

SVÁDĚNÍ V POHODĚ

©2013 Shaman

NOVÁ FORMA

SVÁDĚNÍ V POHODĚ

Text, obálka: © Petr Franěk, 2013

Tisk: Nakladatelství Nová Forma, 2013

Obsah

Úvod.....	6
Osobní cíle.....	9
Životní pilíře.....	10
Druhy cílů.....	14
Proces hledání cílů.....	17
Úklid.....	28
Důležitost.....	30
Záměr.....	32
Usměrnění záměru.....	38
Vnitřní strážce.....	40
Trénink vnitřního strážce.....	42
Jak se dostat „z hlavy“.....	44
Uvědomění.....	45
Inverze škodlivého přesvědčení.....	46
Oslovování.....	52
Emoční inteligence.....	56
Emoční komunikace.....	60
Od touhy k uskutečnění.....	63
Přijmutí prohry a vzdání se přání.....	65
Ladění na vlny úspěchu.....	68
Vděčnost.....	68
Kotvení v požadované realitě.....	69
Ladění po vzoru.....	69
Vytrvalost.....	70
Přeměňování informací na dovednosti.....	72
Zóna pohodlí.....	75
Rozrušování stereotypů.....	76
Rozšiřování zóny pohodlí.....	78
Strach versus přijetí.....	80
Sexuální dominance.....	83

Svádění.....	86
Cvičení pro vytváření návyků.....	90
Uvolněnost a vnitřní strážce.....	92
Myšlenkové směrovače.....	93
Inverze negativních přesvědčení.....	96
Odstraňování důležitosti před oslovením.....	99
Usměřňování záměru.....	100
„Proč za ní jít?“.....	100
Překlápění soustředěnosti.....	102
Soucit.....	102
Objevování témat na konverzaci.....	103
Transformace strachu.....	104
Aktivátory strážce.....	105
„Co se mohu naučit?“.....	105
Ověřování postupu.....	106
Jak se dostat do dobré nálady?.....	107
Co pomáhá, abych byl zábavný?.....	108
Uvolněnost.....	108
Nepředvídatelnost.....	110
Rozšiřování komfortní zóny	111
Odhalování důležitosti.....	114
Jak ustát její testy?.....	115
Vlastní cvičení.....	115
Výcvikové scénáře.....	116
Jednoduchý plán.....	117
Podrobnější plán.....	118
Schodový harmonogram.....	120
Poznámky k práci na sobě.....	127
Emocionální bloky.....	129
Myšlenkový parazit.....	131
Odpuštění.....	133
Použitá literatura, odkazy.....	134



Úvod

Upozornění:

Informace v této knize nemá smysl jen číst. Musí se zažít.

“Jasně, o tom jsem četl už kolikrát... Chci magickou pilulku a chci ji hned teď!!”

„Potom budiž po tvém! Dostaneš svou pilulku! Překvapen?”

“???”

Jak se stát úspěšným v seznamování, ve svádění, ve vztazích s lidmi obecně? Jak se stát tzv. „naturálem*““?

Existuje mnoho cest. Například je možné donekonečna záplatovat své vnitřní problémy rutinami, technikami, napodobováním druhých, uctíváním „guru“, tvrdými výcviky a všemožnými dalšími postupy. Ale je také možné objevit sebe sama, prohlédnout iluze, dosáhnout uvědomění a naučit se ovládat svou vrstvu reality. Zvolna, nenásilně, zábavně.

Ničemu a nikomu nevěř dogmaticky. Samozřejmě ani této knize. Naopak, vše zkoušej na vlastní kůži a teprve potom vynášej své závěry. Buď velmi pozorný a k sobě zcela upřímný. Neděleš to pro nikoho jiného než pro sebe. Nejde o prestiž před ostatními (ani před sebou), nejde o to, co jsi dokázal nebo dokážeš. Jediné co má smysl, je posunout se blíž svému štěstí.

Smyslem této knihy je navigovat zájemce na cestu, na které se člověk již nenechává ovlivňovat bezděčnými názory

*) „Naturál“ - muž, který nabyl přirozené – pro ženy atraktivní – společenské dovednosti, aniž by to studoval. Umí ženy svádět, ale zpravidla neví proč, neumí to korektně vysvětlit.

druhých a svými vlastními zkreslenými představami, ale utváří si pohled na realitu skrze maximální uvědomění, instinktem a osobními zkušenostmi.

Jde jen o to probudit se ze svého *snění během bdění*, začít si plně uvědomovat své myšlenkové pochody a pocity, naučit se směřovat soustředěnost a odhodlat se plnit si své sny.

Potřebuješ důkazy o tom, že vše o čem zde piši funguje a může ti pomoci dostat se dál?

Potřebuješ mít jistotu, že číst a praktikovat zde uváděné informace bude stát opravdu za to?

Neuvedu žádné důkazy a ani nebudu nikoho přesvědčovat. Přesvědčit se může každý sám.

Nepotřebuji zajistit prodejnost knihy ani dokazovat váhu slov, protože jsem ji nepsal pro zisk, ani pro prestiž. Psal jsem ji především pro sebe. Mým cílem bylo vymanit se z kolektivního mámení, dostat se dál a začít si konečně plnit své sny. Nic víc, nic méně.

Dlouho jsem si nevěděl rady, jak začít efektivně přeměňovat informace na dovednosti. Získal jsem rozsáhlé povědomí čtením knih, sledováním video nahrávek, pročitáním diskusních fór, ale jen minimum byl schopný vybavit venku při seznamování. Nepomáhalo ani učit se ty věci nazpaměť jako na zkoušky. Doma jsem si vše dokázal výborně vybavit, povídat o tom, psát – až tak, že kdyby se ze seznamování zkoušelo, prospíval bych jistě na výbornou (alespoň v teorii); jenže v momentě, kdy jsem vyšel z domu, se vše začalo zahalovat do mlhavého obláčku a rychle mizet. Jakékoli

vědomosti mi byly při seznamování téměř nedostupné. Jednal jsem vždy jen podle starých nevhodných návyků a nebyl schopný je změnit.

Nakonec mi došlo, že musím přestat hledat řešení vně a začít se ptát sám sebe co mám udělat a sice velmi nevybíravým způsobem. Výsledkem je tato kniha, která je spíše učebnicí pomáhající dosáhnout osvobození od nevhodných přesvědčení, než jen další knihou o seznamování. Vycházel jsem z mnoha informací a zkušeností. Nejvíce mne inspiroval Vadim Zeland a jeho knihy *Ovlivňování reality*. (Příznivci transurfingu jej zde na několika stranách rozpoznají.)

Po třech letech hledání jsem byl již velmi unavený z pročítání dalších a dalších informací o svádění, ale i ze samotného seznamování, které vlastně stále nikam nevedlo.

Došlo mi, že nastal čas na radikální změnu v přístupu. Potřeboval jsem začít myslet jinak – aktivně, nezávisle, nově a hlavně funkčně. Přitom stačilo jen se vytrhnout ze stáda a vykročit jinou cestou.

Cílem knihy je především pomoci zájemcům v hledání své vlastní cesty. Jádrem je rozvíjení schopnosti sebeuvědomění v každé situaci a cvičení pro vytváření nových návyků.

Před dalším postupem je hlavně zapotřebí mít jasno ve svých cílech. O tom jak je nalézt a jak se ujistit, že jsou opravdu mé, se dozvíš v první kapitole, kterou bych v žádném případě nepřeskakoval.

Při čtení doporučuji používat barevné zvýrazňovače, psát přímo do knihy a dělat si poznámky do bloku. Myslím to vážně. Nemá smysl do textu jenom zbůhdarma civět.

Osobní cíle

Mnoho lidí se potácí bezděčně životem, aniž by znali své pravé cíle. Přitom existují způsoby, jak tyto cíle objevit a jak se ujistit, jsou-li opravdu mé. Zvláštní je, že i když se lidé dozvědí, jak své cíle nalézt, mnozí nenaleznou dostatek odvahy, aby pravé cíle byť jen začali hledat. Stojí za tím strach ze změny?

Nejdu-li za svým cílem, pomáhám zpravidla dosáhnout cíle někomu jinému. To je sice milé, ale jak pro koho.

Jediná věc, kterou lze v životě považovat za důležitou,
je nalezení svých pravých cílů.

Pravé cíle nemusí být až tak těžké objevit, jak by se mohlo na první pohled zdát. Například mým cílem se stala svoboda a radostný harmonický život. Vše ostatní přešlo na vedlejší kolej.

Možná budeš mít tendence kapitolu o hledání cílů přeskočit. To je normální reakce na nebezpečí nalezení pravých cílů. Mysl napadená parazitem (společenským naprogramováním) takto běžně reaguje. Ovšem stojí za to vložit do nalezení a ověření svých cílů maximální úsilí. Vše ostatní je druhotné.

Cíle je potom dobré si stále připomínat. Budeš-li se snažit něco změnit či ovlivnit bezcílne, dosáhneš nulového výsledku. V horším případě se vrátí parazitní myšlenky, které vedou k frustraci, depresivním náladám nebo k permanentní podrážděnosti.

Životní pilíře

Je několik zásadních oblastí, na které bychom se měli soustředit, aby byl náš život harmonický. Jedno bez druhého příliš nefunguje. Uvádím zde jeden z pohledů, který sice není úplně kompletní, avšak pro naše účely zcela postačí.

Pilíř ...

zdraví vztahů hojnosti mentální duchovní



Pro dosahování harmonie je třeba vkládat svou energii do rozvoje a udržování všech pilířů. Tvůj chrám stojí právě na těchto pilířích. Je-li byt' jen jeden podlomený, narušuje stabilitu celé stavby. Vkládáním energie mám na mysli především směřování soustředěnosti na to co chci.

Hru života si lze též představit jako žonglování s talíři. Namísto pilířů mějme pět (i více) dlouhých dřevěných tyček zapíchnutých do země. Na každé tyčce rotující talíř. Ty musíš stále kontrolovat rotaci všech talířů a obratně dodávat energii na udržení pohybu.

Pilíře neber dogmaticky. Urči si své vlastní oblasti, které vnímáš jako nezbytné pro udržování harmonického života. Můžeš přidat další pilíře, např. rodina (vztahy), tvořivost / umění / sebevyjádření (mentální + duchovní), kariéra (hojnost), vzdělání (mentální), peníze (hojnost), pomoc druhým (vztahy), zábava ...



Deska stolu představuje rovinu života, nohy jsou životní pilíře.

Zdraví

Ptej se, jak navýšit svou energii, jak být fyzicky zcela zdrav, jak předcházet problémům a soustředit se v této oblasti jenom na to, co chceš (namísto toho, co nechceš). Velký význam zde hraje dýchání, dostatečný pohyb, zdravá živá strava, očista (i zevnitř), relaxace a rozpoznávání negativních vlivů a pastí.

V čem spočívají pasti? Kupříkladu v mámení vlivem médií (léčba záplatováním namísto prevence) anebo zdánlivě normální postoj k systému zdravotnictví, které si klade za cíl léčit, nikoli vyléčit. Vyhnout se pastím lze, je však zapotřebí opravdu silné uvědomění – prevence, nepřejímat dogmata a být velmi pozorným pozorovatelem.

Jaký význam má pro mne mé zdraví? (piš opravdu jenom za sebe, tzn. nepokoušej se obelhat se nějakou frází z knih a médií)

Vztahy

Na prvním místě je tvůj vztah k sobě samému. Následují blízcí lidé (rodina, partnerka), přátelé, známí, kolegové, spolupracovníci, klienti ...

Jaké mám cíle ve vztahu k sobě?

Čeho chci dosáhnout ve vztazích s lidmi?

Hojnost

Hojnost znamená mít všeho dostatek. Dalo by se to nazvat i pilířem bohatství. (Něco jiného je však snaha mít víc než ostatní – v takovém případě jde o psychickou poruchu.)

Jak konkrétně si představuji hojnost ve svém životě?

Mentální pilíř

Vědomé vnímání, jazyk (popis objektů/dějů jazykovými prostředky), logika, analyzování, třídění, kategorizování ... Mentální pilíř je doménou intelektu – rozumu – levé hemisféry.

Co se chci naučit? Jaké dovednosti chci získat?

Pro inspiraci: pozitivní nadsled, optimismus, mentalita hojnosti, vnitřní síla, vůdčí dovednosti, integrita, cizí jazyk, malá násobilka, odvaha, rozhodnost, trpělivost, vytrvalost, ...

Duchovní pilíř

Tvořivost, umění, sebevyjádření, spontánnost, bezprostřednost ... to vše pramení z podvědomí. Duchovní sféru považujeme pro zjednodušení za doménu pravé hemisféry.

Chci-li účinně stimulovat pravou hemisféru a tedy objevovat svou kreativní stránku, je zapotřebí zklidnit mentální aktivitu.

Cílem rozvoje naší mentální a duchovní části je harmonizovat součinnost levé a pravé hemisféry. Pokud aktivita jedné převažuje výrazně nad aktivitou druhé, vzniká nerovnováha. Je-li dobře sladěna má mentální a duchovní podstata, dokáží najít či tvořit harmonii v ostatních pilířích mnohem lépe.

Mohl jsem vymyslet pro tento pilíř nějaké jiné slovo, ale problém slova *duchovní* spočívá jen v jeho pokřivení nebo ještě lépe – ve znásilnění náboženstvími. Rozvíjet svou duchovní stránku neznamena začít chodit do kostela, ale zklidnit svou mysl a začít vnímat to co přichází z mého nitra. (Inspirace, intuice.) Duchovní pilíř považuji ve svádění za nejdůležitější. Nejde jen o probuzení tvořivosti a intuice, ale též o schopnost napojit se na duši protějšku.

▣ *Jak dosáhnu zklidnění své mysli?*

At' už dělám cokoliv, měla by to být zábava.

Druhy cílů

Vlastní cíl

- ✓ přináší vzrušení a hluboký vnitřní klid zároveň
- ✓ vyvolává pozitivní emoce a aktivuje tím příliv sil
- ✓ přináší radost a spokojenost již před dosažením

Cizí cíl

- x vytváří pocity důležitosti
- x vábí na nedosažitelnost
- x předpovídá násilí na sobě samém, povinnost a dril
- x nutí, abys něco dokazoval sobě ... a vůbec všem
- x „Měl bys...“, „Musíš...“, „Je to tak správně...“, ...
- x vystupuje pod maskou módy, prestiže
- x spotřebuje mnoho energie a práce

Můj cíl v seznamování / svádění:

Vžij se do chvíle, kdy jsi svého cíle již dosáhl. Řekněme, že tím cílem je např. mít každý týden sex s jinou ženou, získat velmi krásnou přítelkyni, mít sex se dvěma ženami zároveň, apod. Napiš, co bys pravděpodobně pocíťoval, kdyby se nikdo (tzn. VŮBEC NIKDO) nikdy nedozvěděl o tom, že jsi toho cíle dosáhl a ani žádné detaily okolo. Bylo by to navždy jen tvé tajemství:

Pokud jsi pocíťil stísněnost, lítost, závan depresí, rozčarování, frustraci, pocity odloučení, nedostatečnosti, ... potom se nejedná o tvůj pravý cíl.

Lidé si mnohdy neuvědomují, že jdou za cizími cíli.

- Děláš to, co říkají druzí, že je dobré nebo se řídíš vlastními pocity a úsudkem?
- Potřebuješ dokázat svou hodnotu sobě či druhým?
- Chceš získat obdiv a uznání ostatních?

Může ti cíl, kterého dosahování má podobný charakter, přinášet opravdovou radost a pocity štěstí? Jistě může přinést pocity zadostiučinění, stvrzení vlastní důležitosti či potěšení, ale štěstí nepřináší. Štěstí přichází vždy zevnitř, nikoliv jako potvrzení z vnějšku.

▮ Co hledám doopravdy?

Můj pravý cíl mě může překvapit i šokovat.
Zároveň mě vzruší, nadchne a dodá energii.

Předpoklady pro nalezení pravých cílů

- Přiděl si libovolně času pro nalezení odpovědí. Psychologický čas je pouhá iluze. Není kam spěchat. Budeš-li hledat odpověď, nalezneš ji.
- Nic nemusíš. Nemáš žádnou povinnost nalézt své cíle nyní ani za týden ani za měsíc. Můžeš, ale nemusíš.
- Tvůj cíl je jen tvým cílem. Neprozrazuj jej druhým! Nikomu. Proč také? Co je ostatním do tvých cílů? Potřebuješ snad, aby ti je odsouhlasili? Potřebuješ pochválit, jaký máš pěkný cíl? Potřebuješ jej sdělit druhým proto, abys jim následně dokazoval, jak toho cíle dosáhneš?
Ponech si energii svého cíle jenom pro sebe.

- Předpokladem pro získání co nejpřesnějších odpovědí v procesu hledání pravých cílů je hluboké uvolnění těla i mysli. Mysl má nutkání stále o něčem přemýšlet. Při hledání odpovědí na otázky ji nech odpočívat. Nemůže to vymyslet. Odpověď musí přijít z podvědomí. Nijak však s myšlenkami nebojuj. Nech je volně prolétávat kolem a přitom navracej soustředěnost na zvolený objekt (resp. na pokládanou otázku).
- Uč se zapisovat co přichází na mysl. Zapisuj především to, co tě nejvíc osloví, co vyvolá silný zájem nebo i nadšení.

Proces hledání cílů

Víme, že rozum spřádá své postoje a názory z dříve zaregistrovaných informací a ze svých interpretací těchto informací. Rozum není schopný nalézt pravé cíle, protože se je snaží vymyslet. K sestavení cílů používá již objevené útržky informací a různě je přeskupuje, posuzuje, analyzuje. Vychází při tom i z kolektivních přesvědčení, která nikdy nemají snahu o utváření spokojenosti jedince (byť se tak mohou tvářit).

Jak potom ale naleznu své pravé cíle? Jak zjistím, že se nejedná jen o výplod rozumu nebo vliv společnosti, ale o můj skutečný cíl, po kterém toužím celou svou bytostí? Něco po čem toužím vědomě i podvědomě, rozumem i duší ...

Nauč se naslouchat svému podvědomí (budeme je nazývat pro jednoduchost duší). Nech rozum, ať si klidně analyzuje, ať přemýšlí a vymýšlí; nech jej dojít až k samotnému rozhodnutí. Až rozum nalezne cíl, o kterém si myslí, že je pravým cílem, v tom okamžiku se zastav a zbystří svého vnitřního strážce, svého nestranného pozorovatele. Zapolouchej se do svých pocitů. Představ si, že jsi toho cíle již dosáhl. Pokud ucítíš diskomfort, nevoli, či jiné zneklidňující až nepříjemné pocity, je to jasné znamení, že se nejedná o tvůj cíl. Duše ví moc dobře (na rozdíl od rozumu), co nechce.

Při hledání odpovědí se lze spolehnout na odmítavé pocity. **Duše ví moc dobře, co nechce.**

Proces hledání pravého cíle je také možné provádět následujícím způsobem:

1. → Uvolnění a soustředěnost zároveň
2. → Otázka pro podvědomí
3. → Zachytávání odpovědí
4. → Testování pravosti odpovědí

Uvolnění a soustředěnost zároveň

Chci-li se naladit na hlas duše (na podvědomí), je zapotřebí nejprve odpojit co nejvíce smyslů, co nejvíce informačních

spojů, které neustále přivádějí všelijaké různorodé podněty z vnějšku, z jednotlivých částí těla, ale i z myslí. Potřebuji se uvolnit, zklidnit a naladit na nejjemnější myšlenkové emanace přicházející z onoho tajemného prostoru podvědomí.

Předtím, než přijde odpověď, je nutné položit otázku. Otázka může mít jakoukoliv podobu. Čím přesnější, tím větší pravděpodobnost, že získám hodnotnou odpověď. Nejlépe se však otázky určené podvědomí pokládají ve stavu hlubokého uvolnění a ostré soustředěnosti zároveň. Jediným cílem je doručit tam svůj dotaz. Nesnaž se vynutit si odpověď. Odpovědi přicházejí zpravidla později a nečekaně.

Cvičení na trénování soustředěnosti

- Udělej si prostor, pohodlně se usad' a nikým nerušen se postupně uvolňuj. Nechej své myšlenky volně procházet kolem. Nic nevnucuj. Ani uvolnění.
- Soustřed' se na střed dlaně, nebo na dech, myšlenku, bod v prostoru. Odvede-li tvá mysl pozornost jinam, zlehka ji vrať zpět na to, na co se soustředíš. Deset minut této soustředěnosti každý den bohatě stačí.

Později v procesu hledání cílů (nebo při denním rozhodování) se soustředěnost využívá ke vsunutí otázky do podvědomí. (Pozor! Nikoliv na přemýšlení o otázce!)

Otázky pokládáme ve stavu maximálního uvolnění, ale zároveň je v tom ostrá soustředěnost.

Důvodem pro tento postup je snaha nechat na chvíli rozum odpočívat a během těchto momentů komunikovat s podvědomím. Jinak bychom dostávali jen pouhé konstrukce ra-

cionální mysli. Rozum a duše musí dojít souladu. Převažuje-li jedno nad druhým, plýtváme zpravidla svým časem.

Otázka pro podvědomí

Otázka, na kterou chceš najít odpověď, by se měla týkat především dosahování štěstí a radosti. Vždyť proto jsme tady! Do níže uvedeného výčtu otázek jsem vložil i otázky týkající se hledání protějšku.

Otázku si pokládej ve stavu co nejhlubšího uvolnění, kdy máš relaxované celé tělo a zklidněné myšlenky. Soustředěnost potom směřuj právě na tuto otázku. Nesnaž se vynutit si odpověď. Může přijít již během prvního sezení, ale třeba až za týden nebo za měsíc, nečekaně, kdekoliv. Čím častěji se budeš ptát, tím je vyšší šance, že přijde kvalitní odpověď.

„Jaké je mé nejtajnější přání?“

„Jaké chci poznat ženy a proč?“

„Jakou toužím najít partnerku?“

„Co mi může přinášet opravdovou radost ze života?“

„Co mi přináší nejhlubší spokojenost?“

...

Sepiš své vlastní otázky, případně si přizpůsob výše uvedené. Otázky typu „Jaký je můj cíl?“ jsou příliš neurčité. Snaž se být konkrétní. Vycházej ze svých tužeb a pocitů.

Zachytávání odpovědí

Zapisuj vše podstatné, co ti přijde na mysl. Myšlenky přicházející ve stavu hlubokého uvolnění, jsou velmi jemné a mohou snadno uniknout. Přitom jejich význam je mnohem větší, než u myšlenek vytvářených pouze rozumem. Vystupují přímo z podvědomí – z oné ohromné oblasti, která není rozumu přístupná přímo. Odtud přicházejí inspirace, nové nápady, umělecká díla, vize, vědecké objevy ...

Měj vždy po ruce něco na psaní. Stačí mobil, ale ještě lepší je mít malý poznámkový blok a propisku. Odpovědi přicházejí zpravidla velmi nečekaně. Nejcennější myšlenky se objevují v momentě, kdy se probouzíme z našeho neuvědomění. Jsou to okamžiky, kdy je probuzeno spící vědomí, přičemž si povšimne myšlenky. Zahlédne esenci myšlenky přicházející z podvědomí a přeloží ji do slov. Je to velmi podobné, jako probuzení z opravdového spánku a uvědomění si právě proběhlého snu.

Testování pravosti odpovědí

Máš odpověď na svou otázku?

Potom zbývá otestovat pravost cíle:

1. Představ si, že jsi již toho cíle dosáhl; živě, barvitě, se všemi detaily. Musíš být v onom obraze.
2. Zeptej se sama sebe: „Opravdu si přeji dosáhnout toho cíle?“ Sleduj své pocity. A znova: „Opravdu opravdu, si přeji _____?“

3. Jaké z toho máš pocity? → Pokud tě přes veškerou lákavost na tom něco zneklidňuje, rozčiluje, apod., je pravděpodobné, že se nejedná o tvůj pravý cíl.

Bud' k sobě maximálně upřímný a poctivý!

4. Představ si, že se zříkáš toho cíle. **Jak se cítíš nyní?**
→ Protesty? Rozhořčení? Deprese?
... anebo ulehčení?

5. Cítíš ten cíl jako dosažitelný? → Prošel-li úspěšně testem 3. a 4. – tedy se jedná o tvůj pravý cíl, ale připadá ti v této chvíli nedosažitelný, bude zapotřebí rozšířit svou komfortní zónu. (viz. kapitola Rozšiřování komfortní zóny)

Jdeš za tím, co ti přináší radost, anebo se snažíš vyhýbat bolesti? Dávej pozor na motivaci strachem. To je krajně nevhodná motivace. Pokud se objeví, přeformuluj ji na pozitivní motivaci. Jdeš za něčím, protože to chceš, ne proto, že máš strach, že to nezískáš, anebo že se chceš vyhnout pocitu nedostatečnosti, nenaplnění ...

~~„Chci si najít přítelkyni, abych už nebyl sám.“~~

→ lépe: „Chci poznat přítelkyni pro společné trávení času.“

~~„Chci sbalit holku, abych ostatním dokázal, že na to mám.“~~

→ lépe: „Chci sbalit holku, protože sex je vzrušující a příjemný.“

Hlavní cíl může být např. “Chci si najít přítelkyni. Měla by být příjemná, štíhlá, zábavná a mít modré oči.”

Pro rozum je nemyslitelné, aby uvěřil, že stačí objevit svůj pravý cíl a poté chodit ven, seznamovat se s lidmi a vyčkávat, až se naskytne příležitost a objeví se správný protějšek. Proto můžeš zapojit do procesu i určité kroky (menší cíle) a průběžně je uskutečňovat, aby bylo vše uvěřitelnější.

Jednotlivé menší cíle na cestě k hlavnímu cíli mohou vypadat například takto (pouze ukázka):

1. vysledovat mé “potíže” (strach z oslovení, málo energie, emocionální bloky ...)
2. začít k sobě být zcela upřímný
3. zjistit jaký je můj osobní (pravý) cíl v seznamování
4. sepsat mé přednosti – co mohu ženě nabídnout?
5. naučit se uvědomovat sebe sama – kde právě jsem?, co je kolem?, co dělám?, jak se cítím?
6. objevit, co je na seznamování pro mě opravdu zábavné a příjemné
7. naučit se vystupovat ze zóny pohodlí
8. rozšiřovat si svou komfortní zónu
9. přestat na sobě činit násilí

Buď k sobě naprosto otevřený a upřímný.

Cítíš-li, že tvým cílem ve vztazích, je např. najít známost pro potěchu duše a těla, případně přítelkyni, partnerku, svojí životní lásku – kohokoliv, potom ti v hledání pomůže ujasniš-li si jaké máš nároky, očekávání, požadavky.

„Koho chci poznat?“

„Jak vypadá?“

„Jaké má oči, úsměv a rty? Jakou má postavu?“

„Jakou má povahu?“

„Kolik by jí asi tak mělo být?“

„O co se zajímá? Co jí baví?“

„Koho touží poznat ona?“

...

Chceš-li si ujasnit koho hledáš, vytvoř své vlastní otázky a zaznamenej odpovědi. Sepisuj vše v klidu. Nikdo tě nikam nehoní. Budeš-li vědět koho přesně hledáš, zvýší se tím pravděpodobnost úspěchu. Opravdu tomu věnuj dostatek času. Nic není důležité. Toto však ano.

To, čeho si přeji dosáhnout já, přeji i ostatním.

Stává se, že někteří muži věří, že mají příliš vysoké nároky. Ve skutečnosti za tím však bývá strach. Věřit, že mám vysoké požadavky, je snadný způsob, jak se vyhnout zodpovědnosti za neúspěch. „*Není moje vina, že nemám úspěch se ženami. Líbí se mi jen opravdu krásné ženy a nemohu snížit laťku. A navíc jsou vždy zadané, takže ani nemá smysl je oslovovat.*“ ... je typická výmluva. V dalších kapitolách se dozvíš, jak tyto výmluvy rozpoznávat a rušit.

Jakou chceš doopravdy poznat ženu, známost, přítelkyni ...?
Můžeš použít otázky uvedené na předchozí straně. Odpovědi nevymýšlej, ale nech je, ať se objeví samy od sebe. (Rozum tohle nevymyslí.)

Jakou chci známost / přítelkyni / partnerku?

<i>Otázka</i>	<i>Popis</i>

Věříš-li, že musíš nabídnout nějakou protihodnotu, sestav přehled svých předností, které u tebe objeví ona. Nic z toho nelze prezentovat přímo – to by mělo zcela opačný účinek. Nechvástej se, nevytahuj, nepodbízej. Proč? Jsem si jistý, že odpověď znáš – i kdyby jenom na podvědomé úrovni.

Co nabízím dívce / ženě? Jaké jsou mé přednosti...

Pokud tě nic nenapadá, nijak se tím netrap. Své přednosti objevíš, budeš-li se sama sebe na ně ptát.

▮ Sepiš otázky, které ti pomohou nalézt tvé přednosti.

Mezi nejcennější vlastnosti či dovednosti počítám smysl pro humor, schopnost ocenit druhé, vnímavost na potřeby druhých a na jejich touhy, schopnost vytvářet emocionální drama, nepředvídatelnost, odvážanost, schopnost naslouchat, celistvost, cílevědomost, vnitřní duševní síla, sebeúcta, sebe-přijetí, tvořivost, nápaditost, vůdčí dovednosti, zdravá sexuální dominance ...

Dá se říci, že v materiální rovině vztahy fungují na základě poptávky a nabídky. Přitom respektuješ přirozené procesy transakce. Nic nikomu nevnučuješ, pouze vhodně předesíláš, co vlastně nabízíš. Zjišťuješ, co ženy skutečně potřebují a zároveň si vybíráš a bereš, co ty sám hledáš. Je to podobné

jako v obchodování. Pokud bys šel obvolávat potenciální klienty s tím, že máš to a tohle a začal své služby či zboží všemožně vychvalovat a přesvědčovat klienty, že to potřebují, především je popudíš. Občas uspěješ, ale bude to víceméně boj na ostří nože. Oproti tomu kdybys přišel a šikovně zjistil, co že vlastně doopravdy potřebují, máš zacíleno přímo na jejich potřeby a pravděpodobnost obchodu se silně zvyšuje – tedy pokud přijdeš i na to, jak ty potřeby uspokojit.

Samozřejmě se ženy nemůžeš ptát přímo, co potřebuje. Bylo by to vnímáno jako snaha zalíbit se. Nehledě k tomu, že následné okaté plnění jejích přání by jí spíš otráвило, než cokoli jiného. Lépe, je-li v tom překvapení, nejednoznačnost, nejistota, nepředvídatelnost, spontánnost. Je to hra.

Existuje ještě jedna rovina vnímání reality. V té přijímám druhého člověka bez výhrad – takového jaký je. Nesnažím se jím nijak manipulovat, ani jej měnit k obrazu svému. Přijímám jej se všemi vlastnostmi, ať už je vnímám jako *dobré* nebo jako *špatné*. Musím se ale umět otevřít a napojit skrze své pravé já na pravé já protějšku.

Nemáme právo měnit druhé, ač si to mnozí myslí. Máme však plné právo svobodné volby.

Úklid

Namísto snahy o uchopení kontroly nad svým životem skrze vyhledávání stále nových a nových informací, je lepší nejprve vyházet z hlavy informace staré a potom už jen dávat pozor, co si tam necháme vyklíčit. Mysl je jako zahrada. Chceme-li pořádek, harmonii, integritu, krásu ... musíme především vyházet plevel. K tomu je také zapotřebí naučit se vytvářet si vlastní názor. Jsou lidé, kteří se nechávají dobrovolně manipulovat - například na diskusních fórech. Vzdávají se vlastního úsudku a očekávají, že jejich problémy vyřeší druzí. To se však nikdy nestane! Každý jsme unikát ve své unikátní nenapodobitelné životní situaci. Chce to pohyb, hodně pohybu.

Máš-li již jasno, co chceš, máš-li nalezeny své pravé cíle, potom prvním krokem na cestě k jejich dosahování může být připravení prostoru.

Co je zapotřebí k pohnutí něčím někam? Zpravidla energie. Pro udržení soustředěnosti na cíl je zapotřebí energie. Představ si svou mysl zjednodušeně jako pracovní stůl. Jak se ti bude pracovat, bude-li stůl jedna velká hromada krámů? Špatně.

Teď si představ stůl, na kterém je jen jedna věc – obrázek, na němž jsi ty a tvůj cíl. Kam půjde soustředěnost v takovém případě? Budeš mít dostatek energie, abys neustále věděl kam směřuješ, co je pro tebe podstatné, co vlastně doopravdy chceš? Rozhodně! Je-li tvá soustředěnost pevně přimknutá k procesu dosahování tvého pravého cíle, energie proudí tam kam má a ty se dostaneš na dráhu, která vede k cíli, jež sis určil ty.

Oproti tomu jsi-li v obležení neustálého proudu stimulů a nemáš-li vytvořené návyky, které odfiltrovávají do tmy vše zbytečné, zcestné, či dementní, potom budeš mít zákonitě nedostatek energie pro dosahování svých cílů. Budeš nevědomky pracovat na uskutečňování cílů jiných lidí anebo jen bezděčně předávat energii tomu, co odvádí tvou pozornost. Pozor na rozptylování energie na více nesouvisejících cílů. Zaměř se vždy jenom na to, co opravdu chceš. Zapoj do hry vytrvalost, jednoduchost, přehlednost; srážej důležitost, rozšiřuj svou komfortní zónu a věci se začnou pomalu dávat do pohybu. Dosažení cíle je potom nevyhnutelné.

Vytrvalost je možné chápat i jako synonymum pro „radost z dosahování svého cíle“. Není v tom nijaká nutnost tvrdé disciplíny a podobné věci. Vytrvám, protože mě to baví. Nenechám se odvést z cesty ani žádnými záluďnými vlivy (názory ostatních, nekonečným přílivem pozornost odvádějících stimulů atd.).

Musím-li dělat něco, co je nutné k dosažení cíle, ale nebaví mě to, chyba je opět jenom ve způsobu myšlení. Nebaví-li mě něco, najdu si na tom to, co zábavné bude. Toto poznání přichází ruku v ruce s objevováním svého tvořivého potenciálu. Myšlenka má ohromnou sílu. To jenom naše stereotypní návyky nám brání vidět a vnímat více.

Připravením prostoru uvnitř sama sebe, vyházením pokřivených filtrů reality (přesvědčení, že pro úspěch se ženami je nutné být bohatý, pohledný, vysoký, ...), umožním vstoupit inspiraci. Myšlenky se poté vytrhnou z pout předsudků, z kleští omezujících představ a názorů. Vědomí expanduje ze svého omezeného výběhu, z ohrady určené pro domestikované stádo, a vydá se svou vlastní svobodnou cestou.

Zároveň s tím se začnou probouzet přirozené projevy atraktivního muže (a dosud skryté vlohy).

Důležitost

V úvodu jsem zmínil, že jediné co je důležité, je vědět jaký mám cíl. Zamysleme se nad důležitostí. Co to vlastně je a jak se projevuje?

Mnozí radí, že nelze jít ven s tím, že se chci seznámit. Ano, pokud tomu příkládám velkou důležitost, natluču si čumák, odřu záda. Proč? Co se děje, když mi na seznámení velmi velmi záleží, když je pro mě důležité?

- Jsem nervózní.
- Snažím se zalíbit, kvalifikovat.
- Podceňuji se.
- Přeceňuji se.
- Srovnávám se s ostatními.
- Cítím se provinile. Mám výčitky.
- Cítím diskomfort, nezvyk.
- Vymlouvám se.
- Chci něco od někoho.

Není nutné namlouvat si, že tu ženu nechci svést. Ba dokonce věřím, že je to nevhodné. Já přece tu ženu chci svést! (tedy jestliže se mi opravdu líbí)

Zapotřebí je pouze srazit a zneutralizovat důležitost. Právě ta je příčinou potíží.

Dejme tomu, že má někdo problémy při komunikaci se ženami. Dotyčnému se líbí spolužačka. Je v její přítomnosti

nervózní, červená se, cítí uje horkost, rozbuší se mu silně srdce, potí se, přeskakuje mu hlas.

A teď ten stejný člověk potká svou dobrou kamarádku (pro něj sexuálně neatraktivní). Začnou se spolu živě bavit. Veškerá nervozita je pryč. Je zcela uvolněný. Je dokonce zábavný, otevřený, empatický ... Proč? Jen proto, že se znají? Nikoliv. Problém je v navýšené důležitosti. Velmi mu záleží na tom, aby jej dívka, která se mu líbí, přijala, aby ji mohl získat. Touží po ní, fantazíruje, přeje si být s ní, dotýkat se jí, líbat ji, milovat se s ní ... avšak to vše jsou jenom představy a přání. Představy? Budiž. Představy jsou dobré pro rozšíření komfortní zóny. Ale přání? K čemu je dobré něco si jen přát? Pokud si přeji, navyšuje se důležitost. Začínám tomu dávat stále větší váhu. (Protože to nemám a chci to, ... ale nemám to!)

Srazit důležitost lze pomocí neustále aktivního vnitřního strážce, který nic neanalyzuje, pouze nezaujatě sleduje a rozpoznává šablony předvídatelného chování, přesvědčení, návyky, situace. Poznává také, kdy si jen přeji a kdy namísto toho jedním. Chci se naučit především jednat a sice za jakékoliv situace a co nejlépe, ovšem aniž bych tomu přikládal důležitost. A pokud mě má volba nepřiblíží tomu, co chci, jedná se stále o cenu zkušenost, ať už byla jakákoliv.

Jak srazit důležitost uvádím v kapitole *Přijmutí prohry a vzdání se přání*.

Záměr

Pokud mám jasný cíl, je-li opravdu můj a jsem připraven vykročit za ním svojí cestou, pak mám záměr. (Záměr si lze představit i jako zamíření na cíl s pevným odhodláním jednat.)

Právě záměr mění obyčejná přání v cíl. Přání dosáhnout cíle je samo o sobě k ničemu. Představuje pouze koncentraci pozornosti na cíl. Když si něco jenom přeji, nedosáhnou toho.

Dejme tomu, že si přeji zvednout ruku. Mohu o tom přemýšlet hodiny, prosit, vztekat se, ale samotným přáním jí nepohnu. Nepohne jí ani konečné rozhodnutí ruku zvednout. Startovním impulzem je odhodlání jednat – akce.

Záměr je odhodlání mít a jednat.

Záměr je typicky tím, co startuje vykročení k ženě, se kterou se chci seznámit. Přání nemá sílu na to, abych se měl k akci. Pouze směřuje pozornost na cíl, ale nemá moc řídit mé chování. Teprve odhodlání mít a jednat způsobí, že jdu a ženu oslovím. Je-li však ve hře důležitost, záměr je blokován. Nejsem potom schopný jednat.

Emoce vytváří napětí. Aktivovány jsou na úrovni emočního těla myšlenkami – vědomě či podvědomě (návyky, přesvědčení). Jsem-li nespokojený, ctižádnostivý, mám-li pocity viny, cítím-li méněcennost, hrdost, pýchu, idealizuji-li, atd. atd., potom se vytváří emocionální napětí – nadbytečný potenciál.

Můžeme si to představit jako energetický nárůst tlaku. Vytvoří-li se nadbytečný potenciál, musí zákonitě dojít

k vyrovnání tlaku a sice prostřednictvím rovnovážných sil. Není nutné se tím zabývat hlouběji. Nás zajímá pouze jak potenciálům předcházet nebo jak je snižovat.

Záměr sám o sobě nadbytečné potenciály nevytváří. Je to tím, že energie potenciálu přání se vynakládá na akci – na jednání. Aby bylo možné jednat s co nejmenším úsilím, stačí srazit potenciály důležitosti. Potenciály se rozpouštějí jednáním. Vytváření potenciálů bývá velmi nenápadné. Například i takové zcela běžné chlubení se úspěchem či neúspěchem, je doprovázeno silnými výkyvy myšlenkové energie následované zpravidla nepříznivými jevy. Stalo se ti například někdy, že sis dohodl schůzku s atraktivní slečnou, dostal silné nutkání se někomu svěřit, pochlubit se a když jsi to udělal, z docela jisté schůzky nečekaně sešlo anebo se totálně nevydařila?

K realizaci nevede přání, nýbrž nasměrování se na to, po čem toužím a odhodlání mít a jednat.

Každý komplikovaný problém má jednoduché řešení. Způsob řešení i těch nejkompikovanějších problémů spočívá v tom, že objevím svůj cíl, vzdám se přání jeho dosažení a potom už jen jdu za tím cílem – jednám. Je v tom paradox a jednoduchost zároveň.

<p>Je zapotřebí cítit se stále tak, jako bych to co chci, již měl.</p>
--

Srovnej následující dva postoje:

- ◆ “Chci za každou cenu jít a seznámit se s tou ženou. Moc si to přeji. Musím to zvládnout. Překonám se. Když nepůjdu, jsem srab.”
- ◆ “Dobře, rozhodl jsem se, že jdu a seznámím se s tou ženou. Chci jí poznat.”

Přání nevyklučuje pravděpodobnost nesplnění. Oproti tomu záměr očištěný od pochybností předpokládá, že vše už je rozhodnuto. „*Jdu a seznámím se. Chci jí poznat.*“

Myšlenky v prvním případě, se zaměřují na cíl „*Chci se seznámit s tou ženou.*“. Navíc je přidána důležitost „... *za každou cenu...*“, „*Musím...*“, pochybnosti „*Překonám se.*“, výhrůžky „*Když nepůjdu*“, nálepkování „*jsem srab*“. Kam směřuje pozornost? Na dosažení cíle? Nikoliv! Na přivolávání problémů.

Ve druhém případě se soustředím na proces směřující k dosažení cíle. („*rozhodl jsem se*“, „*jdu*“, „*seznámím se*“)

„Námítka! Kdyby to bylo tak snadné, dokáže to každý. Jenže ta žena nemusí mít náladu se se mnou bavit. Může být zadaná, vdaná, protivná, zlá, divná, zakomplexovaná, nemusím se jí líbit, ...“

Kam směřuje soustředěnost, když se objeví podobné námítky? Na problém. Kam je třeba soustředěnost přesměrovat? Na proces vedoucí k dosažení cíle a na zábavu.

Pokud seznámení nepřikládám důležitost, jak bych mohl pokládat takové námítky? Chci se seznámit – jdu se seznámit. Hotovo. Tečka. Přikládám-li tomu důležitost, záleží-li

mi velmi na tom, aby to vyšlo nebo aby se něco nedotklo mého ega, dochází k zastření cíle a energie se spotřebovává na předcházení problémům – namísto na dosahování cíle.

„Ale v reálném životě je všechno mnohem složitější...“

A zase! Kam odbíhají takové myšlenky? Z cesty. Mám-li navzdory uvědomění silné nutkání laškovat s tím, co všechno by se mohlo stát, jak by to mohlo dopadnout, potom je stále přítomný strach. Avšak strach musím přijmout, prožít či transformovat. Není tím v žádném případě myšleno smířit se se strachem způsobem, že se jím nechám tyranizovat. Ne, pouze si jej začnu plně uvědomovat, posvítím si na něj a přestanu s ním bojovat.

Nevěř lidem, kteří tvrdí, že strach z oslovení je nutnost a nedá se jej zbavit. Oni se jej snažili pravděpodobně zbavit tak, že s ním bojovali a tedy nevědomky navrhovali potenciál důležitosti. Nad strachem nelze vyhrát bojem, jediné přijetím a transformací. Strach má své opodstatnění.

Dopřej si být sám sebou. Boj s vlastními nedokonalostmi navyšuje potenciál, který následně brání v postupu. Energii tohoto potenciálu uvolním tím, že se přijmu takový, jaký jsem. Přestanu se srovnávat s ostatními, trápit se svými nedostatky, cítit se provinile, dokazovat svou hodnotu.

Kdy mohu jít ven přímo s cílem svádět? Když už dokáži alespoň trochu zneutralizovat důležitost. Potom je to celé zábava, nezáleží mi na výsledku, avšak zároveň mám stále v povědomí záměr – svůj cíl, a paradoxně vzniká mnohem větší šance na dosažení cíle.

Je-li stále přítomna důležitost, je lépe se pouze socializovat. Ušetřím se od nepříjemností.

Mám nějaká očekávání?

Mám obavy, strach, zábrany?

Záleží mi na tom?

Nesnažím se chránit? (reaktivní jednání, argumentování, ...)

Cítím zklamání, když se nedaří?

Trápí mě, když jsem neoslovil dívku, která se mi líbila?

Štve mě, když se (obrazně) probouzím až několik minut potom, co jsem oslovil a zase to zpackal?

Vadí mi lidé okolo?

... to vše a další podobné jevy jsou jasné ukazatele navýšené důležitosti. Nebojuj s tím. Uvědom si ty pocity a přijmi je.

„Jak mám ale potom jít a oslovit nějakou holku, když by mi na tom nezáleželo? To nedává smysl ...“

Máš cíl nebo nemáš? Zeptám se znova: „Víš co opravdu chceš? Je to tvůj pravý cíl?“

Tam kam směřuje soustředěnost, směřuje i energie. Pokud ti na něčem velmi záleží, energie jde zpravidla na vyhýbání se obavám a strachu, že by to nevyšlo – jenže takových nebezpečí je nespočet. Energie přijde vniveč. Naladím-li se však jenom na to co chci, přičemž tomu nepřikládám důležitost, pouze to chci, potom je vyšší pravděpodobnost úspěchu. Nejlépe je naladit se přímo na proces dosahování cíle a směřovat představivost na nejbližší kroky.

Uvědomíš-li si např. strach typu „*Vadí mi lidé okolo.*“, prohlédneš v okamžiku iluzi, že záleží na tom, co si o tobě myslí. Každý se stará jen sám o sebe a i kdyby je i přesto zaujalo, že oslovuješ nějakou ženu o pár metrů dál, nenajdeš žádný vážný důvod, který by tento strach mohl podpořit.

Chceš mít jistotu, že půjde vše tak, jak si přeješ? Potom na

slovo jistota úplně zapomeň. Jistota je iluze. Neexistuje žádná jistota. Je to klam, který vytváří nadbytečné potenciály – tedy přesně to, co nechci. Stejně tak nejistota.

Cítíš-li jistotu (či sebejistotu), energie se spaluje na překonávání překážek bojem a silou, na navyšování hodnoty.

Je-li přítomna nejistota, přijde energie vniveč na starosti, obavy, strach z neznámého, nespokojenost, kompenzování iluzorních *nedostatků*...

Čím silnější je důležitost a přání, tím silnější bývá nejistota.

Jistota založená na srovnávání se s ostatními, vytváří velmi silný nadbytečný potenciál. Vždy se najde někdo lepší – a tedy potom jsem já horší a má jistota je v troskách.

Zřekni se boje o svou významnost a přestaň se ospravedlňovat. Odstraní se tím část vnitřní důležitosti a otevřou netušené možnosti.

Chceš-li jistotu, musíš se jí zcela vzdát.

Energii vynakládanou na hledání jistoty a udržování důležitosti (energii nadbytečných potenciálů), budeš moci po uvědomění přeměňovat na energii jednání. Komplikované problémy se potom stanou rázem jednoduchými.

Nedaří-li se ti zatím brát si to co chceš, je-li tedy ve hře stále důležitost, zaměř se především na trénování svého vnitřního strážce. Pozoruj, na co vynakládáš energii. Sleduj své chování. Uvědomuj si své cíle. Je zbytečné využívání svého práva oddalovat na později. Svobodu výběru každé následující myšlenky máš již nyní, jen si to možná ještě plně neuvědomuješ.

Usměrnění záměru

Za svými cíli jako bychom šli po cestách, kde na jedné straně jsou hluboká údolí, na straně druhé vysoké hory. Cesta se různě klikatí a celkem bez obtíží by se dalo po ní dostat až do cíle, jenže něco nás nutí z cesty scházet. Příliš sebejistí jedinci se neustále snaží přelézat hory, bojují, vynakládají mnoho energie a nakonec většinou prohrávají. Oproti tomu negativisté se nechávají odvést z cesty do údolí a tam se plácají v propastech bahna nejhorších očekávání, která se samozřejmě naplňují.

Co mám dělat, abych zůstal stále na cestě? „Vždyť to nemůže být tak jednoduché! Život je boj! Musím se drápat do kopců, zdolávat tvrdé překážky, bojovat hlava nehlava!“, říká rozvášněný bojovník. „Nevěřím, nemám sílu, nechci, něco mě strhává dolů a já to nedokážu ovlivnit.“, říká negativista.

Zapotřebí je odhodit důležitost a začít se pohybovat po cestě. Vyžaduje to neustálou pozornost vnitřního strážce. Jenže osvobodit se zcela od důležitosti je nemožné. Rozum do toho bude kecat vždy. Už má zkratka takovou národu.

Existuje řešení. Následující technika je jedna z nejsilnějších, jaké je možné objevit. Navrhni svému rozumu novou hru. Její podstata spočívá v probuzení v jakékoliv nepříjemné události, v uvědomění důležitosti, která je tomu příkládána a ve změně postoje. **Dej si předsevzetí, že cokoliv co se tváří jako negativní, začneš vnímat jako pozitivní, jako něco, co ti skvěle hraje do karet.** Ať se děje co se děje, nalad' se pozitivně a tvař se, že se z dané události těšíš. Najdi na tom něco pozitivního. Například i takové běžné *odmítnutí* ze strany ženy, lze vnímat veskrze pozitivně.

Například při oslovení dívky na ulici dojde k tomu, že jde dál, aniž by se na tebe byť jen podívala a navíc přidá slovní obranu ve stylu „Nemám zájem!“. Ty si uvědomíš, že reagovala zcela nepřiměřeně. Možná prvně pocítíš i soucit a hluboké pochopení s druhým člověkem – s člověkem, který je na autopilotu a unikají mu tak příležitosti k seznámení s někým zajímavým (s tebou).

Možná ti díky takovým situacím i dojde, že odmítnutí ve skutečnosti neexistuje. Lidé jsou ovládáni svými předsudky, automatickými šablonami chování, nevědomým filtrováním reality. Každé *odmítnutí* tě vnitřně posílí – pokud si budeš vědom pozadí hry.

Raduji se nejen z úspěchu, ale i z neúspěchu.

Výše uvedený postoj k nepříznivým okolnostem usměrňuje záměr. Sladím to, co se děje, s tím, čeho chci dosáhnout. Neúspěch nic neznamená. Vlastně ano, znamená, a sice novou zkušenost. S každým *neúspěchem* je možné zpřesnit záměr na cíl – budu-li ochotný hledat pozitivní přínos dané zkušenosti.

Abych se držel co nejlépe na cestě, je třeba přestat bojovat s proudem okolností a nechat se unášet. Vzdáním se kontroly nad situací (avšak současně s plně aktivovaným strážcem – viz. dále) dochází navenek paradoxně k získání větší kontroly. Je však nutné připomínat si svůj cíl.

Chyby, kterých se dopouštím, jsou můj kapitál.

Vnitřní strážce

Schopnost nezávislého sledování sebe sama ti pomůže osvobodit se od nevhodných návyků (návyky, které ti brání v dosahování cílů) a reakcí. Dokážeš-li pozorovat své chování a myšlenkové pochody, ANIŽ BYS JAKKOLIV HODNOTIL, INTERPRETOVAL ČI ANALYZOVAL, můžeš předcházet všem strachům z imaginárního nebezpečí. Tato dovednost pomáhá jednat intuitivně a vnímat vše jen jako hru.

Někteří guruové tvrdí, že strach z oslovení nelze odbourat. Ve stavu vysokého vnitřního uvědomění se sice strach úplně nevytrácí, avšak nedochází ani ke spuštění reakcí na vypjaté situace. Díky uvědomění strach přijímám jako součást hry. Tím, že si na něj takto posvítím, nedojde k vypuštění adrenalinu do krve. Strach existuje pouze jako dekorace hry a ne v podobě emočního vypětí, které by mě blokovalo.

Máš např. obavy, že ti během interakce s dívkou dojde řeč a nastane tzv. “trapné ticho”? Pomocí stále aktivního strážce se takový strach rozplyne díky uvědomění a přijetí. Strach může být sice v povědomí, ale nezíská dostatečnou sílu ke spuštění negativních emocionálních (obránných) reakcí. Přijímáš jej, nebojuješ s ním.

Dalším krokem může být změna dosavadního přístupu například tak, že nebudeš již mluvit o strachu z oslovení, ale o radosti z oslovení. Třebaže právě teď může být pro tebe taková představa nemyslitelná, později po nasměrování soustředěnosti na radost a po vytvoření nových návyků, se stane pochybnou představa strachu z oslovení.

Mám naprostou svobodu volby myšlenky. Žiji-li však v přesvědčení, že si nemohu vybírat kudy se mé myšlenky

ubírají, jsem pohlcený/identifikovaný se svou myslí a ta mne ovládá. Ven ze začarovaného kruhu mi pomůže uvědomění. Jakmile přistihnu myšlenku, jsem bdělý a mysl ztrácí nade mnou kontrolu. V tom okamžiku získávám svobodu ve výběru následující myšlenky. Pozitivní nebo negativní myšlení je pouze otázka volby v okamžiku uvědomění. Způsob jakým myslíme, je návyk. Návyky lze měnit.

Čemu například lze pomocí pozorovatele předejít?

- emočním reakcím těla na strach z oslovení
- emočním reakcím těla na strach z nedostatečných konverzačních dovedností
- emočním reakcím těla při sexuální eskalaci (od letmých doteků až po sex)

Co například lze pomocí vnitřního pozorovatele odhalit?

- testování ze strany ženy
- reaktivní chování
- přetvářka, motivy chování, obavy, ...

Představ si, že jsi hercem na divadelní scéně. V příšeří hlediště sedí scénáristé a diváci tvého života. Hraješ nevědomky tak, jak oni pískají. Přejímáš jejich představy o tom jak máš žít, co je pro tebe dobré, jaké máš mít cíle i jak jich dosáhnout. **Dokud si neuvědomíš, že máš plné právo být hercem, scénáristou i režisérem zároveň, budeš jen loutkou – otrokem hry.**

Prvním krokem na cestě k osvobození z tohoto dramatu je uvědomění. Je mnoho způsobů jak rozšiřovat své vědomí (a díky tomu si začít uvědomovat věci, které jinak přehlízíme resp. nevnímáme).

Trénink vnitřního strážce

Svého vnitřního strážce můžeš zdokonalovat kdykoliv a kdekoliv. Je to nekonečný proces. Pozorovatelem jsi ty sám – tvé skutečné já. Pokud by ses někdy cítil jako pod dohledem drsného dozorce, potom jen došlo k uvědomění, že se tě něco snaží manipulovat. To něco je ego – součást naší osobnosti, která může být užitečná, ale v roli pána mnohdy ztrpčuje život. Úlohou ega je sloužit ti a nikoliv tě svévolně ovládat. K převzetí kontroly egem nad tebou dochází kdykoliv, kdy se vzdáš role pozorovatele. To se stává během snění za bdění. Spíš-li i po probuzení (jako většina lidí), identifikuješ se s egem. Neříkám, že je na tom něco špatného. Potíže se objevují, jen když nás programy, podle kterých jednáme, odvádějí do slepých uliček, pryč od toho co chceme, od toho po čem doopravdy toužíme.

Nejjednodušší je začít si klást otázky. Zde uvádím několik příkladů otázek:

„O čem jsem právě přemýšlel?“

„Jak se nyní cítím?“

„Byl jsem přítomný?“

„Co právě dělám?“

„Jaký má to co právě dělám účel?“

„Kde jsem a proč tady jsem?“

„Jaký je můj cíl pro nejbližších 10 minut?“

„Jakou mohu získat zkušenost tím, co nyní dělám/jdu udělat?“

Máš-li potřebu výsledky uvědomění analyzovat, nech si to na později. Bude-li odpověď na otázku “Jak se cítím?” ... “Sklesle.”, lze si položit například otázku “Co mi pomůže, abych byl nyní živý a energický?” Toto však je analyzování, přemýšlení. Pravá síla neustálé vnitřní pozornosti spočívá v odmítnutí analyzovat a ve volném přijetí toho co přichází. Pouze se intuitivně rozhodují na pozadí.

Čím častěji si podobné otázky budeš klást, tím přítomnější budeš. Čím přítomnější, tím odolnější a uvědomělejší se staneš. Možnosti a síla tvého vnitřního strážce se rozvíjejí postupně.

Zpočátku je těžké vzpomenout si na některou z otázek byt' jen jednou za den. Pro připomínání lze vytvořit různé pomůcky: připomínka v mobilu; papírek s otázkou v peněžence, v kapse, či jako záložka v rozečtené knize, anebo v ledničce na oblíbené potraviny; nápis “*Jsem přítomný?*” napsaný fixem na dveřích bytu, domu či kdekoliv po cestě kudy pravidelně chodíš, může také pro prvních pár týdnů dobře posloužit.

Tyto pomůcky mají však jenom krátkodobý efekt. Brzy zevšední a přestanou působit. Pro vycvičení vnitřního strážce ovšem stojí za to udělat maximum. Cesta z područí stereotypů a falešných přesvědčení není lehká, avšak představa osvobození by mohla být dostatečně silnou motivací pro každého. Vyhovuje-li někomu *spánek za bdění*, potom nemá snahu o probuzení. Většina lidí v tomto smyslu spí, jednají podle návyků, které způsobují v jejich životě převážně nespokojenost. Ráno sice otevrou oči, ale doopravdy se probouzejí jen velmi zřídka.

Cenou za svobodu, je převzetí plné odpovědnosti
za vše, co se děje v mém životě.

Jak se dostat „z hlavy“

Mnozí mají problém takzvaně se dostat „z hlavy“. Na ostatní tito lidé působí navenek nepřítomně. Stále o něčem přemýšlejí a nacházejí se *mimo obraz* toho co se kolem nich ve skutečnosti děje. Tato *nepřítomnost* může být příčinou neschopnosti odvázat se a naladit na vlnu zábavy.

Nejsem-li myšlenkami tady, pohybuji se někde v minulosti nebo v budoucnosti. Obojí je fikce. Přítomnost je jediné, co existuje. Nepřítomností je potlačena nebo nepříznivě ovlivněna kreativita, schopnost vcítění, otevřenost, spontánnost ... vlastně všechny vlastnosti potřebné pro svádění ženy. Takže jak se dostat z hlavy?

- Sleduj pozorně vše kolem sebe, vždy a všude.
- Komentuj děje a věci. Mluv nahlas.
- Snaž se probudit ze svého snění, které probíhá i když jsi v bdělém stavu.
- Začni provozovat nějaký kontaktní nebo skupinový sport (judo, karate, thai-box, basket, házená, ...).
- Pokládej si často otázku: „Jsem vzhůru nebo spím?“

▮ Vymysli vlastní způsoby, jak se dostávat z hlavy.

Cvičení na vycházení „z hlavy“

Sedni si na nějakém místě, kde se pohybuje hodně lidí

a zapisuj (nebo nahlas komentuj) vše, čeho si povšimneš, vše co ti přijde z vnějšku na mysl. Zároveň se vylad'uj na pozitivní věci. (Představuj si to, co chceš, po čem toužíš.)

Cvičení pro trénink soustředěnosti na aktuální činnost

Dělej to, čemu se právě věnuješ naplno a s maximální soustředěností. Pokud tě nějaká myšlenka vyruší, nech ji proběhnout a volně se vrať k prováděné činnosti.

Uvědomění

Zpočátku může být velmi těžké se v přítomnosti udržovat. V náročných situacích (např. při oslovování) dochází ke ztrátě uvědomění (a tedy de-facto k usnutí) nečekaně a rychle. Je to asi tak pozorovatelné, jako běžné usínání na konci dne – uvědomíš si, že jsi usnul, až když se ráno probudíš. Předěl mezi bděním a sněním je nejasný.

Pokud v tomto smyslu usneš při oslovení (vypadneš z přítomnosti) a máš-li v sobě nějaké silnější obavy, může snadno dojít ke spuštění negativní emoční reakce. Při neuvědomění si co se děje, dojde k provalení a strach začíná poté působit na úrovni těla – je pro ženu viditelný. Stále však je možné provést přeměnu těchto emocí z negativních obranných na radost. Je k tomu ale nutné bezprostřední uvědomění.

Vnímám pozorně co se ve mně děje. V momentě, kdy mi dojde, že se uvnitř mého těla spustila obranná reakce, hledám ty pocity, soustředím se ně a po zacílení se tomu

začnu smát. Sice to může navenek působit absurdně ... „*Jak se mám začít smát, když mi v té situaci vůbec není do smíchu??*“, avšak většinou stačí opravdu jen mít ve střehu svého vnitřního strážce, vnímat hru emocí, zacílit na nepříjemné pocity a představit si, jak se smějí. Smích se potom spustí sám a naladí se na nevhodné emoce. Začne je transformovat a odsávat, vyživovat se jimi.

Strach při svádění nijak nepomáhá. Je třeba jej přijmout, posvítit si na něj, uvědomit a tím jej zneutralizovat.

Jsou sice lidé, kteří se díky strachu cítí vybudzeni a vyzváni, načež obvykle začnou bojovat, pomyslně kopat kolem sebe a bít se se svým strachem. Jenže pokud se jim nedaří zvítězit, zavalí se výčitkami, pocity viny, nebo sebe-lítostí. Násilná cesta pro někoho může občas fungovat. Lze tím zazáplatovat trhliny své osobnosti. Bohužel ne na dlouho. Uvnitř se bude stále něco ozývat a vyvolávat neidentifikovatelnou nespokojenost.

Díky bdělosti si uvědomuji nejen obavy z oslovení; obavy, že se nebudu mít o čem bavit či ze sexuální eskalace, ale uvědomuji si i chování protějšku – například když mě začne testovat.

Nikdy nedělám nic, co by ve mě později vyklíčilo
v podobě výčitek nebo pocitů viny.

Inverze škodlivého přesvědčení

Objevil strážce něco nekalého v mysli?

To co strážce objevil pojmi obráceným způsobem anebo to šikovně okomentuj.

Posvítím si na falešná přesvědčení...



Příklady a cvičení:

Mnou uváděné příklady převrácení, resp. neutralizace, jsou zde pouze pro ilustraci. Smyslem cvičení je učit se směřovat své myšlenky a stimulovat kreativitu, která teprve vnese autentičnost do interakce. Učíš se projevovat svou vlastní individualitu. Do rámečků napiš své vlastní inverze, ale NEUČ se je nazpaměť. V reálu prováděj inverze vždy „z fleku“, tzn. na místě bez přípravy.

„Mám strach tu holku oslovit.“

- „*Budu mít skvělý pocit, když teď vystoupím ze své zóny pohodlí. To ona se bojí. Třese se jako králík. Pomohu jí.*“
- „*Nepocituji náhodou zvědavost, jaká je? Co se schválně mohu dozvědět, když půjdu a začnu se s ní bavit? ... Hm, kolik má asi tak na kontě?*“

„Nevím co mám říct.“ změním třeba na

- „*Je úplně jedno, že nevím co říct. Samo to vyplyne. Podívám se kolem sebe a je to. Nejsem vědma.*“

→ „*Nic nemusím, prostě jen komentuji okolí, děje a všímám si, čeho by se dalo chytit dál. Zajímám se. Bavím se.*“

„Nebudu se jí líbit ...“ okomentuji např. následovně

→ „*... což je úplně jedno, protože jsou všude spousty holek. Když mě odmítne, vezmu si nejen polovinu majetku, ale i byt, auto a děti.*“

→ „*A co? Všichni k sobě nemůžou pasovat aneb jak dát dohromady alfa orangutana a želvu?*“

„Nemohu jí oslovit, lidé okolo se dívají.“

→ „*Zavolají policii, bude křížový výslech, doznání, potupa, zostuzení, vláčení v médiích ... a potom už si nikdy ani neškrtnu.*“

→ „*Jestli ji veřejně oslovím, začnou po mě házet vajíčka, shnilá rajčata a pivní lahve.*“

„Nebude se chtít se mnou bavit ...“

- „Pomohu jí svoji uvolněností zbavit se strachu. A potom jí kousnu do zadku.“
 - „Pomohu jí objevit něco milého, co o sobě třeba ani nevěděla. Třeba, že mi připomíná moji prababičku.“
-

„Je příliš hezká, nemám na ní ...“

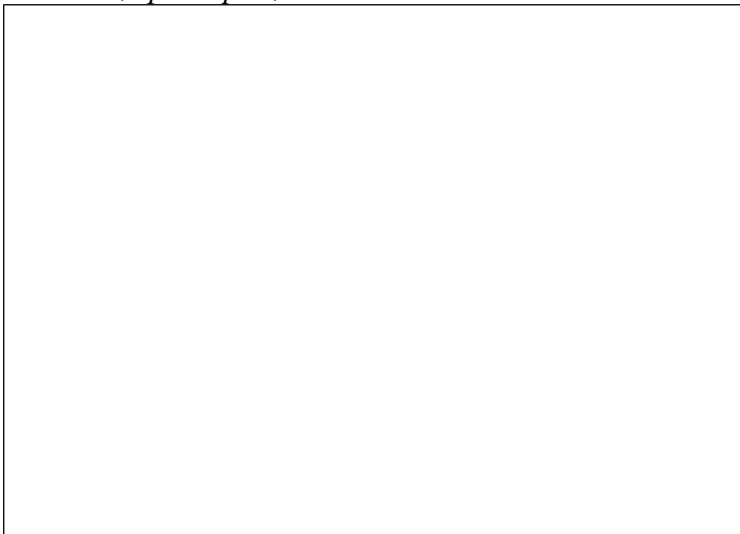
- „Schválně, jaká osobnost se asi tak skrývá za tou její maskou? Mrcha obecná nebo princezna?“
 - „Budu soucitný a ohleduplný. Nejspíš to má těžké. Třikrát svatba. Třikrát rozvod. A nevkusná rtěnka navrch.“
 - „Pomohu jí shodit její masku, aby měla šanci poznat někoho zajímavého – mne kupříkladu.“
-

„Oslovit na ulici je těžké.“

- „Naučit se chodit je těžké! Tolik pádů a odřenin!“
 - „Má šťastný den. Vnesu jí trochu světla do života ... podpálím jí kabelku.“
-

Vidíš holku, která se ti líbí. Tvůj vnitřní strážce rozpoznal, že se objevují výmluvy, proč za ní nejít. **Začni naopak vymýšlet, proč za ní jít:**

- „*Co třeba teď hned někoho rozesmát? ...anebo lehce šokovat...*“
- „*Bude skvělé sledovat sebe sama, jak za ní jdu a jak mne příjemně vzruší, až se začne kvalifikovat a přičesávat si vlasy.*“
- „*Možná se od ní dozvím něco nového, zajímavého...třeba kolik má kabelek a do které se vejde nejvíc jablek.*“
- „*Co když má kamarádku, která se chce se mnou tajně seznámit? To bude osud ...*“
- „*Jak to dělá, že vypadá tak nepřístupně? Jdu jí aktivovat, zpřístupnit, nažhavit ...*“



Smyslem inverze negativního přesvědčení je vytvořit asociaci se zábavnou hláškou či situací a donutit mysl vnímat celou věc tak, jak se má doopravdy. Většinou bývá seznamování vnímáno vážně, s různými obavami (z odmítnutí, ze ztrapnění ...). Jenže tyto obavy jsou pouhé iluze ega, které nutí fantazírovat s budoucností – s něčím, co nelze ovládat a ve své podstatě je fikcí. Jediné co existuje, je přítomnost – tady a teď. Stejně tak je absurdní nechat se ovládnout minulostí. Minulost rovněž neexistuje, ač se to může zdát neuvěřitelné. Minulost jsou jen vzpomínky.

Normálně by ses měl při vyskočení negativní myšlenky začít cítit špatně, prožívat katastrofické scénáře, rozdmýčkovat strach, ale když s tím budeš mít spojené úplně jiné asociace (zábavné, legrační, absurdní), začneš se tomu uvnitř spontánně smát. **Smích sráží účinně důležitost.** Potom stačí vzpomenout si na záměr, jak jej zacílit a jak se pohnout dopředu. Stačí nakonec být i nepatrný impuls a ty jdeš a oslovuješ vyhlédnutou dívku, ani nevíš jak. Žádné donucování, žádný boj. Naprosto přirozeně. Líbí se ti? Není co řešit ... jdeš za ní. ... Nemá zájem? Jak víš, že nemá zájem?! Dobře. Opravdu nemá zájem ... Jsi-li stále při vědomí (strážce na 100%), potom je vše v pořádku. Jednoduše nemá zájem. Nijak se tě to při plné bdělosti nemůže dotknout, nemůže to vyvolat emoční reakci. Jdeš dál. ... Další nemá zájem? A co? Bystříš ještě víc všechny smysly. Sleduješ své pocity a myšlenky. ... Jsi zcela uvolněný? Máš dobrou náladu? Děláš to pro radost? Líbí se ti ta žena doopravdy? Dokážeš si představit, že bys s ní měl sex, vztah, cokoliv? ... Jedině skrze bdělost odhalíš kde je zakopaný pes.

Oslovování

Jeden z nejčastějších problémů, se kterými jsem se setkával na *sargích*^{*)}, bylo „Nevím s čím jí mám oslovit.“

Na první pohled tato nevědomost působí jako prosté konstatování faktu, že dotyčného opravdu nenapadá co říct jako první, avšak jedná se jen o snahu vyhnout se konfrontaci. Podotýkám, že o nevědomou snahu. Nikdo to neříká schválně, ale proto, že jej podvědomí blokuje.

„Nevím ... *bla bla*“, je standardní začátek výmluvy. V pořádku. Jakákoliv kritika by byla zbytečná a v ničem by nepomohla. Mnohem účelnější je vyřešit, jak z té pasti ven.

JU-Op, neboli Jednoduchý Univerzální Opener

Jedná se o jednoslabičnou větu, pomocí které na sebe upoutám pozornost a v lepším případě otevřu dialog. Věta zní: „Ahoj!“

Nejde o to co řeknu jako první a dokonce ani jak to řeknu (překvapen?), ale jak se cítím. (Jakým způsobem to řeknu, se odvíjí od mého vnitřního rozpoložení.)

Pokud si myslím, že i přesto musím říct něco jedinečného (a nespokojím se s obyčejným JU-Opem), vymyslím něco jedinečného, ale hlavně si stále uvědomuji, jak se cítím a případně upravuji své pocity tak, abych se cítil dobře.

Vkradla se teď otázka „*Jak zařídit, abych se cítil dobře?*“? Vnitřní síla, radost, veselá nálada, energičnost ... vše vy-

*) *Sarge* = setkání za účelem společného oslovování žen v klubech nebo na ulicích. *Sarge* bylo jméno kočky známého učitele svádění Rosse Jeffriese, který se proslavil poněkud spornou metodou zvanou Speed Seduction (není známo příliš mnoho jedinců, kteří by s tím něčeho dosáhli).

chází z dlouhodobého soustředění na sebepřijetí a na to co mě baví, co chci, co mě přitahuje. Hrají v tom svou nezanebatelnou roli i jiné vlivy, např. zdraví, dýchání, držení těla, způsob stravování, dostatek pohybu, relaxace ..., ale hlavní je směřování myšlenek a sice na vědomé (soustředěnost) i podvědomé úrovni (přesvědčení, návyky). Soustředěností je zde myšleno odfiltrování negativních myšlenek jejich včasným uvědoměním a soustředění se na to co chci.

Nesmí v tom být žádné „*Musím!*“, žádná důležitost. Nic, nemusíš. Pouze si dovol mít.

Trénování situačních zahajovačů konverzace

Asi nejpřirozeněji působí jakoby mimovolně hlášky komentující nějaký předmět či děj poblíž. Ona stejně rychle pozná, že se nesnažíš jen altruisticky rozšířit její zážitkové vjemy daného dne, ale že máš něco za lubem (vyčte to snadno a obratně z tvé řeči těla). Ty však máš díky nepřímému oslovení snadnější sebekontrolu a tedy lepší startovní pozici. První dojem dělá velmi mnoho. Je zapotřebí být klidný a působit alespoň trochu normálně (nechovat se jako podivín).

Cvičení

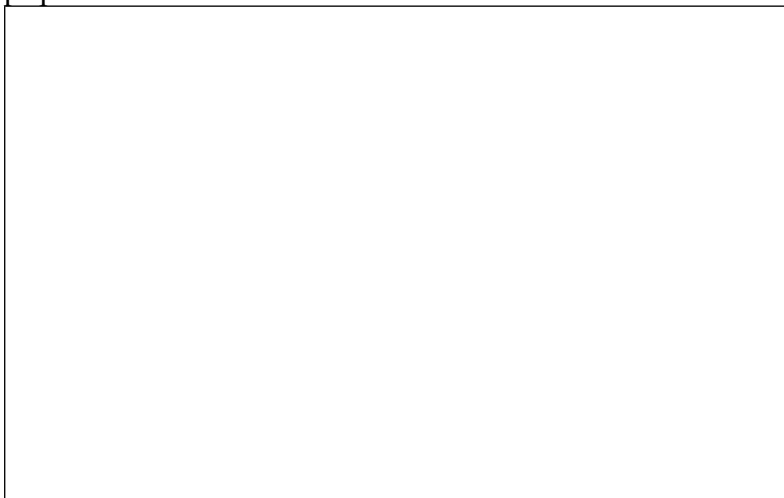
Vyjdi do ulic a všímej si věcí a dějů kolem sebe. Buď maximálně soustředěný, ale zároveň co nejvíce uvolněný. Zapisuj si do bloku vše co tě zaujme. Cokoliv! Nemusí to být nic speciálního. Stejně by to bylo speciální jen pro tebe. (Lidé se dívají na vše skrze své vlastní filtry.)

Přítom vymýšlej první větu. Sepisuj co bys jen tak mimoděk pronesl za komentář směrem k holce, kdyby byla

poblíž. Nechce-li se ti to psát, potom to říkej nahlas. Vadí-li ti lidé okolo, procházej méně rušnými ulicemi. Stále buď zcela přítomný. Nepouštěj do hlavy žádné myšlenky, které se netýkají míst, objektů a dějů, jež okolo sebe vnímáš.

Trénuj zároveň i rozšiřování své zóny pohodlí. Chod' místy, kudy nikdy nechodíš; vcházej do obchodů nebo do domů, kde jsi ještě nebyl. Objevuj nová zákoutí, nová místa. Úplně vyřaď stereotypy.

Chceš-li si poznamenat nějaké zajímavé situační „zahajovače konverzace“, na které jsi během procházení ulicemi přišel, potom si je napiš sem, aby sis později toto cvičení snáze připomenul.



Komunikační módy

Rozlišuji dva módy oslovování. Jeden je sexuální, druhý socializační. V sexuálním módu oslovuji proto, že mě žena přitahuje sexuálně – zajímá mě jako žena. V socializačním, abych si zdokonaloval své společenské dovednosti, případně rozšiřoval okruh známých – zajímá mě jako člověk. Oba módy lze samozřejmě přepínat. Na přepnutí stačí představivost. Do sexuálního módu se dostanu, když si začnu s tou ženou představovat sex. (Pokud si to nelze představit, nemá smysl se do toho nutit. Zůstaň v socializačním módu.)

Emoční inteligence

Slovo emoce pochází z řeckého slova motere ... pohybovat se. Předpona „e-“ znamená pohyb pryč. (emotere)

Emoce se mohou projevovat různým způsobem – lze je rozdělit na konstruktivní a destruktivní.

Základní emoce: **smutek, hněv, láska, radost, strach, překvapení, odpor, hanba**. Každá z emocí má rozličné odstíny. Například smutek lze vnímat jako osamění, žal, odcizení, sklíčenost, melancholii, depresi. Láska – tolerance, důvěra, vřelost, přijetí, laskavost, přátelství, zamilovanost. Strach – obavy, pochybnosti, podezřívavost, ustaranost, zlé předtuchy, popudlivost, ostýchavost, fobie, panika. Radost – potěšení, uspokojení, vzrušení, nadšení, euforie, rozkoš, pobavenost. (Lásku je možné vnímat jako bezpolaritní emoci.)

Emoční inteligence představuje dovednosti, které nám pomáhají emoce zvládat a využívat k osobnímu prospěchu.

Na vnitřní rovině nás zajímá:

sebemotivace → sebeuvědomění → sebeovládání → empatie
→ společenská obratnost

Na vnější rovině:

informovanost → znalosti → zkušenosti → dovednosti
→ jednání

Zeptej se sám sebe a poznamenej si odpovědi:

- Jakou roli hrají emoce v seznamování?
- Jak dalece vnímám své emoce při interakcích?
- Jaký mají emoce vliv na můj vnitřní klid, soustředěnost, na mé chování?
- Co dělám, když cítím nespokojenost? Mám strach, cítím odpor, smutek, rezignaci, vztek?
- Chci-li se naučit zvládat své emoce, co pro to mohu udělat?

Můžeš se snažit hledat další a další strategie pro získávání pozornosti, lásky, přijetí z vnějšku, ale dokud nepřijmeš sama sebe, dokud nezačneš celistvě milovat sama sebe, jsi odsouzený potácet se v kruzích stále dokola a zažívat pocity nedostatečnosti, odloučení, ublížení, bezcílnosti, nenaplnění, bezcílného bloudění, agrese, nespravedlnosti...

Rozhodnutí je ponecháno jenom na tobě. Nikdo jiný ti v tomto nemůže pomoci. Můžeš si vystavět kolem sebe bariéry a chránit se tak před nebezpečím – uzavřít se, rezignovat, schovat se, nasadit přetvářku, potlačit své pocity – ale k čemu ti to pomůže?

Obdobně můžeš na vnější rovině dokazovat své schopnosti, ambice, znalosti; používat triky, masky, štíty, techniky; dokazovat svou hodnotu.

Jenže i kdyby tyto záplaty byly sebelepší, stačí vždy jen málo a potlačované pocity vyjdou na povrch a tvrdě tě

rozhodí – mnohdy dokonce aniž by sis to uvědomil. Řeč těla je ovládána podvědomím, nezávisle na vědomém vnímání. Můžeš sice přenést vědomě pozornost na svou řeč těla, ale dlouho ji tam stejně neudržíš. Stačí málo a soustředíš se na něco jiného. V té chvíli podvědomí nastaví tvé svalové skupiny tak, aby vše odpovídalo vnitřnímu rozpoložení.

Máš-li nějaké vnitřní napětí, např. při potlačované sexualitě, při pocitu nedostatečnosti, méněcennosti, anebo když dochází ke kompenzaci kupříkladu arogantním chováním, odrazí se to ihned v řeči těla. Žena tyto informace na podvědomé úrovni snadno rozpozná. Můžeš se ji snažit vědomě ukecat sebevíc, ale podvědomí tě bez rozpaků „nabonzuje“. Proč to dělá? Proč tě shazuje? Řekl bych, že důvodem jsou společenské programy, které v sobě máme. Upřednostňují celek před jedincem. Od těchto *parazitů* se lze osvobodit – dosažením vyššího uvědomění a za cenu přijetí vyšší zodpovědnosti. Červenání se, uzamčená řeč těla, neklidné pohyby, pocení, uhýbání pohledem a mnohé další fyzické projevy nejsou poruchy, ale důmyslná signalizace pro podvědomí ženy. Navenek si můžeš myslet, že jsi řekl vše perfektně, ale tvoje řeč těla prozradila spoustu informací navíc, o kterých nemáš ani potuchy. Viděl bys totéž co žena, jen pokud bys měl možnost sledovat se na kvalitním videozáznamu pořízeném aniž bys o tom věděl.

Nic na vnější rovině nemůže člověka naplnit, nepodstoupí-li vnitřní změnu. Obrat' pozornost dovnitř, pozoruj pečlivě a upřímně své chování, pocity, návyky. Vnímej plně energii zasažení...

Někdo řekl něco, s čím rozhodně nesouhlasím. Mám hned nutkání vznést ostrou námitku. Začíná to ve mě vřít.

Sleduj své pocity. Proč chceš mít pravdu? Co tím chráníš?
Co tím získáš?

Oslovil jsem na ulici ženu. Ona se však zatvářila znechuceně a jde dál. Připadám si trapně, ponížene.

Proč? Co za tím stojí? Čemu přikládáš důležitost? Máš se rád takový jaký jsi?

Staň se jen tichým svědkem, nezávislým pozorovatelem, strážcem. Uvědomění léčí. Soucítíš se sebou. Přijímáš, co se uvnitř tebe děje. To neznamená, že s tím musíš i souhlasit. Pokud někdo řekl něco zcestného, máš samozřejmě právo sdělit svůj názor. Bylo by velmi hloupé snažit se druhého překřičet, přesvědčit, či jiným podobným způsobem popudit. Stejně tak ignoruje-li tě někdo, nemá smysl bojovat s tím. Zkrátka to přijmi. Nelze být přitažlivý pro každou ženu.

Energii ušetřenou od boje,
lze nasměrovat na procesy vedoucí k cíli.

Cvičení na přijetí a transformaci strachu nalezneš na konci knihy. Jsou zaměřená na trénování vnímání svých myšlenek a pocitů. Vycvičením vnitřního strážce získáš velmi silný vhled do všech sociálních situací. Naučíš se transformovat strach na vnitřní sílu. Budeš díky sebeuvědomění přirozeně empatický.

Až se naučíš naplňovat své potřeby zevnitř, přestaneš mít nutkavé pocity nedostatku. Deficit potřeb spočívá především v postoji k tomuto deficitu. V momentě, kdy dojde k naplnění zevnitř, začínáš dávat, namísto abys pořád jen něco chtěl od ostatních. Začneš druhé přijímat takové jací jsou, dávat

jim své porozumění a lásku; budeš upřímně soucítit, milovat a získávat co sám chceš, volně, bez větších obtíží.

Emoční komunikace

Se ženami je nutné komunikovat emocionálně – vyvolávat pocity. Jsou trochu jinak stavěné než my. Předávání holých informačních sdělení jim nic neříká.

Emoce je třeba umět prožívat, prociťovat, plně si je uvědomovat. Právě díky uvědomění je možné je prožít. Proč? Protože uvědoměním rozpouštím strach. Od útlého věku jsme naváděni, abychom své emoce potlačovali. „*Nebreč! Jsi přece chlap, ne?*“ Když v každém okamžiku rozpoznáš případné obavy a tedy prohlédneš iluzi, která tě nutí emoce skrývat, můžeš jim dát volný průběh. Tím, že je dokážeš prožívat, se zcela přirozeně projevují ve tvé řeči těla a ty působíš díky tomu autenticky, otevřeně, kongruentně. Jsi-li neustále v roli bystrého nezávislého pozorovatele, nemůže se tě nikdo ničím dotknout a můžeš díky tomu odhalovat své pravé já ukryté pod slupkami nánosů společenského naprogramování. Právě tato podstata tvé osobnosti se nejlépe dokáže napojit na druhé. Ženy jsou jako zrcadlo. Otevřeš-li se ty, otevřou se i ony.

Člověk, který je schopný uvědomovat si šablony chování, nemá potřebu ponižovat sebe nebo druhé, nemá potřebu povyšovat se nad druhé. Nepotřebuje žádným způsobem dorovnávat své *nedostatky*, protože v uvědomění se iluze nedostatečnosti rozplývá. Právě já je již dokonalé, nepotřebuje o své dokonalosti žádným způsobem utvrzovat. Jenže aby to, o čem zde píši, byla pravda i pro tebe, musíš nejprve

svou pravou podstatu objevit. Jak? Vytvořením návyku neustálého sebezpozorování (aniž bys při tom cokoliv analyzoval, aniž bys interpretoval). Sleduješ své myšlenky a pocity a díky tomu se můžeš otevírat. Žiješ v přítomnosti, oproštěný od emočních strachů vázaných na již neexistující minulost a od paranoidních představ sklouzávajících do vybájené budoucnosti. Jediné co existuje, je přítomnost – to jsou třeba momenty, kdy jsi se ženou, která tě přitahuje, kdy jí svůdně hledíš do očí, obejměš ji, přitáhneš k sobě a políbíš. Zdá se ti to přislazené? Potom najdi odvahu začít stopovat své pocity.

Uč se dívat na věci, lidi a děje skrze emoce.

Cvičení: Popisuj objekty okolo sebe tak, abys vyvolával emoce.

Příklad: Dívka má na sobě bílý svetřík. Tvým úkolem je popsat jej tak, abys vyvolal emoce.

„Ten svetr vypadá na pohled velmi hebký. Připomnělo mi to, jak jsem byl na koncertě v jedné čajovně a tamní maskot – angorská kočka – mi skočila na klín, rozvalila se na mě, začala vrnět blahem a pak usnula. Hrála jako kamna.“

▮ Objevuj témata, která jsou výživným zdrojem emocí.
(např. dovolená, domácí mazlíčci, první lásky, záliby ...)

Nejde o to co říkám, ani jak to říkám,
ale jak se žena díky tomu cítí.

Ladění na protějšek

Vzdej se záměru získat a namísto toho jej vyměň za záměr dát. Nalad' se na potřeby protějšku. Přitom zároveň měj stále odhodlání mít a jednat, odhodlání brát si to, co opravdu chceš.

Dívám-li se do očí ženě, kterou chci, a ona pohled opětuje a bez mrknutí oka se nechává vtáhnout do hry, mohu odhodit všechna pomýlená přesvědčení a zábrany. Mohu začít myslet na to co chci a především to mohu začít pociťovat. A jedině když umožním proudění emocí v sobě, bude i ona cítit to co já. Umožňuji ladění na protějšek.

Je-li má touha zesílena emocemi, potom ji mohu dále násobit erotickými představami a přenášet tyto pocity na ženu. Nejde vůbec o žádnou techniku typu „co a jak“, o „programový postup vpřed“, ale o umožnění vzájemného naladění. Bylo by zcestné myslet si, že je např. zapotřebí střídavě se jí zadívat na rty a do očí, nebo vyslovit nějaké „zaklínadlo“. Namísto nastudování techniky se nech vést svými pocity. Vše co uděláš spontánně, bude mnohem lepší, než kdybys jednal podle nějakého naučeného postupu. Budeš-li v bdělém uvědomělém stavu, potom vše co děláš, je přirozené. Pokud se něco nepovede, nijak tě to nemůže rozhodit. Zasmějete se tomu a pokračujete ve vzájemném ladění. Láska kvete nejlépe tam, kde nejsou žádné obavy.

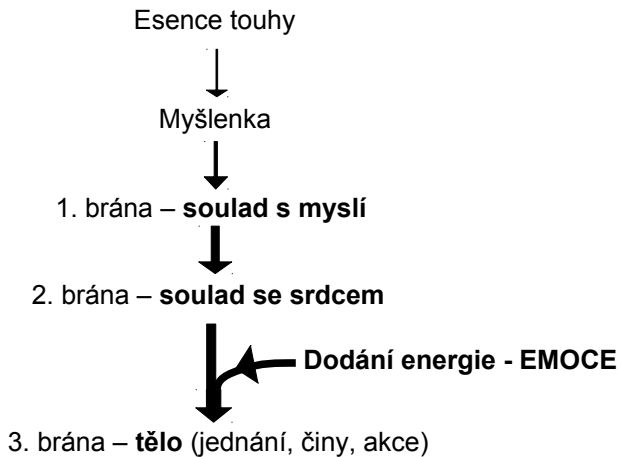
Žena chce, aby se muž otevřel a byl autentický – takový, jaký je ve svém jádru. Schopnost otevřít se, je podmíněna schopností uvolnit se a přijmout vnitřní obavy. Chci-li se naladit na protějšek, musím nejprve najít sám na sebe, svou pravou podstatu.

Emoce jsou polaritní.
Ženy s oblibou prožívají jak pozitivní, tak negativní.

Od touhy k uskutečnění

Vše má prvopočátek v touze. První je touha – esence myšlenky; následuje její zachycení a přijetí myslí. Touha je zformována v pevnější myšlenku. Po přijetí srdcem (duší / podvědomím) zbývá dodat myšlence energii a jednat. Energie nutná k dalšímu zhuštění a přeměnění z onoho *ničeho v něco*, je dodána emocemi. A nakonec takto rozvibrovaná myšlenka nabitá energií získává ještě hustší, hmatatelnější podobu, skrze tělo – jednáním, činy, akcí.

Aby mohlo dojít k *materializaci*, musí touha projít třemi branami. Musí být přijata rozumem a podvědomím (srdcem) a pro další postup nabita dostatečně silným nábojem – musí být *zelektrizována* emocí. Pak může projít třetí branou realizace – na úrovni těla v podobě činů – a uskutečnit se ve fyzické podobě. Dokud neprojde třetí branou, jedná se pouze o přání.



Podstatné je, aby došlo k souladu na všech rovinách. Je-li soulad a energie, vše jde samo. Je-li pozornost směřována výhradně na touhu – na to, co chci, ocitám se v proudu. Pozitivní vibrace přitahují další pozitivní vibrace. Soulad ovlivňuje i vše kolem.

Sklouzne-li pozornost od cíle, např. k problémům, strachům, nejistotě, pochybnostem, ... k *červíkům* nahlodávajícím *jablko*, začnou se *červíci* množit a sílit.

Tvůrčí proces běží nepřetržitě na pozadí, ať už si toho jsem vědom, či nikoliv. Ať vím či nevím, tvořím. Otázkou je, co tvořím? Žiji-li v neuvědomění – tedy spím-li i po probuzení, potom se mé sny neuskutečňují. Pracuji na snech či na realizaci myšlenek jiných lidí, anebo jen plýtvám energií na vyživování parazitních zcestných myšlenek.

Jsem-li obklopen neuvědomými lidmi, budou nevědomě útočit na realizace mých snů, budou se mi snažit vnutit své představy, svá přesvědčení. Pro stanovení mých hranic je zapotřebí síla. Tu získám z uvědomění, ze včasného rozpoznávání *červíků*. Trénovat své uvědomění lze při jakékoliv interakci. Je k tomu zapotřebí dívat se na vše nezávisle z pohledu diváka.

Napadá tě, jak dodávat emoční energii do procesu svádění?

Odpověď je velmi jednoduchá: Pomocí představivosti.

Energie uvádějící do pohybu proces svádění je ta nejtvořivější energie, jaká vůbec existuje – energie sexuální. Můžeš ji v sobě vyvolat, budeš-li si představovat sexuální eskalaci, svádění té ženy, která se ti líbí. Vytváření sexuálního náboje, je přilévání nejsilnější energie ze všech energií. Jsi muž. Dynamika je závislá na tobě. Není v tom žádná věda. Pouze si dovol být mužem. Dovol vstoupit sexuální představám, ale už přímo když proti tobě stojí žena, která tě přitahuje.

Přijmutí prohry a vzdání se přání

Nestačí-li zpočátku na snížení důležitosti pozornost vnitřního strážce, další způsob, jak důležitost srazit na kolena, je smířit se včas s porážkou.

Je naprosto nezbytné chtít a jednat, aniž by byla ve hře jakákoliv důležitost a aniž bys měl přání.

Nic neočekávám → Nemám proto co ztratit

Cvičení na přijmutí prohry

Sepiš, co vše by se mohlo stát, jaký neúspěch by se mohl objevit. Nech volně působit fantazii. Pořádně se v tom vykoupej.

Příklad:

Jak by mohl dopadnout můj pokus o seznámení s krásnou dívkou, která jde proti mě po ulici:

- ani se nezastaví a jde dál
- řekne podrážděně: „Neobtěžujte mě!“
- zavrtí hlavou: „Nic nechci.“ a pokračuje svou cestou
- přiběhne její přítel schovaný za rohem a začne mě mlátit hlava nehlava

Ano, toto se ti mnohdy stane (až na toho přítele za rohem). Je to součást hry. Nejde o to zalíbit se, ale dokonale přijmout, že není možné přitahovat každou ženu. Tyto hry jsou významné příležitosti pro osobní růst. Cílem je naučit se být nereaktivní a přijímat věci tak jak jsou.

SVÁDĚNÍ V POHODĚ

Máš-li strach z oslovování neznámých žen, napiš v čem by spočívala tvá prohra při nepovedeném seznámení:

A nyní se s tím smiř a už se k tomu nevracej.

Co by se mohlo stát, kdybych najednou nevěděl o čem se dál bavit?:

Smiř se s tím a už se k tomu nevracej.

Co vše by se mohlo pokazit?:

Smiř se s tím a už se k tomu nikdy nevracej!

Po smíření s porážkou za tím udělej tlustou čáru a už o tom nepřemýšlej! Nemysli ani na porážku, ale ani na úspěch. Není trochu divné nemyslet ani na úspěch? Není. **Jdi dál za svým cílem.**

Chceš-li zvednout ruku, také nepřemýšlíš jak to udělat, co by se mohlo stát a jaké to bude, až ruku zvedneš. Jednoduše to uděleáš. S oslovením je to úplně stejné jako se zvedáním ruky.

Pokud v této chvíli stále ještě nemáš jasno jaký je tvůj cíl, přejdi prosím na začátek knihy a začni jej hledat. Bez jasného a zároveň svého (pravého) cíle nemá smysl pokračovat ve čtení. Využij nyní při hledání i svého vnitřního strážce.

Hádej, co ještě sráží potenciál důležitosti. Smích! Kde je smích, tam je UVOLNĚNÍ, nenucenost a zábava.

Nenech se nachytat. Pokud se budeš od nynějška všemožně snažit o zábavu, vytváříš nevědomky potenciál důležitosti, takže dosáhneš pravého opaku. Přijmi prohru. Přijmi, že si nejde vynutit být zábavný a paradoxně jím budeš. Bav především sám sebe, nikoliv druhé. Bav se i na svůj účet. Ale ne na účet druhých! Tím bys vyzněl zakomplexovaně. Vypadalo by to, že se snažíš vyvyšovat nad ostatní, dorovnávat nějaký svůj nedostatek nebo strach.

Důležitost lze skvěle srazit humorem.

Víš, na čem je založen humor, který se točí okolo sexu? Na zvyšování napětí a jeho srážení. Lidé se cítí většinou diskomfortně, přijde-li řeč na téma sex. Začne-li někdo

vyprávět před větším publikem vtip týkající se sexu, potom čím je odvážnější, tím větší vzniká napětí. Diváci se cítí mezi sebou navzájem na podvědomé úrovni velmi nepohodlně. A právě smích uvolňuje toto napětí.

Pozor na humor, který je založený na zesměšňování – tj. na vyvolávání pocitu nadřazenosti. Vzniká při tom nadbytečný potenciál. Důležitost transformuje nepozorovaně v jinou důležitost. Využívej raději humor založený na překvapení.

Ladění na vlny úspěchu

Vděčnost

Jsi-li vděčný za to, co máš, bude se ve tvém životě objevovat stále více toho, co chceš, po čem toužíš. Jde především o nastavení filtrů vnímání reality a tím i její interpretace. Nedokážeme vědomě vnímat všechny informace, které se z vnějšku (i zevnitř) na nás neustále valí. Můžeme nastavit filtry své pozornosti (ať vědomé či nevědomé) na to, co nám dělá dobře, co je prospěšné a poté si všimnout impulsů, které mohou přinést právě více toho, co chceme. Ono „všímání si“ probíhá bezděčně na pozadí.

Vděčnost je jedním ze způsobů vyladování filtrů, kterými vnímáme realitu. Podobně funguje i výše zmiňované usměrňování záměru.

▮ Napiš, za co všechno jsi vděčný.

Kotvení v požadované realitě

Díváš-li se na sebe jako na úspěšného, potom jsi úspěšný. Díváš-li se na sebe jako na neúspěšného, jsi jistě neúspěšný. Ať už se vnímáš tak nebo jinak, je to jen tvůj způsob vnímání reality. Na ujišťování se ve své realitě mají vliv nejen výsledky interakcí s lidmi, ale i tvé převažující myšlenky. Pokud ukotvíš ve své mysli pozitivní myšlenky, projeví se to na tvém podvědomém chování.

▮ Sepiš alespoň třicet slov asociovaných s kladnými povahovými rysy, s dobrem, s pozitivními vlastnostmi.

Ladění po vzoru

Vyhledávej pozitivní lidi. Dej pozor, abys v jejich blízkosti nezamořoval prostor svou (nevědomou) negativitou. Někteří s tebou mohou soucítit, jiní ne – potom budou mít snahu se ti vyhýbat.

Negativní postoje a nálady se šíří velmi nenápadně, protože bývají hluboce zakořeněnou součástí návyků. Buď co nejvíce bdělý a rozpoznávej tyto své vzorce chování včas.

Naladit se na vlnu úspěchu lze výborně právě odpozorováním chování pozitivních, úspěšných lidí. Nechci je kopírovat, ale vcítit se do principů jejich úspěchu a naladit se na jejich myšlenkové pochody. Nejde o to napodobovat je, ale pocítit jejich osobnost. Povahové rysy, které tě zaujmou, se mohou částečně obtisknout do tvé osobnosti (ale nemusí). K úspěchu by mělo bohatě stačit přestat se projevovat nevhodně, asociálně či neempaticky, ale na druhou stranu každá pozitivní projevená vlastnost je bonus.

Vytrvalost

Nedokážeš udržet svou pozornost na jednom cíli, takže se zdá být stále v nedohlednu?

1. **Testoval jsi pravost onoho cíle?** (viz. Proces hledání pravých cílů)

2. **Máš kolem sebe i v sobě pořádek?**

Mysl je zapotřebí chránit a čistit od podnětů, které se tam neustále vkrádají. Může pomoci přestat brouzdat po internetu, ptát se stále: „Pomůže mi to co právě dělám přiblížit se k mým cílům?“

Úkoly a obecně všechny věci, které nemůžeš vyřešit nyní, sepiš na papíry – z hlavy ven. Čím méně nosíš v hlavě problémů, tím silnější bude tvá soustředěnost a vytrvalost.

3. **Máš dostatek energie?**

Může pomoci vyzkoušet makrobiotickou stravu, pohyb (ideálně rychlá chůze), izolace od negativních lidí a negativních zdrojů informací (žádná televize, noviny ani internet), trávit více času v přírodě a na čerstvém vzduchu; může pomoci i vyčištění tlustého střeva (hydrocolon terapie), provádění dechových cvičení, prodloužení spánku na osm hodin ...

<p>Dnes je lépe než včera, zítra bude lépe než dnes.</p>
--

Nikam nespěchej. Změny v myšlenkových tocích své mysli začneš pozorovat sice už do týdne, ale výsledky v podobě rychlého úspěchu se mohou dostavit jen při stoprocentním sladění vědomé a podvědomé mysli. Nic se nesnaž vyřešit jen rozumem. Rozum to nemůže vyřešit, i když máš ten pocit. Rozum používej pouze na směřování na cíl. Polož se do proudu a nech se volně unášet. Máš-li jasno v cílech, dokážeš-li si jich být vědom a je-li aktivní tvůj vnitřní strážce, potom popluješ v proudu života přesně tam, kam natočíš kormidlem svého záměru. Nedělej však nic, co by tě traumatizovalo.

Pracovat na sobě lze od rána do noci. Každý okamžik je příležitost k probuzení. Den má 86400 sekund. Z toho je možné využít vědomě přinejmenším 57600 sekund. Je to padesát sedm tisíc příležitostí. Kolik z toho využiješ na trénink sebeuvědomění, svého vnitřního strážce anebo na trénování soustředěnosti? Využít lze teoreticky opravdu celý časový kapitál, protože strážce může být aktivní při jakékoliv činnosti. A je to tak mnohem lepší, než jednat pouze návykově – jako ve snu. Strážce toto chování nevyklučuje. Díky sebezpozorování dochází navíc pouze k uvědomování si, co v každém okamžiku dělám. Pokud něco dělám vědomě, mohu to dělat na 100% a hlavně bez zátěže negativních přesvědčení.

Co dělat když se nedaří? Hlavně se z toho nestresovat. Existuje mnoho názorových proudů, životních filozofií. Mnohé hlásají, že není třeba na nic tlačit, že stačí naučit se přijímat život takový jaký je, naučit se volně plynout. Pokud tím člověk nesklouzne do letargie, apatie, či rezignace, je i takový přístup ideální. Najdi svojí vlastní cestu.

Přeměňování informací na dovednosti

Je nedostatek informací? Proč se mnozí stále snaží najít *svatý grál*? Proč neustále čtou další a další knihy, sledují a poslouchají nová a nová videa a nahrávky a tráví velké množství času na diskusních fórech, bezhlavě se snaží, aniž by dosahovali toho, po čem touží?

Informace, zkušenost a dovednost, jsou tři různé věci.

Informace není více než povědomí o něčem. Abych mohl informaci využít, potřebuji získat zkušenosti. Zkušenosti se objevují při získávání dovedností. Konkrétně při seznamování to znamená jít ven, vyhledávat příležitosti k socializaci a komunikovat. Teprve dovednosti přináší ovoce. Kdybych například udělal sto oslovení, nikam to nevedlo a já se neponaučil a udělal dalších sto oslovení se stejným průběhem, potom by se jednalo stále jen o zkušenost. Dovednost by chyběla, nezískal bych ji.

Mnoho kluků z komunity*) sklouzává k honbě za počtem oslovení, za množstvím získaných telefonních čísel nebo za počtem *úlovků*. To co mělo být jenom nástrojem k osvobození, se může stát pastí a prohlubit vnitřní nespokojenost. Dovednosti nejsou cíl. Dovednosti jsou prostředky k dosahování cílů.

Namísto „Jak to funguje?“
se ptám „Jak se nasměřuji na cíl?“.

*) komunitou jsou zde myšleni členové diskusního fóra
<http://www.socialdynamics.cz/forum>

Jak začít přeměňovat informace na dovednosti?

- Stále si uvědomuj své pravé cíle.
- Velmi pozorně sleduj, co se v tobě děje (myšlenky, pocity). Vše si zapisuj. To pomáhá rozpoznávat další a další šablony chování.
- Trénuj soustředěnost.
- **Sestav si postupy šité tobě na míru.** Ukázky takových postupů jsou pro inspiraci uvedeny na konci knihy.
- Rozhodni se, chceš-li pouze rychlý výsledek, nebo trvalé změny směrem k úspěchu.
- Udělej si zcela jasno v tom, co přesně budeš považovat za úspěch.
- Postupuj zvolna, nečih na sobě žádné traumatizující násilí. Menší diskomfort je však mnohdy nutný.
- Nauč se pravidelně vystupovat ze své zóny pohodlí; rozrušuj stereotypní chování.
- Rozšiřuj svou komfortní zónu.
- Začni vytvářet užitečné návyky.

Past jménem euforie

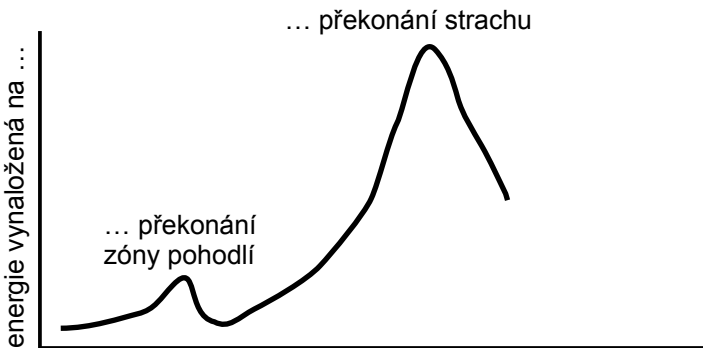
Pocítil jsi někde v průběhu čtení této knihy příval nadšení? Máš pocit, že teď můžeš rychle vše vyřešit? Potom ihned zvolni. Pozoruj se. Euforie je past. Při netrpělivosti dochází k navršování potenciálu důležitosti – přesně k tomu, čemu zejména je nutné předejít. Horlivost a netrpělivost je zapotřebí neutralizovat, jinak následuje pád.

Zóna pohodlí

Zónou pohodlí zde mám na mysli zaběhané opakující se denní rituály a způsoby myšlení, na které je člověk zvyklý a které vykonávat je pohodlné. Vystupování ze zóny pohodlí působí na mnohé nepříjemně, i když by jim ve výsledku mohlo pomoci vytvořit větší pohodlí a dosáhnout spokojenějšího života. Člověk si natolik zvykne vykonávat denní rutiny, pohybovat se ve vyježděných kolejkách, že odmítá podstoupit byť minimální kroky ke změnám k lepšímu.

Obyčejný vnitřní odpor ke změnám, je v porovnání s překonáváním strachů minimální. Rozdíl v energetické náročnosti mezi vystupováním ze zóny pohodlí a mezi překonáváním strachu, by se dal znázornit graficky.

(Následující graf není podložen žádným výzkumem; jedná se pouze o obrazné přiblížení mé představy, jaký je přibližně rozdíl mezi překonáváním zóny pohodlí a strachu.)



Na překonání zóny pohodlí stačí mnohem méně úsilí, než na překonání strachu.

K tomu, abych šel a učil se trénovat svou soustředěnost, potřebuji mít pouze jasný cíl, jasný důvod. Jak budeš mít možnost poznat dále, k dosažení cíle by mělo stačit naučit se vnímat své myšlenky a pocity, a naučit se myšlenky soustředit tam kam chci. Je jenom zapotřebí se probudit a uvědomit si, že myšlenka může mít jakoukoliv podobu. Myšlenka nemá žádná omezení.

Magická pilulka ukrytá v této knize spočívá zčásti v tom, že k postupu vpřed stačí vždy překonávat jen zónu pohodlí. Celý proces je díky tomu bezbolestný. (Samozřejmě pouze pokud někdo nedostává bolestivé křeče už při pomýšlení na vykročení z domu.) Během získávání zkušeností podle zde uváděných informací nevznikají žádná traumata.

Rozrušování stereotypů

Jak například lze trénovat vystupování ze zóny pohodlí?

1. začnu chodit jinudy
2. naučím se používat myš druhou rukou
3. přemístím nábytek v bytě
4. seznamuji se na nových místech, novým způsobem
5. ...

▮ Vymysli alespoň 20 akcí na rozrušení svých stereotypů. Pokud by na akci bylo něco nepříjemné, proved' inverzi – přinut' se objevit, co tě na tom bude bavit.

Tak například každý chodíme téměř denně nakupovat jídlo. Stala se z toho rutina. Co zkusit tuto rutinu soustavně rozrušovat? Cestou do supermarketu nejspíš míjíš různé jiné obchody. Uvidíš knihkupectví. Tak tam zajdeš a začneš si prohlížet knihy, na které by ses jindy ani nepodíval. Můžeš si dát cíl najít na těch knihách něco zajímavého. Nebo jdeš kolem hračkářství. To je jedno z míst, které nejspíš nikdy nenavštívuješ (nevím, třeba ano :). Vejdi dovnitř, představ si, že jsi zase malý kluk a vybíráš si hračky. Lego! Brontosauři! Kombajn! ... Využij rozrušování denních stereotypů i k tréninku vnitřního strážce. Sleduj své pocity. Je možné, že se budeš cítit nespůj? „To bude trapas, až mě někdo uvidí, jak si tady prohlížím hračky...“, „Co si asi myslí prodavačka. Podezřele si mě prohlídí!“.

I taková banalita, jako třeba zajít do obchodu s hračkami, se dá využít při komunikaci s lidmi. Později během dne potkáš zajímavou ženu, začneš se s ní bavit, spontánně si vzpomeneš na hračkářství a máš hned o čem povídat: „Nevím proč, ale dneska mě napadlo podívat se do hračkářství. Nebyl jsem v žádném už fakt dlouho. Vejdu tam a najednou se ve mně probudilo dítě. Začal jsem vzpomínat, jak jsme si v dětství hráli. Radost z objevování, smích, křik, potyčky, ... ty pocity jako by nikdy nezmizely. Cítil jsem to všechno znova. Šťěstí, nadšení, radost. Úplně jsem se do toho ponořil a začal se tam smát ...“ Pokud by se ti žena líbila jako potenciální partnerka, můžeš v ní vyvolat nejen vzpomínky na dětství, ale i mateřský instinkt. Můžeš příběh podat tak, aby si tě představila jako otce svých dětí, jak si s nimi hraješ; spokojenou atmosféru u rodinného krbu.

Vystupovat ze zóny pohodlí je velmi užitečné. Život je pohyb! Stereotypy sice pomáhají, ale je zapotřebí nenechat

se jimi pohltit. V řečišti života mají zaběhané nudné stereotypy podobu slepých ramen řeky, kde voda neproudí, ale zatuchává.

Vystupovat ze své zóny pohodlí je třeba až do *konce* života. Uh!! Tvrdé? Je to jen minimální cena za úspěch. Levněji už nic pořídit nejde. (Nevěřím, že by existoval snazší způsob, jak získávat to, po čem toužíš – vždy musíš nasměřovat byt' jen jednu jedinou myšlenku a vydat na ni energii).

Myšlení bolí, ale jen dokud jej člověk neovládne. Objevíš-li, že každou myšlenku lze přebarvit na veselo a že se tím dá zesílit impuls potřebný ke spuštění akce (a tedy k vykročení ze zóny pohodlí), potom to přestane bolet a bude to zábavné. Nauč se kdykoliv a kdekoliv vystupovat ze své zóny pohodlí a získáš to, po čem toužíš, ať už je to cokoliv.

Rozšiřování zóny pohodlí

Vystupování ze zóny pohodlí a její rozšiřování je v podstatě totéž.

Vystupováním je myšleno bourání zaběhnutých rutin za účelem trénování mysli: Vystoupím a případně se zase vrátím do zajetých kolejí.

Oproti tomu rozšiřováním zóny pohodlí, je myšleno soustavné zvětšování prostoru, který vnímám jako přijatelný, bezpečný a pohodlný. Je to prostor, kde si jsem *jistý v kramflecích*.

Rozšiřuji-li svou komfortní zónu, zvyšuji tím svou připravenost mít.

„Co dělat, když narazím na věci, které jsou pro mě těžké už

jen si je představit, natož je provádět? “

Diskomfort je patrný, zvláště chci-li dělat něco, na co nejsem zvyklý, co je pro mě nové anebo něco, co mám zastřené či na co mám zdeformovaný pohled vlivem negativních přesvědčení. Může se to objevit kdykoliv: při oslovování, flirtování, dotýkání, při sexuální eskalaci, během sexu ...

V čem mám zábrany, na co nejsem zvyklý:

Nejčastější diskomfort souvisí se sexualitou. Sexualita – zcela přirozená věc – bývá společností potlačována, deformována a záměrně přeceňována.

Humor, který se točí kolem sexu, je založený na uvolňování napětí. Nejprve bavič nadhodí šokující téma (sex), lidé se začnou cítit diskomfortně a poté dojde k uvolnění napětí – smích.

Strach z úspěchu

Strach z úspěchu může leckoho blokovat mnohem více, než obavy z neúspěchu. Nemusí jít jen o pocit, že si něco nezasloužíš. Tento strach mává rozličné příčiny. Mohou být zdánlivě i tak prosté, jako třeba „Když budu mít úspěch se ženami, budu mít málo času.“, „Co když selže antikoncepce?“, „Co když se ukáže, že jsem byl roky zablokovaný kvůli úplné kravině. Budu si připadat jako idiot.“

▮ Pokládej si citlivé otázky.

Strach versus přijetí

Čím je tvořeno tělo? Koloniemi miliard a miliard buněk. Jsou to samostatné organizmy. Žijí, umírají, přijímají živiny, vylučují odpadní látky, dorozumívají se mezi sebou ... a co je podstatné, nacházejí se v několika módech. Nás zajímá především regenerační a obranný mód.

Pokud k buňkám přicházejí nervovou soustavou informace o tom, že je všechno v pohodě, že máme všeho dostatek a nic nám nehrozí, buňky spokojeně „vrní jako kočka“ a užívají si života. Jestliže přicházejí informace o nebezpečí, potom buňky přecházejí až do obranného módu, ve kterém je snížen příjem živin na nejnütnější minimum a zásoby energie soustředěny na případný boj či útěk. Tento mód je pro tělo nezdravý, protože nedochází k potřebné regeneraci. Jednotlivé buňky nemají smyslové orgány, kterými by mohly každou situaci posoudit podle svého „rozumu“ a vyhodnotit, zda je opravdu nutné přejít do obranného módu. Ony zcela věří impulsům přicházejícím z mozku. Nic jiného jim nezbyvá. Pro každou buňku jsi v podstatě Bohem. Je to živá bytost – na tobě zcela závislá a tobě podřízená.

Co buňky vnímají jako nebezpečí? V podstatě už i jakékoliv emoční napětí: stres, všechny druhy strachů a obav, sebepodceňování, sebelítost, nedůvěru, ... Nedokáží vyhodnotit současný stav jinak, než ze signálů, které k nim přicházejí prostřednictvím buněk nervové soustavy. Potíž je v tom, že naprostá většina pokynů k vyhlášení obranného stavu je zcela neadekvátní realitě. Buňky dostávají nesmyslné informace založené na chování pomatené mysli, domestikované a zotročené společností. Skutečné nebezpečí vyžadující obranný mód, nastává ve výjimečných případech.

Stačí se nechat ovlivnit např. trendy přesvědčení společnosti o tom, jaké tělo je krásné a dokonalé ... a vzniká napětí. Nemocná mysl nevěří, že tělo, kterého je součástí, je dokonalé. Neustále srovnává, hledá chyby, vzteká se, lituje se. Vzniká vykonstruovaný obraz reality plný napětí.

Podívej se na své ruce. Udělej to nyní. Co vidíš? Dokonalý systém – kůže, svaly, žíly, krev, nervová vlákna, kosti. Pohni prsty. Prohlížíš si dokonalost. Možná budeš potřebovat více času, aby sis to uvědomil. Svě tělo vnímáš jako samozřejmost, ale samozřejmostí není.

Je jen jeden způsob, jak být opravdu šťastný. Štěstí nelze získat od druhých. To je iluze. Jediný způsob je milovat sebe sama. Mít se rád zcela, bez výhrad a bez podmínek. Právě teď. Potom se stáváš tím, kdo dává, namísto abys jen bral. Proč se chceš naučit svádět ženy? Chceš dávat anebo jen si brát?

Zbav se špatného svědomí, pocitů viny, nedostatečnosti, pocitů osamění, nepochopení, nepřijetí, pýchy, hrdosti, ... všeho, co zbytečně vyvolává napětí. Na získání radosti ze života si stačí uvědomit i jen svůj dech. Nepotřebuješ k tomu nic jiného, i když se tě šílená mysl bude horem dolem snažit přesvědčit o opaku. Máš-li radost ze života, máš něco, co velmi mnoha lidem chybí. Máš něco, co od tebe budou chtít získat, i když jediný způsob jak to získat, je nalézt to v sobě.

Ke druhým lidem se stavíme buď beze strachu anebo bez lásky. Oba přístupy nelze smíchat dohromady. Buď jsme otevření nebo uzavření. Zamysli se nad tím. Jaký zaujímám postoj, když se snažím ženu svést přetvářkou, rutinami, technikami? Je možné, že se tím jenom snažím zakrýt své obavy? Je takové chování projevem lásky anebo projevem strachu? Jak se to asi odrazí v mé řeči těla? Je možné, že žena strach vycítí? Spočívá řešení ve studiu řeči těla a ná-

sledném předstírání? Může být tento způsob tím pravým, který ti přinese radost a štěstí? Máš nastudovat více technik, získat více informací, triků, návodů, postupů? Řeč těla vyrovnaného člověka, který se přijímá takový jaký je – bez výhrad – signalizuje vnitřní vyrovnanost, sebelásku. Je samozřejmě možné nedostatek sebelásky kompenzovat různými technikami, např. předstíráním, arogancí, vyvyšováním se, tvrdostí, apod., ale výsledný efekt je ve srovnání s úplným sebezpřijetím velmi pochybný.

Buď dávám nebo si беру. Jak docílit toho, abych dával, ale nevnucoval se? ... Formováním svého myšlení. Vše se odvíjí od myšlenek. První co je třeba se naučit, je sledovat své vlastní myšlení.

Můžeš sice hrát a předstírat – i tak se lze posouvat dopředu. Jenže nakonec zjistíš, že řešení jádra věci se stejně nevyhneš. Záplatování, předstírání, napodobování – to vše je bloudění v kruzích okolo jádra. Trochu mi ten cirkus připomíná galaxii. Hvězdy také obíhají kolem čehosi uprostřed, avšak ono jádro není vidět – je jím černá díra. Ať už si zvolím kteroukoliv dráhu, nenajdu klid, dokud nezískám dostatek odvahy, abych se podíval do singularity, nulového bodu – do jádra své *galaxie*.

Sexuální dominance

Pravá sexuální dominance je podle mého názoru sexuální hravost. Jsi muž. Ty vedeš, ukazuješ směr, aktivuješ, svádíš, řídíš hru. Jsi ředitel hry. Dominuješ nikoliv tvrdou rukou – to by jen znamenalo, že se pokoušíš kompenzovat své strachy – ale svou rolí muže, která byla nastavena dávno před námi. Hraješ svou roli empaticky, odvážně, nepředvídatelně, tvořivě. Přinášíš světlo do tmy.

Sexuální dominanci lze dobře vysledovat při očním kontaktu. Žena, drží-li oční kontakt, testuje právě tuto dominanci. Chce poznat duševně silný, stabilní protějšek, který až mu odevzdá své tělo, bude vědět co má dělat. Ty zasouváš, žena přijímá.

Oční kontakt není souboj, ale spolupráce. Je to její první akt podvolení se mně, co by muži. Nejde o to vyhrát, ale navázat kontakt a předeslat, že jsem připraven zahájit náš společný tanec. Podívá-li se dolů, dává najevo svou submisivitu. Uhne-li pohledem do strany, je pravděpodobnější, že se odmítá hry účastnit, ale stále ještě jde jen o čirou spekulaci.

Pamatuj na aktivaci svého strážce v každé fázi svádění. Při očním kontaktu například sleduj, zda nezačínáš být reaktivní. Zaznamenal jsi pocit zklamání, když se odmítá podívat se ti do očí? Cítíš zahanbení, když uhneš jako první? Štve tě, že neopětuje úsměv? ... To všechno jsou příznaky důležitosti, kterou tomu přisuzuješ.

Ženy nejsou soupeřky, ale spojenci.

Dokud spím, je pro mne hra mnohem komplikovanější. Jednám podle navyklých stereotypů, které – nemám-li zkušenosti – jsou zpravidla nevhodné. Uhýbám pohledem jako první, nemám se k oslovení, zažívám různé obavy a strachy, vmlouvám se. Dokonce ani nejsem schopný rozeznat signály zájmu. Jsem potom nucený zákonitě mnohem častěji narážet, protože dělám nutně více chyb.

Dokud spím, nedokáži příliš rozpoznávat ženy, které jsou určené pro mě. V takovém stavu se podvoluji přesvědčením typu „Je nutné oslovit tolik a tolik žen a teprve potom přijdou výsledky.“

Jak je možné, že muži, kteří by se na ulici nikdy neodvážili oslovit a nevědí o teorii svádění zhora nic, mají úspěch i na první pokus? Jenom díky sociálním kruhům, ve kterých se pohybují, to jistě není.

Sexuální dominance je možná, pokud je pro mne komfortní sexualita. Naštěstí již samotné uvědomění bloků je pomáhá rozrušovat. K potlačování sexuality dochází zpravidla v dětství nebo i během dospívání. Konkrétní příčiny zde nebudu rozebírat. Na toto téma existuje dostatek literatury. Namísto toho se dotknu souvislosti se zablokovanou sexualitou a řečí těla.

Existuje-li trvalé vnitřní napětí (třeba právě v důsledku potlačené sexuality), odráží se to v držení těla, dýchání a obecně na vnějších projevech dotyčného člověka. Z řeči těla lze na první pohled toto napětí vyčíst. V některých případech je patrné až křečovité stažení různých svalů – typicky v obličejových partiích, křečovitý úsměv; ramena, lopatky. Dochází jakoby k uzamykání těla – schoulenost, překřížené nohy a ruce, svěšená hlava. Nejvýraznější projevy lze vyčíst z očního kontaktu (resp. „nekontaktu“), z hlasu; dále mnutí

prstů, nervózní pohyby, uhýbání hlavou do stran. Připouštím, že podobné projevy jsou extrémní. Lze se s tím však setkat překvapivě často. Pokud nemá muž vyřešené vnitřní napětí, jen těžko se mu povede zbavit se tohoto napětí silou. Řešením je odhalení příčin a následné sebezpečení. Rozhodně nedoporučuji boj, například tím, že půjde ven a bude se snažit násilně seznámit oslovováním neznámých žen. Takový postup vede jen k posilování vnitřního napětí, k jeho stupňování a k utvrzování současného stavu. Řešením není ani zůstat doma. Socializace je nutná, musí však probíhat přirozeně, skrze zájmy, okruhy známých, ve škole, v práci.

Řeč těla je plně pod kontrolou podvědomí. Můžeš sice řadu svalových partií ovládnout vědomě, jenže soustředěnost na svalech neudržíš stále a v momentě, kdy začneš třeba vymýšlet jaké další téma nadhodit, dojde k samovolnému navrácení svalových skupin do polohy odpovídající momentálnímu vnitřnímu rozpoložení. Podvědomí převezme kontrolu a bude vnějšímu světu signalizovat, jak se cítíš. Byla-li např. potlačována tvá sexualita, budeš se cítit diskomfortně a tuto informaci žena snadno vyčte z tvé řeči těla. Aniz by sis to byl schopný v té chvíli uvědomit, jasně jí říkáš: „Jsem sice odhodlaný se s tebou seznámit, ale připrav se, že v sexu si se mnou fakt moc neužiješ. Budu stresovaný, strnulý, uzavřený.“

Myslíš si, že lze vnitřní emocionální pnutí zamaskovat tím, že se budeš učit řeč těla a potlačovat příznaky vnitřních problémů? Není lepší začít se zabývat tím, jak se zbavit příčin, jít k jádru věci a osvobodit se od svého naprogramování? Zvolna, postupně, dlouhodobě. Žádné násilí.

Jsi-li sexuálně dominantní, jsi tím, kdo je odměnou a ne naopak. Ty něco máš, žena to chce. Ty dáváš, žena přijímá.

Svádění

Je více názorů na strukturu svádění. Různá komplikovaná schémata předních guruů mne občas přiváděla v úžas. Nakonec jsem došel k přesvědčení, že skutečná síla je v jednoduchosti:

Oslovení → Lehká konverzace → Flirt → Sexuální eskalace

Oslovením je myšleno zahájení společného *tance*. Může být verbální i neverbální. Reaguje-li *samička* kladně, začínám s ní flirtovat (resp. podle okolností nejprve připravím atmosféru pro flirt ořukávacím pokením *o ničem* – lehkou konverzací). Již během flirtu začínám eskalovat (letmé nahodilé doteky, vyvolávání emocí, chycení za ruku, atd.).

Vytvoř si své vlastní schéma svádění. Vycházej pouze z toho, jak to cítíš ty sám. Nenechej si podstrčit představu někoho jiného. Jde jen o to být mužem a působit přirozeně.

Stát se „naturálem“ znamená stát se pro ženy výzvou, cenou, či výhrou. To lze, chápu-li principy, na kterých funguje přitažlivost; zbavím-li se balastu, jež mi brání být otevřený a vytvořím-li navíc několik nezbytných dovedností.

Jádrem hry je vytváření a stupňování sexuálního napětí, sexuálního náboje. To začíná například vyzývavým pohledem. (Jsem relaxovaný, neuhnu pohledem jako první, lehce se usměji.) Stupňování napětí pokračuje letnými, jakoby náhodnými doteky (ze začátku především ruce, lokty, ramena) následovanými později zjevnými doteky (chycení za ruku, pošťuchování, směřování). Navykání na fyzický kontakt probíhá postupně, zvolna, nenuceně. Zároveň s tím

se stupňuje touha. Pokud je žena povolná dalšímu kontaktu (netřeba objasňovat, jak se pozná, je-li svolná. Přenesu-li soustředěnost na ni, vycítím to intuitivně. Namísto na své obavy se soustředím na to, jak se ona cítí.), mohu dále sexuální napětí stupňovat letnými doteky nohou, bříška, zad (zejména při přesunech).

Během gestikulace se lze „náhodně“ dotknout jejích prsou. Lze také dotknout se „náhodně“ i nejintimnějších partií, aniž by to v této fázi působilo jakkoliv nevhodně. Dejme tomu, že máš s dívkou schůzku. Jste třeba na procházce, bavíte se, a ty, protože vedeš, dívku směřuješ i fyzicky, naviguješ ji občas lehkými doteky (doteky na zádech, v pase, ale lze se dotknout i zadečku; nebo ji vedeš držením za ruku). Řekneš třeba: „Podíváme se tamhle!“, nakročíš, díváš se a ukazuješ tím směrem, zatímco druhou rukou nahmátneš ji, ve snaze chytit ji za ruku nebo jenom nasměrovat, ale dotkneš se „nechtěně“ rozkroku. Bude-li to provedeno přirozeně, jako nahodilý dotek, můžeš ji velmi vzrušit. Samozřejmě pokud by ses na ten *trik* vyloženě soustředil, zpackáš to a budeš působit nepřirozeně, ne-li divně. Opravdu ji jenom na slepo nahmátneš. Nezáleží, dotkneš-li se intimní oblasti nebo jen břicha či boku.

Svádění je fyzická záležitost. Probíhalo naprostou většinu našeho vývoje beze slov. Probíhá tak vlastně i dnes, jen si to neuvědomujeme. Zapomínáme vnímat druhé lidi.

V dalších fázích lze stupňovat sexuální napětí například obejmutím při setkání, při loučení; nebo když vedle sebe sedíte, položit její ruku či nohu na tvé stehno; posadit si ji na chvíli na klín se záminkou, že ji chceš zvážit, ...

Ženy jsou velmi dotekové. Doteky potřebují. Je nutné umět vycítit kdy, kde a jak se jich dotýkat. Jsem-li hluboce

relaxovaný a vzrušuje-li mě ta žena, stačí se nechat vést intuicí. Vycítím, kdy je pravý okamžik, poznám jak se dotýkat. Jenže dnes musíme čelit znečištění myslí marastem přicházejícím z televize a tak je i to nejpřirozenější chování, kterým svádění bezesporu je, ovlivňováno zkreslenými, pokřivenými či neúplnými pohledy na věc. To co je k vidění ve filmech a televizních seriálech, nemá s realitou většinou téměř nic společného. Třeba takový polibek nebo sex. Dvě věci nadměrně zveličované a vyobrazované až absurdními způsoby. Zapomeň na scény z filmů. Namísto toho vnímej plně své a její pocity. Ve filmech je všechno jen fantazie.

Další stupňování erotického náboje směřuje k polibku. Jedná se sice v teorii svádění o předěl mezi „být přátel“ a „být milenci“, avšak postupuješ-li ve směřování vašeho sblížování přirozeně a uvolněně, flirtujete-li spolu, škádlíš ji, dotýkáte se, potom je vše již na cestě k intimnímu vztahu i před polibkem a ten sám o sobě není ničím výjimečný. Není svou podstatou odlišný od předcházejících doteků. Probíhá-li sblížování nenuceně, není ve hře žádné negativní napětí spojené se směřováním soustředěnosti nevhodným směrem – na obavy („Kdy ji mám políbit?“, „Musím vystihnout tu pravou chvíli.“, „Je už teď pravá chvíle??“ ...)

Doteky vlasů a tváře, přiblížení tváří k jejímu krku (jakoby očichávání), střídavý pohled do očí (levé oko, pravé oko) a na rty, přitažení ženy blíž k sobě ... to vše je na žebříčku sexuální eskalace přípravou na polibek. Ten následuje spontánně, cítím-li dostatečně silné vzrušení. Je jen třeba se tomu podat a nijak nad tím nespekulovat. Vypnout mysl, uvolnit se.

Lze však i vystupňovat napětí přiblížováním okamžiku polibku a oddálením – pohybuješ se k jejím rtům, pomalu,

zvolna ... a v půli cesty to stopneš, vrátíš se a začneš mluvit o něčem jiném. Potom sleduj její reakce. Každý muž dokáže uvnitř vytušit, jak se žena cítí. Problémy s rozpoznáváním jak se žena cítí, se mohou objevit zvláště když je muž příliš sebestředný a uzavřený. Namísto zpětné vazby sleduje jen své vnitřní představy o celé situaci a je jimi zcela pohlcený. Přehrává si v hlavě virtuální realitu, své sny, které se mohou od reality velice lišit. A on si to vůbec neuvědomí.

Vyhnout se této velmi rozšířené duševní poruše lze díky vytvoření dovednosti pozorovatele a přesměrováním soustředěnosti na druhé. Některá cvičení v této knize jsou zaměřená právě na zvyšování „uvědomování si“ jak se cítí druzí lidé, na přesměrování soustředěnosti ven z hlavy do reálného světa.

Budeš-li směřovat své vnímání na druhé, na jejich vnější projevy, sníží se tím značně riziko trapných situací způsobených fantazírováním nebo jednoduše ignorováním zjevných signálů. Čtením pocitů druhých lidí lze značně zvýšit svou vnitřní sebejistotu.

Cvičení pro vytváření návyků

Na dalších stranách uvádím praktická cvičení na vytváření či probouzení dovedností. Nejlepší cvičení a postupy si můžeš sestavit jen ty sám. Nevím kde ti to drhne, co potřebuješ zlepšit, odblokovat, změnit, doladit. Byl by nesmysl vykonávat slepě krok za krokem jen mé *scénáře*. Nenapadali tě vlastní postup, potom si alespoň vylad' některý z níže uvedených – dle svého uvážení.

Úplně nejjednodušší je jít ven a prostě komunikovat. Pokud jsi učenlivý, odvážný, vytrvalý ... výsledky se mohou dostavit samy ...

Jenomže ego se mistrně maskuje. Čím silnější intelekt, tím úkladnějším se může ego stát. Maskování je tak dokonalé, že je zpočátku velmi těžké si je uvědomit. Může snadno dojít k tomu, že budeš dělat pořád dokola stejnou chybu, třeba i několik let a nebudeš schopný tuto iluzi prohlédnout nebo si ji připustit. Jednou z iluzí může být například přesvědčení, že stačí jen chodit ven, oslovovat a změna se dostaví sama od sebe. Neschopnost sebereflexe je největší brzdou v procesu učení. Pokud se třeba dozvíš stokrát za sebou, že má přítele, mohou se velmi snadno začít vkrádat zkreslené představy typu „*Všechny jsou zadané.*“, „*Nejdřív se musím stát milionářem, abych měl úspěch se ženami.*“, ...

Nauč se sledovat všechny své návyky, ale i rozpoznávat emoční závislosti. Postupu vpřed může bránit nejen emoční blok způsobený nějakými incidenty (např. odmítnutími), ale také závislost na negativních emocích (sebelítost, bezúčelnost, osamělost, obavy, napětí, ...). Opakované prožívání negativních emocí vytvářené představivostí se stává velmi nenápadnou závislostí.

Seber odvalu, buď k sobě maximálně upřímný a začni si pokládat i velmi nepříjemné otázky – nabízejí-li se.

Sleduj pečlivě a nestranně interpretace rozumu. Bývají zcestné – třeba i jen z toho důvodu, že nemáme možnost sledovat svou řeč těla při interakcích. Pouze si myslím, že vím, jak na ženu působím, ale ve skutečnosti bych to věděl, jen kdybych se viděl a slyšel z jejího pohledu. Běžné racionalizace proč se nedařilo nemají téměř nic společného s realitou. Jedná se o výplody mysli, která nemůže nic nechat bez vysvětlení, jenže většinu situací nedokáže vnímat korektně, takže dochází k vyplnění prázdných míst bujnými představami a racionalizacemi.

Klíčem k osvobození od šílené mysli je kultivace soustředěnosti. Je k tomu sice zapotřebí uplatňovat dlouhodobé strategie (změnit návyky ve způsobu myšlení nelze přes noc), ale jiná cesta nejspíš není nebo alespoň o žádné lepší nevím. Skutečně funkční zkratky (jako např. různé metody a triky jak se rychle seznámit) neexistují - většinou se za tím skrývá jen komerce.

Uvolňenost a vnitřní strážce

1. Co se chci dnes učit? Jaký je můj dnešní cíl?
Trénovat uvolňenost a vnitřního strážce.
2. Proč se to chci učit?
 - *Abych se probudil a dokázal kdykoliv a kdekoliv neustále vnímat co dělám a co se děje kolem – aniž bych to jakkoliv analyzoval a hodnotil.*
 - *Abych se naučil předcházet negativním emocím, naučil se vnímat pozitivní, vířit je, užívat si je a přenášet na druhé.*
3. Jak trénuji uvolňenost?
 - *Soustředím se na pozvolné hluboké dýchání.*
 - *Procházím vnitřním zrakem celé tělo a hledám svalová napětí. Zaměřením na tato pnutí je uvolňuji.*
4. Jak trénuji vnitřního strážce?
Pokládáním otázek, aniž bych analyzoval.
Pouze si uvědomuji:

„Jak se nyní cítím?“

„Byl jsem přítomný?“

„Co právě dělám a proč to dělám?“

„Jsem vzhůru nebo spím?“

„Co se právě děje kolem?“

„Jsem uvolněný?“

„Dýchám zhluboka?“

„Neovlivňuje mě představa, že mě lidé okolo sledují?“

...

Myšlenkové směrovače

Zpočátku může být u někoho těžké myslet na pěkné věci, když se svět tváří tak šedivě až černě. Jde však jen o podmíněnou filtraci reality. Byl jsem hodně hluboko, v dost zatuchlém bahně. Víím, jak je těžké uvěřit, že všechno může být tak, jak chceš, aby bylo. Když vidíš svět černě, mohou tě o jeho barevnosti přesvědčovat horem dolem a ty jej pořád uvidíš černě. Jedním ze způsobů, jak vložit do podvědomí jiný filtr, je směřovat své myšlenky vědomě pomocí k tomu určených konstatování či otázek.

Rozeznávám dva přístupy: **pasivní** a **aktivní**.

Při pasivním přístupu pouze konstatuji. Věty, které konstatuji, je nejlépe vést v duchu „Rozhodl jsem se ...“. Jejich nevýhodou je, že brzy zevšední, promění se ve fráze. Je tedy nutné je obměňovat. Oproti tomu aktivní přístup je založený na odpovídání na otázky. Nutí mysl přenést soustředěnost na hledání odpovědí. Mysl najde časem odpověď na jakoukoliv otázku. Zdůvodní cokoliv.

Pasivní směrovače

- Na všem „špatném“ se dá najít něco „dobrého“.
- Nic neočekávám, ničeho se nedožaduji.
- Rozhodl jsem se vyzařovat silnou pozitivní energii.
- Rozhodl jsem se soustředit svou pozornost jenom na to, co chci.

- Upřímně se zajímám o druhé ... co je baví, jaké mají cíle, zájmy ...
- Dávám druhým pocit výjimečnosti.
- K většímu uvolnění si pomáhám sledováním dechu.
- Rozhodl jsem se často si uvědomovat a připomínat své cíle.
- Jsem vděčný za to, co mám.
- Necht' se stane to nejlepší.
- Jsem vždy ve správný čas na správném místě.
- Pro mne přitažlivé dívky ke mně vysílají signály zájmu. Rozpoznávám tyto signály.
- Rozhodl jsem se včas rozpoznávat a využívat příležitosti.
- Říkám a dělám co cítím a to vychází z mého uvolnění.

Méně je více. Výčet *konstatování* uvádím jenom pro inspiraci. Budeš-li směřovat svou soustředěnost na mnoho myšlenek, energie se tím rozptýlí a ztratí na účinnosti. Lépe je připomínat si najednou ne více jak tři směrovače a sice tak dlouho, dokud na tebe tyto myšlenky nezačnou samovolně náhodně vyskakovat. (stane se tak přibližně za dva tři týdny)

Aktivní směrovače

Na tento typ otázek si nemusíš odpovídat (ale můžeš).

- Jaké jsou mé hlavní cíle?
- Přibližuje mě to co právě teď dělám k cílům?
- Jak napomáhám, abych byl častěji v dobré náladě?
- Jak navyšuji svou energii?
- Jak napomáhám, abych byl uvolněný?
- Jak trénuji soustředěnost a vnitřního pozorovatele?
- Jak se zbavuji napětí a stresu?
- Co dělám pro vystupování ze zóny pohodlí?
- Za co jsem vděčný? ... vyjmenuj ...
- Jakým způsobem o mne ženy projevují zájem?
- Jak pomáhám lidem cítit se dobře?
- Jak snižuji důležitost?
- Jak se chráním před negativními vlivy z okolí?
- Na co často myslím? ... Na co chci myslet?

Inverze negativních přesvědčení

Máš-li již alespoň trochu vytrénovanou schopnost uvědomování si kde jsi, na co myslíš, jak se cítíš, co děláš, proč to děláš; dokážeš-li již vnímat svého vnitřního strážce, můžeš jej používat i k objevování svých negativních přesvědčení a myšlenek a jejich preventivní inverzi a neutralizaci. Negativní myšlenkové pochody a přesvědčení lze odbourat jejich uvědoměním a následnou inverzí. (Toto je doplňková technika. Osobně dávám přednost tréninku směřování pozornosti přímo na to co chceš, aniž bych se zabýval myšlenkami otírajícími se o to co nechceš.)

Opět jdu ven mezi lidi a aktivuji svého vnitřního strážce. Podaří-li se mi rozpoznat negativní myšlenku, ihned ji obrátím naruby, zneutralizuji, přebarvím...

1. Vyhlédnu zajímavou dívku/ženu a představuji si, že ji půjdu oslovit.
2. Aktivuji strážce: „*Jak se cítím?*“, „*Jsem stále uvolněný?*“, „*Dýchám?*“, „*Na co myslím?*“, „*Jaký je můj cíl?*“ ...
3. Co chceš udělat dál? ... zpravidla oslovit, provést *kontaktáž*, začít se seznamovat ...
4. Objevím-li protest, srazím důležitost.

„Nevím, s čím tu holku oslovit.“

→ Chudák holka, neví jak mě oslovit ...

- „Ahoj!“
- Porozhlédnu se kolem sebe a něco se k oslovení najde samo.
- Cítí se tak osaměle ...

5. Co když ...? (těchto negativních myšlenek je ∞)

„Co když se odmítne se mnou bavit?“

- Najdu si zábavnější.
- Možná je to panna.
- Vyzkouším, co zvládne.

„Co když má přítele?“

- Až půjdeme za pět minut do kavárny, koupím mu cestou čokoládu, aby mu to nebylo líto.
- Zeptám se, jestli už měla někdy také přítelkyni.
- Nasměruji náš flirt na téma stálost partnerů ve světě zvířat.

„Co když se s ní nebudu mít o čem bavit?“

- Něco si zazpívám.
- Svůdným pohledem jí rozklepu kolena.

Trénování vytváření inverzí NENÍ vymyšlení rutin, ale trénink neutralizace negativních šablon chování. Zamysli se nad tím prosím ještě jednou anebo raději vícekrát. Na rozhořčení typu „*Nevěděl jsem o čem se s ní bavit, tak jsem si začal podle návodu zpívat a ona odešla. Kde jsem udělal chybu?!*“ nebudu nijak reagovat.

„Jsem na ní moc starý.“

→ Výborně! Podvolí se v naší hře sama od sebe díky tomu, že je mladší.

„Jsem na ní moc mladý.“

→ Co kdybych se jí zeptal, jestli jí už bylo patnáct?

„Nevím co říct. Bojím se, že řeknu něco trapného.“

→ Zabučím: „Můůů!“ (ne vážně, jak tě napadne, že bys mohl říct něco nevhodného ... „Bůů“ a jedu)

→ Co když řeknu něco tak senzačního, že se celá rozechvěje, vzruší a začne si před lidma osahávat prsa?

„Co když se jí budu opravdu líbit?“

→ Pokusím se s tím vyrovnat.

„Co když začne pršet?“

→ Vytáhnou deštník.

„Co když uteče?“

→ Tak také uteču.

Inverze vymýšlej tak, aby to bylo zábavné a byla s tím procesem asociována dobrá nálada. Po získání určité hbitosti s vymýšlením inverzí, se budeš na *vyskakování* negativních přesvědčení těšit, protože je ihned rozbiješ trefnou hláškou a ještě se díky nim pobavíš. Skutečný původ negativních pocitů je však těžké objevit a vysvětlit. Inverze nemohou zrušit příčinu. Mohou však vyrušit stres.

Odstraňování důležitosti před oslovením

Máš-li strach z oslovování, cítíš-li při tom napětí, potom jedním ze způsobů jak se tohoto stresu zbavit, je naučit se odstraňovat důležitost, která jej způsobuje. Důležitost může vyvolávat nespočet příčin: nízká sebedůvěra, nedostatek sebelásky, strach co si budou myslet lidé okolo, potlačovaná sexualita, zablokované emoce, nátlak na sebe sama udělat tolik a tolik oslovení, ...

Vymez si pro toto cvičení dostatek času. Není kam spěchat. Stejně jsou jen dvě možnosti – buď strach přijmout a nechat odeznít nebo jej nějakou kompenzační technikou přetlačovat a dusit. Typickou kompenzační technikou je například *sargování* s lidmi z komunity. To dělej teprve až se naučíš bezvýhradně mít rád sám sebe, až budeš schopný strach přijmout, případně jej transformovat. Potom je to o mnoho větší zábava.

1. napiš si na kartičku cíl: Vytváření návyku v uvědomování důležitosti, strachu a napětí ... a jejich přijetí nebo transformace
2. jdi ven – nejlépe někam, kde je hodně lidí
3. aktivuj strážce
4. vyhlédni ženu pro oslovení
5. rozpoznávej a uvědomuj si nabíhající strach
6. je-li strach slabý, znásob jej např. představou, že půjdeš a řekneš něco ve smyslu: „Ahoj. Co kdybych tě teď svedl?“ (Pokud je pro tebe silnou zatěžkávací zkouškou i samotné „Ahoj.“, potom stačí představit si jak říkáš „Ahoj.“)
7. uvědomuj si ty pocity a přijmi je; nebraň se tomu

Usměrňování záměru

Bum, prásk! Odmítnutí, trapas, faux pas ... stalo se a došlo k situaci, kterou navzdory všeobecné připravenosti :) vnímáš jako nepříjemnou? Vůbec nevadí. Naopak. Máš jen další zkušenost.

Pokud i přes toto uvědomění máš z toho stále špatný pocit, nauč se provádět přímo poté usměrňování záměru. Zeptej se vždy sám sebe: *Co by mohlo na tom, co se stalo, být pozitivní, přínosné, užitečné?*

... a začni vymýšlet (a třeba i sepisovat) pozitivní stránku události. Vždy najdeš něco pozitivního. Vytvářej postupně návyk v odhalování pozitivních věcí v *nepříjemnostech*. Je to skvělá zábava. Uvidíš.

„Proč za ní jít?“

Jakmile spatříš ženu, která se ti nějakým způsobem líbí (jako potenciální kamarádka, přítelkyně, známost na sex nebo jako manželka), začni vymýšlet, proč za ní jít:

- *Abych zjistil, co kromě vzhledu je na ní ještě zajímavé.*
- *Abych zjistil, čím by mne mohla příjemně překvapit.*
- *Mohla by mě seznámit se spoustou svých přitažlivých kamarádek.*
- *Co když je to multiorgasmická žena?*
- *Půjdu-li se s ní seznámit, mohlo by mě to vzrušit.*
- *Třeba se něco zajímavého dozvím?*
- *Podívám se, jak klidný dokážu být v její blízkosti.*
- *Jak asi chutnají její rty?*

- *Jak to dělá, že vypadá tak uzavřeně? Zpřístupním ji ...*
- *Jaký má asi hlas? ... při orgasmu.*
- *Je možné, že máme nějaké společné zájmy?*

Vymysli pokaždé co nejvíce důvodů proč za ní jít. Nečti je z knihy, ani ze svých poznámek, ale vymýšlej je z hlavy. Nikdy se nesnaž vynutit si ty myšlenky násilně. Pokud tě nic nenapadá, smiř se s tím a zcela to přijmi: „Nic mě nenapadá. Dobře. V pořádku.“ Potom si připomeň svůj cíl.

Tento postup slouží pouze k vytváření návyku směřování myšlenek k tomu co chce (např. spokojenost), namísto co nechce (strach). **Účelem NENÍ přesvědčování se před oslovením, ale pouze vytváření návyku přesměrování soustředěnosti z brzdy na plyn.** Zamysli se nad tím prosím. Je v tom velký rozdíl.

Buď velmi pozorný i při tomto cvičení. Přijdou-li ti na mysli důvody, které by navyšovaly důležitost, prohlédni je a nevyšmej si jich. Mívají např. následující podobu:

- *„Půjdu za ní, protože jsem borec a obyčejní AFC^{*)} na to nemají koule.“ (snažíš se dokázat si, že máš svou cenu)*
- *„Ukážu ostatním, že na to mám.“ (oslovuješ za účelem kvalifikování se před ostatními; nevěříš, že máš cenu)*

*) AFC – Average Frustrated Chump (průměrný frustrovaný hlupák) ... je označení používané členy komunit pro navýšení své důležitosti (vyvolává falešný pocit, že jsem lepší než průměrný muž, který o teorii svádění neví zhola nic)

Překlápění soustředěnosti

Trénování soustředěnosti je nejdůležitější část práce na sobě. Ucííš-li nutkání vyhnout se tréninku soustředěnosti, ozývá se část tvého já, která je živena negativní energií – energií neúspěchu. Tuto identitu je nutné opustit. Jak? Soustavným přeměrováváním soustředěnosti směrem ven.

Namísto sledování své řeči těla nebo vymýšlení co říct, namísto sledování co si myslí o mě ostatní, se začni ptát:

- ▶ Co dobrého mohu v lidech, se kterými se bavím objevit?
- ▶ Jak mohu druhé povzbudit?
- ▶ Čím by si mě ta žena mohla získat?

...

Soucít

Naprostá většina lidí spí – jednají reflexivně podle svých návyků a přesvědčení. Neuvědomují si co dělají.

S nevědomými spícími lidmi je potřeba mít soucit. Nesmí v tom být ani náznak nadřazenosti. Jsi-li opravdu probuzený, nemáš potřebu myslet si, že jsi v něčem lepší než oni. Pokud si to myslíš, potom spíš velmi tvrdě.

Lidé mají jádro své osobnosti obklopené mnoha obrannými vrstvami. Uvnitř, hluboko pod těmi slupkami, se (téměř) vždy skrývá milující bytost. (Někteří lidé jsou bohužel psychicky rozervaní zevnitř až tak, že je nazýváme psychopaty.

Jako by jim chyběla duše.) Je jen těžké skrze tyto slupky prostoupit.

Když rozpoznáš negativní vzorce chování, říkej si v duchu podle typu reakce:

„Uvědomuji si tvou masku a hru, kterým ses naučila, abys sama sebe chránila a skrývala za tím svůj strach. Je to tvé volání o pomoc.“

„Uvědomuji si tvou aroganci (štíť, masku, závoj), které ses naučila, abys s ní sama sebe chránila a skrývala za ní svůj strach. Je to tvé volání o pomoc.“

„Uvědomuji si tvou strnulost a tvůj chlad (masku, štít), kterým ses naučila, abys s tím sama sebe chránila v mnoha situacích a skrývala tak svůj strach. Vše je prosba o pomoc. Volání po lásce.“^(*)

Namísto boje se ženami, jim pomáhej zbavit se jejich strachů.

Objevování témat na konverzaci

Stává se ti, že tě nenapadá o čem se bavit? Je to iluze způsobená obavami nebo soustředěností do sebe. Je třeba přenést soustředěnost vně.

► Při rozhovoru (s kýmkoliv) pozorně sleduj, co protějšek říká. Pozitivní věci dále rozvíjej otázkami. Negativní ignoruj.

*) Převzato z knihy *Žádná setkání nejsou náhodná* a přizpůsobeno.

Transformace strachu

Toto cvičení se nejlépe provádí, když můžeš být na místě. Vyhlédneš sedící dívku na lavičce a posadíš se hned vedle ní. (Nebo stačí, pokud někde stojí a na někoho čeká, případně v obchodě, kde se při prohlížení věcí ženy zpravidla nepřemísťují příliš rychle.) Nejprve se ujisti, že jsi připravený pozorně sledovat vše, co se v tobě bude dít.

Představuj si, že dívku oslovíš přímo s tím, že se ti líbí a rád bys jí poznal. **Ihned zbystři svého vnitřního strážce.** Zaměř se především na zpozorování případné emocionální reakce. Máš-li strach z oslovování, nedá na sebe dlouho čekat. Může se dostavit i později. Vyprovokuj tu reakci tím, že se rozhodneš dívku do minuty oslovit. Jakmile začneš pociťovat zvýšený tep srdce, úzkost, horkost, červenání se, otevírání potních kanálek, nebo něco podobného, co je ti nepříjemné, začni se tomu smát. Stačí jen pro sebe, nemusíš se smát nahlas. Vyhmátl jsi strach a teď si s ním můžeš dělat co je libo. Nemá nad tebou už takovou moc. Ze setrvačnosti se sice bude ještě chvíli rozbíhat, ale už na něj pozorně svítíš – návyk je prozrazen.

Chceš-li, můžeš z něj začít vyživovat radost a dobrou náladu. Překlop strach na radost. Je to tvá emoce, můžeš ji využít jakkoliv se rozhodneš. Směj se, nech se tím zevnitř zahřát.

1. vyhlédni ženu
2. aktivuj strážce
3. jdi ji oslovit (není nutné, stačí si to představit)
4. vyhmátni nepříjemné emoce
5. začni se tomu smát – transformuj je na radost

Aktivátory strážce

Stále si opakuji: „Když zahlédnu pro mne přitažlivou ženu, ihned se probudím.“



Můžeš si nastavit i budík v mobilu na náhodný čas, několik hodin dopředu, s otázkou: „Byl jsem před minutou vzhůru?“.

Abys dokázal předcházet reaktivnímu chování, můžeš si vytvořit návyk v okamžité aktivaci strážce při náběhu na emocionální reakci. Probuzením je potom uvědomění si sebemenší změny ve tvé pocitové rovnováze.

„Jak často jsem bdělý?“

Vybavuj si pozpátku, co jsi až do chvíle nynějšího probuzení dělal. Nejlépe se vybaví právě momenty, kdy jsi byl vzhůru. Ptej se dále: „Věnoval jsem se naplno tomu, na čem jsem pracoval nebo se moje mysl zabíhala daleko od cesty?“ Pokud jsi udržoval soustředěnost na tom, co chceš, byl jsi celou dobu přítomný.

„Co se mohu naučit?“

Každé setkání s jiným člověkem je příležitost k růstu. Je to příležitost, jak se naučit více o sobě. Snaž se vidět ostatní, jako by byli posláni k tomu, abys měl příležitosti procvičovat své uvědomění.

Při jakékoliv interakci si polož otázku: „**Co se díky tomuto člověku mohu naučit?**“ (posílení vnitřní síly, schopnost vcítění, zdokonalování vnitřního strážce ...)

Nikdo není méně než kdokoli jiný
a nikdo není více než kdokoli jiný.

Ověřování postupu

Jak často se již probouzím?

Jak často pracuji na své soustředěnosti?

Na co se nejvíce soustředím?

Na co vše si dokáži venku vzpomenout?

Jak často dýchám zvolna a zhluboka?

Jak často bývám již hluboce uvolněný a relaxovaný?

...

Ptej se a buď k sobě naprosto upřímný. Nevěř fantaziím, které si sám nalháváš. Nevěř sám sobě, když si říkáš, že nejsi dost dobrý, že musíš být na sebe tvrdý, když máš pocity provinění.

Máš pocit, že se nedaří? ... Nenech se nachytat. Daří se a sice kdykoliv, kdy dokážeš vystoupit ze své zóny pohodlí a postupovat v trénování myšlenek byt' jen krůček po krůčku. V žádném případě na sobě nepáchej násilí. Nic si nepřikazuj, nechytej se do vlastních pastí výčitek a provinění. Nenechej se tyranizovat drilem sebedisciplíny a podobnými věcmi. Nevynášej žádné soudy. Zdá se ti, že postupuješ pomalu? Jak můžeš vědět, co je pomalu?!

Pouze překonávej zónu pohodlí, měj jasno ve svých cílech a probouzej se – čím častěji, tím lépe. Ale nijak si

nevyčítej, když si vzpomeneš třeba jen jednou denně. Svět je plný ohromného množství svodů. Udržet v pohotovosti svého vnitřního pozorovatele může být zpočátku těžké.

Jak se dostat do dobré nálady?

Nejlépe zevnitř. Jdeš si za svými cíli? To samo o sobě je skvělým důvodem k dobré náladě. Je dobré být uvolněný a naučit se alespoň trochu ovládat svou soustředěnost (viz. cvičení výše). Přepni filtry vnímání reality z negativních na pozitivní. Anebo se nauč používat i některé z následujících pomůcek:

- Pusť si dobrou nabuzující hudbu.
- Ukotvi pocity a nauč se je vyvolávat (viz. cvičení *Ukotvení uvolněnosti*)
- Rozrušuj negativní myšlenky jejich převrácením a zesměšněním (viz. trénink inverze).
- Dostaň se z hlavy. (viz. kapitola *Jak se dostat „z hlavy“*)

Dobrou náladu si nezkoušej vynutit. Byla by v tom důležitost, napětí, stres ... a tedy bys jen těžko uspěl.

Co pomáhá, abych byl zábavný?

1. sražení důležitosti (vůbec se nesnažím být zábavný)
2. energie
3. uvolněnost
4. sebezpřijetí
5. nepředvídatelnost
6. vystupování ze zóny pohodlí
7. soustředěnost na přítomný okamžik

Uvolněnost

Na začátku jsem zmínil duchovní pilíř. Označuji tím především schopnost uvolnění se od neustálého přemýšlení, od nepřetržité šílené aktivity mysli. Proč se chci uvolnit? Abych mohl začít projevovat sama sebe, svou jedinečnost; abych byl spontánní, bezprostřední, tvořivý a hravý; abych se dokázal naladit na druhého člověka a vnímat jeho touhy, potřeby, pocity.

Jsem-li napjatý, nervózní, neklidný, mám-li obavy, tak je vše velmi snadno rozpoznatelné z mé řeči těla. Nemohu se přetvářet, protože vědomí má velmi omezený rozsah působnosti. Zaměřím se třeba na oční kontakt, ale neuvědomím si, že mám napjatá ramena, uzavřený postoj, krůpěje potu na čele, rumělce ve tvářích, nehledě na výmluvný křečovitý úsměv a napjaté svaly ve tváři. Vědomě mohu sledovat jen několik málo věcí najednou (ve skutečnosti to nejde ani najednou – musím přepínat pozornost). Je proto naprosto nutné uvolnit se hluboce zevnitř.

Dechová relaxace

Vnímej svůj dech. Soustřed' pozornost pouze na dech. Nadechuj se a vydechuj pomalu, hluboce s plnou pozorností. Uvědomuj si pohyby, které vykonávají tvé plíce, pauzy mezi nádechy a výdechy. Vnímej proud vzduchu, jak vstupuje do plic a proudí hluboko dolů. Rušivé pocity, myšlenky a vlivy vnějšího světa ponech bez povšimnutí. Soustředěnost trpělivě vracej k dýchání, avšak zcela volně, bez násilí. Plným vnímáním svého dýchání přestáváš myslet, jsi uvolněný a tvé vědomí je v přítomném okamžiku. Čím hlouběji se dostáváš, tím silnější vzniká pocit klidu a *energetizace*.

Toto cvičení můžeš provádět kdykoliv a kdekoliv (snad vyjma zakouřených míst). Je to pouze otázka cviku a tréninku. Vytvoř z toho návyk. Redukuje se tím stres, napětí a čerpá energie. Můžeš si to také vysvětlit jako šetření energií od neustálého nesmyslného přemýšlení o blbostech.

Přenášení soustředěnosti

Dokážeš-li již udržet soustředěnost na dýchání, začni ji přenášet na případná svalová pnutí a jejich uvědoměním je uvolňovat. Uvědomíš si napětí, kde se nachází, uvolníš je a vrátíš soustředěnost na dýchání.

Pro nácvik přenášení soustředěnosti začni soustředěním na střed dlaně. Vnímej co se děje ve středu dlaně a podle vlastního uvážení přenášej pozornost zpět na dech a zase na střed dlaně. Rušivé vjemy okolí ignoruj – nech je projít kolem a odeznít.

Při komunikaci se můžeš zaměřit na protějšek, na to co říká, ale hlavně jak se cítí.

Ukotvení uvolněnosti

Chceš-li, vytvoř si dovednost v aktivování uvolněnosti pomocí kinestetické kotvy. Nejdříve je zapotřebí zcela se uvolnit, např. pomocí výše uvedené dechové relaxace. Potom soustřed' pozornost na nějaký bod. Jde o to naučit se nejprve udržet soustředěnost na něčem vnějším a poté na představě, aniž bys byl vyrušován myšlenkami.

Nakonec si začni představovat něco příjemného, cokoliv, třeba vzrušující milování ... a proved' např. stisk prostředníčku a palce, překřížení prstů apod. Ukotvíš tím dané pocity a později, pokud vytvoříš opravdu silnou kotvu, je můžeš vyvolat v jakékoliv situaci právě opětovným stiskem prstů nebo jiným „chvatem“. Lze je vyvolat i vizuální představou bodu, na který jsi se při ukotvování pocitů soustředil.

Nepředvídatelnost

Nepředvídatelnost považují za cennou dovednost. Symbolizuje dynamičnost, zábavu, pohyb, život. Opakem je předvídatelnost, stereotypní chování, nuda. Jak se naučit být nepředvídatelný?

1. Vystupuj co nejvíce ze zóny pohodlí.
2. Trénuj uvolněnost (a tím tvořivost, hravost, ...).

Rozšiřování komfortní zóny

Řekněme, že mám potíže s oslovováním třeba v prostředcích MHD. Je mi proti srsti už jen představa, že bych měl k vyhlédnuté dívce přistoupit a něco jí před tolika lidmi říct.

Chci-li se naučit cítit se dobře i v takovém prostředí, pak pokud mi na tom opravdu záleží (nerad bych třeba propásl šanci poznat dívku mých snů, která by se mohla vyskytnout právě v MHD), jak mohu postupovat?

1. Jedu-li někam v MHD, vyhlédnu pro mne zajímavou dívku a představuji si, že jí jdu oslovit.
2. Aktivuji strážce – vše pouze pozoruji.
(Kde jsem? Jak se cítím? Jaký mám cíl? Co / kdo je kolem? ...)
3. Položím si otázku: „Proč je mi oslovování v autobusu nepřijemné? Co by se mohlo stát?“
4. Až vyskočí první námitka, např. *„Mohla by se se mnou odmítnout bavit a tím bych se ztrapnil před spoustou lidí.“*, uvědomím si podstatu přikládané důležitosti a srazím ji: *„Ti lidé okolo docela jistě znají mé přátele. Všem o tom řeknou a nikdo už se se mnou nebude kamarádit. Budu odpadlík společnosti. Vyvrhel. Zemřu opuštěný uprostřed lesa. Mé ostatky budou požírat vlci.“*

Napadne-li mě něco zábavného a mám-li nutkání se tomu smát, povolím stisk a volně to projevim. Začnu se před těmi lidmi smát a klidně na celé kolo.

Neutralizaci výmluv lze přeskochit, i když mám-li v tom již cvik, dokážu-li vymýšlet zábavné inverze, lze se od toho dobře odrazit.

5. Zaměřím pozornost na představu, jak bude probíhat seznámení. Dívám se na její tvář a zajímá mne, jaký má úsměv. „*Jak se bude usmívat, až se s ní začnu bavit?*“ Usměji se na ní, abych to zjistil.
6. Mám-li chuť, jdu jí oslovit. Pokud se na to necítím, hledám příčinu a po nalezení ji převrátím.

Opět připomínám, že jde především o srážení důležitosti. Toto není návod co říkat, ale inspirace na trénování provádění inverzí.

Cvičení na víření sexuální představitosti

Velmi doporučuji rozšiřování komfortní zóny i co se týče sexuální představitosti. Žena zrcadlí pocity muže. Pokud cítíš příjemné vzrušení, je mnohem větší pravděpodobnost, že i ona začne být vzrušená, než kdybys namísto toho cítil obavy, nejistotu, ... anebo přemýšlel co máš udělat, co říct, apod.

1. Zahlédl jsi ženu, která tě přitahuje.
2. Začni si živě představovat, co bys s ní chtěl dělat.
3. Sleduj své pocity. Objevíš-li nějaké zábrany, nebojuj s tím. Přijmi ty pocity a potom dál posouvej hranice své představitosti. Snaž se rozvířit vzrušení, aniž by jsi se příliš snažil. Pouze si dovol vzrušení zažívat.

Nevynucuj si je.

4. Cítíš-li jakékoliv napětí, uvolni se. (např. pomocí dechové relaxace)

Scénárista

Při rozšiřování komfortní zóny je zábavné hrát si na scénáristu a sepisovat detailně průběh seznamování, schůzek, svádění. Uvědom si, že myšlenka předchází činy. Dokážeš-li si živě představit, co budeš s dívkou dělat, potom to nebude nikdy daleko od uskutečnění.

Rozviň naplno svou fantazii. Uskutečni v představách vše po čem toužíš. Ale potom se vrať do reality. Vzniklé scénáře sice nelze použít jako vodítka při skutečném svádění, pomohou však směřovat myšlenky na tvé cíle a tím je realitě přiblížit. Rozšiřují komfortní zónu.

Snaž se popisovat co děláš velmi detailně a hlavně se zapojením emocí. Dovol si vše pocítit a prožít. Právě emoce se stanou hybnou silou, která později vše umožní uskutečnit. Doufám jen, že v reálu budou všechny tvé akce v mezích normálu a přinesou uspokojení nejen tobě, ale především protějšku. (Jinak by bylo asi lepší s tím fantazírováním radši ani vůbec nezačínat.)

Odhalování důležitosti

Pokládej si otázky, které odhalí čemu přiřkládáš velkou důležitost. Cvičení prováděj stejně jako všechna ostatní cvičení – přímo v prostředí, kde se chceš seznamovat.

Je možné, že se snažím na ženu nějak zapůsobit?

Je možné, že se snažím dokazovat svou hodnotu?

Je možné, že mám pocit, že musím za každou cenu uspět?

Je možné, že mám skryté obavy, co si pomyslí lidé okolo?

Je možné, že se bojím, že nebudu mít o čem povídat?

Je možné, že se bojím projevit?

Je možné, že mi velmi záleží na výsledku?

Je možné, že se podceňuji?

Je možné, že pociťuji provinění?

Je možné, že se snažím ospravedlňovat své jednání?

Je možné, že jedním reaktivně?

Je možné, že se přeceňuji a působím arogantně?

...

▮ Sestav své vlastní otázky pro odhalování důležitosti.

Jak ustát její testy?

Ženy muže testují. Vše probíhá zpravidla podvědomě. Snaží se vysledovat a odhalit především reaktivní chování, obranné postoje, sebepodceňování, aroganci, snahy o kvalifikování se. Nemáš-li zatím vytrénovaného vnitřního strážce, může se hodit jednoduchá technika, díky které lze těmito testy lehce procházet.

1. Žena tě začne testovat (rozpoznáš výzvu, návnadu).
2. Pokrč rameny a buď zcela nereaktivní.
3. Zaved' řeč na jiné téma.

Být nereaktivní znamená nenechat se žádným způsobem uvnitř rozhodit. Navenek se to projeví tak, že tzv. nehneš ani brvou.

Vlastní cvičení

Vymýšlej svá vlastní cvičení, která budou šitá tobě na míru. Potom si je můžeš zařazovat postupně do tréninkového harmonogramu a vytvářet díky nim dovednosti. Pamatuj, že to všechno by měla být především zábava. Musíš-li se nutit, je třeba odhalit příčiny anebo rovnou začít hledat to, co tě na tom bavit bude.

Výcvikové scénáře

Chci-li něčeho dosáhnout, musím znát cíl anebo i průběžné menší cíle. Nemusím vůbec vědět, jak toho dosáhnou. Musím si být pouze vědom, čeho vlastně chci dosáhnout.

Rozum má pocit, že může vše vyřešit. Nemůže. Jeho role spočívá pouze v udržování pozornosti vytouženým směrem. To však bývá ze všeho nejtěžší. Příval nových a nových podnětů odvádí neustále pozornost jinam. Mysl lze za účelem udržení soustředěnosti jedním směrem zaměstnávat různými užitečnými činnostmi (např. cvičeními a tréninky uváděnými výše). Nejlépe svou soustředěnost získám nazpět, budu-li mít připravené dlouhodobé strategie.

Jako příklad takové jednoduché strategie uvádím svůj denní rituál: Vždy než jdu ven, oživím si obraz svého hlavního cíle. Představím si sebe, jak již mám to, po čem toužím. Co nejdetaileji. (chci zkušenost?, dovednost?, známost?, partnerku?, ...) Připravím si také kartičku s přehledem, co se chci dnes učit a zapíši si velmi jednoduchý postup – plán. Vezmu si s sebou i poznámkový sešit (případně diktafon). Do sešitu zapisuji své postřehy – především pocity a myšlenky, které jsem si již schopný uvědomit.

Takový postup by mohl stačit. Jenže po čase najednou zjistíš, že jsi na to nějak zapomněl a nevzpomínáš si ani kdy. Co s tím? Osvědčilo se mi stále plán obcerstvosovat, dolaďovat, zpřehledňovat, zjednodušovat; mít připomínače, čistit a chránit mysl od zbytečností a pozornost odvádějících podnětů. A pro vrstvení návyků – zatím nejlepší způsob jaký jsem objevil – jsou schodové harmonogramy (viz. dále).

Jednoduchý plán

Můžeš začít například sestavením několikabodového plánu, který ti pomůže začít něco opravdu dělat hned teď. Plán bude vycházet z tvých aktuálních potřeb. Ponech volný průchod své tvořivosti. Méně je více. Sepisuj otázky zaměřené na řešení tvých zádrhelů a hledej na ně odpovědi v podobě konkrétních kroků, které začneš denně vykonávat.

Příklad:

1. Jaký je můj pravý cíl v seznamování?
Chci poznat přitažlivou holku, se kterou mě to bude bavit.
2. Jak vypadá a jaké má vlastnosti?
Veselá, usměvavá, pozorná, vnímavá, vzrušující ...
3. Co jí mohu nabídnout?
Zábavu, oporu, vzrušení, vcítění, netušené zážitky, emocionální drama, zázemí ...
4. Kde je má soustředěnost?
Trénuji soustředěnost na přítomnost.
5. Čeho se bojím?
Ztrapnění, odmítnutí a že nebudu mít o čem mluvit ...
6. Jakým způsobem začnu přijímat a transformovat strach?
*Rozpoznám a uvědomím si jej.
Srazím důležitost inverzí, zlehčením, přijetím prohry.*

Podrobnější plán

Máš-li dostatek času, můžeš si sestavit i podrobnější plán s rozvržením na několik týdnů dopředu. Každý den potom postupuješ v získávání dovedností podle tohoto plánu a stále jej průběžně doladuješ.

Příklad:

1. týden

Ověřil jsem si, že můj cíl v seznamování je opravdu můj.

Chodím každý den trénovat vnitřního strážce:

- *Jak často se mi daří uvědomovat si kde jsem, co dělám, na co myslím?*
- *Čemu nyní věnuji pozornost, abych dosáhl toho, po čem toužím?*
- *Daří se mi soustředit se na svůj dech?*
- *Jaké se objevují myšlenky a pocity, když se jakoby chystám oslovit ženu? (zapisuji si je)*
- *Přikládám něčemu důležitost?*
- *Z čeho mám strach?*

Vše si zapisuji.

2. týden

Provádím inverzi negativních myšlenek a přesvědčení.

Chodím to každý den nacvičovat i ven. Vyhlédnu zajímavou ženu a představuji si, že jdu za ní a oslovuji jí. Cílem je přijmout strach z oslovení a být zcela

klidný a přítomný. Uvědomuji si, co se ve mně děje; sleduji své myšlenky, ale nijak to nehodnotím. Provádím bezděčně inverzi nejčastějších negativních myšlenek.

3. týden

Provádím to samé jako minulý týden jen s tím rozdílem, že oslovuji doopravdy. Snažím se udržet strážce stále ve střehu. Cílem je prohodit vždy nějakou poznámku co mě napadne, dát se do řeči, chovat se zcela uvolněně, přirozeně. Srážím důležitost čehokoliv na nulu. Uvědomuji si zároveň vždy svůj cíl. Rozlišuji sexuální mód od socializačního.

4. týden

Stále se snažím udržet ve střehu strážce a předcházet kolizím. Při oslovení se snažím zjistit něco o té dívce. Soustředím se na ní, na to co říká a rozvíjím z toho konverzaci. Sleduji jak se mi líbí a své vnitřní pochody. „Vzrušuje mě? Cítím se klidný?“ Zaměřím se na přivádění pozornosti zpět na mé cíle. Připomínám si vše co jsem se naučil.

5. týden

Přenáším soustředěnost hlavně na protějšek: „Co říká?“, „Jak se cítí?“, ... Flirtuji, bavím se, stupňuji sexuální napětí, emoce. Stále na pozadí sleduji své vnitřní pocity i myšlenky, abych mohl včas rozpoznat nevhodná chování a předejít tomu. Cíl: Dobře se bavit.

Schodový harmonogram

Výše uvedený „Podrobnější plán“ má nevýhodu v nízké přehlednosti. Plánovat na několik týdnů dopředu se zdá být jednoduché, ovšem dodržovat postup nedokáže každý. Objevuje se mnoho svodů, které nás odvádějí z cesty. Mnohdy také přichází frustrace z nečekaných překážek. Čím přehlednější a jednodušší plán, tím větší šance na jeho dodržování.

Při získávání návyků je nutné dovednosti vstřebávat postupně. Pokud si začneš sepisovat, co vše by bylo dobré se naučit, abys získal opravdu skvělé dovednosti přirozeného svůdce žen a budeš-li vycházet z toho, co tvrdí mnozí *experti* na svádění, dojdeš brzy k přesvědčení, že se jedná o nesku-tečně komplikovaný systém. Je toho tolik, že ohlídat vše vědomě při interakci je zcela nemožné. Uvolněnost, oční kontakt, délka očního kontaktu, hlas, intonace, pauzy, držení těla, energie v projevu, pohyby rukou, pohyby celého těla, doteky, zabírání dostatečného prostoru, témata pro konverza-ci, přecházení mezi tématy, uvědomování si co říkám, před-cházení kolizím, sociální vcítění, přimíchávání nepředvídatelnosti, vyvolávání emocí, průběžná sexuální eskalace, logistika, vedení ženy, neotřelé nápady, atd. atd. ... a navíc si musím být stále vědom, proč to všechno vlastně dělám, co právě dělám, nezačínám-li být reaktivní apod.

Nikdo nedokáže vše ohlídat vědomě zároveň. Ani super-man. Myslíš si, že *naturálové* jsou tak perfektní v sebeovládání, že dokáží vše ohlídat, nedělají tedy chyby a proto mají úspěch se ženami? Anebo, že se vše postupně učili podle nějakého návodu? Nenech se poplést iluzemi. Oni si samozřejmě skoro nic z toho neuvědomují. Jejich soustředěnost je

na něčem úplně jiném. Nestarají se o to, jak stojí, jak se tváří, co řeknou jako další ... Jediné co je zajímavá, je bavit se. Budeš-li napodobovat jejich vnější projevy, daleko se nedostaneš.

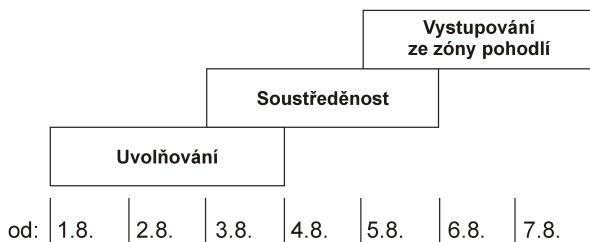
Jedním řešením je vyladit se hluboko zevnitř tak, abych byl zcela otevřený novým zkušenostem a postupně je získávat přirozeným způsobem. K tomu stačí mít se rád, ať se děje co se děje, nepodceňovat se, ani nepřeceňovat, s nikým se nesrovnávat, mít v povědomí cíl a soustředit se vně – na zábavu, na lidi. Je to především cesta čištění mysli od všeho, co mi brání v postupu vpřed, co mi brání v dosahování štěstí.

Druhá cesta, kterou má podle mého názoru smysl podstupovat jen když to bude pro mne zábava, vede skrze cílené získávání, resp. trénování konkrétních dovedností a sice postupně jednu po druhé, jejich vrstvením. Vědomou soustředěností udržuji převážně na získávání dovedností, které jsou právě na řadě, přičemž ty, co jsem se učil předtím, jsou v ideálním případě již automatickým návykem – provádím je nevědomě. Vrstvím dovednosti jednu na druhou – zvolna, pomalu, cíleně.

Nevyplácí se to komplikovat. Postup musí být jednoduchý, přehledný a je třeba vytvořit dlouhodobě udržitelnou strategii. Ono totiž mnohdy již po týdnu počáteční nadšení opadne, začne docházet k odvádění pozornosti na jiné věci a přestaneš trénovat, ani nevíš jak.

Pozor na perfekcionismus. To je další z pastí, další z iluzí. Dokonalosti nelze dosáhnout. Snaha o dokonalost je zcela zbytečná, stojí mnoho energie a v dosahování cílů příliš nepomáhá. Při psaní této knihy jsem se musel vážně zamyslet nad mojí snahou vystihnout vše co nejdokonaleji. Knihu jsem napsal během třech týdnů, ale dokončena byla až když mi došlo, že nemůže být nikdy dokonalá. Přiznat si, že

dokonalost je iluze, mi trvalo další tři týdny. Kdybych se neodhodlal přestat hledat dokonalost, zůstala by navždy v šuplíku mého stolu.



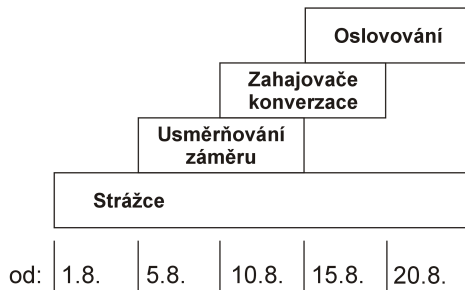
Harmonogram vrstvení návyků

V první ukázce je harmonogram, podle kterého osm dní trénuji tři dovednosti a postupně je vrstvim jednu na druhou. První dva dny trénuji pouze schopnost uvolnění. Třetí den přidávám trénink soustředěnosti. Zároveň stále trénuji uvolňování. Čtvrtý den cvičím pouze soustředěnost. Pátý den k tomu přidávám vystupování ze zóny pohodlí.

Délku tréninku jednotlivých dovedností si určíš odhadem a stejně tak počet „schodů“ – tréninkových vrstev. Pro vytvoření nového návyku jsou zapotřebí asi tak tři týdny soustavného cvičení návyku. Poté už by měl být natolik zautomatizovaný, že jej provádím podvědomě. Délka jednotlivých bloků by v ideálním případě měla být alespoň tři týdny. Budeš-li chtít začít trénovat opravdu poctivě a sice tak, abys vytvářel stabilní kvalitní návyky, potom první věc, která se může hodit do tvého arzenálu, je trpělivost. Nejlépe bývá vyživována silnou vnitřní motivací.

Některé dovednosti může být lepší trénovat stále. Cítíš-li, že něco opravdu potřebuješ upevnit, protáhni délku jedné vrstvy třeba i na celý cyklus.

Vědomou soustředěnost střídám v každém výcvikovém dni na dvou a více činnostech – cvičeních. (viz. obrázek níže)



V jeden den trénuji jeden až max tři návyky.

Podle tohoto harmonogramu trénuji během celého cyklu vnitřního strážce. Zbývající dovednosti trénuji v deseti-denních intervalech a sice tak, aby se částečně překrývaly. Pobízím tím podvědomí, aby rychleji přijalo návyk.

Trénink mohou po dokončení cyklu obměnit, vylepšit, nebo zachovat. Vše lze průběžně upravovat podle aktuální potřeby. Vytvořit některé návyky může jít hůře, než jak jsem odhadoval při plánování, takže jim dám více času a pozornosti. Jiné mohou jít vytvořit snáze a ty, které se již samovolně projevují, mohou vyřadit z harmonogramu. Budu mít díky tomu více energie na zábavu anebo na trénink dalších dovedností.

Při práci s harmonogramem je dobré sepsat si pro každý interval na kartičku co se chci učit a potom ji mít stále při sobě.

Dovednost = dělám to automaticky, bez přemýšlení, intuitivně

Umím-li řídit auto, potom když řídím, tak také nepřemýšlím, jak pohnout řadící pákou nebo jak moc stlačit plyn. Dělán vše automaticky, protože mám již vytvořené dovednosti. Jednám návykově. Má vědomá soustředěnost může být dokonce směřována i mimo sledování dopravní situace. Vše vykonávám automaticky a mohu se proto bez potíží třeba vybavovat se spolujezdcí. A když se objeví nějaká nestandardní situace, pozornost se v mžiku přenesse kam je třeba.

Dovednosti rozdělují do několika kategorií. Základními a zároveň jedinými nezbytnými, jsou dovednosti pro trénování sebeuvědomění a soustředěnosti. Pokud si neuvědomuji co dělám, pokud spím, potom jsem jen hříčkou osudu a nemám příliš mnoho naděje na ovlivňování chodu událostí. Budu jen slepě vykonávat co mi říkají ostatní nebo se nechám ovlivňovat svými zcestnými návyky a přesvědčeními, resp. společenským naprogramováním. Avšak uvědomuji-li si co dělám, získávám nadhled i kontrolu nad situací.

Velmi užitečné jsou dovednosti zaměřené na změny návyků, směrovače myšlenek, kultivace soustředěnosti.

Nadstavbou základních dovedností je potom trénování uvědomění těla a emocí, a uvědomování svůdce ve mně.

Je též zapotřebí vědět co vyvolává zájem, mít povědomí o procesu svádění, o vytváření sexuálního napětí a jeho stupňování.

Zde uvádím seznam některých věcí, které lze cvičit:

Základní:

Uvědomování cíle

Uvolněnost

Soustředěnost

Strážce

Srážení důležitosti

Přijmutí porážky

Energičnost

Trpělivost

Vytrvalost

Pro změny návyků:

Vystupování ze zóny pohodlí

Odhodlání jednat

Vystupování „z hlavy“

Rozšiřování komfortní zóny

Důvody pro seznámení

Pozitivní směrovače

Inverze negat. přesvědčení

Usměrňování záměru

Rozpouštění emočních bloků

Nápady na schůzky

Pro uvědomění těla:

Dýchání

Oční kontakt

Úsměv

Intonace

Pauzy

Držení těla

Pro uvědomění svůdce:

Fáze svádění

Mentalita svůdce

Sexuální eskalace

Komunikační:

Komentování dějů a věcí

Zahajovače konverzace

Témata pro konverzaci

Přepínání témat

Vyvolávání emocí

Nepředvídatelnost

Ladění na protějšek

Pro utužování a formování těla:

Jóga, Pilates, posilovna, rychlá chůze, plavání, ...

Pozor! *Cvičení pro uvědomění těla* mají sloužit pouze k uvědomění těla, nikoliv ke korigování řeči těla! Nesnaž se

soustředit a měnit svou řeč těla při interakcích. To je záplatování a nic neřeší, pouze situaci zhoršuje. Víím, že většina škol svádění se snaží přesvědčit, že je třeba během interakce hlídat svou řeč těla, ale jsem přesvědčený o chybnosti takového názoru. Je to nepřirozené a odvádí to soustředěnost stranou. Namísto toho se soustřeď na pro-tějšek, na zábavu, na svůj vnitřní klid.

Máš-li chuť směřovat interakci k sexuální eskalaci (tzn. žena se ti líbí a chceš ji), potom je stokrát efektivnější soustředit se na představu co příjemného s ní budeš provádět, než na napodobování řeči těla *naturálů*. (Nemůžeš napodobit vše, co jejich tělo automaticky signalizuje, když si představují, co všechno se ženou, kterou svádí, budou provádět.) Podvědomí ví dobře, jak nastavit signalizaci a nepotřebuje, abys je opravoval. Vychází z toho, jak se cítíš. Upravuj své pocity prostřednictvím soustředění na ženu, na zábavu, na to co chceš. Relaxuj a tvá řeč těla se podle toho nastaví sama.

Díky cvičení lze také postupně pochopit (a zažít), proč to a to funguje. Například pauzy při mluvení. Proč mají tak silný účinek? Je možné, že vyvolávají potřebu slyšet více? Je možné, že opaku – rychlomluvě bez pomlk – se dá jen obtížně porozumět? Anebo proč je tak neuvěřitelně účinné pro objevování zajímavých témat ke konverzaci, když sledujeme pozorně o čem lidé právě hovoří? Je možné, že člověk vnímá rozhovor jako zábavný, když je směřována řeč na věci, které toho člověka baví?

Na první pohled může jít o zcela zřejmé zákonitosti. Dokážeš s nimi však aktivně pracovat? Dokážeš znalost přetvářet na dovednost?

Poznámky k práci na sobě

Mezi aktivní prací na sobě (na své soustředěnosti a na uvědomění) v prostředí vyhřátého domova a v rušném davu uprostřed ulice, je obrovský rozdíl. Soustředěnost venku, v místech plných podnětů, prudce klesá. Člověk se mimoděk uzavírá do sebe, stahuje se do své ochranné bubliny a jedná téměř výhradně reflexivně, návykově.

Doporučuji pracovat s touto knihou venku, přímo v prostředí, kde budeš získávat nové zkušenosti.

Zpočátku mi připadalo nemožné udržet soustředěnost tam, kde jí bylo třeba, ale postupně se to zlomilo a začal jsem se otevírat a zklidňovat. S tím jde ruku v ruce i probouzení bezprostřední tvořivosti. Nejsi žádný robot, abys opakoval nějaké rutiny. Jsi člověk – neopakovatelná individualita. Neznám lepší pocit, než narazit na vřídlo své vlastní jedinečné kreativity a poté ji rozhazovat kolem sebe, jako lístky pestrých květin na zábavné slavnosti – pro své potěšení, nevinné mámení publika, či jen tak pro radost a šíření dobrých vibrací.

Příroda vymyslela samce proto, aby se zajistila variabilita, rozmanitost, odolnost, neotřelost, originalita, pestrost, dynamičnost. Mysli na to, až se budeš snažit stát něčím klonem. Napodobování je dobré pro zkoušení, testování, hledání vlastní cesty. Není ovšem tím nejlepším co lze objevit. To nejlepší nalezněš v sobě.

Začni se sám sebe hodně ptát. Ptej se na cokoliv. Otázky směřuj hlavně na dosahování svého štěstí. Ptát se jak a proč

to a to funguje, je zavádějící. Namísto toho se ptej „Jak dosáhnu toho a toho?“

Objevíš mnoho iluzí. Začneš možná i ztrácet půdu pod nohama (abys paradoxně získal pevnější základ). Ztratíš jistotu v cokoliv. Pokud hledáš právě jistotu, zapomeň na ni! Jistota neexistuje. Chceš-li jistotu, musíš se jí zříci.

„Osobnost se vyvíjí pouze díky kontaktům s jinou osobností. Toto vzájemné probouzení a osvícení myšlenek a myšlenek, vůle a vůle, je ten jediný, věčný, zřejmý zázrak v našem životě.“

(Erik Gustav Geijer)

Emocionální bloky

Kdyby nebyly žádné bloky (a falešná přesvědčení), asi by ani nevznikl „pickup“. Každý by na všechno přišel sám, protože by se nebál cokoliv, kdykoliv a kdekoliv odzkoušet. Měl by muž dostatečnou motivaci, kdyby bylo vše tak snadné?

„*Mám se zaměřit na své emoční bloky?*“

Řekl bych, že mnohem lepší je zaměřit se na své cíle a nechat *bloky* odpadnout cestou. Pokud se někdo zaměří na své bloky, tak je ve skutečnosti posiluje, má je v povědomí a tedy dostávají svou energii, která je udržuje při životě. Avšak něco jiného je zaměřit se na odbourání a postupné rozpouštění svých bloků.

Domnívám se, že bloky nasbírané cestou životem – převážně v dětství a v období dospívání – mají nějaký svůj konkrétní účel. Mohou mnohé naučit. Lidé, kteří se odmítají spokojit s jejich stávající situací způsobenou právě těmito emocionálními ranami, se snaží svou situaci nějak změnit. Hledají informace, chtějí tomu přijít na kloub a vše vyřešit. *Brány* se odemykají až když člověk dosáhne určité úrovně poznání. Je sice možné tento systém obejít a bloky odemknout například za pomoci hypnoterapeuta či jiného léčitele, ale zkušenost, která mohla být získána, se jaksí nedostaví. Zpravidla ruku v ruce s přirozeným odblokováním dochází ke zvýšení úrovně uvědomění. A právě uvědomění přináší to nejcennější – svobodu volby.

Emoční blok způsobený traumatem bývá zpravidla dobře zajištěný. Vědomě jej nelze jen tak snadno odzátkovat.

Můžeme si tento blok představit jako natlakovaný kontejner plný emocí, uložený kdesi v těle. Při hypnóze dokáže terapeut obejít kritický faktor (racionální mysl) a doslova se k této *nádobě* s neprojevenými emocemi připlížit ze zálohy. Cílenými větami a otázkami *nádobu* otevře a začne emoce vypouštět. V závislosti na stupni natlakování potom klient tyto emoce na místě prožívá. Mají buď agresivní povahu (vztek) anebo depresivní (sebelítost, žal). Projevují se na fyzické úrovni příslušnými reakcemi. Agresivitu lze vybit například mlácením rukou do polštáře; deprese se odplavují pláčem. Nakonec je zapotřebí odpustit – sobě, člověku, který to způsobil ...

Podařilo se mi objevit zábavnější způsob neutralizování těchto emočních bublin. Souvisí opět s využitím vnitřního strážce a s uspáváním racionální mysli.

Transformace neprojevených emocí

1. nejprve zcela uvolni své tělo a mysl
2. začni hledat v paměti nepříjemné situace, traumata, která mohla při neprojevení emocí způsobit vytvoření *emocionálních bublin* v těle
3. po nalezení bloku se jej snaž oživit, tzn. zpětně vyvolat v představách celou situaci
4. až se dostaví první příznaky otevření té *natlakované nádoby*, přepni rychle své vnímání na svého nezávislého vnitřního strážce
5. začni celou situaci sledovat ZCELA NEZÁVISLE, s nadhledem – z pozice pouhého pozorovatele
6. nechej emoce vystupovat na povrch a ZAČNI SE SMÁT (pokud opravdu narazíš *bublinu* – jako když

se naráží sud piva – potom bude snadné emoce transformovat na smích)

7. původně polaritní emoce (depresivní či agresivní) se začnou smíchem odsávat.

Je-li natlakování dostatečně silné, bude smích velmi intenzivní. Směj se, dokud *zásobník* celý nevyčerpáš.

Pokud by sis chtěl ověřit, je-li emoční náboj daného traumatu již odčerpáný, zkus se dostat příští den na stejné místo ve vzpomínkách a znova *zásobník* stejným způsobem otevřít. Nebudeš-li se již moct spontánně smát, je blok odbouraný. Zůstane sice paměťová stopa v podobě vzpomínek, ale už půjde jenom o vzpomínky. Nebudou mít žádnou energii. Emoce byly odčerpány a nemohou tě nadále ovlivňovat – blokovat.

Ve stavu hlubokého uvědomění již budeš schopný vzniku emocionálních bloků předcházet. Například včas rozpoznané zárodky zlosti lze transformovat na sílu. Pro nastavení svých hranic je zapotřebí právě síla. Využívej všechny vznikající emoce ve svůj prospěch, ale tak, abys nikomu nikdy neublížoval. Byl bys jen proti sobě.

Myšlenkový parazit

Souhlasíš, že myšlenky lze považovat za energii? Je-li vše co nás obklopuje a i my sami energií, potom i myšlenky musí být energií. Existují-li v mém podvědomí přesvědčení, která říkají, že něco nejde, potom každou aktivací těchto přesvědčení dochází ke spotřebě energie na provoz těchto přesvědčení. Na myšlenky, které by mi doručily to co chci

(prostřednictvím jednání), se potom dostává méně energie. Je to jakoby část myšlenkové energie byla zachycena na trasách, které mě odvádějí od cíle a následně tím vzniká energetický deficit.

Představ si, že bys měl každý den řekněme 100 dílů energie. Potom máš-li nějaká negativní přesvědčení, ihned po probuzení spotřebuješ část energie na provoz těchto přesvědčení. Např. -20 dílů na přesvědčení, že jsi ošklivý; -20 dílů na přesvědčení, že nejsi komunikativní, nevíš jak oslovit, nevíš o čem se bavit; dalších -20 dílů na podvědomé připomínání traumat z dětství, z oslovování, apod.

Kolik energie potom zbude na vykonávání záměru?

Co by pomohlo, abys získal potřebnou energii? Její navyšování? Dorovnávání? Kompenzování? To jistě lze. Můžeš se například skvěle vyšvihnout, koupit něco opravdu pěkného na sebe a získat +10 dílů. (Zároveň se může stát, že si v tom budeš připadat nesvůj, tak strhneš -5 dílů.)

Nekomunikativnost dorovnáš naučením nějakých rutin a získáš třeba +10 dílů.

Na strach z oslovování si vezmeš do terénu spolupojovníka ... +5 dílů (bude-li jich víc, potom za každého si připočteš pár dílků navíc).

Jenže tahle umělá navyšování sama o sobě stojí energii, nevydrží dlouho, musí se stále navyšovat a celkově jsou náročná na udržení v chodu.

Nebylo by namísto kompenzačních technik lepší zbavit se bloků, tzn. negativních přesvědčení, která tě brzdí? Můžeš odstranit cokoli co tě okrádá o energii. Proč vyživovat své parazity? Ráno se probudíš a budeš mít svých 100 dílů energie, která postačí ke směřování za jakýmkoliv cílem, aniž bys musel vynakládat větší úsilí. Na tuto energii máš plné právo. Je tvoje.

Odpuštění

Projevit potlačenou emoci nemusí vždy k vyléčení emocionálních ran stačit. Hlubší rány je třeba ošetřit odpuštěním. Někoho možná hned napadlo, že některé věci se nedají odpustit. Ono však vůbec nezáleží na tom, co ti kdo udělal, čím se tě kdo dotkl. Odpuštění neslouží k ospravedlnění, ale k tomu, aby se mohl člověk přestat cítit tam někde uvnitř špatně. To co způsobilo emoční ránu – situace, slova, činy – již stejně neexistuje. Minulost je pouhá iluze.

Odblokování negat. emocí a přesměrování myšlenek

Připrav si dva papíry a hluboce se uvolni (např. pomocí dechové relaxace). Na jeden papír začni sepisovat vše co tě trápí, všechny obavy, strachy, nutkání, pochybnosti, co tě štve ... Čím více emocí se při sepisování objeví, tím lépe. Až budeš mít pocit, že nic dalšího neobjevid, potom ten papír spal. (Spálení proved' nejlépe někde venku.)

Na druhý papír napiš jak chceš, aby se vše změnilo; co chceš, aby se stalo, po čem toužíš, jaké chceš mít dovednosti, apod. Nech opět volně projevit své emoce. Potom papír slož a ber jej všude s sebou – alespoň měsíc.

Může být velmi těžké odhodlat se toto cvičení vykonat. Část tvého podvědomí se bude možná silně bránit. Spálení papíru se vším co vnímáš jako negativní bude vnímáno jako útok na tuto část podvědomí. Ego se brání změnám. Oproštěním se od břímě negativních přesvědčení a návyků část ega přestane dostávat svou dávku energie (pozornosti) a začne odumírat. Prázdné místo je dobré vyplnit odpuštěním, jinak se budou stará přesvědčení navracet zadními vrátky.

Použitá literatura, odkazy

Emoční inteligence – Daniel Goleman
Kniha o mužství – Steve Biddulph
Moc přítomného okamžiku – Eckhart Tolle
Láska, vztahy a přátelství – Don Miguel Ruiz
Mnich, který prodal své Ferrari – Robin S. Sharma
Žádná setkání nejsou náhodná – Kay Pollak
Ovlivňování reality – Vadim Zeland
Moc podvědomí – Dr. J. Murphy
Biologie přesvědčení – Bruce Lipton
Kniha o egu – Osho

Diskusní fórum s tématikou svádění
www.socialdynamics.cz/forum/

Osobní blog autora této knihy
www.filosofie-uspechu.cz