

23 Rady, jak być bardziej pewnym siebie?

Ważna informacja

Zezwalam na dowolne kopiowanie i rozpowszechnianie tego kursu.
Możesz dodawać go jako darmowy dodatek do swojej strony lub produktów.

Zabraniam zmieniać kurs lub rozpowszechniać go tylko w części lub jakiegokolwiek innej formie, niż obecna.

Wszelkie prawa autorskie są zastrzeżone.

www.Uwodzic-Uwodzicielki.pl

Zamiast wstępu

Jeśli chcesz być bardziej atrakcyjnym dla kobiety to bardzo ważne jest, abyś był pewny siebie. Można powiedzieć, że to właśnie od pewności siebie wszystko się zaczyna. Nie wiele Ci da bycie przystojnym jeśli nie jesteś pewny siebie. Nie wiele Ci da bycie inteligentnym, jeśli nie jesteś pewny siebie. Innymi słowy mówiąc pewność siebie jest początkiem, wypadkową bycia atrakcyjnym dla dziewczyny.

Poza tym dzięki niej jesteś spokojniejszy w kontaktach z dziewczynami i łatwiej Ci z nimi rozmawiać. Oprócz tego lepiej będzie Ci się kontaktować i współpracować z innymi ludźmi w pracy/szkole.

Bycie pewnym siebie ma ogrom zalet więc dobrze Ci radzę zacznij ją w sobie wyrabiać możliwie jak najszybciej.

Porada 1

Przestań się dołować i myśleć: “Nie mam u niej szans”, „Jestem taki, a taki więc ona mnie nie będzie chciała”. Zamiast tego myśl pozytywnie: „Mam u niej szansę” „Będę interesujący”.

Nie myśl o sobie: “Muszę” albo „Powinienem”. Ciesz się interakcją z ludźmi. Ciesz się spotykaniem i rozmową z innymi ludźmi i miej poczucie humoru. Nic tak nie rozładowuje napięcia i stresu jak dobra zabawa.

Porada 2

Jeśli popełnisz błąd to najlepszą strategią jest go nie zauważyć od razu. Później przyjdzie czas na analizowanie wszystkiego i myślenie o porażkach. Jeśli zwracasz uwagę na swoje błędy, to zaraz zaczynasz myśleć o ich konsekwencjach, przez co bardziej się denerwujesz. Popełniłeś jakiś błąd, nie zastanawiaj się nawet nad tym i działaj dalej.

Porada 3

Przewycięzanie strachu przed podejściem do dziewczyny albo nieśmiałości, poprzez siłę woli nigdy nie jest dobrym pomysłem. Owszem możesz się zmusić, żeby podejść do niej, jednak działanie „na chama” nic Ci nie da. W końcu wyjdzie, że Twoja pewność siebie to tylko maska, a tak naprawdę jesteś przestraszony i nieśmiały. Lepiej

Raport: 23 Rady, jak być bardziej pewnym siebie? _____

będzie jeśli zaczniesz wyrabiać w sobie prawdziwą pewność siebie.

Przeczytaj o wyrabianiu pewności siebie tutaj:

Pewność siebie – 4 pomysły jak ją w sobie wyrobić

Nieśmiałość do kobiet jak ją pokonać? praktyczne ćwiczenia

Porada 4

Jeśli czujesz strach i obawy przed podejściem do dziewczyny weź głęboki oddech. Wyobraź sobie, że całe to powietrze jest jak fala relaksującego Cię gazu, który przepływa przez Twoje ciało.

Porada 5

Zrozum, że najgorsze już się stało. Nie jesteś z dziewczyną, którą lubisz, więc nic nie robienie Ci, nic nie da. Dalsze powstrzymywanie się od działania zaowocuje tylko najgorszym możliwym wynikiem czyli niczym.

Porada 6

Jeśli oczekujesz, że dziewczyna zmieni Twoje życie w szczęśliwą bajkę to się grubo mylisz i zmieniasz się w niepewnego siebie desperata. Nie pokładaj całej swojej nadziei na szczęście w zdobyciu dziewczyny. Musisz mieć wprawdzie uporządkowane, szczęśliwe życie osobiste, a to będzie promieniowało z Ciebie i dziewczyna to zauważy. Pamiętaj, że z uporządkowanego życia płynie też pewność siebie, pozytywne nastawienie i energia, które tak bardzo podobają się kobiecie.

Porada 7

Nie zastanawiaj się czy dziewczyna jest Tobą zainteresowana czy nie. Nie zastanawiaj się też czy się jej podobasz czy nie. Sam spraw, aby była Tobą zainteresowana i żebyś się jej podobał.

Porada 8

To, że miałeś problemy w kontaktach z kobietami (odrzućcie, zdrady itd.) nie oznacza, że tak już będzie zawsze. Przeszłość jest za Tobą. Dzisiaj możesz osiągnąć coś zupełnie innego.

Prawdziwa pewność siebie nie polega na tym, że możesz podejść do ładnej dziewczyny. Prawdziwa pewność siebie polega na tym, że ważniejsze jest dla Ciebie coś więcej niż ładna dziewczyna.

Porada 9

Przed samym podejściem do dziewczyny absolutnie przestań myśleć co może pójść nie tak. Nie potrzebujesz dodatkowych nerwów i wyobrażania sobie kolejnych „wpadek”. Później ewentualnie przyjdzie czas na radzenie sobie z problemami, kiedy się już pojawią, ale póki co ciesz się chwilą.

Porada 10

Większość ludzi jest zniewolona przez swoje obawy, lęki itd. Ty musisz to zmienić. Staw czoło lękom, które Cię paraliżują i ograniczają normalne życie. Jeśli się czegoś boisz np. podejścia do

dziewczyny, to zrób coś z tym. Zaczynaj zagadywać dziewczyny, które są dla Ciebie neutralne (nie interesujesz się nimi) a gwarantuję Ci, że łatwiej Ci będzie nawiązywać kontakty z innymi kobietami.

Porada 11

Nawet dla aktorów wypowiedzenie pierwszego zdania w teatrze jest tremujące. Jednak z tym pierwszym zdaniem stres ucieka i z każdym słowem jest coraz lepiej. U Ciebie może być tak samo. Skoro denerwujesz się przed podejściem do dziewczyny włóż cały ten stres w pierwsze słowo, a niknie on razem z wypowiedzeniem go. Pierwsze „Cześć” powinno uwolnić cały stres i nerwy, a potem będzie już łatwiej.

Porada 12

Strzały nieoddane chybiają w 100%. To znaczy, że jeśli nie ryzykujesz i nie robisz czegoś to na pewno dziewczyna, o której marzysz do Ciebie nie przyjdzie. Tyle!

Porada 13

Jeśli się denerwujesz przy kobietach to zacznij przy nich przebywać więcej. Wiem, że brzmi to trochę nielogicznie, ale tak właśnie powinienesz zrobić. Im bardziej stawiasz się w stresującej dla Ciebie sytuacji, tym więcej zyskujesz pewności siebie. Staraj się rozmawiać z nieznanymi kobietami nawet jeśli to tylko sprzedawczynie w sklepie albo pytanie o drogę nieznaną.

Porada 14

Jeśli odczuwasz lęk przed rozmową z dziewczyną to zmień te uczucie w ekscytujące oczekiwanie. Ciesz się tym doświadczeniem, ciesz się tym, że jesteś coraz lepszy i lepszy w rozmawianiu z dziewczyną. Dzięki temu zamiast stresować się, że coś Ci nie wyszło będziesz się cieszył, że miałeś okazję kogoś poznać.

Porada 15

Jeśli pijesz alkohol, żeby nabrać pewności siebie, to popełniasz błąd. Twoja pozorna pewność siebie znika jak tylko alkohol wyparowuje z Twojego organizmu i co wtedy zrobisz?

Porada 16

Pozbądź się oczekiwania rezultatów. Każdy z nas czegoś chce. Jedni chcą od razu zdobyć dziewczynę na całe życie inni chcą poznać jakąś miłą pannę. Niezależnie, czego oczekujesz robi to z Ciebie desperata, który myśli tylko o jednym i to przejawia się w jego zachowaniu i braku pewności siebie. Dlaczego? Dlatego, że zaczynasz się stresować, że Ci nie wyjdzie albo popełnisz błąd.

Porada 17

Przygotuj się. Czasami myślenie o podejściu do dziewczyny może być opłacalne dla Ciebie. Obmyśl co się dzieje między wami, co mówisz, jak ona może się zachować itd. Przemyśl wszystkie scenariusze i co mógłbyś zrobić. To pozwoli Ci się trochę przygotować do podejścia.

Porada 18

Bycie pewnym siebie to bycie spokojnym i zrelaksowanym. Nie można być jednak spokojnym albo udawać zrelaksowanego, jeśli jesteś kłębkim nerwów. Dlatego codziennie rób coś, co Cię relaksuje. Poczytaj książkę albo po prostu posiedź samemu i wycisz się przez kilkanaście minut dziennie. Generalnie chodzi o to, żebyś był spokojniejszy wewnątrz.

Porada 19

Nie traktuj poznania dziewczyny albo umówienia się z nią jako „misji”. Przez to kładziesz na siebie dodatkowe ciśnienie i stres, żeby „misja się udała”. Traktuj to raczej, jako zabawne doświadczenie, które może się udać lub nie. Dzięki temu będziesz mieć dużo bardziej spokojne, a nie desperackie nastawienie w kontakcie z dziewczyną i wyjdiesz na faceta bardziej pewnego siebie.

Porada 20

Faceci, którzy podejmują ryzyko interesują kobiety. Bądź facetem, który nie boi się ryzykować i zrobić czegoś nie mając 100% pewności, że mu się uda. Kobiety jak niczego na świecie pragną poczucia bezpieczeństwa, więc nie ryzykują za bardzo. Dlatego też tak bardzo podziwiają facetów, którzy potrafią ryzykować, czego ona nie potrafi.

Porada 21

Jeśli słyszysz w swojej głowie negatywne myśli: „Nie masz u niej

szans”. „A co jeśli ona Cię wyśmieje”. „Co powiedzą inni?”, wyobraź sobie, że mówi to kaczor Donald. To stara sztuczka, która pozwoli Ci zneutralizować „negatywną” siłę tego co słyszysz. W związku z tym stres z tym związany zniknie i zignorujesz te wszystkie negatywne myśli.

Porada 22

Pierwsze podejście do dziewczyny jest zawsze najtrudniejsze. Podobnie jak sportowiec potrzebujesz rozgrzewki. Zamiast od razu podchodzić do dziewczyny, na której bardzo Ci zależy pogadaj wpierw ze znajomymi, rozgrzej się, a dopiero potem podejdź do niej.

Porada 23

Lepiej jest przegrać walcząc o coś wspaniałego, niż wygrać w czymś co nie ma znaczenia.

Raport: 23 Rady, jak być bardziej pewnym siebie? _____

Jeśli podobał Ci się ten raport to podziel się nim ze znajomymi. Wystarczy, że podeślesz link do bloga:

<http://www.Uwodzic-Uwodzicielki.pl/>

Jeśli zainteresował Cię ten raport i chcesz szybciej wprowadzić te zmiany w swoim życiu, to proponuję Ci zapoznać się z moją książką.



Jej dokładny opis z fragmentami, znajdziesz tutaj:

[Zainteresuj Ją i Zdobądź](#)

Powodzenia

Uncle Uwo

uncleuwo@gmail.com