

**PORADNIK DLA KOBIEC**

**Tomasz Bobrowski**

**AKADEMIA  
WENUS**

PORADNIK DLA KOBIET

Tomasz Bobrowski

# AKADEMIA WENUS

czyli

Jak poderwać i okiełznać faceta?

© Copyright by  
Tomasz Bobrowski & e-bookowo  
Grafika na okładce: shutterstock  
Projekt okładki:  
e-bookowo  
Korekta: Patrycja Żurek

ISBN 978-83-7859-448-2

Wydawca: Wydawnictwo internetowe e-bookowo  
[www.e-bookowo.pl](http://www.e-bookowo.pl)  
Kontakt: [wydawnictwo@e-bookowo.pl](mailto:wydawnictwo@e-bookowo.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone.  
Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości  
bez zgody wydawcy zabronione  
Wydanie I 2015

## WSTĘP

Witaj! Jeśli sięgnęłaś po niniejszy poradnik, to zapewne chcesz zmienić coś w życiu. Poznawanie „ego”, dążenie do samorozwoju, walka z uprzedzeniami, stereotypami, przesądami i negatywne doświadczenia osób bliskich, powodują, iż wiele kobiet zraza się i nie chce podjąć trudu wyjścia z zakłętego kręgu samotności.

Problem samotności dotyczy tak samo mężczyzn, jak i kobiet. Młodzi, niezależni, przystojni, wykształceni, wartościowi ludzie, którym nie brakuje dóbr materialnych, ale w ich życiu jednak nie wszystko układa się tak, jakby sobie tego życzyli. Wiele kobiet nie potrafi zaufać mężczyźnie. Być może zostały w przeszłości głęboko zranione, wykorzystane, inne z kolei przeżyły traumę rozvodu i nie wierzą, że mogłyby się kiedykolwiek zakochać. Jeszcze inne cierpią, przeżywając z różnych powodów samotność we dwoje. Ich początkowe ideały zostały zdradzone.

Nie czarujmy się, aby żyć w związku, znosić własne wady, rozumieć pragnienia partnera, jego potrzeby, dostosować się do drugiego człowieka, przede wszystkim potrzeba miłości. Niektóre osoby wchodzą wyłącznie w związek oparty na seksie, tam nie ma uczuć, jest za to rozładowanie napięć i popędu. Taki związek się zazwyczaj kończy, gdy sypie się zdrowie, uroda i rozmijają się wspólne priorytety. Ten poradnik pozwoli Ci się przyjrzeć w pewnym stopniu swojemu „ego”, wskaże możliwości pracy nad sobą, w obszarach, które można zmienić, pokaże, na co zwracać uwagę, gdy idziesz na randkę z facetem i jak go przetestować. Opisuję techniki

i możliwości pracy nad sobą, abyś była bardziej pewna siebie i mogła śmiało stawiać czoło niezwykle stresującej sytuacji w życiu, jaką jest wejście w relację intymną z mężczyzną.

Aby otworzyć się na poznanie drugiego człowieka, obdarzenie go uczuciem, aby miłość czerpać od niego, najpierw przede wszystkim powinnaś zaakceptować siebie. Powinnaś mieć odwagę i gotowość do krytycznego przyjrzenia się sobie i przełknięcia gorzkich słów krytyki. Podobno najbardziej traumatycznym przeżyciem jest wędrówka w głąb podświadomości.

Kolejny aspekt to taki, iż do tej pory wzorzec mężczyzny w społeczeństwie był jako tego, który zarabia na dom, żonę i dzieci, jest głową rodziny, wszyscy liczą się z jego zdaniem. Rzeczywistość XXI wieku wygląda tragicznie. Mianowicie, to właśnie mężczyźni popełniają najwięcej skutecznych samobójstw, nie radzą sobie z nałogami, życie ich przerasta, a może bardziej adekwatne jest stwierdzenie, iż przerastają ich wymagania społeczne, kulturowe i mentalnościowe. Mężczyznom nie wypada przecież płakać, zwierzać się z problemów w pracy, związku, tak zaprogramowano nas kiedyś. To kobiety są silniejsze psychicznie, lepiej wykształcone, prą do przodu w swej zaradności, przedsiębiorczości, zakładają dobrze prosperujące firmy, w końcu chcą czerpać radość i spełnienie z życia seksualnego. Model kobiety - kury domowej, której aktywność życiowa ograniczona jest wyłącznie do prania, gotowania i rodzenia kolejnych dzieci to model, który bezpowrotnie przeszedł do historii.

Niektórzy przed emocjonalnym zaangażowaniem się w związek chcieliby otrzymać gwarancję, iż postępują właściwie, że znajdą tę właściwą osobę, że odnajdą szczęście. Niestety nikt nie może nam dać tej gwarancji, a wchodzenie w związek wymaga nieustannej pracy nad sobą, jak również na nieustannym poszukiwaniu kompromisu.

Spróbuj obiektywnie odpowiedzieć na pytanie: „Dlaczego wciąż jesteś sama, pomimo, iż jesteś ładna, zgrabna i wykształcona? Może stawiasz mężczyznom za wysokie wymagania? Może jesteś za mało pewna siebie? A może masz zaniżoną samoocenę? Setki pytań kołaczą Ci się po głowie. Na niektóre trudno jednoznacznie odpowiedzieć. Ale jedno jest pewne – musisz stać się kobietą zorientowaną na sukces! Obojętnie co do tej pory o sobie myślałaś, co myśleli o Tobie inni, jak wyglądasz i w co wierzysz od tej pory jest nieistotne. Książkę tę zakupiłaś po to, aby stać się kobietą, która wierzy w siebie i zdobywa wartościowych facetów. Książka zawiera zestaw specjalnie dobranych 26 ćwiczeń pracy nad sobą, do każdego fragmentu wracaj tyle razy, ile uznasz za potrzebne. Wspólnie stawimy czoła Twoim problemom i niedoskonałościom, sprawimy tym samym, iż faceci będą zabiegać o Ciebie.

## Spis treści

<b>WSTĘP</b>	<b>4</b>
Ćwiczenie 1	7
Ćwiczenie 2	7
Ćwiczenie 3 HARMONIA	7
Ćwiczenie 4	9
<b>Sformułuj swoje pragnienia</b>	<b>10</b>
<b>Weź się do roboty</b>	<b>10</b>
<b>Zmieniaj plan działań</b>	<b>10</b>
<b>Bądź otwarta</b>	<b>11</b>
Ćwiczenie 5	11
<b>Relaksacja</b>	<b>12</b>
<b>Techniki szybkiego odprężenia</b>	<b>12</b>
Ćwiczenie 6	14
Ćwiczenie 7	14
Ćwiczenie 8	15
<b>Czym są przekonania?</b>	<b>17</b>
Ćwiczenie 9	19
<b>Myśl pozytywnie</b>	<b>20</b>
<b>Pieniądze</b>	<b>21</b>
<b>Zazdrość</b>	<b>23</b>
Ćwiczenie 10	23
<b>Praca, która wykańcza</b>	<b>24</b>

<b>Uwolnij swoją siłę</b>	<b>25</b>
<b>Pokochaj siebie</b>	<b>26</b>
<b>Ćwiczenie 11</b>	<b>27</b>
<b>Ćwiczenie 12</b>	<b>27</b>
<b>Złe relacje z ojcem</b>	<b>29</b>
<b>Czy jesteś gotowa na związek?</b>	<b>30</b>
<b>Ćwiczenie 13</b>	<b>30</b>
<b>Ćwiczenie 14</b>	<b>31</b>
<b>Ćwiczenie 15</b>	<b>31</b>
<b>Lęk przed zranieniem</b>	<b>32</b>
<b>Przeczytaj to, zanim wyruszysz na łowy</b>	<b>33</b>
<b>Etap I Przyciąganie, pragnienie i fascynacja</b>	<b>35</b>
<b>Etap II Odkrywanie</b>	<b>36</b>
<b>Etap III Ocena</b>	<b>37</b>
<b>Etap IV Budowanie bliskości</b>	<b>38</b>
<b>Etap V Zaangażowanie</b>	<b>39</b>
<b>Ćwiczenie 16</b>	<b>39</b>
<b>Ćwiczenie 17</b>	<b>40</b>
<b>Ćwiczenie 18</b>	<b>40</b>
<b>Ćwiczenie 19</b>	<b>42</b>
<b>Miłość z internetu</b>	<b>43</b>
<b>Historia Kasi 4</b>	<b>4</b>
<b>Czy warto romansować w pracy?</b>	<b>46</b>
<b>Dzień św. Walentego</b>	<b>47</b>



<b>Ćwiczenie 20</b>	<b>47</b>
<b>W zdrowym ciele, zdrowy duch</b>	<b>48</b>
<b>Ćwiczenie 21</b>	<b>48</b>
<b>Zadbaj o dietę</b>	<b>49</b>
<b>Mowa ciała</b>	<b>50</b>
<b>Wygląd, który go zniewoli</b>	<b>51</b>
<b>Nie unikaj ludzi</b>	<b>53</b>
<b>Typy facetów, których powinnaś unikać</b>	<b>54</b>
<b>O co facet boi się poprosić kobietę?</b>	<b>57</b>
<b>Czy jesteś Zołą?</b>	<b>59</b>
<b>Ćwiczenie 22</b>	<b>60</b>
<b>Ćwiczenie 23</b>	<b>60</b>
<b>Planuj życie</b>	<b>61</b>
<b>Ćwiczenie 24</b>	<b>61</b>
<b>Nie zbawisz całego świata</b>	<b>62</b>
<b>Ćwiczenie 25</b>	<b>62</b>
<b>Zawsze miej pod ręką plan awaryjny</b>	<b>63</b>
<b>Czerp siłę z otaczającej cię przyrody</b>	<b>64</b>
<b>Złoty środek</b>	<b>65</b>
<b>Gdy dopada frustracja</b>	<b>66</b>
<b>Odżywiaj się zdrowo</b>	<b>67</b>
<b>Zaakceptuj swoją seksualność</b>	<b>68</b>
<b>Dlaczego niektóre związki są skazane na niepowodzenie?</b>	<b>71</b>
<b>Ćwiczenie 26</b>	<b>71</b>

<b>Nie daj się zahipnotyzować facetowi</b>	<b>73</b>
<b>Sygnaly ostrzegawcze ze strony partnera</b>	<b>74</b>
<b>Złote rady</b>	<b>75</b>
<b>Księga kochania</b>	<b>77</b>
<b>Zdrada</b>	<b>83</b>
<b>Macierzyństwo a ojcostwo</b>	<b>84</b>
<b>Jeśli on pije</b>	<b>85</b>
<b>Gniew w związku</b>	<b>86</b>
<b>Miłość zapisana w gwiazdach</b>	<b>88</b>
<b>Trzy historie na zakończenie</b>	<b>93</b>