

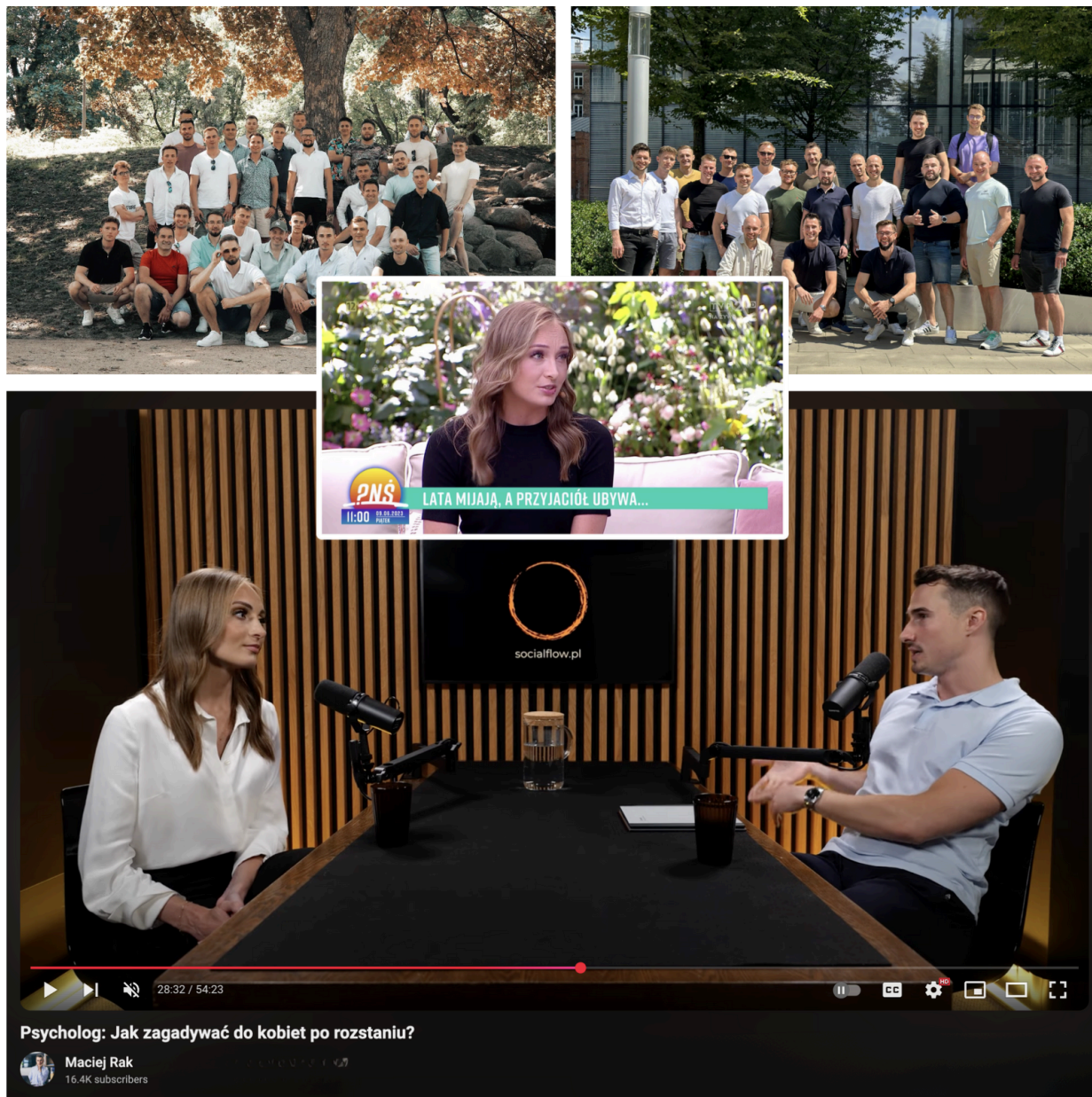
PRAKTYCZNY PORADNIK

# Jak zbudować pewność siebie

---

ROZPOCZYNAĆ ROZMOWY I  
BUDOWAĆ ZAINTERESOWANIE  
Kobiet?

Maciej z [socialflow.pl](https://socialflow.pl)



## Co to jest socialflow.pl i kim jest autor tego e-booka?

socialflow.pl to nowoczesna placówka psychologiczna oraz centrum rozwoju osobistego dla mężczyzn. Przez kilka ostatnich lat pomogliśmy setkom mężczyzn przez bezpośrednie, osobiste współpracy oraz tysiącom mężczyzn pośrednio - przez dostęp do naszych kursów i materiałów.

socialflow.pl

Absolutnie zabronione jest rozpowszechnianie, kopiowanie, modyfikowanie, udostępnianie publiczne lub jakiegokolwiek inne wykorzystywanie materiałów zamieszczonych w tym dokumencie bez wyraźnej pisemnej zgody autora.

Pomagamy w obszarach takich jak:

- budowanie pewności siebie,
- rozwijanie umiejętności swobodnego i atrakcyjnego prowadzenia rozmów,
- budowanie strategii wchodzenia w zdrowe relacje,
- a także innych obszarach związanych z holistycznym rozwojem osobistym jak np. budowanie marki osobistej w mediach społecznościowych.

Na zdjęciu powyżej możesz zobaczyć Macieja Raka - założyciela socialflow.pl z grupami klientów.

Poniżej - Macieja z Anną Cieślak - psycholog koordynującą w socialflow.pl, która wraz z Maciejem i innymi psychologami z zespołu pracuje każdego dnia, pomagając naszym klientom przełamywać swoje bariery oraz wchodzić w szczęśliwe relacje dające im radość i spełnienie.

## **W czym pomoże Ci ten e-book?**

Wyobraź sobie, jakby to było mieć niezachwianą pewność siebie oraz doskonałe umiejętności, które pozwalają Ci bez problemu zagadywać pięknie dziewczyny, budować z nimi silne połączenie i sprawiać, że nie mogą przestać o Tobie myśleć...

Wyobraź sobie, jakby to było mieć niezachwianą pewność siebie oraz doskonałe umiejętności, które pozwalają Ci bez problemu zagadywać pięknie dziewczyny, budować z nimi silne połączenie i sprawiać, że nie mogą przestać o Tobie myśleć...

Budzić się do wiadomości takich jak ta:

Hejka, chciałam się zapytać czy ta kawa dalej aktualna, bo jeśli tak to chętnie bym się spotkała, żeby się poznać bardziej i pogadać więcej. 😊

I już nigdy nie martwić się tym, czy będziesz mógł spędzić najbliższy weekend, wieczór, wakacje czy też całe swoje życie z przepiękną dziewczyną u swojego boku.

Jeśli marzysz o tym, aby stało się to dla Ciebie zupełnie naturalne i chciałbyś w końcu przełamać swoje blokady, aby móc cieszyć się pełnią życia - ten e-book jest tym, czego szukasz.

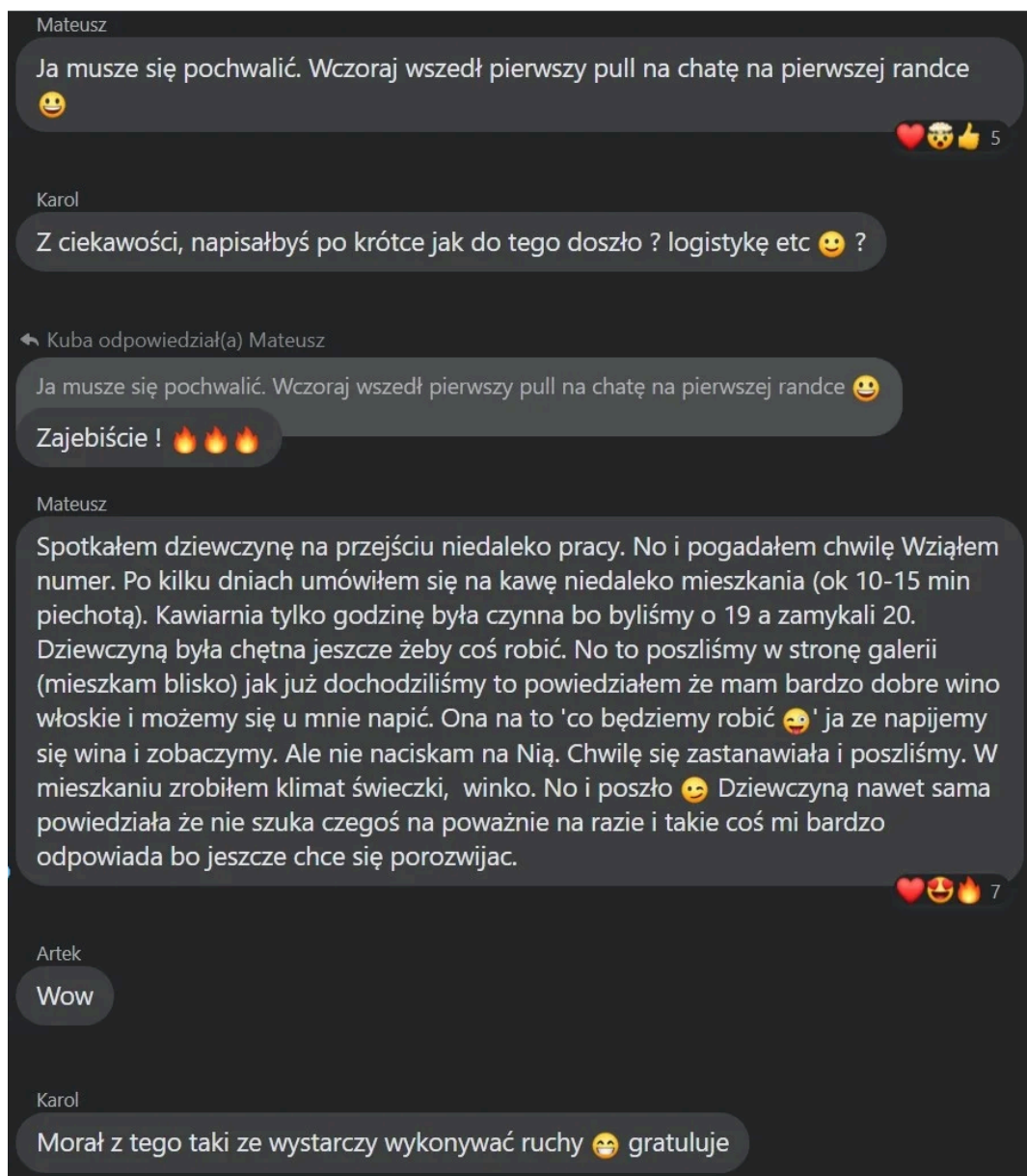
Podzielę się z Tobą moim 9-letnim doświadczeniem w dziedzinie budowania atrakcyjności oraz poznasz narzędzia, dzięki którym pomogłem setkom mężczyzn w zbudowaniu pewności siebie oraz umiejętności poznawania pięknych i wartościowych kobiet.

Nigdy wcześniej nie dzieliłem się tymi taktykami z nikim poza gronem moich najbliższych klientów. Nigdy wcześniej ta wiedza nie wyciekła poza naszą zamkniętą Grupę Mentoringową. Moim celem było to, aby zawrzeć w tym poradniku tylko najskuteczniejsze narzędzia, dzięki którym od razu zauważysz poprawę.

Jesteś o krok od odkrycia strategii oraz narzędzi, które pozwoliły setkom facetów zbudować swobodę oraz umiejętności w poznawaniu dziewczyn.

Zanim przejdziemy dalej, jeżeli jeszcze tego nie zrobiłeś:

**[Odbierz swoją pierwszą, bezpłatną sesję demonstracyjną z naszym specjalistą >>](#)**



Screenshot z naszego Mentoringowego Czatu

## Przełamanie paraliżu

Czy znasz ten niepewny moment, gdy widzisz dziewczynę, która Ci się podoba, ale stres zaczyna zjadać Cię od środka? Twój umysł przeskakuje z jednego scenariusza na drugi - jak zagadać, co powiedzieć, jak zareaguje... Twoje serce bije szybciej, a w głowie pojawiają się tysiące „co jeżeli...”.

Co, jeżeli się zawieszysz i zbłązniesz? Co ludzie sobie pomyślą?

Co, jeżeli nie będziesz wiedział co powiedzieć i wyjdzie mega głupio?

Co, jeżeli ma chłopaka, odrzuci Cię, a Ty będziesz stał przed nią jak debil, odczuwając tylko palący wstyd i pustkę w głowie?

Prawdopodobnie próbowałeś wielu rzeczy... Książki, poradniki, filmy na YouTube, może nawet szukałeś pomocy u psychoterapeuty. Wszystko to, żeby opanować coś, co powinno być dla Ciebie zupełnie naturalne.

Być może włożyłeś już dużo starania w to, aby wyeliminować ten paraliżujący stres, brak pewności siebie oraz nauczyć się, jak nawiązać normalną, luźną rozmowę budującą zainteresowanie dziewczyny, która Ci się podoba.

Być może znasz również ten kastrujący ból rozczarowania wynikający z kolejnej nieudanej relacji, kiedy znowu zostałeś olany, odrzucony lub sfriendzonowany.

Być może, znasz też smutek związany z samotnością. Tęsknotę za prawdziwą, głęboką relacją z kobietą, która naprawdę Cię rozumie, szanuje, wspiera i kocha. Tęsknotę za relacją, która wydaje się być poza Twoim zasięgiem, niezależnie od tego, ile razy próbujesz zrobić coś w tym kierunku...

Jeżeli tu jesteś, domyślam się, że doświadczyłeś podobnych problemów oraz przede wszystkim - że chcesz w końcu to zmienić.

Mam nadzieję, że jesteś gotowy i zdeterminowany, aby podjąć działanie, które raz na zawsze pozwoli Ci skończyć z powolnym gniciem w tej cichej desperacji.

Ten krótki e-book to Twoja mapa drogowa do pewności siebie, skutecznego zagadywania oraz budowania powodzenia wśród kobiet. Ty musisz tylko działać, wdrażając poniższe rady w życie.

Strona po stronie, będę dawał Ci konkretne narzędzia, które pomogą Ci przełamać swoje ograniczenia i zobaczyć prawdziwe rezultaty, tak szybko, jak to możliwe.

Kiedy stosujesz to o czym pisał [@Maciej](#) na temat dawania wartości w kontaktach z kobietami, prędzej czy później otrzymasz wiadomość tego typu:

Powiem tak jesteś serio super wartościowym facetem. Lubię spędzać z tobą czas i ciężko się rozstawać.  
Gdybym mogła to bym chciała częściej zasypiac i budzić się przy tobie



*Screenshot z naszego Mentoringowego Czat*

Wróć do tego poradnika, regularnie praktykując zawarte w nim ćwiczenia i obserwuj, jak Twoje relacje z dziewczynami zmieniają się na lepsze.

## Jesteś w odpowiednim miejscu

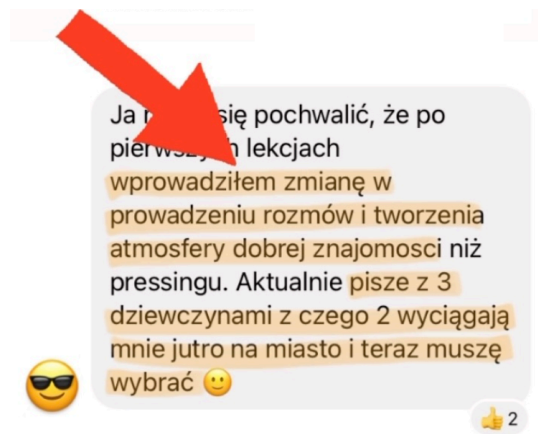
Zanim przejdziemy do konkretnych narzędzi, chciałbym, abyś zrozumiał jedną, bardzo ważną rzecz. Gdziekolwiek nie jesteś teraz w swoim życiu, pamiętaj, że jesteś dokładnie tam, gdzie zasługujesz, żeby być.

Brzmi surowo? Być może.

Jednak jest to również wyzwalająca prawda, która daje Ci pełną kontrolę oraz pozwala uniknąć myślenia ofiary, które jest gwarancją nieszczęśliwego życia.

Wzięcie pełnej odpowiedzialności za swoje położenie to punkt wyjścia do Twojej transformacji.

Ty jesteś za kierownicą swojego życia. Więc jeżeli jeszcze nie spotykasz się z dziewczynami, które naprawdę Cię interesują, lub nie jesteś w szczęśliwej relacji z piękną i wartościową kobietą - teraz jest moment, aby wziąć za to pełną odpowiedzialność, ruszyć z miejsca, podjąć działanie i znaleźć się tam, gdzie chcesz się znaleźć.



Screenshot z naszego Mentoringowego Czat



## Jakie jest Twoje “dlaczego”?

Zanim powiem Ci, jak możesz osiągnąć Twoje cele w relacjach z kobietami, zastanówmy się przez chwilę: Co dokładnie chcesz osiągnąć i dlaczego chcesz to osiągnąć?

Jeśli zastanawiasz się, jak pokonać strach przed podejściem do dziewczyny, zapytaj siebie najpierw, dlaczego w ogóle chcesz przełamać ten strach?

To bardzo ważne pytanie, dlatego że dogłębne zrozumienie swoich pragnień daje Ci potężną moc oraz motywację do zmian.

Ponadto, często jeszcze większą moc, daje Ci zrozumienie swoich obaw dotyczących przyszłości, której za wszelką cenę chciałbyś uniknąć, czyli tzw. “negatywna motywacja”.

Wiedząc, po co coś robisz, masz zdecydowanie większe szanse na osiągnięcie sukcesu w tym, co chcesz zrobić. Brzmi jak banał, ale to bardzo skuteczne narzędzie potwierdzone wieloma badaniami.

Dlatego warto jest bardzo dokładnie zgłębić swoje pragnienia i stworzyć dla siebie wizję pozytywnej przyszłości, na którą warto pracować. Oprócz tego chcesz również zgłębić swoje obawy i wizję negatywnej przyszłości, której chciałbyś uniknąć.

To ćwiczenie, w ogromnym stopniu przyczyniło się do setek sukcesów, które odnieśliśmy pracując z klientami w ramach naszego Programu Mentoringowego.

Paweł

Ten program zmienia ludzi zaczniesz robić rzeczy których do tej pory nie robiłeś, wszystko się zmieni na lepsze tylko ważna jest systematyka w realizacji programu i dążenia do celów 😊😊😊



Screenshot z naszego Mentoringowego Czat

socialflow.pl

Absolutnie zabronione jest rozpowszechnianie, kopiowanie, modyfikowanie, udostępnianie publiczne lub jakiegokolwiek inne wykorzystywanie materiałów zamieszczonych w tym dokumencie bez wyraźnej pisemnej zgody autora.

## **Wszystko, czego nie chcesz już w swoim życiu**

Weź teraz kartkę papieru lub zeszyt i zapisz wszystkie rzeczy, których nie chcesz już doświadczać. Twoja “negatywna motywacja” będzie Twoim paliwem napędowym do zmian.

Na kartce papieru wypisz wszystkie swoje problemy dot. relacji z kobietami, negatywne emocje z tym związane oraz przykre sytuacje lub ograniczenia, których nie chcesz już więcej doświadczać.

Bądź szczery do bólu i bardzo dokładny w tym, co zapisujesz. Napisz, jak się przez to czujesz i jak to wpływa na Twoje życie. Im bardziej nieprzyjemne będzie pisanie o tym, tym lepsze rezultaty uzyskasz z tym ćwiczeniem.

Aby Ci w tym pomóc, zamieściłem dla Ciebie poniższe pytania:

**Pytanie 1:** *Czego nie chce już doświadczać w swoim życiu? (Wypisz ręcznie 5 lub więcej punktów).*

**Pytanie 2:** *Dlaczego nie chce tego doświadczać? (Poszczególnie do każdego z punktów, które wypisałeś w Pytaniu 1). Pomyśl tutaj o konkretnych powodach, dla których te rzeczy są dla Ciebie niepożądane. Jak wpływają one na Twoje życie i samopoczucie? Bądź ze sobą tutaj brutalnie szczery.*

**Pytanie 3:** *Jak się przez to czuje? Zastanów się nad emocjami, które towarzyszą Ci w związku z tymi problemami. Czy odczuwasz smutek, frustrację, bezsilność, czy może coś innego? Poczuj ten ból i zapisz to.*

**Pytanie 4:** *Co się stanie, jeśli nic z tym nie zrobię? Przeanalizuj konsekwencje pozostawienia tych problemów bez rozwiązania. Jak wpłyną one na Twoje życie i jak będą oddziaływać na Twoje samopoczucie? Jak będzie wyglądało Twoje życie za 5 lat od teraz, jeżeli nic z tym nie zrobisz? Dlaczego chcesz zmienić to akurat teraz?*

**Zadanie:** Ustaw timer na co najmniej 20 minut, siądź w skupieniu i skoncentruj się na stworzeniu swojej “negatywnej motywacji”, odpowiadając na powyższe pytania.

To jedno z najskuteczniejszych ćwiczeń budujących motywację i z pewnością pomoże Ci popchnąć się w kierunku sukcesu.

Przejdź dalej, dopiero gdy skończysz to zadanie.

## **Wszystko, czego pragniesz**

Teraz gdy masz już swoją “negatywną motywację” na drugiej stronie stworzymy Twoją “pozytywną motywację”, czyli nową wizję rzeczywistości, do której chcesz dążyć. Połączenie zarówno “negatywnej”, jak i “pozytywnej” motywacji da Ci potężnego kopa do działania.

Opisując swoją pozytywną wizję przyszłości, bądź jak najbardziej szczegółowy i dokładny w tym, co chcesz osiągnąć i jak chcesz się czuć. W tym momencie zasiewasz ziarna, z których będzie kiełkować Twoja przyszłość.

**Pytanie 1:** *Czego chce w swoim życiu? (Wypisz ręcznie 5 lub więcej punktów).*

**Pytanie 2:** *Dlaczego tego chce? Jak będzie wtedy wyglądało moje życie? Przeanalizuj, dlaczego te rzeczy są dla Ciebie ważne. Jak wpłyną na Twoje życie, relacje i samopoczucie?*

**Pytanie 3:** *Co mnie do tego motywuje? Zastanów się nad tym, co sprawia, że te cele są dla Ciebie istotne. Jakie wartości są z nimi związane i dlaczego są dla Ciebie tak ważne?*

**Pytanie 4:** *Jak się dzięki temu będę czuł? Wyobraź sobie, jak będziesz się czuł, gdy osiągniesz te cele. Jakie emocje towarzyszą Ci, gdy wyobrażasz sobie spełnienie swoich założeń?*

**Działanie:** Skup się teraz na tym ćwiczeniu i pozwól swoim marzeniom zaprowadzić Cię na wyższy poziom motywacji do zmian. Włącz tryb samolotowy na conajmniej 20 minut i skup się na stworzeniu swojej “pozytywnej motywacji”, odpowiadając na powyższe pytania.

## **Dobra robota!**

To ćwiczenie pozwoliło Ci zdefiniować swoje cele i marzenia oraz zobaczyć, jakie zmiany chcesz wprowadzić w swoim życiu. Pamiętaj, że wizja przyszłości (zarówno pozytywnej, jak i negatywnej) jest kluczem do sukcesu, ponieważ to ona będzie Cię napędzać i motywować do podejmowania działań.

Przez wyraźne zdefiniowanie tego, czego pragniesz, otwierasz sobie drogę do spełnienia i satysfakcji. Z drugiej strony, będziesz również pchany do zmian przez negatywną wizję rzeczywistości, której chcesz uniknąć.

Dla najlepszych efektów wracaj do robienia tego ćwiczenia za każdym razem, gdy zaczniesz czuć spadek motywacji. Przypominanie sobie, po co to robisz i czego chcesz uniknąć, pomogą Ci pozostać przy swoich założeniach i trzymać się naszego planu.

## **Rozgrzewka do wyjść**

Teraz gdy już wiesz, dlaczego chcesz zacząć wychodzić i poznawać nowe dziewczyny, skupmy się na tym, jak wprowadzić siebie w odpowiedni nastrój do wyjść.

Bycie w logicznym, analizującym trybie umysłu, w jakim prawdopodobnie spędzasz większość dnia, nie jest skuteczne w budowaniu zainteresowania wśród kobiet.

Dlatego przed wyjściem z domu chcesz przestawić swój umysł, dbając o odpowiednią “rozgrzewkę emocjonalną”.

Zrobisz to poprzez [ćwiczenie oddechowe Wima Hofa](#), które pomoże Ci wejść w luźny, zrelaksowany stan. Podczas prowadzonych przez nas warsztatów,

90% naszych studentów odczuło dzięki niemu zdecydowanie większy luz i swobodę do wyjść.

Upewnij się, że oddychasz naprawdę głęboko i dokładnie wykonujesz instrukcję z filmu. Jeżeli nie jesteś pewien czy robisz to dobrze - wyszukaj "oddychanie wima hofa" w Google.

Po ćwiczeniu powinieneś poczuć wyraźne rozluźnienie i spokój. Rób to przed każdym swoim wyjściem, aż opanujesz podchodzenie w swobodny, naturalny sposób.

Dla wzmocnienia swojej rozgrzewki możesz dodatkowo posłuchać głośno ulubionej muzyki, potańczyć, zrobić kilka serii pompek oraz wziąć maksymalnie zimny prysznic. Pomoże to ożywić się, podnieść poziom swojej dopaminy na następne kilka godzin oraz zbudować pozytywną energię, którą przeniesiesz później na rozmowy z dziewczynami.

Te metody działają, wykorzystuj je przed swoimi wyjściami z domu, a z pewnością poczujesz większy luz i swobodę.



Screenshot z naszego Mentoringowego Czat

## **Twoje wyjście zaczyna się u progu Twoich drzwi**

Pamiętaj, że Twoje wyjścia zaczynają się już w momencie, gdy wychodzisz z domu.

Oznacza to, że chcesz budować pozytywny rozpęd działania, już od momentu przekroczenia progu swojego mieszkania. Zagaduj ludzi, witaj się z nimi, komplementuj, zadawaj im pytania i stale szukaj nowych potencjalnych interakcji, które będą budować Twój społeczny rozpęd.

Niezależnie czy jest to ekspedientka w Żabce, kierowca Ubera, dziewczyna z Sephory, ludzie stojący w kolejce po kawę czy też piękna dziewczyna, którą mijasz podczas spaceru.

Zacznij zauważać pozytywne rzeczy na temat innych osób każdego dnia. To może być drobny komplement dotyczący czyjegoś ubioru lub docenienie kogoś za fajnego psa, którego wyprowadza.

Ustal sobie za cel, aby zagadywać przynajmniej jedną nową osobę dziennie i ćwicz się w rozwijaniu niezobowiązujących rozmów.

To pozwoli Ci coraz bardziej wchodzić w swoje "socialflow" i sprawi, że po ok. 30 dniach rozpoczynanie rozmów z obcymi ludźmi (w tym z pięknymi dziewczynami) stanie się dla Ciebie zupełnie naturalne i automatyczne.

Zwróć uwagę, aby nie wykonywać tego jako "przykrego obowiązku", który musisz wypełnić. Zainteresuj się autentycznie ludźmi i dziel się z nimi swoją pozytywną energią. To, co dajemy, wraca. A więc żeby być interesującym i uzyskiwać pozytywne reakcje, musisz być zainteresowany innymi oraz pozytywnie nastawiony do ludzi.

Każda z codziennych interakcji będzie budować Twój rozpęd i sprawiać, że stajesz się coraz lepszy, coraz bardziej swobodny oraz doświadczony w kontaktach międzyludzkich. Nawet jeśli porozmawiasz z kimś tylko przez 10 sekund - zaliczasz progres.

Dawid

U mnie zwiększenie pisania z dziewczynami już gadam z 8 na co dzień, rozpęd dużo daje + więcej komfortu w kolejnych nowych interakcjach



Screenshot z naszego Mentoringowego Czatu

Od teraz przy każdym wyjściu podejmujesz decyzję - albo budujesz pozytywny rozpęd zagadywania do nowych osób i rozwijania nowych umiejętności, albo pogrążasz się w bagnie rzeczywistości, której chcesz uniknąć.

Twoje życie jest w Twoich rękach, więc każdego dnia wybieraj świadomie, jak chcesz je tworzyć.

Po wyjściu z domu możesz albo oddalać się od swoich celów, nie podejmując działań albo stawać się facetem, którym chcesz się stać, budując swój społeczny rozpęd tak jak Dawid:

Dawid

Panowie właśnie byłem w żabce, zagadałem do ekspedientki bo taka przyjemna z twarzy i wgl ciało spoko, pogadaliśmy z 10-15min, na początku pokazałem, że jestem zaangażowany, słuchałem, jakieś luźne pytania i żarty, później ona zaczęła pytać więc wykorzystałem okazję i jak na dzisiejszym callu powiedziałem o tym co u mnie, budując wartość. Później na inny temat przeskoczyłem też spoko, że tańczę. Pożegnaliśmy się, ona "oby do zobaczenia" i wyszedłem, po chwili słyszę, że ktoś biegnie i okazało się, to ona, żeby wziąć mój nr telefonu 😎 z wrażenia aż zapomniała swojego 😊



Screenshot z naszego Mentoringowego Czatu

socialflow.pl

Absolutnie zabronione jest rozpowszechnianie, kopiowanie, modyfikowanie, udostępnianie publiczne lub jakiegokolwiek inne wykorzystywanie materiałów zamieszczonych w tym dokumencie bez wyraźnej pisemnej zgody autora.

## Przyjaciele, których jeszcze nie znasz

Traktuj ludzi jak przyjaciół, których jeszcze nie znasz. To prosty, ale rewolucyjny sposób na polepszenie Twoich rezultatów i zmniejszenie strachu przed zagadaniem. Po prostu wyobraź sobie, że każda osoba, z którą wchodzisz w interakcję, już jest Twoim przyjacielem.

Niezależnie od tego, czy jest to urocza dziewczyna w sklepie, czy koleś na zajęciach z crossfitu. Dzięki temu mentalnemu nastawieniu zaczniesz emanować pozytywną energią, rozwiniesz swoją pewność siebie i zaczniesz uzyskiwać dużo więcej pozytywnych reakcji.

Tomasz

Winnersi .Jestem dumny z siebie dzisiaj. Tak mi sie nie chciało iść na siłownię .Myśle sobie co ja sobie pcham do głowy.Policzyłem do 5 poszedłem i poznałem 2 osoby. I jest zajebiście



Tomasz

Tak jak Maciek mówił ludzie uwielbiają o sobie mówić..Tylko trzeba podejść do nich jak do nowych przyjaciół.

*Screenshot z naszego Mentoringowego Czat*

Nie zapominaj też o uśmiechu. To prosty gest, który ma ogromną moc przyciągania, jednak wiele osób o nim zapomina. Nie raz widziałem facetów, którzy podchodząc do dziewczyn, robili to z kamienną twarzą. To automatycznie rujnuje Twoje pierwsze wrażenie.

Naucz się szczerze uśmiechać, gdy rozmawiasz z ludźmi. Uśmiech jest kluczem do emanowania pozytywną energią, która przyciąga innych i sprawia, że czują się komfortowo w Twoim towarzystwie.

Zaskoczysz się, jak wiele osób (w tym dziewczyn) zareaguje na Ciebie pozytywnie, gdy będziesz podchodził z uśmiechem i traktując je jak przyjaciół, których jeszcze nie znasz.

socialflow.pl

Absolutnie zabronione jest rozpowszechnianie, kopiowanie, modyfikowanie, udostępnianie publiczne lub jakiegokolwiek inne wykorzystywanie materiałów zamieszczonych w tym dokumencie bez wyraźnej pisemnej zgody autora.



## Zaakceptuj i wykorzystaj swój strach

Strach przed podejściem do atrakcyjnej dziewczyny nigdy całkowicie nie znika. To naturalne uczucie, które zawsze będzie Ci towarzyszyć. I to jest ok.

To, co możesz jednak zmienić, to Twoja relacja z tym strachem. Zaakceptuj go, uśmiechnij się i podejmij działanie pomimo obecności lęku. Gdy nauczysz się działać pomimo lęku, on zacznie maleć, aż w końcu stanie się ledwie dostrzegalny.

Z podchodzeniem do dziewczyn jest trochę jak ze skakaniem z klifu do głębokiej wody. Im dłużej się nad tym zastanawiasz, tym trudniejsze się to wydaje. Najlepiej jest po prostu wykonać ten skok i zobaczyć, że możesz bezpiecznie wylądować. Kolejne skoki są już tylko łatwiejsze, a z czasem zaczynasz to lubić.

Rafał

Ja dzisiaj przełamałem swoje kolejne ograniczające przekonanie i dosiadłem się do dziewczyny jedzącej sałatkę na dworcu. Wcześniej w podobnych sytuacjach miałem myśli że jak je to nie wypada jej przeszkadzać, a teraz **zagadałem**, dosiadłem się i nie tylko jej to nie przeszkadzało ale nawet poczęstowała mnie swoim jedzeniem. Pogadaliśmy sobie z 20 minut i wymieniliśmy się kontaktem 😊



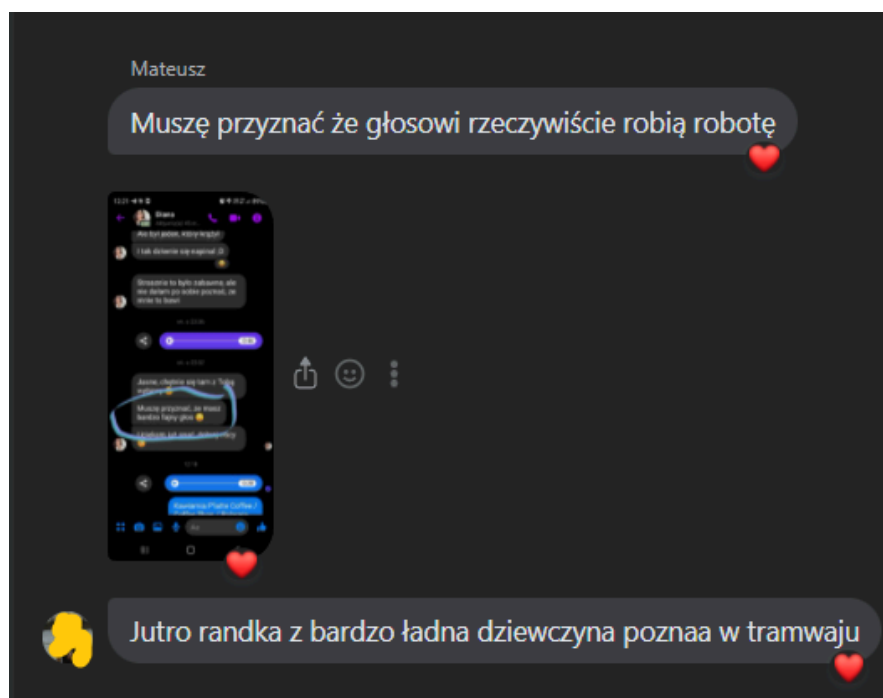
*Screenshot z naszego Mentoringowego Czat*

Akceptuj swoje emocje, takie jak strach, stres czy niepewność, i jednocześnie popychaj się do poszerzania swojej strefy komfortu. Uwierz mi, że blokada przed podejściem to nie jest coś wyjątkowego dla Ciebie. Każdy tak ma, dopóki nie zbuduje rozpędu.

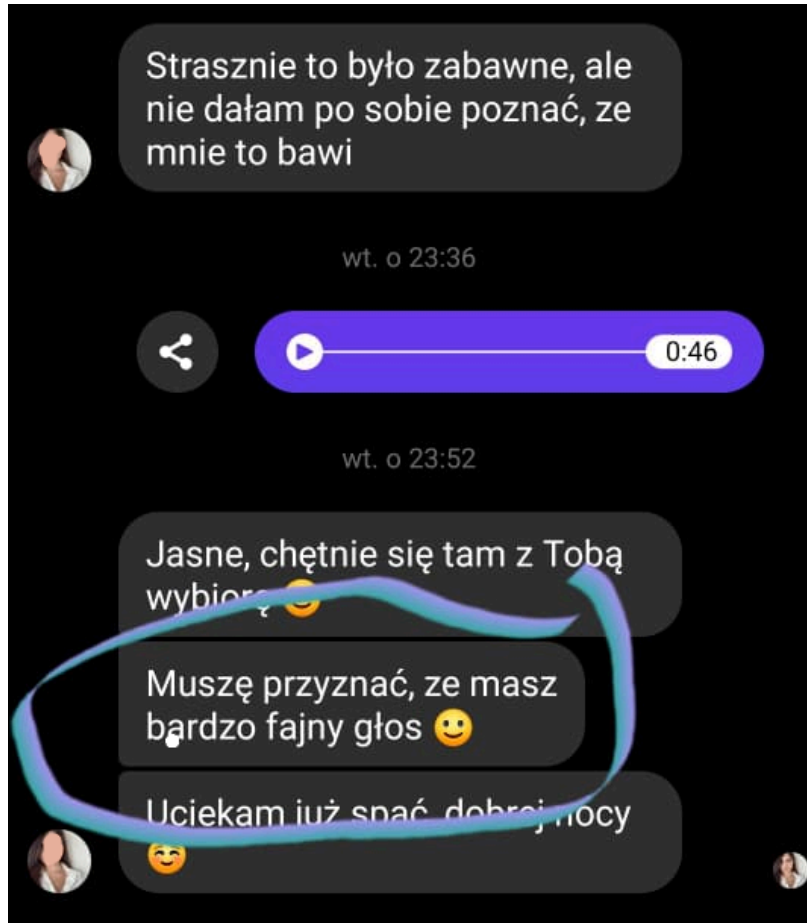
Mateusz, jeden z naszych klientów, doświadczył na własnej skórze, jak zaakceptowanie swojego strachu może otworzyć mu drogę do niesamowitych możliwości.

Pewnego razu, jadąc tramwajem, zauważył niezwykle atrakcyjną dziewczynę, która robiła coś na telefonie. Wcześniej, takie sytuacje wywoływały w nim ogromny stres i paraliżujący strach. Ale tym razem, Mateusz postanowił po prostu podjąć działanie pomimo obecności lęku.

Zaakceptował swoje emocje, uśmiechnął się do strachu i zdecydował się podejść do dziewczyny.



Screenshot z naszego Mentoringowego Czat



Screenshot z naszego Mentoringowego Czat

Wyobraź sobie, jak wiele ciekawych sytuacji możesz doświadczyć, gdy zaczniesz działać pomimo lęku i otworzysz się na możliwości, które czekają na Twoje działanie każdego dnia.

## Zamień strach w ekscytację

Zrozum, że poprzez uczucie stresu Twój mózg sygnalizuje Ci, że jest to coś ważnego. Podniesiony kortyzol oraz adrenalina mają za zadanie rozbudzić Cię do działania i ofensywy.

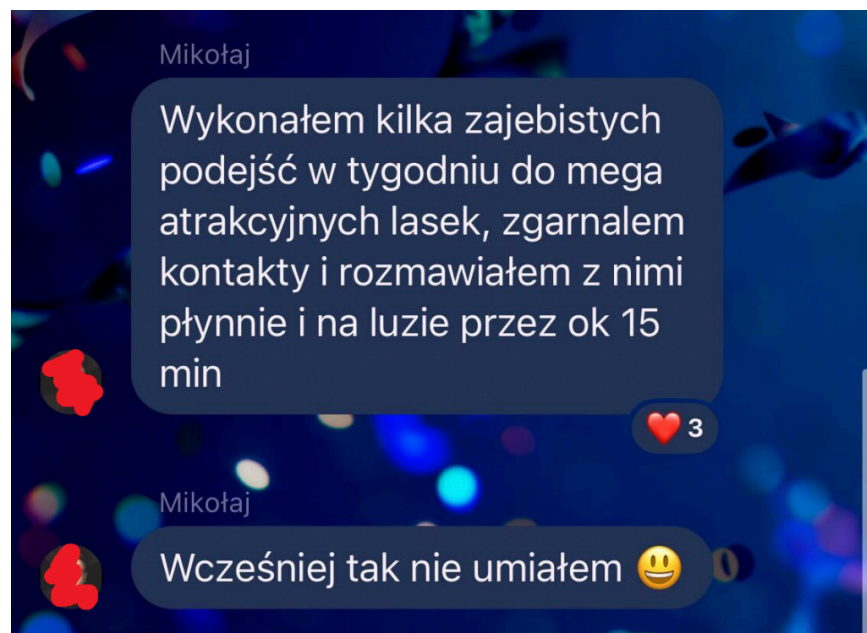
Zamiast traktować stres jako przeszkodę, naucz się go doceniać i cieszyć się tym uczuciem ekscytacji, które pomaga Ci stawiać czoła wyzwaniom. O to właśnie chodzi w życiu - aby doświadczać emocji i w pełni je przeżywać.

Zacznij wyłączać analizujący umysł działaniem. To jedyne rozwiązanie.

To, co dodatkowo pomaga, to ustawienie swojej poprzeczki tak nisko, jak to możliwe.

A więc od teraz, w momencie, gdy powiesz obcej dziewczynie "cześć", już wygrałeś. Już jesteś w tym lepszy niż zdecydowana większość facetów, którzy nigdy tego nie zrobią.

Przełamałeś swój lęk i możesz być z siebie dumny. To prawdziwy dowód Twojej odwagi. Wszystko, co uda Ci się zrobić później, jest tylko dodatkowym bonusem do tego zwycięstwa. Skup się na działaniu, zakładaj przyjacielską reakcję i pamiętaj o uśmiechu.



Screenshot z naszego Mentoringowego Czat

## Zaakceptuj chaotyczność i dziwaczność

Zagadywanie do dziewczyn jest chaotyczne a czasami nawet dziwaczne. Szczególnie na początku. Zaakceptuj to jako naturalną część procesu. W pierwszych kilku minutach rozmowy może być trochę niezręcznie.

Nie bój się tego, pozwól sobie na trochę chaosu i dziwaczności. To normalne, a im więcej doświadczeń zdobędziesz, tym bardziej będziesz w stanie dostosować się do różnych sytuacji i rozmów, tak jak doświadczył tego Mikołaj:

← Mikołaj odpowiedział(a) Michał

Panowie, dołączyłem do kursu w ostatni piątek. Pierwsze zadania zacząłem...

haha zajebicie mordko. Mało osób działa i się przełamuje. Później to będzie dla ciebie normalne i przyjemne, nie będziesz odczuwał tak mocno stresu



ja dzisiaj z rana też do zajebistej dupy zagadałem po wyjściu z autobusu



w dresach i w kurtce roboczej byłem. Kiedyś bym miał wymówkę że jestem chujowo ubrany ale dziś nawet o tym nie pomyślałem.



*Screenshot z naszego Mentoringowego Czatu*

Nie bój się popełniać błędów, ponieważ są one niezbędnym krokiem na drodze do osiągnięcia sukcesu w relacjach z kobietami. Popełnianie błędów i wyciąganie z nich wniosków jest jedyną drogą do osiągnięcia Twoich celów. Im szybciej zaczniesz działać oraz wyciągać lekcje ze swoich błędów, tym szybciej znajdziesz się w miejscu, w którym chcesz się znaleźć.

Przyjmij podejście eksperymentalne i zrób pierwszy krok, nawet jeśli nie jesteś pewny rezultatu. To właśnie przez błędy i naukę na błędach będziesz się rozwijać.

Andrzej

Ja po środowym call'u, natchniony nową energią na następny dzień (w czwartek) **zagadałem** do dziewczyny na siłowni (laska mega w moim stylu!), dałem dobre emocje i wziętem od niej kontakt:)



*Screenshot z naszego Mentoringowego Czat*

Gdy wrócisz do domu po zagadywaniu do dziewczyn, warto jest się z kartką papieru oraz długopisem i poświęcić 10 minut na krótką analizę, odpowiadając na pytania:

- Co zrobiłem dzisiaj dobrze i z czego mogę być dumny?
- Co mogę robić lepiej i na czym powinienem się skupić następnym razem? I jak dokładnie mogę wprowadzić to w życie?

Dzięki temu będziesz stawał się lepszy po każdym wyjściu.

Dla najlepszych rezultatów polecam robić 2-3 wyjścia tygodniowo, podczas których zagadujesz przynajmniej 3 nowe dziewczyny oraz zagadywać 1 nową osobę każdego dnia.

## **Nie obchodzisz innych ludzi**

Często przeceniamy innych ludzi i myślimy, że nasze działania interesują nieznanym w naszym otoczeniu. Jednak prawda jest taka, że nikogo to nie obchodzi. Nigdy nie słyszałem o sytuacji, w której ktoś został publicznie wyśmiany za zagadanie do dziewczyny i danie jej przyjaznego komplementu.

Przestań martwić się tym, co myślą inni i skup się na swoich celach. Ty jesteś najważniejszy w swoim własnym życiu. Za 50 lat będzie miało znaczenie to, jak je przeżyłeś, a nie to, czy ktoś się na Ciebie spojrzał 50 lat wcześniej.

socialflow.pl

Absolutnie zabronione jest rozpowszechnianie, kopiowanie, modyfikowanie, udostępnianie publiczne lub jakiegokolwiek inne wykorzystywanie materiałów zamieszczonych w tym dokumencie bez wyraźnej pisemnej zgody autora.

Patryk

Uwaga! Chwalę się!

Zagadałem na ulicy do fajnej dziewczyny!



Na ulicy!!!

Przy ludziach!

*Screenshot z naszego Mentoringowego Czat*

## Jak podchodzić?

Podejście do dziewczyny może być jednym z najbardziej ekscytujących doświadczeń Twojego dnia. I możesz autentycznie to polubić. Ale jak to robić, aby zbudować pozytywne i interesujące pierwsze wrażenie?

Oto kilka praktycznych wskazówek, które pomogą Ci osiągnąć idealny vibe - połączenie lekkości, zabawy oraz klarowności intencji.

Kiedy zbliżasz się do dziewczyny, ważne jest, abyś emanował pozytywną energią. Bądź uśmiechnięty, pełen entuzjazmu i rób to z dystansem do siebie. Zakładaj, że jest przyjaciółką, której jeszcze nie znasz.

Jednocześnie nie ukrywaj intencji, które masz w stosunku do dziewczyny. Pamiętaj, że zainteresowanie nią jest w pełni naturalne i absolutnie w porządku. Dziewczyny uwielbiają facetów, którzy nie boją się pokazywać tego, że są nimi zainteresowani.

Robiąc kroki w jej kierunku, skup się na wygenerowaniu w sobie jak najwięcej pozytywnej energii, która stworzy przyjemną atmosferę.

Unikaj ukrywania tego, że jesteś nią zainteresowany oraz nudnych, logicznych i ciągnących się w nieskończoność rozmów. Powinna wiedzieć, o co Ci chodzi, ale jednocześnie powinno być to luźne i niezobowiązujące.

socialflow.pl

Absolutnie zabronione jest rozpowszechnianie, kopiowanie, modyfikowanie, udostępnianie publiczne lub jakiegokolwiek inne wykorzystywanie materiałów zamieszczonych w tym dokumencie bez wyraźnej pisemnej zgody autora.

Michał

Wczoraj będąc w strefie kibica na meczu, zagadałem do grupki czterech dziewczyn, wziąłem Instagrama od jednej, która najbardziej mi się spodobała, a później zaobserwowały mój profil wszystkie cztery 😊



Screenshot z naszego Mentoringowego Czat

## Jak zagadywać?

1. Zaczynj od zdobycia uwagi dziewczyny. Możesz to zrobić przywitaniem takimi jak:

*"Hej", "przepraszam", "sorki" czy "cześć".*

Ważne jest, aby dać dziewczynie wyraźny sygnał, że jesteś zainteresowany nawiązaniem rozmowy i nie brzmieć tak, jakbyś się narzucał.

Dlatego zakładaj, że chce z Tobą rozmawiać i że będzie miała pozytywne nastawienie do Ciebie. W praktyce sprawia to, że emanujesz lepszą energią i uzyskujesz zdecydowanie więcej pozytywnych reakcji.

2. Następnie nadaj kontekst całej sytuacji i przełącz swoje intencje. Opisując jej krótko, co się dzieje, na przykład:

*"Przechodziłem właśnie obok i zauważyłem, że wyglądasz naprawdę uroczo w tej sukience."*

Wyraź swoje zainteresowanie dziewczyną w sposób subtelny, ale szczerzy, otwarty i jednoznaczny. Możesz również dodać:

*"Więc pomyślałem, że podejdę się przywitać."*

socialflow.pl

Absolutnie zabronione jest rozpowszechnianie, kopiowanie, modyfikowanie, udostępnianie publiczne lub jakiegokolwiek inne wykorzystywanie materiałów zamieszczonych w tym dokumencie bez wyraźnej pisemnej zgody autora.



Na koniec przedstaw się - wystaw rękę i powiedz dziewczynie swoje imię, aby rozpocząć bardziej osobistą interakcję:

*"Cześć, jestem [Twoje imię]."*

## **Voilà!**

Teraz umiesz zagadać piękną dziewczynę, która Ci się podoba.

Pamiętaj, że kluczem do sukcesu jest zachowanie spokoju, przyjazności i wycucia w trakcie całego procesu podchodzenia do dziewczyn.

Praktykuj te wskazówki, a z pewnością zaczniesz widzieć duży progres w zagadywaniu dziewczyn.

## **Dalsza rozmowa**

Podczas rozmowy z dziewczyną istotne jest skoncentrowanie się na różnych tematach, które umożliwią Wam lepsze poznanie siebie nawzajem. Włącz w rozmowę tematy dotyczące pracy, rekreacji i marzeń.

Możesz zacząć od pytania o to, czym dziewczyna zajmuje się na co dzień i zgłębienia go pytaniem, czy to jest jej wymarzona praca.

Następnie możesz dopytać o to, jak wyglądałaby jej wymarzona praca i jakie są jej marzenia związane z przyszłością lub zapytać co lubi w swojej pracy.

Bądź obecny, utrzymuj kontakt wzrokowy i słuchaj jej. Zadbaj też o otwartą, pewną siebie posturę ciała i pamiętaj o uśmiechu.

Gdy jej wysłuchasz, nie zapomnij również podzielić się swoimi odpowiedziami na te pytania, aby pokazać jej, że również jesteś gotów otworzyć się na nią. Dzięki temu stworzysz atmosferę wzajemnej otwartości i bliskości oraz dbasz o to, aby dziewczyna czuła się słuchana i interesująca.

Opowiadając o sobie, mów o rzeczach przyjemnych i pozytywnych, aby tworzyć wizerunek życia, do którego dziewczyna będzie chciała dołączyć.

Opowiedz jej o tym, czym się zajmujesz na co dzień, co lubisz robić oraz jakie są Twoje marzenia związane z przyszłością.

Pamiętaj, że ważne jest, aby zmieniać tematy. Przykładowo przejść z pytań o pracę lub studia na rozmowę o innych tematach, takich jak rozrywka i hobby.

Zapytaj dziewczynę, co robi dla zabawy, co ostatnio lubi robić w wolnym czasie i co ją do zmotywowało do podjęcia tego zajęcia. Dowiedz się, co w tych aktywnościach jej się podoba i jakie są jej zainteresowania. Podziel się również swoimi doświadczeniami, aby zbudować komfort i znaleźć punkty wspólne.

Podczas rozmowy pamiętaj o budowaniu więzi i komfortu, przechodząc przez różne emocje. Możesz np. zauważyć, że dziewczyna wydaje się być odważna i zapytać ją, czy istnieje coś, czego się boi. Przeżywanie różnych emocji, od radości do lęku, buduje silniejsze połączenie między Wami.

Możesz również docenić jej unikalne cechy i zainteresowania, mówiąc "Podoba mi się to, że..." lub "Zdaje się, że jesteś naprawdę...".

Pamiętaj, że rozmowa powinna być dwustronna. Unikaj wchodzenia w tryb wywiadu lub gadania tylko o sobie.

Po wymienieniu kilku zdań daj dziewczynie możliwość zadawania pytań również Tobie. Możesz to zrobić po prostu poprzez pauzę. Nie bój się ciszy. Po prostu utrzymuj kontakt wzrokowy, uśmiechaj się i poczekaj chwilę, aż ona pociągnie rozmowę dalej.

Zadawanie pytań przez dziewczynę, jej uśmiech oraz dzielenie się z Tobą osobistymi informacjami na swój temat to jasne sygnały tego, że jest na Ciebie otwarta.

Odpowiadaj na jej pytania szczerze, z zaangażowaniem i emocjami, tworząc wizerunek ciekawego życia pełnego ciekawych doświadczeń, zabawy, beztroski i pasji.

To jest to, co przyciąga dziewczyny.

Ważne jest, aby rozmowa była dynamiczna i różnorodna. Unikaj utrzymywania się na jednym temacie zbyt długo, aby uniknąć stagnacji.

Przechodź płynnie z jednego tematu na drugi, odkrywając coraz więcej o sobie nawzajem.

Bądź atrakcyjnym sobą i pokaż dziewczynie, że jesteś szczerze zainteresowany tym, aby ją poznać i zrozumieć.

To, co buduje połączenie, to wzajemne zrozumienie, emocje i przechodzenie przez różne tematy.

Andrzej

Dobra ja się pochwałę.

W ciągu ostatniego tygodnia **zagadałem** do 3 mega lasek na siłowni (8/10), które od razu były responsywne i później podczas treningu same wracały do rozmowy ze mną.

Drugi sukces, to jedną koleżankę przeniósłem na znajomość seksualną (z koleżeńskiej) i wysłała mi zdjęcia w bieliźnie (jak ogranie wolne to przejdzie do Wrocławia:))



*Screenshot z naszego Mentoringowego Czat*

## Wymiana kontaktów

Teraz gdy dziewczyna jest zaangażowana w rozmowę z Tobą i zadaje Ci pytania - zbudowałeś wystarczająco silne połączenie, aby wymienić się z nią kontaktem.

Pamiętaj, że celem jest ponowne spotkanie dziewczyny, a nie jedynie zdobycie jej numeru telefonu czy też Instagrama.

Po zbudowaniu połączenia z dziewczyną niezobowiązująco zaproponuj spotkanie. Możesz powiedzieć coś w stylu: "Wydajesz się interesująca Kasia. Czy to byłoby złe, gdybym zabrał Cię na kawę w ten weekend?...".

Gdy się zgodzi, kontynuuj:

"Super, dodaj mi swój numer telefonu/Instagram".

Kiedy już otrzymasz numer telefonu lub Instagram od dziewczyny, nie zwlekaj z kontaktem. Możesz nawet wysłać jej wiadomość bezpośrednio przy niej i upewnić się, że ją otrzymała.

Mikołaj

Wczoraj miałem swoje pierwsze **podejście** od momentu dołączenia tutaj. Dziewczyna takie mocne 8 (na tyle mocne że normalnie bym się stresował bardzo i nie odezwał się nawet), chwilę pogadaliśmy, bardzo zaangażowana w rozmowę była i wymieniliśmy się Insta



*Screenshot z naszego Mentoringowego Czat*

Zbuduj nawyk brania numeru lub Instagrama od każdej dziewczyny, z którą nawiądujesz połączenie.

Kilka godzin po rozmowie, nagraj jej głosówkę lub wyślij wiadomość, nawiązując w lekki, niezobowiązujący sposób do Waszej początkowej interakcji.

Od tego momentu staraj się utrzymywać regularną komunikację. W przeciwnym razie Twoje kontakty będą "gasnąć". Nie spędzaj też więcej niż 1-2 dni bez pisania z nią, aż do momentu kolejnego spotkania. To pomoże utrzymać zaangażowanie i utrwalić wasze połączenie.

Dodatkowo, zamiast pisać tylko wiadomości tekstowe, dobrze jest wysłać jej głosówki, a jeśli Wasza rozmowa jest naprawdę żywa - możesz nawet do niej zadzwonić. Rozmowa telefoniczna pozwoli Wam zbudować większy komfort i bliższe relacje.

socialflow.pl

Absolutnie zabronione jest rozpowszechnianie, kopiowanie, modyfikowanie, udostępnianie publiczne lub jakiegokolwiek inne wykorzystywanie materiałów zamieszczonych w tym dokumencie bez wyraźnej pisemnej zgody autora.

Nie bój się działać, być pewnym siebie i wykazywać inicjatywę. Dziewczyny to lubią.

Pamiętaj, że budowanie silnego połączenia między Wami jest kluczem do dalszego rozwoju relacji. Przełamuj bariery i bądź odważny, aby osiągnąć sukces w zdobywaniu interesujących Cię dziewczyn.

## Czas na działanie

W końcu przyszedł czas, abyś zaczął działać i zabierać piękne dziewczyny na randki! Ta książka to klucz do odblokowania Twojego potencjału i osiągnięcia sukcesu w relacjach z kobietami.

Mikołaj

Ja właśnie **zagadałem** śliczną rudą dziewczynę na przystanku 🤓 Ci co jeszcze tego nie robią to lepiej zacznijcie



*Screenshot z naszego Mentoringowego Czat*

Wykorzystuj wiedzę i strategie, które znajdują się w tym e-booku. Niech ten poradnik stanie się Twoim przewodnikiem w podróży do znalezienia wartościowej partnerki i spełnienia Twoich marzeń.

Pamiętaj, że efekty nie przyjdą same - musisz wdrożyć te rady w swoje codzienne działania i dać temu trochę czasu.

Jeśli czujesz, że potrzebujesz dodatkowej pomocy w implementacji powyższych zasad lub chciałbyś rozwinąć się w innych obszarach sukcesu w relacjach z kobietami, nie wahaj się skorzystać z naszej bezpłatnej konsultacji.

Wystarczy wypełnić formularz zgłoszeniowy dostępny pod tym linkiem:

**[Odbierz swoją pierwszą, bezpłatną sesję demonstracyjną >>](#)**

socialflow.pl

Absolutnie zabronione jest rozpowszechnianie, kopiowanie, modyfikowanie, udostępnianie publiczne lub jakiegokolwiek inne wykorzystywanie materiałów zamieszczonych w tym dokumencie bez wyraźnej pisemnej zgody autora.