

Zaawansowany Artykuł Nr 18:

“Jak budować pewność siebie, gdy dołącza Cię Twoja własna rodzina?”

W tym artykule poznasz problemy Tomka, który ma utrudnione zadanie w budowaniu pewności siebie i obycia z kobietami, ponieważ jest zależny od rodziców, którzy go dołączają, kontrolują i obniżają jego samoocenę. Jak sobie radzić w tak wrogich warunkach? **Jak zmieniać negatywne myślenie na swój temat oraz jak nie dać za wygraną wymówkom i zewnętrznym okolicznościom?** Zobacz odpowiedzi poniżej...

*** PYTANIE CZYTELNIKA ***

„Hej Paweł!

Zacząłem się zmieniać od października 2012. To znaczy wtedy Cię znalazłem bo już dużo wcześniej bo w 2 klasie liceum czyli był to rok 2010 odkryłem PUA.

Spodobała mi się wtedy bardzo dziewczyna z mojej szkoły, a kompletnie nie wiedziałem jak ją zdobyć, więc wpisałem sobie w Google coś w stylu “jak poderwać dziewczynę” i przeglądałem różne strony. Zapisałem się na subskrypcję min. do turbo-uwodzicieli (nie podam ich pełnych pseudonimów żeby ktoś komu się nudzi nie zaczął szukać, to tylko strata czasu). No i podszedłem do tej dziewczyny i powiedziałem to co oni radzili. Nie mówię nawet o tym, że byłem na maksa zestresowany. Zanim do niej zagadałem chyba z godzinę siedziałem na ławce i patrzyłem jak chodzi po korytarzu. Zmotywowałem się dopiero jak wychodziła już ze szkoły. Pogadałem z nią, była bardzo miła, nie spoliczkowała mnie ani nie wyśmiała jak myślałem przed podejściem. O numer nawet nie spytałem, sama zaproponowała GG więc się zgodziłem. Tego dnia czułem się wygrany, myślałem że mogę góry przenosić, ale nie wiedziałem że to dopiero początek. Po kilku dniach zauważyłem że kompletnie nie wiem jak dalej poprowadzić tę relację. Tego już na stronach Panów PUA nie było, więc robiłem po swojemu czyli pisałem z nią na GG i gadałem w szkole (słabe, co?). Ostatecznie z tą dziewczyną nie wyszło.

Jednak mimo, że nie wyszło to dalej czytałem porady PUA. Byłem nawet bliski wydania 200 zł na jakiś kurs od nich. Było to we wrześniu 2012, przed studiami. Stwierdziłem, że to nowy etap w życiu i pora wejść w niego w nowej skórze-uwodziciela. Na szczęście było mi szkoda tych 200 zł zarobionych własnymi rękami i nie kupiłem tego. No i przyszedł ten październik kiedy odkryłem Twoje porady. Zobaczyłem że masz zupełnie inne podejście do tych spraw, że nie uczysz tylko jak zacząć rozmowę, eskalować dotyk i doprowadzić do seksu na pierwszej randce, ale też tłumaczysz jak randkować dalej, jak doprowadzić do związku i go utrzymać, a co najważniejsze uczysz jak znaleźć TĄ JEDYNĄ KOBIETĘ na całe życie, a nie jak PUA inną na każdy dzień. Ja nigdy nie chciałem takiego życia, chciałem mieć jedną, stałą dziewczynę. Na początku czytałem tylko Twoje maile i oglądałem kanał na YT, jeszcze nie byłem na tyle zdesperowany albo ufny by kupić jakiś produkt. Zmieniło się to tego 14 lutego 2013 kiedy była promocja. Nie wiedziałem co wziąć, ale

stwierdziłem że Pewność Siebie W 90 Dni jest za droga i mi to nie potrzebne nawet i zdecydowałem się na 77 Technik Flirtu. Materiał zrobił na mnie wrażenie, ale nie dał mi takich efektów jak chciałem. Owszem, stosuję te techniki ale tylko w rozmowie z koleżankami i kobietami które już znam jakiś czas, z nowymi nadal mi nie wychodzi. Nadal nie potrafię zagadać do dziewczyny na ulicy. Wychodzi mi natomiast w sklepach. Jakieś pytania do ekspedientek czy coś w tym stylu. Ostatnio też byłem na zawodach w nogę i spytałem dziewczyny czy nie ma długopisu bo był mi potrzebny a nie miałem przy sobie i pożyczyła mi. Ale nadal z takich rozmów nie ma numerów telefonów i randek. Na uczelni jeszcze nie próbowałem zagadywać, nie wiem jak. Paweł mówi że zawsze jak gdzieś się siedzi, czy w kolejce jakiejś trzeba zagadać jak jest obok dziewczyna, ale ja nie wiem jak. Jedynie jak spotykałem jakąś ładną dziewczynę to potem na Spotted jej szukałem bo na żywo nie umiałem zagadać. Nie chcę już więcej w taki sposób szukać dziewczyn. Chcę potrafić zagadać w realu.

No i w związku z tym, że techniki flirtu nie dały mi tego czego chciałem zacząłem zastanawiać się w czym tkwi mój problem no i doszedłem do wniosku że to brak pewności siebie i ograniczające przekonania wpajane mi przez rodzinę od najdawniejszych lat. Moja matka jest nadopiekuńcza i traktuje mnie jak dziecko mimo, że mam 20 lat. Kontroluje mnie jakbym nie dał sobie rady w życiu. Ostatnio pytała mnie o której wrócę z uczelni a ja mówię że nie wiem bo po zajęciach muszę pogadać z kumplem i nie wiem ile mi zjeździe, a ona pyta o czym chcę gadać.

Mieliśmy się po prostu pouczyć tzn. on miał mi coś wytłumaczyć bo nie kumałem na zajęciach, ale stwierdziłem że jestem dorosły i nie będę jej się ze wszystkiego tłumaczył i powiedziałem że mam do niego sprawę, nie zdradziłem powodu. A ona na drugi dzień spytała mnie czy jestem gejem skoro spotykam się z chłopakami i mam jakieś tajemnice... Z kolei dla mojego ojca jestem życiowym nieudacznikiem. Nie podoba mu się to, że się uczę, że widzę swoją przyszłość inaczej niż on bo my mieszkamy na wsi i według niego powinienem teraz pracować z nim na gospodarstwie, a za jakiś czas je przejąć i samemu żyć z rolnictwa. Ja w przeciwieństwie do moich braci którzy tak widzą swoją przyszłość mam jakieś ambicję- chcę skończyć studia i uciec z tej wsi jak najdalej, może nawet za granicę i robić karierę jako elektronik. Niestety ojciec tego nie rozumie i nie traktuje mnie jak swojego syna. Dla braci jest dobry i w ogóle, a ja jestem piątym kołem u wozu. Zawsze wymaga ode mnie dwa razy więcej i jest ostrzejszy niż dla nich. Jak jeździliśmy samochodem i mi zgąsł to kazał mi wysiąść i od 11 miesięcy nie prowadziłem.

I właśnie chyba to jest mój największy problem- **rodzina i to co mi oni wpajają**. Przez to ja boję się ich reakcji na to co robię. Przecież nikt nie wie, że czytam Twoje porady, że kupuję kursy i w ogóle. Boję się pomyśleć co oni by powiedzieli jakby dowiedzieli się o tym. Albo ja zareagowałiby na moją dziewczynę.

Jestem wysoki mam 185 cm wzrostu, ale ważę tylko 70 kg więc jest niedowaga. Ćwiczę swoją sylwetkę głównie w domu przez pompki, brzuszki, drążek itp. ale mam za mało masy mięśniowej i małe są efekty. Musiałbym to połączyć z dietą. Mam mały biceps, ale jest zarysowany. Jak założę koszulkę to widać mięśnie klatki piersiowej, brzuch też mam spoko zrobiony, więc nie jest jakoś tragicznie co nie znaczy że nie może być lepiej. Jak się ktoś zna na pilce to mogę powiedzieć że wyglądam jak Angel Di Maria. Cera nie jest jakaś dobra. Trądziku nie mam ale co

jakiś czas wyskoczy mi krosta. Z fryzury jestem bardzo zadowolony. Zawsze obcinałem się tak zwyczajnie, że boki i tył na języka a góra trochę dłuższa. Jednak ostatnio długo nie byłem u fryzjera i trochę zarosłem i fryzjer zaproponował mi zmianę fryzury na najmodniejszą teraz czyli boki i tył krótko a góra taka koło 5 cm albo dłuższa żeby można był się na bok czesać albo do tyłu i muszę przyznać że wyglądam w tym super :D Ubiór to nie wiem, mi się podoba, ale czy dziewczynom to nie mam pojęcia. Angielski umiem chociaż od matury minęło sporo. Myślę o jakimś kursie żeby się ulepszać bo przecież szkoda zapomnieć tego języka, a poza tym to w takich miejscach też można poznawać dziewczyny. Jeśli chodzi o pieniądze to z tego nie jestem zadowolony. Mieszkam z rodzicami, studiuje na Politechnice więc nie mam czasu na pracę i zarabianie, co prowadzi do tego że nie stać mnie na mieszkanie samemu i muszę z nimi. Mogę pracować jedynie w wakacje, ale to co zarobię przez 2 miesiące to jakieś marne grosze. Wychodzić z domu to wychodzę rzadko. Na tej wsi gdzie mieszkam nic nie ma, jedynie jak jadę na uczelnię to mogę się wyrwać bo to miasto i w ogóle. Poza tym mam kontrolującą matkę więc wiadomo jak jest. Czyli nie mam jakiegoś ciekawego życia. **Trenuję piłkę nożną, najbardziej się tym interesuję ale dziewczyn raczej to nie zaciekawi. Poza piłką to jeszcze elektronika jako że to studiuje, komputery, technika cyfrowa, programowanie czyli na to też dziewczyny nie polecą.** Może jedynie filmy i seriale bo to też lubię oglądać. Swoje autorytety zweryfikowałem. Często Pawle mówisz, aby zadać sobie pytanie, czy ludzie którymi się otaczam żyją tak, jak ja bym chciał, czy mają taki związek, o jakim marzę itp. Stwierdziłem że nie i dlatego teraz to Ty jesteś moim autorytetem. Będę wdzięczny za wszelkie wskazówki. Tomek”

>>> MOJA ODPOWIEDŹ:

He j Tomek!

Dzięki bardzo za zaufanie i Twoją historię. Muszę odpisać od razu, ponieważ dziewczyny nie lecą na piłkę, filmy, seriale, komputery, elektronikę, programowanie czy elektronikę, ok? One lecą na **Ciebie**. Czyli na Twój wygląd i osobowość.

Osobowość, czyli pewność siebie, prowadzenie rozmowy i całej relacji, plan na randki, odwaga do podchodzenia, radzenie sobie w trudnych sytuacjach jak cisza w rozmowie, humor poprzez wyolbrzymianie i dystans do siebie, życia i całej sytuacji związanej z podejściem.

Potraktuj swoje warunki życiowe jako dodatkowy bodziec do wzrostu. Zagaduj do dziewczyn zawsze, gdy są w Twoim otoczeniu. Jak? Tak samo, jak w ćwiczeniach [PSW90](#). Zaczynaj od zwykłego “cześć” i przygotowanego wcześniej pytania lub historii. Np. “Jak mija dzień”, a potem, co poleca, jako wyjazd na wakacje. Treść rozmowy nie jest najważniejsza. Twoje zainteresowania też nie są najważniejsze.

Najważniejsza jest Twoja dobra zabawa i rozwój pewności siebie. To jest celem. Tępienie strachu i nabieranie doświadczenia tak długo, dopóki podchodzenie nie stanie się dla Ciebie normalną rzeczą.

Praktyka to 50% a drugie 50% to praca ze swoimi przekonaniem i kwestionowanie ich. Zadawanie sobie pytań z odcinka nr 8, czyli “Skąd wiesz?”, czy to rzeczywiście jest trudne, czy to jest tylko moja opinia. Czy jestem w stanie to zrobić? Kto mnie przed tym powstrzyma? Komu się to nie spodoba i jakie będą tego konsekwencje? Czy żyję dla siebie czy dla innych?

Możesz się uwolnić emocjonalnie i psychicznie dosłownie ze wszystkiego, co Cię otacza i stworzyć własną rzeczywistość, w której jesteś pewnym siebie facetem, podchodzącym swobodnie do kobiet. To Ty decydujesz, jak myśleć, jakie jesteś, jaki chcesz być oraz jak masz żyć. To zdanie mam wypisane na ścianie od lat na mojej tablicy korkowej oraz: “Jesteś tym, co myślisz” – “You are what you think you are” w oryginalnej wersji dla wzmocnienia przekazu.

Pamiętaj: praktyka, aby oswoić się z podchodzeniem oraz praca z przekonaniem. Dzień bez rozmowy z obcymi dziewczynami i rozwoju swojej pewności siebie to dzień **stracony**. Poważnie. Jak tak żyłem przez lata i się udało. To kwestia czasu i wysiłku, jak wszystko w życiu. Idąc właściwą drogą nie da się nie osiągnąć celu. Pozdrawiam!

*** PYTANIA CIĄG DALSZY ***

„Mówiąc o tym że dziewczyny nie lecą na piłkę, elektronikę itp. chodziło mi o to że nie są to ciekawe tematy do rozmowy z nimi. A stworzyć własnej rzeczywistości w mojej sytuacji się chyba nie da. Ja mieszkam z rodzicami, codziennie spotykam się z nimi i czuję jak mnie traktują. Gdybym mieszkał sam, w mieście to co innego. **Wtedy** mógłbym chodzić w miejsca ze wspólnym kontekstem i zagadywać, a tak mogę to robić jedynie na uczelni i w busie w drodze do domu lub na uczelni. Nie mogę się wyprowadzić. Tzn mógłbym, ale wtedy i tak byłbym na ich łasce, bo sam nie dam rady się utrzymać i uczyć jednocześnie. Będę starał się codziennie rozmawiać z nowymi dziewczynami, ale czy uporam się z rodziną to ciężko powiedzieć.”

>>> MOJA ODPOWIEDŹ:

Gdy opuszczasz swój dom, to już nie jesteś z rodziną. Jesteś Tomek.

Twoja rodzina to nie Ty ani Twoje buty to nie Ty, ani
Twoje mieszkanie to nie Ty.

Jesteś wartością sam w sobie jako **człowiek**, mężczyzna, przyjaciel, student, przyszła głowa rodziny, chłopak, narzeczony, kiedyś mąż. **Mieszkanie z rodzicami nie wyznacza Twojej wartości ani oni jej nie wyznaczają. To Ty wyznaczasz swoją wartość** i możesz być, kim zechcesz. Owszem, rodzice i sytuacja to utrudniają. Wymaga to większego wysiłku. Jednak nie wkrecaj sobie, że coś, czego nie możesz zmienić natychmiast jest kluczem do sukcesu z kobietami.

- “Muszę zarabiać, mieć auto, kaloryfer na brzuchu, mieszkać samemu, abym mógł być atrakcyjny.”

To wymówki, które sobie wkładamy. Przecież kobiety też mieszkają z rodzicami i jakoś są atrakcyjne i mają chłopaka... czyż nie? Właśnie! Więc jest to możliwe, a znoszenie traktowania przez rodziców jest dotychczasowym wysiłkiem, aby się rozwijać.

Jednak nie spędzasz z nimi większości dnia, masz swoją przestrzeń i nie psują Ci dowodu społecznego, **gdy jesteś na mieście**. Nie żyj wymówkami, których nie da się zmienić natychmiast. Idź do przodu pomimo nich i pracuj nad życiem całościowo. Studia, zarabianie, kobiety, sylwetka. Z czasem każde z tych "kół w pojeździe zwanym życiem" będzie co raz silniejsze, lepsze i bardziej rozwinięte.

Jednak nie możesz powiedzieć sobie:

- *"Nie rozwinę obszaru x, bo mam kiepski obszar y."*

To jest bez sensu myślenie i tak się traci cenne lata swojego życia jak np. mój dobry znajomy, który też tak sobie umyślił:

- *"Nie poznaję nowych kobiet, nie buduję pewności siebie i nie wychodzę z domu ani nie zagaduję do kobiet, bo najpierw muszę mieć pracę."*

Szuka pracy już od roku. Mogę się założyć, że już prędzej znalazłby tę pracę, gdyby w ciągu 365 dni w roku, poznał ponad 100 kobiet (zgodnie z zasadą, że zagadujesz do dwóch dziewczyn dziennie 5 dni w tygodniu), z czego część byłaby jego koleżankami, które dostarczyłyby jego cv bezpośrednio do działu kadr w swoich firmach lub w firmach swoich znajomych albo dałyby mu cynk, gdzie jest właśnie nowe stanowisko, na które mógłby się zgłosić, bo przecież nie będzie robił tajemnicy z faktu, że szuka pracy w branży xyz na konkretnym stanowisku.

Zagadanie do takiej ilości kobiet w ciągu roku mogłoby "wystrzelić jego pewność siebie i karierę w kosmos," ale on woli myśleć wąskotorowo i wysyła cv sobie z domku, z komputera i niewiele z tego wynika, bo nie ma żadnego konkretnego doświadczenia po studiach i nikt go nie chce jak do tej pory.

Co siejesz, to zbierasz. Ile wysiłku włożysz w rozwój danej umiejętności, tyle owoców potem zbierzesz w postaci kontaktów, charakteru, umiejętności interpersonalnych, związku z atrakcyjną dziewczyną i wielu innych. Nie pozwól sobie na stanie w miejscu z powodu ograniczających przekonań. Poświęciłem temu osobny odcinek w kursie: PewnoscSiebieW90Dni.pl

Pozdrawiam i życzę powodzenia!

Paweł Grzywocz

<http://Jak-Zdobyc-Dziewczyne.pl/kurs-2>

Jak-Zdobyc-Dziewczyne.pl/produkty

pawelgrzywocz@jakzdobydziewczyne.pl

facebook.com/GrzywoczPawel