

Podsumowanie Odcinka Szóstego:

Nieunikniona Pewność Siebie – Jak Poszerzać Strefę Komfortu I Wejść Na Drogę, Na Której Pewność Siebie Jest Nieunikniona

Nieunikniona Pewność Siebie:

Unikanie poszerzania swojej strefy komfortu sprawia, że cała mentalna praca idzie na marne.

Kilka lat temu, gdy bardziej zagłębiłem się w temat bycia atrakcyjnym mężczyzną, okazało się, że najbardziej atrakcyjną cechą dla kobiet jest pewność siebie. Zacząłem, więc studiować pewność siebie i sposoby jej osiągnięcia. Wszystkie poradniki, książki, seminaria i szkolenia na żywo notorycznie powtarzały jedną rzecz:

„Musisz poszerzać swoją strefę komfortu, aby być pewnym siebie”

Miałem już dość w kółko powtarzających się informacji. Rzuciłem czytanie i od tamtego momentu nieustannie poszerzałem moją strefę komfortu, gdy tylko byłem poza domem.

Co to w ogóle jest strefa komfortu?



Strefa komfortu to nasza psychiczna sfera, w której jest nam wygodnie i komfortowo. Czyli nasze dotychczasowe życie, z którego nie jesteśmy w 100% zadowoleni. Ba, nawet w 80% nie jesteśmy zadowoleni. Ja nazywam strefę komfortu swoim własnym **blotkiem**, w którym jest milutko i ciepłutko, ale jednocześnie jesteśmy bezradni i tkwimy w życiu, które nas nie uszczęśliwia.

Poszerzanie strefy komfortu jest najważniejsze – to droga do sukcesu w każdej dziedzinie życia.

Od teraz, gdy będziesz odczuwał strach, pamiętaj, że jest to **IMPULS** do działania. Właśnie wtedy powinieneś zadziałać pomimo strachu.

Twój strach i niechęć przed czymś nowym jest zwykłym mechanizmem psychologicznym, którego celem jest zahamowanie Twojego rozwoju i trzymaniem Cię na łańcuchu swojego strachu.

Skończ z tym.

Znajdź swoje DLACZEGO i stosuj motywację progową

Jakiego kopa musisz dostać od życia, aby się zmienić?

Jednym ludziom do rzucenia palenia wystarczy film z operacją płuc i wyciskaniem smogu z płuc, a inni potrzebują usłyszeć diagnozę lekarską, że mają raka. Wtedy rzucają palenie z dnia na dzień.

- Jako ludzie jesteśmy **podwójnie mocno** motywowani przez cierpienie i negatywne emocje niż przez nasze pragnienia i przyjemność. Dlatego wyobraź sobie, jakie będą najgorsze konsekwencje braku Twojego działania? A następnie zdam sprawę, że częściowo to już się **dzieje i w pewnym stopniu jest prawdą**. To tylko kwestia czasu, aż staną się prawdą. Czy takiego życia chcesz?
- Ktoś np. ma problem z niezdrową dietą. Opuszcza posiłki i obżera się wieczorem po całym dniu. Czy taka osoba musi dostać ataku serca, aby zdać sobie sprawę, że zmierza ku samozniszczeniu? Nie. Wystarczy, gdy dostrzeże to, że podbiegnięcie na autobus powoduje u niego bardzo szybkie bicie serca oraz intensywne pocenie się. **To już się dzieje**. On pracuje na zawał. Taka osoba jest na idealnej drodze, aby zniszczyć swoje zdrowie.

Musi zacząć działać już teraz, ponieważ inaczej czeka go przedwczesna śmierć.

Jakie będą dalsze konsekwencja życia w swojej strefie komfortu i nie budowania pewności siebie w codziennych sytuacjach?

Mam kilku znajomych, których znam od dziecka. Obecnie mieszkają z rodzicami, nie mają pracy, są nieśmiali w stosunku do dziewczyn i nie prezentują się, jako zadbani i elegancyści mężczyźni. Jak długo to potrwa? Czy stracą swoje życie? Czy będą starymi kawalerami po czterdzieście, którzy nigdy nie mieli i nie będą mieć rodziny ani kochającej, pięknej kobiety u boku? Czy zawsze będą szukać marnej pracy w supermarkecie lub w fabryce? To jest ich decyzja, jakim życiem będą żyć. Podejmują ją każdego pięknego dnia. Wstają i mówią sobie.

„Super, dzisiaj dalej będę robić to, co zawsze i żył swoim nudnym życiem.”

Dla mnie to stracone życie. **Moim powodem do zmian jest cała moja przeszłość.** Odrzucenie, którego zaznałem we wszystkich szkołach i klubach sportowych. Zawsze byłem chłopakiem do bicia i wyśmiewania. Słaby i bezradny. Nie wiedziałem, jak zbudować charakter prawdziwego mężczyzny. Wtedy nie było takiego dostępu do Internetu jak dzisiaj. Relacje z kobietami miałem wtedy tragiczne. Bardziej przybierały obraz relacji matka – syn, w której

koleżanki współczuły mi, że jestem taki mało męski. Byłem miły i zabawny, lubiły mnie, ale nie byłem męski.

Nie byłem pewny siebie.

Dlatego zawsze słyszałem, że jestem TYLKO fajnym kolegą i nic więcej, a największy idiota w klasie, który był przynajmniej pewny siebie wzbudzał zainteresowanie kilku ładnych i porządnych dziewczyn.

Ja nie chciałem nigdy wracać do takiego życia.

Wolałem spalić się ze wstydu tu i teraz. Dzisiaj. Przed klasą w liceum, przed grupą dziekańską na studiach, na Toastmasters, czy wykonując ćwiczenie na ulicy, w którym zagadywałem do kobiet i mówiłem, że chcę je poznać.

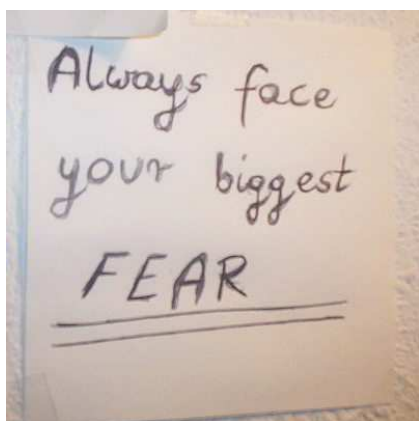
Nie chciałem kiedykolwiek w moim późniejszym życiu bać się atrakcyjnej dziewczyny.

Ta motywacja pozwoli Ci poszerzać swoją strefę komfortu.

Tak bardzo nienawidziłem mojego starego życia, że automatycznie poszerzałem strefę komfortu za każdym razem, gdy wyszedłem z domu.

Znajdź swoje „dlaczego” i poszerzaj swoją strefę komfortu. To działa.

Jak poszerzać swoją strefę komfortu w codziennych sytuacjach?



Oto kolejna karteczka przyklejona do ściany za moim monitorem, abym każdego dnia pamiętał, co jest najważniejsze dla mojego rozwoju. „Always face your big gest fear” (Zawsze stawiaj czoła swojemu największemu lękowi).

Gdy czujesz, że w środku mocniej bije Ci serce, boisz się, czujesz zimny dreszcz, dyskomfort, to właśnie **impuls** do tego, aby zrobić to, czego się boisz.

- „Każdego dnia zrób jedną rzecz, której się boisz” ~ Sylvester Stallone

Najbardziej powinno Ci zależeć na odzywaniu się do kobiet. W drugiej kolejności możesz poszerzać swoją strefę komfortu poprzez codzienne sytuacje jak: prezentacja na uczelni lub w pracy, przejęć odpowiedzialności za swój zespół w pracy lub grupę na uczelni i spytać wykładowcę lub szefa, czy mógłby wytłumaczyć coś jeszcze raz, bo widzisz, że nikt nie rozumie, ale każdy **boi się zapytać**.

W jakich miejscach zagadywać do kobiet, aby uniknąć wymówek, że „nie mam gdzie zagadywać”.

Oto moja nowa lista ulubionych miejsc, w których możesz się odzywać do kobiet:

- Eventy na wyższych uczelniach typu otwarte warsztaty, szkolenia, prezentacje, targi pracy lub edukacyjne, szkolenia samorozwoju eddu.pl
- Biblioteka i czytelnia na uczelni lub biblioteka i czytelnia publiczna
- Wystawy obrazów, wystawy fotograficzne, spotkania z malarzami/malarkami i autorami/autorkami książek organizowane przez centra kultury w Twoim [mieście](#)
- Otwarte warsztaty taneczne lub pełny kurs tańca
- Stoiska przy wejściu na uczelnię – często coś się tam dzieje.
- Korytarze na uczelniach, gdzie dziewczyny siedzą i coś sobie czytają.
- Kafejka internetowa oraz sala informatyczna na uczelni, w której można korzystać z komputerów, gdy nie ma tam ćwiczeń z informatyki. Korytarz na uczelni z gniazdkami do laptopów.
- Sklepik oraz kawiarenka lub pub dla studentów na terenie uczelni.
- Restauracje, kafejki i knajpy typu fastfood, w których kobiety siedzą same ze swoim laptopem lub same zamawiają i konsumują posiłek.
- Ostatecznie ciche puby i bary oraz sklepy odzieżowe lub z żywnością.
- Organizacje networkingowo-biznesowe jak [BNI](#), [PWP](#) czy [Toastmasters](#).
- Zajęcia muzyczne. Możesz nawet wstąpić do jakiegoś chóru lub chodzić na lekcje grania na jakimś instrumencie – moja koleżanka chodzi na zajęcia gry na jakiś specjalnych bębnach. Nie wiedziałem, że takie coś istnieje.
- Jeśli pracujesz na etacie, zmieniaj budynki, jeśli na terenie Twojego zakładu jest kilka budynków. Chodź na stołówkę, jeśli posiadacie. Znajdź nowe miejsca.

Wyrób w sobie automat odzywania się do kobiet, które stoją obok Ciebie.

Nie musisz gonić kobiet i ich zatrzymywać. O wiele lepiej jest odzywać się do dziewczyn, które są w jednym miejscu i nigdzie Ci nie uciekną. **Nie przepuszczaj takich okazji. Odezwij się. Usiądź obok nich lub stań, a następnie powiedz coś do dziewczyny. Zaczynaj od „cześć”, a potem coś skomentuj.**

Jak się odzywać do kobiet, jeśli nie wiesz, co powiedzieć?

Po pierwsze, rozpoczęcie rozmowy ma na celu pokazanie kobiecie, że jesteś odważnym i towarzyskim mężczyzną oraz rozpoczęcie interakcji. Nie musisz koniecznie zainteresować

kobiety pierwszym tekstem. Ważne, abyś powiedział COKOLWIEK i dał sobie szansę porozmawiania z nią oraz zbudowania swojej pewności siebie.

Zacznij od „Cześć” i odpocznij chwilę. Delektuj się ciszą i napięciem. Zaznacz OD RAZU swoją obecność. Możesz od razu lub po chwili skomentować coś, co widzisz:

- co dziewczyna czyta, jakie ma włosy, buty, pasek, wisiorek, bransoletkę, wyraz twarzy, pozycję, energię.

Skomentuj coś. **Celem jest zdobywanie swobody i pewności siebie.**

Możesz nawet celowo doprowadzać do zaczerwienienia się lub zawstydzenia się, co wbrew pozorom jest wtedy o wiele trudniejsze. **Dzięki temu stępisz reakcje lękowe.** Tak samo jak oglądanie kilka razy tej samej komedii czy horroru nie powoduje już takich emocji jak na początku, tak samo zagadywanie do dziewczyn przestaje być **stresujące, tylko staje się ekscytujące i swobodne.**

Ustal sobie limit: 1 nowa dziewczyna, do której się odzywam za każdym razem, gdy jestem poza domem.

Jeśli po tygodniu zwiększysz tą liczbę do 2 dziewczyn, gdy jesteś poza domem, to rozwiniesz się w błyskawicznym tempie.

Mierz swoje działanie. Na końcu każdego tygodnia w niedzielę, spisz na kartce, do ilu i jakich dziewczyn odezwałeś się w poprzednim tygodniu.

Podziel się swoimi spostrzeżeniami, postępami i pytaniami w komentarzu na stronie:

<http://pewnosciebiew9odni.pl/kurs/dostep-do-kursu/odcinek-6-nieunikniona-pewnosc-siebie/>