

PORADNIK DLA KOBIEC

Tomasz Bobrowski

**AKADEMIA
WENUS**

PORADNIK DLA KOBIET

Tomasz Bobrowski

AKADEMIA WENUS

czyli

Jak poderwać i okiełznać faceta?

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

ISBN 978-83-7859-448-2

Wydawca: Wydawnictwo internetowe e-bookowo
www.e-bookowo.pl
Kontakt: wydawnictwo@e-bookowo.pl

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

WSTĘP

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

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

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

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

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

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

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

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

Spis treści

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

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

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

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