

# Poszukiwana poszukiwany

Poradnik dla singli

Henry Cloud

Psychologia  
i  
wiarą

w|drodze



Poszukiwana  
poszukiwany



# Poszukiwana poszukiwany

Poradnik dla singli



Henry Cloud

przełożyła Magdalena Ciszewska

w|drodze  
⊕

Tytuł oryginału  
*How to Get a Date Worth Keeping*

Copyright © 2005 by Henry Cloud  
Translation copyright © 2010 by Henry Cloud  
Translated by Magdalena Ciszewska  
Published by permission of Zondervan, Grand Rapids, Michigan

Copyright © for this edition by Wydawnictwo W drodze 2010

Redaktor  
*Lidia Kozłowska*

Redaktor techniczny  
*Stanisław Tuchołka*

Projekt okładki i stron tytułowych  
*Justyna Nowaczyk*

ISBN 978-83-7033-804-6

Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów  
W drodze 2012, Wydanie II  
ul. Kościuszki 99, 60-920 Poznań  
tel. 61 852 39 62, faks 61 850 17 82  
[www.wdrodze.pl](http://www.wdrodze.pl) [sprzedaz@wdrodze.pl](mailto:sprzedaz@wdrodze.pl)

*Książkę tę dedykuję wszystkim osobom samotnym z nadzieją,  
że spotykając się na randkach, przeżyją wspaniałą przygodę  
– pełną radości, pociągającą i owocną.*

*Dedykuję ją też tym, którzy obdarzyli mnie zaufaniem  
i pozwolili się prowadzić w swoich poszukiwaniach.  
Staliście się dla mnie inspiracją.  
Dziękuję wam za to,  
że pozwoliliście mi uczestniczyć  
w swoim życiu.*



# Podziękowania

Dziękuję Sandy Vander Zicht, dyrektor wykonawczej wydawnictwa Zondervan, która przez kilka lat namawiała mnie do napisania programu szkoleniowego dotyczącego spotykania się na randkach. Twój upór sprawił, że doprowadziłem swój projekt do końca. Dziękuję, jak zawsze, za twoje oddanie czytelnikom.

Dziękuję agentkom z Yates and Yates – Sealy Yates i Jeanie Ledbetter. Bez was projekty takie jak ten albo by nie powstały, albo nie byłyby tak dobre. Doceniam wasze trwające wiele lat zaangażowanie w działalność wydawniczą i w moją pracę. Dobrze pokierowałyście moimi pomysłami.

Dziękuję członkom mojej wspólnoty – wspieracie mnie i dajecie mi tak wiele. Każdego dnia dziękuję Bogu za to, że jesteście.

Dziękuję wszystkim zaangażowanym w Cloud-Townsend Resources. Stanowicie wspaniałą rodzinę i zgrany zespół. Bardzo lubię z wami pracować. Wasza troska i zaangażowanie w rozwój innych są moją codzienną inspiracją.

Szczególne podziękowania składam Lillie Nye Cashion za to, że zgodziła się, bym opisał historię jej i Audie w tej książce. Odwagi, z jaką umawiałaś się na randki, życzę każdej osobie samotnej dążącej do zmienienia czegoś w tej sferze. Lubilem pisać o tobie i przypominać wspaniałą przygodę, którą przeżyłaś. Cieszę się, że miałem zaszczyt to obserwować.

Dziękuję też wszystkim duszpasterzom. Jesteście przewodnikami ludzi, a praca, którą wykonujecie, jest nieoceniona. Niech Bóg was błogosławi!



# Szczerze wyznanie twojego trenera

Wyobraź sobie, że bierzesz udział w telewizyjnym teleturnieju pod nazwą „Jeopardy” („Ryzyko”). Zawodnikom prezentowane są odpowiedzi z różnych kategorii, a ich zadaniem jest sformułowanie właściwych pytań. Twoja kategoria to „Samotne życie”, a odpowiedź brzmi „Umawianie się na randki”. Jak brzmi pytanie?

Możesz sformułować wiele pytań, które doprowadzą cię do zwycięstwa:

- Która z aktywności życiowych jest najbardziej ekscytująca, pobudzająca i awanturnicza?
- Która aktywność może przynieść więcej lęku i bólu niż jakakolwiek inna?
- O czym najczęściej się dyskutuje i co najbardziej wprawia w zakłopotanie?
- Jaka aktywność może przyczynić się do większego rozwoju niż jakakolwiek inna?
- O jakiej dziedzinie osoby samotne wiedzą najmniej i nie mają się od kogo tego dowiedzieć?
- Która z aktywności pociąga za sobą zwykle konsekwencje najbardziej zmieniające życie?
- Która z aktywności należy do najważniejszych i o największym ciężarze gatunkowym, a o której Biblia praktycznie milczy?

- Co ludzie związani węzłem małżeńskim chcieliby zrobić ponownie, „tym razem we właściwy sposób”?
- Która aktywność kieruje się paroma zasadami, a powinna wieloma?

Ach, umawianie się na randki. Jakże często słyszymy, że jest utęsknione, zniechęcone, zakazane w pewnych duchowych wspólnotach, ograniczone, czczone i prześladowane. Pozostaje tematem, który zajmuje w sercu, umyśle i duszy osoby samotnej więcej miejsca niż ktokolwiek jest gotów przyznać. Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ równocześnie wzbudza zachwyty w kontekście potencjalnego dobra i przerażenie w kontekście potencjalnego bólu i zniszczenia. I kiedy w tej dziedzinie panuje zastój, jest to bardzo przygnębiające.

Z powyższych powodów niektórzy ludzie spędzają wiele czasu, pracując nad tym, by umawiać się na randki, inni zaś unikają ich zupełnie. Dają za wygraną, jeśli mają złe doświadczenia, a niektórzy nawet radzą, by unikać ich zupełnie.

Na podstawie własnych doświadczeń i mojej pracy z osobami samotnymi zdałem sobie sprawę z wewnętrznego rozdarcia. Z jednej strony, umawianie się na randki może być bolesne. Może się skończyć porażką i cierpieniem. Jednak z drugiej strony, może też być ścieżką prowadzącą do wspaniałego osobistego i duchowego rozwoju, wielkich życiowych doświadczeń, a nawet do znalezienia kandydata na małżonka i stworzenia rodziny.

Wszystko to prowadzi do pytania tej książki: W jaki sposób umawiać się na randki? Zacząłem zgłębiać ten problem kilka lat temu, kiedy osoby samotne spytały mnie, dlaczego nie znajdują takich kandydatów, jakich pragną. Zastanawiały się, co jest nie tak z nimi lub z ich podejściem do umawiania się na randki. Czy są zbyt ekscentryczne? Gdzie są właściwe kobiety i właściwi mężczyźni? Niektóre z nich nawet zastanawiały się, czy Bóg się o nie troszczy.

Gdy natrafiałem na ten problem wciąż na nowo, utworzyłem kilka grup randkowych, by zrozumieć, na czym on polega. Następnie zaś przygotowałem plan jego rozwiązania. W tej książce przeczytacie zarówno o problemie, jak i o programie stworzonym po to, by go rozwiązać.

Książka wyjaśni, jakie są przyczyny tego, że nie umawiamy się na randki, i dlaczego często nasze randki są bezowocne. Z brakiem randek mamy do czynienia, gdy twoje życie w tej dziedzinie praktycznie nie istnieje lub gdy nie jest tak aktywne, jak tego pragniesz. Bezowocne randki to takie, które się odbywają, ale nie są udane, co oznacza, że popadasz w powtarzające się niszczące schematy, takie jak na przykład przyciąganie niewłaściwych osób i nieprzyciąganie właściwych. Zajmiemy się zarówno brakiem randek, jak i bezowocnymi randkami.

Jednak samo zrozumienie problemu to nie wszystko. Chcesz przecież ulepszyć swoje życie w tym zakresie, przedstawię więc także skuteczny program, który zastosowałem w odniesieniu do innych. Zabawne, że ta książka nie jest po prostu bukietem „teorii”: jest prawdziwym życiowym programem, który dla innych zakończył się sukcesem i doprowadził do małżeństwa. Tak jak w każdej dziedzinie życia, i w tej możesz się rozwinąć i coś zmienić.

Jeśli jesteś osobą samotną i randki, na które się umawiasz, nie spełniają twoich oczekiwań, współczuję ci. Słyszałem o twoich kłopotach wielokrotnie. Materiału do tej książki dostarczyły mi prawdziwe ludzkie historie i modłę się, żebyś doświadczył wielu udanych randek. Weź udział ze mną w tej wielkiej przygodzie.

I

---

Na czym polega problem?



## Dlaczego Bóg nie obdarzył mnie miłością mojego życia?

Wieczór zaczął się dość zwyczajnie. Wraz z zespołem przygotowującym moje weekendowe seminarium w Cincinnati poszliśmy na kolację. Gdy zamawialiśmy dania, wesoło rozmawialiśmy. Była to chwila, by się zatrzymać i złapać oddech, nie zaś by prowadzić dyskusje na ważne życiowe tematy. Nikt nie przeczuwał, co się za chwilę wydarzy.

– Nigdy się nie spodziewałam, że będę robić to, co robię teraz – zauważyła niewinnie Lillie, mając na myśli swą pracę.

– O czym mówisz? – spytałem.

– No cóż, zawsze myślałam, że na tym etapie życia będę już mężatką i będę miała dzieci.

Och – pomyślałem, ma rację. Wiele kobiet po trzydziestce to czuje. Rozumiałem, co mówiła, póki nie dodała:

– Jednak Bóg tak nie postanowił.

Nastawiłem uszu. Zastanawiałem się, co ma na myśli. Choć wierzyłem, że Bóg prowadzi nas przez życie, zastanawiałem się też, dlaczego Lillie obwinia Go o sytuację, w jakiej się znajduje. Zarówno psycholog, jak i teolog zjeżyli się we mnie ze zdumienia, od jakiej odpowiedzialności może się ona uchylać w kontekście swej niechcianej samotności. Znałem ją dostatecznie dobrze, by wiedzieć, że przyczyniła się w pewnym stopniu do tego, że wciąż jest stanu wolnego.

Na czym polega problem?

– Co masz na myśli, mówiąc: „Bóg tak nie postanowił”? – spytałem.  
– Wierzę, że Bóg stawia na drodze kobiety mężczyznę, za którego ma ona wyjść za mąż, a w moim wypadku jeszcze tego nie uczynił – odpowiedziała. To wystarczyło, by zmobilizować mnie do udzielenia odpowiedzi, ale jej kolejne słowa jeszcze bardziej zbiły mnie z tropu.  
– Lub nie dał mi uczuć, którymi miałabym obdarzyć mężczyznę, którego postawił na mojej drodze.

– Bóg nie dał ci uczuć? Co to znaczy?

– No cóż, Bóg daje ci uczucia do osoby, którą według niego masz poślubić, a coś takiego nie zdarzyło się w wypadku żadnego z mężczyzn, których znam.

– Czyje to są uczucia – twoje czy Boga?

– O co ci chodzi? – w jej głosie pobrzmiwało rozdrażnienie.

– Wygląda to tak, jakbyś o wiele rzeczy winiła Boga. Skąd wiesz, że nie postawił na twojej drodze dziesięciu wspaniałych mężczyzn, tylko w tobie jest coś takiego, co czyni cię niezdolną, by coś do nich czuć? Skąd wiesz, że nie rozpoznasz właściwego mężczyzny i nie zakochasz się w nim, jeśli się pojawi? Dlaczego sądzisz, że to wina Boga? – Czuję się, jakby powierzono mi misję bronienia honoru Boga.

– Nie zgadzam się. Uważam, że Bóg postawi właściwego mężczyznę na mojej drodze, a do tego czasu muszę po prostu czekać.

– Jak długo to trwa?

– Co masz na myśli?

– Ile czasu upłynęło od momentu, kiedy ostatnio byłaś na randce?

Zawahała się, wyglądała na zakłopotaną. Nie było moim zamiarem sprawianie jej przykrości. W rzeczywistości była tak asertywna w przedstawianiu swego stanowiska i tak agresywna w stosunku do mnie, gdy ją prowokowałem, że jej nieśmiałość mnie zaskoczyła.

– Dwa lata – powiedziała.

– Co takiego?

– Minęły dwa lata od czasu, gdy byłam na randce – wyznała.

Zdumiało mnie, jak to możliwe. Była towarzyską i atrakcyjną, naprawdę otwartą na ludzi i uporządkowaną osobą – wszystkie te cechy zwykle ułatwiają umawianie się na randki. Nagle stało się dla mnie jasne, że wynikało to u niej z połączenia tego, że siedziała i beczynnie czekała, aż pojawi się i odnajdzie ją wymarzony mężczyzna, oraz czegoś, co kolidowało z jej pragnieniem bycia mężatką.

A potem coś się we mnie zmieniło. Do tego momentu prowadziłem z Lillie przyjacielską dyskusję. Wszyscy siedzący przy stole żartowali. Kiedy jednak uświadomiłem sobie całą prawdę tej sytuacji – atrakcyjna kobieta w kwiecie wieku, a jednak nieszczęśliwa – ogarnęło mnie współczucie. Chciałem pomóc. I jeśli dobrze oceniałem sytuację, wiedziałem, że mogę to zrobić. Zatem rzuciłem wyzwanie:

– Dobijmy targu. Będę cię szkolił w umawianiu się na randki i jeśli zrobisz wszystko, co ci każę, gwarantuję, że w ciągu sześciu miesięcy umówisz się z kimś. Jest jednak jeden haczyk. Oczekuję całkowitego podporządkowania. Musisz robić wszystko, co ci powiem, bez zadawania zbędnych pytań. Ja zaś obiecuję ci, że nie będę cię prosić o nic niemoralnego, nieetycznego czy nielegalnego. Musisz jednak robić wszystko, co powiem.

Przy stole zapanowała cisza. Widziałem, że inni zastanawiają się, czy podjęliby takie tajemnicze wyzwanie. Lillie rozważała tę samą kwestię. Czy naprawdę chciała zrobić coś tak szalonego? Zgodzić się na dostosowanie do całkiem nieznanego planu, takiego jak ten? Widziałem też, że była poruszona moim wyzwaniem postawionym „jej” myśleniu o umawianiu się na randki. Chciała przyjąć „zakład” i dowieść, że się mylę. Podejrzewam, że to drugie nastawienie wygrało.

Wszyscy czekali w napięciu. W końcu Lillie mruknęła:

– W porządku, zgadzam się.

Naprawdę nie spodziewałem się, że podejmie wyzwanie, ale byłem przygotowany: poszedłem za ciosem.

– Dobrze, oto twoje pierwsze zadanie. Chcę, żebyś przez miesiąc prowadziła dziennik, w którym będziesz opisywać wszystkich niezna-



nych ci dotąd mężczyzn, których spotkałaś. Proszę, byś przysyłała mi tę listę e-mailem na koniec każdego tygodnia. Wysyłaj mi nazwiska, byśmy mogli policzyć, jak wielu nieznanymi ci dotąd mężczyzn pojawia się w twoim życiu i ma szansę zaprosić cię na randkę.

– Żartujesz? – powiedziała. – Nie potrzebuję takiego zadania. Mogę ci to powiedzieć od razu. Nie pojawia się żaden.

– Co masz na myśli, mówiąc „żaden”?

– Właśnie to, co powiedziałam. Nie spotykam nowych ludzi. Każdego dnia chodzę do biura, gdzie spotykam tych samych sześć, osiem osób. Potem idę do domu, jem kolację i oglądam telewizję z współlokatorką. W sobotę załatwiam sprawunki i robię pranie, a w niedzielę chodzę zawsze do tego samego kościoła i spotykam wciąż tych samych ludzi. Tak wygląda każdy tydzień. Nigdy nie spotykam żadnych nieznanymi ci dotąd mężczyzn, z którymi mogłabym dokądś pójść.

– Nie obchodzi mnie to. Wciąż chcę, żebyś prowadziła dziennik. Mężczyźni, których nazwiska będziesz tam zapisywała, muszą spełniać trzy warunki. Po pierwsze, muszą to być osoby, których nigdy wcześniej nie spotkałaś. Po drugie, wasz kontakt musi mieć taki charakter, by chcieli cię zaprosić na randkę. I po trzecie, muszą mieć informacje konieczne, by cię zaprosić, takie jak twoje nazwisko, lub wiedzieć, gdzie cię znaleźć. Nie wywieram żadnego nacisku, żebyś już teraz poszła na randkę. Po prostu chcę zrozumieć twoją sytuację. Jeśli rzeczywiście wyjdzie zero, w porządku. Będziemy działać w tej sytuacji. Zwyczajnie muszę wiedzieć, jak to naprawdę wygląda.

Moje pierwsze zadanie nie zrobiło na niej wrażenia. Jak ocena moich niepowodzeń ma doprowadzić do tego, żebym poszła na randkę? – zastanawiała się zapewne, myśląc, że łatwo wygra. Ale w tym zadaniu wcale nie chodziło o to, by pomóc jej umówić się na randkę – na razie. Próbowaliśmy doprowadzić do tego, by przestała zaprzeczać i zobaczyła, jak sytuacja wygląda naprawdę.

Jeśli chodzi o randki w jej życiu, przez dwa lata był zastój, a ona wypierała się tego zgodnie ze swoją filozofią, że jeśli nic nie robisz,

Bóg jakoś wkroczy i dostarczy mężczyznę. Ów sposób myślenia, którego – jak wiem – nie znajdzie się nigdzie w Biblii, powstrzymywał ją przed dostrzeżeniem faktu, że była bardzo, bardzo zablokowana. Moim celem było doprowadzić do tego, żeby uświadomiła sobie, jak jej sytuacja wygląda naprawdę, i dlaczego poczuła się bardzo zniechęcona. Chciałem, żeby zobaczyła, że to, co robiła, nie sprawdzało się, i że tak było od dawna. Pragnąłem, żeby uprzytomnienie tego sobie pognębiło ją i zaniepokoiło. Moje próby przekonywania jej, że się myli, nie przyniosłyby rezultatu. Była zbyt pewna swoich racji. Chciałem, żeby sama sobie uświadomiła, jak wygląda sprawa jej randek. Tak jak saldo książeczki czekowej może komuś uświadomić brak pieniędzy, tak prowadzenie dziennika mogło pomóc Lillie zauważyć brak randek.

W zakamarkach mojego umysłu czaiło się wiele innych zadań dla niej. I gdy ukończyła pierwsze, dałem jej kolejne, jedno po drugim. Była mi całkowicie posłuszna. Muszę jej to oddać: realizowała program.

A oto rezultaty: W ciągu pięciu miesięcy zaczęła chodzić na randki. Zatem wygrałem zakład. Nie skończyło się jednak na tym. Kilka miesięcy temu błogosławiłem jej małżeństwo ze wspaniałym mężczyzną.

Kiedy niedawno z nią o tym rozmawiałem, śmiała się powątpiewając, jak to wszystko mogło się przydarzyć.

– Bycie mężatką jest takie fajne – powiedziała, a potem zamilkła na chwilę i szybko dodała: – Ale fajne jest tylko wtedy, kiedy jesteś z właściwą osobą.

Tak bardzo byłem szczęśliwy z jej powodu. Zrealizowała swoje marzenia i zrealizowała je z wartościowym człowiekiem. Oznaczało to dla mnie pełne zwycięstwo: nie tylko chodzenie na randki – co zwykle jest celem łatwym do osiągnięcia – ale chodzenie na randki z właściwą osobą.

Taki jest cel tej książki. Nie chodzi mi tylko o to, żebyś miał udane randki, ale chcę również, aby to były randki z właściwymi ludźmi.

W tej książce przedstawię wam strategię pokazującą, jak skierować wasze życie w następującym kierunku: więcej randek i więcej randek

Na czym polega problem?

z właściwymi ludźmi. Będę wam towarzyszyć w realizacji programu, tak jak towarzyszyłem Lillie, i dam wam kilka dodatkowych wskazówek. Wierzę, że jeśli jesteście gotowi iść za moją radą, również możecie odkryć udane randki. Jesteście gotowi? Mam nadzieję.

Najpierw jednak przejdźmy próbę charakteru.

## Próba charakteru

Nim zaczniesz dalej czytać tę książkę, chcę być wobec ciebie uczciwy. W pracy z wieloma osobami samotnymi, które chciały udoskonalić swoje randki, spotkałem się z trzema powszechnymi reakcjami na moje rady. Podejrzewam, że ty także zareagujesz w jeden z poniższych sposobów:

### 1. *Możesz być zły.*

Tak właśnie na początku zachowała się Lillie. Była wściekła na mnie z paru powodów. Po pierwsze, zakwestionowałem jej sposób myślenia o ważnym obszarze jej życia, a ona przyjęła postawę obronną. To zrozumiałe. Często jeśli ktoś kwestionuje nasze poglądy w sprawach dla nas istotnych, może to spowodować niepokój. Chcemy odeprzeć kwestionowanie poglądów, które dają nam poczucie bezpieczeństwa.

Po drugie, Lillie zezłościła się, ponieważ dawałem jej do zrozumienia, że była przynajmniej po części odpowiedzialna za to, że nie chodziła na randki. Mówiłem, że nie była to wina Boga, że nie postawił na jej drodze mężczyzny. Pamiętaj, że wierzę, iż Bóg kieruje nami i stawia ludzi na naszej drodze – nie tylko jeśli chodzi o randki, ale w każdej dziedzinie naszego życia. Jak mówi Psalmista:

Na czym polega problem?

Pan jest moim pasterzem, nie brak mi niczego,  
Pozwala mi leżeć na zielonych pastwiskach.  
Prowadzi mnie nad wody, gdzie mogę odpocząć,  
przywraca mi życie (Ps 23,1–3a).

Bóg kieruje nami i zaspokaja potrzeby, ale także wymaga, byśmy robili to, co do nas należy.

Napiszę o tym więcej później, pozwól jednak, że powiem coś teraz: jeśli myślisz, że nie odpowiadasz w życiu za osiągnięcie tego, czego pragniesz, pewnie doprowadzę cię do szału, ponieważ zamierzam ci powiedzieć, że właśnie za to odpowiadasz. Jeśli więc świadomość, że jesteś odpowiedzialny za to, czy chodzisz na randki, ma cię poruszyć, ta książka cię poruszy.

## *2. Możesz się poczuć zniechęcony.*

Niektórzy ludzie, jeśli zachęca się ich do wzięcia odpowiedzialności za jakąś dziedzinę ich życia, szybko oceniają się krytycznie. Mówią coś w rodzaju: „No zobacz, naprawdę jestem nieudacznikiem. To moja wina, że taki jestem. Nigdy nie robię nic dobrze. Rodzice mówili mi, że jestem nieudacznikiem, i mieli rację. Zaslługuję na to, co mnie spotyka”.

Jeśli reagujesz w ten sposób, wiedz, że nie winię cię za to, że sprawy nie toczą się dobrze. Przede wszystkim nawet jeśli powiedziałem Lillie, że jest po części odpowiedzialna za sytuację, w której się znajduje, nie mówiłem, że życie nie daje nam w kość. Okoliczności, na które nie mamy wpływu, są nam narzucane. Czasem ma to wpływ na randki. To nie twoja wina.

Jeśli zdarzyło ci się coś, co utrudniło umawianie się na randki, nie win siebie. Jeśli byłeś molestowany lub cierpisz na depresję, albo jesteś samotny, nieśmiały i obawiasz się ludzi, nie win siebie – poszukaj pomocy. To właśnie mam na myśli, mówiąc: „wziąć odpowiedzialność” – wziąć sprawy w swoje ręce, poszukać pomocy i dorastać.

# Spis treści

Podziękowania .....	7
Szczerze wyznanie twojego trenera .....	8
I. Na czym polega problem? .....	11
1. Dlaczego Bóg nie obdarzył mnie miłością mojego życia? ...	13
2. Próba charakteru .....	19
3. Skąd się wziąłem? .....	22
4. W randkach nie chodzi o małżeństwo .....	31
II. Program .....	41
5. Prowadź dziennik .....	43
6. Jeśli mówisz: „nie ma perspektyw”, nie uda ci się .....	50
7. Poznawaj pięć osób tygodniowo .....	58
8. Zmień swój schemat działania .....	66
9. Pokonaj opór: skorzystaj z serwisu randkowego .....	76
10. Nie poddawaj się i zwiększaj liczbę swoich szans .....	84
11. Skompletuj swój zespół .....	91
12. Przywiąż mnie do drzewa .....	97
13. Nie ograniczaj się do swojego typu .....	101
14. Sprawdź swoje oczekiwania na początku .....	109
15. Zapomnij o miłości od pierwszego wejrzenia .....	114
16. Spotkaj się z każdym raz, a może i drugi .....	118
17. Chodzić na randki z niechrześcijaninem? .....	122

## Spis treści

18. Upuść chusteczkę (lub palmpilota) . . . . .	132
19. Realizuj strategię od początku do końca . . . . .	136
20. Od początku bądź sobą . . . . .	146
21. Nie manipuluj ludźmi . . . . .	152
22. Gdzie jest testosteron? . . . . .	161
23. Pilnuj swoich granic . . . . .	170
III. Kształtuj sam swoje życie towarzyskie . . . . .	175
24. Kontroluj swój świat wewnętrzny i stawiaj czoło problemom . . . . .	177
25. Wracaj do zdrowia . . . . .	185
26. Nie bądź doktorem Jekyll'em i panem Hyde'em . . . . .	196
27. Spójrz w lustro . . . . .	205
28. Uwolnij swoje libido lub je uspokój . . . . .	213
29. Czy musisz się ożenić? Randki nie są dla zdesperowanych . . . . .	224
30. Wyłącz autopilota i kieruj . . . . .	229
IV. Skup się na tym, co ważne . . . . .	235
31. Czy ta przyjaźń kiedykolwiek nabierze rumieńców? . . . . .	237
32. Piękno to tylko to, co na powierzchni skóry, ale charakter dociera do kości . . . . .	242
33. Siedem dodatkowych wskazówek . . . . .	248
Końcowe wyznanie . . . . .	255

### ***Ostatnio w serii ukazały się:***

- John Eldredge, *Dziki serce. Tęsknoty męskiej duszy*  
Archibald D. Hart, *Adrenalina a stres*  
Henry Cloud, John Townsend, *Mamo, to moje życie*  
Jacques Gauthier, *Kryzys wieku średniego*  
Archibald D. Hart, *Rozwód. Jak ratować dzieci*  
Claudio Risé, *Sztuka ojcostwa*  
Diane Purper-Ouakil, *Mali tyrani*  
Tonino Cantelmi, Pasquale Laselva, Silvestro Paluzzi,  
*Dialog psychologii z teologią*  
Muriel Mazet, *Zranione dziecko*  
Henry Cloud, *Reguły sukcesu*  
Martin Rovers, *Uzdrowić miłość*  
Heinz-Peter Röhr, *Narcyzm – zakłęte „ja”*  
John Townsend, *Kto nam zatruwa życie?*  
Xavier Lacroix, *Naucz mnie żyć. Esej o ojcostwie*  
Archibald D. Hart, Catherine Hart-Weber, *Depresja nastolatka*  
Mark Victor Hansen, Art Linkletter, *Najlepsza reszta życia*  
Stephen Arterburn, *Mężczyźni i ich sekrety*  
John Eldredge, *Droga dzikiego serca*  
Hans Morschitzky, *Lęk przed porażką*  
Henry Cloud, John Townsend, *To nie moja wina*  
Sharon Jaynes, *Marzenia kobiety*  
Johannes Thiele, *Zmień swoje życie*  
John Eldredge, *Dziennik pokładowy*  
Chris Thurman, *Kłamstwa, w które wierzymy*  
Björn Sürfke, *Krajobraz męskiej duszy*  
Marshall J. Cook, *Oswoić lęk*  
John Townsend, *Recepta na miłość*  
John Trent, Larry K. Weeden, *Błędne koło rozwodów*  
Marilyn Meberg, *Kobieta i utracona miłość*  
Max Lucado, *Wieloryb nie może latać. O sztuce stawania się sobą*  
Xavier Lacroix, *Małżeństwo*  
Pat Gelsinger, *Tajniki żonglerki. Jak znaleźć równowagę między pracą,  
wiarą i rodziną?*  
Christiane i Alexander Sautter, *Gdy opadną maski. Terapia związków*