

BESTSELLEROWY  
PORADNIK  
O MĘŻCZYZNACH,  
NAPISANY  
PRZEZ FACETA  
Z MYŚLĄ  
O KOBIETACH!

kobieta  
sensus.pl

# MEŃCZYŻNA

# od **A** **Z**

PIOTR  
MART

do

WYDANIE IV

**ZŁOTE  
MYŚLI**  
POMAGAMY Z SUKCESEM

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Lepionka

Projekt okładki: Jan Paluch

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Wydawnictwo Złote Myśli  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 032 323 10 90  
e-mail: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)  
WWW: <http://zlotemysli.pl>

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie?mezcza>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-3376-5

Copyright © Helion 2017

Copyright © Złote Myśli 2017

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

## Spis treści

Wstęp .....	9
Wprowadzenie .....	13
<b>1. Uwodzenie .....</b>	<b>17</b>
Czym jest uwodzenie? .....	19
Obrazy .....	23
„Spontaniczność planowana” .....	24
Mimika twarzy a uwodzenie .....	32
Jak przytulać, by uwodzić? .....	36
Rzeczy, które sprawiają, że skuteczniej uwodzisz .....	37
Natura uwodzenia .....	40
Jaki jest ideał kobiety? .....	43
Jak się poruszać, by przyciągać męskie spojrzenia? .....	47
Jak stać się bardziej kobiecą, pożądaną przez tłumy mężczyzn? .....	49
Kobieta, która przyciąga uwagę większości mężczyzn .....	52
Sztuka intrygowania mężczyzny .....	58
Czym jest miłość? .....	61
Rzeczy, które koniecznie musisz wiedzieć o wzrokowcach .....	64
Zanim przejdziemy do kolejnego rozdziału .....	67
Kiedy kończyć się etap uwodzenia? .....	70
<b>2. Zrozumieć mężczyznę .....</b>	<b>73</b>
Jak działa wyobraźnia wzrokowca? .....	75
Symbole w miłości .....	77
Psychika mężczyzny .....	81
Potrzeby męskiej psychiki .....	87
Instynkt opiekuńczy mężczyzny .....	89
Jak radzić sobie z męską agresją? .....	91
Zazdrość agresywna jako negatywny obraz .....	97
Zazdrość i zaborczość pozytywna .....	100
Rzeczy, jakie zapewne chciałabyś wiedzieć o mężczyznach .....	102

<b>3. Życie we dwoje .....</b>	<b>105</b>
Mężczyzna jako przywódca stada .....	107
Negatywne obrazy .....	111
Kiedy kobieta staje się przyjacielem mężczyzny? .....	112
Gra w przetrwanie związku .....	113
Jak mężczyzna rozumie miłość? .....	115
Co jest dla mężczyzny ważne w miłości? .....	117
Jak powrócić do dobrych relacji z mężem po kłótni? .....	118
Dlaczego mężczyzna...? .....	125
Cele mężczyzny .....	127
O czym mężczyzna chciałby Ci powiedzieć, ale się wstydzi? .....	128
Jak mówić mężczyźnie „kocham cię”? .....	130
Jak wychować sobie mężczyznę? .....	132
Zasada niekonkurowania z mężczyzną .....	138
Dlaczego mężczyzna Ci nie pomaga? .....	141
Jak osiągnąć pomyślność finansową z mężczyzną wzrokowcem? .....	145
Pozwól mu poczuć się mężczyzną .....	146
<b>4. Sztuka perfekcyjnej komunikacji z mężczyzną .....</b>	<b>149</b>
Tajemnice skutecznej komunikacji w związku .....	151
Naucz się zamieniać negatywne emocje w pozytywne .....	156
Dlaczego mężczyźni nie słuchają? .....	157
Wzrokowiec zapomina, ale nie wybacza .....	159
<b>5. Zrozumieć męskie emocje .....</b>	<b>169</b>
Najważniejszy rozdział tej książki .....	171
Jakie zachowania kobiety przyczyniają się do zwiększenia poziomu negatywnych emocji u mężczyzny? .....	172
Nieustanna krytyka .....	173
Jakie zachowania kobiety przyczyniają się do spadku poziomu negatywnych emocji? .....	173
Jakie zadanie stoi przed Tobą .....	175
Studium przypadku .....	178
Dlaczego to przede wszystkim kobieta powinna uczyć się panować nad emocjami? .....	180
Niezwykły eksperyment psychologiczny .....	181
Agresja to często przejaw słabości i rozpaczony .....	182
Dlaczego dotyk działa także na mężczyznę? .....	184
Gra w uwalnianie od negatywnych emocji .....	184
Czynniki zewnętrzne wpływające na zmianę punktacji .....	188
Ważna uwaga dotycząca dotyku .....	188
Uprzedź go, mówiąc mu, co go czeka .....	191

<b>6. Uwodzenie na odległość .....</b>	<b>193</b>
Jak rozmawiać przez telefon? .....	195
Jakie obrazy są atrakcyjne dla mężczyzny? .....	195
Wspominaj .....	196
Wzmocnienie pozytywne .....	196
Jak uwieść mężczyznę na odległość? .....	197
Jak utrzymać miłość mężczyzny na odległość? .....	199
<b>7. Seks i erotyzm .....</b>	<b>201</b>
Geneza skojarzeń .....	203
Cała prawda na temat męskich potrzeb, czyli jak zostać najlepszą kochanką .....	203
Kiedy iść z nim do łóżka? .....	204
Obrazy tworzone automatycznie .....	204
Wzmocnienie pozytywne a zapach .....	219
Kiedy i dlaczego mężczyzna dopuszcza się zdrady? .....	220
<b>8. Trudni mężczyźni .....</b>	<b>223</b>
Mężczyzna „Piotrusia Pan” .....	225
Mężczyzna „Pan Piotr” .....	228
Zestawienie cech „Pana Piotra” i „Piotrusia Pana” .....	232
Mężczyzna słuchowiec .....	233
Jak sprawdzić, która półkula mózgowa jest u Ciebie i u Twojego partnera dominująca? .....	244
A jeśli ta książka nie przypadła Ci do gustu? .....	245
Możesz być też kobietą uczuciową .....	246
Zestawienie cech wzrokowca i słuchowca .....	246
Zestawienie cech słuchowca typu A i typu B .....	247
<b>9. Studia przypadków .....</b>	<b>249</b>
Przypadek 1. Dlaczego on ciągle pyta mnie: „Za co mnie kochasz?”. To mnie tak irytuje! .....	251
Przypadek 2. Kiedy mężczyzna jest dużo młodszy .....	251
Przypadek 3. Dlaczego on zaczął rozmowę o naszej wspólnej przyszłości, szybko przestał i już nie wraca do tego tematu? .....	252
Przypadek 4. Zapach malin .....	253
Przypadek 5. Kiedy mężczyznę pochłania praca .....	253
Przypadek 6. Kiedy mężczyzna staje się obojętny .....	254
Przypadek 7. Dlaczego on tak chętnie pomaga obcym, a w domu nawet nie kiwnie palcem? .....	255
Przypadek 8. Jak rozmawiać z mężczyzną, który jest chorobliwie zazdrosny? .....	257
Przypadek 9. Dlaczego on się przy mnie nudzi? .....	258

Przypadek 10. Czyja to wina, że się kłócimy? .....	260
Przypadek 11. Jak przekonać go do „posiadania dziecka” .....	262
Przypadek 12. Kiedy kobieta nie rozpoznaje przygnębienia u mężczyzny? .....	263
Przypadek 13. Gdy kobieta i mężczyzna są słuchowcami .....	264
Przypadek 14. Jak sprawić, by on o niej zapomniał? .....	266
Przypadek 15. Dlaczego on wypomina mi brak inteligencji? .....	267
<b>10. Na zakończenie .....</b>	<b>269</b>
Petycja w imieniu mężczyzn .....	271
<b>11. Zakończenie .....</b>	<b>273</b>
<b>Bonusy .....</b>	<b>277</b>
a Uwodzenie SMS-em .....	279
b Kiedy kobieta jest „obrażalska” .....	290
c Jak pocieszyć mężczyznę? .....	293
d Jak skutecznie pocieszyć nie tylko mężczyznę? .....	295
e Czym jest ego? .....	298
f Czego tak naprawdę pragnie mężczyzna? .....	306

# *1*

## Uwodzenie

---





## Czym jest uwodzenie?

Czy można kogoś kochać i być w nim zakochanym? A jeśli można, to jak to jest możliwe?

Kiedy kochamy, a kiedy jesteśmy zakochani? I czy można być tylko zakochanym, ale w gruncie rzeczy nie kochać?

Otóż można być i zakochanym, i kochać. Można także kochać i nie być zakochanym, a nawet nienawidzić daną osobę, jednocześnie ją kochając. Dzieje się tak, ponieważ za miłość odpowiedzialne są *uczucia*, a za stan zakochania *emocje*.

**Uczucia** — to tak naprawdę tylko pięć zmysłów: dotyk, słuch, powonienie, smak i wzrok. Kiedy odczuwasz **zimno**, to **jest to uczucie**: czujesz zimno. Kiedy odczuwasz **ciepło**, to także **jest to uczucie**: czujesz wtedy ciepło. To właśnie dzięki uczuciom możemy kochać. Jednak sposób, w jaki kochają kobieta i mężczyzna, jest bardzo różny. U kobiety najbardziej aktywne zmysły (uczucia) to dotyk, smak, słuch i powonienie. To dzięki tym czterem zmysłom kobieta wie, że kocha bądź nie. Natomiast u mężczyzny najbardziej aktywnym zmysłem (uczuciem) jest wzrok. **Mężczyzna (wzrokowiec) kocha dzięki zmysłowi wzroku**. To między innymi dzięki przewadze czterech aktywnych zmysłów kobieta z reguły mocniej kocha. Jest to też zrozumiałe z punktu widzenia natury — gdyby nie łatwość kobiety do obdarzania miłością potomstwa, szybko by się zniechęcała, biorąc pod uwagę trudy wychowywania własnych dzieci. Jeśli zaś matka nie miałaby cierpliwości przy wychowywaniu swego potomstwa, przetrwanie całego gatunku byłoby zagrożone.

**Emocje** — to dziesiątki złożonych odczuć, jakie możemy odbierać za pomocą aktywnych zmysłów. **To właśnie emocje uwodzą zarówno kobiety, jak i mężczyzn**. Do emocji możemy zaliczyć takie odczucia, jak szczęście, poczucie bezpieczeństwa, strach, złość, zaskoczenie, zdziwienie, podniecenie i wiele, wiele innych. Emocje są zazwyczaj bardzo nietrwałe.

To dlatego stan zakochania zwykle mija zdecydowanie szybciej niż miłość. Jeśli emocje i miłość można do czegoś porównać, to miłość byłaby jak jednolicie i długo tłący się płomień świecy, a zakochanie jak eksplozja, która szybko wygasa. Można także zakochać się w konkretnej osobie (emocje), ale nigdy jej nie pokochać (uczucia).

Różnice w tym, jak postrzega rzeczywistość kobieta, a jak mężczyzna, najlepiej ukazać na przykładzie.

*Wybierz się w swej wyobraźni z mężczyzną (wzrokowcem) do opuszczonego domu, w którym straszy. Wchodząc do takiego domu, Ty jako kobieta mogłabyś poczuć przeciąg — mroźny wiatr na swej skórze, który odczułabyś jako zimno — i byłoby to uczucie. Jednak za sprawą zimna, jakie odczułabyś, mogłabyś poczuć także strach i byłaby to już emocja. Odczuwanie zimna to uczucie, strach to emocja.*

*Natomiast mężczyzna, który przebywałby razem z Tobą w tym samym pomieszczeniu, nie mając tak wrażliwej skóry jak Ty, najprawdopodobniej nie poczułby ani zimna (uczucia), ani — za jego sprawą — strachu (emocji). Jednak gdyby w danym momencie ujrzał zjawę, wtedy najprawdopodobniej za sprawą swojego zmysłu wzroku poczułby strach, który oczywiście byłby emocją. Strach spotęgowałby jego doznania dzięki adrenalinie, jaką jego organizm zacząłby wydzieląć, co spowodowałoby, że wszystkie jego zmysły stałyby się bardziej wrażliwe. Całkiem możliwe, że emocję, jaką jest strach, zacząłby wówczas odczuwać większością swoich zmysłów, w tym także dotykem.*

## Jak zastosować tę wiedzę w praktyce?

Jednym z najbardziej obrazowych zastosowań, a jednocześnie bardzo praktycznych, jest seks. Kobieta, która w pierwszej kolejności wpływa na męski zmysł wzroku, na przykład prezentując się mężczyźnie w uwodzieleńskiej bieliźnie, sprawia, że jego ciało zaczyna wytwarzać adrenalinę, przez co jego pozostałe zmysły stają się bardziej pobudzone (wrażliwe). Kobieta, która nie jest świadoma tej wiedzy, gdy idzie z mężczyzną do łóżka, w minimalnym stopniu oddziałuje na jego zmysł wzroku, a skupia się bardziej na jego znacznie mniej aktywnych zmysłach, co sprawia, że dla mężczyzny seks staje się czysto mechaniczny, ponieważ większość z jego zmysłów nie zostaje pobudzona.

Kiedy zmysł wzroku zostaje u mężczyzny pobudzony, ten może otworzyć się i na resztę zmysłów, przez co jego doznania zostają zintensyfikowane.

## Zacznij od treningu odwagi

By uwieść jakiegokolwiek mężczyznę — wiesz doskonale — trzeba posiadać odwagę, choćby po to, by móc spojrzeć w oczy temu, którego chciałabyś uwieść. W końcu w jakiś sposób musisz dać mu znać, że jesteś nim zainteresowana — wtedy jest o wiele łatwiej, a i mężczyzna czuje się bardziej śmiały. Możesz być bardzo atrakcyjną kobietą, ale jeśli jesteś nieśmiała, to Twoja uroda będzie działać tak, że żaden sensowny mężczyzna nie zainteresuje się Tobą. Zwyczajnie będzie się bał — nie tyle Ciebie, co Twojej urody. Jedyni mężczyźni, jacy będą Cię zaczepiać, to tacy, których akurat radzę Ci unikać. By poznać Prawdziwych Mężczyzn, musisz, tak czy owak, wykazać się odrobiną odwagi.

Poniżej przedstawiam niezwykle skuteczne ćwiczenie, które pomoże Ci rozwijać odwagę do niespotykanych do tej pory rozmiarów. To ćwiczenie wypróbowały już dziesiątki nieśmiałych kobiet, wypróbowałem je także i ja.

## Ćwiczenia budujące odwagę

Etap pierwszy: mówienie ludziom „dzień dobry”.

Zacznij mówić „dzień dobry” przypadkowo napotkanym przechodniom. Jeśli jesteś osobą wyjątkowo nieśmiałą, to zapewne przyjdzie Ci to z wielkim trudem. Pamiętaj jednak, że ani nikt Cię nie ugryzie, ani nawet źle o Tobie nie pomyśli. Ludzie będą zastanawiać się tylko, skąd Cię znają, i będzie im głupio, że nie poznali Cię odpowiednio wcześniej i byli zmuszeni odpowiedzieć Ci „dzień dobry” tuż za Twoimi plecami, kiedy już Cię minęli.

Kiedy mówienie „dzień dobry” (nawet gdy ktoś nie odpowiada) nie sprawia Ci już najmniejszego problemu, przejdź do następnego etapu.

Zacznij mówić „cześć” przypadkowo spotykanym mężczyznom w Twoim wieku.

Na początek proponuję Ci wybrać mężczyzn, którzy nie są w Twoim typie. Wtedy będziesz mniej onieśmielona niż na widok przystojnego mężczyzny.

Zapewniam Cię, że jest to wyjątkowe ćwiczenie. Nie obawiaj się niczego. Kiedy już poradzisz sobie i z tym, przejdź do następnego etapu: zacznij mówić „cześć” mężczyznom, którzy Ci się podobają.

Na początek staraj się to robić w taki sposób, jakbyś go znała. Kiedy przechodzi obok Ciebie, powiedz mu „cześć” i idź dalej, nie czekając na odpowiedź. Zrób to w taki sposób, by on myślał, że się znacie. Wprowadź go w zakłopotanie, że Cię nie rozpoznał, by odpowiednio wcześniej odpowiedzieć Ci tym samym. Nie zapomnij także o głębokim spojrzeniu i zniewalającym uśmiechu.

Kiedy opanujesz już mówienie „cześć” mężczyznom, którzy Ci się podobają, przejdź do następnego etapu budowania swojej odwagi.

Jest to etap mówienia „cześć”, kiedy się nie poruszasz. Gdy jedziesz autobusem, stoisz na przystanku bądź w kolejce, jesteś na basenie i wszędzie tam, gdzie — gdy powiesz „cześć” — on będzie wiedział, że się nie znacie.

Spójrz mężczyźnie w oczy, delikatnie się uśmiechnij i powiedz mu „cześć”. Nie przejmuj się, jeśli się zdarzy, że Ci nie odpowie. Całkiem możliwe, że jest jeszcze bardziej nieśmiały niż Ty. Zresztą na tym etapie nikt już Ci nie zarzuci, że jesteś (bądź byłaś) osobą nieśmiałą.

Teraz, jeśli chcesz, możesz zadać mu jakieś pytanie, tak by rozpocząć konwersację. Jeśli nie masz czasu na rozmowę, bo akurat czekacie na przystanku na autobus, to daj mu do zrozumienia, że chcesz się z nim umówić. Jeśli jest mało domyślny, spytaj go wprost, czy ma telefon, a wtedy Ty daj mu swój numer i powiedz: „Jak chcesz, to zadzwoń, może wybierzemy się na kawę?”.

Następny etap rozwoju odwagi to pytanie o godzinę. Kiedy widzisz mężczyznę, który Ci się podoba, podejdź do niego i spytaj o godzinę. Gdy Ci odpowie, podziękuj i ładnie się uśmiechnij. Nie ma nic bardziej zachęcającego do rozwoju znajomości jak kobiecy uśmiech. O tym zresztą dowiesz się w dalszej części tej książki.

Ostatni etap — można powiedzieć: dla osób zaawansowanych — to pytanie mężczyzny o godzinę, kiedy masz zegarek na ręku. Nie można jasnie dać komuś do zrozumienia, że jesteś nim zainteresowana. Trzeba być kompletnym matolem (przepraszam za wyrażenie, ale nikt mi nie mówił, że w tej książce muszę być nadzwyczaj poprawny), by tego nie zrozumieć. Zatem...

Podejdź do niego i spytaj o godzinę. Uśmiechnij się ładnie i zachęcająco, a odchodząc, możesz dorzucić: „A zegarek? Zepsuł się ☺”.

To wszystko w temacie treningu odwagi. Wbrew pozorom jest to bardzo łatwe, ponieważ zaczynasz od najprostszego ćwiczenia i gdy zyskujesz odwagę, posuwasz się dalej. Kiedy dojdiesz do ostatniego etapu i przejdziesz go pozytywnie — nie tylko staniesz się niezwykle odważna, ale i świat mężczyzn stanie przed Tobą otworem. Miej też na uwadze to, że odważna kobieta jest wysoko ceniona wśród mężczyzn.

A wiesz dlaczego?

Właśnie: emocje!

Kobieca odwaga wzbudza silną emocję, jaką jest *zaskoczenie*. Dlatego tak ważne jest, byś w kontaktach z mężczyznami była odważna.

## Obrazy

Zapewne słyszałaś powiedzenie: „Jeden obraz jest wart tysiąca słów”. Oczywiście, że słyszałaś. Musisz także wiedzieć, że to zdanie doskonale pasuje do nas, mężczyzn. Jeden obraz dla nas, mężczyzn, jest wart tysiące wypowiedzianych słów. Obraz dla nas, mężczyzn, jest tak cenny, bo zdecydowana część z nas jest **wzrokowcami**.

Tutaj przypominają mi się listy od Czytelniczek, które pisały coś w rodzaju:

*Teraz dopiero zrozumiałam, co oznacza pojęcie »wzrokowiec«,  
bo niby wszystkie o tym wiemy, ale nie wiemy, co z tego wynika...*

No właśnie. Wszystkie kobiety doskonale zdają sobie sprawę z tego, że mężczyźni to wzrokowcy, ale większość nie ma zielonego pojęcia, co z tego wynika. A co z tego wynika?

Wynika z tego tyle, że mężczyzna wzrokowiec postrzega świat przez pryzmat obrazów. Także Ciebie postrzega w kategorii obrazów, jakie świadomie bądź nieświadomie tworzysz w jego umyśle. Ta książka ma na celu nauczyć Cię kontrolować i tworzyć pozytywne obrazy w umyśle mężczyzny, tak by nie tylko go uwieść, ale i przyczynić się do poprawy Twoich relacji z mężczyzną.

Co więcej, czytając dalej, dowiesz się, jak wiele niewybaczalnych błędów popełnia kobieta, zupełnie nieświadomie tworząc w umyśle mężczyzny obrazy o zabarwieniu negatywnym. Kiedy skończysz czytać tę książkę, będziesz potrafiła tworzyć w umyśle mężczyzny obrazy pozytywne zupeł-

nie świadomie — i świadomie będziesz unikać obrazów negatywnych. Wszystko po to, by zapanować nad mężczyzną w taki sposób, jaki sobie życzysz.

## „Spontaniczność planowana”

Kiedy zdałem sobie sprawę z tego, jaki arsenał wyciągają kobiety przeciwko nam (niewinnym), mężczyznom, nie tylko spodobało mi się to, ale i zapragnąłem tych wrażeń znacznie więcej! Odkryłem, że kobiety stosują coś, co nazywałem „spontanicznością planowaną”, zupełnie świadomie i z premedytacją.

Posłuż się „spontanicznością planowaną”, a zobaczysz, że nie będzie wzrokowca, którego nie dałoby się uwieść.

Czym jest „spontaniczność planowana”? To rodzaj spontaniczności, który jest z góry przemyślany. Z punktu widzenia mężczyzny wygląda to jak prawdziwa spontaniczność i wywiera na nim pozytywny efekt.

„Spontaniczność planowana” przeznaczona jest głównie dla kobiet słuchowców, którym z trudem przychodzi bycie osobą spontaniczną, a które chciałyby uwodzić i wywierać pozytywny wpływ na mężczyznę. „Spontaniczność planowana” tworzy konkretne obrazy w umyśle mężczyzny, które mogą być zapamiętane na dziesiątki lat.

Książka ta nie byłaby kompletna (jako poradnik), gdybym nie przedstawił Ci konkretnych przykładów spontaniczności, które mogą być atrakcyjne z punktu widzenia mężczyzny.

Zapoznaj się z poniższymi przykładami. Wiedz, że duża część z nich została z ogromnym powodzeniem sprawdzona przez rzesze kobiet.

Zanim jednak przejdę do konkretnych przykładów, odpowiem Ci na pytanie, które być może chciałabyś zadać, a mianowicie...

### **Dlaczego mężczyzna nie może Cię kochać taką, jaka jesteś?**

Spotkałem się z tego typu zarzutami i muszę Ci powiedzieć jedno: jesteśmy różni. Każdy z nas ma inne potrzeby: kobiety inne, a mężczyźni inne. Podczas gdy kobieta oczekuje od mężczyzny kwiatów na urodziny, a nie na przykład zestawu do majsterkowania czy mikrofali, to mężczyzna może

oczekiwać, że zadbasz o jego potrzeby, a na początek zadbasz o to, by najpierw dowiedzieć się, jakie one są. Tylko w ten sposób — gdy każda ze stron zadba o potrzeby swojej drugiej połówki — związek może być trwały i satysfakcjonujący.

Przykładów, jakie za chwilę przytoczę, nie traktuj także jako rodzaju manipulacji mężczyznami. Nie ma niczego złego w tym, że dostarczasz mężczyźnie obrazów i związanych z nimi emocji, jakich on potrzebuje. Wierz mi, nawet gdy powiesz mu, że robisz coś z pełną premedytacją, to i tak będzie Ci wdzięczny tylko za to, że to robisz. My po prostu tego potrzebujemy, tak jak kobiety potrzebują przytulania czy kwiatów jako symbolu miłości.

### **Przykład pierwszy: „Fontanna”**

Wyobraź sobie, że idziecie na spacer. Spacer planujesz w ten sposób, by na Waszej drodze napotkać czynną fontannę. Kiedy na horyzoncie pojawia się fontanna, prosisz go, by zrobił Ci przy niej zdjęcie. Niespodziewanie jednak zdejmujesz buty i wchodzisz do fontanny. Chłapiasz go wodą, zachowujesz się niczym mała dziewczynka nad brzegiem morza. Jesteś radosna i uśmiechnięta. Chcesz utrwalić w jego umyśle właśnie taki obraz: radosnej kobiety bawiącej się w fontannie.

### **Przykład drugi: „W kroplach deszczu”**

Jest lato, wychodziecie na spacer. Nagle zaczyna padać przyjemny, ciepły deszcz. Jednak za Twoją namową nie kryjecie się przed nim. Pozwalasz, by deszcz zmoczył Was oboje. Unosisz dłonie, delektując się każdą kroplą. Na koniec zdejmujesz buty i zaliczasz wszystkie napotkane kałuże. Cieszysz się. Chcesz, by zapamiętał właśnie taki obraz: Ciebie radosnej, bawiącej się w kroplach padającego deszczu.

### **Przykład trzeci: „Kwiat we włosach”**

Wyobraź sobie siebie z nim na spacerze, podczas którego przechodzicie obok kwaciarni. Nagle zatrzymujesz się i wąchasz kwiaty — dajesz mu jasno do zrozumienia, by kupił Ci jeden z nich. Wpinasz go sobie we włosy. Promieniejesz szczęściem — właśnie taki obraz chcesz utrwalić w jego umyśle: uśmiechniętej kobiety z kwiatem we włosach.

### **Przykład czwarty: „Gra w koszykówkę”**

Zaplanuj z nim wspólną zabawę — może to być gra w koszykówkę, w badminton, wspólne wyjście na rolki, rower, basen — ogólnie wszystko o charakterze sportowym. Ubierz się odpowiednio. Mężczyzna rzadko ma okazję zobaczyć kobietę w stroju sportowym. W trakcie zabawy zaplanuj wiele „nieprzewidzianych” sytuacji, jak niewinny pocałunek, który w gruncie rzeczy będzie wykonany z pełną premedytacją. Możesz na przykład wziąć jego dłoń i przyłożyć do swojego brzuszka, mówiąc: „Zobacz, ile dzisiaj schudłam”. Kontakt fizyczny między Wami wyda mu się zupełnie naturalny. Obrazy, jakie dzięki temu utrwalisz w jego umyśle, będą bezcenne.

### **Przykład piąty: „Kolacja”**

Pokaż mu, że lubisz tańczyć. Zaprosz go na kolację do siebie. Gdy dzwoni do drzwi, Ty właśnie kończysz gotować. Jesteś ubrana dość swobodnie: masz krótką spódniczkę i podkoszulek na ramiączkach (załóżmy, że jest lato). Gotujesz, słuchając muzyki. Gdy w radiu puszcza Twój ulubiony kawałek, Ty powoli zaczynasz tańczyć w rytm muzyki, zmysłowo poruszając biodrami. Spoglądasz na niego i widzisz uśmiech na jego twarzy. Podchodzisz, by zatańczyć przy nim, odwracasz się do niego tyłem, tak by mógł spojrzeć na ruchy Twych bioder...

Nie wstydź się przy nim tańczyć. Nawet jeśli nie jesteś zawodową tancerką, z pewnością umiesz poruszać biodrami, a już samo to bardzo mu się spodoba.

Niby bardzo spontaniczne, ale wiesz dobrze, że wszystko zaplanowałaś. Muzyka w radiu była muzyką z płyty CD, strój, kolacja...

Pamiętaj, to, co się liczy, to obrazy, jakie musisz utwalić w umyśle mężczyzny. Ważne jest, by były to chwile wyjątkowe, które będą mu się kojarzyć wyłącznie z Twoją osobą.

Doskonale nadaje się do tego spontaniczność, nawet jeśli będzie zaplanowana. Zresztą to nie będzie miało znaczenia, bo efekt, jaki dzięki temu osiągniesz, będzie znakomity. Pamiętaj: mężczyźni są wzrokowcami — wobec tego obrazy mają dla nich decydujące znaczenie.

Oto kolejne przykłady.



## Przykład szósty: „Gwieździste niebo”

Wyobraź sobie, że wychodzicie na spacer późnym wieczorem bądź nocą. Nad Wami rozpościera się gwieździste niebo. Prosisz go, by pooglądał z Tobą gwiazdy. Zwracasz się do niego słowami:

— Wiesz, mam ochotę pooglądać z tobą gwiazdy. Chodź, położymy się tutaj na trawie...

Kiedy się położycie, możesz zacząć komentować widok, jaki się przed Wami roztacza. Możesz go zapytać, czy wie, jaka gwiazda znajduje się najbliżej naszego Słońca, a jeśli nie będzie wiedział, to powiedz mu, że jest nią Alfa Centaura i znajduje się w odległości 4,3 lat świetlnych. (Nie ma to jak zrobić na mężczyźnie dobre wrażenie). Nagle wstań i usiądź mu na biodrach, łapiąc jego dłonie w nadgarstkach. Możesz to skomentować słowami: „No to w końcu cię mam”. Możesz go pocałować w sposób, jaki zapragniesz. Następnie możesz powiedzieć coś podobnego do tego: „Oj, przepraszam, całkowicie zapomniałam, że zasłaniam ci widok na gwiazdy”. Ponownie połów się obok niego. Teraz możesz wziąć jego dłoń i trzymać ją w swojej. Po krótkiej przerwie możesz powiedzieć tak: „Myślałam, że to powiesz”. On najprawdopodobniej odpowie: „Co takiego?”. Wtedy powiedz: „Że jestem jedyną gwiazdą, na jaką chcesz patrzeć — przez ciebie jestem ciągle zazdrosna”.

Dalszy rozwój sytuacji będzie już zależał wyłącznie od Was.

## Przykład siódmy: „Syrena”

Wyobraź sobie, że Twój mężczyzna siedzi przed komputerem bądź ogląda telewizję. Ty postanawiasz go oderwać od tego zajęcia, które nie za bardzo można nazwać zajęciem. W kuchni włączasz płytę z nagraniem odgłosem syreny pożarowej i walisz mocno w drzwi pokoju, krzycząc: „Kochanie, pali się!”. Kiedy on wstaje od komputera lub telewizora i biegnie sprawdzić, co i gdzie się pali, Ty rzucasz mu się na szyję i zaczynasz go całować. On, zaniepokojony, przez uścisk Twoich ust pyta dość niewyraźnie: „Gdzie się pali?”, a Ty odpowiadasz: „A, tamto, może zaczekać. Mam tutaj ciekawsze zajęcie”. Pamiętaj, by się przy tym uśmiechać, tak by się zorientował, że nic się nie pali, bo inaczej nie będzie w stanie skupić się na Twoich pocałunkach. Później możesz jeszcze wypróbować ten chwyt kilka razy, jednak pewnie w końcu to raczej Ty będziesz musiała

do niego podbiegać. Wiedz jednak, że dzięki temu oderwie się od swych nudnych czynności i skupi bardziej na Tobie. Ten przykład ma też jeszcze inny pozytywny wydźwięk, polegający na skojarzeniu. O tym dowiesz się jednak w jednym z następnych podrozdziałów.

Oto ostatni przykład, który może wydać Ci się bardzo kontrowersyjny. Jednak gdy przeczytasz komentarz znajdujący się tuż poniżej, zdasz sobie sprawę, **dla czego obraz infantylnej kobiety jest tak bardzo atrakcyjny dla mężczyzny**. Atrakcyjny pod warunkiem że na co dzień jesteś **poważna**, bo akurat Twoje stanowisko tego wymaga.

### **Przykład ósmy: „Kup mi kotka”**

Siedzisz sobie ze swoim mężczyzną w pokoju i nagle się odzywasz:

— Kochanie, kupisz mi małego kotka?

— A po co ci kot? — zapyta Twój mężczyzna.

— Żeby było weselej. Będzie robił „miau”, pił śmiesznie mleczko, ocierał się o nogi i robił siku i kupkę, gdzie popadnie, a Ty będziesz miał ten zaszczyt po nim sprzątać — odpowiadasz mu. Zwłaszcza ostatni argument o kupie go przekona.

— Kochanie, zgódź się! — mówisz — To prawie tak, jakbyśmy mieli dziecko.

W tym momencie możesz przestać go namawiać — to był tylko wstęp do właściwej części.

Po kilku godzinach bądź na drugi dzień wlewasz sobie trochę mleka do płytkiego talerza. Następnie wchodzisz do pokoju i mówisz:

— Skarbie, chodź szybko, pokażę Ci, czego się nauczyłam!

On idzie za Tobą do kuchni, a tam czeka talerz z mlekiem. Mówisz: „Zobacz, czego się nauczyłam” i zaczynasz pić mleko w sposób, w jaki robią to kotki. Nachylasz się nad talerzem i głośno mlaskasz, pijąc mleko samym językiem. Następnie prostujesz się. Mleko cieknie Ci po brodzie, a Ty się do niego uśmiechasz najszerzej, jak potrafisz. Oblizujesz się w taki sam sposób, jak robią to kotki. Zataczasz swoim językiem koła wokół ust, zlizując część mleka z brody, dodajesz „miau” i nadal się uśmiechasz. Możesz teraz przechylić dodatkowo głowę.

Mówisz:

— Widzisz, jaka jestem zdolna? Założę się, że Ty tak nie potrafisz!

Teraz musisz go zmusić, by spróbował pić mleko w ten sam sposób jak Ty. Wejdz mu na ambicję, mówiąc, że on akurat tego nie potrafi. Kiedy w końcu pochyli się nad talerzem, Ty zrób to samo i zacznijcie pić mleko razem — jak dwa małe kotki. Jak się już wyprostuje, pocałuj go bardzo namiętnie.

Od tej pory mleko będzie mu smakowało zupełnie inaczej.

Wieczorem, ale i nie tylko, możesz mu powiedzieć przed snem „miau”. Od tego dnia, kiedykolwiek powiesz mu „miau” lub oblizesz usta tak jak robi to kotek, przywołasz w jego umyśle ten obraz — gdy pijesz mleko z talerzyka niczym mały kotek.

Oczywiście możesz uznać ten przykład za bardzo infantylny. Możesz go wręcz uznać za głupi i niedorzeczny. Jednak czytając dalej, zrozumiesz, **dlaczego mężczyzną pociąga infantylność u kobiet.**

Infantylność u kobiet jest tak pociągająca ze względu na naturę przywódcy, jaka drzemie w większości mężczyzn. Naturą przywódcy jest opiekowanie się stadem, a w tym wypadku kobietą i rodziną. Im bardziej jesteś bezbronna, tym bardziej on pragnie się Tobą zaopiekować — tym bardziej on ma możliwość sprawdzić się w roli przywódcy.

## **Kiedy powinnaś być infantylna?**

Kiedy Twoje stanowisko może negatywnie wpłynąć na Twój związek z mężczyzną?

Wtedy, gdy Twoja praca wymaga kierowania ludźmi. Jeśli jesteś dyrektorką, nauczycielką bądź jeśli zajmujesz jakiegokolwiek stanowisko kierownicze, to musisz być świadoma, że może to wpływać negatywnie na Wasze relacje. Być może już nabrałaś nawyków i kiedy wracasz do domu, przy wejściu przypominasz wojskowego dowódcę, który chciałby rzec:

— Baczność! Co macie mi do powiedzenia, żołnierzu? Haaaa? Proszę natychmiast zdać mi tutaj raport, jak przebiegała wasza służba, kiedy mnie nie było!

A on patrzy się na Ciebie błagalnym wzrokiem i chciałby Ci powiedzieć, składając dłonie w modlitewnym geście:

— Teraz ja, teraz ja. Daj mi trochę porządzić. Proszę!

Możesz o tym nie wiedzieć, ale Twoje zachowanie (w dużej mierze ze względu na Twoje stanowisko) zaczyna przypominać zachowanie przywódcy. Z drugiej strony oczekujesz od mężczyzny opieki — jako od przywódcy stada. Musisz się zdecydować, kim właściwie chcesz być, jaką rolę chcesz pełnić w stadzie.

Więcej o roli przywódcy i członka stada dowiesz się w jednym z dalszych rozdziałów. Na ten czas musisz zapamiętać, że nie możesz odgrywać dwóch ról jednocześnie: członka i przywódcy. Będzie Ci przy tym pomocna infantylność, która pomoże mężczyźnie rozpoznać w Tobie „bezbronną kobietę” (my wiemy, jak jest), którą on może się zaopiekować.

### **Jak tworzyć obrazy do „spontaniczności planowanej”?**

Tworzenie obrazów, za pomocą których mogłabyś uwodzić mężczyznę, wymaga pewnego rodzaju kreatywności. Możesz się jej nauczyć. Nie jest to aż takie skomplikowane. Ważne, byś poznała pewne zasady, a pomyśły z czasem same zaczną napływać Ci do głowy.

Podstawową zasadą kreatywności — tej, której Ty będziesz akurat potrzebowała — jest kojarzenie. Na czym polega kojarzenie? Pozwól, że zademonstruję Ci to na przykładzie. Weźmy dwa słowa, na przykład: mleko i kot. Co może z tego powstać? Zobacz ostatni przykład spontaniczności planowanej. Teraz weź następne dwa słowa: truskawkowe konfitury i masaż. A co jeśli zaserwujesz mężczyźnie masaż z użyciem truskawkowych konfitur? Myślisz, że zapamięta to lepiej niż zwykły masaż przy użyciu tradycyjnego olejku? Jeśli odważysz mu się zaproponować coś takiego i wykonasz to, to jak myślisz, z czym będą mu się kojarzyły truskawki?

By stworzyć jakiś atrakcyjny obraz, często musisz wybrać bardzo przypadkowe słowa — nawet do tego stopnia, że poszukasz ich w słowniku, otwierając dwie (bądź więcej) zupełnie przypadkowe strony. Wtedy taki obraz może być rzeczywiście atrakcyjny i niepowtarzalny.

Na koniec proponuję Ci pewne ćwiczenie. Postaraj się stworzyć scenariusze do spontaniczności planowanej ze słów:

- o Zabawa w chowanego, opaska na oczy i pocałunek.
- o Taniec, muzyka i hipermarket.
- o Przymierzalnia i męski garnitur.
- o Sklep meblowy i sypialne łóżko.
- o Śnieg i konkurencja.
- o Jadalne farby i kwiaty.
- o Karty do gry i poker.
- o Pistolety na wodę i domowa wojna.
- o Gra i masaż.

Pamiętaj, że kiedy bierzesz często zupełnie przypadkowe słowa i starasz się połączyć je w jakąś ciekawą historię, to mobilizujesz swój umysł do myślenia. O wiele trudniej jest wymyślić cokolwiek, kiedy tylko zadajesz sobie pytanie: „Co by tutaj zrobić ciekawego, aby mu sprawić przyjemność?”.

### **Ile czasu to zajmuje?**

Zapewne zastanawiasz się, ile czasu pochłania stworzenie jednego obrazu, jaki mogłabyś zastosować, by skutecznie uwodzić nim mężczyznę? W moim przypadku na każdy obraz „spontaniczności planowanej”, jaki tutaj przytoczyłem, poświęciłem jeden dzień. Począwszy od szukania odrębnych słów, które połączyłem w skojarzenie, a później w konkretną historię. Na początku może Ci to zająć więcej czasu, jednak praktyka czyni mistrza i z czasem możesz się spodziewać coraz większej liczby atrakcyjnych pomysłów w coraz krótszym czasie. Nie zniechęcaj się na początku, bo, jak sama się przekonasz, warto zaistnieć w męskiej wyobraźni jako spontaniczna kobieta!

To tyle, jeśli chodzi o tworzenie przykładów „spontaniczności planowanej” we własnym zakresie. Życzę Ci powodzenia.

### **Czy wzrokowiec oczekuje od Ciebie powagi?**

Po pierwszym wydaniu tej książki spotykałem się często z zarzutami dotyczącymi przykładów „spontaniczności planowanej”: że nie są one odpowiednie do wieku i stanowiska każdej kobiety. Jeśli masz wątpliwości, czy zamieszczone w tej książce przykłady są dla Ciebie odpowiednie, to

od razu chciałbym je rozwiązać: wszystkie przykłady są odpowiednie dla mężczyzny wzrokowca, niezależnie od wieku. Zastanów się chwilę: czym nastoletnia kobieta jest w stanie uwieść dojrzałego mężczyznę wzrokowca? Czy naprawdę myślisz, że powagą? Wiedz, że nigdy nie mówiłem, że powinnaś wykazać się niepowagą w sprawach poważnych. Przykładowo nigdy nie powiedziałbym, byś zamknęła oczy, prowadząc auto, a do tego byś puściła kierownicę, ryzykując życiem swoim i pasażerów, tylko po to, by wzbudzić w nim silne emocje. NIE! Rzecz w tym, byś była niepoważna w sprawach, które nie wymagają powagi, i byś zachowała powagę w sprawach, które jej wymagają. Wtedy w istocie będziesz atrakcyjną partnerką dla mężczyzny wzrokowca. I nigdy nie pomyśli on, że zrobiłaś coś głupiego, gdy się specjalnie wygłupisz w sprawach zupełnie niewymagających powagi. Tymczasem wiele kobiet sądzi, że atrakcyjna kobieta to taka, która zachowuje powagę, oglądając ze swoim partnerem komedię i mówiąc: „Ależ ten film jest głupi i niepoważny”. Pamiętaj: nie mądrość i powaga kobiety uwodzą mężczyznę, a jej spontaniczność i bardzo często dziewczęce zachowanie. A mądrość ewentualnie może budzić podziw i fascynację, ale nigdy nie uwiedzie żadnego mężczyzny.

### **My gruboskórni...**

Mężczyzna ma grubszą skórę, a do tego jest ona mniej wrażliwa na dotyk. Naukowe źródła podają, że u mężczyzny wrażenia, jakie odbiera on poprzez skórę, są blisko siedmiokrotnie słabsze niż te, które odbiera kobieta.

Większość kobiet, będąc nieświadoma tego faktu, traktuje mężczyznę tak, jak same chciałyby być traktowane, i dziwi się, że to ani nie skutkuje, ani nie sprawia większej przyjemności ich partnerom.

U mężczyzny zmysł wzroku przejmuje funkcje zmysłu dotyku, a dodatkowo — co istotne — ma zasadnicze znaczenie. Pamiętaj o tym! Powróć do tego jeszcze wiele razy w dalszej części niniejszej książki.

### **Mimika twarzy a uwodzenie**

Największym niepowodzeniem kobiety przy uwodzeniu mężczyzny jest moment, gdy facet zamyka oczy i nie jest w stanie przypomnieć sobie jej twarzy. A samą twarz o wiele łatwiej zapamiętać, kiedy jest w ruchu (mimika), kiedy coś wyraża i jest zmienna.

Niech Twoja twarz zawsze coś wyraża. Kiedy mówisz, kiedy coś opowiadasz, staraj się podkreślać słowa odpowiednią mimiką. Jeśli masz duże oczy, możesz je bardziej rozszerzyć, podkreślając wagę wymawianych słów. Jeśli Twoim atutem są ładne, długie rzęsy, to możesz dodatkowo zmyslowo nimi zatrzepotać. Masz ładne usta? Opowiadając coś, zwęż je, tak jakbyś chciała go pocałować. Dotknij swoich policzków, kiedy coś opowiadasz — na przykład coś, co Cię przeraziło. Nie opowiadaj jak wykładowca na uczelni, bo po kilku minutach zaśnie... No chyba że to na dobranoc. Podnieś głos albo mów przez chwilę szepsem.

Zobacz dwa filmy wideo, jakie znalazłem w internecie. Przedstawiają one kobietę, która mimikę i sztukę gestykulacji opanowała do perfekcji:

*[www.martpiotr.com/filmy](http://www.martpiotr.com/filmy)*

Stworzyłem także kilka ćwiczeń, które pomogą Ci doskonalić gestykulację i mimikę twarzy.

### Ćwiczenie pierwsze

Przygotuj sobie jakiś ciekawy tekst. Może to być tekst o czymś, co Cię interesuje — tak by mogło to być tematem do rozmowy. Napisz go i wydrukuj. Gdy masz już gotowy tekst, przyklej go sobie do lustra i zerkając na niego, staraj się go opowiedzieć. Wyobraź sobie, że właśnie rozmawiasz ze swoim mężczyzną. Uśmiechaj się na dziesiątki sposobów, opowiadając, okaż zatroskanie, wzrusz się... Twórz to wszystko tylko dzięki odpowiedniej mimice twarzy i barwie głosu. **Każda z min, które uda Ci się „stworzyć”, będzie nowym obrazem, jaki on zarejestruje.** Będzie miał wrażenie, jakby poznał dziesiątki kobiet, a to nadal będziesz Ty — skromna, ale niezwykle uwodzicielska.

### Ćwiczenie drugie

Wyobraź sobie, że Twoim zadaniem jest uwieść cudzoziemca, który w ogóle Cię nie rozumie. Wiesz dobrze, że dla cudzoziemca nie będzie istotne, co mówisz, ale jak mówisz. Jeśli ten ma się w Tobie zakochać, to nie dlatego, że pięknie wypowiadasz słowa, ale dzięki gestykulacji i mimice twarzy, jakiej używasz do wypowiadania tychże słów.

## Ćwiczenie trzecie

Postaraj się wyrazić poniższe stany wyłącznie za pomocą oczu.

Złość, miłość, zniecierpliwienie, zaciekawienie, zatroskanie, oburzenie, radość, smutek, niewinność, podniecenie, strach i zmęczenie.

Udało się? Było trudno? Teraz będzie Ci łatwiej: dodaj do tego jeszcze usta. Wyraź te same stany za pomocą ust i oczu.

Kiedy sobie z tym poradzisz, na koniec do wyrażenia jeszcze raz tych samych stanów emocjonalnych użyj dodatkowo dłoni. Wyraź jeszcze raz to samo za pomocą gestykulacji i mimiki twarzy. Kiedy opanujesz to ćwiczenie, staniesz się mistrzynią w uwodzeniu gestem i mimiką twarzy.

## Trening magnetycznego spojrzenia

Jest takie spojrzenie, które potrafi magnetycznie uwodzić mężczyznę. To spojrzenie zdradza, że jesteś kobietą kreatywną, pełną pomysłów, interesującą... To spojrzenie jest także obietnicą wspaniałego seksu.

To spojrzenie pozwoli Ci nie tylko uwodzić, ale i na przykład zdobyć posadę u pracodawcy, który od swoich pracowników oczekuje kreatywności.

Na czym polega to magnetyczne spojrzenie?

Pozwól, że Ci to wytłumaczę. Widzisz, gdy myślimy, możemy albo wspominać coś, co już się wydarzyło, albo wyobrażać sobie coś, co jeszcze nie miało miejsca. Kiedy wspominasz, Twój wzrok skierowany jest w dół. Przykładowo kiedy ludzie się martwią, mają zazwyczaj opuszczoną głowę i wtedy myślą o tym, co już jest, co się wydarzyło.

Mówi się też: „Nosić głowę wysoko w chmurach” — i jest to prawda, ponieważ człowiek, który rozmyśla o czymś, co jeszcze nie nastąpiło, kieruje wzrok bądź głowę do góry (w prawą lub lewą stronę).

Jeśli teraz zechciałabyś kogoś pocieszyć, możesz to zrobić, kierując jego uwagę ku lepszej przyszłości, a więc ku wyobrażeniem, które jeszcze nie zaistniały. Wtedy z pewnością będzie musiał unieść głowę, by sobie to wyobrazić. To będzie też znak dla Ciebie, że poprawia się jego nastrój.

Jednak by wyobrazić sobie cokolwiek, a więc użyć swojej wyobraźni, nie potrzebujesz specjalnie unosić głowy. Wystarczy, że swój wzrok skierujesz w górę na ukos.



Byś mogła doskonale opanować to magnetyczne spojrzenie (wyraz twarzy), chciałbym zaproponować Ci pewne, znakomite do tego celu ćwiczenie.

### **Ćwiczenie „Latający komar”**

Wyobraź sobie, że po pokoju lata wielki komar (właściwie to komarzycza, ale domyślam się, że wolisz, by był to jednak komar ☺). Masz ochotę go ubić, ale gdy tylko ruszasz głową, ten odfruwa i nadal krąży po pokoju, irytując Cię niemilosiernie. W końcu zastygasz w zupełnym bezruchu, tak by nie spłoszyć dokuczliwego owada. Ruszasz jedynie oczami, delikatnie unosząc dodatkowo swoją prawą i lewą brew.

Teraz spójrz w prawy górny róg bez ruszania głowy. Zmarszcz swoją prawą brew, by sięgnąć wyżej wzrokiem. Pamiętaj, by nie ruszać w tym czasie głową, bo spłoszysz komara, którego pragniesz dostrzec.

A teraz zrób dokładnie to samo, ale spójrz w lewo, tym razem marszcząc lewą brew. Zrób tak kilka razy na zmianę.

**I to jest właśnie to magnetyczne spojrzenie!** Kiedy będziesz rozmawiać ze wzrokowcem, zrób tak kilka razy, a gwarantuję Ci, że to spojrzenie będzie skutecznie go uwodzić.

A jeśli chciałabyś posunąć się jeszcze dalej, zwłaszcza kiedy rozmawiacie o bardziej intymnych i pikantnych sprawach, które mogą się wydarzyć, włóż wtedy do ust swój wskazujący palec i oprzyj go na swojej dolnej wardze, po czym szybko go wyjmij i uśmiechnij się do niego w sposób niezwykle uroczy. Innym razem, spoglądając na ukos w górę, przygrzyź delikatnie zębami swoją dolną wargę, po czym skieruj wzrok na niego i uśmiechnij się zniewalająco.

Jeśli chcesz zobaczyć, jak wygląda takie spojrzenie, wejdź na poniższą stronę:

*[www.martpiotr.com/fotomina](http://www.martpiotr.com/fotomina)*

### **Pokaż mu język**

Tak, dobrze czytasz, pokaż mu język, bo jest to gest typowo dziewczęcy. Rób to szczególnie wtedy, gdy on sobie z Ciebie żartuje.

# Notatki

---

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

## Facet, jaki jest, każdy widzi

Czy zrozumienie mężczyzny rzeczywiście jest Ci potrzebne do szczęścia? Zresztą czego tu nie rozumieć? Nic nadzwyczajnego — chodząca góra mięśni, głowa w chmurach, przepełniona nieustającymi myślami o seksie, a pod względem emocjonalnym wieczne dziecko...

## Stop! Drogie koleżanki, posługiwanie się stereotypami to droga donikąd!

Chcesz wiedzieć, co NAPRAWDĘ działa na mężczyzn? Masz ochotę nauczyć się ich uwodzić, rozkochiwać w sobie, sprawiać, by jedli Ci z ręki? Po przeczytaniu tej książki poczujesz się tak, jakby ktoś wreszcie zdjął Ci klapki z oczu. Zobaczysz męski świat w zupełnie nowym świetle. Dowiesz się też, jak przejąć pełną kontrolę nad swoim związkiem. Już nigdy nie będziesz musiała się głowić, o co chodzi Twojemu partnerowi!

## To książka, na którą czekałaś całe życie!

I nie ma w tym cienia przesady. To poradnik z prawdziwego zdarzenia, zdradzający sekrety męskiej natury, które Cię zaskoczą, a czasem i zaszokują. Pozwoli Ci zrozumieć mężczyznę, jego zachowania, oczekiwania i potrzeby. Kryje w sobie jeszcze jedną słodką tajemnicę:

## Da Ci coś, czego nie znajdziesz w innych poradnikach!

Sprawi, że lepiej zrozumiesz samą siebie, rozwiniesz swoją kobiecość, nabierzesz pewności siebie i zaczniesz być postrzegana jako fascynująca, godna pożądania i piękna — bez względu na wiek czy wygląd! Tysiące zachwyconych kobiet, które przeczytały pierwsze wydanie książki, nie mogą się mylić!

**PIOTR MART** jest autorem poradników o tematyce psychologicznej i metafizycznej. Jego prosty, jasny styl opisywania związków oraz różnic pomiędzy płciami sprawia, że ma coraz liczniejszą grupę oddanych czytelniczek. Autor jako pierwszy przeprowadził podział mężczyzn na wrokowców i słuchowców. *Mężczyzna od A do Z* jest jedynym poradnikiem na rynku opisującym te różnice, jakże istotne z punktu widzenia każdej kobiety.

**OSOBOWOŚĆ** **ODNOWA**

**sensus**

Cena 39,90 zł

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

 **Zamówienia telefoniczne:**  
**0 801 339900**  
 **0 601 339900**

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

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

ISBN 978-83-283-3376-5

