

# *Kobieta Atrakcyjna*

Wiktoria Hartman



## **Zawartość**

|                                                                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Wstęp</b> .....                                                                                                                  | 2  |
| <b>Rozdział I</b> - Co decyduje o naszej atrakcyjności? .....                                                                       | 5  |
| <b>Rozdział II</b> - Co ma wspólnego atrakcyjność z akceptacją? .....                                                               | 16 |
| <b>Rozdział III</b> - Poznaj Męski Punkt Widzenia, czyli co według mężczyzn kryje się za sformułowaniem "kobieta atrakcyjna"? ..... | 26 |
| <b>Rozdział IV</b> - DODATEK SPECJALNY - Jak sprawić, by mój mężczyzna czuł się przy mnie jak Tygrys?.....                          | 44 |
| <b>Podsumowanie</b> .....                                                                                                           | 51 |

## **WSTĘP**

Kobieta Atrakcyjna to Kobieta, Która akceptuje i kocha siebie, a dzięki temu jest wewnętrznie i zewnętrznie spójna. Kobieta Atrakcyjna dzięki akceptacji i miłości dla samej siebie potrafi emanować tą miłością na swoje otoczenie. Kobieta atrakcyjna to kobieta świadoma swoich zalet, a co do wad przyjmuje postawę aktywną i dąży do przemienienia ich w zalety. To kobieta jednocześnie niezależna i zależna, która potrafi być samowystarczalna finansowo, ale nie musi. Która może być samodzielna, ale nie musi. Która nie szuka miłości na siłę, bo wie, że jest na tyle wartościowa, że miłość i tak w końcu ją znajdzie. Kobieta atrakcyjna to kobieta, która ma i rozwija swoje pasje. Która realizuje siebie i swoje pomysły odrzucając

stereotypy. To kobieta, która jest serdeczna i ciepła, a jednocześnie potrafi być stanowcza i walczyć o swoje. Kobieta Atrakcyjna to kobieta, która jest świadoma swoich potrzeb i potrafi o nich rozmawiać.

Sprawdź, jakie kobiety i dlaczego są atrakcyjne w oczach mężczyzn i dlaczego oraz jak taką kobietą się stać.

Dzięki lekturze tej książki **dowiesz się**, co sprawia, że jesteśmy lub nie - atrakcyjne w oczach otoczenia. **Dowiesz się**, dlaczego akceptacja samej siebie - swoich wad i zalet - jest niezwykle istotna w procesie budowania pewności siebie i relacji z innymi.

**Poznasz** męski punkt widzenia, czyli 13 zaskakujących elementów w naszym wyglądzie, które decydują o atrakcyjności kobiety w oczach mężczyzn. A jako zwieńczenie lektury posłuży rozdział dotyczący dbania o mężczyznę - ten rozdział w zamierzeniu ma **posłużyć Ci** jako drogowskaz na drodze do odnalezienia drzemiącej w Tobie kobiecości, która może dopiero się budzi albo została zdegradowana przez pracę i karierę. Rozdział ten dedykuję zarówno singielkom, które chciałyby kiedyś stworzyć związek z mężczyzną, jak i tym z Was, które w związku już są od dłuższego czasu. W rozdziale tym **znajdziesz składniki eliksiru kobiecości**, który każda z nas

w sobie posiada. Elik siru, który pomaga nam być kobietami kobiecymi, ale nie bezradnymi. Kobietami, które wiedzą, jak zadbać zarówno o siebie, jak i o swojego mężczyznę. Bo nie o to w związku chodzi, by dbać tylko o siebie, ale by pozwolić komuś zadbać o nas, i posiadać umiejętność dbania o tą drugą osobę. Jak zatem zadbać o męskie ego by facet czuł się przy Tobie jak tygrys? By czuł się męsko i wchodził w rolę Twojego partnera zawsze, gdy tylko jesteście razem? O tym właśnie przeczytasz w rozdziale 4.

Pragnę by ta książka **stała się inspiracją dla Ciebie** i pomogła Ci odnaleźć Twoje wewnętrzne piękno. By pomogła Ci zaakceptować siebie i odkrywać piękno, które w Tobie drzemie. Pragnę, by otworzyła oczy tym z nas, które twierdzą, że o związek dbać nie trzeba i by pokazała, jak **dzięki uwolnieniu swojej kobiecości i ciepła można sprawić, by mężczyzna czuł się przy nas męsko**, a gdy mu to dasz - na pewno nie będzie nawet myślał o tym, by wymieniać Cię na "lepszego" model, bo będzie wiedział, że nie ma lepszego od CIEBIE.

Życzę Ci owocnej lektury!

## Rozdział I

### **Co sprawia, że jesteśmy atrakcyjne w oczach otoczenia?**

Pasja, rodzina, posiadanie stabilnych podpór (Twoje życie to domek na kurzej nóżce czy solidny, trwały budynek?)





Sama pomyśl, jaki facet jest w Twoich oczach bardziej atrakcyjny i z którym chętniej wybrałabyś się na randkę - z tym, który uwielbia siedzieć w kapciach na kanapie, pić piwo i oglądać *Kiepskich*, czy może wybrałabyś lekko szalonego wielbiciela podróży, jazdy na quadach, doskonałego pływaka, który ciągle chce się rozwijać i wytycza sobie nowe cele?

Dla mnie odpowiedź jest prosta - w ciemno wybieram randkę z tym drugim osobnikiem, ponieważ z pierwszym zanudziłabym się na amen.

A zatem o naszej atrakcyjności świadczy nasze podejście do życia. Co więcej, jeśli pragniesz spotkać na swojej drodze wartościowego mężczyznę, przy którym będziesz odkrywać świat, sama również powinnaś reprezentować podobne wartości i dążenia. Mówi się nawet, że podobieństwa się przyciągają. Jeśli więc uwielbiasz siedzieć przed telewizorem w kapciach nie dziw się, że nie przyciągniesz do siebie przystojnego i wysportowanego alpinisty. Nie dzieje się tak dlatego, że jest z Tobą coś nie tak, albo że masz tu za dużo a tam za mało - dzieje się tak tylko dlatego, że jeśli sama marzysz o księciu z bajki, Ty musisz być dla niego równie inspirująca. Jeśli Ciebie nie inspiruje facet popijający piwo i wiecznie oglądający TV, to

nie dziw się, że i Ty nie zainspirujesz Księcia, jeśli Twoją jedyną pasją jest oglądanie seriali i brazylijskich telenoweli. Nie ma oczywiście nic złego w tym, że jesteś typem domatora, chociaż ja osobiście uważam, że przez telewizję tracimy cenny czas, który moglibyśmy spożytkować dużo bardziej przyjemnie i pożytecznie.

O atrakcyjności decyduje wiele czynników. Aby mogła zrodzić się miłość musisz być atrakcyjna dla drugiej połówki. Osobiście bardzo przypadło mi do gustu angielskie powiedzenie: **"Love is a passion, admiration and respect. If you have two, you have enough. If you have all three - you don't have to die to go to heaven."**

W tłumaczeniu oznacza to, że miłość tworzy pasja, podziw i szacunek. Jeśli masz dwa z tych trzech składników - to jest to już wystarczająco dużo. Jeśli jednak masz wszystkie trzy składniki - Nie musisz umierać by iść do nieba, bo już masz niebo na ziemi.

Ja przenoszę to także na pole atrakcyjności. Aby być atrakcyjną w oczach innych - nie tylko płci przeciwnej, ale także potencjalnego pracodawcy, współpracowników, przyjaciół, by traktowali Cię z uznaniem i szanowali, niezbędne jest abyś

realizowała swoje własne pasje, szanowała siebie i kochała siebie taką, jaką jesteś. A jeśli nie jesteś jeszcze taka, jaką chciałabyś być - abyś przyjmowała postawę aktywną i dążyła do osiągnięcia stanu, który sobie wymarzysz. Użalanie się nad sobą nic nie da i nie pomoże Ci schudnąć. Jeśli jednak pójdziesz na aerobik czy siłownię - schudniesz i znów wskoczysz z energią w ulubione ubrania!

Z pasjami wiąże się coś, na co ja osobiście kładę ogromny nacisk. Z własnego życia i doświadczenia wiem, że bardziej atrakcyjne są te osoby, które robią interesujące rzeczy. Może świetnie tańczysz? A może pasjonuje Cię rękodzieło i tworzysz pięknie haftowane poduszki? Uwielbiasz wypad za miasto i górskie wędrowki? Świetnie! Pielęgnuj to i ani się waz z tego rezygnować, ponieważ wówczas Twoja atrakcyjność zacznie spadać, zwłaszcza, jeśli zrezygnujesz z pasji dla swojego faceta. Dlaczego? **Bo zrezygnujesz z tego, co go do Ciebie przyciągnęło. Zszarzejesz.** Uzależnisz się od faceta, on będzie Twoim oczkiem w głowie... ciągle będziesz wzdychać tylko do niego, wydzwaniać, smsować... A on się po jakimś czasie Tobą znudzi, bo będzie miał dość bycia Twoim facetem, przyjacielem, Tata, Mamą i Bratem. Facet ma być dla Ciebie



facetem, partnerem, a nie wcielać się w 50 różnych ról tylko dlatego, że się uzależnisz od jego obecności i utniesz kontakty z resztą świata - dla niego. Może to brzmi paradoksalnie, ale jeśli chcesz być wciąż atrakcyjna dla swojego mężczyzny to nie wariuj na jego punkcie i nie porzucaj dla niego wszystkich swoich zainteresowań. Tylko wówczas on będzie wciąż widział w Tobie tą iskrę, która go do Ciebie przyciągnęła.

Z powyższym wiąże się jeszcze jedna interesująca kwestia, o której powinnaś pamiętać. Aby być Kobiętą Atrakcyjną potrzebujesz silnej, stabilnej podpory dla Twojego życia. Kobiety, które taką podporę, takie fundamenty posiadają, dużo lepiej znoszą "życiowe tragedie". Można to porównać do budowy domu. Kobieta, która porzuca wszystkie pasje, odcina się od znajomych i podporządkowuje swoje życie mężczyźnie - buduje dom, który będzie przypominał domek na kurzej nóżce. Jeśli więc jej partner ją zdradzi, zniknie z jej życia albo zginie w wypadku - będzie to dla niej wielka tragedia, z którą sobie prawdopodobnie przez bardzo długi czas nie będzie umiała poradzić. Taka sytuacja byłaby ciężka dla każdej z nas, jednak w tej konfiguracji dosłownie świat takiej kobiety "legnie w gruzach". W drugim wypadku, gdy zdecydujesz się budować

dom na silnych i stabilnych fundamentach, czyli jedną cegłą będzie Twoja Mama, drugą siostra, trzecią będą stanowili Twoi przyjaciele i dalsza rodzina, kolejne to będą Twoje pasje i hobby, czyli np. taniec czy sport, następne cegły będą oznaczały pracę i własny rozwój, podróże, a może i udział w wolontariacie, następna to będzie miłość i Twój partner, wówczas masz silne fundamenty, które powodują, że Twój dom, czyli Twoje życie, nie jest zbudowane wyłącznie na jednej cegle i nawet jeśli którejś z nich zabraknie lub trzeba będzie ją zastąpić nową cegłą, wówczas będziesz w stanie dalej funkcjonować. Człowiek jest tak skonstruowany, że potrzebuje mieć cel w życiu. Potrzebuje mieć cel i powody, by funkcjonować. Im więcej masz powodów by żyć, tym silniejsza jesteś. Z im większej ilości cegieł budujesz swój dom, tym silniejsze ma fundamenty.

Dla przykładu moje cegły podpisuję: rodzina (ta, w której wyrosłam), praca, belly dance, salsa, bieganie, Chrześnica Mimi, wolontariat i imiona moich podopiecznych, czytanie, psiaki: Roxi, Rambo, Szaga, oraz oczywiście miłość i mój Mężczyzna oraz przyjaciele. Każda z tych cegieł stanowi część mojego życia i stanowi dla mnie określoną wartość. Dzięki temu, że mam tych cegieł wiele, nawet gdybym z różnych przyczyn musiała

zrezygnować z którejś z nich, jestem w stanie dalej funkcjonować. To także sprawia, że dla otoczenia jestem bardziej atrakcyjna i inspirująca, ponieważ mam wiele pasji i zainteresowań. Gdybym miała tylko jedną cegłę i nazwała ją np. Patryk, wówczas byłabym postrzegana jako osoba nudna i monotematyczna, z czasem nawet jako odludek uzależniony od jednej osoby. Wówczas, gdyby coś mi nie wyszło z Patrykiem, mój świat uległby całkowitemu zniszczeniu a domek na kurzej łapce rozpadłby się w drobny mak. W takiej sytuacji ciężko jest się pozbierać, bo nawet nie masz do kogo się odezwać i poprosić o wsparcie w trudnych chwilach.

Zachęcam Cię do przeanalizowania swojego życia i wypisania, z jakich cegieł składa się Twoje życie. Czy posiadasz silne fundamenty? Poświęć teraz pół godzinki i zrób rozeznanie, z jakich cegieł budujesz swoje życie. Sprawdź też, czy np. osoby, które masz w swoim najbliższym otoczeniu mają na Ciebie dobry, czy zły wpływ. Podobno jesteśmy wypadkową 5 osób, z którymi przebywamy najczęściej. Jeśli stwierdzisz, że któraś z tych najbliższych 5 osób posiada cechy, których Ty nie chcesz przejąć, zrób silne postanowienie, że pomału usuniesz ją ze swojego życia. Czas, który poświęcasz na kontakty z tą osobą

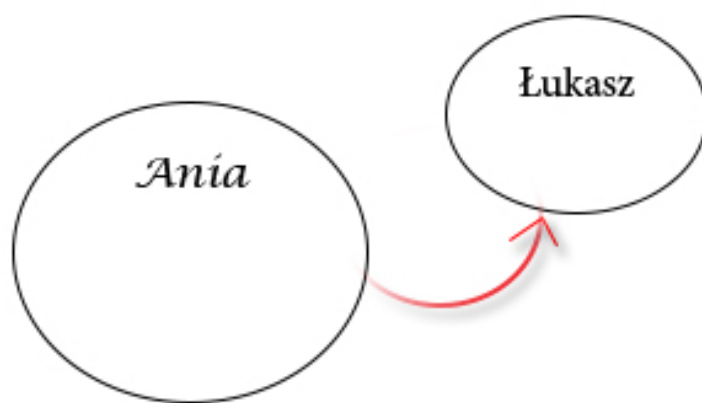
będziesz mogła wykorzystać na te rzeczy i osoby, które mają pozytywny wpływ na Twoje życie.

A zatem: do dzieła!

pS. Poniżej przedstawię Ci 2 przypadki budowania swojego życia. Pierwszy zobrazuje słabe fundamenty, drugi silne. Następnie narysujesz swój własny schemat w celu dokonania analizy Twojego życia.

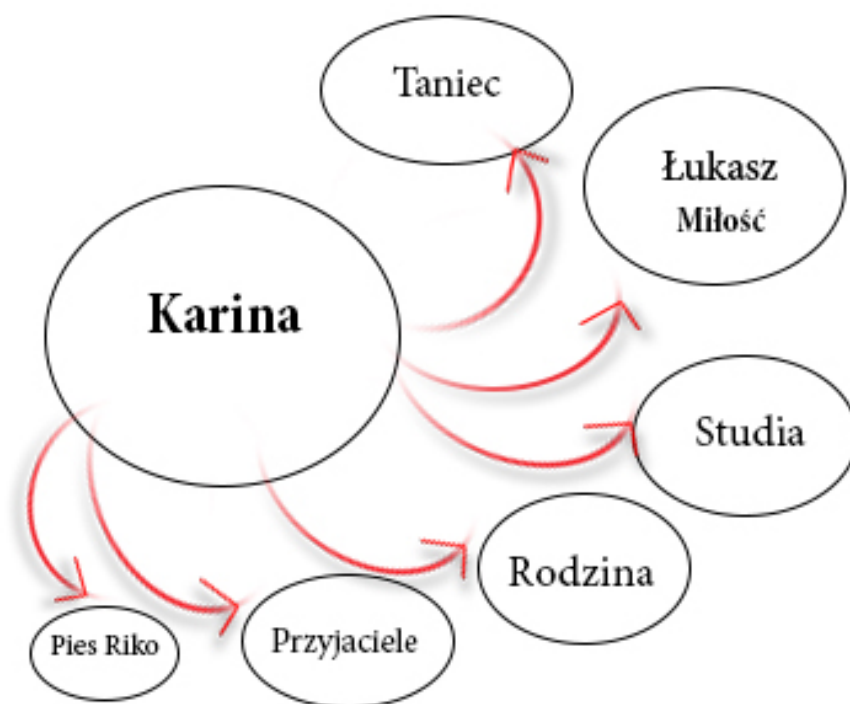
### **Przypadek 1: Domek na kurzej nóżce**

Ania jest młodą kobietą, która dopiero ukończyła szkołę. Na razie nie pracuje, nie zapisała się na studia. Poznała Łukasza, który jest dla niej całym światem. Nie mieszka z rodzicami, wynajmuje pokój w dwupokojowym mieszkaniu. Łukasz kategorycznie zabronił jej widywać się z przyjaciółmi, ponieważ był zazdrosny. Ania posłuchała, ponieważ jest zafascynowana Łukaszem. Dla niego zrezygnowała także z treningów sztuk walki, aby mieć więcej czasu dla swojego ukochanego. Jej świat wygląda tak:



### **Przypadek 2: Życie zbudowane na solidnych fundamentach**

Karina ma 23 lata. Po maturze zapisała się na studia, gdzie poznała nowych znajomych i przyjaciół. Co jakiś czas wspólnie wybierają się na wycieczki w góry lub na basen. Na jednej z takich wycieczek poznała Łukasza, zapalonego alpinistę, który jak się okazało - studiował na tej samej uczelni. Łukasz ceni sobie swoją niezależność i na to samo pozwala Karinie. Młoda kobieta nie rezygnuje ze swoich przyjaciół i nie uzależnia się od Łukasza. Jest on dla niej bardzo ważną częścią jej życia, ale wciąż pozostaje w dobrym kontakcie z rodzicami i siostrą. Aktywnie bierze udział w wielu ciekawych projektach, trenuje w zespole tanecznym. Oboje z Łukaszem wzajemnie szanują siebie i swoje pasje, razem wyjeżdżają w góry.



Teraz przeanalizuj sobie powyższe schematy i porównaj życie Kariny i Ani. Której łatwiej będzie przetrwać i pozbierać się, jeśli spotka je zawód miłosny? Która prędzej odbuduje swoje życie? Która jest bardziej interesującą osobą?

Weź w dłoń kartkę papieru i narysuj swoje fundamenty na podobnym schemacie. Narysuj w centrum kółko i napisz na nim swoje imię. Następnie narysuj kolejne kółka i każde podpisz odpowiednim składnikiem Twojego życia. Czy Twoje życie ma solidne fundamenty, czy jest jak domek na kurzej nóżce? Jeśli masz od 1 do 3 składników to zastanów się, czy możesz zrobić coś, by dobudować kilka cegiełek w swoim życiu? Jeśli masz

od 4 wzwyż wówczas możesz spać spokojnie, ponieważ Twoje życie jest stabilne.

Dobrze, skoro już wiemy, że nasze pasje dodają nam atrakcyjności i pozwalają zbudować silne fundamenty, a także zrobiliśmy analizę naszego życia, teraz skupimy się na **13 elementach naszego zewnętrznego "ja"**, czyli tych cechach, które mężczyźni uważają za najbardziej kobiece i atrakcyjne w nas, kobietach, ze względu na naszą fizyczność i zachowanie. Zanim jednak poznamy te 13 fizycznych cech, na które zwracają mężczyźni, dowiesz się dlaczego atrakcyjność to inaczej mówiąc **AKCEPTACJA.**



## Rozdział II

### **Dlaczego atrakcyjność to przede wszystkim *akceptacja?***



Pewnego dnia, gdy spotkałam się z moją wieloletnią przyjaciółką, zaobserwowałam niezwykle interesującą zależność. Ania, o której pisałam również na moim blogu [KobietaAtrakcyjna.pl](http://KobietaAtrakcyjna.pl), jest ze swoim mężczyzną już ponad 4 lata. Na spotkaniu Ania powiedziała mi, że chciałaby mieć w sobie tyle pewności siebie, ile ma jej chłopak. Chciałaby mieć chociaż w połowie tak rozwinięte poczucie własnej "czaderskości" ile ma

w sobie jej facet. Osobiście miałam okazję poznać partnera mojej przyjaciółki i możesz być pewna, że nie jest on zadumanym lalusiem i ma do siebie dystans. Poczucie pewności siebie daje mu możliwość zdystansowania się do siebie. Ania wspomina, że nawet jeśli jej partner przytyje 5 kilo i robi mu się brzuszek, dalej twierdzi, że jest boski. Takie podejście daje mu dużo swobody, dużo luzu i spokoju. Takie podejście sprawia, że otoczenie młodego mężczyzny zaczyna wyrabiać sobie na jego temat podobną opinię, jaką ma na swój temat Tomek. Powstaje zatem zależność pomiędzy tym, co sami myślimy na swój temat, i co na nasz temat myślą osoby wokół nas. Tomek akceptuje siebie takim, jakim jest. Nie przeszkadza mu, czy ma 5 kilo mniej czy więcej. Akceptuje siebie i wie, że te 5 kilogramów nie zabierają mu tego, co ma w głowie. Dzięki akceptacji siebie, Tomek wierzy w siebie i w swoją wartość. To pozwala mu myśleć o sobie, jak o mega wartościowym mężczyźnie, bez względu na to, czy waży 5 kilo mniej czy więcej.

Akceptacja samej siebie, swoich wad i zalet jest kluczowym czynnikiem w procesie budowania pewności siebie i relacji z innymi. Jeśli zatem chcesz być Kobietą Atrakcyjną, pierwszym ku temu krokiem musi być zaakceptowanie samej siebie. Bez

tego nie ruszysz z miejsca. Wiele kobiet, które znam, uważa się nad sobą. Bo piersi za małe, za duże, bo biodra za szerokie, za wąskie, bo nogi za krótkie, za grube, bo kolana nie takie, bo włosy za rzadkie, bo kolor brzydki, bo oczy zielone a one chciałyby niebieskie, bo brązowe a chciałyby zielone.. i tak w kółko. Zapamiętaj sobie, że ludzie nie lubią przebywać w towarzystwie osób, które ustawicznie zrzędzą i marudzą. Mężczyzna mając do wyboru kobietę o pełnych kształtach, ale kochającą siebie i dobrze czującą się w swoim ciele, uśmiechniętą i pełną energii, a dziewczynę o figurze modelki, ale taką, która ciągle się zamartwia bo zjadła o jedną bułkę za dużo i nie zmieści się w nową sukienkę, to jestem przekonana, że wybierze tą pierwszą.

Ja również mogłabym się i płakać, bo mam blizny na plecach po zabiegu wykonanym, gdy miałam kilkanaście lat. Mogłabym się i płakać, bo mam całkiem sporo pieprzyków. Mogłabym wymyślać sobie, że mam za mały biust i za szerokie biodra... Gdyby się tak zastanowić, to pewnie ta lista byłaby dużo dłuższa. Znam kobiety, dla których blizny na kolanie po szalonej przejażdżce rowerowej są powodem, by już nigdy więcej nie ubrać spódniczki. Znam też takie, które mimo, że są szczupłe,

ciągle uważają się za hipopotama. Powiedz mi tylko, po co się tak katować? Po co wymyślać sobie powody, by być nieszczęśliwą? Masz tylko jedno życie i trochę szkoda zmarnować je użalając się nad sobą i pielęgnując kompleksy.

Skoro ludzie wokół nas przejmują naszą opinię o nas samych i zaczynają postrzegać nas tak, jak same się postrzegamy, jaki jest cel w tym, by myśleć o sobie, że jestem za gruba? Jaki jest cel w myśleniu, że jestem beznadziejna? Czy właśnie tak chcesz by postrzegało Cię Twoje otoczenie? Ja na pewno tego nie chcę i właśnie dlatego ZAAKCEPTOWAŁAM SIEBIE taką, jaką jestem. Z biustem w rozmiarze B/C, z pieprzykami, z bliznami, z kolanami poprzecinanymi bliznami. Zaakceptowałam te niedoskonałości, ale było to jednorazowe. Jednorazowe bo RAZ na ZAWSZE. I nie wracam do tego tematu więcej. Akceptuję istnienie blizn, akceptuję rozmiar mojego stanika i nawet nie zastanawiam się, czy to dużo czy mało. Dzięki temu mam więcej czasu, aby skupiać się na rozwijaniu tych mocnych stron i na zdobywaniu wiedzy w tematyce, która mnie interesuje. Mam więcej czasu na realizowanie swoich pasji i pisanie choćby nawet tej książki. Ktoś kiedyś powiedział, że te aspekty i zachowania, na których się skupiamy, będą rozwijane i utrwalane. Te

natomiast, którym nie poświęcamy uwagi w ogóle, znikną. Dostrzeż więc paradoks, który dotyka wiele z nas - teoretycznie chcemy być szczęśliwe, ale tak naprawdę to wzmacniamy w sobie uczucie frustracji i niezadowolenia. Wzmacniamy nie swoją pewność siebie, a poczucie własnej niedoskonałości. Właśnie dlatego doceniam kulturę Kubańczyków - nie wstydzą się swoich ciał i od małego mówi się dzieciom, że są śliczne. Takie jakie są. Nieważne, czy mają figurę wychudzonej modelki czy posiadają bardziej obfite kształty. Tam wszystkie kształty są uważane za piękne. Każdy człowiek jest wyjątkowy i piękny. Dzięki temu ludzie są weselsi i szczęśliwsi - skupiają się na pozytywach, akceptują swoje ciała i potrafią się cieszyć z tego, że żyją.

W ramach dygresji chciałabym Cię przestrzec, mimo iż sama jeszcze mamą nie jestem, ale spędziłam wiele godzin pracując z dziećmi i młodzieżą. Chciałabym Cię przestrzec, abyś dbała o poczucie własnej wartości i pewność siebie swoich dzieci już od najmłodszych lat. Jeśli je zburzysz w tym najważniejszym dla rozwoju dziecka okresie, wówczas bardzo ciężko będzie to zmienić, gdy dziecko nie będzie już dzieckiem, tylko dorosłym człowiekiem. A zatem - zmienić swoje nastawienie to Twój

obowiązek i inwestycja w przyszłość Twoich dzieci (nawet jeśli jeszcze ich nie masz), ponieważ jeśli sama będziesz zakompleksiona takie samo nastawienie przekażesz dzieciom. A to w konsekwencji wpłynie na ich życie, ponieważ osoby niepewne siebie i skupione na negatywach są często nieśmiałe, sfrustrowane, nie potrafią walczyć o swoje i toną w szarości dnia codziennego, bo nie wierzą, że mogą dokonać czegoś wielkiego.

W listopadzie 2015 roku siedzieliśmy ze znajomymi w pewnej miejscowości niedaleko Rzeszowa. Byliśmy w odwiedzinach u naszej przyjaciółki Karoliny, która przeszła w ostatnim czasie wiele ciężkich chwil, o których nie będę tu pisać. Gdy męskie grono poszło na drzemkę i zostałyśmy w składzie wyłącznie damskim, nadeszła chwila zwierzeń. To, co usłyszałam, strasznie mnie zszokowało. Z Karoliną poznałyśmy się na studiach, dzięki naszej wspólnej znajomej, Marysi, która również była wtedy na spotkaniu. Marysia i Karolina znały się od dziecka, razem chodziły do szkoły i mieszkały niedaleko siebie. Ja z Marysią poznałam się na studiach, a po jakimś czasie Marysia zapoznała mnie i Karolinę. Dlatego też nie miałam obrazu ich dzieciństwa. Na spotkaniu w listopadzie Karolina wyjawiała nam, jakie podejście reprezentowała w stosunku do niej jej mama i tata. Na

pierwszy rzut oka wzorowa rodzina, tata bardzo dobrze zarabiał, był prezesem dużej firmy. Mama z początku również pracowała w tej firmie, jednak ze względu na dobro rodziny zrezygnowała, bo jej mąż preferował jedynowładztwo. Z niezrozumiałych dla mnie przyczyn, ponieważ nie znam zbyt dobrze mamy Karoliny, na każdym kroku powtarzała ona Karolinie, że ma krzywe nogi i nie powinna nosić miniówek. Gdy do Karoliny przychodziła w odwiedziny Marysia, mama Karoliny potrafiła stwierdzić: "Widzisz Karolina, Marysia ma takie ładne, proste i szczupłe nogi... Nie to co Ty! Takie grube i krzywe!" Słyszając to, serce mi prawie pękło i uczucie smutku względem Karoliny i złości względem jej Matki mieszały się we mnie. Jak można powiedzieć coś takiego o własnym dziecku? Jeszcze gdyby to była prawda... Ale Karolina jest ładną kobietą, ma śliczne usta, które wyglądają jak malowane. Jest wysoka, ale proporcjonalna. I na pewno nie jest gruba. Jednak jej mama ma i miała na jej temat inne zdanie i nie kryła się z tym. Nie wiem, co w dzieciństwie zrobili jej mamie dziadkowie Karoliny, ale apeluję - nie traktuj tak swoich dzieci. To są cudowne istoty - części Nas samych, każde jest wyjątkowe na swój własny sposób. Zamiast skupiać się na niedoskonałościach, chwalcie to, co jest w nich niepowtarzalne i co możecie rozwijać. Jak można ubrać dziecko

na rodzinną imprezę w stare, brudne ubranie i stwierdzić, że na taką grubą dziewczynę to nic nie można dostać w sklepie???

Okropieństwo!

Mało tego, chcę zwrócić Twoją uwagę na fakt, że sposób, w jaki Ty traktujesz swoje dzieci, będzie również sposobem w jaki Twoje dzieci będą traktowały swoje dzieci, czyli Twoje wnuki. A to, gdy będziesz obserwować jako bardziej obiektywny widz, z większym dystansem i z większej perspektywy, może być bardzo bolesnym doświadczeniem, jeśli teraz zawalisz jako rodzic...

Ale dobrze, wróćmy do tematu głównego. A zatem -

Atrakcyjność = AKCEPTACJA. Osobiście uważam, a moje zdanie potwierdzają również przytoczone historie, że tylko jeśli zaakceptujesz siebie możesz być szczęśliwą w życiu. Jeśli się nie akceptujesz i np. chciałabyś ważyć mniej - rusz pupę i idź na fitness, aby osiągnąć upragniony stan i czuć się dobrze w swoim ciele. Tylko Ty masz moc sprawczą, która pozwoli Ci spełnić własne oczekiwania. Jesteś Panią swojego losu, więc nie bój się wziąć życia we własne ręce i sięgać po szczęście. Pamiętaj, że pierwszym najważniejszym krokiem na drodze do budowania własnej atrakcyjności w oczach Twoich jak i otoczenia jest ZAAKCEPTOWANIE siebie, swoich niedoskonałości, ale i



przede wszystkim - tych mocnych stron. A Twoim zadaniem jest jednorazowe zaakceptowanie niedoskonałości i ciągłe rozwijanie, dbanie i udoskonalanie pozytywów. W zależności od tego, na których aspektach się skupisz, tak będzie wyglądało Twoje życie. Będziesz ciągle wracać np. do tego, że Twój biust jest za mały a nos krzywy - zapomnisz co to znaczy się uśmiechać i będziesz jak szara myszka. Zaakceptujesz ten stan rzeczy i dostrzeżesz, że przecież masz śliczne białe proste zęby i gęste włosy, a do tego przecież potrafisz ślicznie śpiewać i bardzo szybko się uczysz - będziesz wzmacniać w sobie pozytywy. Wówczas pozytywna energia będzie przepełniać każdą cząstkę Twojego ciała, od opuszków palców u stóp, po łydki, uda, pupę, poczujesz tę energię również na ślicznym brzuszku, w klatce piersiowej i przejdzie ona dalej aż do Twojej mądrej i bystrej głowy, w której mam nadzieję - zostanie i będzie dodawać Ci wiary w siebie przez resztę życia!

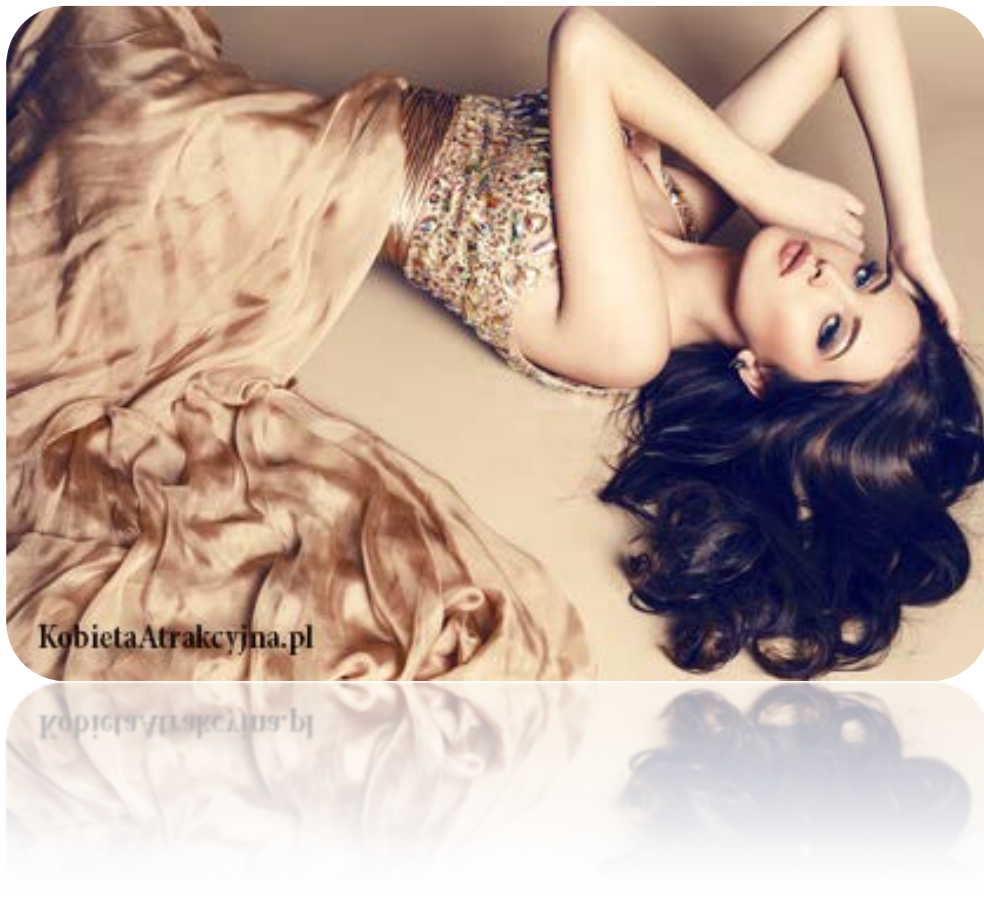
### **A więc - ZAAKCEPTUJ SIEBIE.**

Zaakceptuj siebie, swoje niedoskonałości i to, co w Tobie cudowne. Niedoskonałości zaakceptuj raz na zawsze, a to, co w Tobie cudowne, rozwijaj i pielęgnuj. I pamiętaj, że to, na czym skupiamy naszą uwagę, będzie rozwijane. Więc tylko Ty

decydujesz, czy pozwalasz rosnać Twoim kompleksom, czy  
dodajesz siły sobie i swojej pewności siebie.

## Rozdział III

### **13 elementów decydujących o atrakcyjności kobiety w oczach mężczyzny.**



Poznaj 13 elementów, zarówno odnoszących się do naszej fizyczności, jak i dotyczących sfery naszych zachowań, które według mężczyzn decydują o tym, czy i w jakim stopniu jesteś kobietą atrakcyjną.

Podczas rozmowy z moim znajomym, usłyszałam, że kobieta nie musi wyglądać jak Barbie, by podobać się facetom. A przecież taki stereotyp - długonogiej, szczupłej blondynki wszystkim nam wpaja się do głowy - robią to filmy, magazyny, reklamy, agencje modelek. Rzeczywistość jest jednak nieco inna. Atrakcyjność to nie długie nogi, wielkie oczy i talia o obwodzie 60 centymetrów. Atrakcyjność to Twój sposób poruszania się, to spojrzenie i sposób bycia, to kobieca delikatność i świadomość bycia kobietą. To dobieranie ubrań tak, by podkreślić Twoje kobiece kształty. Atrakcyjność to zadbane dłonie, paznokcie i włosy. Atrakcyjność to Twoja indywidualność, o którą powinnaś dbać i nie maskować jej. Znajomy opowiedział mi kiedyś historię pewnej dziewczyny, która nie była typową Barbie z obrazka. Była to normalna dziewczyna, która jednak potrafiła na wydziale, na którym studiowało 95% mężczyzn wywołać takie poruszenie, że nawet profesor zamiast patrzeć na indeks, do którego wpisywał ocenę, bardziej był zainteresowany spoglądaniem na krągłości i powiewającą sukienkę tej zwykłej na pierwszy rzut oka dziewczyny. Co więc było w niej takiego, że podobała się mężczyznom? Co miała w sobie takiego, że była postrzegana jako atrakcyjna? Co takiego robiła, że niemal każdy osobnik płci przeciwnej oglądał się za nią i nie mógł oderwać od

niej wzroku? Czy i Ty chciałabyś wywoływać takie reakcje u mężczyzn? A może na nowo chciałabyś rozpaść uczucie, które łączy Cię z Twoim obecnym partnerem / mężem? Sekret tkwi w sposobie, w jaki się poruszasz. W spojrzeniu, którym obdarowujesz otoczenie i w świadomości bycia kobietą. Ta na pozór przeciętna dziewczyna poruszała się miękko, subtelnie, potrafiła podkreślić swoją kobiecość ubierając buty na obcasie i ubrania, które uwydatniały atuty jej figury. Obcas powoduje, że nasze nogi wydają się dłuższe i smuklejsze, pupa bardziej okrągła i napięta, a przez to - bardziej atrakcyjna. Młoda kobieta, o której opowiadał mi mój znajomy, miała pewne siebie spojrzenie, którym obdarowywała otoczenie. Potrafiła spojrzeniem przyciągnąć uwagę swoich rozmówców. Najważniejszą jednak cechą tej młodej damy była świadomość bycia kobietą. Właśnie tą cechę najbardziej podkreślał mi znajomy. Ta kobieta była dumna z tego, że jest kobietą. Nie ukrywała tego pod stertą szerokich swetrów, nie ubierała jeansów typu "boyfriend" bo teraz akurat taka moda. Ubierała to, co pozwalało jej czuć się kobietą. I dzięki temu była dla mężczyzn niezwykle atrakcyjna, mimo, że na pierwszy rzut oka wydawała się przeciętną studentką. Przyjrzyjmy się teraz liście trzynastu cech, które składają się na atrakcyjność kobiety w oczach

mężczyzny. Listę stworzyłam w oparciu o rozmowy z moimi znajomymi i grupą całkowicie mi nieznajomych mężczyzn, z którymi jednak przeprowadziłam wywiady i pytałam o ich zdanie na temat atrakcyjności kobiet.

**1. Sposób poruszania się** - najczęściej wymieniany czynnik, który powoduje, że mężczyźni zwracają na kobietę uwagę od pierwszego momentu, gdy tylko na nią spojrzą. Jeśli ładnie, subtelnie, płynnie się poruszasz, to na pewno nie przejdiesz niezauważona. To jest też czynnik, który wymaga wprawy i ćwiczeń. Bardzo w tym aspekcie pomagają zajęcia taneczne z salsy, bachaty czy tańca brzucha. Takie zajęcia dodają naszemu ciału elastyczności i uczą gracji.

**2. Zapach** - niewątpliwie bardzo istotny czynnik, który może być także tak zwaną kotwicą. Kotwice używane są w NLP, czyli programowaniu neurolingwistycznym. Kotwica to coś, co kojarzy nam się z daną chwilą lub zdarzeniem. Jeśli więc mężczyzna poczuje przyjemny zapach, gdy Cię spotka, w jego głowie zakoduje się to uczucie i połączy się z Twoim wizerunkiem i chwilą, gdy Cię widzi. Gdy w późniejszej chwili, choćby przypadkiem gdzieś w sklepie z perfumami, poczuje taki sam zapach perfum, jaki poczuł w chwili, gdy się spotkaliście - w

jego głowie od razu nastąpi projekcja Ciebie. Ten mechanizm wykorzystują na szeroką skalę sklepy odzieżowe i butiki. Gdy wchodzimy, coś nam przeważnie ładnie pachnie i zapach ten zapada nam w pamięć. I o to właśnie chodzi - aby skojarzyć przyjemny zapach z zakupami w danym sklepie - wtedy będziemy chcieli wrócić do sklepu. Dlatego też, jeśli chcesz być postrzegana jako atrakcyjna, powinnaś mieć zawsze przy sobie buteleczkę ładnych perfum, których będziesz używać wychodząc na kolację czy planując miły wieczór ze swoim obecnym lub potencjalnym partnerem. Pamiętaj, że jeśli założysz kotwicę związaną z zapachem swojemu mężczyźnie i on skojarzy sobie Twój zapach z silnymi emocjami, jakie przy Tobie przeżywa, wystarczy później, że tylko poczuje Twoje perfumy, aby nastąpiła w jego mózgu projekcja przyjemnych zdarzeń związana z Twoją osobą. Tak więc docień siłę perfum i korzystaj z nich świadomie.

**3. Gesty, na przykład odsłonięte nadgarstki** - nadgarstki są częścią naszego ciała, która dodaje nam subtelności. Odsłonięta dłoń, ułożona dolną częścią do góry, ukazująca nadgarstki, jest oznaką uległości i delikatności. Z uwagi na fakt, że mężczyźni w większości lubią być tymi, którzy dominują, uwielbiają

przeciwieństwa, czyli subtelne i delikatne kobiety. Dlatego też każdy Twój gest i zachowanie, świadczące o tym, że uznajesz i doceniasz męskość mężczyzny, będzie dla niego niesamowicie nakręcające, a odsłaniając swoje nadgarstki dajesz mu znak, że nie jesteś dla niego zagrożeniem, nie chcesz z nim rywalizować. Widok Twoich odsłoniętych nadgarstków i szyi spowoduje, że będziesz wydawać się mężczyznom bardziej atrakcyjna i subtelna. Dlatego warto nosić ubrania z rękawami 3/4, ładne, delikatne bransoletki czy łańcuszki, które w nienatrzętny sposób zwrócą uwagę na te seksualne obszary Twojego ciała, które silnie działają na mężczyzn.

**4. Duża pupa** - jest zdecydowanie bardziej seksowna niż mała, mimo, iż wiele kobiet dąży do rozmiaru XS. Najważniejsze są proporcje, jeśli Twoje ciało je zachowuje, wówczas nie ma wielkiego znaczenia, czy nosisz rozmiar XS czy L, i tak będziesz w oczach mężczyzn atrakcyjna. Duża pupa (nie mówię o nadmiernej otyłości, ale o pupie np. w rozmiarze M/L, obwodzie w biodrach około 100 centymetrów) jest oznaką zdrowia. Dla mężczyzn jest oznaką płodności i dlatego wydaje się dużo bardziej atrakcyjna niż pupy nadmiernie wychudzone. Co więcej dla większości mężczyzn, z którymi rozmawiałam, krągła pupa



i szerokie biodra są dużo bardziej istotne niż rozmiar biustu u kobiety.

**5. Uśmiech** - uśmiech to gest uległości, który znacznie częściej pojawia się na twarzy kobiet niż mężczyzn. Mężczyźni przeważnie mówią żarty nie po to, by się z nich śmiać, ale po to, by rozbawić kobiety. Ten z mężczyzn, któremu udaje się to najlepiej, przeważnie postrzegany jest za najbardziej atrakcyjnego. Uśmiechem możesz przyciągnąć uwagę innych, możesz wyrazić swoją aprobatę i radość ze spotkania. Uśmiech jest domeną kobiet, ale nie stosuj go zbyt często, jeśli idziesz na biznesowe negocjacje, ponieważ nie będziesz wtedy traktowana jako poważny kontrahent. Zachowaj go raczej na spotkania nieformalne.

**6. Zadbane paznokcie** - ładne, zadbane dłonie to podstawa. Pożegnaj obgryzione paznokcie i wysuszoną skórę. Jeśli chcesz być atrakcyjną - zadbaj o dłonie. Zadbaj, by skóra na dłoniach była delikatna, a paznokcie przede wszystkim czyste i ładnie uformowane. Nie musisz robić kosztownych żelowych czy hybrydowych paznokci, jednak pamiętaj, że ładnie na dłoniach wygląda czerwony lakier i nie bój się go używać. Od siebie mogę Ci podpowiedzieć, że aby uzyskać długotrwały efekt podobny do

tego, jaki uzyskuje się robiąc sobie manicure u kosmetyczki, wystarczy nałożyć na paznokcie 2 warstwy lakieru z kolorem i jedną warstwę lakieru bezbarwnego. Jest to nieco bardziej czasochłonne, ale przynajmniej lakier utrzymuje się na paznokciach do 7 dni i możesz spokojnie chodzić na basen, zmywać naczynia i wykonywać inne prace, a lakier i tak pozostanie na swoim miejscu. Pamiętaj także, że pierścionki dodają dłonią subtelności. Mają one też swoje określone znaczenie, np. kobiety które są gotowe do założenia rodziny, są ciepłe, cenią sobie rodzinę przeważnie noszą pierścionki na palcach serdecznych.

**7. Brak nałogów / nie pali, pije wcale lub okazjonalnie/ -** właściwie od liceum spotykam się ze zdziwieniem, kiedy częstowana papierosem - odmawiam i nie daję się przekonać, by zapalić. Przerażający jest fakt, że we współczesnym świecie dziewczyny i kobiety palą - przynajmniej w moim odczuciu - nawet więcej niż Mężczyźni. Nie chcę Cię urazić, jeśli dałaś się wciągnąć w ten nałóg, może po prostu lubisz, Twój wybór. Ja jednak zdecydowanie wolę zapach perfum, zarówno jeśli chodzi o mężczyzn, jak i kobiety. Powiem nawet więcej - toleruję papierosy u mężczyzn, ale jeśli byłabym facetem - nie

chciałabym, aby moja kobieta jak smok paliła papierosy. Nie tak dawno, gdy podróżowałam do Holandii, poznałam w drodze Polaków, którzy oczywiście palili papierosy. Zarówno dziewczyny, jak i faceci. Zostałam sama na polu bitwy, można by powiedzieć. I tak przyszła ta chwila, gdy jeden z mężczyzn poczęstował mnie papierosem. Jego mina, gdy mu odmówiłam, była bezcenna, a spojrzenie, którym mnie obdarzył, gdy mu powiedziałam, że nie palę i w zasadzie nigdy nie paliłam, pamiętam do dziś. Było to zdziwienie pomieszane z szokiem, zaciekawieniem i odrobiną podziwu. To spojrzenie i jego późniejsza wypowiedź uświadomiła mi, że jednak to, że nie palę ma wartość w dzisiejszym świecie i mężczyźni wciąż to dostrzegają. Przemyśl to, tym bardziej, że jako przyszła a może i obecna matka, jesteś także odpowiedzialna za życie i zdrowie Twoich dzieci, wnuków, osób w Twoim otoczeniu. Nie wspominam już nawet o sytuacji, w której rodziny mają ograniczone środki na życie, a i tak sięgają po papierosy. W swoim życiu spotykałam dość często takie rodziny, ponieważ od wielu lat jestem wolontariuszką, i serce mi pęka jednocześnie ustępując wściekłości, gdy widzę, jak dzieciaki biegają w brudnych i potarganych kurtkach, a rodzice przychodzą po nie z papierosem w ustach...

**8. Odnosi się do innych z szacunkiem, zwłaszcza do swojego mężczyzny, nie przeklina** - jest to cecha niezwykle istotna dla mężczyzn zaliczanych to tak zwanych "dobrych partii". Myślę jednak, że skoro zainteresowałaś się lekturą tego ebooka to nie będzie to dla Ciebie nic obcego i wiesz, kiedy można sobie nieco pozwolić, a kiedy trzeba trzymać fason. Szacunek dla innych jest bardzo ważny, a dla Twojego Mężczyzny najważniejszy, jeśli chcesz stworzyć trwałą relację z Mężczyzną. Jest to także jedna z trzech składowych miłości (według cytatu, który opisałam Ci na początku tego ebooka). Love is a passion, admiration and respect. Pamiętaj o tym!

**9. Obcasy** - ciekawostką jest, że nie zawsze obcasy były domeną kobiet - kiedyś nosili je również Panowie. W dzisiejszym świecie jednak, buty na obcasie kojarzą się nam przede wszystkim z płcią żeńską. Według mężczyzn, kobieta ubierająca buty na obcasie jest zdecydowanie bardziej atrakcyjna niż ta, która wybierze płaskie obuwie. Jednak warto ubierać i dobierać obcasy świadomie, ponieważ jeśli idziesz na spotkanie biznesowe nie chcesz być postrzegana jako obiekt seksualny, a jako poważna i kompetentna np. pani manager, prawda? Dlatego też nie każde szpilki są odpowiednie na każdą okazję. Na wieczorne wyjście

możesz ubrać szpilki wysokie, na koturnie, bez palca i bez zabudowanej piętki. Na spotkania biznesowe lub formalne uroczystości jednak nie wypada wybrać się w butach z odsłoniętymi palcami czy piętami i wyższymi niż 7-8 cm. Nie zakładamy także obuwia na koturnie i wybieramy raczej klasyczny styl obuwia, klasyczną szpilekę. Obcasy dodają nam atrakcyjności, ponieważ powodują, że nasze mięśnie nóg i pupa stają się bardziej napięte, a przez to unoszą się i wydają się bardziej jędrne. Szpilki wydłużają także optycznie nogi, co powoduje również, że wydajemy się szczuplejsze. Co więcej, ostatnio słyszałam audycję radiową, w której na temat noszenia obcasów wypowiadał się lekarz. Stwierdził, że chodzenie na obcasach pozytywnie wpływa na nasze mięśnie nóg i pośladków i gdyby nie jedyny poważny minus - czyli fakt, że szpilki poważnie obciążają nasze stopy i jeśli są źle dobrane i zbyt często nosimy wysokie obcasy, mogą powodować deformacje stóp, w tym haluksy - to rekomendowałby chodzenie na obcasach wszystkim swoim pacjentkom i znajomym. Faktem jest, że chodzenie na szpilkach wyrabia mięśnie łydek, ud i pośladków. Jednak musimy uważać i wybierać takie buty na obcasie, w których jest nam wygodnie. Nie ma też sensu, abyś chodziła na 15 centymetrowej szpili po zakupy, jednak gdy umawiasz się na

randkę - załóż zgrabny bucik z obcasem, zwłaszcza, jeśli ubierasz spódniczkę lub sukienkę. Noga wygląda wtedy subtelniej i zgrabniej, a Panowie uwielbiają kobiety na szpilkach. Jeśli jesteś w stałym związku już od dłuższego czasu, zaskocz swojego mężczyznę i ubierz czasem szpilki, gdy idziecie razem. Włóż ładną sukienkę i bucik na obcasie. Mężczyzna na pewno to doceni. Jeśli jesteś młodą kobietą, która dopiero rozpoczyna swoją karierę, przygotuj się jednak na różne reakcje otoczenia na Twoje obuwie - jeśli w firmie wszystkie dziewczyny ubierają płaskie obuwie, a Ty nagle wyparujesz w szpilach - mimo, że będziesz wyglądać prześlicznie, to właśnie to będzie powód, że zaczną na Ciebie prawdopodobnie nieco krzywo patrzeć, bo będzie "za" ślicznie. Ja doświadczyłam podobnych sytuacji i wiem, że ludzie nie lubią, gdy ktoś się wyróżnia. Jeśli tylko ubierzesz się inaczej niż wszyscy - od razu będą krzywo na Ciebie patrzeć. Nie przejmuj się jednak tym i bądź sobą, bądź wyjątkowa i nie bój się wyróżnić, bo tylko dzięki Twojej wyjątkowości, możesz zainspirować innego, równie wyjątkowego księcia, by zaprosił Cię na randkę ;) .

**10. Ładny, zadbany i pasujący do figury strój** - jest to często dość problematyczna kwestia, bo wiele kobiet chce podążać za

modą i jej trendami, nie zważając na to, czy faktycznie ubrania z najnowszych kolekcji pasują do ich figury. Spójrz krytycznym okiem na najnowsze fasony. Nie podążaj bezmyślnie za nowinkami, ponieważ niektóre nowinki są po prostu niewypałem, a tworzone są dlatego, że coś nowego projektanci przecież wymyśleć muszą. I o ile takie eksperymenty dobrze wyglądają na wybiegach, to nie zawsze będzie to coś, co będzie pasowało do Twoich kształtów i do Twojej figury. Kiedyś na jednym ze szkoleń, w którym uczestniczyłam jako słuchacz, prowadzący szkolenie zaprosił na środek osoby, które bały się publicznych występów, aby oswoiły się ze sceną. Zrobił też coś jeszcze. Zapytał publiczność, jak oceniają stroje osób, które znalazły się na scenie i ich prezencję. Jedną z osób, która znalazła się na scenie była młoda kobieta, ubrana w bluzkę, jeansy i płaskie buty. Nie byłoby może w tym nic dziwnego i złego, gdyby nie fakt, że wyglądała bardziej jak facet, niż jak kobieta. Mężczyźni, którzy byli na sali jednogłośnie stwierdzili, że powinna coś zrobić ze swoimi spodniami. Ona, w odpowiedzi na ich reakcje, broniła się mówiąc, że ona zna się na modzie i to są spodnie z najnowszej kolekcji typu "boyfriend"... i tak dalej. Szczerze mówiąc, jak to usłyszałam, to padłam... Jak można ubierać spodnie typu "chłopak" i myśleć, że będziesz w nich

kobieco wyglądać??? To jest właśnie przykład, jak podążanie za trendami mody może wyprowadzić człowieka w pole. Jest to przykład bezkrytycznego przeniesienia trendów mody do swojej szafy. Nie rób tego. Podobnie sprawa wygląda z ubieraniem czarnych i brązowych rajstop. Teoretycznie uważa się, że na formalne uroczystości nie wypada ubierać czarnych rajstop tylko brązowe lub cieliste. Tu jednak ja nie słucham tych rad, ponieważ w czarnych rajstopach - moim zdaniem oczywiście - noga wygląda zgrabniej i bardziej elegancko. Kiedyś pojechałam na konferencję, na której byłam czynnym uczestnikiem i wygłaszałam z koleżanką referat o copywritingu. Moja współprelegentka zdziwiła się, że ubieram czarne rajstopy, ja jednak uparcie nie zmieniłam decyzji. Efekt był taki, że po jakimś czasie moja koleżanka przyszła do mnie i powiedziała, że faktycznie ona też teraz ubiera czarne bo ładnie profilują nogę i na zdjęciach ładniej to wygląda. Zmieniła jednak zdanie dopiero wówczas, gdy usłyszała w radio, że jedna ze sławnych osób również odrzuciła brązowe rajstopy i zamieniła je na czarne. Zachęcam Cię, abyś sama miała swój własny gust i styl i mu ufała. Ludzie sławni też są po prostu ludźmi i nie rozumiem dlaczego mają nam coś narzucać. To nie są nieosiągalne bóstwa i nikt nie ma prawa dyktować Ci, co masz ubierać: ani



projektanci, ani celebryci. Ubieraj to, w czym się dobrze czujesz i co **pasuje do Twojej figury.**

**11. Czerwony kolor** - działa na mężczyzn jak afrodyzjak. Czerwona szminka, czerwone paznokcie, czerwona torebka lub buty - są to elementy, które przyciągają spojrzenia. Na jednym z blogów dla panów, na temat sposobów na podrywanie kobiet, przeczytałam kiedyś wpis o tym, jak rozpoznać, czy kobieta lubi seks. Autor bloga wśród kilku cech, wymienił również czerwoną szminkę na ustach lub czerwony lakier na paznokciach. Nie jest to tajemnicą, że kolor czerwony jest kolorem miłości. Wychodząc na randkę odważ się nałożyć na paznokcie ładny lakier, a od czasu do czasu na usta nałóż czerwoną szminkę. Raczej unikaj mocnych szminek w pracy i na spotkaniach biznesowych, aby nie rozpraszać współpracowników.

**12. Makijaż** - jest zdecydowanie Twoim przyjacielem, nie wrogiem lub utrapieniem. Mężczyźni postrzegają kobiety subtelnie umalowane za bardziej atrakcyjne i zadbane. Oczywiście makijaż makijażowi nie równy i trzeba uważać, aby zamiast dodać sobie powabu i wdzięku nie zrobić swojej urodzie krzywdy zbyt mocną czarną kreską lub zbyt kolorowymi cieniami pod oczami. Jeśli nie masz czasu lub chęci zbyt mocno

się malować i stosować jakiś wyszukanych technik w zupełności wystarczy, jeśli dobierzesz sobie odpowiedni do Twojej cery podkład, delikatny róż lub bronzer w zależności od karnacji, błyszczyk lub pomadkę i tusz do rzęs. Przed wyjściem nałóż na twarz podkład, który wygładzi i rozświetli lub zmatuje skórę, muśnij policzki delikatnym różem i wydłuż rzęsy maskarą. Niech to będzie Twój makijaż codzienny. Uważaj jednak na efekt "maski". Nakładając podkład na skórę twarzy nie zapomnij, że warto jest delikatnie wyrównać i pocieniować skórę, również na szyi i dekolcie. Dzięki temu unikniesz efektu, który mnie osobiście kłuje w oczy - twarz super pomalowana, niczym lalka barbie, natomiast 2 cm poniżej linii twarzy zupełna biel i całkowicie inny odcień skóry. Unikaj takiego makijażu jak ognia, bo wygląda to tandetnie. Nałóż odrobinę podkładu również na szyję i stopniowo zmniejszaj jego ilość w stronę dekoltu. Dzięki temu uzyskasz łagodne, płynne przejście, a Twój makijaż będzie niezauważalny, a makijaż, którego praktycznie nie widać - jest najlepszy. Jeśli jesteś blondynką o jasnej cerze ładnie Ci będzie, jeśli wykonasz dodatkowo nad górną linią powiek cienką czarną kreskę. Możesz do tego rozetrzeć nieco szarego cienia do powiek. Na usta nałóż w zależności od okazji albo delikatną szminkę lub błyszczyk, lub na wieczorne wyjścia i

randki - czerwoną szminkę. I to wystarczy. Dzięki temu twarz wygląda ładnie, ale nie masz na sobie tony tapety, która wygląda okropnie. Jeśli jesteś brunetką o ciemnej karnacji wybierz na górną powiekę cienie w kolorach ziemistych, czyli różnego typu brązy, a na usta szminki w naturalnych, ciepłych barwach (odcienie brązów, beży). Prosty i subtelny makijaż sprawi, że będziesz wyglądała naturalnie, ładnie i subtelnie. Unikaj jak ognia czarnej ciemnej krechy pod dolną powieką, połączenia niebieskiego cienia z czerwoną lub ciemno różową szminką.

**13. Włosy** - ładne, zadbane i zdrowe włosy są dla mężczyzn bardzo silnym afrodyzjakiem. Bardzo kobiece są włosy długie, jednak nie jest to reguła, każdemu podoba się coś innego. Ważne, aby fryzura, którą masz na głowie, podobiała się Tobie, abyś dobrze się w niej czuła i aby pasowała do Twojej urody. Ciężko jest doradzać na odległość, jednak najważniejszą wskazówką, jaką chciałabym Ci dać, jest to, abyś jeśli farbujesz włosy robiła to z głową. Co to oznacza? Oznacza to, abyś dobrała kolor, który będzie pasował do Twojej urody. Nie taki, który po prostu Ci się spodobał na reklamie, ale taki, w którym będziesz ładnie wyglądać. I druga sprawa - jeśli już raz zafarbujesz włosy to nie pozwól, aby odrosty zobaczyły światło dzienne. Gdy tylko się

pojawia, zrób coś z nimi. Niejednokrotnie widziałam kobiety, które są naturalnymi blondynkami, a zdecydowały się zafarbować włosy na ciemny kolor, w tym także na czarny, a potem zapominały, że na czubku głowy robiło im się "gniazdo", czyli białe odrosty. Nie dopuść do takiej sytuacji bo to wygląda okropnie.

## Rozdział IV

### **DODATEK SPECJALNY**



**Co robić, by mężczyzna czuł się przy mnie**

**jak Tygrys?**

Dobrze, teraz zakładam, że masz już za sobą proces akceptacji samej siebie i albo całkowicie i raz na zawsze już go przeszedł, albo wypisałaś sobie cele, które chcesz osiągnąć i masz już plan, jak stać się taką kobietą, jaką zawsze chciałaś być (np. chciałaś mieć płaski brzuch, być silniejszą, nauczyć się pływać etc.). Teraz, skoro już zaakceptowałaś siebie i wiesz, z jakich cegieł budujesz swoje życie oraz o jakie elementy Twojego wyglądu zewnętrznego zadbać, by być atrakcyjną z zewnątrz dla Twojego Mężczyzny, pora na moduł dodatkowy, jakim jest Twoje wnętrze. W tym module poznasz 3 sposoby, dzięki którym sprawisz, że Twój Mężczyzna nie będzie mógł o Tobie zapomnieć. Będzie Tobą oczarowany i nie znajdzie sobie innej Kobiety, bo będzie wiedział, że jesteś wyjątkowa. Nie pójdzie do innej, bo zdobędziesz silne narzędzie, które nauczy Cię spełniać jego potrzeby. A skoro zaspokoisz jego potrzeby, nie będzie musiał szukać ich zaspokojenia nigdzie indziej, u żadnej innej kobiety, choćby chciały i próbowały Go poderwać.

Jesteś gotowa odkryć te skuteczne i bardzo ważne zasady, dzięki którym Twój mężczyzna odkryje w sobie prawdziwego Tygrysa, a Ciebie postrzegać będzie jako niezwykle kobietą istotę? Jeśli tak, to zaczynamy!

### **3 Zasady, Dzięki Którym Twój Mężczyzna**

### **Będzie Czuł Się Przy Tobie Jak Tygrys**

#### **Zasada numer 1 - Dbaj o Jego Ego!**

Często spotykam na ulicy, w restauracji czy w innych miejscach pary, które wyglądają niby zwyczajnie, a jednak jest w nich coś, co mi nie pasuje. Jest to coś, co w moim odczuciu odbiera męskość mężczyźnie i co gorsza - dodaje jej kobiecie. Przejawia się to na przykład w sytuacjach, gdy mężczyzna idąc z dziewczyną za rękę, w drugiej trzyma jej torebkę w kwiatki. Przejawia się to w sytuacjach, gdy dziewczyna podczas przyjęcia u znajomych mówi o swoim facecie, że jest fajtłapą i do niczego się nie nadaje. Przejawia się to także w obelgach i przekleństwach podczas wspólnej wymiany zdań. Zauważam to także na wyjazdach, gdzie znajome pary kłócą się ze sobą lub facet chodzi struty i głodny, bo jego partnerka nie potrafi przygotować nic do jedzenia lub co gorsza - dba tylko o siebie i ma w nosie, czy jej partner jadł jakikolwiek obiad. Wyobraź sobie teraz sytuację, w której dajesz swojemu mężczyźnie własną torebkę do niesienia, a tu przypadkiem spotykacie jego kolegów z lat studiów. Jak myślisz, jak go potraktują widząc, że trzyma w ręku torebkę w kwiatki? Albo jak zareagują, gdy zaczniesz

opowiadać o tym, że ma dziurę w bokserkach albo że jest ciamajdą, bo złamało mu się wiertło, gdy próbował przywiesić wczoraj szafkę do ściany? Niestety bardzo duża część dziewczyn i kobiet nie dba o wizerunek swojego Mężczyzny w oczach innych. A według mnie jest to bardzo ważne. Jeśli chcesz, by Twój facet był szanowany, to nie ponizaj go publicznie. Jeśli zrobił coś, co się Tobie nie podoba lub ubrał się nie tak, jak uważasz, że powinien, powiedz mu to wcześniej, a nie przy znajomych. Bądź dyskretna i dbaj o jego dobre imię. Facet z torebką nie wzbudza szacunku, dlatego jeśli załadowałaś torbę niepotrzebnymi szpargałami - trudno, dzielnie ale samodzielnie donieś ją do domu, a na drugi raz nie zabieraj zbędnych rzeczy (oczywiście mowa tu o Twojej torebce, nie ma nic złego w tym, aby Mężczyzna pomógł Ci z zakupami czy innymi bagażami). Jeśli Ty zadbasz o dobre imię Twojego Faceta, on na pewno to doceni. Pochwal go publicznie, znajdź coś, co zrobił ostatnio świetnie i wspomnij o tym przy znajomych, a zobaczysz jak urosną mu skrzydła. Będzie dumny z siebie i na pewno również doceni fakt, że widzisz jego starania. To jest koło, które się wzajemnie napędza - traktujesz faceta źle, jego wizerunek w oczach innych i jego samego spada, Mężczyzna się zamyka i zaczyna uważać się za nieudacznika, w efekcie końcowym



faktycznie staje się nieudacznikiem, a przez to również Wasze życie seksualne będzie wyglądało okropnie, o ile jakiegokolwiek będzie. Z tego punktu już blisko do zniszczenia całej relacji. Jeśli jednak zaczniesz doceniać pozytywy, pochwalisz Faceta za jego wysiłki (a jeśli zrobisz to przy kimś trzecim to po prostu ekstra!) i dostrzeżesz to, co zrobił dobrze, jeśli zadbasz o jego wizerunek w oczach znajomych, wówczas jego ego będzie rosło... i rosło... będzie czuł się potrzebny, męski i zmotywowany do działania. Takie podejście będzie procentować. Zobaczysz, jak dostaje nowej energii, jak staje się bardziej pewny siebie. A to spowoduje także, że będzie bardziej męski w stosunku do Ciebie, co zagwarantuje Ci wspaniałe, gorące wieczory. Facet doceniony i pewny siebie ma dużo testosteronu, który z pewnością zechce spożytkować z Tobą.

### **Zasada numer 2 - Daj mu się wykazać!**

Dobrym pomysłem na zadbanie o męskość Twojego Partnera jest stwarzanie okazji, w których może się on wykazać jako mężczyzna. Stwórz okazje, w których Ty będziesz subtelną, słabą kobietą, a on - silnym i dominującym Tygrysem. Wbrew pozorom nie jest ciężko zorganizować sposobności, o których mowa - wystarczy, że będziesz przyrządzać posiłek, np.

spaghetti. Nagle okazuje się, że przecież ten słoik z sosem jest tak mocno zakręcony, że Ty nie jesteś w stanie go otworzyć (nawet jeśli jesteś, to go nie otwieraj). Poproś o pomoc Twojego partnera, daj mu się wykazać! Gdy otworzy słoik powiedz, że jest taaaaki silny! I super, że jest z Tobą bo Ty sama nie poradziłabyś sobie z tym słoikiem. Nawet nie zdajesz sobie sprawy jak takie prozaiczne rzeczy cieszą mężczyzn! Oni, jak i każdy z nas, potrzebują czuć się potrzebnymi. Jeśli więc kobieta jest do tego stopnia samowystarczalna, że do niczego nie potrzebuje mężczyzny, on na pewno nie zagrzeje przy niej długo miejsca, ponieważ nie zapewnisz mu realizacji potrzeby przynależności i poczucia bycia potrzebnym, uczestnictwa w Twoim życiu. Jeśli kobieta jest samowystarczalna finansowo, jest silna i potrafi sama wszystko w domu zrobić, jeśli posiada w szafie wibrator to do czego takiej kobiecie potrzebny jest mężczyzna? Nie ma tam dla niego miejsca. I mężczyzna to od razu zauważy. Dlatego takie małe gesty mają naprawdę magiczną moc - daj mu się wykazać i poczuć, że jest dla niego miejsce w Twoim życiu.

### **Zasada numer 3 - Zaskocz Go!**

Niewątpliwie, jeśli jesteś z Mężczyzną już dłuższy czas, lub jeśli kiedyś będziesz, nadejdzie taki czas, że energia między Wami nieco przygaśnie, być może wkradnie się rutyna, być może nie będziecie mieli chęci nigdzie wychodzić lub zapomnicie jak to jest gdzieś razem spontanicznie wyjść. Nie pozwól na to! Jako kobieta dysponujesz silną bronią, jaką jest Twoja kobiecość. Możesz więc zaskoczyć swojego Mężczyznę przygotowując mu pyszną kolację, proponując masaż, ubierając jakąś fikuśną bieliznę. Jednak nie tylko takie niespodzianki masz w zanadrzu - tutaj masz ogromne pole do popisu bo pomysłów jest naprawdę wiele. Może Twój Mężczyzna uwielbia grać w bilarda? A może leci w kinie filmie, na który chciałby pójść? Nawet jeśli Ty nie lubisz bilarda, zawsze możesz zorganizować mu wypad z jego przyjacielem, niech się trochę oderwie od codzienności. To ma być niespodzianka dla niego, więc wymyśl coś, co będzie przyjemne dla niego, niekoniecznie dla Ciebie. Zrób mu taki mały prezent od czasu do czasu, zaskocz go czymś! To pomoże mu się wyrwać z rutyny. Pokaże mu także, że dalej jest dla Ciebie ważny i doda mu energii, a Waszej relacji świeżości i nowych bodźców.

## Podsumowanie

Podsumowując, Twój eliksir kobiecości składa się z wielu składników, które dodajesz pewnymi etapami. Te etapy to:

**1. Proces akceptacji** samej siebie (swoich zalet i wad, a także wyznaczenie celów, jeśli chciałabyś coś zmienić, praca nad osiągnięciem zamierzonych rezultatów, która ma doprowadzić do tego, że zaakceptujesz samą siebie i pokochasz swoje ciało i wnętrze).

**2. Proces kształtowania Twojej sfery zewnętrznej** (kształtowanie Twojego wizerunku, dbanie o wygląd i zdrowie, dobieranie odpowiednich ubrań, makijaż, z uwzględnieniem tych czynników, na które płęć męska zwraca szczególną uwagę, w tym także ograniczenie przeklinania czy papierosów).

**3. Proces kształtowania Twojego wnętrza** (czyli tego, jak traktujesz innych, a w szczególności jak podchodzisz do Twojego obecnego lub potencjalnego partnera).

Eliksir, jaki powstanie w wyniku połączenia tych 3 grup składników będzie Twoim największym kobiecym skarbem, który jak magnes będzie działał na Twoje otoczenie. Aby dokonać akceptacji siebie niezbędne jest uświadomienie sobie,

jakim człowiekiem jestem teraz? Jak wyglądam? Jak się zachowuję? Czy wyglądam tak, jak chciałabym wyglądać? Jeśli nie, to co mogę zrobić, by wyglądać tak, jak chciałabym wyglądać? Czy zachowuję się tak, jak chciałabym, aby zachowywała się moja kobieta, gdybym była mężczyzną? Świadomość własnych silnych stron i elementów, które możemy poprawić sprawia, że możemy wziąć sprawy we własne ręce i przyjąć odpowiedzialność za własne życie, zdrowie, wygląd, relacje, które tworzymy. To nie "ktoś" siedzi na kanapie i to nie "ktoś" zajada batoniki, tylko ja. Skoro ja, to mogę ruszyć pupę i zamiast siedzieć przed telewizorem mogę się przespacerować. Weź odpowiedzialność za własne życie we własne ręce, bo nikt inny tego za Ciebie nie robi. Wiele kobiet ma kompleksy, ale tak naprawdę wystarczy tylko o siebie zadbać. Dobrać ubranie odpowiednie do figury, wzmocnić swoją kondycję psychofizyczną, ale aby tego dokonać - trzeba po prostu **CHCIEĆ!** Jeśli chcesz, a nie wiesz, w czym dobrze wyglądasz, napisz do mnie maila - jeśli będę mogła Ci pomóc, chętnie wybiorę się z Tobą na zakupy, do fryzjera, na kawę, na rozmowę. Jeśli nie masz kogoś, komu mogłabyś zaufać i kto mógłby Cię zmotywować - napisz do mnie, bo ja głęboko wierzę, że każda kobieta jest piękna, trzeba tylko o nią odpowiednio zadbać. Jeśli

już zaakceptujesz siebie i zadbasz o swój wizerunek, będziesz dobrze czuła się w swoim ciele, to kolejnym krokiem będzie praca nad budowaniem relacji. W tym e-booku skupiamy się nad budowaniem Twojej kobiecości, atrakcyjności i relacji damsko-męskich. Twoja kobiecość będzie jednak przyciągać nie tylko Twoich potencjalnych partnerów. Jeśli zbudujesz sobie stabilne fundamenty, dodasz sobie pewności siebie, zadbasz o swój wygląd, automatycznie będziesz bardziej energiczna. Taką zmianę dostrzegą Twoi znajomi, ale także koledzy i przełożeni z pracy. Kobiecość doda Ci energii i zmotywuje do działania. Pewne siebie osoby nie boją się walczyć o swoje marzenia, nie będziesz więc bała się zmienić pracy lub przyjąć awansu. Jedna zmiana automatycznie napędza kolejne. Jeśli Ty zadbasz o siebie i będziesz odnosić sukcesy w pracy, Twój partner również zacznie bardziej o siebie dbać, przynajmniej taką zależność obserwuję na swoim przykładzie oraz na przykładzie osób, z którymi miałam okazję przechodzić przez proces właśnie takiej zmiany. W oparciu o te właśnie 3 etapy przyrządzania Elixiru Kobiecości **zachęcam Cię, abyś Stworzyła Swój Własny Eliksir**, który wydobędzie z Ciebie prawdziwą, subtelną i umiejącą cieszyć się życiem kobietę. Życzę Ci również, aby lektura tej książki pomogła Ci dostrzec te aspekty w relacjach

damsko-męskich, o których kobiety w dzisiejszych czasach zapominają, a które Ty **dzięki wiedzy, którą teraz zdobywasz**, będziesz mogła zastosować w tworzeniu Twojej własnej bajki. Dbaj o swojego Mężczyznę, obecnego lub tego przyszłego, ponieważ o każdą relację, na której nam zależy, dbać trzeba, inaczej uschnie jak ten kwiatek bez wody. To mówię Ci z własnego doświadczenia. Dbaj o mężczyznę wykorzystując dodatek specjalny, zamieszczony w ostatnim rozdziale tego ebooka. Gwarantuję Ci, że niewiele kobiet dostrzega siłę drzemiącą w tych wydawałoby się prozaicznych codziennych zachowaniach i to właśnie sprawi, że Twój Mężczyzna będzie czuł się przy Tobie jak prawdziwy drapieżnik. Będzie czuł się męsko, a fakt, że Go doceniasz i wciąż się starasz o Waszą relację, również i jego powinna zmotywować do starania się o Ciebie. Życzę Ci więc, aby w Twojej relacji z tym wybranym mężczyzną, nigdy nie zabrakło wiosennego ciepłego deszczu, który będzie sprawiał, że Wasza miłość będzie kwitła, i abyś pokochała swoją kobiecość, bo jest to coś, co jest tylko Twoje i dzięki temu jesteś wyjątkowa.

Wiktoria Hartman  
[www.KobietaAtrakcyjna.pl](http://www.KobietaAtrakcyjna.pl)  
[kontakt@kobietaatrakcyjna.pl](mailto:kontakt@kobietaatrakcyjna.pl)  
ISBN 978-83-944562-0-7