



**Dodatkowy  
rozdział!**

Sześć najczęstszych  
błędów popełnianych  
przez kobiety

# alphafemale ♀

Mateusz Grzesiak

**WYDANIE II  
ROZSZERZONE**

kobieta  
sensus.pl



Idź do

Przykładowy  
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany  
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

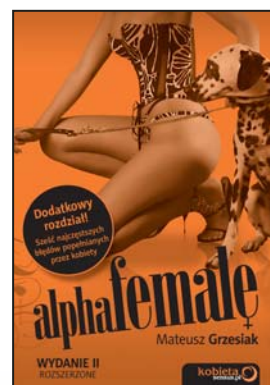
Zamów informacje  
o nowościach

## AlphaFemale. Wydanie II rozszerzone

Autor: [Mateusz Grzesiak](#)

ISBN: 978-83-246-2736-3

Format: 140×208, stron: 176



**Karolina** jest zniewalająco piękna. Nie dba o „idealne” wymiary i ma kilka kilogramów „za dużo”. Lubi siebie. Po prostu. Nie dlatego, że jest jakaś. Nie potrzebuje tego. Według niej liczą się zaufanie, siła i wiara. W siebie.

**Beata** ma świetną rodzinę. Nauczyli się z partnerem, w jaki sposób łączyć karierę i życie zawodowe w ramach szczęśliwych relacji, nic nie tracąc. Kobiety często zapominają o swojej tożsamości, gdy wychodzą za mąż. Beata wie, że można inaczej.

**Kaśka** zarządza dużą firmą i na firmowych spotkaniach patrzy w twarze kilkuset osób. Wyrosła już z pokazywania, że jest bardziej męska niż jej koledzy po fachu. Swoje umiejętności i wiedzę wykorzystuje, by zdobyć zaufanie ludzi. Prawdziwy lider nigdy nie zmusza, ale proponuje.

### Te kobiety łączą coś ważnego. Wszystkie są AlphaFemale.

- Dowiedz się, jak myślą faceci i jak zyskać klucze do ich umysłów, rozwijając swoją inteligencję płciową.
- Zbuduj swoje życie, bezpieczeństwo i wolność w oparciu o siebie samą, a nie zakupy albo opinię męża.
- Zrozum dynamikę związków, by realizować się w szczęśliwej relacji na zawsze i wiedzieć, kiedy, w kogo i ile warto inwestować.
- Nigdy więcej rozczarowań i bólu w relacji z partnerem – poznaj Wasze prawdziwe potrzeby i realizuj je.
- Zaczynaj uwodzić jako kobieta mądra i efektywna, która wie, jak nauczyć partnera czuć i widzieć więcej niż tylko kobiece oczy, usta i kształty.

To druga edycja AlphaFemale, bo udało mi się „skobieciec” przez ostatnie lata terapii i spotkań z kobietami różnych kultur, wieków i opowieści. Dodatkowy rozdział o kobiecych błędach to perełka – ostrzeże Cię przed wieloma zawodami i zbuduje wiele dobrego w Twoim myśleniu.

**Jesteś dużo mądrzejsza, niż myślisz! Przeczytasz tę książkę kilka razy**

# Spis treści

<b>Wstęp</b>	<b>7</b>
<b>I. Między wierną żoną i kochającą matką bez spalonego stanika, spragnioną opieki samicą a tym, kim tak naprawdę chcesz być</b>	<b>13</b>
○ Beacie	13
○ Karinie	15
○ Alicji	17
○ Kaśce	18
Kobieta w społeczeństwie	20
Z niewolnictwa w wolność	26
Zróbmy im psikusa	47
<b>2. Teoria orbit — zbuduj swoje życie, bezpieczeństwo i wolność</b>	<b>51</b>
Ty i On osobno	55
Ty i On razem	61
Firewall — co i jak zrobić, by go mieć na zawsze, cz. 1	69
Projekt Orbitalny samej siebie	75
Projekt Orbitalny SuperMaczo	78
Projekt Orbitalny związku	79
<b>3. Kryteria — kiedy inwestować bezcenną energię, a kiedy zadowolili się kłatą jak u pirata</b>	<b>81</b>
Chcę tylko jajchę! — kryteria krótkoterminowe	84
Chcę dużo więcej! — kryteria długoterminowe	91
Projekt Potrzebowy samej siebie	98
Projekt Potrzebowy Twego SuperMaczo	101
Potrzeby i ich realizowanie — co i jak zrobić, by go mieć na zawsze, cz. 2	103
Testuj ten materiał! — poznaj, o co tak naprawdę mu chodzi	106

<b>4. Doktorat z Męskościologii</b>	<b>109</b>
Słownik męsko-damski, czyli zrozum go wreszcie!	111
Łopatologia — jak i po co działa nagradzanie i uczenie	115
Kotwiczenie — kawałek metalu na zawsze	119
Feedback, czyli co robisz dobrze i co dalej	124
Projekt Doktoratu z Męskościologii	124
Męskie sposoby na zaciągnięcie Cię do łóżka — chcesz się bronić czy ulec? Poznaj prawdę od faceta, który uczy innych mężczyzn, jak mogą...	128
<b>5. Wy uwodzicie oczami, a my uszami — czego Ci nie powie mama, czyli jak uwodzić facetów (z ust faceta)</b>	<b>131</b>
<b>6. Seks — ten rozdział jest pycha</b>	<b>141</b>
<b>7. Och nie, znowu alkoholik! Czyli o sześciu najczęstszych błędach popełnianych przez kobiety</b>	<b>149</b>
Błąd numer 1: Zmienię się dla Ciebie, by być kobietą Twoich marzeń	150
Błąd numer 2: Dlaczego nie jesteś księciem z bajki?	155
Błąd numer 3: Co się stało? Niiiiic	162
Błąd numer 4: Kobiety są emocjonalne, a faceci logiczni	165
Błąd numer 5: Jak śmiałaś mnie zostawić, inna kobieta to wróg i zdrada jest straszna	167
Błąd numer 6: Mój ci on! Zawsze i wszędzie!	171
<b>Epilog. Jakiej kobiety pragną faceci</b>	<b>173</b>
Jeśli chcesz być jeszcze mądrzejsza, polecamy...	175

# 14

Między wierną żoną  
i kochającą matką  
bez spalonego stanika,  
spragnioną opieki samicą  
a tym, kim tak naprawdę  
chcesz być

## ○ BEACIE

Beata była fryzjerką i pracowała sama w małym zakładzie w lepszej dzielnicy Warszawy. Jej mama, dentystka, rozwiodła się z ojcem kilkanaście lat wcześniej i przyzwyczajała córkę do dorosłego życia i niebezpieczeństw z nim związanych. Wiadomo, w końcu przeżyła ileś lat i przeszła przez tak wiele doświadczeń, że samym prawem wieku mogła dawać rady. Ba, przecież chciała też dla córki jak najlepiej i dobrze by było zaoszczędzić jej tych błędów, które sama popełniła. To tak oczywiste, gdy coś wiesz, bo to przeżyłaś na własnej skórze. Tylko czasem ktoś inny wcale nie chce słuchać...

Beata, zaraz po liceum, zamiast iść na studia, jak było zaplanowane, zdecydowała się na roczną podróż z plecakiem po Azji. Bez większych zapasów pieniędzy, ale z determinacją i odwagą, zapakowała wszystkie potrzebne rzeczy i wsiadła z duszą na ramieniu do samolotu. Kilka par wygodnych spodni, przewiewne koszulki, mała kosmetyczka z niezbędnymi przyborami i ogromny zapas nadziei, że mama to jakoś przeżyje i się przyzwyczai. Przez tyle lat były razem i tak wiele je łączyło, a tu nagle córka chce iść swoją własną drogą i zniknąć na co najmniej dwanaście miesięcy.

Zaczęło się fenomenalnie, bo Beata od razu poznała ekipę takich podróżników, jak ona sama i wspólnym imprezom, wycieczkom i nocom pełnych wrażeń nie było końca. To brzmiało jak konkretny sprawdzian przed dorosłym, prawdziwym życiem i gdy dzień zamieniał się błyskawicznie w kolejną gwiazdzistą noc, znowu bez patrzenia na zegarek, dziewczyna czuła, że żyje. To było to — szkoła z głowy, nie trzeba wracać do domu przed północą i tak dużo przygód, o których zawsze marzyła. Może dlatego, że ten typ tak ma...

Ale była ciągle jedna rzecz, która nie dawała jej spokoju. Na skrzynkę pocztową co dzień przychodziły listy od mamy, która rozpaczała nad swoją samotnością i niedolą. Że jej źle bez córki, że spędza w samotności wieczory i nie ma z kim porozmawiać, że ze zdrowiem coraz gorzej... Tego nie dało się ignorować i każdego dnia Beata, zamiast cieszyć się plażą, słońcem, wyśmienitą kuchnią i codzienną przygodą, zaczynała martwić się i winić, że chyba jednak źle zrobiła. Gdy po kilku tygodniach zadzwoniła do domu, potok łez ciągnął się przez dobre kilkadziesiąt minut.

*Zostawiłaś mnie! Tak wiele dla ciebie zrobiłam, całe życie ci poświęciłam, a ty mi się tak odwdzięczasz! Przez ciebie się rozchorowuję i nie mogę pracować, każdego dnia jest gorzej, jak mogłaś mi to zrobić?*

I tak w nieskończoność. Beata kocha swoją matkę i chce dla niej jak najlepiej. Może faktycznie nie powinna była myśleć tylko o sobie i zostać z nią, w końcu należy się opiekować swoją rodziną... Ale z drugiej strony, chce podróżować i realizować się inaczej w życiu... Co będzie, jak teraz ustąpi i co to tak naprawdę wywoła?

Czy gdybyś była na jej miejscu, to byś wróciła? Czy wiedziałabyś, co zrobić, by zamiast straty z jednej albo drugiej strony i bardzo pozornego zwycięstwa zrobić tak, by wszyscy byli szczęśliwi? Nie ma sytuacji bez wyjścia, ale są ludzie, którzy nie zawsze wybierają najlepsze rozwiązania. Bo nie umieją myśleć perspektywicznie.

## ○ KARINIE

Karina jest superatrakcyjna: dostała w genetycznym prezencie po rodzicach smukłe, długie nogi, gęste blond włosy i przepiękne oczy, które urzekają facetów. Gdziekolwiek nie pójdzie, przyciąga spojrzenia i wie doskonale, że łatwiej jest przekonać szefa do podwyżki, gdy włoży się bluzkę z głębokim dekoltem. Wiele dziewczyn jej zazdrości, że ma o wiele prościej w życiu. Łatwo powiedzieć. I skoro wszystko jest tak idealnie, to czemu ciągle rzucają ją faceci?

To znowu się stało. Poznała Jacka na prywatce u koleżanki. Spodobał jej się od samego początku — zawsze uśmiechnięty,

pewny siebie żartowniś, z rozbrajającym spojrzeniem snuł opowieści o swojej pracy i przygodach, jakich doświadczał podczas ciągłych służbowych wyjazdów. Cała reszta też się zgadzała — mądry, błyskotliwy i bardzo ciepły, czuła się bezpiecznie w jego towarzystwie. Nie minęło kilka randek, gdy wylądowali u niego w mieszkaniu i po nocy pełnej nieokiełznanej przyjemności, Karina postawiła w swoich mentalnych planach kropkę nad i: *chcę być z Jackiem na dłużej*.

Plan był bardzo obiecujący, szczególnie, że dosyć już miała facetów, którzy ciągle gapili się w jej dekolt i obiecywali gruszki na wierzbie. Jacek był inny. I coś innego można by zrobić, niż dać mu to, czego facet najbardziej może potrzebować, a przecież wszyscy są tacy sami — najlepszego seksu pod słońcem, w końcu tego chcą faceci! Całe życie miała z nimi do czynienia i nie było ani jednego, którego nie można było zdobyć krótką spódnicą. I zaczęło się — nieprzespane noce, wypieki na drugi dzień w pracy, ciągłe SMS-y i ciekawskie koleżanki. Karina była zakochana jak mały kocur w myszy i snuła kolorowe wizje bycia razem w przyszłości.

Jacek zostawił ją oficjalnie po pół roku, oświadczając, że nie mógł już jej dłużej oszukiwać. Znudził się i postanowił iść gdzie indziej. Kiedyś spotkała go po latach, gdy uśmiechnięty szedł za rękę ze swoją narzeczoną, dla której ją opuścił. Jego nowa dziewczyna była mocno przy kości i miała krzywe zęby. Jak dla czegoś takiego on mógł ją zostawić? Ją? Przecież okładka żadnego magazynu by się jej nie powstydzila! Nie, faceci są jednak wszyscy tacy sami i nie ma co zawracać sobie nimi głowy. Kilka miesięcy psychicznej rekonwalescencji i Karina znów chodziła wesoła po ulicach, z kolejną obietnicą, że będzie sama do



końca życia... Ale wtedy, gdy była na kawie u znajomych, pojawił się Marek... A on przecież jest inny!

Jak sądzisz, ile kobiet żyje z przeświadczeniem, jacy są faceci? Podobno zależy nam tylko na seksie, jesteśmy strasznie prości w obsłudze (tylko jedna wajcha), głupi emocjonalnie i nie widzimy świata poza piłką nożną i krótkimi spódniczkami. Dlaczego więc to nie wystarczy w związku? Może dlatego, że społeczne stereotypy postrzegania mężczyzn są tyle samo warte, co średniowieczne przeświadczenie, że świat leży na siedmiu krokodylach i dwóch żółwiach. Czasem fajny tyłek do za mało i bez wiedzy o dynamice kryteriów ciężko jest być z kimś na dłużej.

## O ALICJI

Alicja żyje na wsi i zarządza gospodarstwem agroturystycznym. Uwielbia spokój i ciszę i nie wyobraża sobie życia w mieście. Z ulgą skończyła studia i wróciła w rodzinne strony, by otworzyć biznes i świetnie sobie radzić. Wystarczy, że przyjdzie sezon i od razu zaczyna się ostra praca, ale i zysk dobry, i przyjemność z niej duża.

Pewnego dnia do domu przyjechał gość z zagranicy. Urzekła go okolica, ciekawscy ludzie i fantastyczne widoki na lasy i jeziora. I został tydzień, dwa, a potem miesiąc. I poza całą resztą, urzekła go też Alicja. Z wzajemnością. I zamieszkali razem.

Początkowo Alicja nie zauważyła zmian w postrzeganiu przez innych, ale z czasem zaczęła zwracać uwagę na powtarzalność pytań i komentarzy. Wiadomo, mała wieś, wszyscy się znają, plotki to zjawisko codzienne.

*Kiedy weźmiecie ślub?*

*Ale jak to tak, żyć pod jednym dachem, nieoficjalnie?*

Gdy dodatkowo Alicja otworzyła mały sklep i zaczęło im się lepiej powodzić finansowo, pojawiła się silna zazdrość i komentarze stały się nie do wytrzymania. Ksiądz na ambonie grzmiał o grzesznikach żyjących nieczysto, ludzie odwracali się na widok dużego, wygodnego Jeepa i komentowali, jak to niektórzy mają szczęście, choć im się nie należy. A dziewczyna wcale nie zamierzała brać ślubu. Dobrze jej było tak, jak było. I nie rozumiała, dlaczego konserwatywny i staroświecki pogląd o życiu na kocią łapę tak niesprawiedliwie ją dotykał. Nie wadziła nikomu i była Bogu ducha winna.

Może po prostu wiara w to, że będzie dobrze, nijak się miała do zrozumienia, że świat patrzy na nią w pewien określony sposób, korzystając z powszechnie uznanych wzorców i schematów. Póki jej zachowania wchodziły w ich zakres, wszystko było w porządku i akceptacja stanowiła o porządku dziennym. Gdy przestały, wtedy społeczność zaczęła ich bronić i atakować to, co nie pasowało do „normalności”. Pomyśl tylko — Alicja chce funkcjonować tak, jak się jej podoba, ale najwyraźniej ktoś z zewnątrz ma coś przeciwko. Co byś zrobiła na jej miejscu? Wyprowadziła się, mimo że tego nie chcesz, wzięła na siłę ślub, bo tak wypada, by się odczepili, czy walczyła z wiatrakami, bo oni nie mają racji?

## O KAŚCE

Kaśka zawsze była niezwykle rozrywkowa. Ciągłe imprezowanie do białego rana to codzienność; zawałanie nocy i wracanie do domu, gdy inni wychodzili do pracy, naprawdę ją kręciło. I czemu nie? W końcu chyba możesz się realizować, jak chcesz? Była supertowarzyska i ludzie ją lubili, bo tryskała pozytywną energią i napędzała wszystkich w grupie znajomych do ciągłego

go spotykania się, balowania i organizowania wspólnie czasu. To było coś — znać Kaśkę, bo Kaśka знаła wszystkich!

Ale z jakiegoś powodu miała kłopoty z etykietką, jaką jej przypięli. Dowiedziała się o tym przypadkowo, gdy jedna z jej kumpeli powiedziała na ucho: *Kaśka, ludzie patrzą!*. Ona, zdziwiona, nie rozumiała, w czym rzecz. Przecież żyjemy w XXI wieku, do tego jest wśród przyjaciół i facet jej się podoba, więc o co chodzi? I niespecjalnie przejęta kontynuowała głęboki francuski pocałunek z gościem, którego sama przyprowadziła do stołu przed pięcioma minutami. Może koleżankom chodziło o to, że w czasie jednej godziny przewinęło się trzech takich facetów, że komentowali między sobą o tym, jak to *tamta laska w rogu jest łatwa* i one przez to traciły coś, co w komunikacji nazywa się socjalną wartością. Kaśka miała to gdzieś, bo skoro jej było przyjemnie, to co za różnica, co inni sobie pomyślą? Faceci robią to samo i nikt się ich nie czepia. Dlatego ona, gdy ma ochotę na seks, może znacznie uprościć sprawę i zabrać faceta do swojego mieszkania, by spędzić z nim fantastyczne chwile. Jej młode ciało domaga się uwagi i chyba ma prawo do takiego samego poziomu potrzeb, co mężczyźni?

No właśnie. Jak to się dzieje, że w dzisiejszym, rzekomo cywilizowanym świecie, w dobie maszyn wykonujących arcykomplikowane operacje i wolności słowa, facet mający wiele kobiet to macho, a kobieta uganiająca się za mężczyznami dostaje brzydką etykietkę? To nie jest sprawiedliwe, ale nikt nigdy nie mówił, że myślenie systemowe uwzględnia indywidualne potrzeby jednostki.

Czy wiesz o tym, że każda inteligentna społecznie kobieta zrobi tak, by to facet był przekonany, że ją uwiódł, gdy między wierszami tak naprawdę o wszystkim decydowała ona? Czy umiesz żyć mądrze socjalnie, by nie stracić w oczach grupy,

efektywnie indywidualnie, by osiągnąć swoje własne cele, jednocześnie rozumiejąc własną biologię i wychodząc jej naprzeciw?

Mam nadzieję, że umiesz... Ale niewystarczająco. Bo ten rozdział nauczy Cię, jak poruszać się mobilnie między tym, jaka masz być społecznie, czego potrzebuje Twoja biologia i czego sama tak na serio chcesz.

## KOBIETA W SPOŁECZEŃSTWIE

Oto jesteś samicą gatunku człowieka i jest Ci dane funkcjonować w większej grupie zwierząt, zwanej społecznością. Ta nie musi mieć jedynie wymiaru krajowego, typu społeczeństwo polskie, ale jest zawsze wielopoziomowa — żyjesz jednocześnie w rodzinie, wśród znajomych, lokalnie w mieście albo na wsi. Ten zbiorowy organizm, jako zespół poszczególnych elementów, wchodzących w jego skład, jest zupełnie innym tworem niż Ty, Twoja koleżanka albo kolega. Ma inne prawa, inne zasady i rządzi się w określony, bardzo dynamiczny sposób. By to zobrazować, wyobraź sobie prosty system zwany związkiem. Wbrew pozorom nie jest to wcale on plus ona, bo związek może dużo więcej niż pojedyncze jego elementy z osobna. Dopiero związek może mieć dzieci. Dopiero jego dotyczą pewne prawa rodzinne i spadkowe. Dopiero związek może uprawiać seks itd. Krótko mówiąc, 1+1 w teoriach systemowych wcale nie równa się dwa, ale znacznie więcej. Ilość zachowań możliwych w rodzinie jest o wiele większa niż dla pojedynczych osób, które wchodzi w jej skład. Nazywa się to w komunikacji efektem synergicznym: współpraca różnych czynników, której efekt jest większy niż suma ich oddzielnego działania.

To jest ważne, bo da Ci zrozumienie tego, że ludzie podejmują swoje decyzje, w jakiejś mierze bazując na tym, co *myśli*

się na ten temat. A społeczeństwo, by działało, musi stworzyć pewien wzór norm, które powszechnie obowiązują. Część z nich ma charakter prawny i za ich nieprzestrzeganie grozi kara, a część charakter społeczny; powstaje więc duży worek, do którego wrzuca się wszystkie schematy poznawcze tego, co jest normalne, a co nie. *Normalne*, to znaczy bazujące na normie — powszechnie występującym wzorcu. Przykład — sposób ubierania się, który jest typowy. Jeśli wyjdiesz na ulicę w spódnicy z bananowych liści, wejdiesz w schemat nienormalności, bo zrobisz coś innego, niewchodzącego w normę. Przeczytaj poniżej, co musisz wiedzieć o tej właśnie ramie społecznej:

- **Jest ona zgeneralizowaną regułą dotyczącą wszystkich, a taka z zasady nigdy nie pasuje każdej jednostce.** Może Ci się nie podobać, że w naszej kulturze facet mający wiele kobiet zyskuje uznanie innych mężczyzn — ale tak po prostu jest. To może się zmienić za jakiś czas, ale póki co, powyższy schemat poznawczy narzuca zbiorowy sposób myślenia. Dlatego to, jak świat postrzega Twoje zachowania, nie musi wcale być zgodne z tym, co Ty sama na ich temat sądzisz. Pamiętasz Kaśkę, która zmieniała facetów jak rękawiczki? W Polsce dostaje etykietkę *łatwej* i traci bardzo w oczach facetów. Taka kobieta nigdy nie będzie traktowana jako kandydatka na żonę, ale jako dziewczyna wyłącznie do seksu. Facet będący z taką dziewczyną w związku nie ma uznania swoich kolegów; ale gdy traktuje ją jedynie jako zabawkę, dostanie poklask. Ze społecznego punktu widzenia nie ma znaczenia, co Ty myślisz, ale to, co myśli grupa. To zupełnie inny sposób postrzegania rzeczywistości.

Nie traktuj tego emocjonalnie i nie walcz z wiatrakami. Nie chodzi o to, byś naburmuszona to krytykowała, bo

nic to nie da, ale abyś mądrze wykorzystała to z korzyścią dla siebie samej. Dlatego czytaj dalej.

- **Rama społeczna wraz z jej schematami jest inaczej dynamiczna niż Twoja rama indywidualna.**

Czy miałaś kiedyś taką chwilę w swoim życiu, gdy nagle odmieniłaś je o 180 stopni i poszłaś w zupełnie innym kierunku? Może postanowiłaś rozstać się z facetem i odechnęłaś z ulgą, że jesteś sama i możesz się realizować, jak chcesz... A może w zakresie życia zawodowego zrobiłaś coś zupełnie niespodziewanego i dokonałaś zmian, bo chciałaś inaczej... Może przyszedł moment, że powiedziałaś: *Teraz zabieram się za siebie* i nagle schudłaś wiele kilogramów, odstawiając to, co jadłaś do tej pory, na bok. Obojętnie, jakiej dziedziny życia dotyczyła ta istotna zmiana, miałaś ich po pierwsze wiele, po drugie, niektóre były naprawdę błyskawiczne. Ludzka zdolność do zmieniania sposobu myślenia jest naszym ogromnym i efektywnym zasobem.

Spółczesność nie działa w ten sposób. Owszem, zachodzą w nim bez przerwy zmiany, ale poza kontekstem rewolucji są rozłożone w czasie i zależą od wielu czynników. Dziś inaczej podchodzi się do seksu przedmałżeńskiego w porównaniu nie do wczoraj, ale do młodości naszych rodziców. Kultura, wpływ nurtów z innych obszarów (globalizacja, amerykańizacja), aktualnie panujące trendy (zainteresowanie myśleniem Dalekiego Wschodu), postęp technologiczny (komputeryzacja wszystkiego) i miliony innych czynników wpływają na zmiany zachodzące w społeczeństwach. I dlatego ta rama jest dynamiczna, ale zakresowo nie obejmuje jedynie Ciebie, tylko większą grupę osób.

- **Zmiana zachodzi pod wpływem motywującego ją czynnika sprawczego.** W Twoim przypadku, co jest także jednym z osiągnięć po przeczytaniu i podążaniu za wskazówkami z tej książki, odpowiedź jest oczywista — to Ty jesteś odpowiedzialna za zmiany, jakie są wprowadzane w Twoim życiu. Gdyby tak nie było, ktoś wybierałby Twoją rzeczywistość i bawił się w Pana Boga w Twoim Niebie; nigdy na to nie pozwól. Bo chcesz brać na siebie pełną odpowiedzialność za wyniki, jakie osiągasz w swoim świecie. To motywuje.

Jednocześnie, grupa sama w sobie się nie zmieni, bo zawsze musi być jakiś czynnik zapalny. Potrzebny jest Lider — osoba, która wpadnie, po pierwsze, na pomysł, co chcecie osiągnąć, a po drugie, znajdzie wystarczająco mocne *dlaczego*, by zmotywować członków grupy do działania. Gdy w końcu poda im dodatkowo sposób, gwarancja sukcesu jest oczywista. Pomyśl o tym już teraz, znajdując kreatywne rozwiązania w kontekście swojej rodziny, zespołu, jaki prowadzisz, procesów, jakimi zarządzasz. Może chcesz być tym czynnikiem sprawczym nie tylko w zakresie własnego życia, ale także stanowić inspirację dla uczących się od Ciebie ludzi?

- **Dopóki członek grupy nie nauczy się wykorzystywać reguł gry, dopóty będzie na próżno z nimi walczył i tracił energię.** Posłuchaj tego uważnie: nie da się, nawet z logicznej definicji, zrobić tak, by wszystkim w grupie było dobrze zawsze i w każdym kontekście. W każdej grupie, niech będzie to nawet związek aktualny lub przyszły, masz faceta, który myśli inaczej. Z Twojego punktu widzenia zmuszenie go do odkładania brudnych ciuchów na półkę może być naprawdę istotne (zgodnij,

skąd to wiem...), ale z perspektywy związku zmuszanie jest stratą czasu i energii — ludzie motywowani strachem wcześniej czy później zdecydują się uniknąć cierpienia. Jeśli istnieje jakaś grupowa reguła, na przykład to, że łatwiej jest zbudować pierwszy kontakt biznesowy, gdy jesteś elegancko ubrana, to pozytywnie manipuluj tymi regułami, by zaczęły Ci służyć. Bo skoro kobiecie nie wypada oficjalnie podrywać w otwarty sposób facetów, to może to ułatwia jej życie? Poświęciłem kilka miesięcy na napisanie męskiego odpowiednika tej książki (mowa o AlphaMale) i to my musimy się uczyć tego, jak do Ciebie podejść i zagadać. Nigdy nie zatracaj się w muzyce grupy, by konformistycznie stracić siebie, ale znaj zasady i mądrze z nich korzystaj.

- **Jesteś oceniana zarówno społecznie, jak i indywidualnie.** To oznacza, że ludzie obok Ciebie postrzegają Cię przez różne pryzmaty — tego, co myśli się o takim kontekście grupowo, i tego, co należy zrobić z tym indywidualnie. Podchodzi do Ciebie mężczyzna, który Ci się szalenie podoba. Nie znasz go, ale wcześniej wymieniliście spojrzenia i uśmiechy, i niewerbalnie dałaś mu znać, że ma zielone światło. Podchodzi po kilku chwilach, gdy jesteś w ferworze zabawnej rozmowy z przyjaciółmi. Gdy jest przy Tobie, mówi głośno, że ma wolne mieszkanie i chce Cię tam zabrać na dzikie szaleństwa. I marzysz o tym, bo będzie świetna zabawa. Ale jeśli Twoi znajomi nie wiedzą nic o nim i widzą go po raz pierwszy, to gdybyś z nim wyszła, Twoja opinia może polecieć na łeb na szyję. Możesz to mądrze rozegrać i zrobić tak, by wilk był syty i owca cała: *Cieszę się, że Ci się podobam, ale musisz*



*się o wiele bardziej postarać, bym dała Ci szansę bliższego poznania....* I puszczasz do niego oko z dobrą energią, by odpowiednio zinterpretował przekaz. Właśnie zyskałaś dużo wartości wśród swoich znajomych, a dodatkowo dałaś dodatkowy test facetowi. Jak ma być Ciebie wart, niech da z siebie więcej. Na tym polega tworzenie bohaterkich rozwiązań; bohaterka robi tak, że wszyscy są zwycięzcami, a nie tylko jedna osoba.

- **Twoja grupa świadczy też o Tobie.** Na to uważaj; wydaje się być oczywiste, ale mało kto korzysta z tego tak świadomie, jak teraz zaczynasz Ty. Jeśli wychodzisz na imprezę z koleżankami, które upijają się i dostawiają do facetów, inni, nie wiedząc w ogóle, kim i jaka jesteś, wrzucają Cię do tego samego worka, co je. To dlatego, że ludzki mózg ma immanentną cechę generalizowania każdego pojedynczego doświadczenia w całą ich grupę; stąd też biorą się idiotyczne wnioski o nieinteligentnych blondynkach, świńskich facetach, proceduralnych Niemcach i skąpych Szkotach. Dlatego mądrze wybieraj osoby, z jakimi przebywasz, bo wpływają na Ciebie bardziej, niż Ci się wydaje. Ostatnie badania wskazują, że mając otyłych przyjaciół, jesteśmy w ogromnej mierze bardziej podatni na tycie, niż gdyby byli oni szczupli. Ten proces nazywa się modelowaniem i możesz zdobyć więcej wiedzy na jego temat, ucząc się NLP. Powiedz mi, kim są Twoje przyjaciółki, a powiem Ci, kim jesteś. Rozejrzyj się w najbliższym czasie po ulicy — zobaczysz koleżanki, które podobnie chodzą, wyglądają, mówią... Jest między nimi jakieś niewidzialne połączenie, które tworzy ten podobny związek. Ucz się tego.

- **Indywidualna potrzeba jest silniejsza niż grupowa.** Bo dotyczy Ciebie osobiście! Dlatego kierujemy się w życiu naturalnym i oczywistym filtrem pt. *Co ja będę z tego miała?*. Patrząc poprzez pryzmat korzyści, szczególnie w kontekście związków, facet będzie chciał wiedzieć (w 99,99% przypadków, nie zdając sobie w ogóle z tego sprawy!), co zyska, będąc z Tobą. I musisz umieć zaprezentować się z takiej strony, która dla niego będzie bardziej istotna niż inne. Dlatego też wiele razy, szczególnie wśród kobiet, rozbiły się przyjaźnie, gdy poszło o faceta. Nagle tyle lat bycia razem przestawało mieć znaczenie, gdy pojawiał się samiec, które interesował obie samice. Siła indywidualnej potrzeby jest naprawdę ogromna.

Ok, dostałaś duży zasób teoretycznej wiedzy. Wiesz już, że z punktu widzenia grupy jesteś inaczej postrzegana. Że w jakimś stopniu ocenia się Twoje zachowania poprzez schematy społeczne, które warunkują nasz sposób myślenia. I teraz przychodzi ważny moment na znalezienie kontekstów, w których najbardziej z tej wiedzy skorzystasz. Witaj więc w świecie społecznego Matriksa (dzięki Bad Boy za nauki).

## Z NIEWOLNICTWA W WOLNOŚĆ

Świat jest zorganizowany według pewnych praw. Pomijając te oczywiste, wyznaczane przez kodeksy prawne, istnieją też te, które wpływają na nasz sposób myślenia. Mówi się, że to media wyznaczają trendy, ale tak naprawdę są one tylko narzędziem w rękach tych, którym zależy, byś wierzyła w pewne schematy. Dlatego tak systematycznie Ci je tworzą. Poniższa lista, absolutnie otwarta, jest zestawem idiotycznych i ograniczających

przekonań i idei, pod wpływem których jesteśmy wszyscy cały czas. Świat reklam, gazet, magazynów, medycyny, ciuchów i drogich akcesoriów; wymieniać można bez końca — to wszystko ma za zadanie nauczyć się tak myśleć... byś nie myślała. Bo łatwiej jest kontrolować zautomatyzowanego robota niż wolno myślącego człowieka.

Idea kryje się za tym, byś przeczytała to, co poniżej i z być może nieświadomego trybika w dużej maszynie stała się prawdziwie wolną, niezależną istotą. Bagatela, mamy dziś XXI wiek, a kobiety nigdy w dziejach nie były tak sfrustrowane, jak teraz. Ale nie wszystkie. Niektóre wiedzą, o co chodzi... Ty właśnie.

## ATRAKCYJNOŚĆ TO CEL, MISJA I IDEA KAŻDEJ KOBIETY, A DEFINIUJE SIĘ JĄ POPRZEZ...

Nie bez powodu ta instalacja znajduje się na pierwszym miejscu. Gdzie nie spojrzysz, lypią na Ciebie dziewczyny obrobione programem komputerowym; fachowo opracowane, z idealnie wygładzoną skórą i odpowiednio szczupłymi biodrami. Bez żadnych plamek, zbędnych włosów, zmarszczek i krostek. Słowem — śliczne, doskonale pokazane roboty, które wyglądają tak tylko na okładkach. Zaufaj mojemu doświadczeniu — na prywatnych coachingach miałem tzw. gwiazdy z pierwszych stron gazet. Gdy nie mają na sobie całego przygotowania i wyglądają „domowo”, nie dotknąłbym ich kijem i na pewno nie zwróciłbym uwagi na ulicy.

Atrakcyjność sama w sobie jest po prostu pewną koncepcją, ale to, jak się ją interpretuje, to kwestia aktualnie panującego trendu. Jak świat światem, od epoki prehistorycznej aż do dzisiaj, ludzie zwracali uwagę na to, jak wyglądają, i wykonywali

pewne działania, by wejść w schemat bycia atrakcyjnym. Malowanie części ciała, w tym twarzy, znane było już w starożytnym Egipcie; noszenie ciuchów określonego rodzaju znane jest każdej epoce; wygląd, który uważa się za odpowiedni, zmieniał się systematycznie od zarania dziejów. Aktualnie jest to świetnie sprzedający się biznes i nigdy w historii ludzkości nie poszliśmy aż tak daleko w oszukiwaniu siebie nawzajem. Bo definicja, jaka panuje teraz, jest nie tylko bardzo trudna do spełnienia, ale dodatkowo niesie za sobą daleko idące konsekwencje.

Sprawdźmy coś. Dziś atrakcyjna jest kobieta, która ma wymiary 90-60-90. Pełne uzębienie, koniecznie białego koloru. Włosy grają mniejszą rolę, bo schemat kawałów o blondynkach zmienił Pamelę Anderson jako wzór atrakcyjności lat 90. w niezbyt lotną dziewczuchę, więc dziś już taka „atrakcyjność” nie obowiązuje. Nogi muszą mieć określoną proporcję do reszty ciała, stopy niezbyt duże, nos akceptowalnych rozmiarów, uszy standardowo przy głowie. Gładka twarz bez zmarszczek, zrobione paznokcie z wyciętymi skórkami. Broń Boże żadnego cellulitu ani pomarańczowej skórki, fałdy na brzuchu są absolutnym tabu. Tak dziś masz wyglądać, jeśli chcesz wejść w schemat „atrakcyjnej”. Tylko uważaj! Jest bowiem zmienny zarówno w miejscu, jak i czasie. Chuderlawy wygląd może przyprawiać o mdłości te plemiona afrykańskie, gdzie im szersza miednica, tym lepsze powodzenie u chłopaków. Biologicznie rzecz biorąc, takie kobiety mają zresztą największe wzięcie — wiadomo, że z łatwością donoszą ciążę. Po drugie, historia ludzkości pokazuje, że systematycznie zmieniamy nasze poglądy. Kiedyś zmiana zachodziła wolniej i kształty Rubensa cieszyły się dłużej popularnością, ale dzisiaj wystarczy, że jakiś lider społeczny (Britney Spears, Madonna itd.) dokona zmiany, by nagle pół Zachodnie-

go świata za tym podążyło. Po wysokich modelkach typu Cindy Crawford i po pieprzyku przy ustach mieliśmy biuściaste blondynki, teraz w modzie są anorektyczki.

Paranoja tej dynamiki polega na tym, że uczy ona kobiety, że są atrakcyjne dopiero wtedy, gdy spełnią pewne określone warunki, jakie są w danym momencie historycznym wymagane. I gdy odpowiednia ilość i jakość sugestii wyrzysuje swoje miejsce w mózgach odbiorców, wtedy kobieta zaczyna szukać, co może zrobić, by być bardziej atrakcyjna. I zgadnij, co — idzie kupować. Środki odchudzające, członkostwa na siłowniach, eko-jedzenie, makijaże i ciuchy, co sezon, to nowe. Inaczej nie będzie trendy, co w jej mniemaniu oznacza odrzucenie.

Ślicznie. Mamy więc społeczeństwo uzależnionych od kupowania poczucia własnej wartości niewolnic, które — według statystyk — w tej części świata wydają ponad połowę swoich miesięcznych zarobków na bycie pięknymi według definicji z gazet, z telewizji, z billboardów i filmów hollywoodzkich. Żyjąc w tak zaawansowanej epoce informatycznej, udało się światu osiągnąć efekt uzależnienia ludzkiego samopoczucia, a przede wszystkim poczucia własnego bezpieczeństwa, od faktu kupienia jakiegoś produktu czy serwisu.

Czy ktoś kiedyś powiedział Ci, że jesteś piękna, gdy czujesz się piękna? Że jesteś cudownie atrakcyjna, gdy pokazujesz wszystkim swój niepowtarzalny uśmiech, patrzysz z miłością na świat i uczysz go, że bycie atrakcyjną kobietą nie jest wynikiem, ale założeniem? A różnica jest diametralna. Bo frustrując ciągle kobiety tym, że są za grube, że muszą wyglądać jak wieszaki, że źle, gdy mają niepomalowane paznokcie i że biała, słabsza niż żółta barwa szkliwa na zębach jest lepsza, ogromne biznesy zyskują dostęp do zarabiania na tym pieniądzy. To

samo robi się z facetami — na okładkach pism męskich są dobrze zrobione ciała umięśnionych robotów, które ferują jeden wygląd i jeden sposób myślenia. *Rób tak, jak my piszemy, a będziesz szczęśliwy* — mówią. I bez Ferrari, kratki na umięśnionym brzuchu, lśniących zębów i drogiego zegarka rzekomo nie poznamy pięknej kobiety.

Pomyśl — czy firmom farmaceutycznym zależy, byś była zdrowa? Wiadomo, że wtedy będą sprzedawały mniej produktów. Czy sklepom sprzedającym odzież będzie się powodzić, jeśli z wesołą miną będziesz ganiać w tych samych spodniach, co przed kilkoma laty? Czy jakakolwiek dieta-cud z magiczną pigułką się sprzeda, jeśli kobieta nie uwierzy, że tego potrzebuje? Oczywiście, że nie. Dlatego właśnie, bo ktoś ma w tym cel, kompulsywnie i permanentnie instaluje się w naszych głowach emocjonalne potrzeby, dając na nie panaceum — produkt, będący rozwiązaniem. Czy wiesz już, co jest Ci potrzebne, by ten prosty schemat:

uwierzyć, że ma się problem → kupić produkt → cieszyć się rozwiązaniem

na kogoś podziałał?

To oczywiście — trzeba uwierzyć i stworzyć tym samym przekonanie. Stanie się ono motorem motywacyjnym do działania w określony sposób i szukania rozwiązań. Mając je, czuje się ulgę. Do kiedy? Do następnego razu. Uwaga, kilka przykładów:

- Dzika, zakrojona na cały świat instalacja jednej formy atrakcyjności: szczupła dziewczyna z wymiarami 90-60-90. Jeśli się ich nie ma, to rzekomo coś się traci — ostateczną misją jest oczywiście znalezienie księcia z bajki, a mężczyźni interesują się ponoć tylko pięknymi kobietami

mi. I ponieważ ona ma w biodrach np. 100 cm, coś z tym trzeba przecież zrobić... Kupuje tabletki odchudzające, zaczyna chodzić na siłownię itd. Aż do chwili, gdy zmienia się trend i definicja atrakcyjności jest już inna. Teraz ogromne piersi są w modzie. Jak myślisz, ile kobiet pobiegnie do chirurga, by zapłacić za uczucie przejściowej akceptacji?

- Kobieta nie jest piękna, gdy nie ma makijażu — znowu kupuje, kupuje, kupuje.
- Należy co sezon zmieniać garderobę — to genialna strategia marketingowa, zapewniająca osiągnięcie najważniejszego podejścia w relacji biznesowej: lojalności klienta, który wierzy, że musi wracać.
- Cellulit jest okropny — kup maść i będzie po sprawie.

Te przykłady można by mnożyć, idea zawsze jest taka sama: wbudować w kobiecie przekonanie, że musi coś kupić, by być szczęśliwą. I potem, jak za dotknięciem magicznej różdżki, działa samospełniająca się przepowiednia. Ona kupuje buty, w których *pięknie się wygląda*. Wierzy w tę sugestię, więc automatycznie wbudowuje sobie filtr, który wybiera z rzeczywistości tylko to, co potwierdzi jej przekonanie. Zaczyna inaczej chodzić, pokazuje się od najlepszej strony, kręci zwiernie biodrami i zachęcająco patrzy na mężczyzn. Ci oczywiście uśmiechają się i reagują, ona potwierdza sobie, że to faktycznie te buty czynią cuda, po czym wzmacnia przekonanie. I wiesz, co jest najbardziej bolesne? Że ona uwierzyła, że jest piękna dzięki butom, a nie dzięki sobie. Bo gdy zabraknie butów...

Dokładnie tak samo jest z kobietami, które z przekonaniem o własnej nieatrakcyjności decydują się na operację plastyczną,

dajmy na to, powiększenie piersi. Muszą znaleźć motywację, by to zrobić. Może się źle czują z takimi, jakie mają, może będą się podobać bardziej z większymi. Gdy przekonanie o własnej atrakcyjności i uczucie zadowolenia wypływa z wielkości biustu, to zaczyna od niego zależeć. Gdy ta kobieta zestarzeje się i straci automatycznie jędrność piersi, zapłaci cenę za swoje przekonania — bo wraz z wyglądem silikonowych poduszek odejdzie poczucie bezpieczeństwa.

Identyczny schemat panuje w wielu innych kontekstach; jesteśmy wychowywani i uczeni, że poczucie bezpieczeństwa zależy od tego, czy mamy pieniądze w banku. Dlatego było tak wiele samobójstw, gdy w Argentynie z nocy na noc załamał się system pieniężny. To się dzieje z ludźmi, gdy uzależniają się i swoje zdanie na swój temat od czynników zewnętrznych. A w filozofii Zen prawdziwą wolność ma ten, co wie, że można mu zabrać wszystko materialne, co ma, a i tak nie odbierze mu się ogromnego zasobu, jakim jest dobre zdanie na swój własny temat.

Cel tego, co przeczytałaś powyżej, jest odważny i bardzo istotny w skutkach: zacznij inwestować w siebie od środka, a nie poprzez czynniki zewnętrzne. Zrób tak, by buty wyglądały pięknie dzięki temu, że zaszczycasz je swoimi stopami. Niech Twoja siła wewnętrzna, zestaw przekonań i wartości dają tak fundamentalne poczucie bezpieczeństwa, byś nigdy nie zależała od nikogo ani niczego. To można zresztą z łatwością sprawdzić — czy jest jeszcze coś takiego (albo ktoś taki, na przykład Twój partner), co, gdyby zostało Ci odebrane, wywołałoby ból? Jeśli tak, to masz następną rzecz do przepracowania i zmiany. Bądź spokojna — po to czytasz tę książkę. Jesteś atrakcyjna, gdy się tak czujesz. Jesteś mądra, gdy zdobywasz wiedzę i się uczysz, a nie gdy masz tytuły. One świadczą o tym, że skończyłaś szko-



ły, ale nigdy nic nie zdefiniuje jakości i wyjątkowości cudownego człowieka. Jesteś wspaniała, niepowtarzalna, kobieca i ciągle się rozwijasz. I możesz stanąć bez makijażu przed lustrem z samego rana, jeszcze przed myciem zębów, i z rozczochranymi włosami powiedzieć z uśmiechem do siebie — *Wiesz co? Naprawdę Cię lubię*. Bo dzięki temu poczujesz, czym jest wolność. I mimo ciśnienia, wywieranego przez magazyny kobiece, firmy kosmetyczne i farmaceutyczne, całe szczęście Twoje podejście jest teraz inne. I gdy w jakimś kolejnym psychoteście, tym razem dotyczącym wierności Twojego faceta, wynik nie byłby zbyt pomyślny, uśmiechnij się z przekorą: *To ja decyduję, co na ten temat sądzę*.

Zmiana świata zaczyna się od siebie. Nie stosuj suplementacji i substytutów tego, co jest najważniejsze — inwestycji w Ciebie samą. Tego Ci nikt nie zabierze i nie można tego kupić ani zastąpić botoksem. I może facet obejrzy się za dobrze zrobionymi ustami... Ale żeby te usta powiedziały coś mądrego, trzeba już dużo więcej niż tak zachwalanej strzykawki.

## TWOIM NADRZĘDNYM CELEM JEST ZNALEZIENIE FACETA NA RESZTĘ ŻYCIA

Aaaa... Aaaaa... Aaaa... Psik!! Alergia na bzdury! Jeśli masz jakikolwiek cel, to jest to w ostatecznym rozrachunku bycie szczęśliwym człowiekiem. Realizowanie się na takiej ścieżce, jaką wybrałaś. Tworzenie swojej rzeczywistości według własnych idei, planów i marzeń. Masz do tego prawo, dając wyraz wolnej woli; możesz myśleć i robić, co chcesz, nawet jak nie wydaje Ci się to jeszcze takie proste. W końcu dostałaś od Stwórcy prezent i teraz masz odpowiedzialność, jak dobrze z niego skorzystasz. A gra jest warta świeczki, bo jest nią Twoje życie.

Z punktu widzenia biologii jedynym powodem istnienia bytu takiego jak samica jest jej udział w procesie przedłużenia gatunku. Ewolucyjnie, gdyby kobiety w ogóle nie miały dzieci, ludzie byłoby skazani na śmierć wraz z najstarszym osobnikiem. Dlatego Twoje bycie matką i wychowywanie dzieci ma głęboki sens, bo jakby nie patrzeć, jesteś współodpowiedzialna za istnienie świata ludzi. Nawet Twoje ciało jest wyposażone w odpowiednie „sprzęty”, których zadaniem jest pomóc Ci w realizowaniu biologicznych planów Natury. Przykładowo, gdy urodzisz dziecko, wydzielasz ogromne ilości oksytocyny — hormonu opieki, którego działanie wywołuje chęć zajęcia się małym potomkiem. Dla Ciebie to oczywiste, tłumaczysz to nawet logicznie: *Każda matka kocha swoje dziecko*, ale wyobraź sobie, że tego hormonu nie mają faceci. My musimy się uczyć miłości, którą Ty masz zainstalowaną biologicznie. Wiesz, czemu? Bo męczyzna został zaprogramowany na jak największą ilość zapłodnień i jego biologia nie przewidziała opieki nad jego dzieckiem. Tobie na tym zależy — łatwiej jest wychowywać małego we dwójkę, ale on się musi tego nauczyć. To zakłada, że w samej budowie organizmu Twoje potrzeby i reakcje są inne niż męskie. Ten proces pomoże Ci zrozumieć i skutecznie zutylizować niektóre samcze zachowania. O tym później.

Poza biologią, dla której ludzie muszą tylko się rozmnażać, odżywiać i czuć bezpiecznie (są to jedyne trzy instynkty, jakich potrzebujemy do przeżycia), istnieją też dodatkowo filtry społeczne (więcej o tym fascynującym mechanizmie w TyMyśl, OnePress 2007). Tutaj sprawa ma się nieco inaczej, bo te schematy są zależne od kultury, w jakiej zostałeś wychowana. Widzisz, biologicznie jesteś taka sama jak Papuaska i Arabka, ale społecznie bardzo się od nich różnisz.

Biorąc pod uwagę sytuację panującą na dzień dzisiejszy w naszej kulturze, jedną z instalacji jest przekonanie, że kobieta powinna mieć i faceta, i dzieci. Im większy zabobon, tym silniejsza wiara w ten schemat. I tym samym jakiś procent kobiet, mimo że wcale nie chce być w związku, wybiera go ze względu na społeczny nacisk. Faceci mają ten luksus, że spędzając dojrzałe lata w samotności, są *kawalerami*; kobiety — *starymi pannami*. To jest głupie i niesprawiedliwe, odbierać dziewczynom siłę i power, jaki mają, na rzecz musu bycia w związku.

Znam wiele takich kobiet, często były moimi pacjentkami. Przez jakiś czas samotne, im więcej mają lat, tym większy stres. Nie wiedzą, że tak nie musi być, ale podświadomie chcą uniknąć bólu i lęku, że przyszłość spędzą bez nikogo u boku. I poznają wcześniej czy później faceta, który ma dokładnie takie samo przeświadczenie jak one. Nie zaczepia kobiet na ulicach, nie podrywa ich, ma obawę przed odrzuceniem i nagle, jak za dotknięciem magicznej różdżki, pojawia się ona. Nie krytykuje go, jest ciepła, miła, więc prosi ją o rękę po jakimś czasie i będą razem. Co za ulga! Nie trzeba być samemu. Jest jednak pewna konsekwencja takiego wyboru. Gdy już jedno i drugie zyska to całe poczucie bezpieczeństwa, wtedy wreszcie pojawią się o wiele wyższe standardy — co wstawimy w miejscu lęku? A jeśli ani jedno, ani drugie nie ma pojęcia, czego więcej może chcieć, to paradoksalnie tracą, wraz z pojawieniem się poczucia bezpieczeństwa, bazowy powód bycia razem. Nie ma strachu, bo mają kogoś. A teraz chcą więcej. Fantazji, zabawy, podniet, pasji, wyjątkowości, nieprzewidywalności... Kto im to da? Samo poczucie bezpieczeństwa może nie wystarczyć, by być szczęśliwą parą.

Ten fragment jest niezwykle ważny, bo pozwala Ci w spokoju i dystansie zaplanować, jak chcesz, by było. Musisz zrozumieć, że bez bycia spójnie zadowoloną z życia, ciężko byłoby

uszcęśliwić drugą osobę. Nie wysyła się jednego depresanta do drugiego, bo razem zrobiliby jeszcze większą mizериę. Zamiast tego daje się mu kogoś, kto ma emocjonalną przewagę nad lękiem i swoją siłą wciąga smutnego w wesołość. Chcesz mieć orkiestrę na zewnątrz? Zrób ją najpierw w środku i zacznij zmianę świata od siebie. Inaczej nie przejdzie; jakakolwiek niespójna decyzja wcześniej czy później ma reperkusje, bo nie da się nikogo oszukiwać na dłuższą metę; przede wszystkim nie da się oszukiwać siebie.

Gdy miałem jakieś 6, może 7 lat, moja matka chciała rozwieść się z ojcem. To była definitywna decyzja i nie było wątpliwości, że o wiele lepiej będzie jej samej. Miała mnie zabrać do Maroka i tam kontynuowalibyśmy życie we dwójkę. Ale nie zrobiła tego. Przez następne 7 lat trwała w związku, w jakim nie chciała być, ze względu na... dobro dziecka. Niestety, dziecko nigdy nie zostało zapytane, czy woli być ze szczęśliwymi rodzicami osobno, czy z kłócącymi się razem. To było gównem, a nie dobro. Robienie czegoś wbrew sobie kończy się później cierpieniem, gdy przestajemy się oszukiwać. I tak było też w jej przypadku.

Wiadomo, że konserwatywnych społeczeństwach nacisk i presja są największe. Babcia, która słyszy na wsi o pozamałżeńskiej ciąży wnuczki, dostaje amoku i zapada w kolejny atak choroby pod tytułem *Co pomyślą sobie o mnie inni? A co powie ksiądz na ambonie?* Kieruje się dobrą intencją zapewnienia bezpieczeństwa rodzinie i swoim własnym lękiem, namawiając usilnie wnuczkę do wyjścia za mąż za ojca dziecka. Ale on jest burakiem, który był fajny na jedną noc na sianie. Spędzenie z nim reszty życia to jednak o wiele bardziej odpowiedzialna inwestycja. Gdy ona będzie z nim nieszczęśliwa, czy przypadkiem nie wpłynie to bezpośrednio na dziecko? Oczywiście, że tak.

Ale zasady społeczne ewaluują. Dziś powszechnie akceptuje się przedmałżeński seks. Daje się kobietom możliwość pracowania i głosowania, co jeszcze sto lat temu było nie do pomyślenia. Za jakiś czas tak samo przestanie się wierzyć w schemat, o którym piszemy. Ale Ty nie chcesz czekać. Chcesz lepiej żyć już teraz.

Dlatego przyjmij taką propozycję: od tej pory w swoim życiu zawsze będziesz zaczynała od siebie. Najpierw zbudujesz własne, przebogate i silne *ja*, by potem pomagać robić to innym. Twoim celem nie jest bycie z facetem za wszelką cenę, na zasadzie *lepszy rydz niż nic*. Jest nim bycie sobą, a bliżej najlepszą wersją siebie. To powoduje wyjście z ramy ofiary w zdobycz, która sama decyduje, komu da się upolować. Na serio. Bądź wyzwaniem. Intelktualnym, emocjonalnym i fizycznym. A nie będziesz się mogła opędnąć od jakości.

## PRAWDZIWA KOBIETA MA DZIECI

Gówno prawda. Prawdziwa kobieta jest szczęśliwa jako osoba. Przeczytałaś powyżej, że celem Twojej biologii jest rozmnażanie się i przedłużanie gatunku, ale biologia nie definiuje naszego życia. Gdyby tak było, to każdy facet na ulicy rzuciłby się na kobietę i ją zapładniał, bo to dla odmiany jest jego zadanie. Tymczasem dziś zmieniły się prawa na inne, niż panowały w jaskini 40 tysięcy lat temu, i ludzie dostosowali swoje instynkty do wymagań społecznych. Nie zabijamy nikogo, gdy się wkurzamy, nie gwałcimy z zasady, nie uciekamy przed goniącym nas niebezpieczeństwem i przez palce patrzymy na niektóre prawdy szamanów i przewodników duchowych. Rozwinęliśmy się jako ludzkość. Wiemy więcej, możemy dużo, idziemy do przodu. Ty też.

Nie jesteś tylko samicą gatunku zwierzęcia. Masz bogatą osobowość. Dynamiczny charakter. Możesz wybierać, jak się zachowujesz i jak żyjesz. I naprawdę, biorąc pod uwagę światowe trendy, ludzkość przez długi czas, przynajmniej w naszym życiu, jest bezpieczna. Rodziny arabskie czy latynoamerykańskie ciągle są bardzo liczne i to, czy Ty będziesz miała dzieci, czy nie, nie ma dla planety aż takiego znaczenia. Jeśli się na nie zdecydujesz, na pewno zostaniesz najcudowniejszą dla nich matką na świecie, a jeśli nie — żyjesz i świetnie się bawisz w takiej rzeczywistości, jaką sobie tworzysz. Zapamiętaj. Prawdziwa kobieta jest szczęśliwa, bo żyje tak, jak zawsze chciała.

KOBIETA JEST SŁABSZA,  
BARDZIEJ EMOCJONALNA,  
MOŻE MNIEJ I JEST JEJ TRUDNIEJ W ŻYCIU  
W PORÓWNANIU DO MĘŻCZYŹN

Hahahahaha!!! To jeden z największych żartów społecznych, jaki kiedykolwiek powstał. Koncept słabej płci. Nie do pomyślenia!

Rozmowa z Bandą Czworą — jest Mao Tse Tung, przewodniczący Chińskiej Partii Komunistycznej, jego żona i dwóch podsekretarzy. Wszyscy zostali zapytani, co jest najbardziej wpływowym czynnikiem zmieniającym świat. I po kolei wszyscy mężczyźni, w dobrze skrojonych chińskich mundurkach, odpowiadają: *władza*. Bez zająknięcia i żadnych wątpliwości. Dochodzi do żony Mao, ta otwiera usta, trzyma dziennikarzy przez chwilę w napięciu i mówi: *seks*. Mao się uśmiecha. Wszyscy wiedzą, o co chodzi.

Mężczyźni są od Ciebie silniejsi fizycznie — z zasady. Pomijając kwestie podnoszących ciężary dużych dziewczyn, mamy

testosteron i duże mięśnie. Ok. I co z tego? To miało znaczenie tysiące lat temu, gdy bez jego pomocy zamiast mięsa mamuta jadłabyś jagody, licząc na to, że nie są trujące. Był Ci potrzebny, bo jego siła dawała ochronę, bezpieczeństwo i przynosiła pożywienie. Dziś, słońce, idziesz do sklepu i w koszyku wieszysz siatki do samochodu. Zdobywasz pracę i zarabiasz pieniądze umiejętnościami korzystania z szarych komórek, a nie z wielkości mięśni. Siła fizyczna przestała być czynnikiem sprawczym i najbardziej istotna jest dziś elastyczna umiejętność zarządzania informacjami, jakie posiadasz. To wiedza i praktyka w jednym. Możesz wynająć kogoś silnego i zapłacić mu za to, by był silny. Świat się zmienił, a wraz z nim wymagania i czynniki, jakie działają.

Poznałem ją wiele lat temu podczas jednej z setek imprez, na jakich bez przerwy bywałem. Nie zwróciłem wtedy na nią uwagi, bo nie wyróżniała się specjalnie z tłumu. Byłem wybitnie nastawiony na ilość i jako dumny student męskości szukałem bez przerwy nowych wrażeń. Cudowny, bogaty i pełen doświadczeń okres w moim życiu. Jakże nieprawdopodobna byłaby wtedy zmiana tamtego stylu życia. Tak bardzo mi pasował.

Zobaczyłem grupę kobiet, może sześciu, które rozmawiały ze sobą. Przybliżyłem się i cieszyłem zawartością konwersacji, bo okazały się być Polkami. Studiowałem wtedy za granicą i na jednej zabawie można było poznać co najmniej kilkanaście języków. Nie dało się na mnie nie zwrócić uwagi, bo gdy jesteś z przyjaciółkami i nagle pojawia się ni stąd, ni zowąd obcy gość, który z uśmiechem jak banan stoi obok Ciebie i udaje, że go nie ma, po prostu ciekawisz się, o co chodzi. Stałem tak kilka chwil, zacząłem mówić po chińsku, rozśmieszyłem je, jak tylko mogłem, i się ulotniłem. To było pierwsze wejście i dobrze

mi poszło. Nie minęło kilkanaście chwil, gdy wszyscy przedstawiliśmy się sobie i od tamtej pory większość imprez spędzaliśmy razem. I na jednej z nich stało się.

Jedna z dziewczyn z naszej grupy wypijała dwa drinki. Stała się bardziej otwarta, odważniejsza i naprawdę wyluzowana. Ja też się bawiłem i nie zdziwiło mnie specjalnie, że po jakimś czasie wylądowaliśmy w łóżku. Dla mojego rozumienia męskości wtedy był to absolutny standard. Było fajnie, ale zaczynał się kolejny dzień. Ostatnią rzeczą, na jaką miałem wtedy ochotę, był związek na dłuższą metę. Ale wiesz, co się stało...? Laska zrobiła mi śniadanie!! Wielka, pyszna jajecznica i kilka miłych chwil spędzonych rano. Wstała wcześniej, ułożyła moje porozwalane książki na biurku i przywitała najładszym na świecie: *Dzień dobry tygrysie. Przez ciebie nie mogę chodzić... Zawsze taki jesteś?* Tygrys uśmiechnął się z próżności, przeciągnął i zaczął jeść. Skoro już jest, to zjemy razem śniadanie. Przyjemna rozmowa, trochę na zasadzie: *Ależ kochanie, nie rozmawiamy już o mnie, porozmawiajmy o tobie... Co sądzisz o mnie?* Ona bacznie słuchała i kiwała głową, zadawała takie pytania, że odpowiadając, czułem się dobrze, i tak minęło kilka godzin. Potem wyszła — bo musiała. Głupio się czułem, przed samym chyba sobą, bo chciałem ją na jeszcze trochę. Wiesz, nie przyznałbym się do tego, bo nie pasowało to do mojego próżnego ja.

Potem zaprosiłem ją na film. Została na noc, a seks był jeszcze lepszy, bo w końcu to nie był już nasz pierwszy raz... I rano też zrobiła śniadanie. I nie wiedziałem, w czym rzecz, że chciałem więcej. Na pewno bzykania — ale samo bzykanie się nudzi, gdy się go nie wspiera czymś bardziej fundamentalnym. Tak minęło pół roku. Tyle potrzebowałem, by się zakochać.



Wiesz, jak ta kobieta ma na imię? Gosia. Nazwisko — Grzesiak. Jest moją żoną. Nigdy nie chciałem mieć dzieci, cóż... To się zmieniło. Nie wierzyłem w małżeństwo, może patrząc na moich rozwiedzionych rodziców, a może widząc dużo kłamu w obiecywaniu czegoś krótkotrwałego na dłuższą metę. Nie ważne już dzisiaj, bo zmieniłem zdanie. Spytałem ją po latach — *Dlaczego byłaś wtedy tak agresywna i bezpośrednia w łóżku, przecież jesteś zupełnie inna...* A ona: *Bo wiedziałem, że chcę z tobą spędzić resztę życia i że to był sposób, by cię zdobyć.* To mi wystarcza. Nazywa się: *mam cel i na pewno go osiągnę.*

Mam wielu przyjaciół wśród mężczyzn. Cenię ich towarzystwo, męską energię i oczywistą tematykę gadżetowo-dupową. I nie ma wśród nich takich, którzy nie osiągnęliby w jakimś zakresie sukcesu — finansowego, emocjonalnego, zawodowego, intelektualnego... I opowieści, jakie krążą między nami, cóż... Powiedzieć, że dużo mi dały, byłoby niedocenianiem zachwytu, jakim otaczam moc kobiecości. I pewnie gdzieś tam może nawet dobrze, bo ratuje to naszą męską skórę, że nie wiecie tak do końca, jak potężne jesteście i jak wiele możecie...

Gdy będziecie leżeć razem w intymnej sytuacji i zaczniecie się ze sobą bawić, on wcześniej czy później zareaguje erekcją. Zanim wpuścisz go do środka, popatrz na jego męskość z absolutnym podziwem w oczach, pokiwaj z uznaniem głową i patrząc mu w oczy powiedz z niedowierzaniem — *Wiesz co, nie wiem, jakim cudem to się może zmieścić w środku...* I poczekaj na jego reakcję. Zobaczysz tam dumę. Siłę. Zachwyty. Trochę próżności. Podłechtane ego i pewność siebie. Taki ma być — dla Ciebie. Słabe kobiety. Hahahahahaha!!

Idź z nim do salonu samochodowego albo w jakiegokolwiek inne miejsce, gdzie znajdują się pasjonujące go obiekty. Chodź

obok niego i pytaj go o jak największą ilość szczegółów, będąc szczerze zainteresowaną. Pokaż, że ci zależy, i stań się partnerem jego pasji. Ciekawe, z kim potem będzie chciał kontynuować rozmowę... Słabsza płęć, co? Nie mogę uwierzyć!

Gdy wróci z pracy, daj mu odsapnąć. Zrób mu kąpiel i umyj go. W trakcie dotykaj tak, by się podniecił. Potem nałóż na niego szlafrok albo ręcznik i poprowadź do łóżka. Każ ciepłym głosem wygodnie się na nim położyć i zrób mu pokaz bielizny erotycznej. Niech sam wybierze, w której najładniej wyglądasz i niech ją potem z Ciebie ściągnie. Pozwól mu potem prowadzić.

Spółeczny schemat o słabych kobietach jest bzdurą i ma na celu obniżenie ich wiary w siebie. Prawda tymczasem jest zupełnie inna. Jesteś silną, naprawdę wszechmocną jednostką, która może o wiele więcej, niż jej się wydaje. Znam kobiety, które potrafią ubrać się w odjazdową bieliznę akurat wtedy, jak on z kolegami wychodzi na pokera. Widziałem takie, które potrafiły zrobić absolutnie wszystko, by osiągnąć zamierzony cel. Słyszałem o takich, co nieświadomie podnosiły ciężarówkę, gdy ich jedyne dziecko wczołgało się pod spód. Naprawdę — jesteś tak samo silna, mocna i konkretna jak faceci. Owszem, różniemy się budową, ale to chyba dobrze...:) Ale poza tym myślimy, używając mózgu, który daje rozkazy wykonawcze ciału. Chcesz rano wstać, voila, nawet budzisz się pewnie idealnie zanim zadzwoni budzik. Dajesz rozkaz — komputer między uszami wykonuje. W zależności od jakości komendy, jej egzekucja jest taka, a nie inna. Nie masz trudniej albo łatwiej niż faceci, po prostu masz inaczej. Posiadasz zasoby, jakich nie mamy my. Wiesz, ja nie pokażę dekoltu albo krótkiej spódniczki, by szef dał mi podwyżkę... Nie uśmiechnę się tak, by inny gość obok miał wzwód (choć przyznaję, to kwestia wycwiczenia...). Nie przeżyję dwóch lat na urlopie macierzyńskim, bo nie zaznam wyjątkowości no-

szenia w sobie swojego własnego dziecka. Równie dobrze mogą teraz zacząć wymieniać, czego kobiety nie mają, a czym dysponują faceci, ale nie w tym rzecz. Wszyscy jedziemy na tym samym, życiowym wózku, korzystając z różnych środków na osiągnięcie celu. Zamiast tracić czas na to, czego rzekomo nie mamy, idziemy w lepszym kierunku: *jak wykorzystać nasze zasoby*. A tego możesz się nauczyć.

Dlaczego na kierowniczych stanowiskach jest więcej mężczyzn niż kobiet? Ach, to takie proste! Bo testosteron każe nam rywalizować z innymi samcami, a więc porównywać się do nich. Wiedziałaś, że zdecydowana większość facetów w szkole średniej weźmie do ręki linijkę i będzie systematycznie mierzyć swego penisa? I że rzadko kiedy nie spojrzy w pisuar obok, by zobaczyć, czy sąsiad ma większego? Ja to wiem. Bo sikam. Bo byłem w liceum w męskiej szatni. Bo chowaliśmy się w piwnicy i sprawdzaliśmy, kto ma dłuższego. By rywalizować, trzeba mieć punkt odniesienia, do którego można się porównać. A społeczne stanowiska to jedno z najlepszych kryteriów. Dlatego jest nas więcej na kierowniczych stanowiskach. Bo tego potrzebujemy. I dlatego, że o wiele mniejszej liczbie kobiet na tym zależy.

I jeśli chciałabyś na siłę wierzyć w to, że świat jest rządzony przez mężczyzn, to wspomnij słowa Ludwika XIV — *więcej decyzji podjąłem za namową kobiet, niż sam*. Może i jest. Ale kto tak naprawdę wciska guziki, to już zupełnie inna sprawa.

## MEŃCZYŹNI MYŚLĄ TYLKO O SEKSIE

Tak!

No... prawie... Ta powszechnie panująca opinia, wzmocniona przez same zresztą kobiety (rozumiem, że dekolt pokazujące Twoje walory intelektualne i chcesz, byśmy wtedy jako faceci zwracali na to uwagę, tak?), jest prawdziwa tylko połowicznie.

Pierwszą ważną kwestią jest budowa faceta i jego biologiczna misja. W 2 mililitrach nasienia, czyli jednym wytrysku, znajduje się wystarczająca ilość plemników, by zapłodnić wszystkie Ziemiaki. Co więcej, jest w nim też podział obowiązków i struktur; zdecydowana większość plemników to rodzaj tzw. *kamikadze*, którego jedynym zadaniem jest zabić plemniki przeciwnika. Ewolucja założyła, że kobieta prześpi się z wieloma samcami, a silniejsze geny wygrają. Wewnętrzna walka plemników w jej pochwie nie obchodzi jej już zupełnie, ale cel jest oczywisty: stworzyć armię najsilniejszych ludzi. To ma wielki sens z biologicznego punktu widzenia, który, rzecz jasna, nie przewidział czegoś takiego jak monogamia. I nawet jak facet chce być z jedną kobietą, a skoro jest wyjątkowa, to czemu nie, to jednak jakaś część każe mu oglądać się za innymi samicami i ciągnie go w ich kierunku. Ale spokojnie. To nic złego ani żaden powód do lęku. Gdyby miał Cię zostawić, to nie dlatego, że zdarzył się przygodny seks, ale dlatego, że zabrakło spełniania potrzeb. Nauczysz się więcej o tym w następnych rozdziałach. Dlatego, ewolucyjnie rzecz biorąc, każdy mężczyzna ma być maszyną rozplodową i zrobić jak najwięcej dzieci. W efekcie, jakiś procent jego myśli koncentruje się wokół seksu.

Z drugiej strony, kobiety nie wiedzą, że o wiele bardziej kręcący niż ryba jest sam proces jej łapania. Wiele lat temu zrobiliśmy jeden eksperyment, który dał mi bardzo dużo do myślenia. Chodziliśmy z pewną bardzo atrakcyjną dziewczyną do klubów w weekendy. Bawiliśmy się razem i robiliśmy badania na własne ciekawskie potrzeby. Jej zadanie polegało na tym, że podchodziła do faceta i w bardzo bezpośredni sposób proponowała mu pójście do łóżka na seks. Była atrakcyjna, zdrowa, inteligentna i nie było żadnego logicznego powodu, by facet,

który ją widzi, nie był choć trochę zainteresowany. Po miesiącu badań zrezygnowaliśmy — sprawa wydawała się oczywista i wniossek prosty.

Ilu facetów dziewczyna zabrała ze sobą do domu?

Zero. Null. Ani jednego. Ich reakcje, gdy potem sprawdzaliśmy, co się stało, logicznie sprowadzały się do: *Coś mi nie pasuje, to nietypowe zachowanie, może jest chora albo mści się na swoim byłym*. Podobno facetom zależy tylko na seksie... Cóż. Może jednak chodzi o sam proces łapania ryby, a nie wyciąganie jej prosto z podbieraka, gdy sama przyплыnęła do brzegu i wskoczyła do środka. Doceniamy bardziej ten cel, który osiągamy ze względu na nakład zainwestowanych środków. Innymi słowy, samodzielne zarobione pieniądze wydają nam się bardziej wartościowe niż wygrane na loterii. Duma z własnej pracy i inicjatywy jest nie do przecenienia. Dlatego sprytna kobieta da się uwieść mężczyźnie, oczywiście kontrolując cały proces. Ale facet spełni się, myśląc, że wszystko zależało od niego.

Idąc dalej, nigdy nie walcz z tygrysem. Okiełznaj go. Niech chodzi grzecznie obok Ciebie. Daj mu mruzczyć i kieruj te dźwięki w swoją stronę. Wsadzaj swoją energię w utylizowanie istniejącego stanu rzeczy, a nie walkę z nim.

## NIGDY NIE POKAZUJ SŁABOŚCI, BĄDŹ TWARDA

Znam jednego gościa, który zrobił sobie kiedyś krzywdę. Przez całe lata nie pozwalał swojej żonie na żadne emocjonalne oznaki słabości. Gdy płakała, on kazał jej przestać, jak się przytulała i miauczała mu do ucha, odsuwał ją z protestem przeciw dziecinnemu zachowaniu. Ona to znosiła, a ponieważ chciała ponad wszystko, by był szczęśliwy, dlatego wprowadzała w swoje

życie jego sugestie. Po paru latach dopiero ten facet zorientował się, co zrobił. Miał u boku maszynę. Zimnego, niereagującego Robocopa, który był twardy i permanentnie zdysocjowany. Nie jest kłopotem zmienić kogoś, szczególnie, gdy ma motywację. Ale czasem to, co wydaje nam się celem, wcale nie jest tym, co chcieliśmy tak naprawdę osiągnąć.

Na jednym ze szkoleń trenerskich trafiła się kiedyś menedżerka z dużej firmy doradczej. Zajmując jedno z wyższych stanowisk i prowadząc grupy, przyszła po umiejętności i narzędzia charyzmatycznego lidera. I doskonale trafiła. Ale tak naprawdę innych ludzi zdobyła dopiero ostatniego dnia. Wierzyła święcie, że liderka musi być twarda. Wiesz, taki obraz krzyczącej dominy w czarnych, skórzanych kozakach i z batem w ręku, która pokazuje wszystkim, jaka jest silna i potężna. Nie wiedziała tylko, że immanentną cechą ludzi przekonanych o własnej wartości jest brak chęci udowadniania czegokolwiek. Nie muszą, bo wystarczająco wierzą w siebie samych. Inni szanują Cię wtedy, gdy Ty szanujesz siebie, a potem ich. To zasób lidera, za którym inni chcą podążać, a nie tyrana, który z racji danej mu władzy jest obgadywany za własnymi plecami. Zapraszasz do gry wszystkich uczestników na równych i sprawiedliwych zasadach. Oni biorą w tym udział nie dlatego, że muszą, ale dlatego, że chcą. Naprawdę, nie wierz w bujdy o kobietach-heterach, które muszą po sobie pokazać, jakie są mocarne i wszechwładne. To jest śmieszne i żalosne, i żal mi tych dziewczyn, które zatraciły swoją kobiecość. Znajomość tematu i umiejętność jego przekazania daje Ci wystarczającą pewność, by chcieli Cię słuchać. Twoja spójna osobowość jest zbyt pociągająca, by nie pójść jej śladem. Umiesz. Potrafisz. Chcesz. Wierzysz. Inni to docenią. Jeśli masz coś mądrego do powiedzenia, naprawdę będą chcieli nadstawić uszu. A to nie zależy od maski twardziela,

ale od własnej kompetencji. Słyszałaś o szczycie męskiego nie-szczęścia? Ciepłe piwo i zimna kobieta. Nie ma nic gorszego...

Elementem Twojej kobiecości jest bycie emocjonalną. Naszej męskości też zresztą, choć faceci są przyzwyczajeni do nieokazywania uczuć. Wstydzą się, że to niemęskie i wyjdą na mięczaków. Wiesz, ilu obcokrajowców z zachodniej Europy przyjeżdża do Polski, by znaleźć tu żonę? Ich wyemancypowane, „uwolnione spod męskiego brzemienia” kobiety tak bardzo się zatraciły w dążeniu do pseudowolności, że zniewoliły swoje własne, kobiece *ja*. To nie jest wolność. To inne zniewolenie. Jak nie chcesz nosić pieprzonego stanika, to po prostu go zdejmij, ale nie pal go publicznie, bo gównno to tak naprawdę innych obchodzi. Bądź za to kobieca. W tym tkwi siła Twojej płci, a nie w udawaniu faceta. Jak to kiedyś powiedział tatuś, z gówna bata się nie ukręci. Z faceta kiepska jest baba i vice versa. Bądź dumna z bycia kobietą. To wyjątkowe.

## ZRÓBMY IM PSIKUSA

Właśnie! Zrobimy im wielkiego psikusa. I Twoim wątpliwościom, jakie jeszcze możesz mieć, tym bardziej. Zbudujesz z siebie taką wersję Kobiety, o jakiej nawet nie śniłaś. Taką, że gdy spojrzysz w lustro, uśmiechniesz się od ucha do ucha i pokażesz swoje śliczne zęby odbiciu wyjątkowej istoty. Mrugniesz do siebie okiem spod tych pociągających rzęs, zbierzesz całe powietrze z okolicy i odetchniesz naprawdę głęboko. Wtedy, wypełniając całe swoje płuca fantazją chwili, stwierdzisz przyjaznym głosem, jak bardzo się sobie podobasz. Usłyszysz zachęty i motywacje, by dać dziś siebie więcej niż kiedykolwiek. W uszach zrobisz cudowną muzykę fascynacji kolejną chwilą, przypomnisz w okamgnieniu wszystkie powody do dumy, jakie masz, po czym

zacziesz realizować swoją rzeczywistość. Orkiestra paśni będzie trąbić, bębnić i nucić wesołość pomieszaną z ciekawością i ciepłem, jakie potrafisz tak konsekwentnie dawać. Tańcząc w swoich myślach do tej muzyki, ciesząc się z prostego faktu bycia, rzucisz okiem na wszystkie małe dodatki, które są piękne dzięki Tobie. Zaśmiejesz się kusząco, że każdy element garderoby ma szansę być dziś wybrany i stać się gwiazdą, bo go nałożysz. Pomyślisz o tych wszystkich, których możesz uszczęśliwić jednym uśmiechem i spojrzeniem, i będziesz wiedziała, że nic Cię nie zatrzyma. Jakikolwiek opór jest z góry skazany na porażkę, bo masz w sobie niewyczerpalne źródła zasobów. Nazywają Cię Panią SuperWoman, bo tak lubisz dobrze się bawić!

*Nie zatrzymuj mnie, nie zatrzymuj mnie, bo mam dziś cel i zamierzam go zrealizować! Zamierzam świetnie się bawić, cieszyć każdym krokiem, brać do siebie najlepsze nauki, uszczęśliwiać świat innych i swój własny. Czekam na następne wyzwania, bo bez nich się nudzę, czuję, jak w środku tli się ogień. Pozwolę mu się palić i krążyć po całym ciele, bo wtedy zaczyna być ciepło... No dobra... Gorąco...! Bardzo gorąco! Chyba... Tak... Nawet z całą pewnością. To dziwne, ale to prawda! Zakochałam się. Zakochałam się z wzajemnością w swoim życiu i każdym jego elemencie. Potrafię się cieszyć małymi rzeczami, umiem mieć dzikość i moc na zawołanie, mogę mieć tak bardzo wiele za tak bardzo niewiele! Jestem zawsze z sobą i siebie wspieram, jak tylko mogę, bo... Jestem zakochana! W sobie, w porankach ze słońcem i deszczem, w śniegu i wakacjach, w pracy i czasie wolnym, w ludziach i wszystkim pozostałym. Wiem, że naprawdę mogę... Tak na serio... I czuję wreszcie to, co chciałam... Że to cudowny honor i duma być Kobiętą. Że dostałam w prezencie prawdziwe życie i chcę z niego wyciskać*



*każdą kroplę wyjątkowości, jaką można. Że chcę być lepsza. Że potrafię skutecznie wpływać na wszystko w moim życiu, że mam mózg, który mnie słucha, i energię świata, która przeze mnie przepływa i wędruje dalej, uszczęśliwiając wszystkich. Że jestem małą dziewczynką, której spełniają się marzenia, że jestem księżniczką, którą kocha świat i że mam moc dawania i brania, na jakie zasługuję. To boski prezent. Wiem, co teraz zrobię. Uśmiechnę się znowu. Mam piękny uśmiech. Zawsze. Tak budzę się każdego ranka. I tak idę spać... Bo dalej jest jeszcze więcej, lepiej i łatwiej... W końcu ciągle jestem lepsza!!*

No to jak, Kobieto, żaden puchu marny, ale Lasko z krwi i kości! Kontynuujemy? Bo teraz najwyższy czas na to, co lepszego będzie zamiast gorszego... I przygotuj się — teraz to dopiero się zacznie!

**Karolina** jest zmiewalająco piękna. Nie dba o „idealne” wymiary i ma kilka kilogramów „za dużo”. Lubi siebie. Po prostu. Nie dlatego, że jest jakaś. Nie potrzebuje tego. Według niej liczy się zaufanie, siła i wiara. W siebie.

**Beata** ma świetną rodzinę. Nauczyli się z partnerem, w jaki sposób łączyć karierę i życie zawodowe w ramach szczęśliwych relacji, nic nie tracąc. Kobiety często zapominają o swojej tożsamości, gdy wychodzą za mąż. Beata wie, że można inaczej.

**Kaśka** zarządza dużą firmą i na firmowych spotkaniach patrzy w twarze kilkuset osób. Wyrosła już z pokazywania, że jest bardziej męska niż jej koledzy po fachu. Swoje umiejętności i wiedzę wykorzystuje, by zdobyć zaufanie ludzi. Prawdziwy lider nigdy nie zmusza, ale proponuje.

**Te kobiety łączy coś ważnego. Wszystkie są AlphaFemale.**

- **Dowiedz się, jak myślą faceci**  
i jak zyskać klucze do ich umysłów, rozwijając swoją inteligencję płciową.
- **Zbuduj swoje życie,**  
bezpieczeństwo i wolność w oparciu o siebie samą, a nie zakupy albo opinię męża.
- **Zrozum dynamikę związków,** by realizować się w szczęśliwej relacji na  
zawsze i wiedzieć, kiedy, w kogo i ile warto inwestować.
- **Nigdy więcej rozczarowań i bólu w relacji z partnerem**  
— poznaj Wasze prawdziwe potrzeby i realizuj je.
- **Naucz się uwodzić jako kobieta mądra i efektywna,** która wie, jak  
nauczyć partnera czuć i widzieć więcej niż tylko kobiece oczy, usta i kształty.

To druga edycja AlphaFemale, bo udało mi się „skobieciec” przez ostatnie lata terapii i spotkań z kobietami różnych kultur, wieków i opowieści. Dodatkowy rozdział o kobiecych błędach to perełka — ostrzeże Cię przed wieloma zawodami i zbuduje wiele dobrego w Twoim myśleniu. Jesteś dużo mądrzejsza, niż myślisz! Przeczytasz tę książkę kilka razy.

**Mateusz Grzesiak.** Psycholog. Nauczyciel. Autor. Twórca koncepcji inteligencji płciowej.



księgarnia internetowa  
<http://sensus.pl>

  
**kobieta**  
[kobieta.sensus.pl](http://kobieta.sensus.pl)

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
44-100 Gliwice, skr. poczt. 462  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

**Cena 32.90 zł**

ISBN 978-83-246-2736-3



9 788324 627363