

RAPORT Adepta o PEWNOŚCI SIEBIE cz.1, 2 i 3

Ten raport zawiera w sobie 2 wcześniejsze RAPORTY i dodatkowo odpowiedzi na pytania jakie zadali mi czytelnicy moich blogów www.adeptblog.pl i www.poteznapewnosciebie.pl/blog

Część 1.

Za chwilę odkryję przed Tobą największy sekret pewności siebie. Będziesz bardzo zaskoczony i mam nadzieję, że mój materiał będzie dla Ciebie ciekawy. Napisałem go, aby poznać twoją opinię, więc nie krępuj się i zostaw mi swój komentarz na moim blogu. Mam więcej materiału i chętnie go wyślę, ale muszę wiedzieć, czy jest dla Ciebie pomocny. Ok, zaczynamy...

PEWNOSC SIEBIE to słowo klucz dzisiejszych czasów. Każdy chce być pewny siebie i często każdy rozumie to na swój własny sposób.

Chociaż jest jeden wspólny mianownik – **PEWNOSC SIEBIE** to po prostu **czucie się KOMFORTOWO i DOBRZE** w sytuacjach oraz kontekstach przez nas poświadczonych.

Jedni chcą się czuć pewni siebie na imprezach, inni podczas wystąpień publicznych, podczas poznawania osób odmiennej płci, w sypialni z partnerką, w pracy lub na rozmowach biznesowych. Więc proszę napisz mi maila, z czym masz największy problem. Postaram się wszystko przeczytać i wysłać więcej dobrej jakości materiału.

Mi osobiście najbardziej doskwierała latami brak pewności siebie w kontekście relacji damsko-męskich.

Do 21 roku życia **nie byłem nigdy na żadnej imprezie**, nie piłem alkoholu, nie umiałem tańczyć, byłem odludkiem. Byłem także prawiczką, bo miałem za towarzystwo jeszcze 2-3 podobnych mi odludków. Interesowałem się tylko grami komputerowymi, a czas swój dzieliłem tylko na szkołę i granie w domu na komputerze. Kiedy zobaczyłem nagranie video ze studniówki ludzi z mojej klasy, przeraziłem się bo myślałem, że tam trzeba tańczyć, a ja nie umiem więc będą mnie wszyscy wytykać palcami. Więc zamykałem się w sobie jeszcze bardziej. A kobiety mnie ignorowały.

Poszedłem nawet na 10 sesji do psychologa, który mnie wysłuchiwał, użalał i empatyzował ze mną. Nie rozumiałem dlaczego nie potrafię poznawać kobiet, dlaczego nie jestem PEWNY SIEBIE, w końcu przecież studiowałem, byłem dość dobrym uczniem, ćwiczyłem nawet od kilku lat sztuki walki. Powinienem być PEWNY SIEBIE.

A nie byłem...

Więc psycholog, rozmawiając ze mną mówił mi jak to:

- nie powinienem się tym przejmować,
- powinienem być PEWNY SIEBIE, przecież tyle osiągam i rodzice są ze mnie zadowoleni
- dziewczyny są różne, więc nie ma co się przejmować bo kiedyś „na pewno jakaś Ci się trafi”
- „kiedyś na pewno jakaś Cię zechce, wystarczy poczekać...”
- „wystarczy żebyś zaakceptował siebie i wtedy jakaś dziewczyna się pojawi”

Ale się nie pojawiała... Widzisz moja sytuacja była zła i nawet nie wiedziałem, gdzie szukać pomocy. To było straszne. Jak ktoś mówi „kiedyś było lepiej”, ja spuszczałem głowę, bo nie było.

Nie zaakceptowałem siebie wtedy. Wziąłem się za aktywne poszukiwanie rozwiązania mojego braku PEWNOŚCI SIEBIE.

Od 2000 roku do dziś pochłaniałem wiedzę z tej dziedziny i próbowałem wcielić ją w życie.

Chcę się podzielić z Tobą moją wiedzą, którą zbierałem przez lata.

Szło to pomału, przez kilka lat szło bardzo powoli bo nie znałem PRAWDZIWYCH narzędzi do zmiany.

Ludzie mówili „WSZYSTKO JEST W TWOJEJ GŁOWIE” ale to dla mnie były puste słowa. Bo nie szła za tym jakaś konkretna mierzalna pomoc.

W książkach było napisane mądre słowa jak to „MUSISZ BYĆ PEWNY SIEBIE”. Jednak do diaska „Jak to mam zrobić? Cholera”.

Pomału zacząłem... ale to dlatego, że zapisałem się na kurs tańca i zacząłem wychodzić z domu do klubów i pić tam alkohol... To pomagało na chwile.

Po alkoholu byłem wesoły i pewny siebie. Wiesz ludzie piją i myślą, że są zabawni. Jednak jak jesteś trzeźwy i słuchasz pijaka, masz zupełnie inną perspektywę – facet wtedy jest żaloszny.

Niemniej jakiś pierwszy wyłom został dokonany...ale do prawdziwego przełomu było daleko...

Nadszedł dopiero po 2005 roku kiedy wszedłem głęboko w dziedzinę uwodzenia, NLP, hipnozy i wszystkiego co związane jest z rozwojem osobistym. Poznałem tam moich obecnych współtrenerów Solida i Adventurera. Razem postanowiliśmy zrobić coś z naszym życiem po wielu latach niepowodzeń. Jednak dla mnie efekty wciąż były za wolne, więc zacząłem jeździć na różne szkolenia z hipnozy i NLP . Tam odkryłem wiele różnych technik do zmiany funkcjonowania mojego umysłu.

To nawet było interesujące i zabawne. Po tych szkoleniach wszystko zaczęło się zmieniać. Najpierw powoli, ale uświadomiłem sobie, że:

Tak, **WSZYSTKO BYŁO WE MNIE**. Atrakcyjne babki wreszcie zaczęły do mnie Igrać.

TYLKO, że potrzebowałem jeszcze odpowiednich narzędzi, żeby to z głowy wydobyć, usprawnić, zregenerować i uporządkować. Możesz kupić wóz, ale nim się nauczysz płynnie nim jeździć minie trochę czasu.

Obecnie sam pomagam moim klientom ucząc ich technik flirtu i uwodzenia, technik seksualnych i zajmując się hipnoterapią. I wykorzystuję te techniki na najlepszych klientach. Teraz chcę się z nimi podzielić z Tobą i nie musisz mi nic płacić. Jeśli będziesz chciał w przyszłości nie ma problemu, ale jeśli nie, też będzie cool.

I to co mnie szokuje na dzień dzisiejszy to fakt jak często (nawet dziś) w Polsce uczy się w BŁĘDNY SPOSÓB ludzi pewności siebie.

Oglądam różne konferencje dotyczące pewności siebie w uwodzeniu (w żargonie nazywane INNER GAME czyli gra wewnętrzna) i oczy przecieram ze zdumienia.

Oni Cię oszukują. Chyba nie chcą, abyś się zmienił, albo nigdy nie wypróbowali tych rzeczy. Ta stara droga nie działa.

Próbują nieskutecznie CAŁY CZAS wmawiać słuchaczom PEWNOŚĆ SIEBIE, mówią:

- musisz być pewny siebie, musisz , to twoje prawo jako mężczyzny...
- bądź pewny siebie, a kobiety będą lgnęły do Ciebie
- MUSISZ być pewny siebie, bo inaczej...
- bądź seksualny, emanuj seksem, kip seksem ,a kobiety z miejsca się na Ciebie napalą
- bądź wyluzowany, kobiety lubią wyluzowanych

Niektóre rady są jeszcze lepsze

- bądź sobą, sięgnij do swojego wnętrza i znajdź tam odpowiedź, wydobądź z siebie swojego wewnętrznego uwodziciela. To po części jest prawda, ale nikt nie mówi, jak tego dokonać.
- uwolnij w sobie swoją męskość, obudź w sobie prawdziwego mężczyznę

Widzę nawet w tv jak niektórzy próbują naiwnie w ten sposób pobudzić w kimś w jego (domniemanie przyrodzoną) PEWNOŚĆ SIEBIE. Ostatnio widziałem to w **YOU CAN DANCE** gdzie jedno z prowadzących na boku rozmawiał z jedną z tancerek i mówił jej „musisz dać z siebie wszystko, musisz być pewna siebie”.

Zupełnie jak na kazaniu. I tak samo jest ze skutecznością takich wykładów.

Przyjacielu, zadam Ci pytanie. **Czy kiedykolwiek osiągnąłeś jakkolwiek zmianę słuchając takich porad ?**

Może u 1-3 % ludzi to działa.

Dlaczego? Ponieważ te wszystkie powyższe sposoby działają tylko na POWIERZCHOWNE warstwy umysłu. Są LOGICZNYMI WYWODAMI, które „logicznie” mają absolutny sens.

To oczywiste, że fajnie jest BYĆ PEWNYM SIEBIE i MUSZĘ (MOGĘ) BYĆ PEWNY SIEBIE ☺

Ja to wiem i Ty TO wiesz ☺

Tak samo nałogowy palacz wie LOGICZNIE, że papierosy są niezdrowe, śmierdzą przez nie ubranie, zęby żółkną, i można mieć raka płuc.

Logicznie rzecz biorąc jest dużo argumentów za tym, żeby palenie rzucić.

Ale sprawa nie jest taka prosta. Bo nałóg jest wbudowany już głęboko w emocje człowieka.

Palacze często rzucają nałóg na pewien czas. Wmawiają sobie, że już rzucili papierosy i siłą woli odrzucają pragnienie zapalenia dymka. Dopóki ich determinacja nie osłabnie. Wtedy wracają do nałogu.

I mogą wszyscy na oko mówić „MUSISZ PRZESTAĆ PALIĆ BO TO JEST NIEDOBRE!!” a palacz ciągle czuje głód nikotynowy, czuje emocję która jest silniejsza od niego.

Tak samo jest z PEWNOŚCIĄ SIEBIE.

Nie działają tego typu sugestie na płytkim poziomie logicznym.

Nie dawno usłyszałem jak jeden z trenerów mówił swojemu kursantowi, że gdy będzie w towarzystwie kobiety to powinien ŚWIADOMIE złapać się na tym, że czuje się niekomfortowo i „**w chłopski sposób na rozum i logikę mówić sobie, że to tylko tymczasowe i ze to minie...**” Taaa, akurat.

Jak ma się mężczyzna poczuć pewnie przy kobiecie, gdy całe życie dotychczas się przy nich trząsł ze zdenerwowania??

Jak ma podejść do obcej kobiety i ją poznać, poderwać, gdy na samą myśl paraliżuje go strach , trzęsą mu się nogi, robi sucho w gardle?

Jak ma czuć się pewnie występując przed grupą ludzi ktoś , kto robi to rzadko albo na samą myśl o tym ręce mu się pocą i robi się cały czerwony ?

Wmawianie sobie, że się nie boi, samooszukiwanie że wszystko jest OK. – nie działa. Albo działa latami i całe życie „muisz” walczyć ze sobą i swoim własnym oporem.

Niektórzy proponują wykonywanie pewnego rodzaju misji „**przełamywania się**”.

Np. chodzenie po mieście z podniesioną ręką, zagadywanie do ludzi z pytaniem się o godzinę, lub w wersji hardcore proponowanie obcym kobietom seksu.

Niektórym to pomaga.

Ale bez odpowiedniego mentalnego podejścia i nastawienia dużo częściej INSTALUJE to w człowieku efekt odwrotny od zamierzonego.

BARDZO CZĘSTO LUDZIE PO TAKICH ĆWICZENIACH POTRAFIĄ WYKONAĆ TAKĄ MISJĘ, ALE CZUJĄ W SOBIE WEWNETRZNE

ZNIECHĘCENIE, BRAK ENERGII I OPORY („KTÓRE NIE WIADOMO ZKĄD SIĘ WZIĘŁY”).

MIMO PEWNEGO PRZEŁAMANIA, CZUJĄ W SOBIE NIECHĘĆ DO POZNAWANIA KOBIET.

Zanurzając się cały czas w bolesne emocje instaluje im się na podświadomym poziomie opór oraz przekonanie, że cała zmiana jest bolesna.

Dochodzi do PARADOKSU – ćwiczący zaczyna mieć przekonania, że każdy krok naprzód ku drodze do PEWNOŚCI SIEBIE MUSI być **okupiony emocjonalnym bólem.**

Czy nabieranie pewności siebie MUSI BYĆ WALKĄ, KTÓRĄ TOCZYSZ SAM ZE SOBĄ PRZEZ CAŁE ŻYCIE?

Nie, nie, nie i jeszcze raz NIE !!

Sprawa jest względnie prosta kiedy ma się właściwe narzędzia i wie, że aby dokonać zmiany w głowie trzeba jej dokonać za pomocą metod, które wpływają głęboko na podświadome procesy w głowie.

Po prostu trzeba zacząć od zupełnie innej strony.

Żeby Ci pomóc zrozumieć ten mechanizm i to jak działa Twój umysł dam Ci teraz jedno proste (co nie znaczy, że nieskuteczne) ćwiczenie, które już teraz zacznie pomagać Ci w nabieraniu PEWNOŚCI SIEBIE przy podchodzeniu do kobiet:

Zaczynamy:

1. Wyobraź/Przypomnij sobie sytuację z Twojego życia, w której byłeś bardzo, ale to bardzo podekscytowany i radosny. Wyobraź to sobie jak najdokładniej, w wyobraźni powiększ to wspomnienie i przybliź do siebie, uczynj je bardzo wyraźnym (tak ja kto tylko możesz), kolorowym, ruchomym. Niech będzie ono bardzo ożywione. Zanurz się w tym wspomnieniu, zintensyfikuj dźwięki jakie wtedy słyszałeś.
2. Skoncentruj się swoich odczuciach z ciała, podkreśl te odczucia z ciała intensyfikując je np. wyobrażając sobie, że ono w twoim ciele się kręci, coraz szybciej i mocniej, spraw żeby się w twoim ciele to uczucie

rozszerzyło i zintensyfikowało. Zwróć uwagę jak rośnie w Tobie w tym momencie ekscytacja i radość.

3. Cały czas koncentrując się częściowo no odczuciach z ciała zacznij wyobrażać sobie, że podchodzisz do atrakcyjnej kobiety i z nią zaczynasz rozmawiać. Niech uczucia w Ciele wprawiają Cię w jeszcze lepszy nastrój. Wyobrażaj sobie jak świetnie się czujesz podczas rozmowy z dziewczyną.
4. Jeżeli spadnie poziom odczuć z ciała (entuzjizm, radość) powróć na chwilę uwagą znowu do swojego ciała i podkreśl je ponownie. Następnie ponownie zwizualizuj, że podchodzisz do kobiety i czujesz się z tym świetnie.
5. Potem wyobraź sobie jak w przyszłości podchodzisz do innej kobiety i czujesz się tak samo dobrze, a nawet lepiej.
6. Zapamiętaj jak dobrze możesz się czuć. Przerwij ćwiczenie i po chwili zrób je ponownie – KILKUKROTNIIE. Powtarzaj codziennie i zaaważ jak zwiększa się Twoje poczucie komfortu przy podejściu do kobiety.

Jest jeszcze wiele różnych prostych, lecz sprawdzonych ćwiczeń na to żeby:

- **oczyścić się ze starych , kiepskich wspomnień związanych z kobietami,**
- **odblokować w głowie to co Ci przeszkadza w rozwinięciu Twojego potencjału**
- **przestać przejmować się tym co pomyślą inni**
- **zniwelować toksyczne myśli**
- **wykreować nowe zasoby i umiejętności**
- **otworzyć się na nowe doświadczenia**
- **czuć komfortowo w przeróżnych sytuacjach**
- **odrzuć stare przekonania i pozwolić rozwinąć się Twojej wewnętrznej mocy**
- **być kreatywnym podczas rozmowy o pracę, flirtowania i seksu z kobietą,**
- **podkreślać w Tobie Twoja męską i seksualną aurę**

Jestem ciekaw czy ten materiał był dla Ciebie pomocny. Jeśli tak zostaw mi swój komentarz tutaj www.adeptblog.pl i napisz mi z czym masz największy

problem. To jest dla mnie ważne, abyś napisał mi swój komentarz, ponieważ będę mógł lepiej przygotować kolejny materiał.

pozdrawiam
Adept
adept@wl.com.pl

Co zrobić aby mieć łatwość poznawania kobiet?

Raport Adepta o PEWNOŚCI SIEBIE cz.2

W tym raporcie odpowiem na Wasze pytania, które mi zadaliście w formie komentarzy na blogu po opublikowaniu raportu „PEWNOŚĆ SIEBIE”

<http://adeptwl.blogspot.com/2011/01/pewnosc-siebie-rapport.html>

Każdy z was jest inny, inaczej wychowany albo ma inne doświadczenia w życiu, chciałbym pomóc każdemu z was, żebyś miał kobiety jakie chcesz. Żebyś był mistrzem podrywu to wymagałoby z każdym indywidualnej pracy z każdym z was z osobna. Więc na początek postaram się pomóc ogólnie, tyle ile tylko się da. Ponieważ znaczna część pytań się powtarza albo jest zbliżona w swoim charakterze to postanowiłem dać Ci kilka ogólnych porad, które wiem że możesz z miejsca zastosować. Na szczegóły będzie czas później.

Dlaczego ?

Ponieważ niektórzy z was mogą mieć różnego rodzaju problemy odmienne od drugiego. Np. Jeden może bać się w ogóle podejść do obcej kobiety, a inny

może mieć problem z tym co powiedzieć po podejściu. Inny może podchodzić jak szalony do dziesiątek kobiet, ale one będą go spławiać.

Żeby w PEŁNI wyzbyć się WSZELKICH oporów przy podchodzeniu do kobiet lub stresów podczas rozmowy, trzeba:

- mieć **motywujące Ciebie przekonania** na temat kobiet, siebie, życia
- mieć **duże chęci do poznawania kobiet i spania** z nimi - można z tym coś zrobić ćwiczeniami i hipnozą.
- mieć **pogodny i radosny nastrój** ogólnie w życiu i emanować w nim aurą.
- **nie mieć** w sobie **nerwic, depresji** - hipnoterapia, nlp zrobią z tym porządek.
- **nie mieć żali do świata i kobiet** za swoje stare porażki - techniki wybaczenia i oczyszczania się kłaniają.
- **czuć się ze sobą dobrze** - da się to zmienić dzięki np. ćwiczeniom nlp,
- mieć **świadomość bycia atrakcyjnym** i tego, że ogólnie **radzisz sobie nieźle** z kobietami - to tylko Twoje myśli i da się je zmienić, jeżeli tego jeszcze teraz nie czujesz.
- **wyczyszczone stare obawy i lęki** z przeszłości. Znowu kłania się hipnoza , IEMT, techniki regresji i zmiany historii osobistej.
- mieć **świadomość wiedzy tego co mówić** kobiecie - znajomość technik uwodzenia, psychologii kobiety, itd. będzie tu dużym atutem.

I poznawać kobiety ☺

To tak na wstępie i ogólnie ;)

Pocieszę Cię, nie ma potrzeby żebyś wszystko radykalnie w sobie zmienił. Mówię tutaj raczej o kimś kto jest „ciężkim” przypadkiem np. ma 40 lat, mieszka z wyboru z mamą, jest prawiczkiem. A Ty się do takich na pewno

nie zaliczasz. Prawdopodobnie masz tylko jakiś słaby punkt w którymś z powyższych aspektów.

I tkwi on w Tobie jak ziarnko piasku w trybach maszyny. Wystarczy usunąć piasek i zaczniesz podrywać kobiety jak szalony ☺

W tym artykule postaram się Ci dać zrozumienie i receptę jak pozbyć się niektórych z Twoich problemów i zacząć wreszcie PRAWDZIWA wewnętrzną zmianę Ciebie jako mężczyzny. No i odpowiem na pytania moich czytelników.

Zaczynamy ☺

Pogrubioną czcionką zaznaczyłem pytania czytelników.

**Lęk przed odrzuceniem. Moje obecne problemy w głowie to IDŹ TERAZ:)
Pierwszy krok, później już płynę co raz lepiej.**

Miałem sam kiedyś podobne problemy, zbierałem się do podejścia do dziewczyny i zbierałem i ... dziewczyna znikła za rogiem. A ja plułem sobie w brodę. Dopiero jak nauczyłem się kilku technik służących podkręceniu motywacji, determinacji oraz technik na likwidację zbędnego wahania pozwoliło mi, na zdecydowane ruszanie do akcji. I Ty też możesz.

Poza techniką, która omówiłem wcześniej i która możesz zmodyfikować skorzystaj z tej:

Ćwiczenie nr 1.

1. W lewej ręce wyobraź sobie statyczny obraz jak masz wahania przed podejściem i zmagasz się sam ze sobą lub nie masz motywacji, w prawej ręce wyobraź sobie obraz statyczny tego jak podchodzisz do niej z radością i energią, niech ma to wyobrażenie fajny kolor i kształt,
2. Powiększ ten obraz w prawej dłoni i rozkręć uczucia w swoim ciele,
3. Wyobraź sobie, że pomiędzy dłońmi rozpościerają się kolejne obrazy - fazy przejścia od lewej do prawej dłoni reprezentujące przechodzenie Ciebie ze stanu wahania do stanu dzikiego galopu do dziewczyny (w kolejnych krokach) 5-15 slajdów pośrednich.
4. Złóż wszystko z obu dłoni w jeden obraz (tak aby ten z lewej - kiepski stan) nasycił się jakby tym z prawej, pozytywnym) i włóż wszystko w siebie.
5. Poczuj w całym swoim ciele energię i motywację do podejścia, wyobraź sobie jak podchodzisz do dziewczyny bez obaw i pełen energii.

Mi osobiście to oraz jeszcze inne ćwiczenia bardzo pomagają i nakręcają.

Nie umiem podejść do nieznajomej dziewczyny, lub grupki ludzi i zagadać.

Tutaj kłania się umiejętność techniczna uwodzenia tzn. że wiesz co masz DOKŁADNIE powiedzieć, jaką mieć mowę ciała, jak żartować i zaintrygować kobietę, aby następnie się z nią umówić. O tym kiedy indziej lub na szkoleniu z uwodzenia.

Moje niedomagania polegają na tym że w dalszym ciągu poznaje mało kobiet, nie wiem jak zainteresować sobą kobietę, czuje opory przed podejściem bo nie wiem jak rozpocząć rozmowę.

j.w.

nadal mam opory przed podejściem do obcej dziewczyny i zagadanie jej bo zwykle jest tak, że po prostu nie wiem o czy by tu z nią pogadać bo moje życie niestety nie jest ciekawe, mam nieciekawą prace, niewielu znajomych i do tego niestety do przystojniaków nie należę bo niski jestem

j.w.

Mam 28 lat. Niestety od tego momentu czuję się fatalnie. Od dłuższego czasu nie mam stałej pracy, boję się nowych kontaktów, patrzę "spode lba" na kobiety czując z jednej strony chęć nawiązania z nimi rozmowy ale jednocześnie niechęć. Czuję, się źle wśród swoich. Coraz rzadziej z nimi rozmawiam. Blokuję się na świat. Nie chce dalej tak ciągnąć bo zaczyna mi odwalać. Wiem, że wiele fantastycznych chwil i emocji mi ucieka wraz z mijającym czasem i nie chcę dalej jechać na tym błędnym kole. Czytam różne poradniki i książki.

Stary, sam się tak czułem do 22 roku życia. I znikąd pomocy... Ale Twój coach Adept przybywa na ratunek. Przestań czytać poradniki i książki tylko weź się za zmianę samego siebie. Możesz zacząć od zmiany wizerunku, potem uczyć się uwodzenia. Natomiast główne zadanie jakie widzę przed Tobą to ogarnięcie swojego wnętrza. Jak dla mnie to trzeba Ci zmienić postrzeganie samego siebie,

odkrycie Twoich wartości rdzeniowych i na ich bazie rozkręcenie w Tobie motywacji do życia. Przydałyby Ci się także wizualizacje z rozjaśnieniem Ci obrazów wewnętrznych związanych z Twoją przeszłością oraz uporanie się z wewnętrznymi konfliktami. Jeżeli jedna część Ciebie chce mieć kobiety, a druga Cię chroni np. przed zranieniem to jest tu wewnętrzny konflikt i trzeba coś z tym zrobić. Mam trochę tego typu klientów i wiem, że potrafią dojść szybko do siebie, wystarczy iskra światła, żebyś się rozkręcił.

Jeżeli chodzi o największy problem to moim nadal jest to, że nie czuję się do końca rozluźniony podczas rozpoczynania znajomości.

Za mało napisałeś żeby coś stwierdzić jednoznacznie, czy jesteś spięty bo się obawiasz co ona powie lub pomyśli na Twój temat czy raczej masz z przeszłości coś co Cię generalnie spina. Moja rada na szybko - przećwicz ćwiczenie z Raportu nr 1 w kontekście rozpoczynania znajomości z dziewczyną.

Przecież ktoś kto zna tajemnicę sukcesu nie dzieli się nią z innymi, bo to przysparza mu konkurencji co owocuje mniejszym kawałkiem tortu dla siebie.

Hmmm, w Polsce żyje 20 mln kobiet, a uwodzicieli jest może kilkuset (tematem interesuje się może 20-30 tys.) Wystarczy dla wszystkich, nawet dla naszych synów ☺

Ponieważ czasami to jestem aż pewny za bardzo a czasami niektóre sytuacje są takie tłumiące iż muszę wymyślić na biegu (raczej nie mam z tym problemu) śmieszłą anegdotę bądź nawiązać do jakiegoś pozytywnego "wcześniejszego" tematu by nie pokazywać że w tym momencie jest go brak.. ale czasami poprostu tracę pewność siebie na

starcie jak pod chodze zadajac sobie glupie pytania w glowie czy napewno to powinienem powiedziec a moze to a moze tamto... takze zasada 3 sekund zostaje zlamana i juz musze sie zmuszac do swojego wczesniejszego postanowienia:)

Zapomnij o zasadzie 3 sekund, znajdź w dziewczynie to co Ci się podoba i wyobraź sobie jak fajnie mógłbyś się z nią bawić czy spędzać czas.

Zadaj sobie pytanie:

- co mnie w niej kręci ?
- jak fantastyczna ona może być w łóżku ?
- skończ z byciem cipką i idź do przodu

Pomogą Ci w tym ćwiczenia, które pojawią się wkrótce

czasami mimo ze usta mi się głównie nie zamykają potrafię nawiązać tematy z dziewczynami na spontanie ale mimo czasem pewnosc siebie tez lamie mi sie przez to ze sam w glowie sie skreslam ze bede nudny.. badz zabraknie tematow bo widze ze np dziewczyna zbyttnio rozmowna nie jest.. i jak jest cisza na spotkaniu to zaczyna sie panika.. jest na to jakies lekarstwo?

Jest ☺

Znam 2 lekarstwa:

- opanuj materiał i strukturę, że by wiedzieć co kiedy powiedzieć i jak pobudzić dziewczynę do tego, żeby sama mówiła. Nie chcesz przecież być tańczącą małpką i aktorem zabawiającym publiczność (ja)

- trzeba zajrzeć do Twojego wnętrza, przyjrzeć się Twoim intencjom, przekonaniom, sprawdzić czy nie masz w sobie konfliktów, uciszyć dialogi wewnętrzne, które pewnie cały czas Ci kłapią w głowie „co teraz ? co teraz ? o boże ona milczy, a ja mam pustkę!!” to nie jest dobry wyjściowy stan do uwodzenia.

Receptą jest, poza praktyką i technikami, wykreowanie zasobów i nasycenie Cię nimi tak, abyś był w kreatywnym stanie podczas rozmowy z kobietą. Linia czasu, kotwiczenie stanów, hipnoza na odstresowanie przy kobiecie itp. Zmiana postrzegania kobiety jako nagrody, która jest powyżej Ciebie.

Mi kiedy nie znałem kiedyś tych technik pomagało mentalne zrelaksowanie ciała podczas spotkania, danie sobie auto sugestii „rozluźnij się, żadne nerwy nie spowodują, że Ci lepiej pójdzie” dziś się śmieje z tego, ale tak kilka lat temu myślałem.

Duża ilość praktyki wraz z analizą błędów i prowadzeniem dziennika sukcesów i porażek również pomagała mi się zrelaksować.

Polecam Ci moje 2 stare posty na blogu:

<http://adeptwl.blogspot.com/2010/06/jak-przyspieszyc-swoj-wasny-rozwoj.html>

<http://adeptwl.blogspot.com/2010/06/gpr-czyli-plan-rozwoju.html>

Oдноśnie problemów, niestety mam ich sporo. Wiążą się one nie tylko z kontaktami damsko - męskimi, ale ogólnie z kontaktami, co skutkuje praktycznie brakiem znajomych. W towarzystwie nie mogę się jakoś przemóc, aby się odezwać, rozmawiać, mam bowiem wrażenie, że jedynie

się wyglupię, do tego łapię się chwilami na pustce w głowie i braku pomysłów na prowadzenie rozmowy. Jak wspomniała już wcześniej jedna z osób, chwilami przeraża mnie cisza, w trakcie, rozmowy, z którą nie wiem co zrobić

Na szczęście ja wiem co zrobić ☺ i podzielę się z Tobą.
Oto proste ćwiczenie dla Ciebie.

Ćwiczenie nr 2.

1. Zamknij oczy i przypomnij sobie jak jesteś w towarzystwie innych osób. Wiesz, że jesteś zdenerwowany i zwróć uwagę, gdzie jest to uczucie w Twoim ciele.
2. Wyobraź sobie, że zmieniasz kierunek „ruchu” tego uczucia, zmieniasz jego „wewnętrzny” kolor, zmieniasz jego jakąś cechę np. zamiast uczucia gniotącego ciężaru na splocie słoneczny wyobraź sobie, że to uczucie rozpycha się na zewnątrz.
3. wsłuchaj się w swoje myśli i ich ton, zmień głos i ton na głos osoby całkowicie zrelaksowanej
4. Odsuń daleko wszelkie obrazy Twoich niepowodzeń, nerwowości - możesz wyobrazić sobie że spalasz je w słońcu. Zastąp je obrazami jak rozmawiasz i jesteś w pełni rozluźniony.
5. Wyobrażaj sobie, że flirtujesz z kobietami i jesteś zrelaksowany, uśmiechnięty i czarujący. Nasyć się tą sytuacją jak najbardziej.

6. Powtarzaj to 5-7 razy codziennie przez pewien czas.

Obecnie przydałby się jakiś materiał, który pomógłby rozwinąć kreatywność w trakcie rozmowy z nowo poznaną kobietą. Z tym mam chyba obecnie największy problem choć nie zawsze występuje. Pozdrawiam

O kreatywności będzie w przyszłości, ponieważ to jest osobny temat wymagający trochę odmiennego podejścia.

Dla mnie wykonanie samego podejścia to już mega problem, do tego moje życie nie jest nazbyt interesujące żeby nie powiedzieć monotonne i nudne, zupełnie tak jak to o którym wspominales w raporcie jako czasie sprzed swojej przemiany. W związku z tym opowiadanie ciekawych historii ze swojego życia nie mówiac już o ŚWIADOMYM flircie to dla mnie abstrakcja. Myśle, że na przyszłość przydałoby się jeszcze więcej konkretnych jak to cwiczen jak podnieśc sobie pewność siebie,

Z pustego i Salomon nie należy. Będę brutalnie szczery. Teraz jest czas na zmianę dla Ciebie tak jak kilka lat temu przyszedł na mnie.

Chciałbym, żeby te techniki, które znamy działały zawsze i na każdego. Żebym mógł w hipnozie „zaczarować” Cię tak, żebyś wyszedł z transu i był największym uwodzicielem na świecie. Ale Bogiem nie jestem. Mogę Ci pomóc potężnie w Twoim rozwoju, ale Twój wkład też jest istotny. Piszesz, że masz nudne życie – odkryj więc co takiego MOGŁOBY Cię kręcić. Znałem kolesi co mówili, że mają nudne życie, a byli np. saperami i na co dzień zaglądali śmierci w oczy. Ale dla nich to była „normalka” i uważali, że mówienie o tym jest przechwalaniem się. Nic bardziej błędnego.

Jeżeli potrzebujesz umiejętności flirtu, opowiadania historii i tego co mówić zapraszam Cię na szkolenie z uwodzenia I stopnia. Lub mój coaching „Uwodzenie słowami”

Mi niestety brakuje pewności siebie, a już napewno wtedy kiedy podoba mi się jakaś kobieta to zaczynam ją sobie idealizować przez co sam siebie zaczynam zarzucać różnymi wymówkami.

Bomba ! Dla Ciebie mam fantastyczne wizualne ćwiczenie na percepcję wartości kobiety. To z jednej strony. Z drugiej napisz mi co stoi za intencją idealizowania jej ?

Ćwiczenie nr 3.

Zamknij oczy i wyobraź sobie kobietę, którą idealizowałeś. Widzisz ją powyżej siebie czy na równi z Tobą ? Jest większa czy mniejsza niż Ty ?

Jeżeli jest większa i wyżej – zmień to w swojej głowie. To na początek ☺

ja mam jakąś blokadę od momentu jak jedna dziewczyna dała mi kosza przy prawie całej szkole

To brzmi jak początek fobii lub lęku. Są na to proste techniki. A poza tym, na pewno przy całej szkole ? Jesteś pewny, że wszyscy się patrzyli i pokazywali Ciebie palcami? Coś czuję, że wdrukowałeś sobie fałszywe wspomnienia. Da się to usunąć na szczęście.

Ja jestem dość nieśmiały i mam trudności w relacjach damsko męskich i komunikowaniem się z kobietami głównym powodem jest coś czego nie

napisze tutaj na forum. Ciezko mi z tym zyc i poznac jakas kobiete ale probuje wciaz, bo nie zyskuje ten co nic nie robi.

Podejście słusznie, bo kto smaruje ten jedzie, kto gra ten wygrywa. Tylko jak mam Ci pomóc nie wiedząc nic o Twoim przypadku? Napisz mi prywatną wiadomość na adept()wl.com.pl

Jeśli chodzi o kolejny krok, to chętnie poznałbym sposoby na to:

- jak wykreować nowe zasoby i umiejętności**
- jak być kreatywnym podczas rozmów, flirtowania i seksu z kobietą**
- jak podkrecać własną seksualną i męską aurę**

O kreatywności tak jak wspominałem wcześniej będzie w przyszłości. A co do aury - zapraszam do cyklu artykułów „seksualna wibracja” na moim blogu. Wkrótce pojawi się też moje nagranie hipnotyczne „Seksualny magnes”, które pomoże Ci w podkrecaeniu Twojej seksualnej wibracji. Śledź mojego bloga ☺

Update: wszystko to co potrzebujesz znajdziesz w moim produkcie PPS na stronie www.poteznapewnoscSiebie.pl

**Ok dzięki za wskazówki. Pozostaje jeszcze tylko problem przełamania się...
:)**

**"jestem poprostu totalnie niewrażliwy na rzeczy typu NLP :(probowalem wiele razy na rozne sposobym, ale zadnego efektu niestety nie uzyskalem :[
"**

Jest wiele ćwiczeń NLP jak i wiele metod hipnozy itd. Nie wiem co robiłeś , na mnie słabo działa swish pattern, na Ciebie mogło działać słabo coś innego. W ćwiczeniach jest często wiele małych tricków, które sprawiają, że dane ćwiczenie wykonane na 90% - nie działa. I potem odrzuca się je jako „kiepskie”.

Myślę, że po prostu robisz to ćwiczenie (lub inne ćwiczenia) w błędny sposób. Jeżeli nie potrafisz sobie tego wyobrazić, są ćwiczenia na poprawienie. Lub skoncentruj się na innych bodźcach, które czujesz podczas przypominania. Nie ma czegoś takiego jak totalnie niewrażliwy na NLP lub hipnozę. To nie jakaś magia, na która ktoś mu +30 do siły woli i się opiera czarowi jak w grach RPG ☺. Jeżeli jedno ćwiczenie nie działa zrób inne. Albo trzeba rozwiązania szukać gdzie indziej (przeszłość, intencje, konflikty wewn.)

Bardzo często zmiana jest cofana przez to, że różne części człowieka chcą zaspokoić odmienne intencje. Z jednej strony chcesz kobiety, z drugiej Twoja część podświadomości chce Ciebie ochronić przed „halucynowanym” zagrożeniem. I jest konflikt, który wygrywa część ochronna, bo jest prehistorycznie najsilniejsza i instynktowna.

Generalnie ludzie w 90% boją się rzeczy (iluzji), które tak naprawdę NIGDY nie zajdą. Lecz lęk jest realny. Dlatego, trzeba go zneutralizować. Niektórzy mając silną wolę i silne pragnienie celu stłumią w sobie ten lęk. Ale nie jest to strategia myślowa dla każdego. Gdybyś taką osobą był to nie czytałbyś tego.

Kiedyś przeczytałem, że pewność siebie to brak strachu, a konkretnie objawów jakie występują w naszym ciele kiedy się boimy. Podobno emocje połączone są ściśle z fizjologią naszego ciała, w tym strach. Jeśli człowiek

nauczył się reagować strachem na jakiś bodziec to może się również oduczyć tych reakcji, a co zostaje wtedy... nie wiadomo co, albo ty taki jaki jesteś

WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) definiowała latami zdrowie jako brak choroby, ale dla mnie to za mało ☺

Zostaje to co było przed nauczeniem się tej reakcji ;) To też dla mnie za mało. Jestem za tym, żeby strach zamienić w nieopisaną frajdę i zabawę z kobietą.

Ludzie piszą „podejść do interakcji z dziewczyną na luzie, traktuj to jak zabawę, bla bla bla” czy kiedykolwiek pomogły Ci takie słowa ?

Albo „**Kogo obchodzi to co ona myśli?**” (autor David X). Fajnie. Dobrze to wiedzieć, ale czy dokonała się przez to w Tobie pełna transformacja? Bo we mnie nie. No może w niewielkim stopniu. Fajnie się to czytało. I po nieudanej randce błyskała mi myśl „*ano tak, przecież miało mnie nie obchodzić o czym ona myśli*”, ale było już po ptokach ;)

OK, wystarczy na razie. Wiele podobnych męskich problemów ma wspólny mianownik: brak pewności siebie, lęki i obawy przed kobietami, przed seksualnością, motywacja i intencja przy poznawaniu kobiet, skrępowanie i nieśmiałość podczas randki, obawa co ona sobie pomyśli.

Do zmiany tego na głębokim podświadomym poziomie powstało wiele narzędzi: hipnoza, IEMT, wewnętrzna transformacja, ćwiczenia NLP, techniki wybaczenia, regresja, coaching metaforami, the Work, linia czasu, kotwiczenie, reintegracja wnętrza, zmiana historii osobistej i dużo innych których nazw teraz nie pamiętam. Niektóre będą dla Ciebie przydatne, a inne nie. Z innych za to

skorzysta ktoś komu brakuje czegoś innego. Nie ma 100% narzędzia dla każdego, mentalnego panaceum na wszelkie bolączki.

Ale jest zestaw wielu narzędzi. Do wbijania gwoździ bierzesz młotek, ale żeby wkręcić śrubę - sięgniesz po śrubokręt.

Niektórzy oczekują, że po zastosowaniu jednej techniki (np. tej z Raportu „Pewność siebie” cz. 1) ich życie odmieni się jak za dotknięciem magicznej różdżki.

Jest to doskonale działająca technika, tylko ważne żebyś zdał sobie sprawę, że to tylko jedno z wielu ćwiczeń. Na każdego działać może coś innego.

Ono może Cię nakręcić chwilowo i do tego służy. Tak jak shot redbulla daje na chwilę energię. A potem wracasz do punktu wyjścia (tutaj – do starego stanu)

Dlatego jeżeli chcesz, żeby Twój „normalny” stan był dla Ciebie korzystniejszy – pora wziąć się za siebie.

Żeby Ci to bardziej uzmysłwić...

Jeżeli chcesz ugotować przepyszny kisiel to idziesz do sklepu i kupujesz najlepszy jaki jest w ofercie (np. jedna z opisanych technik) i wracasz do domu. Tylko, że zamiast gotować go w czystym garnku, gotujesz go w nieumytym, po grochówce. Co z tego wyjdzie ostatecznie ? Kisiel grochówkowy?

Założmy że jesteś początkującym, który ma w sobie dużo lęków nie tylko przed podejściem, ale przed eskalacją seksualną z kobietą. Znasz trochę technik uwodzenia i flirtu. Więc wylądowałeś na randce z dziewczyną, mija trochę

czasu i pora przejść do czynów. W tym momencie zaczynają się dialogi wewnętrzne „*a co ona sobie pomyśli jak ją dotknę? Może ją urażę tym, że chcę ją pocałować ? Może pomyśli że jestem zboczony i chcę TYLKO seksu?*” Zaczynasz robić się nerwowy, suchość w gardle, zimny pot spływa po plecach. Dziewczyna, która jeszcze nie dawno Cię podniecała, teraz jawi się jak wielki smok wawelski, pożerający niewinne owieczki (Ciebie).

Dziewczyna wyczuwa intuicyjnie, że coś jest nie tak. Jeśli nie byłeś na 120% w jej typie to pomyśli, że jesteś przedziwny i się zmyje.

Wracasz samotnie do domu i myślisz „Dlaczego nie zadziałała technika nakręcenia się przed spotkaniem? Dlaczego? Dlaczego?”

Dlatego, że nadal na głębokim (rdzennym, podświadomym) poziomie nie została dokonana w Tobie zmiana. Przeszłość właśnie się w Tobie ujawniła i ten mały stary, sfrustrowany, wewnętrzny „przegraniec” z dawnych lat, pokazał Ci kto tu rządzi.

Dlatego jeżeli ciągle jeszcze drżysz i zamieniasz się w sopel lodu na myśl o podejściu, całowaniu, seksie z kobietą to powinieneś zacząć od dogłębnej zmiany i oczyszczenia swojej przeszłości (myśli), a następnie rozpoczęciu przeprogramowania swojego umysłu, aby potem korzystać już tylko z technik nakręcających emocje.

Czytaj moje kolejne raporty, w których rozwinę te tematy i znajdziesz coś dla siebie.

Mam nadzieję, że Ci ten raport pomógł...

Adept

adept@wl.com.pl

Odpowiedzi Adepta na pytania czytelników BLOGa czyli RAPORT cz. 3

Całkiem ciekawe to ćwiczenie, choć ja również mam problem z przywoływaniem pozytywnych wspomnień, ale na pewno będę próbował bo brak pewności siebie wydaje się być dla mnie największym problemem i blokadą. W związku z tym opowiadanie ciekawych historii ze swojego życia nie mówiąc już o ŚWIADOMYM flircie to dla mnie abstrakcja.

Jeżeli nie masz JAKICHKOLWIEK wspomnień pozytywnych, (w co wątpię, pogrzeb dobrze w swojej pamięci) to na początek stwórz w wyobraźni te wspomnienia i WYOBRAŹ sobie jakby one tam były. Na nich zacznij pracować. Opowiadania ciekawych historii to już druga strona medalu i należy do uwodzicielskich umiejętności. Polecam Ci szkolenie z technik uwodzenia.

Witam, materiał spoko... tylko co jeśli umiem sobie przypomnieć sytuację w której czułem się bardzo pewny siebie, ale nie mogę powrócić do odczuwania tego co czułem

Proponuję Ci lekturę książek z zakresu NLP i submodalności, rozdziały na temat intensyfikowania stanów emocji. Książka R. Bandlera „Submodalności Twoich zmysłów” będzie dla Ciebie pomocna.

Witam,

Podobał mi się bardzo ten materiał :) tylko jeden taki mały problem dotyczący tego ćwiczenia... Przypominając sobie(chwile) te uczucie 2 czy 3 raz to już nie było to samo, gdzieś ta radość i zachwyt uciekały.

Pozdrawiam ;)

Dlatego musisz podkreślić to uczucie, powiększyć obrazy w głowie, rozjaśnić, przybliżyć do siebie, zintensyfikować maksymalnie. Odczucia w ciele podobnie rozkręcić na max.

Kiedyś próbowałem się nakręcać w ten sposób, wzrastał poziom energii i wyzwalalo to dziwne reakcje ludzi wśród których przebywałem, a moje zachowanie było nieprzewidywalne nawet dla mnie. W końcu zastanowiło mnie jak widzą mnie inni, kiedy jestem tak nakręcony i wyszło mi, że wyglądam jak wariat uśmiechnięty od ucha do ucha, który w ten sposób poszukuje aprobaty u

innych, reakcją znajomych było to że zacząłem stanowić łatwy obiekt do żartów, a im bardziej się broniłem tym ten efekt bardziej się potęgował. Później zacząłem się zastanawiać ile można jechać na takim koksie, który z czasem zaczyna wypalać człowieka, bo im więcej włożyłem w to energii tym większy był jej późniejszy deficyt. Technikę ,którą opisałeś można porównać do zmiany odruchu na określony bodziec jakim jest kobieta.

To co napisałeś to doskonały przykład wybiórczego (błédnego) podejścia do technik zmiany siebie. Zmiana powinna być holistyczna, czyli na poziomie przekonań, tożsamości, podejścia ogólnie do życia itd. Pozbycia się blokad z przeszłości, zharmonizowania w podświadomości różnych części mogących mieć swoje własne intencje i kłócących się wzajemnie.

Nie wystarczy jedna, dwie czy nawet 3 techniki na podkręcenie chwilowe jakiegoś stanu emocji. To tak jakbyś zamiast generalnego remontu mieszkania pomalował nowa farbą odpadający tynk ze ściany.

Uważam, że poradnik jest okej tylko nie jest łatwo się tak skupiać i wyobrażać różne rzeczy, szczególnie kiedy twoje myśli krążą aktualnie wokół innego problemu, ale ćwiczę:) Dzięki!

Wydaje się, że masz problemy z koncentracją umysłu. Polecam Ci google i hasło koncentracja umysłu.

mój problem to wciąż jest ten sam.. widzę go codziennie w lustrze gdy się gołę .. to ja sam sobie jestem problemem.. Zna ktoś sposób jak ten problem usunąć, zwalczyć tak, by właściciel problemu mógł żyć i cieszyć się sobą i sexem oraz faktem przebywania z pięknymi kobietami? By w końcu przestał czuć się jak tatuś wśród dzieci (mimo 34 lat już się czuję jako stary wrak wypalony i kompletnie nieciekawym - wręcz już coraz to bardziej gorzkniejącym). Piszecie tu by w ramach ćwiczenia wyobrażać sobie sytuację z Twojego życia, w której byłeś bardzo, ale to bardzo podekscytowany i radosny.... Jeżeli zaś nigdy takowej sytuacji nie było ? To zatem rady pana można o kant czegoś obić.....
Wiec napiszę krótko. Mi to nie pomaga.

Opisałem nieco wyżej podobną kwestię z brakiem radosnych sytuacji w życiu. Patrząc z drugiej strony doradziłbym Ci spojrzenie na około i poszukanie w życiu tego co może wprowadzić radość w Twoje życie. Mój Raport i produkt PPS nie jest terapią i za taki nie może być uważany. Jeżeli czujesz wypalenie zawodowe, gorycz, brak perspektyw proponuję Ci skorzystanie z porady specjalisty-coacha NLP i hipnozy. Mogę Ci kilku polecić, którzy regularnie

pomagają takim osobom wyjść ze stanów tego typu. Produkt www.poteznapewnoscsiebie.pl może Ci pomóc, choć nie zastępuje terapii i stosujesz go na własne ryzyko ☺

Sam nie jestem przekonany do NLP i dlatego szukałbym innych metod.

Techniki NLP (neurolingwistycznego programowania) nie są panaceum na wszystkie bolączki świata i ludzkiego umysłu, chociaż są przydatne. Zauważyłem że na mnie samego niektóre działają lepiej, a inne gorzej. Dlatego, nie bazuję TYLKO na NLP. Sam stosuję jeszcze wiele innych np. CORE TRANSFORMATION, IEMT, PANORAMĘ SPOŁECZNĄ, THE WORK, metafory, hunę, wybaczenie, regresję itp. Elementy tych technik, przydatne nabieraniu pewności siebie i odwagi, zawarłem w moim produkcie PPS, (www.poteznapewnoscsiebie.pl)

Adept, NLP nie jest przecież do końca zbadane, nie przez wszystkich psychologów uznawane. Niektórzy nie wierzą w Boga niektórzy w NLP, sam pisałeś że aby hipnoza działała pacjent musi w nią uwierzyć, jak ma na nas działać NLP skora ja np. uznaje jej elementy które pomagają w sprzedaży np. mieszkania /mówienie proszę sobie wyobrazić... / Może być podawał zawsze alternetywe dla NLP bo naprawdę wielu ludzi w to nie wierzy.

Pozdrawiam

Scandal

J.w. ☺. Wiara w NLP tu nie ma nic do rzeczy. NLP to nie religia czy ezoteryka, tylko zestaw technik umysłowych pomagających w kontroli własnych emocji i dokonaniu zmiany wewnętrznej (tutaj, w tym kontekście pewności siebie). Kolejna sprawa „aby hipnoza działała pacjent musi w nią uwierzyć” - nigdzie tak nie napisałem. Jeśli pacjent chce dokonać w sobie zmiany to idzie do hipnotyzera, żeby on mu pomógł coś w sobie zmienić np. wykorzeniec nałóg palenia. Jeżeli ktoś nie wierzy, że hipnoza mu pomoże to nie idzie do hipnotyzera i sam sobie odbiera opcję pomocy. Proste. Natomiast już podczas sesji (w jej trakcie) przydatne jest nastawienie „te sugestie są dla mnie dobre i pomocne, pomogą mi”. Hipnoza polega na współpracy dwóch osób w celu dokonania zmiany w jednej z nich. Hipnotyzer wprowadza pacjenta w stan relaksu, dzięki czemu jego pozytywne sugestie mogą wnikać głębiej do podświadomości pacjenta i zmienić w nim dawne wzorce myślenia i zachowań (np. uzależnienie, lęki, obawy).

Mój problem tkwi w tym, że nie mam zbyt dużego doświadczenia z kobietami. Podchodząc do jakiejś dziewczyny mówię jej jakąś wyklepaną regułkę i dalej temat się urywa, a poza tym nie wiem kiedy mam skończyć rozmowę, aby

wszystkiego nie zepsuć. Raz podchodząc do dziewczyny mówię to co mam jej powiedzieć i zostaję w milczeniu, a innym razem wpadam nie potrzebnie w temat zamiast wcześniej odejść. Wiem, że robię jeszcze wiele błędów z kobietami i jeszcze długa droga przede mną zanim dojdę do doskonałości albo zlituje się nade mną jakaś dziewczyna i pójdzie ze mną kawę lub do kina na jakiś film. Sam artykuł jest dobry jak każdy inny sposób, aby zdobyć każdą kobietę. Pozdr.

Kwestia doświadczeń z kobietami to jest już bardziej związana stricte z technologiami uwodzenia. Z drugiej strony proponuję Ci wprowadzenie w życie technik z tego Raportu oraz przyjrzenie się temu co robisz. TYLKO wyklepanymi formułkami nie zaciekawisz kobiety dłużej niż kilka czy kilkanaście minut rozmowy. To dobre na sam początek, potem wchodzi w grę prawdziwe umiejętności konwersacyjne i uwodzicielskie.

Nie mam problemów z przebywaniem i rozmawianiem w większej grupie jeśli jest to grupa złożona z "samców". Sytuacja komplikuje się jeśli pojawią się w niej dziewczyny lub bardzo pewni siebie mężczyźni. Czuję również opory z rozmawianiem z dziewczynami przy obecności kilku osób. Liczę na twoją pomoc. Pozdrawiam

Miło mi że na nią liczysz. Pomoc nadchodzi ☺ Zaczynaj stosować techniki opisane w Raporcie, modyfikując je nieznacznie do swojej sytuacji. Daj mi znać jak poszło. Skorzystaj z produktu PPS.

Bardzo dobry artykuł, aczkolwiek potrzeba poświęcić trochę czasu aby te ćwiczenia przyniosły efekty. Prawdopodobnie najłatwiej go wykorzystać tym którzy głównie posługują się kinetycznym systemem reprezentacji. Ja nie mam problemu z przywołaniem obrazów ale z uczuciami już gorzej.. Tak czy inaczej materiał bardzo mi się spodobał i prosiłbym o więcej :)

pozdrawiam

Marcin

Ja bardziej rozwinięty mam zmysł kinestetyczny i łatwiej mi coś odczuwać niż wizualizować, ale wszystko jest do wyćwiczenia. Tak jak wyżej wspominałem, zainteresuj się książkami o submodalnościach. W internecie też jest trochę podstawowej wiedzy na ten temat.

Adept, jak na wstęp naprawdę super. Myślę, że dalej będzie więcej ćwiczeń i może nie wszystkie będą związane z wyobraźnią, którą nie wszyscy mają tak bardzo rozwiniętą bądź wyćwiczoną. Co do poznawania dziewczyn dla mnie

większym problemem od samego "zaczepienia" dziewczyny jest utrzymanie ciekawej dla obu stron rozmowy. Mam nadzieję, że udzielisz wskazówek na co zwrócić uwagę by dziewczyna paliła się do dalszej rozmowy z facetem ;-)
Pozdrawiam
Daniel

A tu przykład odwrotny, kolega ma słabszą wyobraźnię ;) Co do ciekawej rozmowy polecam mój coaching Uwodzenie Słowami www.uwodzenieslowami.pl

Pobrałem ten raport i czytuję Twoje porady, newslettery. Niestety ćwiczenia dotyczące wizualizacji, wczuwania się w stany relaksu, podkręcanie itd. w ogóle w moim przypadku nie działają. W czym problem? Z jednej strony należy "nie myśleć", wyłączyć logiczną część mózgu i zdać się na uczucia, a z drugiej strony trzeba POMYSLEĆ o stanie w którym czułem się zrelaksowany, swobodny itd. To sprzeczne.

Hmmm, kto Ci powiedział, że masz wyłączyć logikę ???

Te ćwiczenia (z NLP, tak zakładam) wykonujesz świadomie, kontrolując krok po kroku swoje emocje, co skutkuje zmianą na emocjonalnym podświadomym poziomie, w jakimś niewielkim stopniu znajdujesz się też wtedy w płytkim transie.

Nie można wyłączyć MYŚLENIA i jednocześnie MYŚLEĆ o czymś konkretnym. Na dodatek trzeba pomyśleć o tym jak się czuło (przypomnieć to sobie) i świadomie ten stan wzbogacać o odczucia wszystkich zmysłów: jak się wyglądało, jak wyglądali inni ludzie, co robili, czy było jasno, czy ciepło, jaki był zapach, jakie były dźwięki (muzyka?), jak głośno itd. itp.. Jak to zrobić? Przecież człowiek nie pamięta tylu szczegółów.

Nie musisz pamiętać tylu (wszystkich) szczegółów. Robisz to na takim poziomie szczegółowości jaki jest dla Ciebie w danym momencie dostępny i komfortowy. Za bardzo wszystko analizujesz i potykasz się na rzeczach najmniej ważnych. Przypominasz człowieka, który idzie po drodze i patrzy pod nogi, czy nie przewróci się potykając o grudkę błota, tracąc wizję celu i drogi do której zmierza.

Hej, czy te ćwiczenia to nie jest oszukiwanie samego siebie ? Jak mam mieć przekonanie, że jestem atrakcyjny i pewny siebie, gdy tak nie jest? Gdzieś przeczytałem, że dobrze jest mieć przekonanie „jak kobieta mnie nie chce to znaczy, że ma kiepski gust”. No to raczej nie tak chyba ?

Jasne ☺ Powiem Ci tak: w przekonaniach jest ważne to, że nie muszą one być do końca prawdziwe, żeby być pomocne. Zan Perrion mówi „wierzę w to, że jestem w stanie uwieść każdą kobietę... czy mi się to uda ? Nie. Ale idąc z tym przekonaniem w głowie osiągnę dużo, dużo więcej.

Lepiej jest, będąc w klubie, w swojej głowie zbagatelizować kobietę z którą coś nie wyszło i iść dalej z uśmiechem na twarzy niż w tym momencie stracić humor, złapać dół i wrócić do domu na tarczy. Czyż nie ?

Na sam koniec tego raportu chciałbym wam dać jeszcze jedną ideę.

Startowanie do poznawania kobiety z punktu OBFITOŚCI KOBIET, zamiast z punktu NIEDOBORU KOBIET.

Poznanie kobiet z przekonaniem, że jest masa kobiet, które są Tobą zainteresowane, że starczy kobiet dla wszystkich i że następnego dnia też możesz poznać fantastyczną kobietę.

Założenie NIEDOBORU oznacza, że prawdopodobnie będziesz czuł się kiepsko, zewsząd będziesz widział zagrożenie, że masz lat ile masz i już się robi późno na znalezienie kobiety.

To powoduje przyłożenie ZBYT dużych oczekiwań do rozmowy z kobietą i jej reakcji na Ciebie. To może spotęgować Twoje obawy przed podejściem, obsesje na punkcie jednej dziewczyny. Ciężko jest wtedy być fajnym, towarzyskim koleśkiem na luzie.

W podchodzeniu z miejsca OBFITOŚCI pomoże Ci:

1. Nie zakładanie niczego z daną kobietą, za to bycie gotowym przeżywać wszystko
2. Koncentracja na pozytywnych aspektach Twoich prób poznania kobiety.
3. Koncentracja na Twoich własnych pragnieniach z kobietami i tym co chciałbyś z nimi przeżywać, zamiast na myślenia „muszę jeszcze zrobić 3 podejścia!! Muszę!!”
4. Przystanie porównywania się do innych. Zawsze będzie ktoś lepszy od Ciebie i zawsze gorszy.

Pozdrawiam
Adept

A tu garść moich przydatnych linków dla Ciebie:

www.hipnozaseksualna.pl

Mój poradnik (audio i pdf) jak dawać kobiecie orgazm słowami

www.poteznapewnoscsiebie.pl

System (audio i pdf) głębokiej zmiany wewnętrznej i nabrania prawdziwej pewności siebie

www.uwodzeniesieci.pl 2.0

Poradnik (audio i pdf) jak uwodzić kobiety w internecie, przykłady moich rozmów z kobietami. Wersja 2.0

W przygotowaniu:

www.uwodzenieslowami.pl

Poradnik (audio i pdf) na temat tego jak rozmawiać z kobietami i je sobą zaciekać.

Poradnik (audio i pdf) „Jak wychodzić z szufladki kolega”

Poradnik (audio i pdf) „Jak odzyskać swoją byłą kobietę”