

→ KRZYSZTOF KRÓL, JAN GAJOS  
i szkoła Perfect Dating prezentują:

ABC

pewności siebie  
 i atrakcyjności



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

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?abcpew>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-7874-7

Copyright © Helion 2013

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# SPIS TREŚCI



1. Od kogo się uczyć? 7
2. Gdzie znaleźć mapy z drogą do skarbu? 10
3. W jaki sposób się uczyć? 15
4. Czy pewności siebie można się nauczyć? 18
5. Jak zdobyć pewność siebie? 20
6. Głęboka pewność siebie 22
7. Żyjemy w dwóch światach 24
8. Budowanie ramy 29
9. Obiektywna ocena świata 40
10. Twoje decyzje 44
11. Jak być pewnym siebie? 58
12. Skąd wziąć motywację do działania? 61
13. Jak zrealizować swoje marzenia? 64
14. Będziesz podejmował wszystkie wyzwania 67
15. Czy dasz radę? 70
16. Co, jeśli nie dasz rady? 75

17. Zmień swoje przyzwyczajenia 78
18. Magnetyzm osobisty 83
19. Plan na całe życie 86
20. Modelowanie wzorów 94
21. Negatywne myśli 98
22. Pozytywne myślenie 107
23. Działaj! 116
24. Radzenie sobie z problemami 123
25. Zmiana przyzwyczajzeń 126
26. Co Cię ogranicza? 130
27. Rozkuj kajdany 134
28. Szczęście tu i teraz 141
29. Zasady savoir-vivre'u 149
30. Samiec wysokoenergetyczny 152
31. Jak osiągnąć w życiu sukces? 156
32. Nową jakość życia 159
33. Budowanie silnej ramy 162
34. Kim naprawdę jesteś? 166
35. Sięgnij w głąb siebie i przekonaj się,  
że można inaczej 169
36. Indywidualne podejście, jak się patrzy 172
37. Czym jest męskość? 177
38. Co podoba się kobietom? 179
39. Ona to doceni 183
40. Jak zainteresować sobą dziewczynę? 185
41. Pięć cech, które kobiety kochają w mężczyznach 188
42. Jak być dla niej alfą? 190

- 
43. Gry w podryw 194
  44. Jak stać się najlepszym podrywaczem? 198
  45. Skąd wziąć motywację do podchodzenia do kobiet? 201
  46. Uwodzenie kobiet myślami. Trzy bajki 203
  47. Uwodzenie kobiet świadome czy nieświadome? 208
  48. Pierwsze spotkanie 213
  49. Pierwsza randka 216
  50. Jak umówić się na randkę? 219
  51. Pomysł na randkę 222
  52. Jak umówić się na randkę przez telefon? 226
  53. Jak zachować się na pierwszej randce? 229
  - ♀ 54. Sposoby na randkę 232
  - ♀ 55. 5 randkowych zasad, których nie możesz przeoczyć 234
  56. O czym nie rozmawiać na pierwszej randce? 236
  57. Drogie randki to tylko spotkania 239
  58. Gdzie powinna się odbyć pierwsza randka? 241
  59. Jak powinna wyglądać pierwsza randka? 244
  60. Gdzie na sylwestra? 247
  61. Trzy najgorsze miejsca na pierwszą randkę 249
  62. To może zrujnować każdą randkę 252
  63. Nie rób tego na randkach! 255
  64. Czego nie mówić na randce? 258
  65. Gdzie nie iść na pierwszą randkę? 260
  66. Pewność siebie podczas randki 262
  67. Kobieta to nie szkło 265

68. Piękna czy bestia? 267
69. Jak pokonać nieśmiałość? 270
70. Nie chcę umrzeć jako prawiczek! 274
71. Kobiety postrzegają mnie jako przyjaciela 277
72. To rujnuje Twoje życie 279
73. Kompleksowy paraliż 282
74. Dżentelmen XXI wieku 285
75. Co się stało z tymi mężczyznami? 288
76. Homo novus 290
77. Czy ja jestem brzydki? 292
78. Skala Twojego wyglądu 294
79. Ubranie 299
80. Twoje ciało 303
81. Twój dom 306
82. Jak wyrwać dziewczynę na wygląd? 309
83. O ideale Rysia z „Klanu”  
i prawdziwych pragnieniach kobiet 312
84. Jak osiągnąć nieskazitelny wygląd? 316
85. Co powinien golić sobie facet? 319
86. W co nie powinieneś się ubierać? 323
87. Pomysł na prezent dla dziewczyny 325

## PEWNOŚĆ SIEBIE PODCZAS RANDKI



W wielu poradnikach przeczytasz, że by zdobyć kobietę, wystarczy poczucie humoru, dobry wygląd, miła aparycja i ciekawa rozmowa. Nie łudź się jednak! **Tymi cechami zdobędziesz co najwyżej nową przyjaciółkę, która nigdy nie pójdzie z Tobą do łóżka.** Przeczytaj o tym, jak ważna jest  **pewność siebie** podczas pierwszego spotkania z kobietą!

Kiedyś czytałem w jednym z bardzo znanych magazynów dla kobiet ankietę, według której numerem jeden na liście najatrakcyjniejszych rzeczy u mężczyzn jest dla kobiet  **pewność siebie**. Trochę czasu mi zajęło, żeby zgłębić ten temat i odkryć, o co w tym tak naprawdę chodzi. Czy to oznacza, że trzeba się przekształcić w jaskiniowca, nie brać „nie” za odpowiedź i zawsze stawiać na swoim? Czy to oznacza, że należy pojawić się pod drzwiami domu dziewczyny, z którą ledwo co rozmawiałeś, i zaproponować jej wyjazd do Paryża na weekend? Co to znaczy „pewność siebie”? Musiałem znaleźć odpowiedź na to pytanie.

Każda kobieta, którą pytałem o  **pewność siebie**, odpowiadała w inny sposób, więc nie można było z tego przygotować wiedzy

uniwersalnej dla wszystkich mężczyzn. Wychodzi na to, że **pewność siebie** to bardzo płynne pojęcie. Co gorsza, bardzo często mamy **mylne pojęcie** dotyczące pewności siebie, przez co dochodzi do wielu nieciekawych sytuacji. W sumie to łatwiej zdefiniować przeciwieństwo pewności siebie, **strach**. Strach u mężczyzn nie jest w żadnym stopniu atrakcyjny. Strach określa danego mężczyznę jako osobę, która nie zna swojej własnej wartości, osobę, która nie ma poczucia własnej wartości, osobę niebędącą pewną swoich umiejętności, osobę o słabej prezencji i niskim poziomie determinacji. Mogę jedynie dodać, że jest to bardzo różne od tego poczucia strachu, któremu wszyscy stawiamy czoła i który da się usprawiedliwić.

OK, ale wróćmy do pewności siebie. Jedna przyjaciółka powiedziała mi kiedyś, że mężczyźni są atrakcyjni, kiedy są **pewni siebie**. Inna powiedziała mi, że „**pewny siebie** mężczyzna sprawia, że mięknię mi kolana”. Postanowiłem podrażnić z nimi ten temat. Wyszło na to, że pewny siebie mężczyzna to taka osoba, która potrafi podejmować decyzje, ale zdecydowanie nie jest arogancka.

**Pewność siebie** to stan umysłu, kiedy mężczyzna jest świadomy swoich umiejętności i tego, kim jest, wie, co chce osiągnąć, wie, do czego jest zdolny, wie, kiedy może ponieść porażkę, ale mimo wszystko nie boi się spróbować. **Pewny siebie** mężczyzna ma pod kontrolą swoje przeznaczenie, swoją przyszłość, swoją karierę, każdy dzień swojego życia — dla kobiet jest to ekstremalnie podniecające.

Tak naprawdę kobiety poszukują partnera, który nie tylko będzie do nich pasować pod względem mentalnym i fizycznym, ale także kogoś, kto posiada ambicje i energię do życia i potrafi te wartości przekazać kobiecie. **Pewny siebie mężczyzna** jest seksowny, ponieważ czuje się komfortowo we własnej skórze, ma wszystko pod kontrolą i jest w stanie podejmować decyzje, dobre decyzje. Być wybranym przez właściwego mężczyznę również potrafi być sexy.

Zbyt wielu mężczyzn przed podejściem do kobiety zastanawia się, czy są godni jej uwagi, czy nie. Zbyt często dochodzą do wniosku, że jednak nie. Jedynym wyjątkiem jest sytuacja, kiedy są pod wpływem alkoholu. Mężczyźni przy barze powiększają swoją **pewność siebie** kolejnymi drinkami, ale jednocześnie drastycznie zmieniają



woń swojego oddechu! Interesujący jest fakt, że nieśmiali mężczyźni często sami strzelają sobie w kolano, myśląc, że jakimś magicznym zbiegiem okoliczności to kobieta podejdzie do nich i rozpocznie całą interakcję, przez co przez całą noc sami nie podejmują własnej inicjatywy. Chyba nie muszę Ci mówić, jaki jest skutek takiego działania.

Znam wielu bardzo przystojnych mężczyzn, którzy boją się podejść do kobiety, więc chyba nie chodzi w tej kwestii o wygląd. Pewność siebie polega na respektowaniu samego siebie i zrozumieniu siebie. Czasami **brak pewności siebie** wynika z braku akceptacji własnego wyglądu, ale to akurat jest łatwe do naprawienia. Dwanaście tygodni na siłowni, i po sprawie. Dobrze wyglądający mężczyzna to **pewny siebie mężczyzna**. Ubiór to kolejna sprawa, która wpływa na pewność siebie. Niechlujny ubiór nie jest żadną wymówką i chyba nie muszę Ci tłumaczyć dlaczego.

Prawda jest taka, że od czasu do czasu KAŻDY z nas ma gorszy dzień, podczas którego nie grzeszy **pewnością siebie**. Możemy zostać jej pozbawieni zarówno w domu, jak i w pracy, będąc w związku oraz będąc singlem. Jeśli jest coś, co mężczyzna może zrobić dla siebie w kwestii randkowania, to nauczyć się swoich poziomów pewności siebie i postarać się je zwiększyć.

# KOBIETA TO NIE SZKŁO



Lubisz uważać się za prawdziwego dżentelmena? Twoje zachowanie wobec kobiet jest zawsze nienaganne? Jesteś zawsze pełny szacunku dla płci pięknej? Nie śmiałyś obrazić tych pięknych i kruchych istot? To wszystko super, tylko jak znam życie, nadal jesteś samotny...

Bycie dżentelmenem wobec kobiet i darzenie ich szacunkiem jest jak najbardziej wskazane, jednak trzeba wyznaczyć sobie granice takiego zachowania. Kobiety oczywiście są delikatniejsze od mężczyzn, stąd ich traktowanie powinno być równie delikatne. Jednak wielu mężczyzn poszukujących swojej drugiej połowy wpada w „pułapkę dżentelmeńską”. Jak jej uniknąć? Trzeba pamiętać, że kobiety też **poszukują odrobiny hard core'u!**

„Proszę”, „przepraszam” i „dziękuję” — choć te słowa są podstawą kulturalnej komunikacji międzyludzkiej, to jeśli będziesz ich używał non stop, nie poderwiesz żadnej dziewczyny. Kobiety lubią eleganckich i grzecznych mężczyzn, ale nie lubią poukładanych maminsyneków, którzy potrafią przeproszać za wszystko, co złe na świecie. Gdy Twoim co drugim słowem jest „przepraszam” lub „dziękuję”, kobieta może odnieść wrażenie, że jesteś kimś, kto nigdy **nie potrafi postawić na swoim**. A to nie jest pociągające.

Kolejnym błędem często popełnianym przez facetów jest bierność wobec zagrożenia. Wyobraźmy sobie taką sytuację. Stoisz ze swoją dziewczyną w długiej kolejce, a jakiś perfidny typ wypycha się przed Was. Co robisz? Stoisz spokojnie, bo przecież jeden człowiek więcej nie robi dużej różnicy, czy może od razu sprzedajesz mu piętę z półobrotu? Podpowiem, że żadna z tych dróg **nie jest dobra**. Przede wszystkim nie możesz nie zareagować! Kobieta uzna Cię za słabeusza, który nie umie, a nawet nie chce walczyć o swoje. Taki **brak męskości** może się objawić totalnym brakiem pożądanego — a tego nikt nie chce. Druga droga też nie jest odpowiednia, gdyż możesz zostać uznany za szukającego rozróby buca, który największą przyjemność czerpie z możliwości dania komuś w mordę.

Co więc powinieneś zrobić? Powinieneś po prostu zwrócić mu uwagę. **Ruszyć do działania** i powiedzieć gościowi, że nie życzysz sobie takiego zachowania w obecności swojej kobiety. Powinieneś mówić uprzejmie, żeby nie sprowokować niepotrzebnego rozlewu krwi, ale stanowczo, żeby Twoje słowa odniosły pożądaną efekt. Bądź dla kobiety bohaterem, który polega nie tylko na sile mięśni, ale także na inteligencji.

Krótką piłką — nie możesz wiecznie komplementować. Czasami trzeba dać dziewczynie małego przytyczka w nos. Pokazać pazurki. Przyzwyczajając dziewczynę do ciągłych komplementów i **podlizywania się**, tracisz wizerunek twardego mężczyzny. A jest to wizerunek, którego stracić nie możesz! Dlatego właśnie tak ważne w kontaktach z kobietami są negi.

## PIĘKNA CZY BESTIA?



Jak każdemu facetowi, tak pewnie i Tobie zdarzyło się w swoim życiu poznać kilka absolutnie pięknych kobiet. Nie mówię tutaj o tych bardzo ładnych, tylko o tych, które na tle bardzo ładnych wybijają się swoją urodą. Każdy z nas, spotykając jedną z nich, pomyślał sobie: „Och, gdyby ona była moja, to już nic więcej od życia bym nie oczekiwał”. Błąd, błąd, bardzo wielki błąd.

Ważną rzeczą, którą w tym momencie musimy sobie uświadomić, jest to, że ta **kobieta również jest człowiekiem** — jak Ty i ja. Też oddycha, też musi od czasu do czasu coś zjeść i wykonuje wszystkie te same czynności fizjologiczne co Ty, tak, wszystkie. Powiedz mi w tym momencie, dlaczego tylko za swój wygląd ma być przez Ciebie gloryfikowana? Czy jeśli widzisz naprawdę przystojnego mężczyznę, to też od razu do niego podchodzisz i chcesz mu postawić drinka? Matka Natura przecież także jego obdarzyła wspaniałym wyglądem, ale w tę stronę już tak piękna nie doceniasz.

Zastanów się teraz przez chwilę, jak wielu facetów przed Tobą miało okazję poznać tę wybitnie piękną kobietę. Jeśli powiesz, że setki, to pomylisz się o jedno zero na końcu. Faceci mają w sobie coś takiego, że na widok pięknej kobiety **całkowicie dzieciinnieją** i zmieniają się w gości, których nawet ich znajomi przestają poznawać. Nie bądź jednym z nich!

Wielu mężczyzn wpada w pewną pułapkę. Wpada w nią nawet ten, który twierdzi, że o podryw wie wszystko, a kumple nazywają go casanovą. Zasadzka na nas zastawiona rysuje się tak: idealnie piękna kobieta = kobieta spełniająca Twoje wszystkie wymagania. No i tutaj niestety w znakomitej większości przypadków jest to tylko iluzja wykreowana przez największego magika, czyli Twój mózg, w który od wielu lat wpajano, że tylko z Ferrari i tylko z wyjątkowo śliczną kobietą będziesz kimś... Gdy wejdziesz w ten labirynt, odbierzesz sobie prawo do tego, aby być **naprawdę szczęśliwym**.

Przejdźmy do konkretów. Ponad połowa kobiet z tych, na których widok wszyscy faceci się ślinią, poza swoim wyglądem nie ma zbyt **wiele do zaoferowania**. Taka kobieta nie będzie wyjątkowo inteligentna, uczuciowa, kochająca, w końcu nie będzie wystarczająco ludzka. Praca jest dla niej czymś obrzydliwym, faceci są idiotami, którzy wszystko jej kupią za ładny uśmiech i głęboki dekolci, a Ty będziesz kolejnym z nich, z którego w domu będzie się z koleżankami śmiała. Powie tak: „Frajer kupił mi drinka za 50 zł i speszyony sobie poszedł”...

Abym nie został zlinczowany, sprostuję, że czasami naprawdę dziewczyny, które nadawałyby się na większość okładek pism dla facetów, mają ciekawsze atuty niż swój wygląd. Miałem kiedyś okazję poznać taką właśnie lepiej. Okazało się, że to, jak wygląda, jaką ma figurę i jak się uśmiecha, to tylko wierzchołek góry lodowej. Umiała nawet mówić po polsku, jednak nie był to jej rodzimy język. Pozostałe jednak „najpiękniejsze” były rozpieszczonymi paniusiemi, które najbardziej skupiają się na sobie — nie tylko w życiu, ale także w łóżku.

Do czego zmierzam? Chcesz podbić sobie ego i udowodnić wszystkim, że możesz poznać i z czarować najpiękniejszą kobietę na imprezie? Proszę bardzo, jednak z tego miejsca ostrzegam, że poza przednocną przygodą i szacunkiem kolegów nie zyskasz zbyt wiele.

Kobiety, o których mowa 400 słów wyżej, to dziewczyny, które potrzebują bardzo męskiego faceta. Żadne próby kupowania drinków, obietnica prezentów, szpanowania majątkiem Ci nie pomogą. Tylko Twoja wyraźnie zdecydowana postawa, umiejętność zauważania

wad kobiety i umiejętność prowadzenia jej mogą zaowocować sukcesem. Taka kobieta miała już w swoim życiu styczność z około 5 tysiącami facetów, którzy albo chcieli się od razu oświadczać, albo byli zabójczo mili i sypali komplementami jak z rękawa. Po co jej kolejny? By jeszcze bardziej czuła się księżniczką? Zagrajcie jak równy z równym. Byś mógł to zrobić dobrze, potrzebujesz mocnych, niczym niezachwianych fundamentów. Twoja  **pewność siebie musi wychodzić z Ciebie**, nie z przedmiotów, które posiadasz.

Jeśli staniessz się kimś, kogo ona nigdy nie miała okazji spotkać, będziesz blisko sukcesu. Oglądałeś film *Hitch*? Jest tam pokazana fajna historia. Spec od uwodzenia zauważa kobietę typu, o którym mowa, podchodzi do niej, daje jej 20 dolarów i każe przynieść sobie piwo do stolika. Traktuje ją jak kelnerkę, a nie uosobienie Boga na ziemi. Ona zdziwiona przychodzi do niego, oburzona mówi, że kelnerką nie jest, rzuca mu pieniądze na stół. On tylko skwitował to tak: „Wyglądałaś jak kelnerka”. W następnej scenie ta dziewczyna się budzi razem z naszym specjalistą. Scenarzysta filmu zapewne wiedział o tym, że tylko taka postawa  **gwarantuje sukces**. Teraz wiesz o tym również i Ty.

Nie wiem, czy jesteś w pełni gotów na to, aby uwieść kobietę, która jest Twoim zdaniem najpiękniejsza. Jeśli uroda nie będzie tym, co jest w niej najlepsze, masz  **duże szanse na sukces** już teraz (pod warunkiem że zagładasz na stronę [www.perfectdating.pl](http://www.perfectdating.pl), a zakładam, że tak jest). Jeśli jednak poza piękną buźką i seksownym ciałem nie będzie w niej nic obiecującego, to czeka Cię walka na nieznanym terenie, w której będziesz musiał cały czas się pilnować i która nie wróży satysfakcji adekwatnej do podjętych wysiłków. Wybór należy do Ciebie.

# 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**



Czy bywa tak, że:

- robisz coś, bo inni tak chcą?
- boisz się zmian, szukasz bezpieczeństwa?
- odczuwasz strach, gdy spotykasz się z kobietą?
- pracujesz jak wół, aby naprawić błędy z przeszłości?
- chcesz pokazać innym, że jesteś coś wart?
- czerwienisz się, gdy ktoś Ci powie komplement?

Czytasz, rozmawiasz... starasz się zrozumieć, a jednak dalej nie wiesz, dlaczego tak się dzieje. Dlaczego wciąż brak Ci takiej pewności siebie, jaką chciałbyś osiągnąć. Wciąż boisz się kobiet. Czy tak ma pozostać do końca Twojego życia?

Czy jedna książka na temat wszystkich aspektów związanych z pewnością siebie może zmienić Twoje życie? Gwarantujemy Ci, że tak!

*ABC pewności siebie i atrakcyjności* to największe tego typu kompendium wiedzy, zawierające odpowiedzi na wszystkie pytania związane z pewnością siebie w relacjach damsko-męskich. Dzięki tej książce zmienisz swoje życie na zawsze! Czy warto? Spróbuj!



PATRONI MEDIALNI:



**OSOBOWOŚĆ** **ODNOWA**

Nr katalogowy: 14384



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/nowości>

Helion 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 978-83-246-7874-7



9 788324 678747