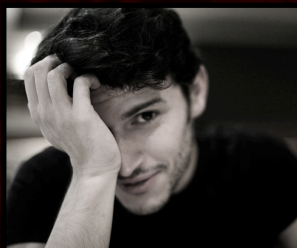


seduce your Life™

Maciej „Merlin” Moroz

*Pokonaj nieśmiałość
i stań się pewny siebie!*



**E-book bezpłatny do swobodnego rozpowszechniania.
Podziel się ze swoimi znajomymi!**

www.SeduceYourLif

© 2006-2010 SeduceYourLife.com™ / KaizenUniversity.org™

ZAMIAST WSTĘPU.

Witaj! :)

Nazywam się Maciej Moroz, w Społeczności uwodzicieli znany jestem jako „Merlin”. Tematyką uwodzenia zajmuję się od 2005 roku. Jestem trenerem i moim zadaniem jest pomagać innym mężczyznom zmienić swoje życie tak, jak ja zamieniłem swoje.

Wielu moich kursantów boryka się z jednym, kluczowym problemem. Okazuje się, że ich relacje z kobietami nie są stopowane przez brak poczucia humoru, inteligencji, czy ciekawych historii, które mogłyby zaciekawić kobietę. Problem nie leży w braku umiejętności, lecz... W braku ich stosowania.



Niestety, nasze obecne wychowanie, a także sposób w jaki żyjemy skazuje nas na coraz to większe trudności w relacjach z ludźmi. Kiedyś nie możliwym było normalne życie bez kontaktu z innymi. W dzisiejszych czasach często siedzimy za telefonem, lub przed komputerem i nie mamy ze sobą zbytniego kontaktu. Najlepszym przykładem może być informatyk-kawaler, który całymi dniami siedzi programując i nie ma specjalnego kontaktu z innymi ludźmi.

Pamiętam, jak rok temu miałem bardzo gorący czas. Robiliśmy wtedy mnóstwo zmian na stronie, w ofercie szkoleń, nowe promocje, opracowywanie nowych materiałów... Siedziałem przez blisko dwa miesiące po 12-16 godzin na dobę przed komputerem. W końcu pozwoliłem sobie na chwilę relaksu i wybrałem się do klubu. Wtedy zrozumiałem, i po raz pierwszy poczułem, że faktycznie można w towarzystwie ludzi czuć się dziwnie i nieswojo.

Na szczęście jest możliwym pozbycie się własnych ograniczeń i blokad. Ta książka jest dla Ciebie prezentem – zrób z niej dobry użytek, przeczytaj całą, wykonaj ćwiczenia i podziel się ze znajomymi. Jeśli weźmiesz sobie do serca moje porady, to możesz bez problemu pozbyć się nieśmiałości i zyskać pewność siebie, jakiej nigdy jeszcze nie miałeś. Wystarczy, że spojrzysz na moje zdjęcie, a zrozumiesz, że wiem o czym mówię. :)

Śmiało, do dzieła!

*Życzę Ci miłej lektury i wielkich postępów,
Maciej „Merlin” Moroz*

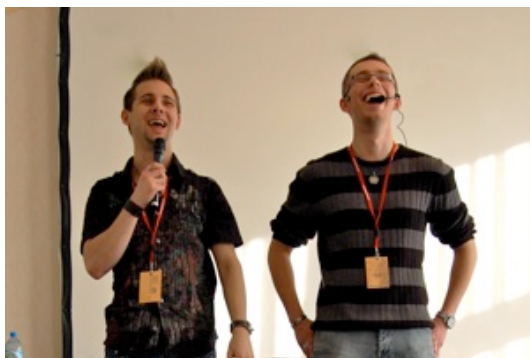
P.S.: Zapraszam także na nasze strony internetowe. Znajdziesz tam m.in. opisy naszych szkoleń, grafik warsztatów, Złotów, bezpłatne Forum, seminaria, artykuły, filmy wideo... i jeszcze więcej! :)

www.SeduceYourLife.com – strona główna.

www.UwodzenieKobiet.com –mój blog.

HISTORIA SEDUCEYOURLIFE.COM

SeduceYourLife.com to projekt, który powstał 12 sierpnia 2006 r. Wtedy to zostało poprowadzone przez Merlina pierwsze szkolenie z zakresu tematyki uwodzenia. 15 września 2006r. uruchomiono forum, które początkowo było ograniczone do wąskiego grona lubelskich graczy. 10 lutego 2007 forum wyszło solidniej poza Lubelszczyznę, gdy



dołączyli do niego zaśluzeni PUA, Remote i Optic. Dzięki pojawieniu się dwóch nowych doświadczonych Graczy, zaczęło się krystalizować coraz więcej nowych i coraz bardziej wartościowych artykułów, opisujące rzeczy takie jak Twister, Kinestetyczna Pacyfikacja, czy też Samczość Alfa.

W dniach 7–10 czerwca 2007 został zorganizowany pierwszy (sic!) w Polsce prawdziwy zjazd PUA, o niekomercyjnym charakterze, który został nazwany P.E.N.I.S. Zainteresowanie nim przekroczyło najśmielsze nawet oczekiwania organizatorów, gdyż bez żadnej prawie reklamy przewinęło się dwa razy więcej osób, niż było planowane. Wtedy też pojawiło się dość sporo osób z różnych rejonów kraju, od Lublina po Wrocław. Od tego momentu SeduceYourLife.com jest najszybciej rozwijającym się forum w polskim internecie i przez wielu użytkowników jest uznawane za jedno z najbardziej wartościowych. Naszą filozofią jest zachowanie maksymalnie wysokiego poziomu, dlatego przez tak długi czas nie reklamowaliśmy go. Obecnie forum jest

promowane, co widać po dynamicznym wzroście liczby użytkowników, a także stosunku ilości osób zarejestrowanych do aktywnych, co wymaga od moderatorów ciężkiej pracy, aby utrzymać porządek.

Aco ostatnio działo się na SeduceYourLife.com?

Uruchomiliśmy pierwszą na świecie (!)

Encyklopedię Uwodzenia o nazwie SeduPedia.org.

Otwarty projekt, przez nas zainicjowany, zawiera ok. 600 haseł i zwrotów używanych

w samorozwoju, a także w Społeczności Uwodzicieli na całym świecie. Stał się on już dla wielu osób źródłem wiedzy, która na starcie jest niezbędna, a

także sposobem dla doświadczonych na jej pogłębianie.

Zorganizowaliśmy kolejne P.E.N.I.S.y – we Wrocławiu, w Sopocie, Krakowie, Warszawie, Łodzi i Szczecinie. W sumie w Złotach i podobnych eventach wzięło udział ponad 1.000 osób. Wydaliśmy DVD z wrocławskiego Złotu, a kolejne są już w drodze. Współpracowaliśmy w międzyczasie z wieloma różnymi szkołami uwodzenia. Obecnie na Forum blisko 6.000 użytkowników napisało już w sumie ponad 23.000 wiadomości w blisko 2.500 tematów. Ciągłe pracujemy nad wprowadzaniem nowych, lepszych szkoleń, które zgodnie z naszymi standardami, zawierać będą znane jak i nowe, niepublikowane techniki, mocne ćwiczenia oraz nową formę prowadzenia. A co z nami? Słowo "wypas" w slangu uwodzicieli i samorozwoju stało się synonimem uwodzenia kobiet. Ale obecnie dla nas znaczy coś więcej. Kobiety kobietami, seks seksem, ale to nie wszystko, na co każdego mężczyznę stać. Wypas, to już nie jest uwodzenie kolejnych atrakcyjnych kobiet. To sztuka chwycenia własnego życia za jaja. To sztuka



bycia asertywniejszym, pewniejszym siebie i bardziej pozytywnym. To sztuka bycia szczęśliwym. I dawania tego szczęścia innym.

Taki wypas jest naszą pasją. Dlatego pragniemy poświęcić swoje życie tej idei. Wprowadzamy właśnie do naszej oferty szkolenia, warsztaty i indywidualne sesje treningowe. Pojawiają się również nasze książki, materiały audio oraz wideo. Jednakże wierzymy w jedno: pieniądź nie powinien ograniczać możliwości rozwoju. Dlatego wciąż będziemy dawać z siebie ile to tylko możliwe, bo znacznie ważniejsza dla nas jest czyjaś chęć rozwoju, niż zasobność jego portfela. Trzeba z czegoś żyć, ale od gotówki ważniejsze jest spełnienie, pasja i marzenia. Dlatego zawsze pozostaniemy dla Was otwarci i dostępni dla przeciętnego człowieka, który dopiero zaczyna swoją drogę ku większemu Szczęściu.



Zapraszamy, dołącz do naszej Społeczności!

0 AUTORZE.

Merlin – Maciej Moroz

Doświadczenie szkoleniowe:

- ➔ 11 lat doświadczenia w tematyce ludzkiego umysłu, psychologii sukcesu, pozytywnego myślenia i relacji międzyludzkich.
- ➔ 9 lat nieustającego doświadczenia w sprzedaży i negocjacjach.
- ➔ 7 lat NLP i hipnozy.
- ➔ 6 lat prowadzenia kursów i warsztatów, głównie zdobywając słuchaczy za pomocą polecenia absolwentów.
- ➔ 5 lata w społeczności i tematyce relacji damsko-męskich.



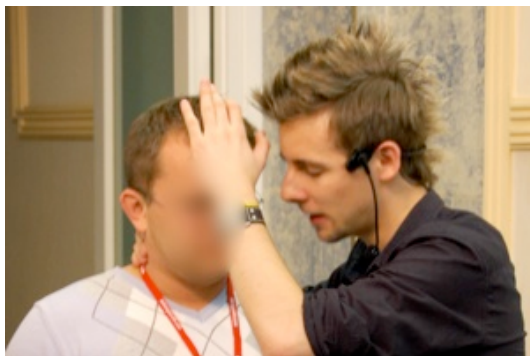
Doświadczenie zawodowe:

- ➔ Trener NLP i uwodzenia.
- ➔ Coach.
- ➔ Doświadczony sprzedawca.
- ➔ Hipnotyzer.

Najważniejsza maksyma:

"Kocham kobiety. Każdego wieku, kształtu i rozmiaru." --Zan Perrion

Merlin ma 27 lat. Wszystko zaczęło się w wieku 15 lat, gdy poznał kilka interesujących osób zajmujących się zawodowo sprzedażą. Był wtedy introwertycznym, zahukanym i niewierzącym w siebie chłopakiem z masą kompleksów. Gdy tylko



skończył 18 lat zaczął zajmować się sprzedażą bezpośrednią, dzięki czemu nauczył się, co oznacza pracowitość i uodpornienie na odmowę. Zrozumiał, że to, co odróżnia prawdziwych zwycięzców, to koncentracja na celu i szukanie wszelkich możliwych sposobów ich realizacji. Gdy trafił na studia, poznał w jednym z wiodących w Polsce ośrodków szybkiego czytania i technik pamięciowych kolejnych kilka osób, które wpłynęły znacząco na kierunek jego życia. Skierował swoje kroki wyraźnie ku NLP, psychologii i ludzkiemu umysłowi.

Pasją Merlina wkrótce stało się pomaganie innym ludziom. Pomóc innym poczuć się szczęśliwsi, rozproszyć chmury ich smutku i pomóc ujrzeć promyk nadziei – szybko dostrzegł, że to właśnie sprawia mu niesamowitą radość. Prowadził szkolenia zarówno komercyjne, jak i bezpłatne dla znajomych, a także sam szkolił swoje zespoły, które miał okazję prowadzić w branżach takich jak: sprzedaż, prezentacje, obrót nieruchomościami, usługi finansowe, organizacja inwestycji w nieruchomości i ruchomości, budowa sieci dystrybucji.

Merlin uczył się od najlepszych w kraju i za granicą. Spotkał sportowców

i menedżerów pierwszoligowych zespołów, milionerów i multimilionerów, inwestorów większego kalibru, a także jednych z najlepszych hipnotyzerów i szkoleniowców.

Sam uczył się od nich i przekazywał wiedzę dalej, prowadząc szkolenia w różnych rejonach Polski, a także za granicą.

Około 4 lat temu zaczął mocniej zgłębiać tematykę relacji damsko-męskich. Udało mu się zrozumieć, co kieruje działaniami kobiet, dzięki czemu nauczył się rozsiewać dookoła siebie tzw. "aurę uwodziciela". Najlepiej świadczą o tym po prostu jego dobre relacje z kobietami i opinia wśród nich... (cyt.) "amanta". Obecnie jest specjalistą w tematyce takiej jak bycie samcem alfa, liderem, duszą towarzystwa, w dynamice grup ludzi oraz pracy nad tzw. Inner Game, czyli całym wewnętrznym światem przekonań, pewności siebie, odwagi, motywacji i charakteru.



Krok 1:

Zidentyfikuj wroga.

JUŻ JESTEŚ UWODZICIELEM!

Osobiście wierzę, że jesteśmy istotami stadnymi. Jesteśmy stworzeni po to, ab żyć w grupach. Jest tylko jedna przeszkoda: syf, którego nieświadomie nabrałeś. Co mam na myśli? W wyniku przeróżnych wydarzeń, albo tego, co Ci mówiono w szkole, czy w domu, nabrałeś pewnego podejścia do kobiet i ludzi w ogóle, co blokuje Cię przed luźnymi, pełnymi radości relacjami z innymi.



Pozwól, że przytoczę przykład. Czy widziałeś kiedyś dzieci w przedszkolu? Owszem, bywają „nieśmiałe”, a raczej ostrożne w relacjach z obcymi ludźmi, ale dość szybko się przekonują. Mało tego: żadne dziecko w przedszkolu nie ma tremy! Większość z nich, gdy są organizowane przedstawienia z okazji np. Dnia Matki nie odczuwają czegoś takiego. Uczą się tekstu, wychodzą na scenę i robią to, co powinny. Nawet jak coś im się pomyli, obróćą się w złą stronę, albo źle zatańczą, od razu starają się naprawić błąd i nie przejmują tym zbytnio!

Problemy zaczynają się, gdy dziecko trafia do szkoły. Otóż jak umie prawie cały wiersz, ale pomyli choć jedno słowo, ma nie taką intonację, to nauczyciel od razu opiernicza dziecko i poprawia. Filozofia w szkole jest jedna: jak popełniłeś błąd, to wyjdź przed klasę, a my Cię

ochrzanimy i się z Ciebie ponabijamy. Oczywiście koloryzuję nieco, ale z grubsza tak to wygląda.

Zatem aby pokonać nieśmiałość i nabrać pewności siebie musimy zrobić dwie rzeczy: usunąć to, co Ci przeszkadza, a także dać Ci umiejętności i doświadczenia z zakresu relacji z innymi ludźmi.

Przypomnij sobie na chwilę, co było jak miałeś kilka lat. Być może chodziłeś do przedszkola, może chodziłeś bawić się do piaskownicy. Przypomnij sobie swoje dzieciństwo, albo dzieciństwo to, jak się zachowują małe dzieci.

- Czy bałeś się innych dzieci?
- Czy dużo czasu zajmowało Ci zapoznanie się z innymi dziećmi?
- Jak reagowałeś na małe dziewczynki?
- Ciągnąłeś je za warkoczyki?
- Czy potrafiłeś zagadać do nieznanego dziecka?
- A może dałeś kiedyś dziewczynce buziaka?
- Czy przejmowałeś się, jak upadłeś na ziemię?
- Jak szybko i łatwo nawiązywałeś zabawę z innymi dziećmi?

Wiele granic to tylko przekonania. Gdy w roku 1954 Roger Bannister przebiegł 1 milę w krócej niż 4 minuty (o czym wcześniej mówiono, że jest po prostu fizycznie niemożliwe), w ciągu następnego miesiąca wielu innych biegaczy powtórzyło jego wyczyn. Nie zmieniło się nic poza przekonaniem o możliwościach ludzkiego ciała! Ludzie mówią „bądźmy realistami”, ale to bzdura! Gandhi nie był realistą!

NAJCZĘŚCIEJ BLOKUJĄCE EMOCJE.

Tylko dwie rzeczy kierują naszym życiem. Pragnienie przyjemności i strach przed cierpieniem. Dosłownie każde nasze działanie jest tym motywowane.

Nawet odkładanie nauki do egzaminu na później. Czy pamiętasz jak to było? Twój umysł robi w głowie szybką kalkulację zysków i strat. Bierze pod uwagę fakt, że nie chce Ci się za bardzo uczyć, a dzisiaj jest coś znacznie fajniejszego w telewizji... Mecz! Z reguły następnego dnia podobnie coś się znalazło, jakaś domówka... To jasne, że domówka jest bardziej miła niż zakuwanie tych wszystkich głupot. W końcu, na dzień przed egzaminem, zdajesz sobie sprawę, że jeśli zawalisz ten egzamin, to stracisz stypendium, rodzice się wkurzą i możesz mieć problem, że zdać go nawet w sesji poprawkowej... Pojawia się wizja schrzanionych wakacji i wysoka motywacja strachem przed cierpieniem. I w końcu bierzesz się do roboty.



Cały sekret polega na tym, aby sprawnie zarządzać strachem przed zmianami, a pragnieniem efektów, co pragniesz wprowadzić w swoje życie.

Ćwiczenie 1: Opanowywanie strachu.

1. Wypisz te wszystkie przyjemne rzeczy które Cię spotkają, gdy zaczniesz już teraz podążać w kierunku niepokromionej pewności siebie. Jak one sprawią, że będziesz się czuł?

2. Wypisz te wszystkie rzeczy, których się obawiasz, których pojawienia się boisz. Co to jest takiego?

Mogę zacząć od rozmów ze wszystkimi, kiedy tylko nadarzy się okazja. Mogę chodzić do klubów w tygodniu, gdy nie płaci się za wstęp i pić wodę, a nie alkohol. Aby oszczędzić czas i przyspieszyć rezultaty, będę podchodził do minimum 6 kobiet na godzinę, dzięki temu jednego wieczoru obskoczę 2-3 kluby w ciągu 4 godzin i pogadam z minimum 30 kobietami po kilka minut.

POKONAJ EXCUSY.

Słowo „excuse” znaczy po angielsku „wymówka”. Jest to rzecz, która istnieje nie tylko w uwodzeniu. Z reguły dotyczy wszystkich. Przykładowo, osoba pracująca w handlu może obawiać się odrzucenia oferty ze strony klienta i odkładać w nieskończoność kontakt z nim. Sprzedawca taki znajdzie sobie setki zajęć, aby udowodnić sobie i szefowi jak bardzo ciężko pracował i dlaczego nie mógł zająć się klientem. Dzięki temu uniknie odpowiedzialności za niepodjęte działania. Ponosząc przy tym porażkę...



Zaakceptuj excusy, niepokój przed podejściem i wszelkie inne trudności. Nie obwiniaj się za to, że je odczuwasz. To normalne! Weź jednak pełną odpowiedzialność za swoje excusy i zacznij działać mimo ich! Pamiętaj, że nie możesz oczekiwać od siebie doskonałości. Nawet i ja czasami odczuwam excusy. Czasami, gdy mam kiepski humor i siedzę w klubie, w którym czuję się niekomfortowo w morzu otaczających mnie trzech pasków ;), też podświadomie szukam powodów, dla których nie powinienem podchodzić. Ale prawda jest taka, że w końcu się łapię na tej głupocie i biorę do roboty. Jest to jeden z powodów, dla których radzę sobie lepiej niż większość mężczyzn. Oni nie potrafią podjąć działania widząc piękną kobietę, tymczasem okazuje się, że jestem jedynym, który zaczyna ją uwodzić. I w ten sposób jestem bezkonkurencyjny. ;) Jak to powiedział Winston Churchill: „najbardziej powinniśmy się bać strachu”.

Ćwiczenie 9: Niszczanie excuse'ów.

1, Wypisz wszystkie możliwe wymówki, którymi karmiłeś siebie i innych, aby uniknąć podchodzenia do kobiet.

3. Co jest w tym głupiego? Ile Cię to kosztowało straconych okazji? Ile razy nie mogłeś sobie spojrzeć w twarz? Co możesz zrobić, aby zmieść tą porażkę z powierzchni ziemi?

4. Od tej pory będąc w polu, bądź świadomy tych wymówek i pamiętaj, że są one jedynie godne wyśmiania. Przez Ciebie samego.

Krótki przykład:

1. Ona jest ze znajomymi.
2. Bałem się podchodzić do kobiety będącej ze znajomymi, gdyż bałem się publicznej porażki i pobicia.
3. Zazwyczaj piękne kobiety są w towarzystwie znajomych. Więcej w klubie jest kobiet, które są z kimś, niż takich, które są same. Wiele razy czułem się słaby i nieudolny. Byłem zły na samego siebie. Aby nie bać się tak bardzo pobicia, mogę zacząć chodzić do lepszych klubów, albo z wingiem. Aby uniknąć strachu przed upokorzeniem, mogę początkowo zacząć od indirectu i podchodzić do mniejszych, sympatycznej wyglądających grup.

APPROACH ANXIETY.

Approach Anxiety to określenie stresu przed podejściem do kobiety. Bierze się on z dwóch powodów.

Po pierwsze, możesz być emocjonalnie przywiązany do kobiety. Możesz ją idealizować, bo jest atrakcyjna, ale przez to podchodząc do niej czujesz się jak niegodny jej. W końcu jest wspaniałą i cudowną kobietą. Ale zapewniam Cię, taka się tylko wydaje. Nic o niej naprawdę nie wiesz. Masz tylko strzępy informacji. Może jest chorobliwie zazdrosna? Może bardzo uparta? Może zawsze bierze facetów pod pantofel? A już na pewno z rana nie ma świeżego oddechu. :) Traktuj ją

jak normalnego człowieka!

Po drugie, lekkie uderzeni adrenaliny (dopóki nie paraliżuje) jest w pełni przydatne. W końcu adrenalina to hormon walki. Pobudza organizm, sprawia, że więcej tlenu dociera do mózgu, jesteśmy bardziej czujni i świadomi. Dzięki temu naturalnego „dopingowi” stajesz się silniejszy, aby walczyć o kobietę. To pozytywne!



Dlatego też większość mężczyzn odczuwa taki niepokój i stres, problem pojawia się, gdy te emocje nas dominują. Jak sobie z tym poradzić?

- 1. Po prostu na niej trenuj.** Nie bierz tego na poważenie! Jest wiele kobiet na świecie. Postaw sobie za cel sprawdzenie, jaką ona jest osobą.
- 2. Pamiętaj, że ona również się poci, miewa biegunkę i czasami jedzie jej z ust.** Jest takim człowiekiem jak Ty, tyle że o innej hydraulice!
- 3. Jeśli wciąż nie jesteś spokojny i opanowany, oddychaj głęboko,** mów z przepony i zwolnij tempo mówienia.
- 4. Możesz dodatkowo uruchomić widzenie peryferyjne** i nieco rozluźnić wzrok nie koncentrując się tak na niej.
- 5. Podchodź, podchodź i podchodź.** Trenuj ile się tylko da, aż do momentu, gdy stanie się to naturalne i przestanie robić na Tobie wrażenie.

6. Zachowuj regułę trzech sekund. Chcesz podejść? Masz na to trzy sekundy!

SeduPedia.org: Reguła Trzech Sekund mówi, że w ciągu 3 sekund od momentu dostrzeżenia podobającej się na kobiety powinniśmy ją podejść; celem Reguły Trzech Sekund jest niepozwienie sobie na wachanie się, jak również nie daje czasu na uderzenie adrenaliny towarzyszące wyzwaniu (Approach Anxiety); często stosowana również w innych sytuacjach, np. dążenia do KC.

NIEŚMIAŁOŚĆ.

Niedawno świat obiegrała wiadomość, że nieśmiałość jest wrodzona i genetyczna. Jest to możliwe, podobnie jak niski poziom pewnych hormonów w czasie ciąży sprzyja zostaniu gejem. Jednakże w popularnym poglądzie ludzie traktują geny jako absolutny determinant. Nie jest to jednak prawdą. Geny, wychowanie, charakter są pewnymi predyspozycjami. Dwoje bliźnięt o takim samym genotypie w zależności od odżywiania, może uzyskać różny wzrost i budowę ciała. I podobnie jest z nieśmiałością.



PRZYCZYNY NIEŚMIAŁOŚCI.

Rodzina i wychowanie.

Niestety, ale rodzina i to, jak zostaliśmy wychowani najbardziej wpływa na nasze umiejętności społeczne. Dowiedziono, że większość wzorców relacji międzyludzkich, a także między-płciowych nabywamy do wieku ok. 3 lat.

Później następują pewne korekty, głównie do 5–7 roku życia, lecz brak kontaktu, zezwolenia na spontaniczność, szczerość, przytulania i innych form kontaktu mogą kreować dystans w ogólnie pojętych relacjach międzyludzkich. Dodatkowo, nakazy rodzinne do wysokiej samokontroli, nieokazywania emocji mogą powodować blokady w byciu szczerym i otwartym na innych ludzi. Negatywne doświadczenia zbijające poczucie własnej wartości również negatywnie rzutują na towarzyskość. Niestety, wciąż wielu rodziców jest wiecznie niezadowolonych ze swoich dzieci i nie potrafią docenić ich takimi, jakimi są.

Przykre doświadczenia z przeszłości.

Jeśli w szczególności w podstawówce byłeś wyśmiewany lub traktowany jako odludek, możesz przekładać wzorce z tamtego czasu na dzisiejsze realia. Pamiętaj, że dzieci są okrutne przez swoją głupotę. Dziecko nie rzadko nie wiem, że jak rzuci w kogoś kamieniem, to może pozbawić wzorku lub nawet zabić. Po prostu reaguje emocjonalnie. Dlatego też często dzieci naśmiewają się z innych lub w inny sposób je krzywdzą swoich kolegów. Wyłącznie ze swojej głupoty! Zazwyczaj, jeśli ktoś pójdzie na studia, jego alienacja i bycie „dziwolągiem” ulega rozmyciu. Takie osoby zaczynają być nieco bardziej towarzyskie i bardziej otwarte. Pamiętaj, że przeszłość NIE równa się przyszłości!

Brak doświadczenia.

Robiąc cokolwiek po raz pierwszy zazwyczaj się stresujemy. Nie jesteśmy pewni jak nam pójdzie, co się wydarzy, jakie będą dalsze wydarzenia. Wkraczamy na obcy teren i tak jak nasi przodkowie idąc na obce terytorium czuli się niepewnie, tak i my możemy. Jeśli miałeś już w swoim

życiu kilka kobiet, to najprawdopodobniej możesz śmiać się ze swojego młodzieńczego napięcia i wielu wątpliwości. Większość mężczyzn nie wie co i jak powinni robić, jak się zachowywać i jak sprawić kobiecie przyjemność. Stresują się i chcą się sprawdzić. Starsi, bardziej doświadczeni mężczyźni podchodzą do tego na luzie. Podobnie, jeśli jesteś na pierwszej lekcji nauki jazdy, zazwyczaj się stresujesz i obawiasz stłuczki. A gdy masz już prawko przynajmniej ze dwa lata, bez problemu prowadzisz samochód i potrafisz w tym samym czasie słuchać radia, rozmawiać z kumplem i pić kawę.



Nadanalizowanie.

Zadaj sobie pytanie: czy w życiu mamy zazwyczaj czas na myślenie i zastanawianie się? Czy gdybyś prowadząc samochód zastanawiał się nad każdym manewrem świadomie cały czas myślał albo w rozmowie z klientem zastanawiał się jaką technikę zastosować, to czy miałbyś świetne rezultaty? Otóż nie. Zastanawianie się nad tym jak nie spieszyć danej sytuacji teraz i w przyszłości jest przyczyną największych problemów. Nieśmiałość i wewnętrzne opory powstają często, gdy zastanawiasz się za bardzo nad tym, co robisz. Wielu mężczyzn znajduje wymówki patrząc na kobietę i myśląc: hmmm... Ona się nie uśmiecha, więc pewnie jest zła, stoi sama przy barze, więc pewnie czeka na swojego faceta, a ponadto jest piękna i pewnie będzie miała olbrzymią

sukotarczę, a poza tym tam obok ktoś stoi i będzie mi trudno z nią rozmawiać, etc., etc., etc. Generalnie okazuje się, że często wymyślają oni fikcyjne powody, dla których coś może nie wyjść, więc w ogóle nie podchodzą tracąc fantastyczną okazję poznania fantastycznej dziewczyny.

Chęć wywarcia wrażenia.

Wielu początkujących Graczy stara się wywierać wrażenie na innych ludziach. Bądź świadom tego, jakie wywierasz wrażenie, ale nie staraj się go wywierać. To olbrzymia różnica. Tak jak między sprzedawcą, od którego wszyscy kupują i sprzedawcą, który sprzedaje każdemu. Jeśli starasz się wywierać wrażenie, próbujesz się uśmiechać, wyglądać spoko, wyglądać na wyluzowanego – to widać! To, że Ty nie widzisz czegoś w swoim zachowaniu, nie znaczy, że tego nie ma. Jeżeli jednak po prostu jesteś wyluzowany, to widać, że po prostu taki jesteś i nie dasz się wytrącić z równowagi. Na pewno znasz ludzi, którzy starają się zdobyć uwagę innych, zaimponować im swoimi osiągnięciami lub też być zabawnymi. Czyż takie osoby nie są niżej cenione niż Ci, którzy nawet powodują mniej śmiechu, ale przynajmniej są autentyczni?

Wybieganie w przyszłość.

Czy istnieje przeszłość? Czy istnieje przyszłość? Odpowiedź jest prosta: NIE! Przeszłość to nasze wspomnienia. Nawet historia jako nauka o przeszłości zmienia się, bo zmieniamy swoje na nią poglądy. Przyszłość natomiast to marzenia, fantazje i dywagacje. Zauważ, że przyszłości w pełni nie da się przewidzieć. Możesz spodziewać się, że będziesz się świetnie bawił na imprezie, ale co dokładnie będzie się działo, to nie jesteś w stanie tego

stwierdzić. Istnieje tylko
teraźniejszość. Ktoś, kto żyje
przeszłością, np. kobieta, która
została wykorzystana przez
mężczyznę i porzucona, nigdy nie
znajdzie partnera, bo zawsze w jej
głowie kołatać się będą stare obrazy,
obawy i wciąż będzie podsycać ból.
Ktoś, kto myśli wciąż o tym jaka to
piękna będzie przyszłość, niestety ale
zazwyczaj pozostaje jedynie
marzycielem. Z przeszłości czerpmy
nauczki, na przyszłość miejmy plany,
ale działajmy tu i teraz, w
teraźniejszości. Co mogę zrobić tu i
teraz, aby stać się ciekawszym i bardziej interesującym
mężczyznę? Co mogę zrobić tu i teraz, aby dziewczyna
poczuła się przy mnie naprawdę wyjątkowo?



ŹRÓDŁA NIEŚMIAŁOŚCI I BLOKAD.

Przekonania to nic innego jak pewność odnośnie znaczenia danych rzeczy. Są to często generalizacje. Dzielią się na globalne („życie jest...”) i warunkowe („jeśli ... to ...”). Zazwyczaj wypływają z naszych przeszłych doświadczeń, ale często również przejmujemy je od innych ludzi, np. swoich przyjaciół lub rodziny. Mogą być bardzo budujące, ale niewłaściwe potrafią człowieka skrzepować.

A wiesz, co jest w tym wszystkim najciekawsze? Że działają na takiej samej zasadzie, jak samospełniająca się przepowiednia. Wyobraź sobie dwóch mężczyzn, którzy podchodzą do jednej i tej samej kobiety. Jeden jest nieśmiały, a drugi bardzo pewny siebie. Obaj podchodzą i widzą lekko krzywy uśmiech dziewczyny, uniesioną brew i słyszą zdawkową odpowiedź. Ten, który nie wierzy w siebie od razu pomyśli „no tak, jak zwykle, jestem do bani – to tylko kolejny dowód, że nie mam szans z kobietami”. A ten drugi, co w sobie wierzy? Z reguły pomyśli: „jakaś dziwna, nieśmiała pewnie”. Zauważ, że nasze przekonania na temat rzeczywistości w znacznej mierze determinują naszą interpretację i ocenę doświadczeń. Bo czy znasz kogoś, ktoś wygrywając drugą nagrodę w konkursie zamiast się cieszyć, podłamał by się, że znowu mu się nie udało zająć pierwszego miejsca? :)

Są trzy stopnie intensywności przekonań: opinia, przekonanie i przeświadczenie. Opinie jest łatwo zmienić, natomiast w obronie przeświadczeń najczęściej poświęcimy nawet samych siebie.

Przykłady przekonań.

- Wszystko co się dzieje ma jakiś cel.
- Nie ma porażki, dopóki uczą się na własnych błędach i nie poddając się prę do przodu.
- Bóg jest zawsze przy mnie i zaopiekuje się moją przyszłością.
- Przeszłość nie równa się przyszłości.
- Jeśli jest się oddanym idei, każdy cel można osiągnąć.
- Człowiek został stworzony na podobieństwo i obraz Boga, a zatem ma w sobie coś z Niego.
- Nie ma przeszkody nie do pokonania.
- Wyzwania są po to, aby rosnać i się rozciągać.
- Codzienna systematyczna praca kreuje wyniki.
- Ludzki umysł może dokonywać cudów.
- Świat jest pięknym ogrodem.
- Jeśli ktoś mi odmawia: „Świetnie! 6 miliardów minus jeden!”



NAJPOTĘŻNIEJSZE PRZEKONANIA **KSZTAŁTUJĄCE OSOBOWOŚĆ I** **MOŻLIWOŚCI.**

Co najmocniej wpływa na nasze zdolności i umiejętności? Co najbardziej wpływa na nasze działania, które podejmujemy i których nie podejmujemy? Są to zdecydowanie przekonania o tym, na co zasługujemy, a na co nie. Są to przekonania, które mówią na co Cię stać i co jest dla Ciebie możliwe.

Zastanów się przez chwilę. Kiedyś ludzie byli przekonani, że gdyby Bóg chciał, byśmy latali, to dałby nam skrzydła. Ludzie byli przekonani, że przez cyklistów krowy przestają dawać mleko. Dzisiaj wiemy, że to nieprawda. Śmiejemy się z tego, ale dla tamtych ludzi to była rzeczywistość, która blokowała ich możliwości działania i kreowania rzeczywistości. Być może znasz kogoś, kto urodził się i wychowywał w wiejskiej i biednej dzielnicy i jest przekonany, że z powodu swojego pochodzenia jest skazany na alkoholizm i biedę?

Czy znasz kogoś, kto w sobie nie wierzy? Być może siedzi w hipermarkecie za kasą, albo nie ma dość odwagi, by po studiach prawniczych spróbować ambitniejszej pracy? Ci ludzie nie wierzą, że coś jest możliwe dla nich konkretnie. Bardzo często też nie wierzą, że zasługują na lepsze życie. Często rodzice uczyli ich idei „zasługiwania”. Wpaja się w nas

poczucie sprawiedliwości i uczciwości, również społecznej. To fantastyczne i bardzo ważne wartości, jednakże w połączeniu z przekonaniem o potrzebie „zasługiwania”... Powiedz, czy słyszałeś kiedyś takie wyrażenia jak:

„On nie zasługuje na to, aby się nim przejmować.”

„On nie zasługuje na to, abym z nim była.”

„On nie zasługuje w ogóle na to, aby żyć.”

Gdy czasami słyszymy takie słowa, rozumiemy ich metaforyczne znaczenie. Jednakże ich dosłowne znaczenie wpływa również i na naszą podświadomość. To przykre, że określamy coś nagrodą, a jednak zapominamy o ustaleniu standardów. Pamiętaj, że jedyną rzeczą weryfikującą jest Wszechświat w całej swojej rozciągłości. Jeśli ktoś prowadzi firmę sprzedającą kiepskie produkty za wysoką cenę, nie utrzyma się na rynku. Jeśli jakaś kobieta jest chodzącą chimera, każdy zdrowy na umyśle mężczyzna ją opuści.



ZNACZENIE I MOC PRZEKONAŃ.

Doskonałą ilustracją potęgi przekonań jest efekt placebo. Kiedyś przeprowadzono eksperyment podając grupie studentów barbiturany, mówiąc, że to środek stymulujący oraz amfetaminę, mówiąc, że to lek uspakajający. Co istotne, reakcje studentów były takie, jakich się sami spodziewali, zupełnie sprzeczne z tym, co powinny były te substancje wywołać!

Przekonania są jak stół – potrzebują nóg (odniesień, czyli doświadczeń potwierdzających prawdziwość przekonania).

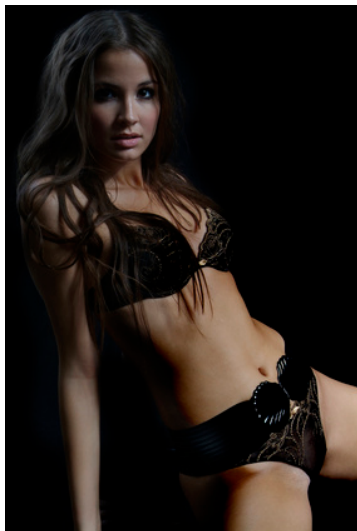
Trzy przekonania powodujące wyuczoną bezradność:

- O trwałości problemu.
- O rozmiarach problemu.
- Osobisty stosunek do problemu i utożsamianie się z problemem.

WMAWIANE PRZEKONANIA.

Jak każdy wie, nasze społeczeństwo, nasze rodziny, nasi przyjaciele i nasze autorytety każdego rodzaju wpływają na nasze przekonania. Często nie jesteśmy tego świadomi, ale jak niesławny Goebbels powiedział: „kłamstwo powtórzone tysiąc razy staje się prawdą”. Możemy mieć inne

poglądy, ale zawsze czerpiemy coś od innych. Niestety, dlatego też wielu strażników więziennych staje się nieco jak ich więźniowie. Podobnie policjanci. Przebywając z nimi i podświadomie obserwując ich zachowania, język, agresję itp. narażeni są na podświadome przejmowanie ich standardów. Oczywiście rzadko wkraczają na złą drogę, ale czasami słyszymy historie o policjantach, którzy kogoś pobili lub nadużywają swojej władzy.



Zastanówmy się więc jak Twoje środowisko mogło na Ciebie i Twoje sprawy z kobietami wpłynąć. Pamiętaj, że przekazywane wzorce nie koniecznie muszą być werbalne. Aby młoda dziewczynka pomyślała, że mężczyźni są z gruntu źli, wystarczy, że będzie obserwować ojca bijącego matkę.

Ćwiczenie 3 – Przekonania wmawiane przez innych

1. Jakie są przekonania i co mówi Ci społeczeństwo za pośrednictwem mediów? Jakie lansują wzorce?

3. Co Twoja rodzina i przyjaciele mówią o sprawach seksu i relacji damsko-męskich?

Ćwiczenie 4: Definiowanie przekonań.

1. Jakie są moje przekonania odnośnie życia jako takiego i świata?

2. Jakie są moje konkretne przekonania jeśli chodzi o związki, przyjaźń, obcych ludzi, kobiety, uwodzenie? Wypisz zarówno przekonania warunkowe jak i globalne.

3. Które z tych przekonań mogą blokować twoje pojmowanie świata i przeszkadzać ci w osiągnięciu marzeń? Które z nich należało by zmienić?

4. Stosując warunkowanie, zmień swoje przekonania. Wypisz to wszystko, co będzie cię kosztować żywienie dawnego przekonania.

Ćwiczenie 5: Podważanie zasadności przekonań. Zadaj sobie pytania:

- Co jest w tym głupiego?
- Co jest w tym śmiesznego?
- Czy osoba, od której przejąłem to przekonanie, zasługiwała na to, by się na niej wzorować?
- Ile mnie będzie kosztować żywienie tego przekonania? Co się stanie z moją rodziną? Finansami? Zdrowiem?

Pokonaj nieśmiałość i stań się pewny siebie!
Maciej „Merlin” Moroz

Krok 2:
Opracuj strategię.

JAK STAWIAĆ CELE?

Cele to spisane na kartce marzenia z konkretną datą realizacji. Są jak drogowskazy na drodze, które wskazują nam kierunek i postęp w dotarciu do celu podróży.

Spisywane cele:

- Są motywujące.
- Są obowiązujące.
- Są w “świecie materialnym”.
- Nie podlegają nastrojom.
- Nie ulegają zapomnieniu.
- Kreują presję wewnętrzną (dobłą rzeczą jest zobowiązanie wobec kogoś innego).
- Przykład: Historia studentów Harvardu i tych, co spisywali marzenia.
- Przykład: Ludzie stawiające cele zarabiają 2 razy więcej pieniędzy, są szczęśliwsi, zdrowsi i radośniejsi (UCLA).

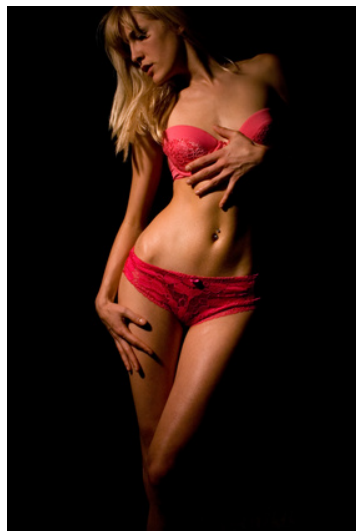


Cel powinien być spisany w sposób:

1. Pozytywny.
2. Zwięzły.
3. Być nacechowany emocjonalnie.
4. Realistyczny.
5. Osiągalny.

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY PRZY STAWIANIU CELÓW.

1. Brak realistycznej oceny tego, gdzie jesteś.
2. Brak pewności siebie.
3. Brak pasji i ekscytacji.
4. Za dużo celów lub brak koncentracji na nich.
5. Brak pełnego oddania i zaangażowania (poczucia „muszę”).
6. Nie podjęcie działań zmierzających do realizacji celu.
7. Brak elastyczności.
8. Wybieranie celów pośrednich, zamiast ostatecznych.
9. Brak chęci nauki.



Ćwiczenie 6: Stawianie celów towarzyskich:

1. Stawianie celu – wypisz wszystko, co przyjdzie ci do głowy jako cel i podaj przy każdej z nich ile ci zajmie osiągnięcie każdego z nich. Opisz wszystko, co chciałbyś osiągnąć w relacjach z kobietami i innymi ludźmi

2. Poznanie swoich powodów i motywacji. Co zyskam jeśli to osiągnę, co stracę, gdy tego nie zrealizuję? Dlaczego muszę to osiągnąć?

Pokonaj nieśmiałość i stań się pewny siebie!
Maciej „Merlin” Moroz

Krok 3:
Działaj!

SPRZEŻENIE ZWROTNE MOWY CIAŁA.

SeduPedia.org: Mowa Ciała to zbiór wszystkich gestów, mimiki, postawy ciała, ruchów, a także nie raz sposobu i miejsca siadania oraz głosu, który może być wykorzystany do komunikowania myśli, emocji, stanów i cech charakteru; sprzężenie zwrotne mowy ciała, tj. świadome stosowanie np. pewnej siebie mowy ciała jest używane często do budowanie potrzebnych zasobów;

Te liczby na pewno znasz:

- komunikacja werbalna – 10%
- ton głosu – 35%
- komunikacja niewerbalna – 55%

Każdy o nich słyszał. Nie od dzisiaj wiadomo, że mowa ciała jest jedną z najistotniejszych składowych procesów komunikacji. Mowa ciała wbrew pozorom to nie tylko gesty, ale także postawa, a nawet sposób ubierania.

Podstawowymi funkcjami mowy ciała jest wspomaganie lub zastępowanie komunikacji werbalnej, np. w sytuacji dużego oddalenia od siebie osób komunikujących się, lub w przypadku hałasu. Jednak mowa ciała komunikuje także nasze wnętrze, co myślimy, jaki mamy charakter, jaki mamy stan emocjonalny, a także nasz status społeczny i stosunek do drugiej osoby.



ZNACZENIE ZWROTNEGO WPŁYWU GESTÓW NA SAMOPOCZUCIE.

Każdy gest, jaki stosujesz, jaki wykonujesz ma wpływ również na Twoje samopoczucie. Mechanizm ten, zwany sprzężeniem zwrotnym, niejako odwraca proces okazywania emocji. Normanie, najpierw doświadczasz stanu emocjonalnego, po czym zaczynasz go okazywać, np. będąc smutnym zwieszasz głowę, krzyżujesz ramiona, nogi, wydymasz usta w kształt podkowy.

Prawdopodobnie teraz jesteś w dość pozytywnym lub neutralnym stanie. Spróbuj skrzyżować ręce na piersi, sięść na brzegu krzesła, odchylić plecy do tyłu, skrzyżować nogi, wygiąć usta w podkówkę i poobserwuj przez chwilę czubki swoich stóp. Z pewnością zauważysz, że Twój stan jakoś dziwnie zaczął się zmieniać. Być może nawet Twój oddech stał się płytszy.

Dosyć tego! Wyprostuj się, pochyl do przodu, rozkrzyżuj ręce i nogi, uśmiechnij się do siebie pod nosem, odetchnij głęboko, wypchnij klatkę piersiową i być może przymruż oczy jak byś właśnie śnił na jawie – a gwarantuję, że poczujesz się lepiej.

Ćwiczenie 7: Pewna siebie Mowy Ciała.

Wyobraź sobie jak może wyglądać niezbyt pewna siebie osoba. Możesz przypomnieć sobie sytuacje, gdy Ty taką postawę przyjąłeś, jak się zachowywałeś. A może ktoś z Twoich znajomych? Wypisz także, jakie byłoby zachowanie pewnej siebie osoby. Tej wersji Ciebie, która ma wszystkie

pieniądze, wszystkich przyjaciół i wszystkie kobiety świata,
jakich tylko zapragnie.

Głowa

Twarz, oczy, usta

Usta

Oddech

Barki

Plecy/klatka piersiowa

Ramiona, ręce

Nogi

Jak siedzi

Jak stoi

JAK PORUSZA SIĘ OSOBA PEWNA SIEBIE?

Ćwiczenie 8: Capewalk.

Wyobraź sobie, że masz z tyłu pelerynę, która swobodnie zwisa. Jak byś się poruszał mając taką pelerynę? Przejdź kilka kroków i sprawdź. Codziennie, gdy tylko idziesz, wyobrażaj sobie tę pelerynę, aż nawyk chodzenia w konkretny sposób nie wejdzie Ci w krew.



Ćwiczenie 9: Siedzenie na tronie.

Zanim usiądziesz, wyobraź sobie, że jesteś królem, który w czasie, gdy nie obowiązuje etykieta, siada swobodnie na tronie, przemyśleć sobie różne sprawy. Jak może siedzieć taki władca potężnego imperium? Modeluj ten sposób siedzenia na co dzień.

MODELOWANIE MOWY CIAŁA.

1. Obejrzyj film Top Gun. Zwróć szczególną uwagę na sposób poruszania, mówienia, mimikę twarzy i gesty rąk Toma Cruise'a.

2. Modeluj jego zachowania. Gdy idziesz do klubu, wyobraź sobie na chwilę, że jesteś nim. Poruszaj się tak jak on. Możesz wcześniej trenować w domu.

JAK MÓWISZ JEST WAŻNIEJSZE NIŻ TO, CO MÓWISZ.

Ćwiczenie 10: Czytanie.

Jeśli masz młodsze rodzeństwo, poczytaj im bajki. Jeśli nie masz, to i tak poczytaj sam sobie. Na głoś! Zwróć uwagę jak czytasz, jak mówisz, czy jest to interesujące i przykuwające uwagę? Dzieci są najtrudniejszymi słuchaczami, bardzo łatwo się dekoncentrują. Zdobyć i utrzymać ich uwagę, to prawdziwa sztuka.

Ćwiczenie 11: Rezonatory.

Trenuj rezonowanie. Jest to wibracja klatki piersiowej i całego ciała powodowana dzięki oddychaniu przeponą. Połóż jedną rękę na brzuchu, a drugą na klatce piersiowej. Sprawdź, czy gdy wdychasz powietrze unosi się bardziej brzuch, czy klatka piersiowa. Na rozluźnionej krtani wydawaj dźwięki „aaaaaaa” oraz „mmmmmmmm”. Trzymając rękę na piersi, sprawdź, czy wibruje.

JAK ZNIEŚĆ NIEŚMIAŁOŚĆ?

Nie myśl.

Nie zastanawiaj się. Nie myśl. Nie kombinuj. Po prostu rób! Podoba Ci się dziewczyna? Masz 3 sekundy, aby do niej podejść i zagadać! Myśl wyłącznie, gdy uczysz się teorii lub wyciągasz wnioski w poprzednich działach. Myślenie w trakcie gry i zastanawianie się jest źródłem wielu problemów.



Miałem kiedyś ucznia na szkoleniu, który to chłopak był świetnym informatykiem zarabiającym dobre pieniądze. Jego praca była jego pasją, ale w wyniku lat pracy wyrobił w sobie algorytmiczny sposób rozumowania, który wszystko analizował i rozkładał na czynniki pierwsze. Niestety, ale nie pomagało mu to, ponieważ zamiast słuchać, co dziewczyna mówi i normalnie z nią rozmawiać, zastanawiał się, co i czy powinien dalej zrobić. I niestety, ale nie osiągał sukcesów, bo nie potrafił rozmawiać normalnie z kobietami. Na szczęście zaczął wychodzić z tego myślenia, angażować się w wiele ciekawych artystycznych inicjatyw i złamał schemat, który sam sobie narzucił.

Po prostu rozmawiaj.

Nie nastawiaj się na żadne rezultaty. Po prostu dobrze się baw. Flirtowanie z kobietami to świetna zabawa! Baw się i spędzaj z nimi fantastycznie czas, a dzięki temu zapomnisz o stresie. Czy rozmawiając z koleżankami, z którymi nie macie żadnych podtekstów, stresujesz się lub boisz? Oczywiście, że nie! Jeśli tak samo podejdziesz do innych kobiet, polubią Cię i stwierdzą, że fajny z ciebie koleś, a potem pozostanie tylko zbudować seksualną więź...

Zagaduj nieznanym.

Jak przełamać się w rozmowach z nieznanymi? Rozmawiaj z nimi! Pamiętam, że kiedyś obawiałem się podejść do dziewczyny na przystanku, zapytać się kogoś o czas, czy był jakiś autobus, czy nie. Obawiałem się reakcji i dawałem im terror. Oni rządzą moim życiem. A to, czy ktoś jest niekulturalny, to świadczy wyłącznie o nich. Rozmawiaj zatem z nieznanymi. Bądź ciepły, sympatyczny i serdeczny.

Kiedyś pewna starsza pani w sklepie zapytała, z której półki wziąłem olej. Pokazałem jej gdzie, a ona się zmartwiła, bo zostały już tylko małe butelki. Stwierdziłem, że wezmę sobie mały, skoro potrzebny jest jej duży. Kobieta bardzo się ucieszyła, nie z faktu otrzymania tego oleju, ale że ktoś był dla niej miły bezinteresownie. Taki mały gest, niby zbędny, bo mogła wziąć po prostu mały, a jednak jest to część budowania śmiałości. Jak ta kobieta mogła odrzucić moje miłe zachowanie? Dzięki temu nasze przekonania wmawiane nam przez całe życie, że z obcymi się nie rozmawia... Nagle staje się zupełnie irracjonalne. :)

Rozwijaj rozmowy.

Nauucz się po prostu rozmawiać. Rozmawiaj z ludźmi, słuchając ich i mówiąc do nich. Z sercem! Porozmawiaj o pogodzie ze sprzedawczynią w sklepie, zapytaj się kogoś, czy był już autobus i pogadaj, jakie to są straszne korki i często się spóźniają. Zagadaj do pani w akademiku i podziękuj jej, że tak późno w nocy wstaje i otwiera Ci drzwi. Pożartuj jacy studenci są straszni itd. Po prostu pociągnij rozmowę dalej niż „dzień dobry” i „do widzenia”. Podziękuj pożycz miłego dnia, wysokich utargów. Postaw sobie za cel sprawienie radości ludziom, uczynienie ich czasu szczęśliwszym. Po prostu!



Pokochaj samego siebie.

Wewnętrzne opory przed działaniem, samosabotaż itp. niestety bardzo często się pojawiają dlatego, że jesteśmy zbyt krytyczni wobec samych siebie. Jeśli nie podchodzisz do siebie na luzie, z dystansem i z sympatią, jakim cudem możesz oczekiwać, że inni Cię polubią? Jak myślisz, czy ludzie zadowoleni z życia i z samych siebie mają lepsze kontakty z innymi?

Znam naturala, który jest przekonany o swojej atrakcyjności i że kobiety na niego lecą. Chociaż nie wszystkie są takie i specjalnie niski nie jest, to jednak pozytywnie wpływa na jego relacje z ludźmi. Jeśli byłbyś maksymalnie pewny siebie i nie byłoby niczego, co mogłoby

tą pewnością siebie podminować, jak byś działał? Czy bałbyś się porozmawiać z innymi wiedząc, że nie są w stanie Cię ściągnąć w dół?

SPOSOBY PODNOSZENIA STANÓW.

W życiu KAŻDEGO człowieka zdarzają się trudniejsze chwile, nieco gorsze momenty i to jest absolutnie naturalne. Pamiętaj jednak, że nie to jest najważniejsze. Najważniejsze jest jak sobie radzimy z takimi historiami. Oto 4 przykłady:

Determinacja i zobowiązanie.

Jeśli jesteś zdeterminowany działać i pracować dla osiągnięcia rezultatów, to taka determinacja Cię zmotywuje. Zobowiąż się sam w stosunku do siebie, że będziesz działał, aby uczyć się i doskonalić. Dzięki temu Twoja pewność siebie i motywacja będą rosnąć i rozwijać się. Nawet w sytuacji większych problemów, czy też trudności, będziesz pamiętać, że sam przed sobą się zobowiązałeś do działania. Da Ci to wewnętrzną siłę i motywację.

Zabawa.

Przypomnij sobie, kiedy najlepiej szło Ci poznawanie kobiet i zbierałeś najciekawsze reakcje. Czy to nie było wtedy, gdy dobrze się bawiłeś? Po prostu fajnie spędzałeś czas i to samo w sobie przyciągało ludzi? Idąc do klubu nie nastawiaj się na jakiegokolwiek rezultaty. Możesz zdecydować,

że dzisiaj będziesz otwierał wszystkich dookoła, aby potrenować otwarcia lub jakkolwiek inną część Gry. Ale najważniejszym Twoim narzędziem jest pójść bawić się, a kobiety poznawać przy okazji.



Dobra muzyka.

Jeśli masz kiepski stan, uruchom się za pomocą fajnej, pozytywnej muzyki, którą lubisz. Czy kiedykolwiek puściłeś jakiś energetyczny kawałek szykując się na imprezę? Jeśli w ten sposób wprowadzasz się w pozytywny stan, to od razu do klubu przychodzisz na lepszej energii, niż w przypadku, gdybyś trafił do klubu po przesłuchaniu albumu, np. O.N.A.

Sympatyczni ludzie.

Wybieraj się do klubu z ludźmi, których lubisz, którzy są sympatyczni i pozytywni. Nie wybieraj osób, które smęczą, albo ściągają w dół. Jeśli masz za winga faceta, który jest niesamowicie pozytywny i nawzajem nakręcacie się do działania, to czy przypadkiem nie jest to właśnie to? W takim otoczeniu można znacznie więcej zdziałać...

MENTALNOŚĆ OSOBY TOWARZYSKIEJ.

Jest kilka cech, które znacznie ułatwiają nawiązywanie relacji i budowanie związków z ludźmi. To są cechy, których ludzie poszukują w innych ludziach, a także takie, które świadczą o preselekcji.

Luz.

Pierwszą cechą osób popularnych jest luz. Nie są to osoby spięte, tylko wyluzowane w relacjach. Są otwarte i przez swoją otwartość demonstrują wysoką wartość. Pomyśl tak: osoba, która ma coś do ukrycia, albo chce komuś zaimponować jest spięta i unika zachowywania się w taki lub inny sposób, który jej zdaniem może negatywnie zostać odebrany. Zauważ, że gwiazdorzcy są tak pewni swojej wartości, że potrafią zachowywać się w różnych miejscach dokładnie tak jak chcą.

Spontaniczność.

Na początkowym etapie znajomości nie powinno być się zbyt spontanicznym. Oczywiście ważne jest to, aby robić to, na co ma się ochotę. Jednakże są pewne standardy i pewien dystans, który ma się do innych ludzi. Spontaniczność w tym kontekście oznacza, że jak zobaczysz atrakcyjną kobietę, to do niej zagadasz, a nie będziesz zastanawiał się co zrobić. Gdy nadarzy się okazja, bo wydarzy się coś, do czego będzie można nawiązać, to nawiązujesz do tego, bez zastanawiania się. Jednakże jeśli czasami miewasz nieco cyniczne poczucie humoru, raczej unikasz takiego

zachowania, będąc świadomy, że to może być odebrane jako obraza

W-dupie-mienie.

Rodzajem luzu jest w-dupie-mienie. Jest to sposób myślenia i zachowania, który jasno komunikuje, że nie jesteś po to, aby uzyskiwać jakieś rezultaty, ale po prostu dobrze się bawisz. W swojej długiej drodze w uwodzeniu miałem okazję nauczyć się od wielu dobrych PUA i naturali, że najważniejsze jest to, aby nie oczekiwać rezultatów. W pierwszym odcinku drugiej serii telewizyjnego show The Pickup Artist, Mystery po demonstracji wielu technik zapytał swoich uczniów, czy wyglądało, jakby dobrze się bawili poznając nowe kobiety. Odpowiedź była twierdząca. Po prostu fajnie spędzasz czas i jesteś kimś innym niż te tysiące mężczyzn, którzy przychodzą do klubu wyrwać laskę. Po prostu dobrze się baw, a reszta sama przyjdzie. Ludzie chcą być z tymi, którzy nic od nich nie oczekują, a wtedy sami zaczynają wręcz oferować.

Przyjacielskość.

Jeśli wybierać między gburem, a sympatycznym koleżką, każdy wybierze tego drugiego. Bycie przyjacielskim to nie tyle wrodzona cecha, co nabyte podejście do innych ludzi, które sprawia, że miło się spędza wszystkim czas. Kiedyś przeczytałem świetną definicję dżentelmena. Otóż jest to mężczyzna, który stara się w każdym aspekcie swojego życia uprzyjemnić je sobie i innym. Jest to jedyna zasada, która jest tak naprawdę w pełni obowiązująca. Nie musisz być frajerem stawiającym drinki, aby innym było w Twoim towarzystwie miło. To sympatyczne mieć gest, ale nie koniecznie okupiony własnym, dużym kosztem.

ĆWICZENIA PRAKTYCZNE DO SAMODZIELNEGO WYKONYWANIA.

Ponieważ dużo już mówiliśmy o pewności siebie, poznałeś już wiele interesujących i potężnych ćwiczeń na papierze, to teraz przyszła kolej na praktyczne warsztaty. Poniższe ćwiczenia są stworzone, aby pomóc Ci w zbudowaniu większej pewności siebie i łatwości w nawiązywaniu kontaktów. Będę z Tobą szczerzy – ćwiczenia te mają za zadanie ukierunkować Twój rozwój i nadać Ci nieco rozpędu. Nie wykonają za Ciebie jednak pracy, jeśli je przerwiesz, albo po ich wykonaniu wrócisz do starych nawyków.



Potraktuj je jak turbodoładowanie, jak nitro, które możesz wykorzystać, aby szybciej ruszyć z miejsca. Ale tak jak w przypadku samochodu, nawet po rozpedzeniu się musisz trzymać nogę na gazie, aby jechać dalej do przodu.

Proszę Cię zatem o to, abysь podszedł do nich poważnie i odpowiedzialnie. Być może słowo „proszę” jest nieodpowiednie, bo to Tobie powinno najbardziej na nich zależeć. ;) Proszę, zacznij działać już dzisiaj. Poproś kolegę o towarzyszenie Tobie, jeśli potrzebujesz takiego wsparcia.

Ćwiczenia te są skróconą wersją ćwiczeń, które dają moim kursantom po ukończeniu szkolenia Uwodzenie Podstawowe™. Są to bardzo potężne ćwiczenia, bo choć nie są one wielkimi wyzwaniem, czy też spektakularne, to możesz uczynić je częścią swojego dnia w łatwy sposób i tak rozwinąć swoją łatwość nawiązywania kontaktów.

Najpierw opiszę ćwiczenia, a tuż za nimi znajdziesz rozpiskę na 21 dni, czyli dokładnie tyle, ile trwa formowanie nowego nawyku zgodnie z nauką behawiorystyki. Korzystając z planu działań, wykonuj minimum tyle, ile jest opisane. Oczywiście nie musisz się do tego ograniczać. Zachęcam Cię, abyś sam przejął inicjatywę i np. stosował Warsztat 8 wtedy, gdy nadarzy się okazja. Przykładowo, jeśli jeździsz codziennie komunikacją miejską, możesz śmiało stosować to ćwiczenie aż do końca programu, a nie ograniczać się do minimum. Pamiętaj, abyś dawał z siebie 100%. Przy rozpisce znajdziesz także miejsce na swoje uwagi dzień po dniu. Notuj swoje postępy i wrażenia!

W razie jakichkolwiek pytań odnośnie ćwiczeń, czy uwag odnośnie e-booka, śmiało, możesz napisać mi maila. Podobnie, jeśli e-book Ci się spodobał, podeślij mi proszę informację zwrotną na mój adres: merlin(at) seduceyourlife.com.

No, to do dzieła! :)

Warsztat 1: Capewalk.

Wyobraź sobie, że masz z tyłu pelerynę, która swobodnie zwisa. Jak byś się poruszał mając taką pelerynę? Przejdź kilka kroków i sprawdź. Codziennie, gdy tylko idziesz, wyobrażaj sobie tę pelerynę, aż nawyk chodzenia w konkretny sposób nie wejdzie Ci w krew.

Proponuję Ci, abyś stosował to ćwiczenie głównie na co dzień. Po prostu ustaw sobie dyskretne przypomnienie w telefonie, np. co pół godziny, albo godzinę. W ten sposób Twój telefon będzie Ci przypominał na bieżąco, że masz dzisiaj zadanie do wykonania. Gdy będziesz szedł ulicą, albo chodził po domu i usłyszysz piknięcie, od razu przypomnisz sobie co miałeś zrobić. Skoro i tak musisz chodzić, to czemu w tym samym czasie nie ćwiczysz mowy ciała? ;)

Warsztat 2: Siedzenie na tronie.

Zanim usiądziesz, wyobraź sobie, że jesteś królem, który w czasie, gdy nie obowiązuje etykieta, siada swobodnie na tronie, przemyśleć sobie różne sprawy. Jak może siedzieć taki władca potężnego imperium? Modeluj ten sposób siedzenia na co dzień.

Tutaj tak samo możesz zastosować przypomnienie w telefonie, aby np. siedząc w pracy przypominać sobie o bardziej komfortowym ułożeniu ciała.

Warsztat 3: Koncentracja na pewnym sobie Body Language.

Twoim zadaniem podczas tego ćwiczenia jest koncentrować się na maksymalnie pewnej sobie mowie ciała. Cały czas staraj się ją kontrolować. Być może nie będziesz w stanie zawsze i cały czas działać maksymalnie w najlepszy sposób i to naturalne na samym początku Jednakże Twój

rozwój własnych umiejętności i dzięki świadomej mowie ciała rozwinie się w Tobie nawyk poruszania się w konkretny sposób i zachowania w konkretny sposób, tak, jak to powinno być. Twoim zadaniem na dzisiaj jest poruszając się, siedząc, czy mówiąc zwracać uwagę i zadawać sobie nieustannie pytanie: „Czy mogę coś poprawić w mojej mowie ciała i w wykorzystaniu mojego głosu?” Szczególnie zwracaj uwagę na dłonie, ręce, ustawienie nóg, czy jesteś wyprostowany, czy nie, a także na uśmiech i ton głosu.



Tutaj, podobnie jak w przypadku dwóch poprzednich ćwiczeń, zastosuj przypomnienie w telefonie.

Warsztat 4: Milcząca obserwacja.

Twoim zadaniem jest trening umiejętności obserwacyjnych. Masz za zadanie wyjść do publicznego miejsca i zająć sobie pozycję obserwacyjną. Może to być galeria handlowa, bardzo ruchliwa ulica lub jakiś hipermarket. Gdy będziesz siedział i przyglądał się przechodzącym ludziom, Twoim zadaniem będzie obserwować i starać się zgadnąć po samym spojrzeniu na osobę, kim może ona być. Zwróć uwagę na jej sposób poruszania, mówienia, zachowania, mimikę twarzy itp. Zadaj sobie pytanie, co ta osoba może myśleć, jak w danym momencie może się czuć, jaki jest jej stan emocjonalny. Postaraj się zgadnąć jakie ma wartości, w co wierzy, co może

być jej pasją. Jeśli idzie z kimś, to w jakich relacjach mogą być? Czy jest to stan zakochania, zażyłości, czy może są na siebie nawzajem zdenerwowani? Dzięki temu wytworzysz w sobie umiejętność obserwowania i rozumienia innych osób.

Da Ci to również pewne ciekawe doświadczenie. Mianowicie obserwując innych mężczyzn, będziesz miał możliwość zrozumieć, jak ich mowa ciała wpływa na Twoje postrzeganie ich pewności siebie. Poświęć na to ćwiczenie przynajmniej 2–3 godziny. Osobiście najbardziej lubię do tego celu kluby.

Warsztat 5: Modelling podczas pewnego siebie ruchu.

Na pewno nie raz oglądałeś filmy, w których imponowali Ci ich bohaterowie. Podziwiałeś ich mowę ciała i sposób zachowania. W tym ćwiczeniu Twoim zadaniem będzie obejrzeć film Top Gun. Jest to klasyka, w której Tom Cruise jest doskonałym przykładem samca alfa. Zatem obejrzyj go dzisiaj i od teraz zacznij naśladować jego mowę ciała. Naśladuj spojrzenia, ruch, sposób poruszania się, mówienia, siedzenia itp.

Tutaj także możesz zastosować przypomnienie w telefonie.

Warsztat 6: Czytanie.

Jeśli masz młodsze rodzeństwo, poczytaj im bajki. Jeśli nie masz, to i tak poczytaj sam sobie. Na głos! Zwróć uwagę jak czytasz, jak mówisz, czy jest to interesujące i pewne siebie? Dzieci są najtrudniejszymi słuchaczami, bardzo łatwo się dekoncentrują. Zdobyc i utrzymać ich uwagę, to prawdziwa sztuka.

Warsztat 7: Eye Contact i uśmiech.

Kobiety miękną widząc piękny, szczery uśmiech mężczyzny. Twoim zadaniem jest idąc nawiązać kontakt wzrokowy z kobietami. Pamiętaj, że konieczny jest tutaj również uśmiech. Próbuje różne rodzaje uśmiechu. Możesz to trenować idąc ulicą, stojąc na przystanku, chodząc po galerii handlowej. Nie jest istotna reakcja kobiet, tylko fakt złapania kontaktu wzrokowego. Wkrótce dostrzeżesz, że w większości przypadków kobiety są nieśmiałe i peszą się.

Warsztat 8: Czy był już mój autobus?

Jeśli jeździsz komunikacją miejską, Twoim zdaniem jest za każdym razem po trafieniu na przystanek zapytać się najpiękniejszej kobiety na przystanku, czy Twój autobus już był. Nie ważne, czy wiesz, czy nie wiesz. Masz po prostu zagadać.

Warsztat 9: Punkty handlowe.

Twoim zadaniem jest wejść do przynajmniej 25 punktów handlowych i nawiązać rozmowę ze sprzedawczynią. Twoim celem jest zacząć od prostego tematu, może być związany z towarem, po czym przejść gładko do jakiegokolwiek innego tematu, najlepiej osobistego, dotyczącego Ciebie, albo jej. Wybieraj na to ćwiczenie porę dnia, gdy nie ma tłumów w sklepach.

Warsztat 10: Codzienne działania.

Twoim zadaniem jest wykonując codzienne zadania nawiązać konwersację. Nie koniecznie musi to być konwersacja długa, lecz musi być wymianą przynajmniej kilku zdań. Dzięki temu będziesz trenował kontekstowe otwieranie i ciągnięcie konwersacji. Niech to będzie otwarcie kogoś w

kolejce, wymiana kilku zdań z sąsiadami, ze sprzedawczynią, dozorcą, parkingowym.... Liczy się rozwój własnej towarzyskości i umiejętności rozmawiania z obcymi ludźmi.

Warsztat 11: Która godzina?

Twoim zadaniem jest podejść do 50 kobiet i zadać im pytanie, która jest godzina. Jeden set liczy się jako jedna kobieta. Nie liczy się, czy jest z mężczyzną, czy z mamą. Masz podejść i tyle. Takie jest Twoje zadanie.

Warsztat 12: Cześć!

Podczas tego treningu Twoim zdaniem jest przechodząc ulicą powiedzieć do 50 kobiet „Cześć!” z uśmiechem na ustach. Szybko dostrzeżesz, jaki ton głosu najlepiej się sprawdza, a także jaki rodzaj uśmiechu i mimiki. Nie muszą to być zawsze kobiety, które Ci się podobają, ale koniecznie mów przede wszystkim do tych, które są w Twoim typie.



Warsztat 13: Pytanie o wskazówki.

To ćwiczenie jest pomyślane jako trening otwierania, a zarazem ciągnięcia dalej rozmowy. Twoim zadaniem jest wyjść na miasto i pytać o wskazówki dojścia do jakiegoś popularnego miejsca. Pytaj się kobiet, stosuj przede wszystkim parafrazę i przejścia. Dokonaj przynajmniej 30 takich podejść.

Warsztat 14: Pytanie + komplement.

Twoim zadaniem jest podejść do przynajmniej 30 kobiet, które się nie poruszają i zastosować otwieracz „pytanie + komplement”. Polega on na zadaniu pytania o część ich stroju w stylu: „Sorry, gdzie kupiłeś te kolczyki?” z miną nie do końca zdradzającą aprobatę. Po czym powinieneś powiedzieć komplement: „Są absolutnie fantastyczne, z chęcią kupiłbym je mojej siostrze”. Następnie spróbuj poprowadzić dalej konwersację.

Warsztat 15: Komplement.

W tym ćwiczeniu masz za zadanie powiedzieć 50 kobietom komplement, nieseksualny. Ma to być szczery komplement wypowiedziany z ciepłem i uśmiechem. Obserwuj ich reakcje, jeśli chcesz, możesz pociągnąć dalej dyskusję.

DZIEŃ 1

Warsztaty 1 i 2

Moje obserwacje:

DZIEŃ 2

Warsztaty 1 i 2

Moje obserwacje:

DZIEŃ 3

Warsztaty 3 i 4

Moje obserwacje:

DZIEŃ 4

Warsztaty 3, 5 ,6 i 7

Moje obserwacje:

DZIEŃ 5

Warsztaty 5, 6 i 7

Moje obserwacje:

DZIEŃ 6

Warsztaty 6 i 8

Moje obserwacje:

DZIEŃ 7

Warsztat 8

Moje obserwacje:

DZIEŃ 8

Warsztat 9

Moje obserwacje:

DZIEŃ 9

Warsztat 9

Moje obserwacje:

DZIEŃ 10

Warsztat 10

Moje obserwacje:

DZIEŃ 11

Warsztat 10

Moje obserwacje:

DZIEŃ 12

Warsztat 11

Moje obserwacje:

DZIEŃ 13

Warsztat 11

Moje obserwacje:

DZIEŃ 14

Warsztat 12

Moje obserwacje:

DZIEŃ 15

Warsztat 12

Moje obserwacje:

DZIEŃ 16

Warsztat 13

Moje obserwacje:

DZIEŃ 17

Warsztat 13

Moje obserwacje:

DZIEŃ 18

Warsztat 14

Moje obserwacje:

DZIEŃ 19

Warsztat 14

Moje obserwacje:

DZIEŃ 20

Warsztat 15

Moje obserwacje:

Pokonaj nieśmiałość i stań się pewny siebie!
Maciej „Merlin” Moroz

DZIEŃ 21

Warsztat 15

Moje obserwacje:

NASZE SZKOLENIA

Jeżeli chcesz poszerzyć swoją wiedzę o uwodzeniu i relacjach damsko-męskich, zapraszamy Cię na nasze szkolenia. Wszystkie, poza Uwodzicielskimi Wakacjami™ są szkoleniami trzydniowymi, w trakcie których nie tylko poznasz teorię, ale i będziesz miał możliwość praktykowania wiedzy w klubie w trzyosobowych grupach na jednego trenera.



Na następnych stronach przeczytasz więcej o naszych standardach. Najważniejsze jest to, że wszystkie nasze szkolenia są objęte **100% Gwarancją Satisfakcji** przez okres 90 dni, więc możesz być pewien wartości tego, co oferujemy.

Uwodzenie Podstawowe™

To trzydniowe szkolenie jest naszym sztandarowym praktycznym warsztatem. Nie tylko dowiesz się z niego, jak działa umysł kobiety, jakie prawa rządzą interakcjami damsko-męskimi, ale także będziemy pracować nad Twoimi przekonaniem, asertywnością i pewnością



siebie. Szkolenie polecamy kompletnym nowicjuszom, początkującym, a także średnio-zaawansowanym, którzy chcą uporządkować wiedzę i ją poszerzyć.

Więcej informacji znajdziesz tutaj: <http://www.seduceyourlife.com/uwodzenie-podstawowe>

Uwodzenie Zaawansowane™

Warsztat ten przeznaczony jest wyłącznie dla naszych kursantów, którzy ukończyli podstawowy poziom. Zawiera on zaawansowane techniki i wiedzę, która umożliwi także m.in. stanie się osobą popularną i pomaga lepiej prowadzić stałe związki. Dużo czasu poświęcamy wiedzy z zakresu uwodzenia kelnerek i sprzedawczyń, czy też ogólnie pojętej towarzyskości.



Więcej informacji znajdziesz tutaj: <http://www.seduceyourlife.com/uwodzenie-zaawansowane>

Uwodzenie w Tańcu™

Jeśli nie jesteś w pełni zadowolony ze swoich umiejętności tanecznych, nie masz regularnych rezultatów w uwodzeniu kobiet na parkiecie, albo też chcesz przełamać swoje blokady i zacząć oczarowywać kobiety swoimi ruchami, to ten weekendowy warsztat jest dla Ciebie. Powstał on we współpracy z profesjonalnym nauczycielem tańca latynoskiego. Nie jest istotne, czy umiesz tańczyć, znasz

kroki, czy też czujesz się dobrze na parkiecie. Jeśli tylko masz chęć, to wiedz, że każdy może nauczyć się tańczyć przynajmniej przyzwoicie.

Więcej informacji znajdziesz tutaj:

<http://www.seduceyourlife.com/uwodzenie-w-tancu/>

Uwodzicielskie Wakacje™

Co roku organizujemy tygodniowe szkolenie w preferencyjnej cenie obejmujące swoim zakresem Uwodzenie Podstawowe™ oraz Uwodzenie Zaawansowane™. Dzięki tym warsztatom nie tylko posiadasz umiejętności z zakresu obu szkoleń, ale także przez tydzień będziesz miał dostęp do trenerów i uzyskasz odpowiedzi na wszelkie nurtujące Cię pytania. A to wszystko w doborowym towarzystwie w jednej z najlepszych miejscowości turystycznych!



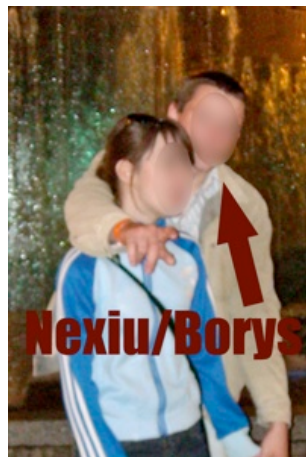
Więcej informacji znajdziesz tutaj: [http://](http://www.seduceyourlife.com/uwodzicielskie-wakacje)

www.seduceyourlife.com/uwodzicielskie-wakacje

Szkolenia zindywidualizowane

Jeśli pragniesz zorganizować u siebie w mieście szkolenie lub skorzystać z naszej wiedzy i doświadczenia sam lub z przyjaciółmi, to jest to opcja dla Ciebie. Podejmiemy do Ciebie w sposób zindywidualizowany i dostaniesz dokładnie to, czego potrzebujesz. Skontaktuj się z nami!

Więcej informacji tutaj: <http://www.seduceyourlife.com/coaching-indywidualny.html>



**Najnowsze informacje o szkoleniach zawsze
znajdziesz na:**

www.SeduceYourLife.com

WAŻNE LINKI

Media o nas.

Do tej pory następujące media opublikowały reportaże na nasz temat:



Więcej na ten temat znajdziesz tutaj: <http://www.seduceyourlife.com/multimedia.html>

Rekomendacje

Wrażenia naszych kursantów, również w formie wideo, znajdziesz tutaj: <http://www.seduceyourlife.com/rekomendacje.html>

FAQ

Odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania znajdziesz tutaj:
<http://www.seduceyourlife.com/faq.html>

Grafik szkoleń

Nasz aktualny grafik szkoleń oraz informacje o zniżkach znajdziesz tutaj: <http://www.seduceyourlife.com/szkolenia.html>

Nasi trenerzy

Informacje o naszych trenerach, ich doświadczeniu i szerokich kompetencjach znajdziesz tutaj: <http://www.seduceyourlife.com/trenerzy.html>

Co nas wyróżnia

Co sprawia, że jesteśmy z siebie dumni? Co zapewnia nam tak wysoką skuteczność? Dlaczego nasi kursanci poleją nas swoich znajomym? Odpowiedzi na te pytania znajdziesz tutaj: <http://www.seduceyourlife.com/co-nas-wyroznia.html>

100% Gwarancja Satysfakcji

Czym jest nasza unikalna 90-dniowa 100% Gwarancja Satysfakcji, a także co ona Ci daje przeczytasz tutaj: <http://www.seduceyourlife.com/gwarancja-satysfakcji.html>

Nasze przeróżne materiały i publikacje

Darmowe e-booki, materiały audio, video... To wszystko znajdziesz tutaj: <http://www.seduceyourlife.com/nasze-publikacje.html>

NASZE INNE SERWISY.

www.SeducYourLife.com

Nasza strona główna. Znajdziesz na niej bieżące informacje o tym, co się u nas dzieje, darmowe materiały do pobrania oraz najaktualniejsze informacje o szkoleniach i eventach.

Forum.SeducYourLife.com

Zapraszamy Cię na nasze Forum o uwodzeniu kobiet i lifestyle'u. Dzięki niemu nie tylko poznasz podobnie myślących mężczyzn pragnących odmienić swoje życie, ale także będziesz mógł zadawać pytania, czy też podzielić się swoim doświadczeniem.

Podryw.TV

Ten serwis to specjalna strona dedykowana wszelkim materiałom video, jakie tylko można znaleźć w Internecie. Na bieżąco ją aktualizujemy, dodajemy nowe filmy z fragmentami wywiadów, szkoleń, czy też nagraniami „z działań w polu”.

UwodzenieKobiet.com

Blog Merlina to miejsce, gdzie można przeczytać wiele ciekawych artykułów, uzyskać odpowiedzi na swoje pytania, a także poczytać prywatne notatki z życia PUA.

Pokonaj nieśmiałość i stań się pewny siebie!
Maciej „Merlin” Moroz

[YouTube.com/seduceyourlife](https://www.youtube.com/seduceyourlife)

Zapraszamy także na nasz kanał na serwisie YouTube.com. Znajdziesz tam dziesiątki przeróżnych filmów naszego autorstwa i z naszym udziałem przepięknie najświeższą i najlepszą wiedzą.

Ilustracje:

str. 1 bricehardelin (flicker.com), Geo Martinez (Fotolia.com);

str. 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 78, 79, 80, 81 - KaizenUniversity.org™;

str. 11 - Ben Heys (Fotolia.com);

str. 13, 29, 41, 46, 52, 54, 65 - Coka (Fotolia.com);

str. 16 - Yuri Arcurs (Fotolia.com); str. 21 - Martin Valigursky (Fotolia.com);

str. 23 - Lev Dolgatsjov (Fotolia.com); str. 25 - DWP (Fotolia.com);

str. 27 - oza (Fotolia.com); str. 31 - Pavel Sazonov (Fotolia.com);

str. 33 - foto.fritz (Fotolia.com); str. 40 - Alena Ozerova (Fotolia.com);

str. 50 - Irina Chirkova (Fotolia.com); str. 56 - Vadim Sokur (Fotolia.com);

str. 59 - pressmaster (Fotolia.com); str. 62 - Gabi Moisa (Fotolia.com)

Wszystkie nazwy, fotografie i znaki firmowe lub towarowe, niebędące własnością SeduceYourLife.com™ / KaizenUniversity.org™, występujące w niniejszej publikacji, należą do ich właścicieli i zostały użyte wyłącznie w celach informacyjnych.

© 2006-2010 SeduceYourLife.com™ / KaizenUniversity.org™

E-book darmowy - do swobodnego rozpowszechniania