



## Jak przełamać lęk przed podejściem do kobiety?

[www.jakpoderwac.com](http://www.jakpoderwac.com)

*Marso*

[Alpha1982@tlen.pl](mailto:Alpha1982@tlen.pl)

**WAŻNE!!**

Zabraniam rozpowszechniać ten poradnik tylko w części lub jakiegokolwiek innej formie niż obecna.  
Wszelkie prawa autorskie są zastrzeżone.

Marso©2009

[www.jakpoderwac.com](http://www.jakpoderwac.com) - *Marso*

# SPIS TREŚCI:

- I. Czym jest lęk?
- II. Jak to wygląda
- III. Jak przezwyciężyć lęk
  - 1. Zmień treść pytań w swojej głowie
  - 2. Pokonaj wewnętrzny opór swoimi przekonaniem
  - 3. Zwiększ pewność siebie
  - 4. Działaj
- IV. Wizualizacja podejścia
- V. Zapamiętaj to uczucie
- VI. Kilka wskazówek dla naprawdę nieśmiałych
- VII. Zakończenie

## I. Czym jest lęk?

**Lęk** to emocjonalny odzew naszego organizmu na niebezpieczeństwo z zewnątrz.

Objawia się on jako uczucie zagrożenia, niepokoju czy też skrepowania.

W odniesieniu do podrywania kobiet lęk wywołuje u nas strach przed odrzuceniem lub wyśmianiem.

Dla większości początkujących uwodzicieli to najgorsza przeszkoda w drodze do poznania pięknej kobiety. Bywa, że tacy faceci nie potrafią się przełamać i w wieku 40 lat już nawet o tym nie myślą.

## II. Jak to wygląda

Wstajesz rano w dobrym humorze. Wychodzisz do pracy, słońce świeci, czasem lekki wiatr zawieje. Masz przecucie, że to będzie naprawdę fajny dzień. Idziesz ulicą i nagle...BUM!! W odległości około 30m widzisz cudną blondyneczkę o długich włosach i ślicznych długich nogach. Serce zaczyna Ci walić jakbyś stał nad przepaścią. Uśmiech znika Ci z twarzy, a w głowie kłębi się milion myśli na sekundę. Przez głowę przelatuje Ci kilkanaście myśli:

*Podejdę do niej;*

*Zapytam jak ma na imię;*

*Zapytam gdzie idzie;*

20m

**Zaczynasz zadawać sobie pytania:**

*A co jak mnie wyśmieje?*

*A co jak się nawet nie zatrzyma?*

*A co jeśli mnie ktoś zobaczy?*

*A co jeśli powiem coś co jej się nie spodoba?*

10m

Tak teraz to już rzeczywistość dla Ciebie nie istnieje. Masz wrażenie, że świat zwolnił, w głowie pełno tekstów na otwarcie, które mieszają się ze sobą jak kule w totolotku.

5m

Jest tuż przed Tobą. Jej spojrzenie spada na Ciebie.

Patrzysz na nią, ona na Ciebie ona się lekko uśmiecha...

4m

3m

2m

1m....

dobrze wiesz, że byś ją zagadał, ale właśnie Ci się przypomniało, że nie możesz się spóźnić do pracy, wiatr był zbyt silny, a całości dopełnił dźwięk klaksona z przejeżdżającego samochodu.

Tak wiem, życie jest brutalne. Wszystko przeciwko Tobie. Jesteś zły na cały świat, ale wiesz, że następnym razem podejdziesz.

Patrz ile w ciągu kilku sekund Twój mózg wytworzył pytań, które miały Cię ochronić a tak naprawdę spowodowały zawód? Przecież spowodował inna reakcję niż chciałeś?

**ABY ZWYCIEŻYĆ LĘK , MUSISZ ZMIENIĆ SWÓJ TOK MYŚLENIA!!!**

### **III. Jak przezwyciężyć lęk**

#### **1. Zmień treść pytań w swojej głowie**

Następnym razem, kiedy zobaczysz kobietę, która Ci się spodoba natychmiast zmień rodzaj pytań, które mają pojawić się w Twojej głowie:

*A co jeżeli jej się podobam?*

*A co jeżeli zapytam o imię, a ona z uśmiechem mi odpowie?*

*A co jeżeli już jej nie spotkam?*

#### **2. Pokonaj wewnętrzny opór swoimi przekonaniem**

*Jestem odpowiednim facetem dla tej kobiety!!*

*Jestem wartościowym facetem!!*

*To taki sam człowiek jak ja i tak samo pragnie poznawać nowe ciekawe osoby!!*

*Gdy powiem „cześć” nie grozi mi żadne niebezpieczeństwo, ponieważ jedyne co może mnie spotkać to miła rozmowa!!*

*To co sobie inni pomyślą w ogóle mnie nie interesuje, ponieważ mnie nie znają!!*

### **3. Zwiększ pewność siebie**

W kontaktach z kobietami ważna jest Twoja wewnętrzna postawa. Składa się nią kilka rzeczy:

-*myśli;*

-*ubiór;*

-*wygląd;*

-*mowa ciała;*

Myśli już masz opanowane, więc zajmijmy się resztą.

Jeżeli wybierasz się w miejsce, gdzie istnieje możliwość spotkania dużej liczby atrakcyjnych kobiet zacznij od swojego ubioru. Otwórz szafę i wybierz rzeczy, w których najlepiej się czujesz.

Teraz z tych rzeczy wybierz, te które najbardziej pasują do miejsca, w które się udasz.

Jeżeli nie należysz do mega przystojniaków to wierz mi, że to nie ma większego znaczenia. Oczywiście kobiety mówią, że to jest ważne...a pamiętasz jak mówiły, że nie chcą mieć faceta a za tydzień go mają?

#### **NO WŁAŚNIE!!**

Ważne, żebyś był czysty, miał obcięte paznokcie, świeży oddech i umyte włosy.

Istotnym czynnikiem jest też to, jak się poruszasz. Szybkość Twoich ruchów także wpływa na Twoją pewność siebie. Idź spokojnie, bądź zrelaksowany, tak, jakbyś szedł po plaży.

Zmień wyraz twarzy na przyjazny, lekko się uśmiechaj.

Jeżeli nie wiesz jaki to wyraz twarzy potrenuj przed lustrem.

**NAJWAŻNIEJSZA JEST TWOJA WEWĘTRZNA  
POSTAWA!!!**

#### **4. Działaj**

Wszystko co opisałem powyżej zastosowane w praktyce daje od razu widoczne efekty. Nawet jeżeli nie planujesz podchodzić od razu do kobiet, wykonaj inne punkty ,które opisałem, a od razu zauważysz efekty. Zobaczysz jak ludzie będą pozytywnie reagować na Twój widok.

Będziesz się czuł lepiej, a Twoja pewność siebie wzrośnie.

Niestety tak to już jest , że bez działania nie ma efektów. Mogę opisać tu wszystko, ale jeżeli nie podejdziesz do ani jednej kobiety to jak chcesz przełamać swój strach?

Po prostu musisz to zrobić!!!

Nieważne co Ty powiesz, nie ważne co ona powie, ważne, że podejdziesz!!

To jest podstawa, abyś zaczął iść nową drogą.

**TY JESTEŚ NAGRODA DLA NIEJ!**

**TO ONA MA SIĘ TOBIE SPODOBAĆ!**

**NIE MASZ NIC DO STRACENIA, MOŻESZ TYLKO ZYSKAĆ!**



## IV. Wizualizacja podejścia

Usiądź wygodnie. Zamknij oczy. Wyobraź sobie teraz, że idziesz z uśmiechem na twarzy, zajełście wyglądasz, stawiasz spokojne pewne kroki. Zauważasz kobietę, podchodzisz do niej– wyobraź sobie siebie, jak skutecznie ja uwodzisz. Zobacz, jak nawiązujesz z nią kontakt. Zobacz jak się do siebie uśmiechacie i patrzycie sobie w oczy.

Usłysz, jak mówisz swoje „Cześć chciałbym Cię poznać”. Na jej twarzy pojawia się uśmiech. Ona trochę zaskoczona Twoją odwagą zaczyna sama prowadzić rozmowę.

Przenieś się teraz kilka minut naprzód. Zobacz, jak pozytywnie

reaguje na Twój dotyk. Poczuj, jak jej ciepła dłoń odpowiada na Twój dotyk. Dajesz jej do ręki komórkę, a ona wpisuje Ci numer.

Oboje odchodzicie z uśmiechem na twarzy.

## **V. Zapamiętaj to uczucie**

W czasie, gdy rozluźniony będziesz robił powyższą wizualizację, gdy będziesz czuł się naprawdę odprężony złap prawą rękę lewą ręką tak, aby 4 palce były od spodu, a kciuk był tuż na początku przedramienia. W czasie wizualizacji 3-krotnie uciśnij na moment kciukiem przedramię.

Teraz wyobraź sobie inną sytuację i powtórz to ćwiczenie.

Dzięki tej metodzie Twój mózg skojarzy pozytywne emocje z uściskiem i kiedy zobaczysz kobietę po prostu uściśnij to miejsce.

## **VI. Kilka wskazówek dla naprawdę nieśmiałych**

*Wizualizację , która opisałem powyżej możesz przeprowadzać słuchając ulubionej piosenki. Gdy wyjdiesz na miasto słuchaj tej piosenki niech wprowadzi Cię w super nastrój.*

*Wychodząc z domu nie myśl o kobietach. Załóż, że idziesz do sklepu kupić buty.*

*Początkowo wybierz do podrywu miejsca spokojne i rzadko odwiedzane. Może to być np. biblioteka (*możesz mówić szeptem więc to zatuszuje drżenie Twojego głosu*), park, kawiarnia.*

## VII. Zakończenie

**PAMIĘTAJ!!**

**NIKT NIE JEST DOSKONAŁY!!!**

**PRAKTYKA CZYNI CIĘ LEPSZYM!!!**

**KAŻDY KROK, KAŻDA PRÓBA PROWADZI DO CELU!!!**

**TYLKO OD CIEBIE ZALEŻY CO ZROBISZ ZE SWOIM  
ŻYCIEM!!!**

*Życzę powodzenia*

*Marso*

[www.jakpoderwac.com](http://www.jakpoderwac.com)