



Maciej Moroz

SEKRET

PEWNOŚCI SIEBIE



SEDUCEYOURLIFE

Maciej Moroz

**SEKRET
PEWNOŚCI SIEBIE**



SEDUCEYOURLIFE

© 2006-2018 Seduce Your Life Ltd.

Wszelkie Prawa Zastrzeżone / All Rights Reserved

Spis Treści

Wstęp	4
1. Podstawy pewności siebie	6
2. Mentalność pewnego siebie mężczyzny	18
3. Rozwiązywanie problemów i kłopotów	44
4. Czym jest pewność siebie?	48
5. Zbuduj poczucie własnej wartości	58
6. Szybkie metody na pewność siebie	60
7. Zbuduj stałą pewność siebie	66
8. Droga do stałych rezultatów	67
9. Korzyści i pułapki pozytywnego myślenia	68
10. Użyj własnego ciała dla budowy pewności siebie	75
11. Pokonaj blokady i to, co Ciebie stopuje	84
12. Koniec z wymówkami!	96
13. Usuńmy lęk i obawy	109
14. Czym jest nieśmiałość?	126
15. Jak pokonać nieśmiałość?	139
16. Co się dzieje w Twojej głowie	145
17. Traумы i przykre wspomnienia	176
18. Kompleksy i wady	191
19. Mentalność atrakcyjnego mężczyzny	191
20. Toksyczne związki i relacje	211
21. Jak nauczyć się uwodzenia	235
22. Sztuka bezbłędnej motywacji	246
23. Jak pozbyć się negatywnych emocji?	245
24. Jak rozwijać swój charakter?	267
25. Stań się asertywnym i pewnym siebie	279
26. Niszczymy szkodliwe przekonania	294
Zakończenie	309

Wstęp

Cześć!

Cieszę się, że podjąłeś taką decyzję, aby skorzystać z tego e-booka! To najlepsze, co mogłeś zrobić i jestem przekonany, że przyniesie Ci mnóstwo korzyści, nawet takich, których się jeszcze nie spodziewasz.

Zebrałem tutaj moje całe doświadczenie trenerskie z 14 lat mojej pracy i 13 lat aktywności w temacie relacji damsko-męskich. To, co tutaj dostaniesz, to nie są bzdurne porady typu „uwierz w siebie”, które pewnie nie raz słyszałeś. W tej książce przekazuję raczej zasady i reguły tego, w jaki sposób działa ludzki umysł. Dzięki temu będziesz w stanie lepiej zrozumieć siebie i poprawić wszystko, co związane z pewnością siebie.

Chciałbym, abyś podszedł do tego e-booka nie jak do powieści. W szkole uczą nas czytać, a nie rozumieć książki. Polecam Ci więc, abyś czytał bardzo dokładnie, wgryzał się w przedstawione zasady i reguły, a także starał się zrozumieć i przełożyć na swoje życie. Spróbuj myśleć w sposób taki, jak przedstawiony tutaj, a z pewnością osiągniesz sukces!

Wgryzaj się, analizuj, staraj stosować. Próbuje zrozumieć i wdrożyć w życie. Analizuj sam siebie i rozkładaj swoje procesy wewnętrzne na czynniki pierwsze. W ten sposób zrozumiesz siebie i osiągniesz TRWAŁY sukces!

Dziękuję raz jeszcze i miłej lektury!

Maciej Moroz

P.S.: Zapraszam Cię także na moją stronę AkademiaFlirtu.pl, gdzie znajdziesz kompletny, 90-dniowy kurs uwodzenia, a także na moją osobistą stronę MaciejMoroz.pl, gdzie znajdziesz masę materiałów.

ROZDZIAŁ 12

Koniec z Wymówkami!

Excusy, czyli wymówki.

W środowisku samorozwojowym, a szczególnie uwodzenia, ukuło się powiedzenie „excuse”. I jest to jedno z najciekawszych spostrzeżeń stworzonych przez tę branżę. **Słowo „excuse” znaczy po angielsku „wymówka”**. Jest to rzecz, która dotyczy nie tylko w uwodzeniu. 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... (Ja sam tak robiłem nie raz w pracy, gdy pracowałem w handlu. Obawiałem się negatywnych reakcji ludzi i przez to w ogóle nie prezentowałem im oferty.)

Wymówki są bardzo zwodnicze, czasami przybierają formę nawet nieistniejących, wyimaginowanych problemów. Często ukrywają się pod płaszczkiem innych emocji. Lubię przytaczać dwie wymówki. Pierwszą z nich jest: „ona nie jest aż taka ładna”. Często słyszę to od początkujących uwodzicieli, którzy chcą chronić swoje ego, aby nie wypaść źle przed samymi sobą. Tak naprawdę jest to jednak właśnie wymówka. Zadaję wtedy pytanie „OK, a gdyby powiedziała, że chce Ci zrobić loda, to co byś odpowiedział”. Praktycznie zawsze odpowiedź wtedy brzmi: „kurcze, nie no, nie miałbym nic przeciwko...” I wszystko jasne - tak naprawdę podoba Ci się, ale jest to forma oszukiwania się i okłamywania! Czasami to też kwestia ego: „bo ja jestem taki zajebisty, że nie będę zadawał się z przeciwnymi kobietami”.

Innym przykładem świetnej wymówki jest „nie mam energii”. Znowu zadaję wtedy pytanie „OK, ale gdyby weszła w tej chwili do klubu Megan Fox albo Angelina Jolie i zaczęła z Tobą rozmowę, to kazałbyś jej spadać”?

Czasami wymówki wydają się być całkiem racjonalne, a czasami totalnie idiotyczne. Kiedyś Janek Gajos opowiadał o kursancie, który miał zagadać do dziewczyny, ale bardzo się stresował. Chcą uniknąć takiej sytuacji, zaczął szukać wymówek. Stwierdził: „nie zagadam do niej, bo co jeśli myśli o czymś naprawdę ważnym?” Brzmi głupio, prawda? Ale dla niego to miało absolutny sens, tylko nie dostrzegł tego, że jest to naprawdę głupie. Często się zdarza, że kursanci mając podejść do dziewczyny mówią: „zrobię tylko siku” albo „wezmę sobie najpierw wodę z baru”. Efekt jest taki, że im to nie pomaga się przełamać, a często dziewczyna już gdzieś znika. Zadaję więc wtedy pytanie: „czy wytrzymasz z sikaniem lub bez picia jeszcze 5 minut?”. I zacznij w ten sposób myśleć, zastanawiać się, czy sam siebie nie oszukujesz i nie podcinasz sobie skrzydeł.

Unikanie stresu nie jest złe! Każdy chce go uniknąć, aby nie stresować się poznając nową dziewczynę, czy rozmawiając z kimś obcym. Niestety, **często wybieramy krótkotrwałe rozwiązania, szkodliwe w dłuższej perspektywie.** Unikając stresu dzisiaj nie podejmujesz działania. Nie podejmując działania – nie przełamujesz blokad. Nie przełamując blokad – będziesz stresował się w przyszłości i będzie Ci jeszcze gorzej niż przełamać się teraz. Pomyślmy – czy lepiej być nieco zestresowanym zagadując do 10 dziewczyn, a potem mieć łatwość w poznawaniu nowych kobiet? Czy lepiej jest uciec przez tymi kilkoma chwilami dyskomfortu i być samotnym do końca życia? Nawet, jeśli rozwinięcie swoich kompetencji uwodzenia miałoby zająć Ci cały rok, to czym jest ten 1 rok wysiłku wobec zmarnowanych 40-50 lat reszty Twojego życia?

To jest jeden z tych powodów, dla których ludziom w życiu nie wychodzi. Miałem kiedyś propozycję dla kolegi, abyśmy współpracowali. Miał posadę za dnia, więc nie ryzykował. Powiedziałem: „słuchaj, mamy wszystko, czego nam potrzeba, wpadaj do mnie po pracy o 16:30 i siedźmy do 21-22, a w weekendy dajmy z siebie maksimum i za pół roku zapierniczu będziemy mieli już luz, będziemy zarabiać więcej, a Ty będziesz mógł zrezygnować ze swojej marnie płatnej pracy”. Odpowiedział: „nie no, wiesz, ja muszę sobie wieczorem odpocząć, napić się piwka, pograć sobie, z imprez weekendowych nie zrezygnuję, także to odpada”. Kumasze?

Wymówki to często racjonalizacje strachu. Racjonalizacje to jeden z mechanizmów psychologicznych, gdy znajdujemy „racjonalne” powody swoich nielogicznych decyzji. Oczywiście są to tylko z pozoru logiczne decyzje, w praktyce zaś bzdurne wymówki, coś, co brzmi sensownie. Przykładowo: „nie podszedłem do niej, bo nie jest wcale taka ładna”, „nie zagadałem, bo chyba zna barmana”, „nie podszedłem, bo nie mam energii”.

Wymówki mogą dotyczyć też dalszych etapów, np.: „nie wiem, czy powinienem ją teraz objąć, co jak się jej to nie spodoba”? Pomijam już to, że najwyżej się odsunie, a Ty spróbujesz potem ponownie. Żadna strata! Nic strasznego! Pamiętaj więc, że możesz się zastanawiać, czy to właściwym moment, żeby ją pocałować, że może nie powinieneś jej przerywać, kiedy mówi albo że lepiej będzie poczekać i później ją pocałować. Ale tutaj przyjdzie Ci wiedza, którą Ci daję, bo na jej bazie będziesz w stanie wyciągnąć realne wnioski. Daje Ci oznaki zainteresowania? Pozwala się dotykać? Pocałuj!

Różne wymówki moich Kursantów.

Teraz podam Ci kilka przykładów wymówek moich kursantów. Dzięki nim łatwo namierzysz własne i zaczniesz rozumieć, jak sobie z nimi radzić. Zobacz, nie jesteś jedynym, który ma ten problem! Ja sam też kiedyś miałem.

Świadomość tego, że jeszcze mogę coś doczytać, doogłądać, douczyć. "Jeszcze teraz nie będę podchodził, jeszcze przeczytam 10 artów, posłucham 7h nagrań i wtedy na pewno będę więcej podchodził". Także jeśli wygram nie chcę, żadnych nagrań bo będę siedział w domu i oglądał.

Łukasz

Braku motywacji-siedząc w domu często łapię się na tym, że nie mam najmniejszej ochoty z niego wychodzić, żeby trenować. Excuse jest przy tym taki, że tłumaczę sobie samemu, że jeszcze za mało technik poznałem, żeby osiągać sukcesy/nie mam winga do wspólnego wyjścia/i tak nic dzisiaj nie domknę etc. Taki słowem-dogłębny samosabotaż.

Szczepan

Często stosujemy jako wymówkę łatwiejszą alternatywę: randkowanie przez Internet, „uwodzenie” koleżanek, poddanie się, albo właśnie chłonięcie innych materiałów. Myślimy, że coś robimy, że znaleźliśmy strategię, dzięki której wilk syty i owca cała, ale nie do końca tak to działa - zazwyczaj zmiana jest bardzo ograniczona.

Mam też czasem opory w kubach bo jest bardzo głośno i ona potem mnie dobrze nie słyszy.

Tomek

Często jako wymówkę wykorzystujemy okoliczności. Zamiast świadomie dokonać zmiany, np. zacząć mówić donośnym głosem, poddajemy się. „Nie kupię samochodu, bo nie mam pieniędzy” zamiast „co mogę zrobić, żeby kupić samochód, mimo, że nie mam teraz pieniędzy?”. Często nawet traktujemy jako problem coś, co problemem nie jest, a może być pomocne. Np. hałaśliwe otoczenie to świetna okazja do skrócenia dystansu, dotykania kobiety i mówienia jej na ucho. Czasami zamykamy się napotykać problem nie szukając rozwiązania.

ale po co ja mam do niej podchodzić po co mam ja poznawać przecież i bez niej jestem szczęśliwy w życiu i mam do kogo otworzyć mordkę to po co mi jeszcze z nią znajomość?

Mateusz

Innym excusem jest „nie jest tak źle”. Interesujesz się uwodzeniem, bo chcesz coś zmienić. Coś chcesz stworzyć, zbudować. Doświadczyć czegoś nowego. Takie okłamywanie się to nic innego jak wycofywanie się. To nic innego jak excuse: „przecież inni mają gorzej”...

Anonim

Jakie trzy rzeczy najbardziej Cię stopują?

Jeśli miałbym się zastanowić nad tym pytaniem troszkę dłużej to na samym szczycie umieścił bym wyrzuty sumienia ;)

Może brzmi to głupio ale jestem rozdarty wewnętrznie. Nie mam skryzalizowanych celów. Była sytuacja kiedy mogłem mieć sex friend ale w ostatnim etapie odpuściłem bo w głowie zaczęły pojawiać mi się myśli s stylu " "A co jak wpadniesz" ", " "Ona powinna to zrobić z kimś kto ją kocha" ", i co najdziwniejsze " "to jest grzech" ". Jestem dość uduchowionym facetem z jednej strony ale z drugiej chce być dobrym uwodzicielem. Dlatego często mnie to blokuje.

Dawid

Czasami nasze wymówki sięgają młodości i są w pewnym sensie wzięte z wychowania i dzieciństwa. Zaczynamy racjonalizować, co jest dobre, co jest złe. Jedynym wyznacznikiem, czy coś jest dobre, czy jest złe powinna być nie wiara, czy wtłoczone przekonania, ale fakt, czy krzywdzisz kogoś, czy nie. Czy Twoje działania przyniosą cierpienie,

czy nie? Teoretycznie każde działanie może mieć jakieś przykre konsekwencje kiedyś, ale ważne jest to, czy w tej sytuacji łądujesz z kobietą w łóżku, bo jej naściemniałeś i obiecałeś miłość, czy ona najprawdopodobniej wie i akceptuje układ. Przecież kobiety też uwielbiają przygody! Nie myśl za nią! To totalny brak szacunku i wiary w dorosłego człowieka oraz jego zdolności decydowania!

Druga sprawa to excusy. Wszystko idzie ok, gdy trzymam się zasady 3 sekund. Tylko tu jest problem taki, że ta zasada w moim odczuciu działa tylko przy stosowaniu directu. Próbuując indirectowo, trzeba mieć trochę więcej czasu żeby wymyśleć dobry tekst. Gotowce mnie niezbyt interesują, bo wychodzi to sztucznie, jak recytowanie wierszyka.

Inscruce

Kluczowym słowem jest „w moim odczuciu”. Oznacza to, że nie została ta wiedza sprawdzona w praktyce, jest tylko domysłem. Sprawdź na własnym tyłku kilkadziesiąt razy i zobacz, czy bezsprzecznie masz rację, czy może jest coś do weryfikacji? Wymyśl jedno, dwa zdania - one nie mają znaczenia. Facetowi wydaje się, że najważniejsze jest jak zagada, a kobieta często nawet tego nie pamięta.

Nie potrafię mieć wyjebane.

*Kiedy już spotykam kandydatkę, boję się że zostanę odrzucony.
Boję się, że jeśli będę się źle starał, zostanę jej „przyjacielem”.*

Boję się że jeśli będę się starał za bardzo, to ją spłoszę, popełnię jakiś błąd, zmarnuję szansę, sprawię że drugiej szansy już nie będzie. Kobiety, nawet jeśli się nam zwierzają, często potem robią coś wręcz odwrotnego i przyczyny naszej porażki pozostają zagadką nie mniej frapującą od paradoksów fizyki kwantowej.

Michał

Lęk jest jedną z najczęstszych przyczyn wymówek. Często tak bardzo się lękamy czegoś, że tego nie robimy, aby uniknąć potencjalnego, wyimaginowanego cierpienia. W przykładzie ze zmarnowaną szansą: jak nie zadziałasz, w ogóle nic się nie wydarzy. Jak nie spróbujesz, nic z tego nie będzie. Mało tego, że logiczność tej wymówki jest do zakwestionowania, to niepodjęcie szansy jest jej całkowitym zmarnowaniem.

Ocenianie dziewczyn, wiem to przekonanie i jak je złamać, żeby czerpać radość nawet z flirtu z brzydkimi dziewczynami,

Piotrek

Duże znaczenie ma też pewnie ukryty excuse - bo ona jest za brzydka.

Inscrue

Bardzo często przytaczam przykład „ona jest brzydka”, dlatego nie zagadam. Jeśli chcesz przełamać nieśmiałość, nauczyć się rozmawiać z kobietami, to rozmawiaj z każdą. Przecież nie musisz iść do łóżka z każdą kobietą, z którą zamienisz parę słów! Pamiętaj, że każda „brzydka” dziewczyna ma też masę ładnych koleżanek! **Często myślimy w jakiś utarty sposób i od razu zamykamy się na rozwiązania**, zamiast zastanowić się i zadziałać pozytywniej!

Gdy jestem z jakimś znajomym i gdzieś się śpieszymy a ja idę z nim i mijamy fajną kobietę, która jest w moim guście to pomimo wszystko zatrzymać się i pogadać z nią czy dalej podążać w swoim kierunku

Michał

Widzę piękną dziewczynę, czy do niej zagadać, czy nie? A czemu miałbyś nie zagadywać? To tak jak robić rozterkę z pytania: ktoś przyniósł mi prezent, przyjmować go, czy nie? A komu się stanie krzywda?

Świadomość to podstawa zmiany. Jak sobie uświadomić, że to wymówka? Jest mało logiczna i niby-racjonalna. Co ja bym Ci na to powiedział?

Witam!

Najbardziej stopującą rzeczą w kontaktach z kobietami jest
