



*Marcin „Adept” Szabelski*

# Sekrety seksualnej pewności siebie

Jak stać się pewnym siebie z kobietami

James Bond zdradza swój sekret, czyli jak uwieść kobietę pewnością siebie  
Skończ z nieśmiałością i podbijaj serca na randce i w łóżku

*Zmień się  
w demona  
seksu!*

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Michał Mrowiec

Projekt okładki: ULABUKA

Fotografia na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.com

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/seseko>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-8064-1

Copyright © Helion 2014

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

Słowo o autorze .....	5
<b>Część I. Pewność siebie w otoczeniu kobiet .....</b>	<b>7</b>
1. Wstęp .....	9
2. Twój schemat seksualnych relacji z kobietami (całkowicie błędny) .....	29
3. Jak zacząć żyć bez żalu do kobiet i bez poczucia winy w kontekście seksu? Odcięcie zbędnych kotwic .....	35
4. Jak zmienić mentalnie swoją przeszłość związaną z kobietami? TRANSMUTACJA .....	39
5. Jak odzyskać swoją wewnętrzną pewność siebie, którą kiedyś utraciłeś? .....	41
6. Jak zmienić totalnie swoje poglądy na przeszłe porażki i zmienić te ostatnie w sukcesy, żeby w pełni uwierzyć w siebie? .....	43
7. Jak zmienić perspektywę swojej przeszłości, aby zacząć doceniać wielkość swoich osiągnięć i uwierzyć w swoje możliwości? .....	47
8. Jak zyskać pewność siebie na bazie przeszłości? .....	49
9. Jak zacząć stawać się naturalnym uwodzicielem? .....	51
10. Jak przestać stawiać atrakcyjną kobietę powyżej siebie i przestać ją idealizować? .....	53
11. Jak przestać przejmować się tym, „co ona sobie pomyśli”? .....	55
12. Jak zacząć zmieniać swoje przekonania na temat siebie i kobiet? .....	57
13. Moc Twoich własnych przekonani — ciąg dalszy .....	67
14. Jak Twoja mentalność wpływa na sukcesy w relacjach z kobietami? .....	77
15. Jak mieć POZYTYWNE NASTAWIENIE i być entuzjastycznym facetem? .....	81

16. Jak pozytywnie reinterpretować fakty, aby przyciągać kobiety? .....	85
17. Jak przestać karać siebie za swoje porażki? .....	89
18. Jak pokonać syndrom bycia MIŁYM FACETEM, którego nie chcą kobiety? .....	93
19. Jak oswoić się z pięknem kobiety? .....	97
20. Jak przestać być zdesperowanym facetem? .....	105
21. Jak stać się w pełni zrelaksowanym w towarzystwie kobiety? .....	109
22. Jak stać się mężczyzną z zasadami? .....	111
23. Jak zacząć być KREATYWNYM przy kobiecie? .....	119
24. Wewnętrzna transformacja i reintegracja części .....	121
25. Jak wywołać w sobie potężną motywację do podrywu kobiet? .....	125
26. Jak rozwinąć w sobie uwodzicielskie cechy za pomocą techniki DTI i zacząć mówić, poruszać się i zachowywać jak np. James Bond? .....	137
27. Jak wzmacniać i podkreślać w sobie męskie emocje, żeby być radosnym, pełnym seksualnej mocy i energii? .....	139
28. Jak zacząć być wyluzowanym mężczyzną w obcym towarzystwie? .....	143
29. Jak stać się wolnym od lęku społecznego? .....	145
30. Co to jest STREFA KOMFORTU i jak ją poszerzać, aby być szczęśliwym w relacjach z kobietami? .....	149
31. Wolność socjalna i fizyczna pewność siebie .....	153
32. FAQ, czyli najczęstsze pytania Czytelników .....	159
<b>Część II. Seksualna pewność siebie .....</b>	<b>167</b>
A. Wstęp do submodalności (NLP) .....	275
B. Informacje wstępne na temat hipnozy .....	280

## 8.

### *Jak zyskać pewność siebie na bazie przeszłości?*

Bardzo modne od jakiegoś czasu są hasła, jakoby wszystkie zasoby potrzebne do uwodzenia i zyskiwania pewności siebie były już w Tobie. Moim zdaniem to pewnego rodzaju uproszczenie. Nie sądzę, żebyś wszystko miał w sobie tylko dlatego, że jesteś mężczyzną, i żeby było to zapisane w Twoim DNA. Być może w prehistorii tak było, ale żyjemy w społeczeństwie i do sprawnego poruszania się w nim nie wystarczą nam tylko instynkty zwierzęce (choć są one przydatne).

Niemniej dzięki odpowiednim technikom hipnotycznym masz dostęp do większego repertuaru swoich wewnętrznych zasobów. Użyjemy ich, abyś wydobyl ze swojej przeszłości elementy swoich sukcesów, które staną się fundamentem Twoich umiejętności.

---

#### **ĆWICZENIE NR 5. *Kreowanie fundamentu pewności siebie w podświadomości***

##### **Zmiana historii osobistej**

1. Wypisz kilka sytuacji ze swojej przeszłości (mogą być podobne do tych z ćwiczeń 4. i 5.).
2. W kontekście każdej z nich zadaj sobie pytanie, jakich zasobów i umiejętności byś potrzebował w tamtej sytuacji, żeby przejść ją na luzie, a jakich wtedy nie miałeś, np. spokój, pewność siebie, odwaga, kreatywność itd. (minimum 3).
3. W jakich sytuacjach w swoim życiu czuleś te stany lub emocje? (Jeśli nie pamiętasz, to wyobraź sobie siebie w przyszłości, gdy już masz te umiejętności lub stany emocjonalne).

4. Przenieś się do momentu 5 minut przed tą sytuacją w przeszłości, wyobraź to sobie SZCZEGÓŁOWO, pocuj, że masz te umiejętności i stany emocjonalne, np. spokój, luz, pewność siebie. „Przeżyj” kilkakrotnie tamtą sytuację z przeszłości, mając już zupełnie inne możliwości i czując inne, lepsze emocje. Skoncentruj się na tym silnie.
  5. Dojdź w wyobraźni do bieżącej chwili, zaobserwuj, jak zmieniają się Twoje obecne emocje i postrzeganie przeszłości, potem wyrusz ku przyszłości i przekonuj się, jak Twoja przyszłość staje się dużo lepsza.
-

## *Jak zacząć stawać się naturalnym uwodzicielem?*

Poradnik ten ma Ci pomóc w tym, żebyś stał się kimś, dla kogo naturalne jest obcowanie z kobietami. Przedstawię tutaj jeszcze jedno ćwiczenie, które przyspieszy Twoje stawanie się facetem, dla którego normalne i naturalne jest intymne obcowanie z kobietami.

---

### **ĆWICZENIE NR 6. *Zaczynaj stawać się naturalny w kontaktach z kobietami***

1. Wyobraź sobie sytuację z przeszłości, gdy świetnie poszło Ci z jakąś kobietą. Pomyśl, jaki byłeś zrelaksowany, wyluzowany, zabawny, intrygujący, seksualny, rozegrałeś prawidłowo całą randkę i prześpałeś się z tą cudowną kobietą.
2. W ten sam sposób „przeżyj” w przeszłości jeszcze 4 inne, podobne sytuacje.
3. Przejdź szybko przez tych 5 sytuacji jak w jednym filmie i odczuj, jak rodzi się w Tobie świadomość dawnych sukcesów. Zauważ, jakie to teraz dla Ciebie naturalne, że przeżyłeś w życiu sporo doświadczeń z kobietami.
4. Obserwuj w wyobraźni, jak to kiedyś było, jak już to umiałeś, potrafiłeś podrywać kobiety, i ze spokojem zacznij patrzeć w przyszłość jak na kontynuację procesu stawania się jeszcze lepszym w kontaktach z kobietami.

**To zupełnie coś innego niż uczenie się czegoś nowego — to tak, jakbyś już coś umiał i teraz tylko sobie to przypominasz. To przyspiesza proces stawania się mężczyzną naturalnie uwodzicielskim.**

---





# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

**Sztuka uwodzenia w praktyce nie jest wcale łatwa do opanowania.** Większość mężczyzn boi się kobiet, boi się samych siebie w kontaktach z nimi, nie umie ich podrywać i z dnia na dzień popada w coraz głębszą frustrację. Brak pewności siebie niszczy ich życie i nie pozwala nawiązać żadnej relacji, nie mówiąc już o zaspokajaniu potrzeb seksualnych. Na szczęście jest ktoś, kto pomoże zmienić podejście wielkiemu tchórzowi, zdeklarowanemu odludkowi, wiecznemu prawiczkowi czy nieszczęśliwemu zlepkowi kompleksów.

Ten ktoś to autor niniejszej książki, **mistrz podrywu i wytrawny znawca kobiet**, a także jeden z trenerów grupy Warsaw Lair, zajmującej się profesjonalną pomocą dla mężczyzn w potrzebie. Trzydziestodniowy kurs, na który Cię zaprasza, pozwoli Ci w pełni zrozumieć, dlaczego do tej pory w sprawach seksu miałeś zawsze pod górkę. Teraz diametralnie się to zmieni. Odkryjesz, że można spojrzeć na przeszłość i przyszłość z innej perspektywy, odzyskać wewnętrzną pewność siebie i wykorzystać swoje naturalne predyspozycje, by przyciągać najpiękniejsze kobiety. Wreszcie zrozumiesz, że sztuka uwodzenia jest odpryskiem sztuki życia, i zaczniesz ją uprawiać z pasją, bez oporów i lęków. Wystarczy tylko uważnie przeczytać, co Adept ma Ci do powiedzenia, i zastosować się do jego rad. W końcu ma facet sukcesy!

- *Twój (błędny) schemat seksualnych relacji z kobietami*
- *Jak mentalnie odpuścić przeszłość i zmienić swoją przeszłość z kobietami*
- *Jak odzyskać wewnętrzną pewność siebie i zmienić pogląd na przeszłe porażki i sukcesy*
- *Jak pozbyć się oporów przed zmianą lub wahania i przejść w końcu do działania*
- *Jak odkryć w sobie rdzenną i potężną motywację do uwodzenia*
- *Jak przestać stawiać piękną kobietę powyżej siebie i ją idealizować*
- *Moc Twoich własnych przekonań — jak całkowicie je zmienić*
- *Jak Twoja mentalność wpływa na sukcesy seksualne*
- *Jak pokonać syndrom bycia miłym... i zdesperowanym facetem*
- *Jak wzmacniać i podkręcać męskie emocje, żeby być pełnym seksualnej mocy i energii*
- *Fizyczna pewność siebie i wolność emocjonalna*

*Przeczytaj...  
i ruszaj  
na łowy!*

**OSOBOWOŚĆ ODNOWA**

Nr katalogowy: 16517



Księgarnia internetowa:  
**<http://sensus.pl>**



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:

☉ <http://sensus.pl/promocje>

Książki najchętniej czytane:

☉ <http://sensus.pl/bestsellery>

Zamów informacje o nowościach:

☉ <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 39,90 zł

ISBN 978-83-246-8064-1



9 788324 680641