

AUTOR BESTSELLERA JEMNÉ UMENIE MAŤ VEČI V P\*\*I

Zaujmite ženu úprimným  
správaním bez pretváranky

---



# MODELY

OVERENÉ POSTUPY,  
ÚSPEŠNÉHO  
AKO SI ZÍSKAŤ ŽENU  
RANDENIA

---

MARK MANSON

**MARK MANSON**

Zaujmite ženu úprimným  
správaním bez pretvárinky

---



# **MODELY**

**OVERENÉ POSTUPY,  
ÚSPEŠNÉHO  
AKO SI ZÍSKAŤ ŽENU  
RANDENIA**

---



MODELS

Copyright © Mark Manson, 2011-2016

All rights reserved.

Slovak edition © 2020 by Eastone Group, a. s.

Z anglického originálu *Mark Manson – Models* preložila Monika Harmadyová.

V roku 2020 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

Translation © 2020 Mgr. Monika Harmadyová

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a. s.

[www.eastonebooks.com](http://www.eastonebooks.com)

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukovaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-384-5

# OBSAH

Predslov k upravenému vydaniu	VII
Úvod: Zmeny	XIII

## **PRVÁ ČASŤ: SKUTOČNOSŤ**

Prvá kapitola: Nedožadovanie sa pozornosti	3
Druhá kapitola: Sila zraniteľnosti	23
Tretia kapitola: Dar pravdovravnosti	35

## **DRUHÁ ČASŤ: STRATÉGIA**

Štvrtá kapitola: Polarizácia	57
Piata kapitola: Odmietnutie a úspech	73
Šiesta kapitola: Tri základné princípy	81

## **TRETIA ČASŤ: ÚPRIMNÝ ŽIVOT**

Siedma kapitola: Demografia	91
Ôsma kapitola: Životný štýl a prezentácia	108

## **ŠTVRTÁ ČASŤ: ÚPRIMNÉ KONANIE**

Deviata kapitola: Čo si nahovárate?	125
Desiata kapitola: Ako prekonať úzkosť	142

## **PIATA ČASŤ: ÚPRIMNÁ KOMUNIKÁCIA**

Jedenásta kapitola: Vaše zámery	157
Dvanásta kapitola: Ako lepšie flirtovať	171
Trinásta kapitola: Proces randenia	193
Štrnásta kapitola: Fyzický kontakt a sex	204
Záver: Posun vpred	218
Epilóg: Čo ak je to dar?	221
Glosár	224
Ďalšia literatúra	231
Ešte krátka poznámka pre ženy a čitateľov inej než heterosexuálnej orientácie	233
O autorovi	235

# Predslov k upravenému vydaniu

Túto knihu, ktorá obsahuje rady týkajúce sa randenia, som začal písať v apríli 2011 v stiesnenej a nesmierne predraženej hotelovej izbe v Londýne.

Ak ste sa už niekedy pokúšali napísať knihu, určite viete, že začiatok je najťažší. Mal som mnoho nápadov, myšlienok, cieľov a ambícií. Na niekoľko dní ma celý ten obrovský potenciál paralyzoval.

No krátko nato som sa zameral na jeden konkrétny cieľ. Položil som si otázku: „Keď som bol slobodný a nedarilo sa mi vo vzťahovej oblasti, akú knihu by som si rád prečítal? Ak by som mal prečítať len jednu, aké rady by mi mala poskytnúť?“

Týždne plynuli a ja som si uvedomil, že by som z nej chcel v prvom rade načerpať veľa informácií. Kniha sa akoby písala sama. Cestoval som v tom čase po Európe, prednášal som a viedol osobný koučing. Často som ukončil stretnutie s klientom alebo schôdzu otázok a odpovedí pred málopočetným publikom a okamžite som bežal do hotelovej izby, aby som si zapísal myšlienky, ktoré som pohotovo pretavil do tejto v súčasnosti úspešnej knihy.

Tiež som si na začiatku zaumienil, že kniha bude zo štylistického hľadiska iná než ostatné. Prečítal som hádam všetky knihy tohto druhu na trhu, no väčšina nestála za nič. Vedel som, že hlavné myšlienky v mojej

knihe budú iné – hlbšie, osobnejšie, emotívnejšie. No zároveň som chcel, aby bol aj štýl písania iný. Možno som si o sebe veľa myslel, ale túžil som po tom, aby mala kniha literárny nádych. Aby sa krása a radosť z randenia odrážali v samotnom texte. Nechcel som len predostrieť plán krok za krokom a informácie na memorovanie, záležalo mi na tom, aby som čitateľa nadchol. Koniec koncov, hlavnou myšlienkou knihy je, že schôdzky a romantika sú práve o tom – aby na vás zapôsobili, emocionálne aj fyzicky.

Knihu som napísal za menej ako tri mesiace. Väčšinu z nej som dal dokopy v hotelových izbách a malých apartmánoch po celej Európe – v Londýne, v Bristole, v Prahe, v Petrohrade a nakoniec som ju dokončil v Budapešti.

Prvá verzia knihy bola dlhá a lajdácka. Mala 366 strán a prinajmenšom rovnaký počet preklepov, gramatických chýb a hlúpostí. V tej dobe som mal pomerne prízemné ambície. Chcel som si niečo zarobiť v online svete bez toho, aby som musel byť fyzicky prítomný na konkrétnom mieste, pretože takmer štyri roky neustáleho cestovania v rámci koučingu ma už vyčerpávali.

No tiež som chcel dostať svoje myšlienky do sveta a posunúť poradenstvo v tejto vzťahovej oblasti dopredu, keďže som mal v tom čase pocit, že moje rady sa dosť líšia od väčšiny toxických rád majstrov randenia a zvädzania, ktoré sa predkladali mužom.

Knižka vyšla 5. júla 2011. Vydal som ju sám a predával cez Amazon a vlastnú webovú stránku. Prvý mesiac sa z nej predalo len niekoľko stoviek výtlačkov – väčšinou si ju kúpili čitatelia môjho blogu a bývalí klienti. Upozornili ma aj na nedostatky a počas nasledujúcich týždňov mi pomohli text upraviť. Krátko nato boli vykonané ďalšie malé úpravy. Na jeseň toho roku som sa tešil, že knižka je na svete, ľudia si ju pochvaľujú a začal som pracovať na iných projektoch.

No postupom času si kniha začala žiť vlastným životom. Čuduj sa svete, bez marketingu, publicity, propagácie a s príšernou obálkou, ktorú som vytvoril vo Photoshope, zisky z predaja každým mesiacom exponenciálne rástli. Akoby ľudské mozgy nainfikoval nejaký vírus a šíril sa ďalej. Čitatelia knihu odporučili svojim priateľom, *ich* priatelia ju zasa odporučili svojim priateľom, a onedlho ju kupovali priatelia týchto priateľov pre svojich súrodencov, bratrancov a sesternice a dokonca aj pre čerstvo

rozvedených otcov a strýkov. Čoskoro sa tipy na knihu začali objavovať na webových stránkach a fórach, a to až tak často, že som dostával mails, aby som prestal spamovať. No ja som nespamoval. Nerobil som vôbec nič. Za všetkým stáli moji čitatelia.

Začiatkom roka 2012 som prekvapivo zarábala dosť na to, aby som sa uživil ako autor. Zanechal som prednášanie a zameral som sa výlučne na písanie. V to leto som urobil prvú ozajstnú revíziu knihy. Najal som si grafika, ktorý vytvoril skutočnú obálku. Okresal som asi 50 strán pedantného, ale nadbytočného textu. Zjednodušil som niektoré termíny a teórie, a snažil som sa ich vysvetliť tak, aby boli čitateľom jasnejšie. Takže prvá „profesionálna“ verzia tejto knihy vyšla v auguste 2012.

Knižka sa odvtedy vyšvihla na čelo rebríčka najpredávanejších titulov o randení určených pre mužov a držala sa tam celé roky. Predbehla aj také stálice, ako je *The Game (Hra: Průnik do tajné společnosti mistrů svádění*, Argo, 2011) od Neila Straussa alebo *The Mystery Method (Tajemství způsobu, jak dostat krásnou ženu do postele*, Plejáda, 2010) od Erika von Markovika, a dokonca i najpredávanejšie ženské tituly o randení, čo je v tomto biznise nevídané. Kniha bola dlhodobým bestsellerom vo svojej kategórii na Amazone a spopularizovala sa do takej miery, že mnohé obľúbené internetové fóra a stránky s radami o randení pre mužov zahrnuli do otázok a odpovedí alebo do poznámkovej sekcie formulku „prečítajte si toto skôr, než položíte nejaké otázky“.

V roku 2013 som mal pocit, že kniha je pre mňa uzavretou kapitolou. Chcel som sa pohnúť ďalej. Mal som v pláne znovu spustiť svoj web a začať písať články pre obe pohlavia týkajúce sa rôznych tém od osobnej psychológie až po kultúrne dôsledky používania smartfónov a čítania newsfeedov. Poradenstvo v oblasti randenia som už chcel nechať tak.

Počas nasledujúcich dvoch rokov popularita mojej stránky doslova explodovala. Len v roku 2015 ju čítalo vyše 20 miliónov ľudí. Moja prvá kniha však neupadla do zabudnutia, bola vždy kdesi v pozadí. Predstavovala živú spomienku na moje začiatky, ako aj to, že sa oplatí rozumne zariskovať a pozorovať, kam to človeka zavedie.

Väčšina ľudí nemá ani len šajnu o tom, že keď kniha vyšla, bol to obrovský risk.



Nuž, v roku 2011 sa v rámci poradenstva o randení a vzťahoch len málo hovorilo o úprimnosti, prijatí odmietnutia či rozdeľovaní (polarizácii) ľudí pre negatívne reakcie. Väčšina mužov považovala zraniteľnosť za vulgárne slovo a pokiaľ ich konanie nevedlo k tomu, aby ženu čím skôr dostali do postele, často bolo vnímané ako zbytočné či dokonca „béčkové“.

A nedajbože by ste začali hovoriť o emóciách, traume alebo pocitoch neschopnosti. Kto, došlaka, by to chcel počúvať?! Si padavka! Spamätaj sa!

No na základe spolupráce so stovkami mužov po celom svete som zistil, že väčšina ich problémov s randením ani veľmi nesúvisí s tým, že „nevedia, čo povedať“ alebo s taktikami, ako dostať ženy rýchlejšie do postele. Drvivá väčšina problémov týchto mužov bola emocionálnej povahy. Mali v sebe hlboko zakorenenú neschopnosť prežívať intimitu. Problémy sa objavili v dôsledku iracionálne negatívneho sebavnímania, ktoré vzniklo z dlhodobého pocitu menejcennosti a nedostatočnosti v prítomnosti žien. Postihli mužov, ktorí sa báli pozrieť na svet triezvym pohľadom a nestratiť úsmev z pier.

Keď som dával dokopy túto knihu, vedel som, že buď rozvíri vody v danej oblasti, alebo ju na predajnej stránke Amazonu vysmejú a ja sa budem musieť čoskoro niekde zamestnať na plný úväzok.

Dnes však s radosťou konštatujem, že poradenstvo v oblasti vzťahov a randenia sa z veľkej časti naladilo na rovnakú vlnu a v súčasnosti ospevuje úprimnosť, nájdanie odvahy a dôvery aj skrz zraniteľnosť, ako aj investovanie do toho, aby sa z muža stal lepší človek, a nielen aby sa takým len zdal.

Občas dostávam e-maily od čitateľov, ktorí mi posielajú videá alebo citácie od iných poskytovateľov takéhoto poradenstva alebo koučov, ktorí sa pred piatimi rokmi správali ako kreténi, nosili smiešne outfity a „radili“ mať gule na verejnosti a vykrikovať na ženy nezmysly. Dnes už hlásajú, že správne je žiť čestne a rešpektovať ženské prania rovnako ako vlastné. Čitatelia sa ma často pýtajú: „Aha, zas ďalší chytrák, čo ti kradne myšlienky, nevytáča ťa to?“ Skutočnosť je taká, že nie. Som šťastný a hrdý.

Narodil som sa v Texase, mám preto sklon donekonečna o sebe blábovať (ak ste si ma predstavili, ako sedím na verande, popijam lacné

plechovkové pivo a v lone mám brokovnicu, tak asi tak sa cítim pri písaní tejto knihy), dovoľte mi teda radšej prejsť k veci a prezradiť vám, nad čím si pravdepodobne aj tak celý čas lámete hlavu: „Čo má sakra znamenať tá posledná revízia a prečo si ju urobil?“

Udiala sa v čase posledných úprav mojej novej knihy, ktorá mala vyjsť v roku 2016. Keď som ju dokončoval, vrátil som sa k svojej prvotine a znova som mal pocit, že by to chcelo aktualizáciu, najmä z hľadiska samotného textu. Hlavné myšlienky a rady obsiahnuté v knihe sa mi stále páčili. No za posledné štyri roky, ktoré ubehli, odkedy som ju naposledy držal v rukách, som sa zdokonalil v písaní a zlepšili sa aj moje vysvetľovacie schopnosti. A tak som text opäť prečesal – objasnil som koncepty, preformuloval som rady, aby boli výstižnejšie, a okresal či odstránil som aj nadbytočnú „vatu“. Aktuálna verzia, ktorú teraz čítate, je momentálne najjasnejšia, najvýstižnejšia, a preto aj najlepšia. Za tým si stojím. (Ak ste predošlú verziu knihy nečítali, tieto zmeny vás nemusia zaujímať, nasledujúce riadky preskočte a jednoducho sa ponorte do čítania.) Pre tých, ktorí už knihu čítali, zmeny zahrňajú:

- Odstránenie väčšej časti prvej kapitoly a použitie niektorých pasáží z nej v iných častiach knihy.
- Zmena výrazu „skutočná sebadôvera“ späť na „nedožadovanie sa pozornosti“ (teda akési „pohodáctvo“), čo bol pôvodný výraz z prvej verzie. V druhej verzii knihy som použil výraz „skutočná sebadôvera“, pretože som ho považoval za stráviteľnejší pre bežného čitateľa. Späť si však myslím, že to je len nepresné pomenovanie, ktoré má vyvolať dobrý pocit. Vždy sa mi viac pozdával (a väčšina čitateľov stále preferuje) pôvodný výraz, ktorý som si sám vymyslel. Nedožadovanie sa pozornosti. Zaviedol som ho znovu aj s dodatočným vysvetlením jeho pôvodu.
- Zmena výrazu „falošná sebadôvera“ na „narcizmus“. V knihe sa objavuje úplne prvý raz a mám pocit, že je oveľa presnejší a zrozumiteľnejší. No zároveň si myslím, že „falošná sebadôvera“ je vo väčšine prípadov celkom presným opisom narcizmu.

- Explicitnejšie vyjadrenie myšlienok týkajúcich sa súhlasu ženy, rozpoznanie ženských pocitov a toho, ako na tieto pocity reagovať, a celkovo jasnejšie vykreslenie myšlienky, aby sme k ženám pristupovali ako k ľuďom, a nie ako k predmetom. Tieto informácie obsahovali aj predošlé verzie knihy, no dostával som maily od mužov, ktorí si knihu vysvetľovali inak, preto som sa rozhodol vyjadriť sa jasnejšie. Táto kniha je o komunikácii a vzťahoch medzi ľuďmi, nie o získavaní predmetov či symbolov postavenia.
- Vylepšenie samotného textu. Ozvláštnenie niektorých nudných pasáží. Viac humoru.
- Odstránenie nadbytočného textu, opakovaných vysvetlení a miestami pridlhých pasáží odbiehajúcich od témy.

(Prvé a posledné kapitoly obsahujú najviac dodatkov a zmien, zatiaľ čo ôsma kapitola, predtým deviata, je najviac zredukovaná.)

Na záver chcem povedať, že hoci táto kniha patrí do žánru, ktorý veľa ľudí neberie vážne, som na ňu nesmierne hrdý. Nielenže odštartovala moju kariéru v oblasti, ktorá ma baví, ale mám pocit, akoby sa počas písania zhmotnili moje najbláznivejšie túžby a očakávania, a dokonca som si ich aj poľahky splnil. Väčšina kníh po pár rokoch upadne do zabudnutia, no táto si žije svojím vlastným životom, jej obsah je urputný, polarizujúci, zraniteľný ako ešte nikdy predtým, a mení mužské životy k lepšiemu.

Alebo to si aspoň navrávam.

Komu inému by som poďakoval za tento úspech, ak nie vám, verným čitateľom, ľuďom, ktorí si túto knihu prečítali a odporučili ju priateľom alebo na internete, ľuďom, ktorí si kúpili päť výtlačkov a rozdali ich svojim priateľom a rodine. Bez vášho entuziazmu a hlavne počiatočnej podpory týchto myšlienok by táto kniha skončila na smetisku neúspešných kníh na Amazone, ktoré si autori často vydávajú sami. Takže vďaka vám všetkým.

Mark Manson

28. decembra 2015

## ÚVOD

# ZMENY

V našom post-industriálnom, post-feministickom svete už nie je také zrejmé ako kedysi, aká je identita a úloha muža v spoločnosti. Niekoľko storočí dozadu bolo jeho povinnosťou byť silný a chrániť. Ešte pred pár desaťročiami mal pracovať a starať sa o rodinu. Ale teraz? Nie sme si celkom istí. Sme prvá alebo druhá generácia mužov, ktorá vyrástla bez jasnej definície toho, aká je naša rola v spoločnosti a bez vzoru silného a atraktívneho muža.

Úlohou tejto knihy je načrtnúť tento model a opísať, ako v 21. storočí vyzerá atraktívny muž, ktorý je charakterný a má zrelú osobnosť. To znamená, že neostaneme pri štandardnom ochrancovi a chlebobarcovi, silákovi a stoikovi, ale posunieme sa k väčšiemu a lepšiemu vzoru, ktorý je viac obdivuhodný a žiaduci.

Pred desiatimi rokmi, keď som prvýkrát začal pomáhať mužom zlepšovať ich vzťahy so ženami, som nemal ani len tušenia o komplexnosti poznatkov z tejto oblasti a o ceste sebarozvoja, ktorou som sa vydal, aby som na ňu priviedol aj iných. V tom čase sa moje obavy týkajúce sa randenia primárne točili okolo toho, aké drinky prichystať na „oný“ večer alebo ktorú zo žien menom Jenna v mojom telefóne som stretol minulý víkend.

Až vtedy, keď som sa pustil do práce a snažil sa dostať *iných mužov* do bodu, keď majú v telefóne pod menom Jenna uložených päť čísel, som

si uvedomil, v akom zaostalom stave je emočný a sexuálny svet väčšiny mužov a aké je ťažké inšpirovať ich k tomu, aby ten svoj svet zmenili k lepšiemu.

Nebudem klamať, že mám teraz pri pohľade späť pocit, že *ja* som sa dostal do toho bodu ľahko. Počas dospievania som bol vždy taký priemerný chalan, nemal som ani veľa šťastia v láske.

Potom v roku 2005, keď ma podviedla a opustila moja prvá láska, som bol emocionálne rozrušený a mierne traumatizovaný. Začal som sa správať ako posadnutý. Zúfalo som potreboval uznanie a náklonnosť žien, pričom som strávil veľa času pachtením sa za nimi, oveľa viac ako väčšina mužov. Prehnal som to a onedlho som bol ochotný vyspať sa s každým dievčaťom v oblasti Bostonu, ktoré si ma pustí k telu.

Toto pokračovalo viac než tri roky.

Môj plán nebol prepracovaný. Vlastne som si prečítal niekoľko kníh, ktoré obsahovali baliace frázy a techniky a do barov som chodil 4 až 5-krát týždenne – oslovoval som ženy, flirtoval som, bol som aj odmietnutý, raz som bol hore a raz dole, užíval som si a tápal som. Tak vyzeralo mojich 36 slávnych mesiacov experimentovania.

Holdoval som pôžitkom. Bolo to obdobie rastu a zmien.

No o pár rokov a niekoľko desiatok žien neskôr sa udiali dve veci. V prvom rade som si uvedomil, že bujarý sex v opitosti je sranda, ale človeka nijako nenaplní. A nemá zdravý vplyv ani na ostatné oblasti môjho života. Musel som sa zastaviť a zamyslieť sa nad sebou a nad tým, prečo vkladám toľko času a úsilia do povrchnej zábavy.

V druhom rade sa rozniesla zvesť o mojich hrdinských činoch tam, kde bývam. Čoskoro som dostával maily od mužov, ktorých som nepoznal a ktorí si chceli so mnou vyraziť a na vlastné oči vidieť, ako sa bavím so ženami, zažiť ma „v akcii“. Spočiatku mi to pripadalo zvláštne. No potom som si povedal, prečo nie, kúp mi drink a príhod' zopár drobných.

Je to čudné, ale tuším sa vtedy začala tá skutočná cesta. Pokúsil som sa vnútorne preorientovať, otvoriť svoje emočné svety, v mojom vnútri začala prekvitať nová sebadôvera, ktorou som nakazil aj iných mužov.

Hovorí sa, že ak sa chcete stať v niečom majstrom, musíte to začať učiť iných. A táto moja druhá cesta ma napokon naučila oveľa viac ako

tá prvá. Keď som šiel von sám, bolo to jednoduché. Polovicu času som sa chcel len odreagovať, potlačiť svoje emócie a ideálne sa zobudiť v náručí cudzej ženy. Občas sa to podarilo. Občas nie. Nič iné som nepoznal.

No táto druhá cesta mala svoj účel, zmysel a ja som zrazu potreboval nejaký intelektuálny základ. Nemohol som to robiť len tak, mal som to niekoho učiť, vysvetliť mu to, odovzdať iným mužom svoje poznatky a potom ich popchnúť k tomu, aby to vyskúšali *sami*.

Ocitol som sa na zamotanej a kľukatej ceste. Istý čas som bol členom tzv. komunity PUA, teda majstrov zvädzania (pick-up artists). Študoval som sociálnu psychológiu, teórie o príťažlivosti, dejiny ľudskej sexuality, zašiel som do striptérskych klubov, čítal som knihy o neuro-lingvistikom programovaní (NLP) a kognitívnej terapii, navštevoval som rôzne semináre o svojpomoci, niekoľko som ich aj organizoval, býval som v hoteli s modelkami, experimentoval som s liečbou dotykom a zažil som niekoľko nepríjemností s alternatívnou terapiou, vymieňal som si názory na tému rodovej rovnosti s feministkami a čítal rad za radom všetky mizerné knihy o randení na trhu.

Učil som sa a rástol som. Rovnako rástol aj môj koučing. Z konička vo voľnom čase sa stal biznis – plnohodnotná práca na plný úväzok. Krátko nato som sa dostal do vyše dvadsiatich miest po celej Amerike, do európskych krajín, Anglicka i Austrálie. Dokonca ma to zavialo až do Argentíny, Brazílie, Ruska, Izraela či Thajska, kde som zistil, že väčšina mojich predstáv o mužoch a ženách je len otázkou kultúry a nie univerzálnou pravdou.

Bolo to obdobie intenzívneho vzdelávania a elánu, počas ktorého som sa zaprisahal, že nedovolím, aby moje myslenie ovládli predošlé predsudky alebo paradigma o mužskosti či mužskej/ženskej sexualite.

Po tom všetkom, po desiatich obohacujúcich rokoch, ktoré boli plné výziev, prichádzam s myšlienkou:

Práve teraz dochádza k dvom veľkým zmenám.

V prvom rade sú to väčšie sociálne a emocionálne zmeny v západnej kultúre. Chýba nová mužskosť, ktorej niet už celé generácie. Nie je jasná mužská identita, akí by muži mali byť, ako by sa mali správať, a až doteraz nikto nevyplnil toto vákuum.

Možno je to príliš ambiciózne, ale táto kniha si kladie za cieľ zaplniť spomínanú prázdnotu, pomôcť vytvoriť budúce modely mužského správania – atraktívne, silné modely, ktoré ovplyvnia vaše vzťahy so ženami a v živote všeobecne.

Druhá zmena sa deje priamo vo vašom vnútri. Ide o emocionálnu a psychologickú zmenu. Čítate túto knihu, pretože túžite po zmene. Chcete zmeniť svoje interakcie a vzťahy so ženami vo vašom živote. Chcete, aby v týchto vzťahoch došlo k zlepšeniu. Chcete bohaté vzťahy. Chcete sa v prítomnosti žien cítiť sebavedome a isto, či už tých, ktoré poznáte alebo chcete spoznať. Chcete cítiť, že vzťah s nimi máte pod kontrolou. Chcete prežívať svoju sexualitu bez hanby, váhania, ľútosti či trápenia.

Reč je o vnútornej zmene. Trvalo mi dlho, kým som to pochopil. Hoci táto druhá zmena často začína prehodnotením vonkajšieho správania a napokon jeho adaptáciou – čo hovoríte, čo máte oblečené, ako sa pohybujete –, samotný proces prebieha vo vašom vnútri, ide o zmenu priorit a vnímania seba samého, čo sa následne odráža v spoločenskom a lúboštnom živote.

Pretože keď zmeníte svoje presvedčenia a nastavenie mysle, vaše správanie sa tomu prispôsobí.

Táto kniha je navrhnutá tak, aby vás touto vnútornou zmenou previedla. Väčšia spoločenská zmena je len akýmsi pozadím a je vysvetlená iba stručne, aby bola vaša súčasná situácia uvedená do kontextu. Váš neúspech v láske nespôsobuje to, že nesprávne komunikujete alebo nevyzeráte ako ten pravý. Slová a výzor sú len symptómom väčšieho vnútorného problému.

Zlyhávate, pretože nie ste zdravo emočne vybavený na komunikáciu, a hlavne intimitu, so ženami. To, čo hovoríte a ako vyzeráte, je len sprievodným javom tohto vnútorného nedostatku schopností.

Nejde len o intelektuálne pochopenie, aký postoj tela treba mať, ako komunikovať, ako sa správať. Nepomôže vám rada „kým to nedosiahneš, predstieraj“, „hraj, že to je pravda, až kým to nebude pravda“. Je to oveľa zložitejšie. Musíte rozumovo spracovať myšlienky, ktoré budú viesť k pozitívom, výsledkom čoho budú trvalé a podvedomé zmeny, vďaka ktorým sa stanete atraktívnym mužom.

Tu je návod, ako na to.

Cieľom tejto knihy je vyzbrojiť vás myšlienkami a hodnotami, ktoré budú tvoriť váš emocionálny základ (ktorý ste nedostali v období dospievania), a predstaviť vám mužský model, aký ste vy ani ja nemali možnosť spoznať.

A keď vo vás nastane spomínaná zmena, uvedomíte si, že spoločenské zručnosti – tie správne slová, kedy ženu pobožkať, ako k nej pristupovať a podobne – vám idú úplne od ruky, oveľa prirodzenejšie a ľahšie, akoby ste len hovorili nasпамäť naučené frázy či nechali všetko na náhodu.

Začiatok tejto knihy je veľmi teoretický. Uvedie vás do obrazu. Myslím si totiž, že je dôležité vysvetliť základy toho, ako funguje príťažlivosť, rodové správanie a čo určuje vašu mužskú hodnotu na „trhu randenia“. Ďalšie časti knihy sú čoraz pragmatickejšie a špecifickejšie, postupne sú v nich načrtnuté potrebné kroky či návody. Domnievam sa, že je dôležité vysvetliť, *prečo* by ste mali niečo konkrétne urobiť skôr, než vás o to požiadam.

Prvá časť zahŕňa úprimný pohľad na ženskú príťažlivosť na základe vedeckého výskumu a realistické dôsledky tohto výskumu v súčasnosti.

Druhá časť obsahuje prehľad stratégie randenia, ktorú odporúčam všetkým mužom, čo za mnou prichádzajú so žiadosťou o pomoc. Stratégia sa zameriava na polarizáciu reakcií žien s cieľom čo najskôr vyfiltrovať tie, ktoré sú najviac vnímavé k vašej identite. Tiež sa venujem téme odmietnutia a ako ho využiť vo svoj prospech, namiesto toho, aby vás brzdiло.

Ide o realistickú stratégiu, ktorá nie je založená na predstavách alebo ľahkomyselnosti túžby vyspať sa s každou ženou, ktorú stretnete, či na tom, ako dostať na rande „dokonalú kosť“ tak, že na ňu vychrlíte naučené frázy „baliča“. Takéto túžby pramena z osobnej neistoty a mali by zostať tam, kde patria – vo vašich snoch. Druhá časť knihy ponúka skôr dlhodobú stratégiu, ktorá má muža čo najskôr a s vyvinutím minimálneho úsilia dostať z fázy „žiadne ženy v mojom živote“ do fázy „veľa úžasných žien v mojom živote“.

Tretia časť je prvou časťou našej stratégie a zahŕňa prvý z troch základných princípov uvedených v šiestej kapitole, budovanie príjemného



životného štýlu a premenu na atraktívneho muža. Špecifické kroky vysvetlené v tejto kapitole budú vašimi dlhodobými cieľmi s dlhodobým prínosom.

Štvrtá časť je venovaná tomu, ako si rozvíjať odvalu a stať sa mužom činu. Od mužov sa očakáva, že budú iniciovať všetky fázy dvorenia (dôvod sa dozviete v prvej časti), to znamená, že muž, ktorý je váhavý, úzkostlivý alebo má obavy z prvého kroku, to vo väčšine prípadov ďaleko nedotiahne. Rady v tomto kroku si budú vyžadovať svedomitosť, no poskytnú skutočnú a trvalú zmenu pre tých, ktorí sú ochotní na seba pracovať. Tieto kroky budú vašimi cieľmi v stredne dlhom časovom horizonte so stredne veľkým prínosom.

Posledná piata časť je zameraná na praktické rady týkajúce sa toho, ako komunikovať efektívnejšie, zaujímavejšie, otvorenejšie a príťažlivejšie. Kroky uvedené v tejto sekcii by mali mať okamžitý, krátkodobý prínos.

Mojou túžbou je poskytnúť vám hĺbkovú analýzu vašich emócií, vášho konania a zároveň vám dať praktické rady, ako sa zdokonaľiť a dosiahnuť svoje ciele.

Ak hľadáte knihu, ktorá by vás mala viesť spôsobom „povedzte toto a potom prejdite na dotykový plán X4Z-3“, budete sklamaní – a sklamanie vám neprinesie len táto kniha, ale ktorákoľvek iná podobného druhu, pretože ponúkajú iba provizórne riešenia.

*Kým sa nenaučíte dôverovať vlastnému konaniu a oslovovať ženy vlastným jedinečným štýlom a osobnosťou, nenaučili ste sa absolútne nič.*

Prostredníctvom tejto knihy vám chcem skutočne doplniť vzdelanie z oblasti sveta žien a príťažlivosti, ktoré ste mali dostať už dávno z rôznych zdrojov, ale nikdy sa tak nestalo.

Tu je malá ochutnávka – nemá to veľa spoločného s tým, čo hovoríte. Ide o reč vášho tela, výraz, emócie a pohyby.

Pred pár rokmi som bol v Argentíne. Tam som prišiel na najdôležitejší objav celého môjho pátrania. V klube som zbadal dievčinu, ktorá sedela obďaleč úplne sama. Vyzerala rozrušená. Keď som k nej pristúpil, vôbec to nepomohlo. Nehovorila po anglicky a ja som v tom čase vedel

po španielsky len pár slov. Nechcela si zatancovať a zdalo sa, že nemá záujem ani o spoločnosť. Pôsobila placho a odmerane, akoby ju niečo trápilo a aj napriek svojmu najlepšiemu úsiliu sa toho nedokázala zbaviť.

Ja som sa však nevzdal, napokon som ju presvedčil, aby si so mnou zatancovala, a to jej zdvihlo náladu. Zrazu sa usmievala. Počas nasledujúceho týždňa som sa utvrdil v tom, aké zbytočné sú slová, pokiaľ ide o zvädzanie.

Počas tanca sme sa dotýkali a zabávali. Hrali sme sa s rukami, točil som ju, robil som grimasy a komunikoval s ňou vymyslenou znakovou rečou. Držal som ju, hladil a dotýkal som sa jej vlasov. Kreslili sme si obrázky na papierové obrúsky. Keď som ju objal okolo ramien a ona sa o mňa spokojne oprela, hovorilo to za všetko, znamenalo to viac ako tisíc konverzácií. Zblížil nás pohyb, priblížili sme sa k sebe fyzicky, no zároveň sme sa dostali na rovnakú emocionálnu úroveň.

Emerson raz napísal: „To, čo robíš, kričí tak hlasno, že nepočujem, čo hovoríš.“ Zvädzanie je súhra emócií. Vaše pohyby, alebo naopak stuhnutosť, odrážajú a menia emócie, nie slová. Slová sú vedľajší účinok. Sex je vedľajší účinok. V hre sú emócie, emócie ukryté v pohybe. Ak by ste si mali z tejto knihy odnieť len jednu vec, nech je to práve táto.

Naša kultúra sa stala stacionárnou. Stále len sedíme za obrazovkou či v aute. Nehýbeme sa tak, ako predtým, ani sa necítíme tak, ako predtým.

V tejto knihe vás vyzvem, a snáď aj inšpirujem k tomu, aby ste sa rozhýbali. Aby ste sa zdvihli zo stoličky, šli von, odvážili sa cítiť svoje emócie, experimentovať a vytvárať vzťahy. Budete musieť zdvihnúť svoj zadok, ale to vám prospeje. Pomôžem vám s tým. Ak mi sľúbite, že sa rozhýbete, ja vám sľubujem, že vo vašom živote dôjde k zmenám. Postupne sa zmení váš výzor, vaše slová aj vaše konanie. A hádam sa udeje aj malý zázrak. Dôjde k posunu vo vašich emóciách, budete doslova vibrovať a ženy vo vašej blízkosti túto vašu rezonanciu pocítia a pribehnú ako na zavolanie.

**PRVÁ ČASŤ**  
SKUTOČNOSŤ

## PRVÁ KAPITOLA

# NEDOŽADOVANIE SA POZORNOSTI

Príťažlivosť muža je nepriamo úmerná tomu, ako veľmi sa dožaduje pozornosti. Čím menej to robí, tým je pre ženy vo všeobecnosti atraktívnejší. A naopak, čím zúfalejšie signály vysiela, tým je menej atraktívny.

Dožadovanie sa pozornosti nastáva vtedy, keď muž kladie väčší dôraz na to, ako ho vnímajú ostatní, než na to, ako vníma seba samého. Konanie a reč takéhoto muža budú preto primárne motivované tým, ako zaujať a získať uznanie okolia. Nedožadovanie sa pozornosti nastáva vtedy, keď muž kladie väčší dôraz na to, ako vníma seba samého, než na to, ako ho vnímajú ostatní. Konanie a reč takéhoto muža budú preto primárne motivované jeho túžbou naplniť svoje vlastné potreby a prania.

Dožadovanie sa pozornosti sa preto týka všetkého správania, pretože ho podmieňuje a vyvoláva. Aj nedožadovanie sa pozornosti sa z rovnakého dôvodu týka celkového správania jedinca. Je obsiahnuté vo vašom konaní a reči, v každom prípade z vás robí príťažlivejšieho človeka. Ovplyvňuje všetko a rezonuje vo všetkom, čo poviete a urobíte, aký postoj tela máte, ako sa usmievate, aké vtipy rozprávate, s akými ľuďmi ste v kontakte, na akom aute jazdíte, aké víno pijete, akú bundu nosíte.

Keď niekto vágne poznamená „páči sa mi, ako sa nesie“ alebo „verí si“ alebo „má to proste v sebe“, nech už je „to“ čokoľvek, naráža na to, že