



Tomasz Marzec

FACET Z JAJAMI

**Wszystko, co musisz wiedzieć na temat stawania się
mężczyzną seksualnie atrakcyjnym dla kobiet**

TWARDZIEL W XXI WIEKU

Trzy filary szczęścia / Nie udawaj fajnego — stań się fajny /
Schemat pewności siebie i poczucie własnej wartości /
Ciepłe relacje z otoczeniem / Agresja, czyli jak zachować zęby /
Życie pełne sukcesów / Pozytywny stres

facet 
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

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Facet z jajami. Wszystko, co musisz wiedzieć na temat stawania się mężczyzną seksualnie atrakcyjnym dla kobiet

Autor: [Tomasz Marzec](#)

ISBN: 978-83-246-3093-6

Format: 140×208, stron: 304



Twardziel w XXI wieku

- Trzy filary szczęścia
- Nie udawaj fajnego – stań się fajny
- Schemat pewności siebie i poczucie własnej wartości
- Ciepłe relacje z otoczeniem
- Agresja, czyli jak zachować zęby
- Życie pełne sukcesów
- Pozytywny stres

Cały urok w Big Cojones

Faceci. Dzięki wysokiemu poziomowi testosteronu we krwi cechuje nas duża ambicja, współzawodnictwo, dominacja i pewność siebie. Hormony męskie koncentrują i pobudzają mózg, który staje się zdolny do większego skupienia niż u kobiet. Są to informacje stwierdzone naukowo i żadne wojujące feministki, obrażone genderki czy domowe partnerki nie mogą z nimi polemizować. Skąd więc tylu słabych i nieporadnych mężczyzn na naszych ulicach? Dlaczego tylko nieliczni mają piękne kobiety i mnóstwo gotówki? I co w zasadzie składa się na te osławione „jaja”?

XXI wiek to piękna epoka, w której kryzys męskości nasilił się do tego stopnia, że jest najwyższy od czasów Mieszka I. Faceci są nieśmiali, nieporadni, nie mają pojęcia o tym, jak dobrze wyglądać, czego pragną kobiety, czego oni sami pragną i kim chcą być w przyszłości. Tymczasem Polki chcą twardych samców. Na samą myśl o komandosach, pilotach samolotów, strażakach czy bokserach błyszczą im oczy. I w żadnym wypadku nie chodzi tu o mięśnie. Raczej o to, byś był facetem z krwi i kości!

Ta książka to jaja instant. Twój trener podzieli się z Tobą wskazówkami i sugestiami, dzięki którym będziesz mógł kompleksowo zmienić najważniejsze aspekty swojego życia, jednocześnie stając się stuprocentowym mężczyzną. Charakterystyczny styl autora, anegdota i czarny humor ułatwią Ci ogarnięcie kilkuset stron istotnych informacji. Wszystko, co tu zawarte, jest wartościowe. Przygotuj się jednak także na słowa prawdy, na pokazanie Ci czegoś, o czym nawet nie śniłeś, i na rady, jakich nie usłyszałaś do końca życia od nikogo innego. Początek tej książki to zarazem koniec frajerstwa!

Spis treści

	Wstęp	9
I	Kryzys męskości	17
	Dlaczego kryzys istnieje?	21
	Brak edukacji	26
	System	30
	Trzy filary szczęścia	32
	Dlaczego właściwie miałbyś o to wszystko zadbać?	34
II	Nie udawaj fajnego, stań się fajny	37
	Przekonania na swój temat	40
	Akceptacja siebie	42
	Osoba, z którą spędzisz resztę swojego życia	44
	Bycie wartościowym facetem	45
	Zdrowie	46
	Dbaj o formę	48
	Zabiegi relaksacyjne i zdrowotne	51
	Używk	52
	Masturbacja	54
	Dbanie o siebie	56
	Moda i styl	61
	Atrakcyjne życie	66
	Znajomości	70
	Twój dzień	71
	Rozwiń w sobie kogoś, kogo naprawdę lubisz	72

III	Zajmij się, k***a, sobą!	75
	Egoizm	77
	Skup się przede wszystkim na sobie	83
	Czyjeś problemy, porażki i sukcesy	84
	Ocenianie innych	86
	Nie bądź w życiu gapiem	90
	Media i dostęp do informacji	91
	Eliminacja i ignorancja	95
	Opinie innych ludzi	98
	Myślenie selektywne	103
	Myśl za siebie	105
	Polityka i religia oraz to, kto ma rację	109
	Plotki	112
IV	Stań się nieskazitelnie pewny siebie	115
	Nieśmiałość	118
	Czy rodzimy się z pewnością siebie?	120
	Nie obwiniaj się za...	125
	Wrażliwość przyczyną nieśmiałości	126
	Pewna siebie mowa ciała	127
	Strefa komfortu	128
	Zielone światło!	133
	Schemat pewności siebie	135
	Poczucie własnej wartości	136
	Kim tak naprawdę jestem?	137
	Naturalność przez sztuczność	139
	Nic ważnego się nie dzieje	142
	Zrzuc odpowiedzialność	143
V	Buduj genialne relacje	147
	Ciepłe relacje z otoczeniem	150
	Rodzina	151
	Przyjaciele	156
	Kobiety	157
	Partnerstwo	168
	Najbliższe otoczenie	172
	Toksyczne osoby	177
	Czasami będziesz musiał...	186

Szczerość	187
Nie wstydz się bycia sobą	197
Bycie osobą towarzyską	199
Imprezowanie	202
Agresja, czyli jak zachować zęby	210
Traktuj ludzi tak...	215
Nie pieprz głupot!	217
Kłótnie	219
Pomagaj innym	221
Współczucie	223
Kogo słuchasz?	224
VI Życie pełne sukcesów	227
Spójrz szczerze na swoje życie	229
Usprawiedliwianie się	232
Przeszłość	234
To ich wina	237
Narzekanie	240
Motywacja, stan, energia	241
Patrzenie w przyszłość	243
Jaki chcesz być?	245
Cele	249
Priorytety	252
Plany	254
Zrób cokolwiek	256
Plan nie robi na nikim wrażenia, tylko jego wykonanie	257
Nie próbuj, po prostu rób	259
Bądź za siebie odpowiedzialny	260
Ciężka i mądra praca	262
Liczy się wynik, a nie chęci	265
Każdy ma takie same możliwości	266
Arbeit macht frei	267
VII Nie przejmuj się problemami	269
Przyczyna porażek	271
Życie jest pełne kłopotów	273
Nic nie dzieje się bez przyczyny	276
Pozytywny stres	279

Wyzwanie, nie problem!	280
Pokrzycz i się uspokój	281
Szanuj przeciwności losu	283
Robienie rzeczy, których nie lubisz	284
Żyj bezpiecznie lub żyj wspaniale	285
Ryzyko nie gryzie	287
Wysoko postawiona poprzeczka	289
Świat nie jest ani dobry, ani zły	290
Wiara w siebie	292
Koniec podróży	293

I

Kryzys męskości

XXI wiek to piękny czas, w którym kryzys męskości nasilił się do tego stopnia, że jest on najwyższy od czasów chrztu Polski. Faceci są zniewieściali, nieporadni, nie mają pojęcia o tym, jak dobrze wyglądać, czego pragną kobiety, czego oni sami pragną i kim chcą być w przyszłości. XXI wiek to także czas zaniku ważnej rzeczy u mężczyzn: ich jaj. To wszystko nie dzieje się przez przypadek. Tak naprawdę jest to skomplikowany proces, który został w dużej mierze — uwaga — zaplanowany, tak aby móc kierować społeczeństwem. Do tego dochodzą zmiany i trendy ogólnoświatowe, które dodatkowo pogłębiają kryzys, jaki ma obecnie miejsce.

Zastanów się: jak to się dzieje, że tylko nieliczni mają piękne kobiety. Tylko nieliczni mają mnóstwo pieniędzy. Tylko nieliczni realizują swoje cele. Czy myślisz, że to przypadek? Czy przypadkiem dla Ciebie jest choćby to, że dokładnie 1% ludzi na tej planecie posiada 98% zasobów finansowych znajdujących się na Ziemi?

Dlaczego większość ludzi praktycznie zachowuje się tak samo? Podąża tymi samymi ścieżkami, używa tych samych schematów, decyduje się na podobne rzeczy. Dlaczego ludzie są tak bardzo przewidywalni? Dlaczego patrząc na nich z boku, zobaczysz robotów bez jakiegokolwiek świadomości?

Na całym świecie, w naszym kraju również, ludzi (zarówno mężczyzn, jak i kobiety) możemy podzielić na tych, którzy o rzeczach praktycznych wiedzą o wiele więcej niż pozostali i którzy dzięki temu żyją na najwyższym możliwym poziomie, oraz na tych, którym wystarczy pilot od telewizora, słaba publiczna edukacja oraz zaprogramowane życie według schematów. Ci pierwsi to ludzie świadomi. Ci drudzy żyją we śnie, lunatują. Sam kiedyś należałem do tej drugiej grupy, jednak udało mi się wyrwać z tego koszmaru. Przeszedłem dość długą drogę, a ponieważ sam jestem mężczyzną — skupię się w tej książce na radach kierowanych właśnie do mężczyzn. Zasady i sugestie, którymi dzielę się z czytelnikiem, są częścią mnie. Wszystko przetestowane, wszystko sprawdzone w praktyce, wszystko to jest także kwintesencją mojej pracy ogólnocoachingowej z tysiącami facetów, którzy stale przychodzą do mnie po pomoc.

Stajesz dziś przed szansą wyrwania się ze schematu i odcięcia się od ludzi śpiących. Możesz mieć kobiety, osiągać sukcesy, być szczęśliwym, mieć jaja. Pomogę Ci w osiągnięciu tego. Wystarczy, że weźmiesz do siebie większość zawartych tu porad i wdrozysz je w życie. Czy dasz radę to zrobić?

Gdy ktoś pyta mnie o to, co sędzę o polskich mężczyznach, często odpowiadam: „niepewny siebie, niepotrafiący zadbać o swoją prezencję, beznadziejnie się ubierający, nieuprawiający żadnego sportu, bez edukacji finansowej, pracujący na słabym stanowisku lub studiujący kierunek, który nie zapewni mu dobrej pracy, niepotrafiący nawiązać kontaktu z atrakcyjną kobietą, ukrywający swoją wewnętrzną nieśmiałość, ciągle narzekający, niezaradny, nadużywający alkoholu, bez pomysłu na siebie, bez zainteresowań, posiadający fałszywych przyjaciół, bez umiejętności powiedzenia komuś, by spieprzał — oto skrócona luźna charakterystyka 80% dorosłych mężczyzn w naszym kraju”. I choć byś nie wiem jak bardzo tego nie chciał, idę o zakład, że w tym

opisie znajdziesz cechy, które pasują również do Ciebie. Im więcej tych cech dopasujesz do siebie, tym gorzej. Ale nie masz się co martwić. Spróbujemy coś z tym zrobić.

Musisz stać się kimś lepszym niż inni. Musisz mieć siłę przebicia. Musisz wyróżnić się z tłumu. Musisz osiągnąć naprawdę wiele. Musisz być z siebie dumny. Musisz stać się realnie atrakcyjny. Musisz być wzorem dla kumpli, a w przyszłości dla swoich dzieci. Jednak zanim się to stanie i zanim nauczę Cię, jak mieć jaja i jak stać się wartościowym oraz atrakcyjnym gościem, zaczniemy od rozdziału, który wytłumaczy Ci między innymi, dlaczego istnieje coś takiego jak kryzys męskości i dlaczego kobiety uciekają od większości mężczyzn (dosłownie!).

W tym rozdziale będzie specyficznie. Dowiesz się bowiem także, jakie mechanizmy zabierają Ci: szczęście, wolność, niezależność i jaja. Moim zadaniem jest ukierunkować Cię w ten sposób, by Ci przywrócić te cztery rzeczy. Byś mógł odetchnąć z ulgą, wiedząc, że panujesz nad wszystkim i że to Ty jesteś zależny od samego siebie. Jedziemy.

Dlaczego kryzys istnieje?

Kryzys męskości jest długotrwałym, pogłębiającym się stale procesem, w ramach którego dzieje się kilka bardzo ważnych dla nas rzeczy. Jak napisałem już wcześniej: mężczyźni stają się coraz bardziej zniewieściali. Nie wiedzą, czego chcą, i są bardzo niepewni samych siebie. Mają zaniżoną samoocenę, muszą być kierowani przez innych, nie wierzą we własne siły, stawiają kobiety ponad sobą. Mają problemy z zadaniem o siebie w każdej kwestii. Nie potrafią sobie poradzić z przeciwnościami losu. Są nieśmiali, nie mają jaj, by przeciwstawić się silniejszym od siebie. Boją się nawet długiego i głębokiego kontaktu wzrokowego z kimś obcym — w szczególności z kobietami.

Takie zachowania, cechy i tendencje można by wymienić w nieskończoność. Kryzys męskości jest ogromnym problemem, ogarnia ogromną ilość mężczyzn i przejawia się w ogromnej ilości rzeczy. Bardzo prawdopodobne, że w mniejszym lub większym stopniu dotknął także i Ciebie. Ale skąd się on bierze i dlaczego w ogóle istnieje? No cóż — przyczyn jest wiele. Wymienię jednak tylko kilka, i to podstawowych.

Upowszechnienie internetu oraz powstanie portali społecznościowych przyciąga przed komputery rzesze ludzi. Jeszcze kilkanaście, a nawet kilka lat temu — gdy chciałeś porozmawiać z kumplami, po prostu wychodziłeś z domu i spotykaliście się u kogoś w mieszkaniu, ewentualnie przed blokiem. Siedzieliście i sobie rozmawialiście. Obgadywaliście innych, śmialiście się z różnych ludzi, planowaliście pewne sprawy. Samo przejście się do znajomych było pewnego rodzaju sportem. Dziś Twoje „spotkania” ze znajomymi sprowadzają się do pisania maili lub do wymiany wiadomości na komunikatorach czy portalach społecznościowych. Większość osób woli siedzieć wygodnie w domu, przeglądać wciągające ich strony internetowe ze śmiesznymi filmikami, obrazkami lub anegdotami i wysyłać znajomym linki do co ciekawszych stron. Na tym cierpi też najzwyczajniejsza w świecie kompetencja społeczna, a mianowicie rozmowa. Im mniej z kimś konwersujesz na żywo — tym jesteś w tym gorszy. Pisanie to nie to samo co mówienie. Do niedawna ludzie nie mieli problemów z prowadzeniem rozmowy i wszyscy byli wygadani. Było tak jeszcze za czasów mojej siostry, która jest o kilka lat starsza ode mnie i której „pokolenie” w wieku 20 lat nie przesiadywało przed komputerem. Jej rówieśnicy są wygadani i niewielu z nich miało problemy z nieśmiałością. Dziś okazuje się, że im młodsza osoba — tym ma większe problemy w tym względzie. Boom na osoby nieśmiałe zaczyna się w okolicach rocznika '90, ponieważ większość z tych osób $\frac{3}{4}$ swojego życia przesiedziała przed komputerem. Na moje szkolenia trafiają

osoby w naprawdę różnym wieku. Czasami trafiają mi się osiemnastolatki, a czasami czterdziestolatki. Jednak zdecydowanie więcej jest osób młodszych — tych, które są wychowane na komputerach i internecie.

Niestety jednak i ci, którzy na przykład urodzili się w przedziale '75 – '90, również nie mają się czym cieszyć. Wiem dobrze, że w momencie gdy świat wirtualny jest pełen różnych możliwości, wiek tak bardzo się nie liczy. Obecnie coraz więcej osób starszych (około pięćdziesiątki – sześćdziesiątki) przesiaduje całymi dniami przed komputerem. Komputer nikomu jednak nie pomaga, jeżeli siedzi się przed nim po kilka godzin dziennie i przegląda durne strony oraz portale internetowe.

Jestem przekonany o tym, że jeżeli kryzys męskości choć w drobnym stopniu dotknął także i Ciebie, duży wpływ miał na to internet i zbyt długie przesiadywanie w domu przed komputerem. Osoby młode są mocniej narażone na to zjawisko z powodu wychowywania się od dzieciństwa „na internecie”. Nie zmienia to jednak faktu, że nawet jeżeli jesteś osobą starszą, także na Ciebie internet i komputer oddziałują przez cały czas w sposób wielce negatywny.

Ale jak właściwie internet na nas wpływa?

Pisałem przed chwilą o tym, że kilka lat temu wychodziło się spotkać z kumplami, a nie siedziało przed komputerem. Dodałem także słowo o kompetencji rozmowy. To jedna kwestia. Im więcej piszesz w internecie, tym gorszy jesteś w rozmowie na żywo. Później przekłada się to na Twoje umiejętności nawiązywania kontaktów z płcią przeciwną lub umiejętności negocjacyjne w różnych sytuacjach życia codziennego. Zasiedzenie się przed komputerem nie sprzyja także naszemu zdrowiu, ponieważ nasza wydolność, kondycja i sylwetka — zmieniają się na gorsze. Portale społecznościowe dają pseudopoczucie przynależności do grupy, która istnieje tylko w internecie. Takie

grupy oparte są na innych wartościach, niż ma to miejsce w prawdziwym życiu. Portale randkowe z powodu dużej liczby odrzuceń ze strony kobiet gwarantują facetom jedynie zanizowaną samoocenę i poczucie braku atrakcyjności oraz uczą złych nawyków w kwestiach relacji. Stały dostęp do darmowych filmów pornograficznych sprzyja ciąglemu zaspokajaniu swoich potrzeb seksualnych poprzez masturbację, co powoduje, że płci brzydkiej spada motywacja do poznawania kobiet i wychodzenia z domu. Filmy pornograficzne tworzą w mężczyznach także pewne wizje seksu, który tak naprawdę można spotkać tylko na filmach — są one bowiem reżyserowane i targetowane do osób o danych preferencjach. Później okazuje się, że nie każda kobieta lubi być klepana po tyłku, szarpana za włosy i nie każda też kocha seks oralny. W internecie na dodatek każdy może być każdym i przed monitorem możesz udawać eksperta, możesz zdobyć szacunek i uznanie tysięcy innych internautów. Gdy jednak przychodzi co do czego i musisz wyjść na zewnątrz, wówczas ujawnia się naga prawda o Tobie: mało osób podchodzi do Ciebie poważnie, mało osób Cię szanuje, nikt nie liczy się z Twoim zdaniem. To powoduje, że czujesz się źle, więc wracasz przed komputer, bo on gwarantuje Ci dobre samopoczucie.

Wprawdzie internet może mieć pozytywny wpływ na przeciętnego człowieka, ale tylko pod warunkiem, że ten ktoś zdaje sobie sprawę z tego, ile może wyrządzić on krzywdy i w jaki sposób spędzanie czasu przed komputerem wpływa na całe nasze życie.

Środowisko szkolne. Już w szkole podstawowej (a obecnie na przełomie szkoły podstawowej i gimnazjum) kształtują się bardzo mocno ludzkie charaktery. Ma na to wpływ głównie to, jak cwanym ktoś się stanie w tym wieku, jak asertywnym będzie, a co najważniejsze — z jakimi ludźmi będzie się zadawać. Niestety wielu kujonów to osoby nieśmiałe, które zawsze były grzeczne i dobrze się uczyły, ale stały z boku i to wpłynęło na całą ich

przeszłość. Z racji faktu, że system szkolnictwa jest coraz gorszy, a także coraz gorsi są sami uczniowie — podziały szkolne pomiędzy „grupą trzymającą władzę” a „całą resztą” ogromnie się pogłębiają. Dobrych kilka lat temu w szkole średniej nie było zbyt wielkich różnic pomiędzy pewnością siebie ogółu uczniów. Dziś gimnazja fundują świetną tendencję: wychodzą z nich osoby skrajnie pewne siebie i skrajnie nieśmiałe. Tych drugich jest oczywiście kilka razy więcej. Obawiam się, że nikt nie jest w stanie tego procesu zatrzymać. Gimnazja to nie jedyne miejsce, które nie wspomaga rozwoju człowieka. Także wszelkie studia zaoczne, a dokładniej możliwość studiowania w trybie „jestem raz na jakiś czas na uczelni”, powodują, że gro osób nie rozwija swoich umiejętności towarzyskich i zamyka się w sobie, ponieważ ich kontakty są jedynie przelotne.

Zmiany w modelu rodziny. Rodzice coraz częściej nie mają czasu dla swoich dzieci czy rodzeństwa i z różnych względów coraz bardziej oddalają się od siebie. W ten sposób powstaje brak poczucia oparcia w kimś bliskim. Idąc za ciosem — tego oparcia szuka się we wspomnianym wcześniej internecie, czasami w używkach. Tak czy inaczej, młodzi ludzie uciekają w nieodpowiednie miejsca, które nie zapewnią im takiego wychowania, jakie powinni zapewnić rodzice. Szukają autorytetów w osobach, które nie do końca powinny być ich autorytetami. Dla wielu osób pewne wartości przestają mieć wtedy znaczenie. Nierzadko ktoś chce dorównać swojemu autorytetowi i naśladuje jego styl życia, ale nie zastanawia się, czy będzie on dla niego odpowiedni. To również powoduje, że mężczyznom trudno jest wyznaczać cele i być ambitnymi według ich własnych standardów.

Lansowane wzorce. Jeżeli otworzysz jakieś znane czasopismo dla mężczyzn, zauważysz, że jest tam mnóstwo reklam drogich samochodów, zegarków czy ubrań, a przy okazji dużo zdjęć półnagich kobiet. Taki zabieg marketingowy powoduje, że w Twojej

głowie tworzy się skojarzenie: jeśli będę miał taki zegarek i taki samochód — będę miał dupy. Ale rzeczywistość wszystko weryfikuje i Ty sam, nie widząc możliwości nabycia takiego właśnie samochodu, zaczynasz wierzyć w to, że nie będziesz miał kobiet. To powoduje, że czujesz się coraz gorzej i gorzej. Zaczynasz się frustrować i popadasz w pewnego rodzaju skrajności. Media po prostu tak działają, aby samoocena mężczyzn spadała i aby mieli oni potrzebę kupowania drogich rzeczy w celu poprawienia własnej wartości. Wszelkiego rodzaju zbędne gadżety, biżuterię itp. Problem jednak w tym, że to nie pomoże. Jeśli chcesz się stać kimś atrakcyjnym, musisz popatrzeć na swoje życie z szerszej perspektywy.

Zmiana priorytetów. Co się dziś liczy? Kasa, władza i seks. Wszystko obraca się wokół tych trzech rzeczy. Na każdym kroku wmawiają nam, że to jest właśnie najważniejsze i do tego powinniśmy pchać się rękami i nogami. Niektórzy ludzie całe swoje życie poświęcają pogoni za kasą, za seksem lub za władzą. Z czasem okazuje się jednak, że to wszystko jest mocno przereklamowane, a szczęście zdobywa się w nieco inny sposób.

Tendencje kulturowe. Nasz kraj na tle innych państw europejskich wypada bardzo słabo. Jesteśmy konserwatywni i emanujemy ksenofobią. Zamykamy się na nowości, na nowe osoby, na nowe możliwości. Jako społeczeństwo mamy trudności ze zmianą przyzwyczajeń i nawyków.

Brak edukacji

Ta przyczyna kryzysu męskości jest tak ważna, że muszę poświęcić jej osobny podrozdział. Brak edukacji.

Dlaczego ludzie są biedni? Bo nie uczą się ich tego, czym są pieniądze i jak powinni nimi obracać. Nie mają inteligencji finansowej.

Dlaczego ludzie nie potrafią bez problemów nawiązać kontaktu z obcą osobą? Ponieważ nie uczą się ich, jak to robić.

Dlaczego ludzie są mało asertywni? Bo nie mieli jak wyćwiczyć swojej asertywności i nie wiedzą, że jest ona tak ważna.

Dlaczego ludzie nie znają swoich praw i są przez to wykorzystywani na różne sposoby? Ponieważ także nikt ich nie nauczył choćby podstawowych praw, jakie wszystkim przysługują.

Dlaczego ludzie nie potrafią zadbać o swój wizerunek i prezencję? Ponieważ zamiast mówić w szkołach o istotności własnej prezencji, nauczyciele woleli mówić o budowie pantofelka.

Dlaczego ludzie nie potrafią zadbać o swoją przyszłość i karierę? Ponieważ publiczny system edukacji nie przewiduje lekcji, które będą w jakikolwiek sposób o tym wspominać.

Pies jest więc pogrzebany. Pogrzebany został w miejscu, gdzie zaczyna się edukacja, z której korzysta zdecydowana większość Polaków. Zauważ, jak wygląda droga przeciętnego Kowalskiego. Idzie do przedszkola, później do szkoły podstawowej, następnie do gimnazjum (kiedyś go oczywiście nie było, jednak to żadna różnica), do szkoły średniej, na studia. W przedszkolu uczą podstaw: alfabetu, cyferek, czasami pisania i czasami liczenia. W podstawówce dokładają bardziej skomplikowaną matematykę, na której na dobrą sprawę można by było zakończyć zabawę z cyferkami. Uczą także historii krajów, które w żaden sposób nie są związane z naszym, na polskim każą Ci czytać książki, o których zapomnisz zaraz po przeczytaniu, na przyrodzie uczą Cię pierdół o roślinkach, na angielskim uczą Cię alfabetu i pór roku (ciekawe, jak często ich używasz :)), na wychowaniu fizycznym biegasz jak ten debil, bo niby ma to w czymś pomóc (dzieciaki są wrzucane do jednego worka i od każdego wymaga się podobnych wyników). W gimnazjum pojawia się ciąg dalszy nieprzydatnych do niczego przedmiotów i jeszcze dokładają Ci kilka nowych. Na przykład na fizyce kujesz wzorki i musisz wiedzieć, co oznacza literka V, S, D i kilka innych. Sam nie wiem, jakie tam jeszcze były wzory, ponieważ kompletnie ich nie pamiętam. Tak

samo jak nie pamiętam chemii i tego, jakie literki oznaczały poszczególne pierwiastki — a musiałem wykuć tablicę okresową pierwiastków na pamięć. Czy Ty przez przypadek także nie musiałeś tego zrobić? Szkoła średnia to już w ogóle „hardcore”. Jeszcze więcej tracenia czasu na głupoty. Więcej nieprzydatnej chemii, biologii, fizyki, matematyki, informatyki itp. Do tego dołożą Ci przedmioty typu przysposobienie obronne czy wiedza o społeczeństwie i mamy świetny mechanizm ogłupiania uczniów. Przez trzy lata w liceum nie nauczyłem się niczego praktycznego. Nie pamiętam ani jednej lektury z polskiego, ani jednego wzoru na pęd z fizyki, ani jednej metody przesunięcia wykresu paraboli z matematyki, ani jednej formy gramatycznej z angielskiego, ani jednego typu skażenia z przysposobienia obronnego, ani jednego dokładnego przebiegu jakiejś wojny z historii. Nie pamiętam nic, kompletnie nic. Na każdym przedmiocie uczono mnie rzeczy przestarzałych lub takich, których nigdy nigdzie nie wykorzystam. Kazano mi na przykład interpretować wiersz Wisławy Szymborskiej, a później za interpretację tego wiersza sama autorka (rozwiązała maturę z któregoś roku) zdobyła jedynie nieco ponad połowę punktów możliwych do zdobycia za tę interpretację. Kto tworzy klucze odpowiedzi? Kto tworzy program nauczania? Kto tworzy listę lektur? Kto odpowiada za to, że edukacja wygląda tak, a nie inaczej?

Potem przychodzą studia. Dopóki nie poszedłem na nie, byłem pewien, że będę się uczyć czegoś, co wreszcie mi się przyda. Rzecz jasna, pomyliłem się — i to mocno. Nieważne, czy były to moje studia, czy rozmawiałem na ich temat z moimi znajomymi. Ważne, że tam większość przedmiotów także opiera się na przestarzałym materiale. Można więc stwierdzić, że na 95% uczelni wyższych chodzi jedynie o papierek, a nie o wiedzę i wykształcenie. Mało, naprawdę mało które studia przygotowują Cię do pracy w zawodzie pod profil, w jakim się kształciłeś. Z mało której uczelni cokolwiek wyniesiesz. No, chyba że stoły i krzesła.

Czy fakt, że system edukacji nie zapewnia Ci żadnego przygotowania praktycznego do życia w społeczeństwie jako wartościowy mężczyzna, to przeoczenie i przypadek? Uważasz, że to normalne, iż przez prawie 20 lat edukowania danej osoby (bo tyle prawie trwa pełna droga edukacji od przedszkola do magistra) nie nauczyła się ona niczego, co mogłoby zapewnić jej szczęście, wolność i niezależność? Wyobrażasz to sobie? 20 lat nauki na nic? 20 lat kucia regulek, wzorów, czytania głupich teorii po to, aby nic, totalnie nic, z tego nie mieć?

Ja sam w wieku 16 lat zacząłem podejrzewać, że dzieje się coś złego. Byłem dość młody, niemniej jednak zacząłem się zastanawiać, po co mi to wszystko? Co ja będę miał z tego, że przeczytam sobie lekturę, nauczę się na chemię lub się dowiem, jak rysować sinusoidę? Miałem to szczęście, że zainteresowałem się sztuką perswazji i rozwojem osobistym, a co za tym idzie — zacząłem czytać książki i poznawać materiały, które wreszcie mogły mi przynieść jakieś profity. Wreszcie mogłem się z nich czegoś nauczyć. Miałem, rzecz jasna, początkowo wstręt do książek, bo trudno go nie mieć, gdy od najmłodszych lat każą Ci czytać publikacje, które Cię kompletnie nie interesują. Jednak jakoś się przełamałem i zacząłem pochłaniać książki jedna za drugą. W ciągu pierwszego roku z książek i materiałów nauczyłem się na temat rozwoju więcej rzeczy praktycznych niż przez cały ten czas, który od małego spędzałem w szkołach. Później było coraz lepiej. Zacząłem czytać o relacjach damsko-męskich, o inteligencji finansowej, wyznaczaniu sobie celów, kształtowaniu swojej osobowości. Moje zainteresowania stale się poszerzały. Wiedziałem, że wszystko, co brałem do ręki, było czymś, co można będzie wykorzystać w przyszłości. Przy okazji oddaliłem się nieco od grupy moich znajomych, ale koniec końców wyszło mi to tylko na dobre.

Nie chcę Cię zanudzać moją historią związaną z początkami tej dobrej edukacji, której nie uczą i nie będą uczyć w szkołach. Chcę Ci jednak zakomunikować, że publiczny system edukacji

nie nauczy Cię niczego konkretnego. Zmarnujesz lub już zmarnowałeś swój cenny czas. Jedyne, co możesz zrobić, to wziąć się za edukację na własną rękę. Ta książka jest pierwszym krokiem do tego, by coś się w Twoim życiu zmieniło.

Pamiętaj, że nie neguję wagi ukończenia szkół i posiadania dyplomów. Jeżeli chcesz pracować u kogoś na etacie, chcesz się liczyć w społeczeństwie, to papierki są ważne. Mało kto przyjmuje teraz do pracy (oczywiście jeszcze zależy jakiej) osobę bez studiów wyższych. Nie wspominając już o wykształceniu średnim. Dlatego jeżeli wpadnie Ci do głowy pomysł porzucenia liceum lub swojej uczelni — przemyśl to najpierw bardzo dokładnie. Tylko pod warunkiem że będziesz miał pewność co do swojej przyszłości — możesz podejmować takie decyzje. Osobiście jednak sugeruję ukończenie szkół w trybie „byle je ukończyć”, a potem robienie tego, co trzeba (czytanie, rozwój, praca nad sobą, etc.).

System

Mówię tu już nie tyle o systemie edukacji, co o ogólnym systemie, który funkcjonuje po to, aby kontrolować umysły ludzi. Jak myślisz — dlaczego przez prawie 20 lat wkładają w szkołach komuś do głowy tak dużo zbędnych informacji? Odpowiedź jest prostsza, niż myślisz!

Ponieważ ludzie uczą się wtedy powtarzać schematy, stają się analityczni.

Im bardziej jesteś analityczny i im bardziej masz głowę zapchaną śmieciami — tym mniej kreatywny się stajesz, mniej myślisz o tym, co dzieje się dokoła, wszystko bierzesz za pewnik, nie wychyłasz się z tłumu. Władzy czy mediom zależy na tym, aby ludzie robili swoje. Parafrazując pewien cytat, pewnym grupom społecznym zależy na tym, abyś: chodził do pracy, wziął ślub, miał dzieci, wziął kredyt na mieszkanie, płacił podatki, płacił

rachunki, oglądał telewizję, podążał za modą, zachowywał się normalnie, przestrzegał prawa i abyś powtarzał „jestem wolny”.

Władcom systemu zależy na stałej kontroli społeczeństwa. A najłatwiej jest Tobą kontrolować, jeżeli zabierze Ci się szczęście, wolność, niezależność i jaja. Świat wokół Ciebie jest tak kreowany, abyś zaczął wierzyć w coś, co nie jest prawdą. Lansuje się różne przekonania, w które wierzy ogół mężczyzn:

- panuje kryzys finansowy,
- trudno jest poderwać kobietę,
- trudno jest zdobyć dobrze płatną pracę,
- trudno jest zdobyć dużo pieniędzy,
- kobiety nie lubią seksu,
- jeżeli będziesz ciężko pracować na etacie, odniesiesz sukces,
- i wiele innych.

Dziś nie musisz używać mózgu, nie musisz myśleć. Inni myślą za Ciebie, przy okazji okradając Cię z Twojej męskości i Twoich pieniędzy. Kobiety również są okradane, ale to zupełnie odmienny temat.

Mówi się, że Polska jest krajem nieco zacofanym. Polska wcale nie jest zacofana. To ludzie są zacofani. Przeszłość lansuje takie wzorce, aby było Ci na co dzień coraz gorzej. Byś Ty wraz ze swoją rodziną nie mógł sobie pozwolić na zbyt wiele przyjemności. Byś nie mógł zbyt głośno krzyczeć i mówić prawdy. Konstrukcja systemu w naszym kraju nie jest przypadkiem. Są osoby, którym zależy na tym, by tak właśnie wszystko wyglądało.

Popatrz na Wielką Brytanię. Tam następują przemiany. Tam przedsiębiorców traktuje się jak osoby z pomysłami, jak osoby napędzające rynek. Jeżeli chcesz założyć firmę w Wielkiej Brytanii, pomogą Ci to zrobić, a na dodatek nie będziesz musiał

przez pewien czas w ogóle płacić pewnych podatków. Rząd i system uczynią wszystko, aby Twoja firma się rozwijała. A załóż firmę w Polsce... Jak nie wykończą Cię podatki, to wykończą Cię urzędnicy, którzy tylko czekają na to, aż powinie Ci się noga. Aż coś przeoczysz, coś spieprzysz. Tu nikt nikomu nie pomaga, każdy za to chce wydoić Cię z pieniędzy.

W Wielkiej Brytanii inaczej wygląda system edukacji, inaczej policja podchodzi do drobnych wykroczeń, inaczej traktuje się człowieka. Co więcej — odsetek nieśmiałych mężczyzn jest tam o wiele mniejszy. Czy to przypadek?

Nie chcę w żaden sposób narzekać na nasz kraj, ale prawda jest taka, że jeżeli sam o siebie nie zadbasz, to system już zadba o to, abyś nie osiągnął zbyt wiele. Jeżeli zauważysz, co się wokół dzieje, będzie Ci o wiele łatwiej. Inni będą się podporządkowywać pewnym normom i nie będą niczego zmieniać. Jak urodzili się nieświadomi, tak nieświadomi umrą.

Trzy filary szczęścia

Są trzy filary wpływające na naszą radość i nasze szczęście, które odczuwamy na co dzień. Kwestie związane z tymi trzema kategoriami warunkują nasze samopoczucie, humor, wydajność pracy itp. To, jaką energią emanujemy na zewnątrz, jest związane z tym, jak są rozwinięte te trzy filary i jak o nie dbamy.

Pierwszym filarem są relacje. Bardzo ważne jest to, czy potrafimy nawiązać kontakt z płcią przeciwną, jaki mamy kontakt z rodziną, z przyjaciółmi, ile mamy kobiet w swoim życiu, czy nie mamy wrogów, jak radzimy sobie w różnych kontaktach interpersonalnych, jakie emocje potrafimy odczuwać, przebywając wśród ludzi, jak podchodzimy do naszych znajomych i wiele, wiele innych. W mojej książce kwestiom relacji poświęcam cały rozdział i dzielę się uniwersalnymi wskazówkami, dzięki którym Twoje relacje mogą stać się lepsze. Jeżeli zależy Ci na szybkim

rozwoju i poprawie jakości Twoich relacji, szczególnie z kobietami, możesz skorzystać z darmowego kursu, który dla Ciebie przygotowałem. W tym celu odwiedź jedną z moich stron internetowych: www.alphamale.pl i korzystaj z unikalnej wiedzy na temat relacji damsko-męskich, związków i seksu.

Drugim filarem jest kariera. Ważne jest również, jak jesteś spełniony od strony wykształcenia, jaką masz pracę, jak się w tej pracy realizujesz, czy dbasz o swoje finanse, czy nie masz zbyt dużo zobowiązań pieniężnych, czy masz cele i je osiągasz, czy inwestujesz w projekty długoterminowe, czy możesz sobie pozwolić na rozrywkę i przyjemności itp. Kilka rozdziałów stworzyłem z myślą właśnie o Twojej karierze i z myślą o tym, aby pomóc Ci rozwinąć ten filar.

Trzecim filarem jest zdrowie i wizerunek. Mam tu na myśli dosłownie zdrowie, kondycję, sylwetkę, to jak wyglądasz, co robisz ze swoim ciałem, jak się ubierasz, jak o siebie dbasz na zewnątrz i wewnątrz. Kolejny duży rozdział mojej książki poświęcam radom, jak stać się fajnym i atrakcyjnym gościem — a ma to związek dokładnie z trzecim filarem.

Jeżeli nie dbasz choćby o jeden z tych filarów, w Twoim życiu pojawiają się kłopoty. Nietrudno sobie wyobrazić, co się dzieje, jeżeli masz dużo pieniędzy, świetnie wyglądasz, ale nie masz żadnych znajomych ani kobiety. Nietrudno sobie też wyobrazić, co się dzieje, jeżeli masz kumpli, kobiety, w miarę o siebie dbasz — ale brakuje Ci pieniędzy na podstawowe potrzeby. Nietrudno sobie wyobrazić, co się dzieje, jeżeli masz kumpli, kobiety i pieniądze, ale Twoje zdrowie szwankuje.

Osoby, które do mnie trafiają, najczęściej mają zaburzony jeden lub więcej filarów szczęścia. Najczęściej nie układa im się w kontaktach z kobietami, aczkolwiek trafiają się też tacy, u których jednocześnie leży i filar relacji, i filar kariery, i filar zdrowia oraz wizerunku. Wtedy trzeba włożyć w taką osobę mnóstwo pracy — ale przyjemnie ogląda się kogoś, kto zmienia się na

Twoich oczach. Jeżeli nie będziesz umiał sam sobie poradzić z pewnymi kwestiami (np. nawiązywaniem kontaktów z kobietami, sylwetką, ubiorem, niezdrowymi przekonaniami itd.), daj mi znać, a popracujemy nad tym wspólnie.

Gdy pisałem tę książkę, zastanawiałem się, co dokładnie w niej zawrzeć, co mógłbym przekazać mężczyznom, aby skorzystali z niej jak najwięcej. Postanowiłem położyć nacisk na kwestie, które pomagają stać się człowiekiem szczęśliwym, wolnym, niezależnym, czyli facetem z jajami. Uważam, że w czasach kryzysu męskości niejeden gość właśnie z tym ma problem. Przez te kilka lat poznałem tak wielu mężczyzn, że wiem dokładnie, z jakimi rozterkami i dylematami borykają się na co dzień. Pojawia się jednak pewien kłopot: motywacja do tego, aby się zmienić. Przecież nie każdy ma chęć do tego, aby cokolwiek robić ze swoim życiem. Dlaczego więc Ty miałbyś cokolwiek w nim zmieniać?

Dlaczego właściwie miałbyś o to wszystko zadbać?

Czy zastanawiałeś się kiedykolwiek nad tym, jak to będzie, gdy znajdziesz się u schyłku swojego życia, popatrzysz wstecz i zadasz sobie pytanie: „Co niesamowitego zrobiłem przez te wszystkie lata?”. Idę o zakład, że nigdy nawet Ci to przez myśl nie przeszło. Bo ludzie mają tendencję do myślenia bardzo, ale to bardzo krótkoterminowego. Trudno jest spotkać kogokolwiek, kto myśli w kategoriach kilku lat, a jeszcze trudniej kogoś, kto myśli w kategoriach o wiele dłuższych.

Patrzenie na świat perspektywicznie jest kompetencją. A każdą kompetencję trzeba ćwiczyć, aby stała się ona umiejętnością. Jesteśmy tak zaprojektowani, że łatwiej nam jest wyobrazić sobie rzeczy bliskie niż te odległe. Dlatego też nie dziwi mnie to, że tak wiele osób wybiera chwilowy komfort dla przyszłego dyskomfortu

(który będzie trwać prawdopodobnie przez całe ich życie), zamiast wybierać chwilowy dyskomfort dla przyszłego komfortu.

Ale właściwie wróćmy do pytania: Co niesamowitego zrobiłem przez te wszystkie lata? Spróbuj się ustawić na końcu swojej drogi, gdy już będziesz stary i będziesz umierać — i wyobraź sobie, co możesz poczuć, gdy spojrzysz wstecz. Czy będzie to duma? Czy będzie to radość? Czy będzie to zdumienie? A może wejdiesz w stan zdumienia spowodowany tym, że właściwie to nic ciekawego, niesamowitego, fenomenalnego ani wielkiego w swoim życiu nie zrobiłeś?

Uwierz mi, że wcale nie będziesz wtedy sam. Wraz z Tobą będą z tej planety odchodzić miliony ludzi, którzy będą mieli podobne emocje do Twoich. Emocje smutku i niezadowolenia z tego, co się zrobiło, lub z tego, czego się nie zrobiło przez jakieś osiemdziesiąt (a może i więcej) lat życia na tej planecie. To normalne.

Na chwilę obecną jest Ci może trudno wyobrazić sobie ostatni dzień Twojego życia, kiedy to zdasz sobie sprawę z tego, że miałeś tak dużo możliwości, mogłeś stać się kimś wielkim, zrobić niesamowite rzeczy — ale wszystko zaprzepaściłeś. Jednak spróbuj skupić się na tej wizji i zdaj sobie sprawę z tego, jaką wartość ma dla Ciebie Twój pobyt w tym właśnie miejscu — jeszcze wśród żywych. Czy Twoje życie ma dla Ciebie jakąkolwiek wartość? Czy może jesteś ignorantem i żyjesz z dnia na dzień?

Dlaczego miałbyś cokolwiek robić ze swoim życiem? Przecież jest Ci dobrze, prawda? Żyjesz na przeciętnym poziomie, robisz przeciętne rzeczy, nie możesz sobie pozwolić na zbyt wiele. Czy to Cię naprawdę satysfakcjonuje?

Ile masz lat? Gdzie są te wszystkie lata Twojego życia? Czy zauważyłeś, że zasnąłeś zaraz po urodzeniu się i budzisz się właśnie teraz — zdając sobie sprawę z tego, że te kilkadziesiąt lub kilkanaście lat Twojego życia minęło bezpowrotnie, nawet nie wiesz gdzie i kiedy? Większość czasu spędziłeś, odbijając się od budyńku do

budynku, czyli w szkołach. Pozostały swój czas też prawdopodobnie spędzisz, odbijając się od budynku do budynku, czyli w pracy.

W jakim wieku znów się obudzisz? Mając 30, 40, 50, 60 lat? Nie wiem, w jakim jesteś wieku, ale zauważ, że każdy dzień przybliża Cię do Twojej śmierci. Jeśli masz 20 lat, to pozostało Ci w optymistycznym scenariuszu jakieś 50 lat życia. Zauważmy, że już 20 straciłeś. Czyli prawie $\frac{1}{3}$ całego swojego życia. I pewnie nawet nie wiesz, na co ten czas poświęciłeś! Za 10 lat zostanie Ci tylko 40 lat życia, za 20 — tylko 30. Za 30 — tylko 20. Za 40 — tylko 10. A czas ucieka coraz szybciej. Im starszy jesteś, tym szybciej płyną Twoje lata. Tym więcej możliwości ucieka, tym mniej możesz osiągnąć. Jeżeli dziś nie zaczniesz zmieniać siebie i swojego życia, nie licz na kobiety, karierę, pieniądze, szacunek, uznanie i inne wartości oraz rzeczy, których każdy z nas potrzebuje. Wszystko to, co osiągniesz — zależy tylko od Ciebie. To wszystko to Twój wybór.

Zdanie sobie sprawy z tego, jak mało czasu nam zostało i jak szybko ten czas ucieka — jest bardzo istotne. Tak samo istotne jak zdanie sobie sprawy z tego, że jeżeli dziś zacniemy nad sobą pracować, to wyrwiemy się z wyścigu szczurów, w którym znajdują się inni ludzie. Jeśli staniesz się kimś atrakcyjnym, jeśli staniesz się facetem z jajami i zaczniesz pracować na swój sukces, to za jakiś czas wszyscy znajomi będą Ci zazdrościć. Będziesz jechał porsche z piękną kobietą, podczas gdy na przystanku autobusowym będzie stać Twój kumpel, który wołał pół życia spędzić przed komputerem oraz chlać alkohol ze swoimi kolegami. Śmiał się z Ciebie, gdy chodziłeś na siłownię, czytałeś książki, jeździłeś na różne szkolenia, kupowałeś modne ciuchy i inwestowałeś pieniądze w aktywa. Ale teraz to on stoi na przystanku, a Ty jedziesz samochodem, na który mało kto może sobie pozwolić, i z kobietą, z którą każdy chciałby być. Czy nie jest to wizja, która działa na Twoje serce i umysł?

Wybieraj.

CAŁY UROK W BIG COJONES

Faceci. Dzięki wysokiemu poziomowi testosteronu we krwi cechuje nas duża ambicja, współzawodnictwo, dominacja i pewność siebie. Hormony męskie koncentrują i pobudzają mózg, który staje się zdolny do większego skupienia niż u kobiet. Są to informacje stwierdzone naukowo i żadne wojujące feministki, obrażone genderki czy domowe partnerki nie mogą z nimi polemizować. Skąd więc tylu słabych i nieporadnych mężczyzn na naszych ulicach? Dlaczego tylko nieliczni mają piękne kobiety i mnóstwo gotówek? I co w zasadzie składa się na te ostawione „jaja”?

XXI wiek to piękna epoka, w której kryzys męskości nasilił się do tego stopnia, że jest największy od czasów Mieszka I. Faceci są nieśmiały, nieporadni, nie mają pojęcia o tym, jak dobrze wyglądać, czego pragną kobiety, czego oni sami pragną i kim chcą być w przyszłości. Tymczasem Polki chcą twardych samców. Na samą myśl o komandosach, pilotach samolotów, strażakach czy bokserach błyszczą im oczy. I w żadnym wypadku nie chodzi tu o mięśnie. Raczej o to, byś był facetem z krwi i kości!

Ta książka to jaja instant. Twój trener podzieli się z Tobą wskazówkami i sugestiami, dzięki którym będziesz mógł kompleksowo zmienić najważniejsze aspekty swojego życia, jednocześnie stając się stuprocentowym mężczyzną. Charakterystyczny styl autora, anegdoty i czarny humor ułatwią Ci ogarnięcie kilkuset stron istotnych informacji. Wszystko, co tu zawarte, jest wartościowe. Przygotuj się jednak także na słowa prawdy, na pokazanie Ci czegoś, o czym nawet nie śniłeś, i na rady, jakich nie usłyszałbyś do końca życia od nikogo innego. **Początek tej książki to zarazem koniec frajerstwa!**

Tomasz Marzec — ekspert ds. relacji damsko-męskich, flirtu i związków. Szkoleniowiec i trener psychologii zmian oraz psychologii relacji. Life Coach. Twórca m.in. marki AlphaMale.

OSOBOWOŚĆ **OBNOWA**

W katalogu: 6225

Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900

0 601 339900

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
<http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
<http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
<http://sensus.pl/nowosci>

Helena SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 83
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

cena: 39,90 zł

ISBN 978-83-246-3093-6



9 788324 630936