

Zaawansowany Artykuł Nr 30:

”Bez wyglądu ani rusz!

10 elementów **męskiego wyglądu** bez których dostaniesz **zlewę** po 1 zdaniu”

Poniższy artykuł napisałem bezpośrednio po spotkaniu z kursantem, który w trakcie spotkania nie mógł pozwolić sobie na zakup nowej garderoby i zadbanie o siebie, ponieważ nie miał przy sobie karty ani tyle gotówki oraz niektóre elementy wymagają więcej czasu i przygotowania.

Jaki był efekt jego niezadbanego wyglądu?

Seryjne **ZLEWY** od zagadanych dziewczyn. To naprawdę smutny widok, gdy chłopak podchodzi, mówi coś do obcej dziewczyny, a ona na to:

- „*Nie, dziękuję, spieszę się, nie mogę teraz rozmawiać*” - i natychmiast odsuwa się, odchodzi, a na jej twarzy widać grymas zażenowania pomieszanego ze zniesmaczeniem.



To jest tragedia i można nieźle się **zdołować**.

A wystarczy zadbać o poniższe elementy **męskiego wyglądu**, aby nowo zapoznane dziewczyny **przynajmniej chciały Cię wysłuchać** i chwilę z Tobą porozmawiać.

>>> Wnioski po spotkaniu:

Hej Wojtek!

Przesyłam wnioski po spotkaniu.

Oprócz pewności siebie i umiejętności konwersacyjnych potrzebny jest też **ZADBANY Wygląd**, ponieważ atrakcyjna kobieta chce kogoś na poziomie, kto też o siebie dba, a nie jest dziełem przypadku.

Kobiety zwracają ogromną uwagę na szczegóły. Najbardziej zwracają uwagę na buty, bo mają na tym punkcie fioła, szukając dla siebie butów godzinami.

Zwróciłem Ci na to uwagę na samym początku spotkania, ale nie chciałeś wtedy niczego kupować, więc przeszliśmy do treningu pewności siebie.

Natomiast przez to budowaliśmy tą pewność siebie na odwrot niż to powinno być, ponieważ **jak można być pewnym siebie bez dbania o wygląd.**

To się wyklucza.

Ja przed wyjściem na taki trening pewności siebie na mieście po 10 razy sprawdzałem przed lustrem:

- „Czy dobrze stoję?”
- „Jak mam ściągnąć łopatki, żeby się nie garbić?”
- „Jak wysoko trzymać brodę, żeby nie pokazywać dziurek w nosie?”
- „Czy mi włosy nie wystają z nosa albo z uszu?”
- „Czy mam czyste paznokcie?”
- „Czy pachnę jakąś wodą kolońską?”
- „Czy nie mam spierzchniętych ust?”
- „Czegoś między zębami?”
- „Ropy w oczach?”
- „Czy nie mam krzywych włosów?”
- „Brudnych uszu?”
- „Odstających włosków na twarzy, które nie są normalnym zarostem?”

Kremowałem też twarz i robię to do dzisiaj, aby skóra była bardziej elastyczna i to mnie orzeźwia również takie nakremowanie twarzy i rozmasowanie jej.

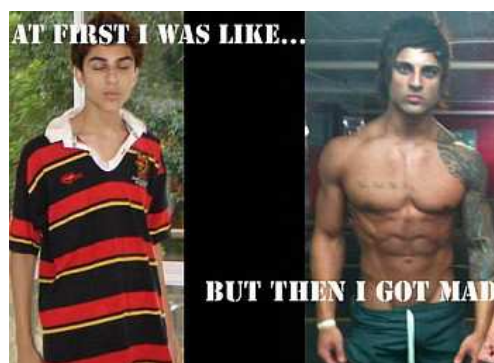
- Ćwiczyłem też uśmiech przed lustrem i pogodny wyraz twarzy, sposób mówienia i wybuchania śmiechem i sprawdzałem, kiedy bardzo widać moje nierówne zęby, a kiedy mniej, jaki uśmiech mam naturalny, a jaki sztuczny.
- Następnie sprawdzałem, czy nie mam pogniecionych ubrań ani zakurzonych lub wręcz **brudnych butów**. Tak samo oceniałem, czy dane ubranie przylega do mojej sylwetki oraz czy przy wyprostowaniu się prezentują męskie kształty, czy jednak jest to stare ubranie, które jest workowate, bo kiedyś chciałem ukryć moją szczupłą sylwetkę, więc chodziłem w trochę większych ubraniach, co było słabe, bo wyglądałem jak w worku i nawet małych mięśni nie dało się w takich ubraniach uwidocznić.

- Siłownia i jedzenie dużej ilości kalorii przez 3 do 5 miesięcy pozwoli Ci spokojnie zbudować podstawowe umięśnienie. Uzupełniasz sobie w dzienniku żywieniowym na stronie potreningu.pl co zjadłeś danego dnia i tam piszesz, ile to jest kalorii.

Zapotrzebowanie też możesz sobie tam policzyć. I potem nabijaj sobie kalorie w ciągu dnia waflami ryżowymi (50 do 100g dziennie), tostami z lodami (po 120 g 2 razy dziennie), kajzerkami z dżemem (5 kajzerek w ciągu dnia) i do tego oczywiście białkiem, czyli serek wiejski 500 g na jeden raz z dżemem lub twaróg 250g ze śmietaną na jeden raz albo tuńczyk czy inna ryba na kolację, a na obiad jakieś mięso 200 do 250 g, może być mielone ze spaghetti, pierś z kurczaka na 100 sposobów, oczywiście 100 g ryżu lub kaszy i warzywa na patelnię. A rano omlet na 100 sposobów z owocami lub na słono, z kakaem, miodem albo szynką lub śmietaną, jak kto woli.

I wtedy spokojnie 3500 kalorii przy wadze 76 kg pozwoli Ci na zwiększanie masy mięśniowej przy treningu siłowym 3 razy w tygodniu. Możesz też podbijać sobie kaloryczność posiłków chipsami i lodami.

Chodzi o to, że kształtna kobieta wybierze z pośród dwóch pewnych siebie i zabawnych mężczyzn takiego, który będzie bardziej podobny poziomem atrakcyjności **do niej samej**.



To normalne, bo w naturze podobieństwa się przyciągają. Ludzie o niskiej samoocenie przyciągają podobnych ludzi, tak samo ludzie atrakcyjni przyciągają atrakcyjnych. Taka jest zasada, od której są wyjątki, ale tym się nie zajmujemy, bo chodzi o **zmaksymalizowanie SZANS a nie liczenie na łut szczęścia**.

Skoro chcesz kobietę z ładnymi piersiami, to nie możesz pozwolić sobie na brak mięśni klatki piersiowej lub obwisłe męskie cycki.

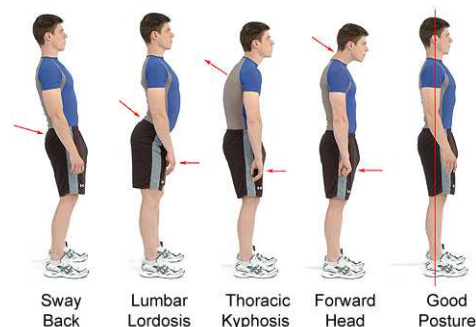
To się wyklucza. To tak samo, jakbyś chciał mieć inteligentną kobietę, a sam byś nie robił niczego, aby być inteligentnym i całe dni spędzał na graniu w odmużdżające gry i picie piwa z pesymistycznymi kolegami.

Jaki jest plan do wdrożenia?

1. Znajdź **stylistę** w swoim mieście i spytaj, jaka fryzura by Ci pasowała. Wydadź raz te 70 zł, ale niech nauczą Cię układać sobie włosy i stosować jakiś produkt do układania włosów.

2. Zaczynj stosować **krem do twarzy i w szczególności do ust**, aby nie były popękane. Kobiety na to zwracają dużą uwagę. Patrz na nie w domu i na mieście oraz co kilka godzin sprawdź czy nie masz wysuszonych ust albo czy biała ślina nie zaschnęła Ci w kąciakach ust.
3. Idź do dentysty na coroczne darmowe usuwanie kamienia nazębnego oraz możesz zamówić dodatkowo za opłatą **wybielanie**. To nie boli, a bardzo pomoże w zwiększeniu atrakcyjności.
4. **Zawsze bierz prysznic** przed wyjściem między kobiety, aby się orzeźwić oraz wypachnieć. Zastosuj perfum po prawej i lewej stronie szyi oraz na nadgarstkach. (Kobiety mają węch jak pies i są bardzo wrażliwe na zapach).
5. Noś ubrania **dopasowane do sylwetki** i męskie buty, zwróć uwagę na ich czystość.
6. Ćwicz na siłowni i potem odpowiednio dużo jedz. Wystarczą 3 duże posiłki dziennie, aby zbierać te 3500 kalorii. Jedzenie 6 posiłków to mit, który zniechęca ludzi do diety na masę. Liczy się to, czy masz nadwyżkę kaloryczną, a to czy zjesz to w 2 posiłkach dziennie czy w 10 to już Twoja sprawa.
7. Ćwicz przed lustrem uśmiech, gestykulację, kontakt wzrokowy, opowiadanie i postawę. Naucz się stać i chodzić wyprostowany bez okrągłych pleców. Dzięki temu też poczujesz się bardziej pewny siebie.

Zaobserwuj w lustrze, kiedy wyglądasz dziwnie, jakbyś się przeżył, a kiedy wyglądasz świetnie, gdy masz wyprostowaną sylwetkę i widać z przodu zarys klatki piersiowej.



8. **Myj zęby po każdym posiłku**, gdy możliwe oraz zawsze przed wyjściem z domu. To sprawi, że biały kolor szybciej się pojawi i go utrzymasz oraz dodaj Ci to pewności siebie. Szoruj też język. Od tego zależy świeży oddech.

Dzięki temu później pocałowanie dziewczyny na randce będzie dużo mniej stresujące, ponieważ będziesz pewny swojej higieny.

Wiem, że są to niby totalne podstawy, ale gdy widzę ich brak, to muszę wyraźnie zaznaczyć, że to jest **ultra ważne** i bez tych fundamentów takie treningi pewności siebie i konwersacji podczas zagadywania do dziewczyn będą mało efektywne i przyjemne, ponieważ wiele kobiet **z automatu nawet nie będzie chciało zamienić z Tobą słowa**, tylko od razu podziękują i zaczną się oddalać.

Dopiero, gdy się tym wszystkim zajmiesz, choćby miało Ci zająć skompletowanie garderoby i kosmetyków kolejne 2 do 4 tygodnie, to musisz to zrobić najpierw i na ten czas możesz zawiesić zagadywanie do dziewczyn, bo bez tego osiągnięcie sukcesu jest **bardzo, bardzo trudne**.

Sukces jest wtedy, gdy okazja spotyka się z PRZYGOTOWANIEM

Gdy idziesz na wojnę bez uzbrojenia, to jakim cudem masz wygrać?

Randki to jest **wyścig zbrojeń**. Każda ładna dziewczyna spędza godziny w sklepach, aby dopasować poszczególne elementy ubioru oraz stosuje dziesiątki specyfików, aby podrasować swój wygląd, **więc z jakiej racji miałyby potem chodzić z niezadbanym facetem.**

Wtedy cały jej wysiłek na zwabienie najbardziej atrakcyjnego fizycznie i osobowościowo samca poszedłby na próżno.

To tak nie działa.

A faceci o słabej urodzie, którzy mają ładne dziewczyny też nie wyglądają jak bezdomny, tylko są elegancko ubrani, pachnący, uczesani i pewni siebie. A jeśli nie są, to znaczy, że już tą dziewczyną mają tak długo, że ubierają się nieco słabiej.

Są oczywiście wyjątki od tej reguły, ale nie skupiajmy się na wyjątkach i „szczęściu” tylko na tym, co **MAKSYMALIZUJE** Twoje szanse na sukces.

W trakcie zwiększania swojej atrakcyjności fizycznej przesłuchaj i zapamiętaj poszczególne teksty i tematy z [kursu konwersacji](#), abyś wiedział, **co masz mówić i jak podtrzymać rozmowę**, abyś potem potrafił na podstawie tych zapamiętanych tematów zacząć tworzyć własne tematy i zabawne teksty.

Na końcu napiszę jeszcze przestrożę, aby nie wpaść w pułapkę udoskonalania swojej atrakcyjności w nieskończoność, bo niektórzy np. w ogóle nie zagadują do dziewczyn, dopóki nie zbudują masy mięśniowej, ale to jest bez sensu, bo to zajmuje do 6 miesięcy minimum, a w tym czasie, jako osoba szczupła i dobrze ubrana też można i trzeba się rozwijać w kontekście konwersacji z kobietami.

Poniżej przesyłam jeszcze pomocne materiały ode mnie i motywujący filmik:

- <http://www.youtube.com/watch?v=FLEPWbbNKLc>

(transformacja: „From Geek to Pimp” – (tłumaczenie: „Od Nerda do Gracza”) przy pomocy Player’a Supreme – polecam jego podcasty z [tej strony](#).)

- <http://pewnoscsiebiew90dni.pl/kurs/dostep-do-kursu/odcinek-2-trik-na-natychmiastowe-zwiekszenie-pewnosci-siebie>

(To jest drugi odcinek kursu „Pewność siebie w 90 dni”, jeśli go jeszcze nie masz, to zapisz się na pierwszy miesiąc [tutaj](#).)

- http://jakzdozobycdziewczyne.pl/ebook/Bonus-Atrakcyjny_wygl%C4%85d_dla_kobiet_w_3_prostych_krokach.pdf

– bonus z kursu: „Jak zdobyć dziewczynę w 12 randek?” na temat atrakcyjnego wyglądu

A poniżej link do kursu konwersacji. Tam są mapy myśli i mp3, które zawierają **przykładowe teksty i tematy**, które musisz się nauczyć na pamięć, aby na początku wiedzieć, o czym będziesz gadać z dziewczyną i jak tego się nauczysz, to potem będziesz wymyślał własne:

"77 Technik Flirtu, Humoru I Prowadzenia Atrakcyjnej Rozmowy Z Kobieta"
<http://Jak-Zdobyc-Dziewczyne.pl/kurs-konwersacji>

Pozdrawiam serdecznie,
Paweł Grzywocz
PewnoscSiebieW90Dni.pl
Jak-Zdobyc-Dziewczyne.pl/tranzycje
Jak-Zdobyc-Dziewczyne.pl/kurs
Jak-Zdobyc-Dziewczyne.pl/produkty
pawelgrzywocz@jakzdozbycdziewczyne.pl
facebook.com/GrzywoczPawel