

## Zaawansowany Artykuł Nr 58

# Jak Leniwie Budować Pewność Siebie?

W tym artykule dowiesz się, jak budować pewność siebie w **minimalistyczny** sposób. Zmienisz także swoje nastawienie odnośnie niektórych SŁÓW, którymi nieświadomie **programujesz się na porażkę**.

Są to sformułowania typu „spróbuję” albo „mam nadzieję, że będę miał okazję”.

Jako dodatkowy bonus na końcu tego artykułu ujawnię przed Tobą pewne **prawo** budowania pewności siebie i pracy nad swoim charakterem, polegające na tym, że jeśli masz coś do ukrycia lub czegoś się wstydzisz przed samym sobą albo masz nastawienie skupione na wykorzystywanie kobiet, to wtedy będzie to od Ciebie emanować, na skutek czego będziesz się **bał zagadać do dziewczyny**.

### \*\*\* PYTANIA CZYTELNIKA \*\*\*

„Cześć Paweł!

*Gdy mam podejść do dziewczyny serducho mi wali, czuje duży stres, napięcie, niepewność, a gdy rezygnuję z podejścia, trenowania to to uczucie momentalnie, od razu ustępuje. Czyli ucieczka jest najszybszym lekarstwem na ukojenie nerwów, na zlikwidowanie stresu. Do tego jeszcze to **lenistwo**, które nie ma co ukrywać jest dużym problemem w moim życiu. Niestety, jestem okropnym leniem, (na każdej płaszczyźnie mojego życia) i naprawdę staram się z tym lenistwem walczyć, raz mi to wychodzi i wygram z leniem a innym razem leń wygra ze mną.*

*Jeśli chodzi o walkę z lenistwem i tak widzę postęp, jest dużo lepiej niż kiedyś, częściej przelamuję lenistwo, w każdej sferze życia. A jeśli dojdzie jeszcze do tego lenistwa strach, to naprawdę ciężko wtedy działać, bo pojawia się tysiące wymówek. Myślę, że to jest właśnie główny powód dlaczego nie działałam.*

*Najbardziej **hamuje mnie lenistwo i strach** (no bo woli się posiedzieć w domu na necie, posłuchać muzyki, obejrzeć film, albo robić cokolwiek innego, co jest rozrywką, byle by tylko nie wyjść do dziewczyn i nie narażać się na stres przed zagadaniem).*

*W tym tygodniu druga zmiana w pracy, więc **na jakieś wydarzenia nie mam kiedy wyjść (chyba że w weekend dopiero)**.*

*Oby w pracy trafiły mi się okazje do przełamywania strefy komfortu i obym potrafił przełamać stracha. Pomocne może być myślenie, które mi przedstawiłeś: "tak kobieto, istnieje taka opcja, że jestem tobą seksualnie zainteresowany".*

*Spróbuję tak myśleć, gdy będę czuł strach. Zobaczę czy pomoże mi się to przełamać i zrobić to, czego się boję. Jediną drogą jest trenować i trenować. Będę to robił. Będę trenował, żeby możliwym było znalezienie sobie dziewczyny takiej, która w pełni mi się podoba, "kręci" mnie z wyglądu i charakteru, osobowości. Pozdrawiam, Michał"*

## >>> MOJA ODPOWIEDŹ:

Hej Michał!

Opisujesz ucieczkę, jako ulgę.

**Zamień to**, aby czuć ulgę po **zakończonych interakcji z obcą dziewczyną.**

## **Zamień ucieczkę od działania, na ucieczkę do działania.**

Wykorzystaj odcinek o [Rozjeżdżaniu Strachu](#) z tym obrazkiem SPARTY.

- **Zaatakuj strach i rozjedź go.**
- **Gdy czujesz strach, to atakuj go.**

Wścieknij się wtedy na swoje dotychczasowe życie w strachu i zaatakuj.

Zawsze mamy dwa wyjścia, które odczuwamy na pierwotnym, biologicznym poziomie, gdy odczuwamy strach: „Atak” lub „Ucieczka” – jest jeszcze udawanie martwego, ale jest to dość trudne, gdy masz zastrzyk adrenaliny.

Co wybrać? Ucieczkę czy atak? W przypadku podchodzenia do kobiet lepiej już wybrać ATAK, bo logicznie rzecz biorąc możesz tym tylko zyskać.

Dalej piszesz, że jesteś leniwy i robisz wszystko "byle by tylko nie wyjść do dziewczyn i nie narażać się na stres przed zagadaniem. "

## **Nie musisz wychodzić do dziewczyn!**

**Możesz się odezwać do kogoś w pracy! Wiem, że pracujesz w fabryce, gdzie jest dużo ludzi, w tym i kobiet.**

**Na początek jedna, nowa osoba DZIENNIE.**

Tak samo, jak ja np. zgłaszałem się na studiach na jednym wykładzie dziennie, narażając się na to, że wyjdę na idiotę. Potem odzywałem się też dziennie do jednej obcej dziewczyny.

**To była mega leniwa i powolna, ale skuteczna droga.**

Też jestem minimalistą.

Robię tyle, ile muszę.

No, chyba, że tworzę wartość dla innych, to staram się dodać coś extra.

Tak samo, gdy ćwiczę na siłowni, to robię tyle ćwiczeń i jem tyle, ILE MUSZĘ, aby rosnąć - **nie więcej**.

Dlaczego?

- Ponieważ wiem, co to jest przetrenowanie i brak efektów, bo za dużo ćwiczysz.
- Tak samo można się **zniechęcić** do podchodzenia, gdy robimy to masowo jednego dnia, a potem w kolejnych już nie chcemy doświadczać takich trudnych emocji.

**Jedna akcja w pracy przełamująca strach dziennie to leniwe minimum.**

Można rano to zrobić od razu, aby mieć z głowy.

Dalej piszesz:

- *"Oby w pracy trafiały mi się okazje do przełamywania strefy komfortu i obym potrafił przełamać stracha."*

To jest **postawa ofiary**, która czeka na **zrządzenie losu!**

Tak samo jest ze słowem „Spróbuję”. Czy da się spróbować wstać z krzesła? Nie da się! Dlatego albo siedź albo wstań. Nie da się spróbować wstać. To bardzo negatywne słowo, które zakłada porażkę i ucieczkę. Skoro próbujesz, to zawsze może Ci nie wyjść. A tu nie ma miejsca na ucieczkę. Albo to robisz albo nie. Olej próbowanie i cackanie się i zacznij to po prostu **ROBIĆ!**

Weź sprawy w swoje ręce i na przerwie najpierw nie jedz kanapek, bo się przerwa skończy i nie zagadasz, tylko odpuść np. jedną przerwę albo połowę przerwy i zacznij maszerować dookoła zakładu, **dopóki** nie porozmawiasz z jedną dziewczyną słowami: *"Hej! Co słyhać? Jak mija dzień?"*

Możesz nawet tą samą dziewczynę wykorzystać do tego celu **2 do 3 razy**, bo za drugim i trzecim razem podchodząc do tej samej, **nowej dziewczyny**, **nadal** będziesz czuł stres i pustkę w głowie, bo ona **nadal** będzie kimś NOWYM!

W ten sposób masz robotę na kolejne 6 do 12 miesięcy albo i dłużej.

Pomnóż ilość dziewczyn w pracy albo na uczelni razy ilość dni, aby do nich wszystkich zagadać i to wszystko razy 3 interakcje, bo do każdej 3 razy podejdziesz.

**Ciesz się, że masz taką pracę, bo bez niej tylko musiałbyś gdzieś chodzić.**

A jeśli nie masz takiej pracy ani uczelni, to pozostaje Ci zorganizować swoje życie w takim sposób, aby mieć dostęp do kobiet [według webinaru o miejscach](#) do poznawania kobiet lub zagaduj jedną obcą dziewczynę dziennie np. w drodze do pracy albo z pracy albo na zakupach.

Chciałbym jeszcze sprostować coś odnośnie okazywania **seksualnego zainteresowania**, bo gdy Ci to mówiłem na skype, to nie znałem w pełni Twojej sytuacji.

Widzisz, dla mnie okazanie dziewczynie seksualnego zainteresowania, to okazanie jej **najwyższej godności i szacunku**, danie jej komplementu moim zachowaniem, pokazując, że mi się podoba na tyle, że z nią flirtuję i być może będziemy kiedyś współżyć seksualnie.

Współżycie seksualne to coś wyjątkowego (najbardziej intymna więź, jaką można stworzyć) dla wyjątkowej osoby i podobne nastawienie ma większość kobiet.

Nie mam się więc czego wstydzić ani bać, bo mam dla niej do zaproponowania coś **niesamowicie wartościowego, najcenniejszego**, coś, co robię tylko z wyjątkową osobą. Nie jestem jakimś zbrojeńcem ani erotomanem, ani facetem, który postrzega kobiety tylko w jednej kategorii.

Nigdy się nie puszczałem na lewo i prawo, a także porzuciłem porno i masturbację, więc miałem realne podstawy do takiego nastawienia. A u Ciebie niestety są z tymi tematami poważne problemy.

Dla Ciebie taka postawa uczciwości i braku wstydu, że czegoś chcesz od kobiet jest **niemożliwa**, gdyż Twoje ŻYCIE MÓWI COŚ INNEGO!

Gdybym był w takiej sytuacji, to też bym się bał tego fałszu, jakim jest moje życie.

Twoje życie odzwierciedla Twoją osobę, charakter, wartość.

Takie postawy wynikają także z leniwego życia.

## Nie da się być pewnym siebie facetem bez zasad.

Wtedy jest się tzw. draniem, który rani i wykorzystuje innych według swoich potrzeb.

Tak samo, jak Wilk z Wall Street.

Pewny siebie, kłamliwy sprzedawca, który oszukał tysiące ludzi.

Czy to prawdziwa pewność siebie? Nie! **Bo ma coś do ukrycia.** Gość jest naprawdę graczem, aktorem i fałszem.

P.S.

Mógłbym oczywiście w ogóle pominąć ten temat seksu, ale uważam to za nieprofesjonalne i nieprawdziwe.

Mógłbym skupić się na tym, że trzeba poszerzyć strefę komfortu.

Tylko jak to zrobić, gdy fundamentalne wartości w życiu są elastyczne jak plastelina.

Jesteś człowiekiem na poziomie bardzo, dlatego ujawniam przed Tobą te rzeczy.

Z resztą sam mi powiedziałeś, jak się sprawy mają.

Gdybym tego nie wiedział, to musiałbym Cię motywować tak, jak w [PSW90](#), czyli wypisz najgorsze koszmary i jak nie zaczniesz działać, to je sobie przypominaj.

Jednak to nie zadziała, gdy te **fundamentalne wartości są takie nijakie.**

Wiem po sobie i innych ludziach, w takiej pokręconej sytuacji.

Ktoś, kto żyje według elastycznych zasad, tak samo taktuje pracę nad sobą.

Nie taktuje tego poważnie.

Bardzo dokładnie omówiłem temat seksualności w programie [„Jak Utrzymać Związek”](#). Tamten moduł Ci wszystko rozjaśni.

Pozdrawiam serdecznie!

Paweł Grzywocz

[www.PewnoscSiebieW90Dni.pl](http://www.PewnoscSiebieW90Dni.pl)

[Jak-Zdobyc-Dziewczyne.pl/jak-utrzymac-zwiazek](http://Jak-Zdobyc-Dziewczyne.pl/jak-utrzymac-zwiazek)

[Jak-Zdobyc-Dziewczyne.pl/demonstracje](http://Jak-Zdobyc-Dziewczyne.pl/demonstracje)

[PewnoscSiebieW90Dni.pl](http://PewnoscSiebieW90Dni.pl)

[Jak-zdobyc-dziewczyne.pl/kurs-2](http://Jak-zdobyc-dziewczyne.pl/kurs-2)

[pawelgrzywocz@jakzdozbycdziewczyne.pl](mailto:pawelgrzywocz@jakzdozbycdziewczyne.pl)

[facebook.com/GrzywoczPawel](https://facebook.com/GrzywoczPawel)