

**Jak zdobyć osobę, którą kochasz  
albo której jeszcze nie znasz**

Robert Marchel

# Spis treści

Słowo do czytelnika .....	6
<b>Zakończenie .....</b>	<b>13</b>
<b>Wprowadzenie .....</b>	<b>14</b>
Dobre i złe uwodzenie .....	14
Dwa składniki sukcesu .....	15
O co w tym wszystkim chodzi? .....	17
Tego nikt nie jest świadom .....	17
Jak dobieramy się w pary? .....	19
Klucz do sztuki uwodzenia .....	20
Najprostsza droga do serca kobiety i mężczyzny .....	21
<b>Część pierwsza .....</b>	<b>23</b>
<b>Cechy, postawy i zachowania atrakcyjne dla płci przeciwnej ...</b>	<b>23</b>
Odpowiednia skromność .....	24
Nie imponuj .....	24
Daj się pociągnąć za język .....	25
Dystans do samego siebie i panowanie nad emocjami .....	27
Panuj nad emocjami .....	27
Śmiej się ze swoich wad .....	28
Przyznaj się, zanim Cię oskarżą .....	30
Prowadzenie – odwaga, zuchwałość i zdecydowanie .....	31
Nie poddawaj się presji .....	31
Prowadzenie uwalnia od odpowiedzialności .....	33
Pozytywne nastawienie i entuzjazm .....	37
Optymiści przyciągają do siebie ludzi .....	37
Wszystko obróci się na Twoją korzyść .....	38
Nie tylko Ty tego potrzebujesz .....	39
Nieprzewidywalność i spontaniczność .....	40
Zaskakując, pokazujesz siłę .....	41
Towarzyskość .....	43
Warto być towarzyskim .....	43
Od czego zacząć? .....	44
Nie bądź małpą .....	45
Altruizm i empatia .....	46
Inteligencja społeczna .....	46
Postawa wobec innych .....	49

Zakochanie vs. zaciągnięcie do łóżka .....	50
Szczerość .....	53
...jest rozbijająca .....	53
Życzliwość .....	54
Podstawa podejść .....	55
Okaz życzliwość, a otrzymasz ją z powrotem .....	55
Wrażliwość .....	56
Pewność siebie .....	58
Czym jest pewność siebie? .....	58
Złe rozumienie pewności siebie .....	59
Nadsumowanie .....	61
<b>Część druga .....</b>	<b>63</b>
<b>Popraw wszystko, co możesz, żeby być najlepszą wersją siebie</b>	<b>63</b>
To Ty kształtujesz swoje życie .....	64
Geny nie decydują o wszystkim .....	64
Jesteś kowalem swojego losu .....	65
Kształt Twojego życia ma znaczenie dla płci przeciwnej .....	65
Wysprzątaj swój czas .....	66
Uważaj na komputer i internet .....	67
Nie daj się telewizji .....	67
Postaw na dobrą rozrywkę .....	68
Pozbądź się nadmiaru tłuszczu .....	69
Popracuj nad mięśniami .....	70
Uprawiaj sport .....	71
Zadbaj o swój wizerunek .....	72
Popraw zdolności umysłowe .....	75
Postaw na czytanie książek .....	75
Rozwiń dobrą gadkę .....	76
Plan treningowy .....	77
Ciesz się rezultatem .....	82
Pracuj nad wymową .....	83
Pozbądź się złych nawyków .....	84
Usuń ze swoich wypowiedzi zwroty typu „co nie?” .....	86
Nie używaj gwary ani zbyt mocnego slangu .....	87
Podróźnicowanie .....	88
<b>Podejścia i otwarcia – rodzaje i ogólne zasady .....</b>	<b>92</b>
Strach przed podejściem .....	93
Otwarcie bezpośrednie kontra otwarcie pośrednie (direct vs indirect)	96
Modyfikacja directu daje lepsze rezultaty .....	98
Używaj obu .....	99
Otwarcie pośrednie .....	100

Otwarcie sytuacyjne.....	101
Jak wymyślić dobry opener?.....	102
<b>Spraw, aby była Tobą zainteresowana .....</b>	<b>103</b>
Posiadanie wysokich standardów .....	104
Bo znajomość może być jednorazowa .....	105
Złam reguły .....	106
Kontrolowanie ramy: „To Ty musisz się o mnie starać” .....	108
Co to jest rama?.....	108
Jak ustalić ramę interakcji?.....	109
Nie tylko Ty masz swoją ramę.....	110
Pokazanie braku zainteresowania .....	111
Otwarta krytyka zachowania i wyglądu.....	113
Ignorowanie.....	114
Dawanie do zrozumienia, że nie jest dla Ciebie potencjalnym partnerem .....	115
Interpretowanie zachowania jako próbę podboju Twojego serca.....	116
Zaciekawienie poprzez niedopowiedzenia .....	120
Jak zaciekawić na początku rozmowy?.....	123
Kwalifikowanie .....	125
Kwalifikacja negatywna.....	127
Kwalifikacja w praktyce.....	128
Testy i dyskwalifikowanie samego siebie .....	130
Huśtanie emocjami.....	134
Huśtawka to nie zabawa.....	135
Użyj ciała.....	136
To prowadzi do zakochania.....	137
Opowiadanie historyjek .....	138
Odśwież pamięć .....	141
Jak, kiedy i o czym opowiadać?.....	142
Wkręcanie .....	143
<b>Pozostałe składniki gry .....</b>	<b>146</b>
Wyrażenie podtekstu seksualnego .....	146
Karanie i nagradzanie .....	149
Karanie w praktyce.....	150
Nagradzanie też jest ważne .....	151
Znaczenie bycia wybranym przez innych.....	152
Wyróżnianie się z tłumu.....	153
Kiedy się wyróżniać? .....	154
Kontakt fizyczny i jego znaczenie .....	155
Mowa ciała.....	157
Znaczenie wyglądu .....	159
Oceniamy się inaczej.....	159
Pieniądze .....	161
Logistyka.....	162

Niedostępność .....	164
Kalibracja .....	165
Reputacja podrywacza .....	166
Przeiloczynowanie .....	168
<b>Część czwarta .....</b>	<b>171</b>
<b>Struktura gry .....</b>	<b>171</b>
<b>Podejścia .....</b>	<b>172</b>
Najważniejsze reguły .....	173
Reguła trzech sekund .....	173
To Ty prowadzisz rozmowę .....	173
Przykłady podejść .....	174
W miejscu publicznym, np. ulica, centrum handlowe .....	174
W miejscu publicznym – sklep, restauracja. Grupa pozostająca w jednym miejscu – stojąca lub siedząca .....	177
Otwarcie sytuacyjne .....	181
Inny przykład otwarcia sytuacyjnego .....	184
Sytuacyjne w klubie .....	186
Jak prosić do tańca bez ryzyka odmowy? .....	190
Huśtanie się .....	191
Najczęstsza przyczyna porażek .....	192
<b>Gra po udanym podejściu .....</b>	<b>195</b>
Zostań sam na sam .....	195
Zadzwoń .....	196
Kiedy zadzwonić? .....	196
Co powiedzieć, kiedy odbierze? .....	197
Co może zmienić sposób myślenia? .....	198
Co zrobić, żeby on/ona nie rozmyślił/a się przed spotkaniem? .....	199
Gdzie pójść na pierwszą randkę? .....	199
Jest coś, o czym musisz pamiętać .....	200
Trik, po którym nikt Ci nie odmówi .....	200
Pierwsze spotkanie i budowanie raportu .....	202
O czym rozmawiać? .....	202
Pierwszy pocałunek .....	205
Kiedy to zrobić? .....	205
Jak to zrobić? .....	207
Trik, dzięki któremu na pewno Ci się uda .....	208
Kolejne spotkania i rozwijanie znajomości .....	209
Błędy najczęściej popełniane na tym etapie znajomości .....	210
Seks .....	211
Sam zdecyduj, czy zawsze warto .....	212
Kiedy pójść do łóżka? .....	213

Stwórz okazję .....	215
Co zrobić, żeby to ona zainicjowała seks? .....	214
Wykorzystaj tę grę, żeby przełamać opór i nieśmiałość .....	215
Wyiliorazowanie .....	216

## **Część piąta ..... 218**

<b>Związek .....</b>	<b>218</b>
Okazuj swoje uczucia .....	219
Miej przestrzeń i dawaj przestrzeń .....	220
Dla nikogo nie zmieniaj całego swojego życia .....	221
Kłótnie – jak je ograniczyć? .....	222
Spróbuj spojrzeć na to z boku .....	223
Najczęściej popełniany błąd .....	225
Rozwiązanie największej tajemnicy związków .....	226
Ustal zasady .....	228
Co zrobić, jeżeli będziesz miał poważne wymagania? .....	230
Zazdrość .....	231
Kto stanowi największe zagrożenie? .....	232
Klucz do problemów z zazdrością .....	234
Unikaj paranoicznych teorii .....	235
Co zrobić, żeby uniknąć zdrady? .....	236
Głupstwo, które najczęściej niszczy związki .....	237
Co zrobić, kiedy pojawi się trzecia osoba? .....	239
Wzmocnij i zabezpiecz swój związek .....	241
Podleszczowanie .....	244

## **Część szósta..... 247**

<b>Zdobądź osobę, którą kochasz .....</b>	<b>247</b>
Daj sobie czas .....	248
Zmień się .....	250
Plan działania .....	251
Kiedy nadal widujecie się w miarę regularnie .....	251
Kiedy urwał się Wasz kontakt i zostały Ci tylko zamiary (np. telefon, Gadu- Gadu) .....	252
Masz szansę, nawet gdy było bardzo źle .....	252
Podstęp, który pozwoli Ci się umówić .....	253
Jak zachować się na spotkaniu? .....	254
Kolejne spotkanie .....	255
Bądź uparty w dążeniu do swojego celu .....	255
Zwycięstwo może mieć różne formy .....	256
Wykorzystaj wątpliwości .....	257

Zawsze będzie żałować .....	258
Kiedy przeszkodą jest związek .....	259
Nie wpadnij w pułapkę.....	261
Nie stawiaj żądań, dopóki nie masz władzy.....	263
Nie daj się wodzić za nos.....	265

<b>Plan działania .....</b>	<b>268</b>
-----------------------------	------------

<b>Wstęp.....</b>	<b>269</b>
-------------------	------------

<b>Bibliografia .....</b>	<b>271</b>
---------------------------	------------

<b>Badania .....</b>	<b>271</b>
----------------------	------------

<b>Podziękowania.....</b>	<b>271</b>
---------------------------	------------

<b>Porady indywidualne! .....</b>	<b>272</b>
-----------------------------------	------------