

UPOZORNENIE

V tomto dokumente nájdeš presne 101 tipov, ako môžeš zvýšiť svoje sebavedomie. Niektoré sú takmer "bezbolestné" z toho dôvodu, aby si si zvykol robiť veci, ktoré si predtým nerobil. A niektoré sú zas "extrémne" pre tých, ktorí sa chcú posunúť ešte o niekoľko levelov ďalej a stať sa neotrasiteľnými. Každý si tu nájde to svoje, nech má akokoľvek vysoké či nízke sebavedomie. Vyber si a začni. Všetko nové, čo budeš v živote skúšať, ťa bude vyhadzovať mimo tvoju zónu komfortu, pretože nie si na to zvyknutý. Dôležité je robiť to dovedy, kým sa to nestane tvojou súčasťou. Staň sa lepšou verziou samého seba!



MEGA ŤAHÁK

101 TIPOV PRE ZVÝŠENIE SEBAVEDOMIA

ROZŠIROVANIE KOMFORTNEJ ZÓNY

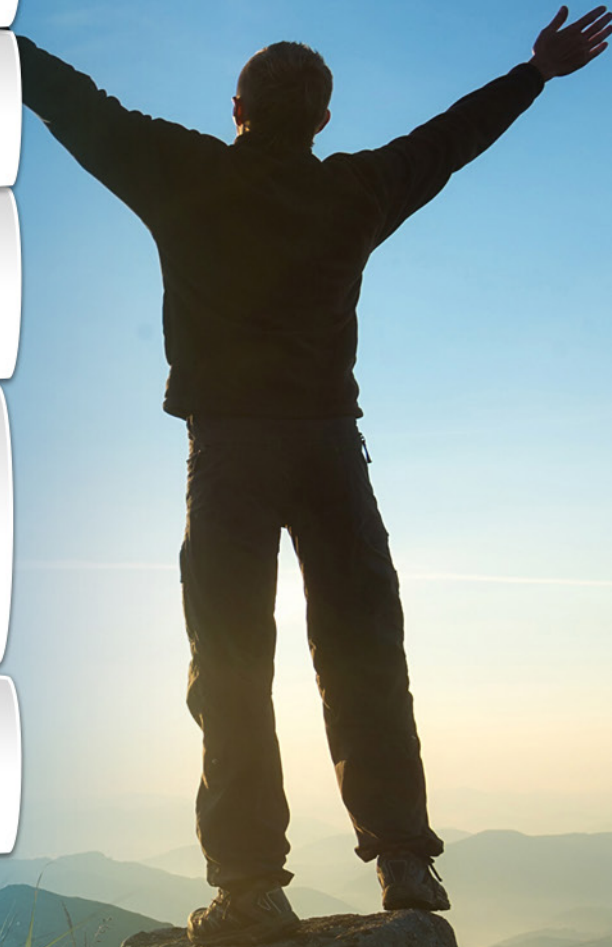
1. Sprav niečo, z čoho máš strach. Strach prekonáš len tak, že danú vec budeš robiť a budeš ohľadom nej skúsenejší. Strach je len nedostatok sebavedomia a skúsenosti.

2. Keď pôjdeš von a budeš sa prechádzať, predstav si, že máš okolo seba kruh vo svojej obľúbenej farbe. Pokojne s priemerom 2 metre. Ak to bude nutné, zväčšuj ho. Predstav si ten kruh ako svoju komfortnú zónu. Rozširuj ju. A vťahuj do nej aj ďalších ľudí.

3. Chod' do reštaurácie, obchodu či baru a maj absurdnú požiadavku, ktorú podáš s kludom a s úplnou vážnosťou. Buď si istý tým, že to tam určite nepredávajú. S chladnou hlavou a vážnym výrazom trvaj na svojom. Po opätovnom uistení, že to nemajú, sa poďakuj a rozlúč.

4. Daj si ráno studenú sprchu. Bez srandy. Teplá či horúca 5 minútová sprcha je príjemná, no to je tvoja zóna komfortu. Výjdi mimo ňu. Otoč kohútik do pozície čisto studenej vody, vojdí do vane, pusti vodu, narátaj do 3 a pusti prúd studenej vody na hlavu a postupne sa umy celý až smerom dole. Je to fantastický pocit, keď z nej výjdeš. Opakuj to každý deň.

5. Ľahni si na zem na nejakom frekventovanom mieste (obchodné centrum, námestie) aspoň na minútu, zavri oči a užívaj si to. Tvár sa, akoby sa nič nedialo. Následne vstaň a pokračuj v ceste.



ROZŠIROVANIE KOMFORTNEJ ZÓNY

6. Natoč krátke video a uploadni ho na Youtube. Dôležité je, aby si bol na ňom ty a rozprával si aspoň 30 sekúnd o niečom.

7. Natoč krátke video na svoj mobil a uploadni ho na Facebook. Dôležité je, aby si bol na ňom ty a rozprával si aspoň 30 sekúnd o niečom.

8. Ak chceš začať cvičiť, je skvelé dať si verejný záväzok. Odfot' sa v spodnom prádle či kraťasoch (tak, aby bolo vidieť tvoje telo) a zaves to na Facebook pred oči priateľov. Zabiješ tak dve muchy jednou ranou. Dáš si verejný záväzok a budeš nútený začať so sebou niečo robiť, pretože by ťa hanba plieskala, keby si niečo verejne povedal a potom by skutek utek. Slovo robí chlapa.

9. Obleč si niečo totálne nevkusné a choď v tom von. Či je to starý sveter, neónové tričko či mikulášska čapica v lete. Choď v tom sebavedomo a nerieš, že sa po tebe ľudia pozerajú. Je to ich problém, nie tvoj.

10. Keď budeš niekde na pláži či kúpalisku, prezliekaj sa mimo kabínky. Nemusíš sa zrovna pretŕčať nahý. Stačí, keď si necháš trochu dlhšie tričko a dáš si dole mokré plavky.

V INTERAKCII SO SEBOU

11. Chod' potme do miestnosti, z ktorej si mal vždy strach. Isto takú máš, je tak? Nadýchni sa a chod' do nej. Vydrž tam jednu minútu a výjdi von.

12. Prejdi sa potme neznámou ulicou. Keď máš pocit, že na teba z každého rohu či každej záhrady číha nejaké nebezpečenstvo. Chce to gule, ale ty to dáš! Pravdaže si dávaš pozor. No nemaj z toho strach.

13. Chod' pešo v neznámom meste. Spoznávaj miesta, ktoré si predtým nepoznal. Chod' ulicami, ktorými si predtým nešiel.

14. Urob niečo, keď sa ti to absolútne nechce. Napríklad prídeš unavený z práce a pôjdeš si zabehať.

15. Buď kompetentný. Predstav si nepripraveného žiaka v škole, ktorého vyvolá učiteľ pred tabuľu. Aké má asi sebavedomie? A teraz žiaka, ktorý sa všetko naučil a sám sa hlási odpovedať. Ak vieš, ČO máš robiť a ČO ťa môže čakať, tak vystupuješ oveľa istejšie a sebavedomejšie.

16. Prestaň sa porovnávať s ostatnými. Oni nežijú tvoj život. Jediný, s kým sa vždy porovnávaš, by si mal byť ty sám. Zlepšil si sa či zhoršil si sa v určitých oblastiach? Na to sa sústreď. Na seba.

17. Začni cvičiť. Už len to, že budeš zdvíhať ťažšie váhy, zlepšovať svoj čas, budú ti rásť svaly a takmer okamžite uvidíš u seba zmeny, pokrok ťa bude motivovať k ďalšej práci na sebe a to ti zvýši sebavedomie. Je to naozaj fantastický pocit, keď prekonávaš samého seba.

18. Aj to, aké máš držanie tela, ovplyvňuje to, ako sa cítiš, ako sám seba vidíš a ako ťa vnímajú ostatní. Vystri sa, vypni hrud', stiahni brucho, bradu daj mierne hore, zhlboka dýčaj a usmej sa. Aký je to pocit? Skvelý, že? Obrovský rozdiel medzi pozeraním do zeme, padnutými ramenami a plytkým dýchaním.

V INTERAKCII SO SEBOU

19. Odfot' sa hore bez a zaves to na svoj Facebook. Ideálna príležitosť dať si verejnú výzvu a začať robiť niečo so svojou postavou.

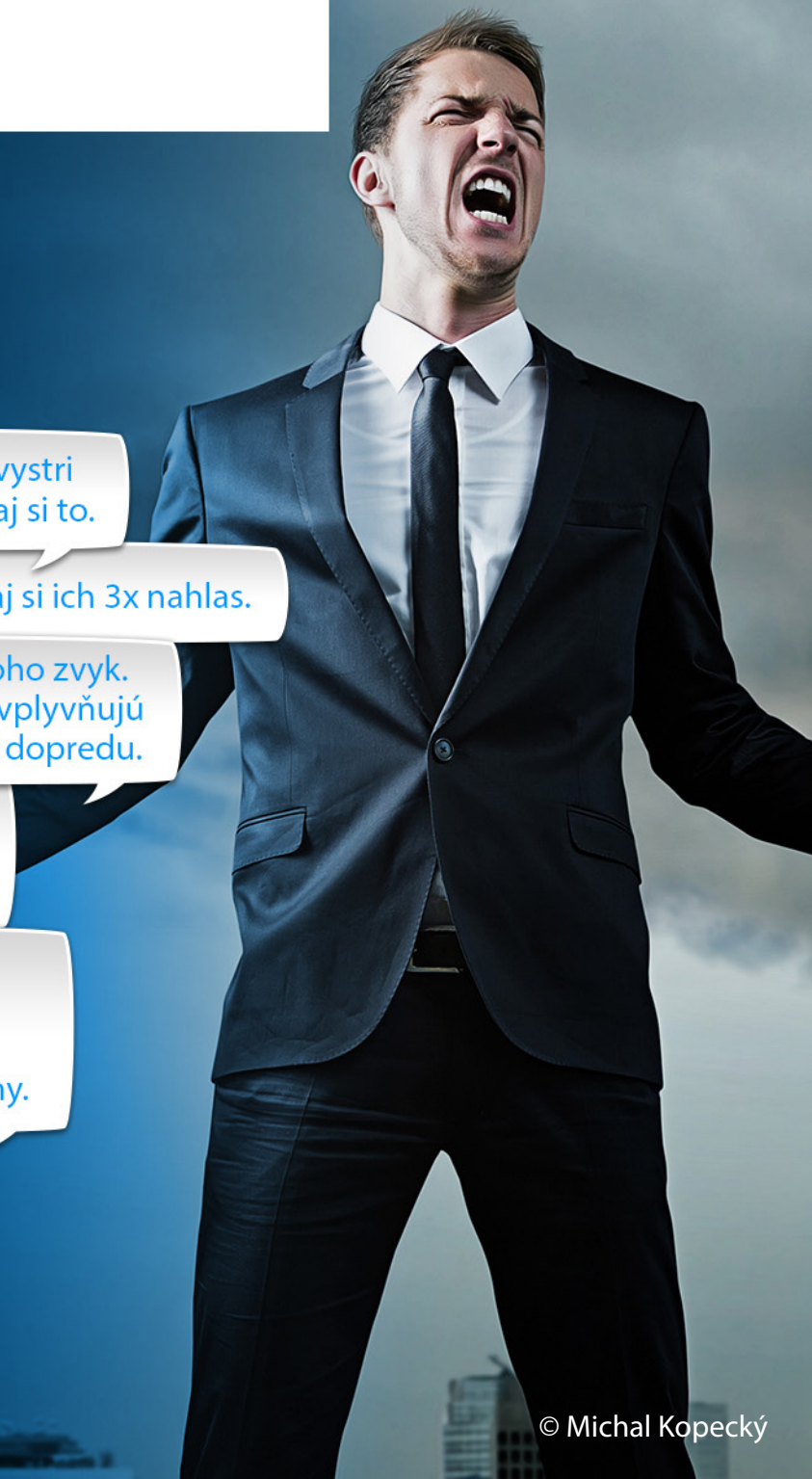
20. Chod' po vonku 5 minút totálne sebavedomou chôdzou. Nikam sa neponáhľaj, vystri sa, pozeraj pred seba a mierne sa usmievaj. Ako keby si práve vyhral milión EUR. Užívaj si to.

21. Napíš si 10 svojich pozitívnych presvedčení alebo citátov, ktoré ťa nakopnú. Prečítaj si ich 3x nahlas.

22. Ráno a pred spaním si zopakuj svoje pozitívne presvedčenia. Vytvor si z toho zvyk. Potrebuješ sa zbaviť starých vzorcov a nabrať do hlavy nové. Tvoje myšlienky ovplyvňujú tvoje akcie a tvoje výsledky. Opakuj si teda najmä myšlienky, ktoré ťa posúvajú dopredu.

23. Chod' do lesa a zakrič na plné hrdlo. Ja zvyknem na svojich prechádzkach lesom zchuti zakričať "YES", "ÁNO", "WOHOHOOOO!!" a užívam si tú nádhernú ozvenu. A dúfam, že ma je počuť široko ďaleko.

24. Predstav si, ako asi myslí zvodca vo vzťahu k ženám. Taký James Bond. Čo mu asi prebieha hlavou, keď vidí nejakú krásku? Pochybuje o sebe? Aké má myšlienky? Hovor si ich vo svojej hlave, keď budeš pozeráť na neznáme ženy.



PRED ZRKADLOM

25. Pozeraj si 3 minúty do očí do zrkadla. Zvykni si na to, že ti niekto hľadí do očí. Aj keď si to len ty. Neuhýbaj pohľadom.

26. Začni sa mať rád aj so všetkými svojimi "nedokonalosťami". Pozri sa do zrkadla. Obzri si celú svoju postavu od hlavy až po päty. Usmej sa na seba a povedz si, že si fešák a páčiš sa sám sebe.

27. Chod' k zrkadlu a povedz si MILUJEM SA. Opakuj to dovtedy, pokým tomu neuveríš. Keď chceš, aby ťa druhí mali radi, musíš sa naučiť mať najprv rád sám seba.

28. Nalep si na svoje zrkadlo pozitívne myšlienky či obrázky, ktoré ťa nakopnú do dňa. Je to miesto, ktoré vidíš pravdepodobne každý jeden deň na jeho začiatku. Je to skvelý spôsob, ako začať deň.

V INTERAKCII S OSTATNÝMI

29. Postav sa na obranu slabšieho. Je lepšie spraviť niečo, ako si myslieť, že teba sa to netýka. Tiež by si chcel, aby sa ťa niekto zastal v budúcnosti, keď na to príde.

30. Pri najbližšom rozhovore hovor energicky. Aj energia v hlase ovplyvňuje to, ako sa cítiš a ako na druhých pôsobíš.

31. Zapoj sa do debaty a povedz svoj názor. Pokojne s nimi nesúhlas.

32. Na seminári, besede či v škole zdvihni ruku, prihlás sa a povedz niečo pred všetkými.

V INTERAKCII S OSTATNÝMI

33. Zožeň si kontakt na ľubovoľné 3 celebrity a napíš im. Spýtaj sa ich nejakú netradičnú otázku. Napr. čím chceli byť, keď boli malí. Akokoľvek nemožná sa ti tá úloha bude zdať, sprav ju. Dodá ti viac sebavedomia.

34. Hovor všetkým ľuďom celý deň NIE. Na čokoľvek, čo od teba budú chcieť, povieš nie. Stoj si za svojím. Žiadne kompromisy. Pomôže ti to budovať si väčší rešpekt a venovať čas veciam, ktoré sú tvoja priorita, nie niekoho iného.

35. Povedz pred kamarátmi vtip. Vyhľadaj si na internete TOP vtipy, nauč sa ich naspamäť a vyťahni ich v partii svojich známych.

36. Povedz pred neznámymi ľuďmi vtip. To isté, ako v predchádzajúcom prípade. Ale vtip povieš ľuďom, ktorých poznáš len chvíľku. Napr. na nejakej spoločnej akcii, seminárii, prednáške či na párty.

37. Chod' na akciu Toastmasters a prihlás sa do improvizáčného vystúpenia.

38. Vyhľadávaj príležitosti, pri ktorých budeš môcť hovoriť pred viacerými neznámymi ľuďmi.

39. Dnes budeš hovoriť ľuďom celý deň ÁNO. Čokoľvek budú od teba chcieť, pristúpiš na to. Bez výhovoriek. Začneš tak robiť veci, ktoré sa ti inokedy veľmi nechcú a budeš viac žiť.

40. Ospravedlň sa dnes 3 ľuďom za veci, ktoré si spravil v minulosti a nie si na ne hrdý. Čím to je horšie, tým lepšie. Nauč sa hovoriť "prepáč" a taktiež odpúšťať.

41. Chod' do 5 obchodov (oblečenie, elektronika, zvieratá) a popros predavačky, nech ti s niečím pomôžu. Vybrať košelu pre kamaráta, darček pre priateľku či nové domáce zvieratko. Bav sa s nimi aspoň 3 minúty, poďakuj sa a odíď.



SNY A CIELE

42. Hovor otvorene o svojich ambíciách, cieľoch a snoch. Čo by si chcel dosiahnuť, dokázať, kam by si chcel ísť. Buď v klude, keď ti druhí nebudú veriť alebo sa ti budú posmievajú. Stoj si za tým!

43. Chod' si vypýtať od šéfa vyšší plat.

44. Neboj sa povedať a presadiť si svoj vlastný názor. Stoj si za tým, čo povieš.

45. Napíš si zoznam 10 vecí, ktoré si chcel vždy skúsiť, no nešiel si do toho (z akéhokoľvek dôvodu) a ihneď sprav ľubovoľnú jednu z nich.

46. Dotiahni úlohu do úplného konca, nech je akokoľvek ťažká.

47. Napíš si na papierik 3 úlohy na dnešný deň a zvládni ich. Úspechy ťa budú motivovať ďalej a bude ti to dodávať sebavedomie, že vieš dosahovať svoje ciele (hocijako malé).

48. Napíš si na papierik 1 vec, z ktorej máš strach, a hneď ju sprav.

49. Nebuď perfekcionista. Sprav to tak, ako najlepšie momentálne vieš, "na 85%". Lepšie nedokonalé niečo ako dokonalé nič.

50. Napíš si zoznam 10 svojich skvelých vlastností.

51. Napíš si zoznam 5 svojich silných stránok. V čom si dobrý? Čo ti ide od ruky? Začni sa na to viac zameriavať. Nesústreď sa na svoje chyby a slabé stránky. Každý sme silní v niečom inom a to je v poriadku.

52. Napíš si zoznam 10 tvojich úspechov. Hocijako malých či veľkých. Spomeň si na všetko, čo si v živote dosiahol, a napíš si to.



SNY A CIELE

53. Čo ťa odlišuje od všetkých ostatných a robí ťa jedinečným? V čom si dobrý? Napíš si 5 vecí, ktoré robíš lepšie ako ostatní. Pomôže ti to uvedomiť si svoju vlastnú hodnotu a zlato, ktoré sa už teraz v tebe ukrýva.

54. Študuješ na škole, ktorá ťa nebaví? Nejde o to, koľko času si už tomu venoval, ale koľko času ešte stratíš, keď budeš pokračovať a "doštuduješ aspoň s bakalárom". Každý jeden deň sa ráta. Ja som sa vykašlal na výšku v 3. semestri a bolo to jedno z najlepších rozhodnutí môjho života.

55. Máš prácu, ktorá ťa nebaví? Ale bojíš sa, že zostaneš nezamestnaný? To je dilema. Ak potrebuješ istotu, začni si hľadať niečo popri tom. Ľahšie sa ti bude potom hovoriť šéfovi, že končíš.

56. Vytvor si finančnú rezervu aspoň vo výške trojnásobku tvojich mesačných výdajov. Áno, aj v tomto je istá dávka sebavedomia, keď máš bokom nejaké peniaze a nemusíš sa každý mesiac báť, ako vyžiješ.



TELEFONOVANIE

57. Zavolaj do dopravného servisu rádia (Expres, Funradio) a nahlás policajnú hliadku či radar, keď ich stretneš. Dokonca je možné, že ťa pustia aj do vysielania pre všetkých ostatných vodičov! No nie je to skvelé?

58. Vybav nepríjemný telefonát. Každý z nás pozná ten pocit, keď ti volá niekto, koho nechceš zdvihnúť. Alebo keď máš ty zavolať niekomu a nechce sa ti. Nepríjemné. Zdvihni telefón a vybav tento telefonát. Uvidíš, že to nič nie je.

59. Nerád zdvíhaš neznáme či utajené číslo? Zdvihni ho a zisti, kto ti volá.

60. Otravný marketingový telefonát či prieskum. Aj tebe lezie na nervy, keď ti niekoľkokrát za týždeň zavolá niekto neznámy, kto ti chce niečo predávať cez telefón a ty sa ho nevieš zbaviť? Zahraj sa s nimi takú malú hru. Buď do telefonátu príjemný, milý a nechaj ich presviedčať ťa. No tvoje stanovisko bude na konci NIE. Je dobré zvyknúť si na to, keď ti niekto niečo predáva, a nemať z toho zlý pocit.

61. Získal si práve číslo od nejakej baby? Naber odvahu, zdvihni telefón a zavolaj jej. Hneď. Nech si zvykne na tvoj hlas a volaj s ňou aspoň 5 minút.

DOVOLENKA A CESTOVANIE

62. Cestuj! Spoznávaj nové krajiny, kultúry, miesta a choď tam, kde si ešte nebol.

63. Keď si na dovolenke, nelež iba na hotelovej pláži, ale vyber sa do najbližšieho mesta a preskúmaj ho pešo. Pozor! Malo by to byť bezpečné a daj na miestne odporúčania.

64. Na dovolenke máš častokrát príležitosť ísť na nejaké spoznávacie výlety. Opäť, neseď iba na pláži, ale choď si zažiť adrenalín alebo niečo neznáme.

65. Vyber sa na dovolenke sám zabaviť sa na miestnu diskotéku či do hotelového baru. Spoznaj nových ľudí.

66. Daj si v reštaurácii jedlo, ktoré si ešte nemal. Aj objednanie si toho istého jedla je vsádzanie na istotu. Experimentuj a ochutnávaj. Spoznávaj nové reštaurácie a chute.

67. Hovor cudzím jazykom. Mnohí z nás, ktorí aj nejaký cudzí jazyk ovládame, sa bojíme, že nebudeme hovoriť dokonale a domáci si o nás niečo pomyslia. Nerieš to! Je lepšie povedať skomolené niečo, ako byť zas ticho. Otvor ústa a hovor.

68. Dorozumej sa s niekým čisto bez slov. Pokojne môže byť aj Slovák. Spomínam si, ako som šiel do kina a potreboval som ísť na toaletu. Pri kontrole lístkov stála jedna kočka. Mieril som k nej, usmial som sa, ukázal som smerom dole k rozkroku a zdvihol som ruky a ramená vedľa seba. Ona to pochopila a ukázala mi smer k toaletám. Následne som zdvihol palec, čím som jej poďakoval, a ona sa rozosmiala. Skús to.



DOVOLENKA A CESTOVANIE

69. Kúpaliská, pláže či akvaparky sú skvelý spôsob, ako prekonať svoju komfortnú zónu. Chod' na ten hrôzostrašne vyzerajúci tobogán, šmýkalu či atrakciu, z ktorej majú ostatní strach. Dávaj si však pozor a hlavne bezpečne.

70. Spozoroval si niekde vyšší skokanský mostík či útes (bezpečný!), kde je aspoň 3m výška? Skoč! Najprv na nohy a pokojne si chyt' aj nos, keď treba. Zisti, že to nie je vôbec nič. Zdvíhaj svoju latku a ukáž ženám naokolo, že si nebojácny.

71. Cestuj dopravným prostriedkom, ktorým nezvykneš. Ja sám najradšej cestujem autom. Je to pre mňa komfortné. Vyskúšal som však po novom vlak. Človek by neveril, aké "stresy" to môže spôsobiť. Ako si kúpiť lístok? Kde nastúpiť? Kto tam bude sedieť so mnou? Kedy prídeme? Bude meškať? Zaujímavý vír otázok a následných pocitov. Skús si to.

72. Zjednávanie cien. Bazáre a obchody v dovolenkových destináciách sú ideálne na dohadovanie sa s predavačmi na cene. Oni majú schválne nastrelené ceny, pretože vedia, že budú zjednávať. Pre nich je takmer urážka, keď sa s nimi nedohaduješ na cene. Vyjednaj si aspoň o polovicu nižšiu cenu, akú predávajúci uvádza pri danom produkte.

73. Zjednávanie cien nemusí byť iba doména dovolenkových destinácií. Ale aj u nás. Vyjednaj si nižší paušál či spýtaj sa na pokladni na možnosti zliav. Pokiaľ sa nespýtaš, odpoveď je stále NIE. A ty častokrát platíš za veci zbytočne len preto, že niekto sa spolieha na to, že ľudia sa nevedia ozvať.

TRÉNOVANIE V ULICIACH S NEZNÁMYMI ĽUĎMI

74. Chod' von a pozeraj 10 neznámym ľuďom do očí. Zahraj si s nimi malú hru. Kto uhne prvý pohľadom, prehral.

75. Získaj úsmev od 3 neznámych ľudí (tip: usmej sa prvý na nich ty).

76. Chod' von, pozeraj ľuďom do očí, usmej sa a povedz obyčajné AHOJ. A pokračuj v ceste ďalej.

77. Zastav 3 ľudí a požiadaj ich o nejakú maličkosť. Či už to bude zistenie času, spýtanie sa na cestu, dobrú reštauráciu či nasmerovanie na autobusovú stanicu. Zvykni si baviť sa s neznámymi ľuďmi.

78. Oslov skupinku ľudí a požiadaj ich v niečom o pomoc.

TRÉNOVANIE V ULICIACH SO ŽENAMI

79. Spýtaj sa 3 žien, aký mali dnes deň. Ideálne predavačiek, bankových pracovníčiek či úradníčiek. Zaujímaj sa o ich deň, prehod's nimi 2-3 vety, rozlúč sa a popraj im pekný zvyšok dňa.

80. Daj 3 ženám pracovníckam kompliment. Všimni si niečo, čo sa dá na nich oceniť (nechty, vlasy, doplnok, zladenie...) a úprimne ich pochváľ.

81. Dnes daj 3 neznámym ženám kompliment. Zastav ich a pochváľ ich za niečo, čo sa ti na nich páči. Povedz, že len to si im chcel povedať, popraj im pekný deň a rozlúč sa.

TRÉNOVANIE V ULICIACH SO ŽENAMI

82. Daj 3 ženám či kamarátkam sexuálnejšie komplimenty. Pochváľ ich, že v tých šatách vyzerajú sexi, nádherne voňajú či páči sa ti ich výstrih. Buď však slušný.

83. Zastav 5 krajších žien a požiadaj ich o nejakú maličkosť. Opäť to môže byť nasmerovanie, zistenie času, kde je v meste kino či ich obľúbená reštaurácia, kde sa dá dobre najesť. Poďakuj za odporúčanie a rozlúč sa.

84. Zoznám sa s novou krásnou ženou a hneď na začiatku sa diskvalifikuj. Povedz jej, že máš priateľku a rád by si pre ňu našiel vhodný darček, či ti vie niečo dobré odporučiť. Poďakuj sa jej a rozlúč sa.

85. Zoznám sa s neznámou krásnou ženou a zisti o nej 3 veci, ktoré sú na nej okrem jej vonkajšej krásy príťažlivé.

86. Prídi za najkrajšou ženou v miestnosti a povedz hocičo.

87. Zoznám sa s prvou krásnou ženou, ktorú uvidíš. A získaj od nej kontakt.

88. Chod' a sprav si fotku aspoň s 3 krásnymi ženami. Môžeš im povedať, že si sa s kamarátom stavil, kto sa odfotí dnes s najkrajšou ženou a popros ju, či by ti pomohla vyhrať. Tieto fotky následne použi na svojom Facebookovom profile či na zoznamke.

89. Dnes budeš zbierať odmietnutia. Na čo je to dobré? Aby si si na ne zvykol a nerobil z nich vedu. Chod' a získaj 5 odmietnutí na tvoje pozvanie von či zoznámenie sa. Nechce? Ďalšia. Pokojne sa stav s kamarátom a spravte si z toho súťaž.

90. Na diskotéke sa spýtaj ženy či má tretí piliér. Ak nie, tak sa otoč a odíď. Môj brat s kamarátom sa takto zoznamovali so ženami s úžasnými výsledkami. Takéto niečo sa tým ženám určite nestalo.

SO ŽENAMI

91. Napíš tej babe, ktorá sa ti páči, no bál si sa, že ti neodpíše. Napíš jej a nerieš to. Možno sa ti ani neozve späť.

92. Pozvi von tú kočku, ktorú si plánoval pozvať už dlho, no doteraz si nenabral odvahy.

93. Najbližšie, keď budeš so ženou, povedz jej na niečo „NIE“.

94. Dotýkať sa žien počas stretnutia je dôležité. Vezmi dnes von kamarátku a priprav si 5 dotykov, ktoré na ňu aplikuješ. Môže to byť jemné objatie, bozk na líce, chytenie okolo ramien, dotyk na kolene či iný neutrálny dotyk. Trénuj to a sleduj jej reakcie.

95. Napíš 3 kamarátkam, že si mal s nimi zaujímavý sen. Počkej si na ich reakciu, a keď sa ťa spýtajú aký, tak len dodaj: „To sa nepatrí, to by som nemal hovoriť.“ A nechaj jej fantáziu a zvedavosť pracovať. Nauč sa občas nedať ženám to, čo chcú.

96. Sú v tvojom okolí ženy, s ktorými to nikam nevedie? Zbav sa ich. Napíš si mená 3 žien, s ktorými odteraz prestaneš komunikovať a stretávať sa. Nestrácaj čas tam, kde to nemá zmysel. Venuj sa tým, kde to nejakú perspektívu má.

97. Ozvi sa 3 kamarátkam, že by si sa s nimi rád stretol a len tak pokecal (bez očakávaní). Ak sa budú vykrúcať, neprehovárjaj ich, napíš ďalšej.



VÝZVY

98. Zavolaj 3 neznámym ľuďom a hovor s nimi aspoň minútu. Snaž sa dopátrať k nejakému fiktívnemu človeku, ktorého zháňaš. Buď maximálne slušný. Poďakuj sa a hovor ukonči.

99. Stopoval si už niekedy? Nie? Tak dnes budeš. Chod' von a stopni si odvoz. Nechaj sa odvieť na tebou určené miesto (nie taxíkom). Pokojne si vezmi aj malú hotovosť, keby si náhodou potreboval. Stopuj.

100. Začni prekonávať seba samého. Sprav hneď teraz 10 klikov, drepov a brušákov. Zajtra to zopakuješ a pridáš 1 opakovanie navyše. Pozajtra ďalšie extra. Takto pokračuj ďalej, až kým si sám nepovieš, že už sa nepotrebuješ prekonávať a stačí ti.
Ja osobne som sa zastavil na čísle 62.

101. Najbližších 30 dní NEchci žiadnu ženu. Nepíš im prvý, nekontaktuj ich, nevolaj ich von. Sústreď sa na seba.

ZÍSKAJ ICH VŠETKY

Tento MEGA ŤAHÁK je jedným z 10 prémiových dokumentov kompletného balíčka MEGA ŤAHÁK 101, v ktorom získaš konkrétne tipy a odpovede na všetky dôležité oblasti, ktoré ako chlap pri ženách riešiš. Priamo, narovinu a bez servítky.



MEGA ŤAHÁK

- 101 TIPOV AKO ZVÝŠIŤ SEBAVEDOMIE
- 101 SITUAČNÝCH ZOZNÁMENÍ
- 101 ÚVODNÝCH SPRÁV
- 101 OTÁZOK NA ROZHovor
- 101 TIPOV NA SKVELÉ RANDE
- 101 SIGNÁLOV ZÁUJMU
- 101 DÔVODOV, PREČO SI LEN KAMARÁT
- 101 TIPOV PRE SKVELÝ SEX
- 101 TIPOV AKO UDRŽAŤ ISKRU VO VZŤAHU
- 101 TIPOV AKO MAŤ VIAC PEŇAZÍ

Vyber si, ktorý ťa momentálne (mimo ten, čo práve teraz máš) najviac zaujíma alebo ich získaš všetky v zvýhodnenom balíčku.

» PREJŠŤ NA VÝBER »