki będzie chciała osiągnąć swój „Mały/Wielki Sukces”.

Justyna Dugiełło

Zgadzam się w 100% z tym, co autorka napisała w książce. Szkoda, że człowiek zawsze sobie uświadamia niektóre rzeczy po fakcie, ale widocznie tak musi być, aby ten temat dogłębnie zrozumieć, czegoś się nauczyć i wybrać lepiej następnym razem. Po rozstaniu z chłopakiem analizowałam swoje postępowanie. Gdzieś kiedyś przeczytałam, że „it’s not him, it’s You”. Znaczy, że ja jestem powodem nieudanego związku. Tak, jak autorka pisze w książce, jest dużo w nas złości, bólu, nie potrafimy wybaczać i nosimy ten ciężar i przenosimy na kolejne związki, dlatego uważam, że ćwiczenia zawarte w książce są tak istotne. Gdy kobiety są zagubione i mają niską samoocenę, to tracą

kontakt z rzeczywistością i zamiast spokojnie przeanalizować postępowanie mężczyzny i odejść, póki jest jeszcze czas, przy-  
mykają oko na różne rzeczy, wybaczą i pozwalają się źle trak-  
tować. Faceci przejmują kontrolę i nas wykorzystują. A chodzi  
o to, jak autorka pisze, abyśmy to my miały kontrolę i stały się  
silnymi, pewnymi siebie kobietami, które będą potrafiły zdobyć  
cudownego mężczyznę i uczynić swoje życie pięknym.

Joanna Fusiek

Szczerzy i rozbijająco prawdziwy poradnik dla kobiecego serca  
i duszy. Książka obnaża ze słabości, lecz zarazem dodaje upra-  
gnioną nadzieję. Ukazuje prawdziwe oblicze kobiety, wrażliwej  
i silnej, skorej do rozwoju osobistego i duchowego. Wnikliwie  
rozkłada wybrane sytuacje życiowe i pułapki dnia codziennego  
na części pierwsze i konstruktywnie wskazuje korzystny kieru-  
nek działania, jak również przekazuje metody radzenia sobie  
z nimi. Książka skierowana zarówno do młodej dziewczyny  
na początku swojej drogi życiowej, jak również do matki  
z dzieckiem borykającej się z potrzebą ponownego zdefiniowa-  
nia swojej osoby i życia w obliczu trudności życia rodzinne-  
go. Zdecydowanie polecam tę książkę kobietom, które pragną  
odzyskać równowagę, siłę i pewność w działaniu oraz tym, któ-  
re poszukują odpowiedzi na nurtujące je pytania i wątpliwości  
w sferze życiowej i sercowej.

Katarzyna Meus

## Wstęp

*Wyobraź sobie gorący, letni poranek. Siedzisz w restauracyjnym ogródku, popijasz wodę i upajasz się słońcem. Czytasz swoje ulubione czasopismo, uśmiechasz się do siebie i nagle czujesz, że ktoś Ci się przygląda. Podnosisz wzrok i widzisz, jak dwóch przystojnych mężczyzn patrzy w Twoim kierunku. Nie czujesz wstydu ani zdziwienia. Uśmiechasz się do nich i czytasz nadal. Po minucie jeden z mężczyzn podchodzi do Ciebie i pyta, czy nie mogłabyś go oprowadzić po mieście, ponieważ dopiero dziś przyjechał.*

Niemożliwe? Nieprawdopodobne? Takie rzeczy w rzeczywistości się nie zdarzają?

Przyszło Ci to na myśl? Co jeszcze? Może:

Takie sytuacje zdarzają się tylko naprawdę pięknym kobietom.

Mnie nigdy nie przydarzy się taka historia.

Nikt na mnie nie zwróci uwagi.

Bzdura!

Dzięki tej książce nigdy więcej nie pomyślisz tak o sobie. Twoje postrzeganie siebie samej drastycznie się zmieni. Nieważne, czy jesteś brunetką, czy jesteś ruda, czy jesteś może zbyt chuda czy puszysta, piegowata czy niska. To nie ma znaczenia. Będziesz potrafiła zdobywać i uwodzić facetów.

*Wyobraź sobie, że siedzisz ze swoim wspaiałym partnerem w samolocie. On zrobił Ci niespodziankę na urodziny i zabiera Cię do Paryża. Patrzy na Ciebie, uśmiecha się, przytula Cię i mówi Ci do ucha: „Kocham Cię”. Minęły już ponad trzy lata, a Twój ukochany nadal szaleje za Tobą i nosi Cię na rękach. Jesteś bardzo szczęśliwa.*

Może pomyślałaś: takie rzeczy zdarzają się tylko w romantycznych filmach. Takie sytuacje to bajki, a nie rzeczywistość. Co jeszcze pomyślałaś?

Stop!

Czas, abyś skończyła z takim myśleniem. Czas przyciągnąć partnera, o którym zawsze marzyłaś. Jesteś ciekawa, jak to zrobić? Mam taką nadzieję, że już nie możesz doczekać się, aby poznać sekret, jak zdobyć faceta. Jak go oczarować i jak sprawić, by ciągle za Tobą szalał.

Gotowa?

No to zaczynamy.

Chciałabym na początku, żebyś poznała niezwykłą kobietę, która przyciągała wzrok mężczyzn i działała na nich jak magnes. Tą kobietą była Kleopatra, o której na pewno wiele słyszałaś.

Postać Kleopatry fascynowała ludzkość przez wieki. Kochanka Cezara i Antoniusza stała się bohaterką ponad 50 filmów i niezliczonych utworów literackich. Była postacią niezwykłą – wykształcona, kipiąca energią, ale czy wiesz, że była daleka od ideału kobiecego piękna? „Autorzy rzymscy opowiadali o inteligentnej i charyzmatycznej Kleopatrze, kobiecie z uwodzicielskim głosem, nigdy jednak nie wspominali, że była piękna”, twierdzi Lindsay Allason-Jones, dyrektorka Muzeum Archeologicznego Uniwersytetu w Newcastle. I faktycznie, Kleopatra nie była wcale taką pięknoscią, jak się powszechnie uważa, jej uroda należała raczej do dość przeciętnych. Posiadała jednak niezwykle intelekt oraz seksapil, dla którego tracili głowy najwięksi z ówczesnie żyjących mężczyzn.

Spytasz, jak to możliwe? Jak kobieta z przeciętną urodą mogła mieć aż taki wpływ na mężczyzn? Może znowu pomyślisz: takich kobiet jest mało, była bogata i miała wpływy, ale czyżby na pewno?

A może masz takie koleżanki, które nie są zbyt urodziwe, a niesamowicie przyciągają do siebie mężczyzn? I nie piszę tu

o tych młodych dziewczynach, które oprócz krótkotrwałej przyjemności nie potrafią nic dać z siebie. Piszę o kobietach, które nie powalają urodą, a mimo wszystko mają duże powodzenie u mężczyzn.

Zastanawiałś się, co sprawia, że kobieta przyciąga mężczyzn? Co tak naprawdę kręci mężczyzn w kobietach? Co sprawia, że kobieta jest interesująca i przykuwa uwagę, pomimo tego, że nie jest zbyt urodziwa? Jak to się dzieje, że kobieta postrzegana jest jako niezwykle seksowna?

Cóż, dla każdego to może być inna cecha, to sprawa subiektywna, ale dla większości to coś nieopisanego, nieuchwytnego, nie nazwanego wprost. Ta nieokreśloność to pewna aura, która otacza daną osobę. To sposób, w jaki ktoś się śmieje, odgarnia kosmyk włosów, chodzi, mówi, pije kawę czy ubiera się. Te cechy tworzą kobietę jako całość, pozwalają patrzeć na nią w inny sposób. O tym, że kobieta postrzegana jest jako osoba seksowna, nie decydują cechy rejestrowane wprost, jak ładna buzia, figura czy dłonie. Bardzo często bywa tak, że osoby na pierwszy rzut oka uważane za mało atrakcyjne uchodzą za niezwykle seksowne. **To, co naprawdę przykuwa uwagę i postrzegane jest jako niezwykle atrakcyjne dla facetów, to sposób, w jaki kobieta myśli sama o sobie.** To, jak postrzega siebie. To, jak patrzy na siebie. To, co uważa na swój temat. Zdziwiona? Ale to jest właśnie największy sekret magnetyzmu i seksapilu.

W tej książce zdradzę Ci sposoby, jak stać się kobietą, która myśli i czuje, że jest niesłychanie seksowna, atrakcyjna i piękna. Będą to pewne etapy, przez które musisz przejść, aby osiągnąć swój cel. To będzie etap oczyszczania, wzmacniania, odkrywania i przyciągania. Te etapy są po to, byś stała się kobietą, która zdobędzie wymarzonego partnera, i przede wszystkim po to, byś fascynowała go przez cały czas, a nie tylko na początku znajomości. Aby się tak stało, musisz poświęcić czas na odkrycie i poznanie siebie. Obiecuję Ci, że wysiłek i czas, który sobie poświęcisz, opłaci Ci się.



Udostępniam Ci przez tę książkę nie tylko wiedzę, ale również otwieram przed Tobą moje uczucia, doświadczenia, część mojego życia, część siebie. Przebijaj się przez nią, jak przez swoje wnętrze – powoli, z zaciekawieniem, lekkim podnieceniem. Odkrywaj się przed sobą i poczuj, jakie to cudowne uczucie, kiedy pozytywna energia po prostu Cię unosi i sprawia, że czujesz się niezwykle. Daj się porwać w podróż swojego życia i zaskocz samą siebie. Odkryj siebie. Odkryj swój seksapil.

Fragment rozdziału I

Chciałabym Cię prosić, abyś zaczynając od dzisiejszego dnia, zadała sobie pytania:

- Czy mam do siebie dziś o coś pretensje?
- Co mi się dziś nie udało ?
- Co mogę zaliczyć do swoich dzisiejszych porażek lub błędów?

Czemu proszę Cię, abyś zadała sobie akurat takie pytania? Czemu masz nie przypominać sobie miłych zdarzeń i tego, z czego jesteś dumna? Dlatego, że na to przyjdzie jeszcze czas, a obecnie skupiasz się na tej części siebie, do której rzadko zaglądasz.

Jeśli dziś nie przypominasz sobie nic, z czego nie jesteś zadowolona, albo jeśli zapisałaś już kilka zdań, to idź dalej i przypomnij sobie:

- O co ostatnio miałaś do siebie pretensje?
- Co Ci się ostatnio nie udało?
- Co zaliczasz ostatnio do swoich niepowodzeń?

Wyrzuć z siebie na kartce papieru wszystkie sprawy, emocje i uczucia, które były przez ostatni czas w Tobie i które sprawiały, że czułaś się niekomfortowo. Ważne, byś była ze sobą szczerą i nie ukrywała swoich odczuć i myśli.

Kiedy przebrniesz przez ten etap, cofnij się do przeszłości, nawet do dzieciństwa, i zdaj sobie pytania:

- Czy coś mi się nie udało kiedyś?
- Czego nie osiągnęłam kiedyś w przeszłości?
- Co mi się nie udało w dzieciństwie?
- Czy mam do siebie o coś pretensje, co wydarzyło się dawno temu?
- Czy popełniłam jakiś błąd kiedyś, który do dziś pamiętam?

Pozwól sobie przez odpowiedzi na te pytania na dotarcie do najgłębszych, zapomnianych wspomnień oraz **pomyśl, jak się w tych konkretnych chwilach czułaś.**

Wystarczy te wspomnienia uważnie obejrzeć, przypomnieć sobie, co się wtedy stało. Spróbuj przypomnieć sobie, **jakie decyzje wtedy podjąłeś i jakie to miało skutki.**

Zapytasz, ale po co mi jest to potrzebne?

Jest kilka odpowiedzi na to pytanie:

- Wyrzucając przeszłe, niemiłe zdarzenia i uczucia z nimi związane, stajesz się od nich wolna.
- Uwalniasz się od pewnych schematów myślowych, które Twój umysł stworzył, by powielać zachowania z przeszłości.
- Wyzwalasz się spod destruktywnych własnych ograniczeń, którymi mogłeś nasiąknąć przez lata.
- Będziesz bardziej świadoma samej siebie, będziesz świadoma tego, czemu popełniałeś błędy, i znajdziesz ich źródło.

Oczywiście, że jest to pewna nowość. Nie spotykasz się z tym na co dzień. Nikt nigdy nie nauczył Cię, jak należy szukać głębi własnego Ja, tak, żeby Ci ono służyło. Oszukujesz się, kiedy myślisz, że Ty nie masz z czym walczyć. **Każda z nas kiedyś zrobiła coś, czego żałuje.** W jakiś sposób **każde takie zdarzenie rzutuje na Twoje późniejsze wybory, myślenie, postępowanie, a przede wszystkim, rzutuje na to, jak jesteś postrzegana. Nawet możesz się nie domyślać, z czego mogą wynikać Twoje zachowania, jak bardzo pewne emocje utrwalone w przeszłości mogą odzwierciedlać się w Twoim obecnym życiu.**

Kiedy już wypiszesz wszystko i przypomnisz sobie o wszystkich wydarzeniach z przeszłości i terażniejszości, przyjrzyj się tym odpowiedziom. Zastanów się, jak zachowujesz się, kiedy jesteś postawiona przed podobnymi sytuacjami w życiu.

Zadaj sobie kolejne pytania:

- Czy nie powielam swoich błędów?
- Czy kiedy czuję jakąś konkretną emocję, reaguję standardowo?
- Jak się zachowuję, kiedy odczuwam strach, ból, smutek, odzucenie, upokorzenie, złość?

Kiedy moja przyjaciółka odpowiedziała sobie na te ostatnie pytania, zrozumiała, że tak naprawdę jej zachowania wynikały z pewnych reakcji z przeszłości.

*Monika, bo o niej mowa, zaczęła mieć duże problemy w pracy, gdyż nie radziła sobie z presją czasu i zadaniami, które powinna była wykonać. Ogarniał ją strach i zamiast ją mobilizować, dosłownie ją paraliżował. Nie zawsze tak było. Wcześniej efektywnie radziła sobie ze wszystkimi obowiązkami, a ewentualny strach zmieniał się w energię i motywację do działania. Monika miała coraz więcej problemów w pracy, a im więcej problemów przybywało, tym większy strach w niej narastał i nie potrafiła się wtedy ani ruszyć, ani myśleć, tylko siedziała nieruchomo, wpatrując się w ekran monitora. Mówiła wtedy do siebie: „jestem do niczego”, „niczego nie potrafię zrobić jak należy”, „jestem za słaba”. Zaczęła mieć żal do siebie, złościła się na siebie i ostro się karciała.*

*Kiedy opowiedziała mi o swoich problemach, zaproponowałam jej ćwiczenia oczyszczenia. Początkowo podchodziła do tego sceptycznie i niechętnie. Miałam wrażenie, że spotykając się ze mną, chciała się po prostu „wygadać” oraz uzyskać konkretną radę. Wyjaśniłam jej, że ona sama musi podjąć działanie i dowiedzieć się, dlaczego tak reaguje, a ja, choć chciałam, nie potrafiłam tego zrobić. Po tygodniu zadzwoniła do mnie i poprosiła o konkretne wskazówki dotyczące ćwiczeń. Wzięła kilka dni urlopu, żeby wypocząć, i przy okazji postanowiła wypróbować rytuały na sobie. Kiedy się spotkałyśmy, opowiedziała mi, że po pierwszym ćwiczeniu rozumiała, skąd wziął się u niej strach i przede wszystkim, dlaczego tak na niego reagowała.*

*Dwa miesiące wcześniej przy wypłacaniu pieniędzy z bankomatu została zaatakowana. Ktoś przyłożył jej nóż do gardła i okradł. Przypomniała sobie, że wtedy znieruchomiała i długo jeszcze stała przed bankomatem, będąc śmiertelnie przerażona. Zrozumiała, że za każdym razem, kiedy odczuwa strach, powracają do niej emocje tamtego wieczora. Zrozumiała, że gdzieś głęboko ma do siebie pretensje, że nic wtedy nie zrobiła, nie zareagowała, choć wiedziała, z drugiej strony, że nie mogła nic zrobić. Po drugim ćwiczeniu zupełnie pozbyła się wszystkich pretensji do siebie i wybaczyła sobie wszystkie ostatnie zachowania. **Monika dzięki temu, że rozumiała swoje zachowania, stała się bardziej świadoma siebie, potrafiła znaleźć źródło swoich problemów i poradzić sobie z nimi. Nie potrafiła ich wcześniej rozwiązać, ponieważ nie знаła ich przyczyn. Po urlopie wróciła do pracy nie tylko wypoczęta, ale również z poczuciem komfortu i uwolnienia, które odczuła jako spokój oraz wewnętrzną harmonię. Nigdy potem nie miała już żadnych problemów w pracy, wręcz przeciwnie, stała się bardziej kreatywna i zorganizowana. Wszelkie problemy kojarzyła raczej z wyzwaniem i szansą, a nie, jak poprzednio, ze strachem.***

**Odkrywając swoje wnętrze, pozwalasz sobie na lepsze, pełniejsze życie. Bramą do niego jest uświadomienie sobie swoich blokad, zerwanie z błędami przeszłości i uwolnienie się od swoich ograniczeń.**

Od Ciebie zależy, co zrobisz ze swoim życiem. Możesz, oczywiście, moje słowa przeczytać i nie wprowadzić żadnej zmiany. Możesz dalej tkwić w starych ograniczeniach. Możesz się nie rozwijać. Możesz nie iść do przodu. Możesz nie stawać się kobietą, jaką chcesz być. Ale wierzę i liczę na to, że kupiłaś tę książkę, żeby coś jednak zmienić w swoim życiu, żeby było Ci lepiej, żebyś trafniej podejmowała wszelkie decyzje i abyś potrafiła łatwiej kierować swoim życiem.

*Zbytecznym śmietnikiem jest chowanie urazy, złość, brak wybaczenia oraz nieużyteczne, ograniczające przekonania. Wiele osób wchodzi w cudowny dzień dzisiejszy, targając na plecach wór z odpadkami wczorajszej złości, zeszłorocznej niechęci, zeszlotygodniowej urazy. Tak jakby miało im się to do czegoś przydać. Przebrani w szmaty własnych ocen, nieobmyci z potu złości i urazy nie mają nawet siły dostrzec cudowności dnia dzisiejszego*  
/M. Bennewicz/

Z mojego doświadczenia wynika, że po jednym razie pełnego wybaczenia danej osobie nie odczujesz już nigdy żadnej złości, a cały żal i pretensje znikną bezpowrotnie. Czasem jednak takie wybaczenie nie wystarcza i to szczególnie, jeśli dana osoba zraniła nas bardzo głęboko.

Częściej się jednak zdarza, że sama sobie wmawiasz, że przebaczyłaś danej osobie, a w rzeczywistości nadal żywisz do niej urazę. Najczęściej objawia się to w momencie, kiedy bardzo się zdenerwujesz, kiedy jesteś zła na kogoś albo na coś. **Prawda jest taka, że druga osoba ożywia w nas poczucie krzywdy, którego doznaliśmy kiedyś w przeszłości.** Jeśli do końca się nie oczyścisz, to ta krzywda będzie wychodziła w momentach, kiedy będziesz odczuwała gniew.

### **Ćwiczenie (radzenie sobie ze złością)**

Na początek, aby poznać przyczyny Twojego zdenerwowania, przyjrzyj się swojej złości.

Załącz dziennik, w którym będziesz **zapisywała każdą sytuację, która Cię zdenerwuje.** Pod nią odpowiedz sobie na następujące pytania:

- Co mnie zdenerwowało?
- Jakie miałam wtedy myśli?
- Jakie uczucia mi towarzyszyły?
- Co mi odebrała ta sytuacja? Co mi dała?

- Czy ta sytuacja wyrządziła mi jakąś krzywdę?
- Jakie potrzeby tej sytuacji mi towarzyszyły?

Wyobraź sobie tylko, że gdy odpowiesz sobie na te pytania, zrozumiesz swoje emocje i swoje zachowanie. Z czasem będzie niewiele sytuacji, które będą w stanie wyprowadzić Cię z równowagi.

**Każda złość bowiem ma swoje przyczyny w jakiejś sytuacji z przeszłości i kiedy się jej pozbędziesz u źródeł, to ona nigdy więcej do Ciebie nie powróci.**

Możesz tego dokonać w bardzo prosty sposób. Kiedy już odpowiesz sobie na powyższe pytania i uświadomisz sobie przyczynę Twojej reakcji, **skup się na uczuciu gniewu i wyrzuć go z siebie**. Pierwszym krokiem jest opisanie w swoim dzienniku swojej złości i frustracji, która jest przyczyną Twojego dyskomfortu. Opisz dokładnie, co w danym zdarzeniu najbardziej Cię zdenerwowało.

Opisując swój gniew, zadaj sobie dodatkowo pytania:

- Co dana sytuacja przypomina mi z przeszłości?
- Jakie zachowanie osoby najbardziej mnie zezłościło? (jeśli uczestniczyły w nim inne osoby)

Odpowiadając na te pytania, może uświadomisz sobie jakąś osobę, która zachowała się w podobny sposób kiedyś w stosunku do Ciebie, albo uświadomisz sobie konkretne uczucie i przypominasz sobie, że kiedyś się już tak czułaś.

*Moja znajoma Agata miała problemy z opanowaniem nerwów za każdym razem, kiedy jej szef zwracał jej na coś uwagę. Na samym początku złość wyladowywała na sobie samej, paląc papierosy, oraz na najbliższych współpracownikach. Z czasem doszło do tego, że gdy jej szef mówił jej, co mu się nie podoba*



w jej pracy, wściekała się do tego stopnia, że nawet jemu nie szczydziła przykrych słów. Po chwili się uspokajała i przepraszała wszystkich, ale coraz ciężiej się z nią pracowało i ona wiedziała o tym doskonale. Zdawała sobie sprawę, że jeśli nie poradzi sobie jakoś z tym problemem, to będzie musiała pożegnać się z pracą.

Gdy założyła dziennik, analizując swoje zachowania, zaczęła pozbywać się złości i wtedy zdała sobie sprawę, że słowa jej szefa drażniły ją dlatego, że podświadomie przypominały zachowanie jej ojca. Całe życie ciągle ją krytykował i poprawiał i, niestety, nigdy nie chwalił.

Agata nie otrzymała nigdy akceptacji od ojca, dlatego tak trudno radziła sobie z nieprzyjemnymi uwagami innych osób. To był dla niej pierwszy krok, w którym uświadamiając sobie przyczynę swojego agresywnego zachowania, mogła skupić się na wybaczeniu ojcu jego wszystkich błędów, które ją tak bolały.

Za złością kryje się wiele uczuć, dlatego, kiedy chcesz naprawdę pozbyć się jej, potrzebujesz rozłożyć ją na czynniki pierwsze. Po opisaniu swojej złości i zadaniu pytań, **opisz cały ból, który czułaś w związku z daną sytuacją.** Zacznij od słów: „Boli mnie to, że...” Zacznij od sytuacji, która zdarzyła się niedawno, i opisz również wydarzenie, które było jego przyczyną. Wystarczy kilka zdań, a poczujesz, jak pozbywasz się całego bólu związanego z tą sytuacją, jakby z balonika uszło ciężkie powietrze, a Ty zostajesz z uczuciem spokoju i odprężenia.

Następnym krokiem jest zmierzenie się z Twoim smutkiem. Zdanie zacznij od słów: „Smutno mi, że...” Kolejną emocją, którą wyrzucisz z siebie, jest strach i żal. W związku z tym zaczniesz zdanie od: „Boję się tego, że...” oraz „Mam żal o to, że...”

Jeśli już wszystkie te uczucia wyrzucisz z siebie, skup się na zrozumieniu całej sytuacji. Napisz, że rozumiesz swoje zachowanie. Jeżeli jakaś osoba towarzyszyła Ci w tym zdarzeniu, spróbuj skupić się też na niej i ją zrozumieć. Popatrz z perspektywy tej osoby i spróbuj zobaczyć, jakie potrzeby nią kierowały.

Po tych wszystkich ćwiczeniach poczujesz, że zrzuciłaś ze swojej duszy ciężar cierpienia i bólu. Będziesz potrafiła panować nad swoimi emocjami i odkryjesz swój piękny świat wewnętrzny i skarby, które w sobie trzymasz. Jak pisał Jung: ***Nigdy nie staniesz się posiadaczem własnych skarbów, jeśli będziesz trzymał się z dala, jeśli będziesz biegał w kółko, jak dziki pies.***

## Fragment rozdziału II

*W ciągu półtora tygodnia Kinga zaczęła pracować nad sobą. Zaczęła próbować nowych rzeczy, poszła na pilates i na jogę. Wybrała się na wspinaczkę, a w weekend pojechała w góry. Przez dwa dni wędrowała po Tatrach i zdobywała nowe szczyty. Przypomniała sobie, jaką czuła radość i satysfakcję, kiedy pokonywała kolejne kilometry. Kiedy wróciła po weekendzie do miasta, czuła się, jak nowo narodzona, jakby właśnie wróciła z dwutygodniowego urlopu. W tygodniu wybrała się na warsztaty rozwoju osobistego, a pod koniec tygodnia pojechała do stadniny koni, gdyż zawsze chciała nauczyć się jeździć konno.*

*Jej mąż Andrzej był zachwycony, gdy zobaczył Kingę po swoim przyjeździe do domu. Była uśmiechnięta, zrelaksowana, po prostu, piękna. Gdy podzieliła się z nim wrażeniami z pobytu w górach i opowiedziała o nowych pasjach, wspólnie ustalili podział obowiązków tak, żeby Kinga kilka razy w tygodniu miała czas na swoje zajęcia. Wszyscy na tym zyskali. Jej synowie mieli spokojną, wypoczętą mamę, a mąż zadbaną, pewną siebie kobietę, która była zadowolona z życia i tryskała energią.*

\*\*\*

*Mąż Edyty nie był tak wyrozumiały, jak mąż Kingi. Kiedy postanowiła wrócić na swoje ukochane studia, nie chciał jej pomóc, by mogła je skończyć, dlatego postanowiła podjąć pracę, a w weekendy uczęszczać na zajęcia. Dzięki pracy mogła sobie pozwolić na wynajęcie opiekunki do dziecka na weekendy i dodatkowo miała pieniądze na swoje potrzeby. Dzięki studiom czuła, że znalazła swoje miejsce w życiu i że ma jakiś cel. Miała mnóstwo energii, była ciągle uśmiechnięta i czuła się spełnioną kobietą.*

Niestety, wiele kobiet nie dostaje takiej szansy od życia, jaką dostała Kinga. Żyją ciągle w biegu, tracąc powoli swój cenny czas. Wiele kobiet również nie ma w sobie tyle samozaparcia, ile miała Edyta, i dalej trwają w nudnych, codziennych obowiązkach, nienawidząc powoli swojego życia.

Postanów być tak silna i zdecydowana, jak Kinga i Edyta, i nie uciekaj od siebie, od swoich potrzeb i pragnień. Znajdź dla siebie, oprócz pracy i obowiązków, jakieś zajęcie, które będzie Cię inspirować. Bądź twórcza, pomysłowa i świadoma siebie. Odkrywaj, co Cię pobudza, nakręca i dodaje sił. Gdy to zrobisz, wkrótce odczujesz, jakie to cudowne uczucie, gdy obudzi się w Tobie chęć rozwijania się i próbowania nowych rzeczy, na które nie mogłaś się wcześniej zdobyć. Będzie przepelniała Cię radość, zadowolenie, wypełnisz się energią, odwagą i wiarą w siebie.

Kiedyś moja przyjaciółka Kasia zwierzyła mi się, że kiedy ktoś prawi jej komplementy, to ona słyszy w sobie taki negatywny głos: „*a, ona przesadza*”, „*mówi tak, bo mnie lubi*”, „*myśli tak, bo jest zakochany*”. Bardzo chciała pozbyć się tych myśli, ale kompletnie nie wiedziała, jak. Chwilę dyskutowaliśmy o tym, skąd mogą brać się takie głosy u niej i jak sprawić, żeby zaczęła przyjmować miłe słowa bez cienia wątpliwości. Wspólnie doszliśmy do wniosku, że nawet najprzystojniejszy facet mówiący kobiecie, że jest cudowna, wspaniała, wyjątkowa, nie sprawi, by była o tym przekonana, jeśli sama w to nie uwierzy. Po spotkaniu zaczęłam się zastanawiać, od czego zależy to, w co wierzymy na swój temat. Zaczęłam zadawać sobie pytania: czemu w niektóre opinie wierzymy od razu, a niektóre odrzucamy niemal natychmiast? Dlaczego sami stwarzamy sobie ograniczenia i skąd one wynikają?

Tak naprawdę, pytaniom nie było końca.

Potem zaczęłam zadawać sobie inne pytania:

- Jak siebie postrzegam? W negatywnym czy pozytywnym świetle?
- Co myślę o sobie? Myślę częściej źle o sobie czy dobrze?
- Wierzę w siebie?
- Jestem atrakcyjna?
- Jestem inteligentna?
- Czy zawsze się sobie podobam?
- Czy jestem taka, jaka chcę być?

I jedno z najważniejszych:

- Czego mi brakuje, by stać się taką kobietą, jaką bym chciała być?

Zauważyłam, że wiele z tego, co sędzę na własny temat, nie jest tylko moją opinią, ale to, jak postrzegam siebie, zależy również od innych osób.

Chcesz przekonać się, jak jest u Ciebie? Proponuję, abyś sobie również zadała powyższe pytania i zastanowiła się nad odpowiedziami. Zastanów się, dlaczego sądzisz tak o sobie i z czego tak naprawdę wynikają Twoje przekonania na temat samej siebie.

Możliwe, że odkryjesz, że nadal w środku jesteś dziewczyną, która czuje się zmieszana, zakłopotana, niepewna. Możesz zobaczyć, że jesteś spełniona zawodowo, ale odkryć, że czujesz wewnętrzną pustkę.

Ja postanowiłam zmienić swój obraz siebie, aby negatywne opinie z przeszłości nie kolidowały z moim obecnym obrazem. Postanowiłam odciąć się ostatecznie od wizerunku siebie, jaki miałam kiedyś na własny temat. Postanowiłam również znaleźć sposób na zdobycie pewności siebie i wiary we własne możliwości. **Poczucie własnej wartości** bowiem to stan psychiczny, który człowiek **tworzy sobie za pomocą sądów własnych oraz opinii innych** osób na swój temat w ciągu całego życia. Postawa ta zasadniczo **wpływa na** postrzeganie świata i siebie. Można się akceptować i żyć z ufnością i wiarą we własne siły, a można się odtrącać i nie wierzyć, że cokolwiek dobrego na nas w życiu czeka.

Kiedy tego dokonałam, zauważyłam, że **wiara w siebie nie tylko pozwala na docenienie słów innych, powoduje uczucie dumy i zadowolenia z siebie, ale też ochrania**. Jeśli kobieta nie wierzy w siebie i ma niskie standardy, to najprawdopodobniej trafi na faceta, który będzie zaniżał jeszcze bardziej jej poczucie wartości.

*Kiedyś spotkałam koleżankę z podstawówki, której nie widziałam lata. Wkrótce potem poszliśmy na drinka, aby powspominać dawne czasy i dowiedzieć się, co u każdej z nas słychać. Z przykrością stwierdziłam, że Aneta niewiele osiągnęła w życiu. Ja pamiętam ją z czasów, kiedy była przebojowa, śmiała i brała udział we wszystkich możliwych przemówieniach i przedstawieniach. Zdziwiłam się, słysząc, że pracuje w sklepie spożywczym i nie ma żadnych planów na przyszłość.*

*Po czasie wyznała mi, że jej mąż nie pomógł jej, kiedy chciała pójść na studia, a wręcz przeciwnie, odwoził ją od tego pomysłu. Kiedyś, gdy chciała założyć z koleżanką własny butik z biżuterią, którą wykonywała ręcznie, powiedział, że nikt tego nie kupi i szkoda zachodu. Bardzo często powtarzał jej, że powinna w końcu zająć się czymś pożytecznym, a nie żyć mrzonkami. Może tak, jak on, powinna mieć jakiś fach w ręku. Aneta jednak nie umiała ani szyć, ani układać fryzur, ani dobrze gotować, co, zresztą, jej mąż wypominał na każdym kroku.*

*Im dłużej z nią rozmawiałam, tym bardziej widziałam, jak Aneta jest zagubiona i niepewna siebie. Do tego wszystkiego, jej mąż, też o niskiej samoocenie, próbował się wywyższać jej kosztem i pokazywać, jak on sobie świetnie radzi w życiu, a jak ona nie umie niczego osiągnąć. Wytykał jej najmniejsze wady i niedoskonałości, nie wspierał ani nie doceniał. Aneta jeszcze bardziej upewniała się, że do niczego się nie nadaje.*

Niestety, po tym spotkaniu widziałam wielokrotnie, jak inne kobiety godziły się na podobne życie i trwały w nim, wierząc, że nic lepszego ich nie spotka. Zawsze przykro mi patrzeć na znajome, które niszczą swoje życie, pozostając w toksycznych związkach i okłamując siebie, że to się wszystko się kiedyś zmieni i jakoś ułoży. Wiara w siebie bowiem ma bezpośrednie przełożenie na nasze związki. Jeśli wiara w siebie nie jest silna, to kobieta tkwi w nieszczęśliwym związku i boi się odejść od partnera, który nie daje jej szczęścia. Jeśli jest silna, to kobieta, pomimo bólu rozstania, nie będzie trwała w związku, w którym nie czuje się do-

brze, ponieważ chce przeżyć życie w spokoju, szczęściu i radości, bo wie, że na to zasługuje.

Wiesz już, że inni nie sprawią, byś uwierzyła w siebie. Mogą co najwyżej sprawić, że poczujesz się przez chwilę lepiej, ale w środku i tak będziesz negowała ich dobrą ocenę siebie. **To Ty sama musisz zbudować własne, przebogate, silne wnętrze. To sprawi, że nie tylko będziesz miała absolutną pewność, że możesz zdobyć najwspanialszego mężczyznę, ale też, że będziesz przekonana, że on nigdy nie znudzi się Twoją osobą.**

Powtarzanie w kółko – „wierzę w siebie” nie pomaga, jeśli nie posiadasz głębokiej wiary i przekonania o wyjątkowości swojej osoby. Powinnaś umocnić swoje wnętrze i rozkwitnąć, by mieć poczucie zadowolenia bez wsparcia jakiegokolwiek osoby. **Błędne jest bowiem przekonanie niektórych kobiet, że to mężczyzna powinien dać i zapewniać szczęście. Od żadnego mężczyzny nie dostaniesz tego, czego potrzebujesz, by stać się dojrzałą kobietą.** Mój przyjaciel powiedział mi kiedyś „nikt nie dopieści nas tak, jak my to zrobimy sami”. I faktycznie, prawda jest taka, że jeśli nie mamy w stosunku do siebie ciepłych uczuć, to ciężko będzie jakiegokolwiek osobie dać nam to, czego potrzebujemy.

**Na każdym kroku dbaj o siebie, bądź dla siebie dobra, zwracaj się do siebie z wyrozumiałością, troską i miłością.**

*Moja znajoma Wiola była właśnie tego przykładem. Po zaledwie dwóch, trzech miesiącach kończyła swoje związki z mężczyznami, mówiąc, że nie czuje się przy nich tak cudownie, jak na początku związku. Kiedy po czterech miesiącach rzucił ją Łukasz, czuła się fatalnie. Spotkałam się z nią wtedy na kawie i po kilku minutach rozmowy dowiedziałam się, że Wiola miała pretensje do Łukasza o to samo, co do poprzednich partnerów.*

*Szybko zorientowałam się, że ona sama ze sobą nie czuje się dobrze. Oczekiwała od swoich partnerów, że oni będą sprawiać, że będzie czuła się wspaniale przez cały czas. Wiola, gdy była sama,*



*czuła pustkę, a gdy pojawiał się partner, jej złe samopoczucie zniknęło, ale jak się okazywało, nie na długo. Za to wszystko winiła mężczyzn, z którymi się spotykała.*

\*\*\*

*Jej przeciwieństwo stanowiła Ola, która była kobietą samotną, ale szczęśliwą, biła od niej radość i ciepło. Wkrótce poznała mężczyznę, który podobnie, jak ona, był inteligentny, wesoły i pewny siebie.*

Tak naprawdę, w tym tkwi sekret, bo **szczęśliwe kobiety przyciągają szczęśliwych mężczyzn, mądre, dojrzałe, inteligentne, pewne siebie kobiety przyciągają takich właśnie mężczyzn.** Jeśli więc chcesz znaleźć naprawdę fantastycznego faceta, sama musisz być i czuć się fantastyczną kobietą.

**Sukcesem kobiety jest to, że czuje się dobrze sama ze sobą i nikogo do tego nie potrzebuje.**

Bez względu na to, ile pomyłek zdarzyło Ci się zrobić w życiu i jak bardzo nieporadnie radziłaś sobie do tej pory, przestań się oceniać. Zaczynaj myśleć o sobie jak o nowej osobie. Bogatej, pewnej siebie, na zewnątrz i w środku. Bez względu na to, jak trudno Ci wyobrazić sobie ten stan – zacznij już dziś. Zaczynaj żyć tak, jakbyś już była tą osobą. Nie poddawaj się przy pierwszych porażkach ani przy kolejnych. Na poczucie własnej wartości trzeba sobie zapracować – nieustanną wiarą w siebie.

Zastanów się, **o jakiej kobiecie marzą mężczyźni?** Ja jestem przekonana, że o zadowolonej z siebie, uśmiechniętej, wyluzowanej, wiedzącej, czego chce. O takiej, która zawsze jest sobą i jest świadoma siebie.

Żeby być taką kobietą, musisz odkryć swoje wszystkie asy i zalety najpierw przed samą sobą, aby móc odkryć je potem przed innymi.

## Fragment rozdziału III

## ROZDZIAŁ III

We wcześniejszym rozdziale zaczęłaś odkrywać w sobie piękną, seksowną i atrakcyjną kobietę. W tym rozdziale chciałabym, abyś poszła o krok dalej i odnalazła w sobie potężne możliwości kryjące się w Twojej kobiecej naturze. Wiele kobiet nie ma pojęcia o darze, który przechowują w sobie i to powoduje w nich wiele cierpienia. Dodatkowo, narasta cierpienie z powodu problemów w rodzinie, pracy, braku spełnienia czy nieszczęśliwej miłości i kobietę dopadają negatywne myśli. W konsekwencji, zła energia otacza kobiecą aurę i odcina ją od jej wewnętrznego źródła. W ten sposób kobieta traci swoją energię życiową, swoje piękno, młodość, zdrowie.

### Etap 3: odkrywanie

Zapewne pamiętasz takie momenty, kiedy postępowałaś zgodnie z tym, co czułaś w środku. Potem okazywało się, że masz rację. Pewnie nie jeden raz kierowałaś się intuicją w doborze przyjaciół, partnerów i nie żałowałaś tych decyzji. Kiedyś też pewnie ktoś podpowiadał Ci, jak powinnaś się zachować, co powiedzieć, jak zrobić, a Ty jednak zachowywałaś się tak, jak podpowiadał Ci wewnętrzny głos, i dobrze na tym wychodziłaś. Z drugiej strony, zdarzało Ci się też, że byłaś słodka, dobra, miła, choć w środku jakiś głos wołał „nie rób tego”, „nie ufaj”, „nie warto”. Wtedy okazywało się, że akurat dla tych osób nie powinnaś być taka grzeczna i otwarta. Akurat wtedy powinnaś założyć podwójną skórę, założyć grubsze okulary i wyostrzyć słuch, by dostrzec to, co mogło umknąć Twojej uwadze.

*Marcie wiele czasu zajęło właściwe odczytywanie głosu wewnętrznego. Po prostu, nigdy nie zwracała na niego specjalnej uwagi. Gdy jednak spotkała Piotra, wyraźnie go słyszała. Coś jej mówiło: „on jest dziwny”, „uwważaj”. Bagatelizowała jednak ten głos, myśląc, że jego źródłem były wcześniejsze przykre do-*

świadczenia z mężczyznami. Piotr był przystojnym 30-latkim, który od niedawna pracował w tym samym dziele, co Marta, i już w pierwszym tygodniu pracy zaprosił ją na kolację. Wydawał jej się idealny: elegancki, dobrze wychowany, wykształcony. Piała z zachwytu, kiedy dostawała od niego kwiaty, czerwieniła się kiedy prawil jej komplementy, i drżała, kiedy ją całował. Jednak głos stawał się coraz wyraźniejszy: „będziesz cierpiała”, „on nie jest tym, na kogo wygląda”.

Bała się, ale zgodziła się na wspólny wyjazd na weekend. Kupiła na tę okazję nową, czerwoną sukienkę i nie mogła się doczekać, kiedy Piotr ją w końcu w niej zobaczy. Na co dzień ubierała się skromnie, urzędowo, włosy zaczesywała gładko w kok i rzadko nosiła biżuterię. Czasem dziwiła się, dlaczego Piotr wybrał właśnie ją, bo przecież w jej dziale pracowało wiele pięknych, seksownych kobiet.

Ale teraz, kiedy stała, przeglądając się sobie w lustrze w nowej sukience, była pewna, że i ona jest piękna i seksowna. Martwiło ją tylko to, że kiedy pomyślała o Piotrze, usłyszała głos: „uciekaj”. Była pewna, że to paraliżujący strach, lęk przed zranieniem, „przecież on jest takim wspaniałym facetem” – przekonywała samą siebie.

Całą kolację Piotr prawie w ogóle się nie odzywał, a na dodatek, nie zachwycił się jej nowym wyglądem. Marta zmartwiła się, ale pomyślała, że na pewno jest tak samo zdenerwowany, jak ona, nocą, którą mieli spędzić razem.

Kiedy dotarli do pokoju, Piotr nadal milczał, jednak, gdy dopił kolejną whisky, wyrzucił z siebie: „jak mogłaś mi to zrobić? jak mogłaś mnie tak upokorzyć?” Marta stała jak wryta i słuchała nadal. „Prowokowałaś dzisiaj wszystkich swoim wyglądem, jesteś odrażająca, każdy myślał, że może Cię mieć” – wykrzykiwał. Kiedy Marta próbowała go uspokoić, on był coraz bardziej wściekły i obrażał ją jeszcze bardziej: „jesteś dziwka, jak każda”. Marta poczuła silne ukłucie w piersi, nie mogła przez chwilę złapać oddechu i wtedy poczuła uderzenie w twarz... Kiedy wybiegała z pokoju, słyszała w głowie: „uciekaj, uciekaj, uciekaj”!

Marta miała głęboką nadzieję, że Piotr nie jest złym mężczyzną, że jej nie zrani. I tak miała szczęście, że tak szybko Piotr pokazał swoją prawdziwą twarz. Wiele jest przecież przypadków, że po kilku, a nawet kilkudziesięciu miesiącach znajomości nasz ukochany „zmienia się nie do poznania”. Dramat jest wtedy, gdy kobieta już tak mocno kocha swojego wybranka, że jest gotowa znieść wszystko, byle tylko być dalej z partnerem, który „będzie taki, jak na początku znajomości”. Wcześniej te kobiety, tak jak Marta, przekonują siebie, że ten mężczyzna wygląda na takiego cudownego człowieka. Czują, że powinny przestać się widywać z danym facetem, ale są tak szczęśliwe, że ktoś w końcu zwrócił na nie uwagę, że zagłuszają głos rozsądku. Często wiele lat są same i kiedy ktoś się nimi zainteresuje, są wniebowzięte. Z tego powodu bagatelizują swoje przecucia.

A teraz zastanów się, czy Ty kiedykolwiek przeżyłaś taką sytuację? Czy pozwoliłaś sobie na zaufanie komuś, kto nie wydał Ci się właściwy? Co czułaś na samym początku znajomości? Jakie miałaś przecucia? Co wydarzyło się później?

To normalne, że mogło się zdarzyć, że kiedyś nie posłuchałaś tego wewnętrznego głosu, bo każda z nas kiedyś tak postąpiła. **Z wielu przyczyn, w różnych momentach życia, próbujemy same siebie oszukiwać.** W większości przypadków wtedy, kiedy jesteśmy wygłodniałe i wycieńczone. Kiedy widzimy kogoś, kto może nam dać potencjalne bezpieczeństwo i kto nas może nakarmić choćby na jedną noc. Wtedy przestajemy słuchać, przestajemy widzieć i czuć i uciszamy to, co w nas woła i co w nas krzyczy.

A skąd w ogóle bierze się nasze przecucia? Co to jest intuicja i czy powinnyśmy jej słuchać i dlaczego?

Wszystko, co nas spotyka, jest zapisane na naszym „twardym dysku”, nawet jeśli nie jesteśmy tego świadomi. Do tych zasobów sięga umysł, który również nie angażuje do tego naszej uwagi. I tym właśnie jest intuicja: nieświadomą, błyskawiczną analizą danych. Najlepiej działa bez myślenia, a dokładnie, przed myśle-

niem, zanim zaczniemy się nad czymś zastanawiać. Inaczej gubimy się w spekulacjach, rozważaniach i jej podszept się zaciera.

Często ciało wysyła do nas sygnały, że „coś jest nie tak” i manifestuje to poprzez gniesienie w dołku, pieczenie, łaskotanie albo szybkie bicie serca. To sygnały ostrzegawcze, którym warto dawać wiarę. Bardzo ważny jest kontakt ze sobą, chwile samotności, o których pisałam wcześniej. Im mamy lepszy wewnętrzny kontakt ze sobą, tym lepszą umiejętność słuchania siebie, a tym samym intuicję, która staje się wyraźniejsza.

Wielu kobietom jednak trudno odróżnić głos swojej intuicji od lęków spowodowanych strachem przed zmianami. Wprowadza to zamęt w ich odczuciach. Na początku bardzo często, kiedy pytasz o jakąś sprawę, która jest dla Ciebie bardzo ważna, dochodzi do głosu Twój strach. Pojawiają się czarne scenariusze. Twój strach rządzi, wręcz Cię paraliżuje. Wtedy nie umiesz skupić się na uzyskaniu odpowiedzi, ale włączasz maszynę wyobraźni, w której króluje niepokój. Dlatego ważne jest zdanie sobie sprawę z tych ograniczeń i odgrozienie strachu i lęku od prawdziwych podszeptów własnej intuicji. Panika jest najgorszym Twym doradcą. Zastąp ją spokojną ufnością, że wszystko będzie dobrze. Jeśli jeszcze nie wiesz, jak bardzo Twoje myśli wpływają na Twoje życie, przeczytaj chociażby książkę *Potęga podświadomości* J. Murphy’ego albo obejrzyj film *Sekret*.

Czasem bywa jednak tak, że ciało nie wysyła do nas żadnych sygnałów ani nie słyszymy wyraźnego głosu „nie tędy droga”. Kiedy stoimy na rozdrożu, kiedy poznajemy kogoś albo dostajemy propozycję nowej pracy, warto, abyśmy potrafiły „wyczuć”, czy powinnyśmy wchodzić w relację z konkretną osobą albo czy warto skorzystać ze zmiany pracy.

Warto ćwiczyć własną intuicję, obudzić ją, a potem jej słuchać i postępować zgodnie z tym, co mówi. Wtedy mamy pewność, że nasze uczucia nas nie zawiodą i poprowadzą w dobrym kierunku. Regularny trening intuicji może przynieść bardzo wymierne korzyści. Bo intuicja nie tylko działa jako ostrzeżenie, ale może

też korzystnie wpłynąć na Twój rozwój, np. podszeptać, czy dana praca przyniesie oczekiwane zarobki.

## **Ćwiczenie (budzenie i rozbudowywanie swojej intuicji – 3 etapy)**

### **Etap pierwszy**

Na samym początku zacznij od zadawania sobie pytań w różnych sytuacjach. Na przykład o to, czy akurat jest w domu ktoś, do kogo się wybierasz, a wcześniej się z tą osobą nie umawiałaś.

Zapewnij sobie odrobinę spokoju, zamknij na chwilę oczy, skieruj uwagę do wnętrza. Z miłością zadaj pytanie i słuchaj oraz obserwuj siebie. Czy słyszysz jakiś głos, czy, wręcz przeciwnie, czujesz jakąś niechęć albo jakiś ucisk w którejś części ciała? Każda z nas inaczej „słyszy” głos intuicji, jednak pamiętaj, że on odzywa się wtedy, gdy czujesz absolutny spokój, absolutną harmonię i gdy czujesz, że podjęta decyzja jest w zgodzie z tobą. Posłuchaj też Twojego ciała. Jeśli myślisz o kimś, o podjęciu jakiejś nowej decyzji, dokonaniu zmiany i czujesz się zrelaksowana, to bez wątplenia jest to Twoja droga. Natomiast, jeśli pojawia się napięcie, ból – trzeba sprawdzić, co on mówi do Ciebie. W większości przypadków ostrzega Cię i „mówi” Ci, że powinnaś poszukać innego rozwiązania. Notuj wszystkie swoje przecucia – te płynące z ciała i z te z emocji i pisz o tym, co czułaś, kiedy intuicja Cię zawiodła, a co, kiedy odpowiedziała Ci dobrze.

Następnie zadawaj trudniejsze pytania. Zadawaj je wtedy, kiedy będziesz stała przed dylematem, kiedy nie będziesz wiedziała, w którą stronę masz iść. Zadawaj je, kiedy będziesz czuła, że zbaczasz ze swojej drogi, kiedy nie będziesz czuła się szczęśliwa, kiedy wszystko będzie się wokół waliło, a Ty nie będziesz wiedziała, co dalej robić.

Sięgaj potem do swoich notatek i analizuj je, weryfikuj i sprawdzaj, czy intuicja ostrzegała Cię słusznie, czy niesłusznie?

## Fragment rozdziału IV



Dbanie o siebie da Ci jeszcze jedną ważną rzecz. Troszczenie się o siebie ma zbawienny wpływ również na Twoje samopoczucie i Twoją psychikę. Gdy poświęcisz sobie tak dużo uwagi i zainteresowania, będziesz bardziej ceniła siebie i swoją siłę w osiągnięciu kolejnych swoich celów.

### **Ćwiczenie:**

Chciałabym, żebyś przyjrzała się sobie. Stań przed lustrem i skoncentruj się na tym, co jest w Tobie niezwykłego, nietypowego, co cię wyróżnia. Chcę, żebyś zobaczyła, że jesteś niezwykła i wyjątkowa. Nie ma drugiej takiej kobiety jak Ty. Skoncentruj się na swoich atutach. Zobacz całą indywidualność i niepowtarzalność swojej kobiecości. Co Cię wyróżnia? Co może, według Ciebie, przyciągnąć partnera? Piękny kolor włosów? Długie nogi? Ładny biust? Duże, piękne oczy?

To, co Cię wyróżnia, to kobiecość, którą powinnaś pokazywać i podkreślać na każdym kroku. Pokazuj ją w sposobie ubierania, chodzenia, a także wyrażaj ją gestami. Pamiętaj o swoich atutach i nie chowaj swojej urody pod szarymi, zbyt dużymi ciuchami, tylko uwypuklaj swoje zalety.

Ćwicz też przez jakiś czas kilka rzeczy, aby weszły Ci one w krew.

#### **1. Sposób chodzenia:**

Zwracaj uwagę na to, jak chodzisz. Jeśli często jesteś zgarbiona i wzrok umieszczasz w podłodze, natychmiast to zmień. Zawsze chodź wyprostowana, z lekko uniesioną głową – sprawdź, od razu poczujesz się lepiej. Druga kwestia to Twoje biodra, którymi powinnaś zwracać uwagę. Warto, byś zaczęła nimi kołysać właśnie w trakcie chodzenia. Jeśli nie wiesz, od czego zacząć, przyjrzyj się modelkom i zacznij ustawiać nogi jedną za drugą. Możesz również zapisać się na taniec brzucha, na którym rozruszasz Twoje biodra i brzuch, a przy okazji zadbasz o swoją sylwetkę.

Przede wszystkim, powinnaś troszczyć się bardziej o siebie, a mniej o zaspokajanie kaprysów mężczyzny. Zaufaj mi, będzie Cię bardziej doceniał i szanował. Miej swój świat, swoje hobby, swoje cele i marzenia, swoich przyjaciół, swój czas dla siebie i **nie rezygnuj dla faceta z niczego, co jest dla Ciebie istotne.**

### **Zadowolona, uśmiechnięta kobieta przyciąga mężczyzn.**

W drugim rozdziale na pewno znajdziesz mnóstwo pomysłów na spędzanie wolnego czasu. Jeśli nie znalazłaś, to zapisz się na jakiś kurs, który poszerzy Twoje umiejętności: kurs języka, gry na jakimś instrumencie etc. Ważne, byś robiła dużo dla siebie, ponieważ wtedy będziesz zrelaksowana i uśmiechnięta. Przebywanie w twoim towarzystwie, kobiety, która jest dobrze nastrojona do świata, zadowolona, radosna i dowcipna, będzie zawsze kuszące i obiecujące. Będzie działało na jego wyobraźnię i pobudzało jego zmysły. Poza tym, im więcej masz zainteresowań, tym bardziej jesteś interesująca, ponieważ możesz go zaskakiwać swoimi umiejętnościami, wiedzą, a **nic tak nie pociąga mężczyzny, jak kobieta inteligentna.** Chodzi też o to, że mając dużo zajęć, jesteś w pewien sposób nieuchwytna i partner nie ma nigdy wrażenia, że on jest dla Ciebie najważniejszy (nawet jeśli w istocie tak właśnie jest).

### **Mężczyzna nigdy nie powinien, w żadnym wypadku, wiedzieć, że ma Cię w garści.**

Jeśli Twój partner tylko wyczuje, że nie możesz bez niego żyć, to „po Tobie”. Nie pozwól mu myśleć, że dla Ciebie liczy się tylko on. W żadnym wypadku nie dawaj mu poczucia bezpieczeństwa i pewności, że jest dla Ciebie tym jedynym i że, jak zerwiecie ze sobą, to się załamiesz. Jak to zrobić? Po prostu, **trzymaj go na dystans, okazuj mu swoje zaangażowanie, ale nie dawaj mu władzy nad sobą. Nie planuj waszej przyszłości, nie**

## **deklaruj niczego i w żadnym wypadku nie mów mu, że jest dla Ciebie tym jedynym, na którego czekałaś całe życie.**

Mężczyzna widząc Twoje zbytne zaangażowanie, przestanie starać się o Twoje względy, a tego nie chcesz, prawda? Po prostu, trzymaj go na dystans i staraj się być mniej dostępna, a wtedy bardziej będzie Cię doceniał. Nie spędzaj z nim każdej wolnej chwili, odwołuj czasem wasze spotkania i nie mów mu wszystkiego. Trzymanie dystansu polega też na tym, że Twój partner nie musi zawsze wiedzieć, co dokładnie robisz danego dnia. Wspaniałą okazją do zastosowania rezerwy jest czas, kiedy masz okres albo inną dolegliwość. Wykorzystaj te sytuacje do powiedzenia mu, że masz plany na wieczór, ale pominięciem milczeniem prawdziwy powód odmowy spotkania. Możesz potem powiedzieć, że spotkałaś się ze starym znajomym, z kolegą, który wyjechał na parę lat za granicę i teraz przyjechał. Będzie wyłaził ze skóry i szalał z zazdrości, a nic nie działa bardziej na podgrzanie atmosfery w relacji, jak umiejętnie dawkowana odrobina zazdrości. Zresztą, nie zapominaj wspominać od czasu do czasu o koleędzie, który był tak miły i przyniósł ci z apteki tabletki, gdy rozboleła cię głowa, albo opowiedz, jak spotkałaś na ulicy dawną szkolną miłość i spontanicznie poszliście na kawę powspominać dawne czasy. Nie wdawaj się w szczegóły, nie ekscytuj. Mów o tym tak, jakby było to dla ciebie coś zupełnie naturalnego. Na mężczyzn nic tak nie działa, jak świadomość krążącej wokół jego partnerki konkurencji. Oczywiście, zachowaj umiar i wzbudzaj zazdrość subtelnie. Nie flirtuj na oczach partnera, bo może poczuć się nieswojo i zupełnie słusznie się na ciebie zdenerwować. Sama też staraj się nie okazywać zazdrości. Pomyśl, że kiedy opowiada o miłej pani ze sklepu na rogu, robi to samo, co ty – chce, byś była zazdrosna.

Wszystkie te „unikni” i wzbudzanie zazdrości mają na celu to, aby facet zdał sobie sprawę, jak bardzo jesteś dla niego ważna. Twoje zachowanie również sprawi, że będziesz dla niego trudna do zdobycia, a tym samym, fascynująca, i będziesz jak skarb,

który będzie chciał ciągle odkrywać. Dodatkowo, gdy nie będziecie spędzać ze sobą za dużo czasu, będziesz dla niego wciąż atrakcyjna, bo nie będzie miał możliwości znudzić się Tobą i wciąż będziesz stanowić dla niego zagadkę.

Jeśli nie wierzysz w magię dystansu i jego siły, to co powiesz na historię Cristiano Ronaldo? Ostatnio przeczytałam, że ten słynny kobieciarz oświadczył się swojej dziewczynie. Irina, bo o niej mowa, doskonale znała metody odpowiedniego uwodzenia. Aż przez cztery miesiące Ronaldo musiał starać się, aby zdobyć od niej numer telefonu, a gdy go zdobył, przez miesiąc starał się ją przekonać, aby umówiła się z nim na spotkanie. Jeśli nadal myślisz, że nie warto stosować uników, jeśli wydaje Ci się, że nie można przesadzać, bo mężczyźni nie mają na tyle cierpliwości, to pomyśl o tej historii.

Trzymanie dystansu pozwoli Ci również na obserwację jego zachowania i cech charakteru i wyciągania wniosków. Pozwoli Ci to na ocenienie jego osoby i podjęcie decyzji, czy na pewno jest to odpowiedni partner dla Ciebie. Z czasem możesz zauważyć pewne reakcje na sytuacje, które nie będą Ci odpowiadać, albo, wręcz przeciwnie, możesz dostrzec cechy, których wcześniej nie widziałas, a które sprawią, że jeszcze bardziej przekonasz się do niego. Ważne, abyś kierowała się instynktem oraz przeczuciem oraz nie tylko słowami swojego partnera, ale przede wszystkim jego zachowaniem.

### **Kobieta prawiąca komplementy mężczyźnie zyskuje podwójnie.**

Wierz lub nie, ale świetnym afrodyzjakiem są pochwały. Mężczyźni potrzebują być doceniani. Chwal swojego partnera, jeśli tylko masz ku temu okazję – rób to z uśmiechem, czule i serdecznie, jakbyś chwaliła zupełnie obcego mężczyznę, którego chcesz zdobyć. Warto jednak wiedzieć, jak chwalić, by nie przesadzić, aby nie przeceniać partnera bez konkretnego powodu. Twój facet będzie zachwycony, jeśli będziesz go doceniała za jego

konkretne wysiłki. Po prostu, chwal go za wszelką pomoc, wszelkie przysługi i drobne uczynki. Unikaj ogólnych stwierdzeń nie popartych żadnymi przykładami, na przykład: „jesteś cudowny”, „jesteś niezwykły”. Ceń go za konkretne rzeczy, czyli przede wszystkim te, które robi dla Ciebie. Gdy go doceniasz, on czuje się potrzebny i szanowany, a to bardzo ważne dla mężczyzny.

Kolejnym wyznacznikiem tego, by Twój partner po czasie nie stracił zainteresowania Twoją osobą, jest podgrzewanie atmosfery między wami. Jak być ciągle podniecającą dla swojego mężczyzny? Po prostu – zaskakuj go. Namów koleżankę na sesję zdjęciową. Zrób sobie seksowne zdjęcia w kuszącej bieliznie i daj mu w prezencie jedno z nich. Kiedy będziecie wybierać się na kolację, kup sobie specjalnie na tę okazję elegancką, ale seksowną sukienkę bądź świetne buty na obcasie oraz nową bieliznę. Kiedy wrócicie do domu, zrób mu striptiz. Pamiętaj, że nie musi być on profesjonalny, ważne, byś potrafiła poruszać biodrami, kusić go odkrywaniem tego, co masz pod sukienką, a potem bielizną.

Jeśli nie czujesz się pewnie, zobacz sama, że nawet w filmie nie wygląda to super profesjonalnie:

<http://www.youtube.com/watch?v=CMxQ4OXpVuk>

Ważne, byś świetnie się przy tym bawiła i wybrała taki rodzaj muzyki, jaki Ci odpowiada. Zmieniaj swój styl. Zmieniaj sposób ubierania i fryzury. Chodzi też o to, by partner od czasu do czasu spojrzął na Ciebie w nowym świetle. Zawsze bądź zadbana. Nigdy sobie nie folguj i pamiętaj, że nawet jeśli on chodzi w dresie, to Ty nie pozwalaj sobie na to. Nie ma lepszej inwestycji, niż inwestowanie w siebie. Ćwicz, by zachować formę, chodź do kosmetyczki, fryzjera, po prostu, pielęgnuj swoją kobiecość.

Ostatnią, ale równie istotną kwestią uwodzenia, jest łagodność. Musisz wiedzieć, że mężczyzna pociąga kobietą, która w każdej sytuacji koi jego nerwy. Faceci nie znoszą napastliwych, kłótliwych i zaczepnych kobiet. Nawet jeśli Twój partner zareaguje

agresywnie, to nigdy nie pozwól sobie na podobną reakcję. Twoja łagodność powinna objawiać się w braku krytyki, zaborczości i zazdrości. Nie krzycz, nie rób awantur, bo tylko odstraszysz partnera.

### **To, co kręci mężczyzn, to spokój kobiety.**

Kiedy zaczynasz krzyczeć na faceta, to sprawiasz, że on nie czuje się szanowany. W ten sposób poniżasz go i mimo tego, że może masz rację w danej kwestii, to nie ma znaczenia. Gdy on nie czuje się przez Ciebie szanowany, przestajesz być dla niego atrakcyjna. Za każdym razem więc, kiedy chcesz wybuchnąć – ochłoń, usiądź i skup się na tym, dlaczego jest Ci przykro i powiedz o tym partnerowi. Reaguj smutkiem, czasem płaczem, ale nigdy wrzaskiem.

Jeśli masz problemy z opanowywaniem emocji, wróć do pierwszego rozdziału i ćwiczenia radzenie sobie ze złością. Ważne, abyś starała się odkryć, skąd w Tobie biorą się takie, a nie inne, gwałtowne reakcje. Staraj się wyciszyć, zacznij medytować, odpowiednio oddychać i czasem zapisz się na jakiś odprężający masaż.

Razem z książką dostajesz rabaty na masaż misami, masaż stóp oraz masaż twarzy, na które możesz zapisać się na stronie:

<http://relaks.superfood.pl/>

Te wszystkie zabiegi pozwolą Ci na całkowite odprężenie i spokojniejsze zachowania w przyszłości.

To już ostatni rozdział książki. Mam nadzieję, że dzięki zawartej w niej wiedzy i ćwiczeniom będziesz potrafiła uwieść i zatrzymać przy sobie mężczyznę. Wiesz już, że drogą do tego jest przede wszystkim miłość do samej siebie. Książka napisana jest w taki sposób, byś spojrzała na siebie w nowym świetle, doceniła się i zatroszczyła się o siebie i o swoją przyszłość, jak i relacje z partnerem. Od Ciebie wszystko zależy.