



Idź do

Przykładowy  
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany  
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje  
o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA  
44-100 Gliwice  
tel. 032 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

## Nie daj się zwodzić, zaczynj uwodzić. Przewodnik po idealnym związku

Autor: Barbara Rose  
Tłumaczenie: Edyta Stępkowska  
ISBN: 978-83-246-1882-8

Tytuł oryginału: [Stop Being the String Along:  
A Relationship Guide to Being THE ONE](#)

Format: 122x194, stron: 128



*Prawdziwe cierpienie może nas spotkać tylko ze strony tych, których kochamy*

**Anna Kamińska**

- Jak nie czekać bez końca na faceta, który nie chce się angażować?
- Które z jego ciągłych tłumaczeń to tylko puste wymówki?
- Dlaczego on Cię zwodzi?
- W jaki sposób stać się Tą Jedyną (choćby dla siebie samej)?

### Skazana na szczęście!

Zakochałaś się. Zupełnie straciłaś dla niego głowę. Jego szczęście stanowi jedyną podstawę Twojej radości. Hola, hola... ale czy on widzi to tak samo?

Czy kiedyś zastanawiałaś się nad tym, dlaczego niektórzy wydają się mieć szczęście w miłości, podczas gdy Ty jesteś skazana na ciągłe cierpienie i nieustannie masz złamane serce? Na czym polega różnica? Może to kwestia wychowania, wzorców, wykształcenia, inteligencji, wycucia czasu, zamożności, wyglądu, doboru stroju, inwestycji albo osiągnięć zawodowych?

Zaskakująca odpowiedź brzmi: nie ma na to wpływu żadna z powyższych cech!

W tej przełomowej książce Barbara Rose prosi: „Daj mi pięć minut, a powiem Ci, czy Twoim przeznaczeniem jest zostać tą jedną jedyną, czy już do końca życia ktoś będzie Cię zwodził”. Sama przez trzydzieści lat żyła w Krainie Zdeptanych Uczuć. Spotkała tam wiele osób, które również odgrywały swoje sagi o nadziei, czekaniu, pragnieniach, ofiarach, modlitwie i rozpaczach – i wszystkie kończyły w tym samym ślepych zaułku. Jeżeli nie chcesz zniknąć w ruchomych piaskach swoich emocji, jeśli masz dość nocy spędzonych w stanie rozpacz i wylewania oceanu łez – przeczytaj tę książkę i pokochaj siebie! Niech tym razem to Twoje szczęście będzie podstawą Twojej radości!

- Dostrzegaj znaki ostrzegawcze przed wejściem w relację z kimś, kto zupełnie się z Tobą nie liczy.
- Nie pozwalaj się dłużej zwodzić – ani w „wolnym związku”, ani w małżeństwie.
- Nie bój się z zrezygnować z partnera, który nie jest wobec Ciebie fair.
- Z kobiety słabej i bezbronnej stań się Tą Jedyną, którą w rzeczywistości jesteś.

# *Spis treści*

Wstęp	11
Rozdział 1 — Dolina Zdeptanych Uczuć	13
Zabawa w randkowanie	15
Wymówki, którymi on Cię zwodzi	16
Nie było pierwszej randki = nie oczekuj kolejnych	19
Zasady, którymi kieruje się Ta Jedyna	21
Czego Ta Jedyna nigdy nie powinna robić	24
Rozdział 2 — Sprzeczne komunikaty	27
Co robić, gdy nie wiesz, co on zamierza	28
Szczerość	29
Cykl rozstań i powrotów	31
Przekonanie, że „przy mnie on się zmieni”	32
Jesteśmy „tylko przyjaciółmi”	33
Jak odejść, gdy wciąż kogoś kochasz	37
Rozdział 3	
— Wydostać się z Krainy Zdeptanych Uczuć	39
O lękach związanych z rozstaniem	42
Rozbudzanie pasji i tworzenie planów	43
Kim naprawdę jesteś od wewnątrz	44

*Nie daj się zwodzić, zacznij uwodzić*

Rozdział 4 — Złap mnie, jeśli potrafisz	47
Sprzeczne sygnały	48
Co odpowiedzieć, gdy on pyta: „Co się dzieje?”	50
Rozdział 5 — Łączenie się w pary	51
Znaki ostrzegające przed wiecznym randkowaniem	52
Poddeptane serce żony	53
Rozdarta między dwoma kochankami	54
Dopóki śmierć nas nie rozłączy	55
Znaleźć w sobie odwagę, by nie godzić się na deptanie swoich uczuć	56
Rozdział 6	
— Dlaczego nie warto kontynuować tej znajomości	59
Od oczekiwań do rzeczywistości	60
Kiedy nie można Cię kupić	61
Opcje	63
Nie potrzebujesz pozwolenia, uwierzytelnienia ani aprobaty	63
Wyleczyć zdeptane uczucia	66
Zabawa w czekanie	67
Rozdział 7	
— Miłość, współodczuwanie i złożone relacje	69
Kiedy zostać	69
Kiedy odejść	70
Kochać, odchodząc	71
Gdy sama sobą manipulujesz	72
To, co jest, i to, co mogło być	73

## Spis treści

---

Syndrom jo-jo	73
50 powodów, żeby powalczyć o ten związek (musisz mieć je wszystkie)	74
50 powodów, żeby zakończyć ten związek (tylko jeden z nich wystarczy, żeby uciekać, i to szybko!)	78
Rozdział 8	
— Bądź w związku taka, jaka naprawdę jesteś	83
Być na równi	83
Być tym, kim jesteś, i dochować wierności sobie samej	84
Pozbywanie się gierki z Waszego związku	88
Rozdział 9	
— Odpowiedzi na 10 najczęstszych pytań dotyczących związku	95
Rozdział 10 — Uświęcone związki	111
Pytania do Boskiego Źródła i odpowiedzi, jakie otrzymujemy	112
1. Czym jest uświęcony związek?	112
2. Czym różni się taki związek od innych związków, które mieliśmy w przeszłości?	114
3. Dlaczego następuje taka zmiana?	116
4. Jak mogę zmienić swoje postrzeganie świata, aby dopasować je do nowego paradygmatu?	117
5. Co się stanie, gdy dokonam tej zmiany?	118
6. Jak zmienił się podział ról między kobietą a mężczyzną na poziomie duchowym?	118
O autorce	121