



Mowa ciała Samca Alfa

www.Uwodzic-Uwodzicielki.pl

Uncle Uwo

uncleuwo@gmail.com

www.Uwodzic-Uwodzicielki.pl - Uncle Uwo

Spis treści

Zacznij od tego.....	3
Zamiast wstępu.....	4
Rozdział 0: Czy nauka mowy ciała jest potrzebna?.....	5
Rozdział 1: Teoria mowy ciała.....	7
Rozdział 2: Aby jeszcze lepiej rozumieć kobiety i opanować mowę ciała.....	10
Rozdział 3: Głowa.....	11
Rozdział 4: Oczy.....	12
Zaawansowane oczy uwodziciela:)......	13
Kobieca mowa ciała oczami.....	14
Rozdział 5: Uśmiech.....	15
Rozdział 6: Postawa, ramion i klata piersiowa.....	16
Po pierwsze wyprostuj się.....	16
Otwarta postawa.....	19
Rozdział 7: Ręce, dłonie.....	20
Co zrobić z rękoma, kiedy się poruszasz?.....	20
Rozdział 8: Nogi i siedzenie.....	21
Czego nie robić?.....	22
Nogi i stanie.....	23
Rozdział 9: Skąd to wszystko wiem i skąd Ty możesz dowiedzieć się więcej?.....	24
Co teraz?.....	25

Ważna informacja

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

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

Wszelkie prawa autorskie są zastrzeżone.

www.Uwodzic-uwodzicielki.pl

Uncle Uwo ©2008

www.Uwodzic-Uwodzicielki.pl - Uncle Uwo

Zacznij od tego

Zanim zaczniesz poznawać „Mowa ciała Samca Alfa?” chciałbym, abyś przeczytał ten krótki wstęp. Chcę Ci powiedzieć jasno czego, tutaj się nauczysz i o co w ogóle mi chodzi.

Otóż ten newsletter i wszystko, co piszę, to NIE jest kolejny poradnik jak wrywać "dupy" i co robić, żeby "zaliczać panienki". **Chcę to powiedzieć jasno.** Jeśli zapisałeś się tutaj, bo liczyłeś na rady związane z tym jak zaciągnąć kobietę do łóżka, to trafiłeś w ZŁE miejsce i nie znajdziesz tu takich porad.

Ja tutaj uczę czegoś zupełnie innego. Artykułami, poradnikami, nagraniami MP3 będę Ci pomagał w staniu się lepszą wersją samego siebie. Bardziej interesującym, pewnym siebie, atrakcyjnym i ciekawym facetem dla kobiet. Nie doradzę Ci jak je zaciągnąć do łóżka, bo po prostu nie uważam, żeby to było właściwe postępowanie.

Jeśli akceptujesz i zgadzasz się z tym, to zapraszam, jeśli nie to skasuj ten raport.

Jeśli szukasz super szybkiego rozwiązania swoich problemów z kobietami, w stylu - zapiszesz się za szkolenie za xxx zł i staniesz się playboyem - to również nie znajdziesz tutaj nic, co by Cię interesowało. Jeśli szukasz „środowiska” podrywaczy rodem z książki Neila'a Strauss'a albo porad hipnotyzero-uwodzicieli, które sprawiają, że jak powiesz kilka wyuczonych tekstów, to kobieta oszaleje na Twoim punkcie, to również tutaj nic nie znajdziesz.

Pamiętaj, że to czego się nauczysz, w tym czy innym z moich poradników, nie ma absolutnie żadnej wartości, jeśli nie zastosujesz tego w prawdziwym życiu. Samo czytanie nic nie da. Stracisz tylko czas. A teraz...

Let's rock!

Zamiast wstępu

Witaj w poradniku „Mowa ciała samca Alfa”. Mogę Cię z miejsca zapewnić, że nie są to porady w stylu „wujek dobra rada” albo „tata mi powiedział”. Nie są to też porady guru „manipulacji-hipnozy” i uwodzenia wzrokiem.

Wiedzę tą zdobywałem przez lata własnych, często bardzo frustrujących doświadczeń z kobietami oraz z wszelkiego rodzaju książek, poradników czy newsletterów zagranicznych „guru”. Niektóre z nich, okazywały się prawdziwymi skarbnicami wiedzy, a inne okazywały się chłtmem. Ja przekażę Ci esencję i to, co wyciągnąłem, sprawdziłem i wiem, że działa.

Trzymaj się tego, o czym piszę i wracaj do czytania materiału, który masz. Najważniejsze jest, abyś „zaadoptował” w życiu tą wiedzę, a będzie dobrze.

Do dzieła.

Wyłączenie odpowiedzialności:

Wszystkie informacje zawarte w tym poradniku, są zbiorem luźnych myśli. Nie powinny być one brane za profesjonalne porady, a raczej służyć w celach rozrywkowych. Sam ponosisz odpowiedzialność za używanie tych informacji. Jeśli nie masz 18 lat, proszę nie czytaj, tego tekstu.

Podziękowania

Dzięki wielkie dla **Gerarda** za pomoc przy tworzeniu tego poradnika

Rozdział 0: Czy nauka mowy ciała jest potrzebna?

Ok, ten poradnik jest o mowie ciała Samca Alfa i pozwoli Ci on poruszać i zachowywać się we właściwy, przyciągający uwagę kobiet sposób. Ale najpierw chciałbym napisać Ci o czymś, dużo ważniejszym niż mowa ciała. Chciałbym Ci napisać o „Inner game”, czyli o wewnętrznej grze, która cały czas odbywa się w Tobie. Inner game to wszystko, co dzieje się w Twojej głowie i umyśle.

U jednych ludzi dzieje się tam (w głowie) niewiele, ale u większości z nas dzieje się tam bardzo, bardzo dużo. W większości wypadków dzieje się tam nawet za dużo. Za dużo myśli, przekonań i wpojonych głupich stereotypów.

Widzisz, to co łączy praktycznie wszystkich mężczyzn, którzy są atrakcyjni dla kobiet, to nie bycie przystojnym czy bogatym. Nie łączy ich także posiadanie dużej władzy i wpływów. Mężczyzn, którzy są atrakcyjni dla kobiet, łączy „właściwe myślenie”. Oni w swojej głowie mają wszystko poukładane.

Nie brakuje im pewności siebie, są otwarci na ludzi, nie przeszkadza im poznawanie innych ludzi oraz co bardzo ważne, znają poczucie wartości. Nie w arogancki, pyszałkowaty sposób, po prostu są świadomi swojej wartości i sztucznie jej nie obniżają.

Wielu dzisiejszych ludzi ma bardzo niskie poczucie wartości: kompleksy, fałszywe przekonania i wcześniejsze doświadczenia, powodują taki stan rzeczy. Wielu facetów w dzisiejszych czasach bardzo cierpi z powodu niskiej samooceny. Mają tendencję do braku pewności siebie i właśnie z braku pewności siebie, biorą się problemy z ich mową ciała.

Ktoś, kto nie jest pewny siebie, w swojej głowie ma zaprogramowane: jestem gorszy, jestem beznadziejny, piękna kobieta jest istotą „wyższą” ode mnie itp. Nie będzie szedł wyprostowany z głową do góry, nie będzie utrzymywał kontaktu wzrokowego z innymi ludźmi. Nie będzie siedział zajmując dużo miejsca. Raczej będzie chował się przed światem, patrzył pod swoje nogi i unikał kontaktu wzrokowego. Po prostu jego mowa ciała, będzie mówić o tym, jak jest mało pewny siebie.

Piszę Ci to po to, żebyś uświadomił sobie, że Twoja mowa Ciała to w pewnym sensie wyznacznik tego, co dzieje się wewnątrz Ciebie. Twoja mowa ciała odpowiada sytuacji tego, co się dzieje w Tobie. Tego co myślisz o sobie i jak czujesz się w swojej skórze?

Oczywiście to również działa w drugą stronę. Jeśli jesteś pewny siebie, znasz swoją wartość, automatycznie chodzisz wyprostowany. Nie potrzebujesz

poradników takich jak ten, co najważniej potrzeba Ci tylko dograć kilka szczegółów.

Pamiętaj o tym. Pamiętaj, że możesz pozować swoją mową ciała na osobę pewną siebie, ale w gruncie rzeczy, najważniejsze jest to, co dzieje się w Twojej głowie. Twoje przekonania o samym sobie.

Z tego wychodzi właściwa mowa ciała i właściwe zachowanie. Możesz pozować super mową ciała, ale jeśli wewnątrz Twojej głowy będzie Ci się wyświetlał film: „jestem gorszy, słabszy, nie zasługuję na nic dobrego”, to one szybko to wyczują i przejrzą Cię.

Nie chcę, żebyś traktował to, co napisałem za usprawiedliwienie w stylu: nie jestem pewny siebie, to nie będę oszukiwał, że jestem i dalej będę chodził z głową wpatrzoną w buty”. Musisz nad sobą pracować, aby nabrać pewności siebie, a rozwijanie właściwej mowy ciała Ci w tym pomoże.

Rozdział 1: Teoria mowy ciała

Zacznę do kilku naukowych faktów:

- 99% opinii o ludziach powstaje w ciągu pierwszych 90 sekund kontaktu. To znaczy, że komunikaty niewerbalne (ruchy, gesty, sposób mówienia) mają największy wpływ na to, co inni ludzie o nas myślą.
- Antropolog Albert Mehrabian odkrył, że kiedy ludzie rozmawiają ze sobą, jedynie 7% informacji przekazują słowami, 38% - brzmieniem głosu i aż 55% - mową ciała (zachowaniami niewerbalnymi).
- Amerykański psycholog Ray Birdwhistell i jego badania dowodzą, że w konwersacjach bezpośrednich 35% informacji pochodzi ze słów, a 65% z tego co „mówimy” innym - mową swojego ciała.

O czy zainteresujesz kobietę, rozstrzyga się, zanim jeszcze powiesz chociaż jedno słowo, zanim otworzysz usta. Większość kobiet oceni Cię w ułamku sekundy czy nadajesz się dla niej, czy nie. Wystarczy jedno spojrzenie i ma ona już trochę wyrobione na Twój temat zdanie.

Najlepsze jest, to że od Ciebie zależy czy będzie ono pozytywne, czy negatywne.

Dlaczego się tak dzieje? Ja kiedyś myślałem, że dlatego, że kobiety są głupie (szczególnie te atrakcyjne) i oceniają ludzi po pozorach, zamiast sprawdzić co ktoś ma w środku (tak wiem, byłem idiotą) patrzą na to, co na zewnątrz. Dopiero jakiś czas temu zdałem sobie sprawę, że atrakcyjne kobiety oceniają innych po wyglądzie zewnętrznym, z dwóch głównych powodów:

Pierwszy to konieczność zakładania filtrów i przesiewania ludzi. Gdyby atrakcyjna, inteligentna dziewczyna miała z każdym, kto do niej podejrze, umawiać się, to miałaby etat radkownianina 24/7. Ona musi dokonać pewnej selekcji i musi to zrobić szybko, bo inaczej traciłaby czas na masę idiotów, którzy są dla niej za „słabi”.

Drugi powód jest znacznie ważniejszy i dotyczy nie tylko atrakcyjnych kobiet, ale również tych średnio i mniej atrakcyjnych, mianowicie chodzi o sławną kobiecą intuicję. Kobieta (każda!) 10 razy lepiej potrafi wyczuć co w Tobie siedzi, tylko po Twoich gestach, ruchach, czy zachowaniu, niż zrobi to mężczyzna.

One po prostu to czują, mają jakiś szósty zmysł, którego nie mają faceci. Tylko po mowie ciała potrafią odgadnąć, jak dana osoba się czuje, albo nawet "dowiedzieć się" o czym dyskutuje para zakochanych 20 metrów od niej.

Wiem, że brzmi to trochę nieprawdopodobnie, ale tak jest. Kobiety wyczuwają czyjeś uczucia (strach, zakłopotanie, pewność siebie) znacznie lepiej, niż mężczyźni, głównie dlatego, że same są wrażliwsze na uczucia.

Jaki płynie z tego wniosek?

Tak dokładnie, jeśli chcesz zdobyć kobietę, która Ci się podoba, to musisz mieć mowę ciała i całą „zewnętrzną grę”, na szóstkę. Musisz dawać sygnały swoją mową ciała: „Tak to ja jestem Twoim księciem z bajki:” - oczywiście tutaj żartuje, ale główna idea jest taka, że Twoja mowa ciała dla kobiety, mówi o Tobie bardzo wiele.

Jeśli swoją mową ciała mówisz: „Nie mam pewności siebie, jestem kolejnym frajerem bez perspektyw”, to tak będzie Cię odbierać kobieta (za pierwszym razem).

Jeśli swoją mową ciała mówisz: „Jestem samcem Alfa, pewnym siebie, uśmiechniętym i interesującym mężczyzną”, to tak będziesz postrzegany (na początku) przez kobiety.

Znasz powiedzenie: „Liczy się pierwsze wrażenie?” W przypadku większości kobiet w swoim życiu, nigdy nie będziesz miał szansy zmienić tego pierwszego wrażenia. Tylko od Ciebie zależy, jak dobre ono będzie. Masz tylko 90 sekund, aby pierwsze wrażenie zrobić na niej pozytywnie.

WAŻNE

Co ciekawe mowa ciała, która komunikuje kobietom „Jestem Alfa”, to coś, czego możesz się nauczyć niezależnie czy jesteś nieśmiały, gruby, chudy albo jakie masz doświadczenia z kobietami. Mowa ciała, to umiejętność, którą nie tylko możesz osiąść, ale i również wykorzystać w potężny sposób, aby zdobyć wymarzoną kobietę.

W tym poradniku postaram Ci się w tym pomóc przez trochę teorii, kilka zdjęć i filmików, które pomogą Ci zobaczyć na własne oczy, co znaczy mieć mowę ciała samca Alfa. Gotowy?
Let's rock.

P.S. Chcesz, czy nie chcesz kobieta, a właściwie wszystkie kobiety, które Cię widzą, będą Cię oceniać na podstawie tego, jak chodzisz, stoisz, patrzysz, mówisz i jakie gesty wykonujesz. Im szybciej więc, zdasz sobie z tego sprawę i im szybciej zaczniesz używać prawidłowej mowy ciała samca Alfa, tym lepiej dla Ciebie.

P.P.S. To o czym piszę, jest WAŻNE niezależnie czy masz już dziewczynę, czy jesteś 20 lat po ślubie. Twoja mowa ciała wpływa na to, jak Cię widzą wszyscy ludzie zarówno kobiety, jak i mężczyźni.

P.P.P.S. Spędziłem trochę czasu nad tym raportem i chciałbym wiedzieć co, o nim sądzisz. Dlatego jeśli go przeczytasz, to napisz mi swoją opinię o nim. Wyślij mail pod adres: uncleuwo@gmail.com

ZACZNIJ TUTAJ

Na początek obejrzyj filmik (zrób to, bo to ważne).

<http://pl.youtube.com/watch?v=Wi0zY8h9DGw>

Już niedługo przejdiesz taką transformację z tym, że Ty nigdy nie wrócisz do stanu początkowego!

Rozdział 2: Aby jeszcze lepiej rozumieć kobiety i opanować mowę ciała

Zacniemy od początku, czyli od małego ćwiczenia z kobietą. Na pewno masz jakąś koleżankę, z którą jesteś jakoś bliżej. Powiedzmy, że jest to koleżanka ze szkoły. Najlepiej, jeśli to będzie typ dziewczyny, który Ci się podoba (ale nie dziewczyna, którą podrywasz). Usiądź z nią w parku czy gdzieś, gdzie jest dużo ludzi, par.

Poproś ją, aby zaczęła Ci mówić, co sądzi o przechodzących osobach (oczywiście wcześniej wytłumacz jej, że czytałeś poradnik o mowie ciała i że chcesz zobaczyć, jak kobiety czytają mowę ciała).

Będziesz zdziwiony, jak szybkie i szczegółowe opinie potrafi dać kobieta na temat innych ludzi, tylko dzięki temu, że na nich patrzy. Będziesz też w szoku, jakie szczegóły widzi kobieta. Wypytuj ją, co sądzi o poszczególnych mężczyznach.

Zacnie Ci mówić: Ten gość, co jest taki pochylony, wygląda jakby się miał przewrócić, pewnie nie robi nic innego, niż granie na komputerze przez co jest taki pochylony. Pewnie jest nieśmiały, nudny i brak mu pewności siebie itd.

Wiem, że to ocenianie ludzi po pozorach, ale każdy nas to robi.

Zrób to ćwiczenie, zobaczysz będzie zabawnie i nauczysz się bardzo wiele o kobietach i o tym jak patrzą na mężczyzn. Pozwoli Ci to dodatkowo zobaczyć, jakie błędy w swojej mowie ciała popełniają mężczyźni i co mówi to kobietom.

Zrób to ćwiczenie.

Rozdział 3: Głowa

Głowa jest stosunkowa łatwa w opanowaniu :P

Wystarczy trzymać ją prosto. Możesz też ją trochę odchylić za obręcz barkową, tak aby się nie pochylać się do przodu, ale również do osoby, z którą rozmawiasz.

Ważne jest też, abyś podniósł trochę do góry podbródek. Jeśli jesteś wysoki (ja trochę jestem), to masz naturalną tendencję do opuszczania głowy w dół i garbienia się. Podnosząc podbródek, zniknie to wszystko i dzięki temu wyglądasz na osobę bardziej pewną siebie, niż gdy patrzysz w dół.

Pamiętaj też, żeby idąc patrzeć przed siebie, nie rozglądaj się nerwowo (jak jakiś psychol, co wyszukuje zagrożenia). Patrz na linię horyzontu. Najważniejsze jest, żebyś idąc nie patrzył w chodnik.

Rozdział 4: Oczy

http://pl.youtube.com/watch?v=ZF2Yb1_vcRw&feature=related

Obejrzyj najpierw filmik (wystarczy kliknąć lub przekopiarować do przeglądarki).

Oczy są zwierciadłem duszy bla bla bla

Żeby mieć oczy samca Alfa (lol), musisz zrozumieć najpierw jedną rzecz.

Ten kto pierwszy przerywa kontakt wzrokowy - przegrywa.

Kto utrzyma i jako drugi przerywa kontakt wzrokowy - wygrywa

Nie myśl sobie teraz jakiś dziwnych rzeczy o tym, co napisałem, nie masz być świrem, który patrzy się non stop kobiecie w oczy, bo to będzie wyglądało bardzo dziwnie. Jednak zapamiętaj sobie, cechą samca Alfa jest to, że nigdy pierwszy nie opuszcza wzroku.

Moje przekonanie o tym bierze się nie tylko z doświadczenia swojego, czy wiedzy innych, ale również z tego, że jest to uwarunkowane w przyrodzie. W każdym stadzie/grupie dominujący samiec (Alfa) okazuje swoją dominację min. przez kontakt wzrokowy. Wystarczy, że raz się spojrzy, i już słabsi zwieszają łby i odchodzą.

Co ważne samiec Alfa nigdy pierwszy nie spuszcza wzroku, to inni odpuszczają nie on.

Dlatego też, to ona pierwsza patrzy się w inną stronę, nie Ty. Ty patrzysz się jej prosto w oczy lub też patrzysz się w jakiś punkt na jej twarzy (jeśli nie potrafisz patrzeć jej prosto w oczy).

Jest to bardzo ważne, bo na początku mówisz kobiecie "Hej, jest tutaj ktoś, kto się Ciebie nie boi, nie peszy go Twoja uroda tak jak innych, i nie boi się Tobie przyglądać".

Większość facetów przestraszy się, kiedy zobaczy, że patrzy na niego atrakcyjna kobieta. Często jest tak, że taka kobieta patrzy się na Ciebie, a kiedy Ty to widzisz to, zamiast przytrzymać kontakt wzrokowy i zwyczajnie w świecie przyjacielsko się uśmiechnąć, spuszczasz głowę i masz myślenie w stylu: "O Boże ona się na mnie patrzy, pewnie ptak mi nasrał na ramię. Ooo, nie nasrał, to może brudny jestem na twarzy itp."

Hej ilu nas tak miało:) (ja miałem)

Tak więc pamiętaj. Nie odpuszczasz kontaktu wzrokowego i uśmiechasz się (ale nie szczerzysz jak idiota), choćby nie wiem co. Na pewno zdarzy się, że kiedy będziesz się tak uśmiechać i trzymać kontakt wzrokowy, to jakaś kobieta będzie chciała Cię przebić/przetestować czy jesteś taki Alfa - mimo to wytrzymaj.

Pamiętaj, że kobiety testują facetów cały czas i może się zdarzyć, że ona chce Cię tylko sprawdzić i dlatego się nie uśmiecha, a patrzy na Ciebie. Możesz wtedy dodatkowo podnieść jedną powiekę, jakbyś pytał „Co jest?”.

Zaawansowane oczy uwodziciela:)

UUU... teraz przechodzimy do prawdziwych "bajerów" oczami. Wiesz już, że samiec Alfa nigdy pierwszy nie odwraca wzroku. Jednak samo nieodwracanie wzroku, to jeszcze nie wszystko (po raz kolejny przypominam, aby z tym patrzeniem w oczy nie przesadzać). Trzeba jeszcze wiedzieć jak patrzeć i kiedy patrzeć.

Widzisz, nie zawsze utrzymywanie kontaktu wzrokowego świadczy o tym, że jesteś Alfa i masz nad nią przewagę. Na pewno widziałeś sytuację, kiedy facet patrzy na kobietę próbuje złapać jej uwagę, pochyla się do niej itp. Ona rozgląda się na boki i nie utrzymuje z nim kontaktu wzrokowego.

To jest oznaka braku jej zainteresowania (takich sytuacji jest pełno i widać je codziennie, rozejrzyj się dookoła siebie, a przekonasz się, że mam rację).

Jak więc patrzeć we właściwy sposób na kobietę?

No cóż sam wzrok nie wystarczy, musi się na to składać też reszta Twojej mowy ciała. Przede wszystkim uśmiech - to bardzo ważne, bo inaczej (bez uśmiechu) będziesz wyglądać jak jakiś świr. Spróbuj się wpatrywać sam w siebie bez uśmiechu (w lustrze), dziwnie to wygląda.

Jeśli jesteś w sytuacji, że spotykasz kobietę po raz pierwszy, to patrz na nią tylko wtedy, kiedy ona patrzy się na Ciebie. Nie szukaj jej wzroku oczami, nie staraj się „łapać” jej wzroku, ale jeśli spojrzysz się na Ciebie, od razu patrz jej w oczy i uśmiechaj się. Od razu wyrobisz sobie nad nią przewagę i dasz jej jasny komunikat, że jesteś Alfa.

Doskonale to widać w poniższym filmiku. Jest to fragment z filmu „9 i pół tygodnia”, gdzie Mickey Rourke podrywa Kim Basinger (o motywie z tego filmu wiem od Zana, kiedyś też Ci o nim powiem).

Obejrzyj go teraz:

http://pl.youtube.com/watch?v=ZF2Yb1_vcRw&feature=related
(wystarczy kliknąć lub przekopiować do przeglądarki).

Rozumiesz już, co mam na myśli mówiąc, o patrzeniu się, kiedy ona to robi? W ten sposób zdobywasz nad nią pewną przewagę. Zachowujesz się inaczej niż inni, odrobinę uwodzisz i jednocześnie onieśmielasz ją wzrokiem, bo kobiety nie są przyzwyczajone, że mężczyzna patrzy im prosto w oczy.

Zauważ też, że ten aktor patrzy się na nią i uśmiecha tylko wtedy, kiedy ona podejmuje kontakt wzrokowy, kiedy ona odpuszcza wzrok, on odpuszcza zaraz po niej, dzięki czemu nie wygląda jak jakiś psychol.

To tyle, jeśli chodzi o oczy, na samym początku spotkania, później możesz patrzeć kobiecie na usta (kiedy mówi) oraz rozglądać się na boki (ale z umiarem).

Kobieca mowa ciała oczami

Aha, jeśli kobieta patrzy Ci się na usta, to jest to prawdopodobnie oznaka tego, że Cię lubi i ,że podobasz jej się (nie nadinterpretuj tylko tego "lubi", nie oznacza to, że możesz prosić ją o rękę).

Dodam tylko w skrócie, że kolejną oznaką tego, że Cię lubi, jest rozwarcie jej źrenic. Im większe tym lepiej (nie dotyczy dziewczyn po amfie;)).

Dobra starczy tego pisania o kobietach, kiedyś jeszcze napiszę o kobiecej mowie ciała.

Praca domowa:

Żeby naprawdę opanować mowę ciała i robić nią doskonałe wrażenie, musisz ćwiczyć. Bez ćwiczeń nic nie osiągniesz. Tak więc przygotowałem dla Ciebie małe ćwiczenia, które są proste, fajne i nadają się nawet dla najbardziej nieśmiały.

Operacja "Samiec alfa atakuje wzrokiem"

Idąc przez ulicę, patrz się każdemu w oczy. Wszystkim, niezależnie kto to jest. Zobaczysz jak większość ludzi, zaczną unikać Twojego wzroku, a Ty natychmiast poczujesz się bardziej pewny siebie. Jeśli jesteś bardzo nieśmiały, możesz sobie iść na peron i patrzeć w oczy ludziom w pociągach.

Świadomość, że już nigdy ich nie zobaczysz, doda Ci pewności siebie i łatwiej będzie Ci wygrać "wzrokowe" pojedynki.

Rozdział 5: Uśmiech

Uśmiechaj się, ale nie „ciesz michy”.

Uśmiech to oznaka zadowolenia, pewności siebie, dobrego samopoczucia i radości. Tych cech szukają kobiety u mężczyzny. Uśmiechaj się, bo to nie boli i czyni Cię atrakcyjniejszym, sympatyczniejszym i bardziej wyluzowanym (niezależnie jak wyglądasz). Uśmiech to także oznaka pokojowych zamiarów.

Pamiętaj jednak, żeby nie szczyrzyć zębów jak idiota, ale ładnie się uśmiechać. Przećwicz przed lutrem kilka uśmiechów i zobacz jak wyglądasz.

Praca domowa:

Uśmiechaj się do ludzi. Jeśli jeździsz autobusem, to załóż sobie, że przynajmniej raz w trasie uśmiechniesz się do osoby, która się na Ciebie patrzy. Nie bój się, nikt Ci za to nie nastrzela po pysku, a kilka osób może nawet odwzajemni uśmiech.

Uśmiechaj się.

Rozdział 6: Postawa, ramion i klata piersiowa

Ramiona i klata są bardzo ważne, bo w ogromnym stopniu wpływają na to, jak prezentuje się cała Twoja sylwetka. To właśnie od torsu i ramion zależy też, czy się garbisz, czy stoisz prosto. Pamiętaj, że pewny siebie samiec Alfa nigdy się nie garbi i zawsze trzyma prostą postawę.

Przygarbiona postawa ciała oznacza kogoś słabego, kogoś kto, jak gdyby chce się skulić przed innymi, schować sam w sobie. Przygarbiona postawa oznacza też brak pewności siebie, bo będąc zgarbionym nie pokazujesz się otoczeniu - jakbyś się bał ujawnić (bez skojarzeń).

Wyprostowana sylwetka to oznaka pewności siebie. Pokazujesz się innym w ten sposób i dajesz jasny komunikat otoczeniu „Uwaga: Jestem tutaj”.

Jest to ogromnie ważne i co ciekawe nie tylko kobiety zwracają na to uwagę. Nawet mężczyznom zdarza się komentować facetów, którzy idą wkuleni w siebie: głowa pochylona, barki pochylone i ogólne przygarbienie.

Oczywiście te komentarze różnią się od kobiecych;) Zauważ, że takich ludzi od razu się mniej szanuje i kiedy idzie gość z taką (przygarbioną) postawą ciała, nikt mu się nie usunie z drogi, bo od razu podświadomie się wie, że to ktoś słabszy od Ciebie i on ma zejść z drogi. Niestety tak jest.

Natomiast kobiety, kiedy widzą kogoś przygarbionego, skulonego w sobie od razu biorą to, za oznakę braku pewności siebie, co łączy się jeszcze z byciem needy i wieloma cechami, które odpychają kobiety do faceta.

Co więc zrobić, żeby dobrze się prezentować i jaką powinien postawę przybrać samiec Alfa.

Po pierwsze wyprostuj się

Ramiona do tyłu i w dół. (kiedy cofniesz ramiona, to opuść je w dół, zwykle cofając ramiona, podnosimy je do góry).

Klata do przodu. Nie interesuje mnie czy masz w klatce 70, czy 120. Klata ma iść do przodu. Wysunięcie tylko klatki piersiowej do przodu, nada nowego blasku całej Twojej sylwetce. Klata do przodu jakbyś chciał nią dotknąć słońca, podciągnąć ją do góry.

Trzymaj dupę z przodu;). Co to oznacza?. Wielu facetów idąc nieświadomie się pochyla, bierze się to chyba z siedzenia przed komputerem. Kiedy idziesz,

to taka postawa sprawia wrażenie, jakbyś zaraz miał się wywalić i dla kobiet świadczy ona o Twoim braku pewności siebie.

Żeby zapobiec temu, wypchnij biodra trochę do przodu. Odrobinę, nie za dużo. Wyobraź sobie jakby, jakiś niewidzialny sznurek ciągnął Cię lekko za pasek od spodni. Przykład zaraz zobaczysz na zdjęciach.

Teraz czas na konkretne przykłady jak to wszystko ma wyglądać w praktyce. Pokażę Ci kilka osób z prawidłową postawą ciała. Nie masz kopiować ich postawy, ułożenia ramion itp. ale powinieneś przyglądać się im i dzięki temu, będziesz miał ogólny zarys/koncepcję jak to wszystko powinno wyglądać.

Najpierw zaczniemy od znanego Ci albo i nie, fightera z [UFC](#). Quentina „Rampage” Jacksona. Dlaczego pokazuję go, jako przykład? Ano dlatego, że ten gość jest bardzo pewny siebie i ta pewność siebie, wręcz od niego emanuje. Jeśli nie wierzysz to wpisz sobie do YouTube jego nick, a przekonasz się. Zwróć uwagę, jak ma ułożone ramiona, odchylone od tułowia ręce i wypchniętą do przodu klatkę.



Drugim przykładem będzie Superman:). Patrz, jaką ma postawę, u niego doskonale widać jak powinieneś stać, żeby emanować pewnością siebie i siłą. Zobacz, że ma wypchniętą klatkę do przodu, a ramiona odchyłone do tyłu i jak trzyma biodra (linia klatki, ramię, tułowia i nóg tworzy delikatny łuk).



Rzuć teraz okiem jak trzyma ramiona i jak odchyłone są od tułowia ręce, postaci komputerowej z gry God of War II - Kratos. Jeśli grałeś w ta grę, to wiesz, że koleś jest jedną z najbardziej brutalnych i wyrazistych postaci w historii gier (wiem, że brzmi to idiotycznie, ale tak jest). Nad jego imagem, zachowaniem i mową ciała pracował sztab specjalistów, który miał z niego zrobić prawdziwego rzeźnika. Jeśli grałeś w grę, to wiesz, że im się udało.



Tylko nie przeginaj z tą postawą. Nie masz się prężyć i sztucznie napinać, ale masz mieć taką postawę naturalnie, bez napięcia i sztuczności. Przećwicz w domu, to wszystko, o czym mówię (np. przed lustrem), a następnie potrenuj, chodząc po ulicach.

Będziesz, w szoku jaką to robi różnicę.

Praca domowa:

Przyjmij postawę Alfa i z uśmiechem idź przez miasto/deptak, a zobaczysz, że ludzie/kobiety zupełnie inaczej będą na Ciebie patrzeć i co najważniejsze, będą na Ciebie patrzeć.

Otwarta postawa

To jest bardzo ważne i pośrednio wspominałem już o tym. Spójrz na ludzi idących po chodniku, albo siedzących na ławkach, większość z nich przyjmuje postawę zamkniętą/obronną. Krzyżują ręce, nogi, garbią się, jak gdyby chcieli skulić się w sobie. Dają tym samym, innym ludziom komunikat: „Jestem na Ciebie „zamknięty” nie gadaj ze mną, nie podchodź”.

Przyjmując postawę otwartą (zaraz wyjaśnię co to znaczy), dajesz jasny komunikat innym: "Jestem otwarty na ludzi, nie boję się ich, zapraszam do rozmowy;)". Rozumiesz o czym mówię?

Wielu ludzi siedzi dosłownie skulonych w sobie. To nie świadczy tym, że jesteś atrakcyjny i chętny na ludzi, bardziej świadczy o tym, że się czegoś boisz. Jak wiadomo, samiec alfa nie boi się, bo on kontroluje sytuację i swój teren, dlatego też przyjmuje postawę otwartą.

Jeśli chcesz wiedzieć, co to jest postawa otwarta, to jeszcze raz rzuć okiem na zdjęcie kolesia w zielonej koszuli (poniżej).

Rozdział 7: Ręce, dłonie

Z rękami może być problem, szczególnie kiedy już rozmawiasz z kobietą. Często po prostu nie wiadomo co z nimi zrobić, i o ile w normalnej rozmowie z kumplem nie myślisz o nich, to przy rozmowie z piękną kobietę zaczynasz ich być świadomy i zaczynasz się zastanawiać co z nimi robić, a to powoduje u Ciebie stres.

Jeśli nie wiesz, co zrobić z rękoma, a nie gestykulujesz, to nie rób z nimi nic, niech wiszą spokojnie. Ewentualnie możesz oprzeć je sobie na biodrach, tak jak robią to policjanci lub rodzice, kiedy chcą, żeby ktoś się przed nimi tłumaczył.

Drugim sposobem na to, co zrobić z rękoma jest zawieszenie sobie ich na kieszeniach z tyłu. To utrzymuje Cię w postawie otwartej, ale może wyglądać na nerwowy ruch (szczególnie kiedy jest to nerwowy ruch:).

Jeśli podczas rozmowy oprzesz swoje ręce o kieszenie z tyłu (kciukami), to odrobinę odegnie Cię od niej, a tym samym swoją mową ciała dasz znać, że nie jesteś needy, bo nie pochylasz się do niej, jakbyś chciał złapać jej uwagę.

Co zrobić z rękoma, kiedy się poruszasz?

Idąc, ręce odsuń trochę od torsu. Jednak nie za bardzo, bo będziesz wyglądał jak idiota. Najlepiej spójrz w lustro i sam zobacz, jaka odległość jest najlepsza. Odginając ręce od torsu, sprawiasz wrażenie większego, niż jesteś i zajmującego więcej powierzchni.

Idąc, nie ściskaj pięści, ani też nie baw się rękoma, nie pocieraj kciuka o palce i nie rób innych dziwnych ruchów palcami. Po prostu zostaw swoje ręce w spokoju. Niech sobie wiszą i poruszają się razem z Tobą.

Możesz też zastosować ciekawą technikę. Wyprostuj dłonie idąc, a zauważysz, że ruszając nimi, będziesz się inaczej czuł. Nabiorą, jak gdyby innej dynamiki poruszania się. Wypróbuj to.

Bardzo ważne, bo wielu facetów ma do tego tendencję. Idąc/rozmawiając nie trzymaj całych dłoni w kieszeni. W ogóle najlepiej jest mieć ręce zawsze na zewnątrz. Ewentualnie jeśli już musisz, to wsadź ręce do kieszeni, ale kciuki zostaw na zewnątrz, tak, aby były skierowane do siebie.

Rozdział 8: Nogi i siedzenie

Nogi również bardzo dużo mówią kobiecie o Tobie. Jeśli masz dobrze "ułożone" nogi, to współgra to z resztą ciała i wysyła kobiecie dobry przekaz, o który nam chodzi.

Generalną zasadą w „mowie ciała nogami” jest trzymać je z daleka od siebie (szczególnie stopy). Stojąc lub siedząc, rozszerz nogi trochę bardziej, niż zawsze.

Dlaczego powinieneś tak robić?

Powodem, który przemawia za tym, żebyś trzymał nogi szeroko od siebie (oczywiście bez przesady), jest powierzchnia, którą zajmujesz. Im większą powierzchnię zajmujesz wokół siebie, tym bardziej dominujący jesteś i okazujesz, że swobodnie się czujesz.

Zauważ, że dominujący facet, w towarzystwie rozsiada się wygodnie, nie przeszkadza mu kontakt z fizyczny innymi osobami (opieranie swojej nogi o nogę innych), to Ci którzy czują się mało komfortowo wycofują się z takiego układu.

Samiec Alfa czuje się komfortowo i zajmując tyle miejsca, żeby wygodnie siedzieć, daje znać otoczeniu: „Tutaj czuję się dobrze”.



Widzisz jak on siedzi? Bad Boy daje jasny komunikat otoczeniu: „Czuje się komfortowo, nikogo się tutaj nie boje, jestem wyluzowany”. To jest prawidłowy komunikat samca Alfa.

Obejrzyj też filmik:

<http://pl.youtube.com/watch?v=F9ThuJKbmYQ&feature=related>

Tak więc następnym razem, kiedy będziesz siedzieć gdzieś, usiądź wygodnie oprzyj całe plecy o to, co masz z nimi (krzesło, sofa). Rozszerz nogi i usiądź w rozkroku (nie krzyżuj nóg) ewentualnie połóż noga na nodze jak Bad Boy. Ręce dobrze jest sobie oprzeć o coś (krzesło, zagłówek, nogi).

Patrz jak siedzi ten gość na zdjęciu. On ma otwartą postawę i jednocześnie zajmuje dużo miejsca.



Czego nie robić?

Siedząc, nie pochylaj się do kobiety, raczej odchyl się od niej. Pochylenie się do kogoś świadczy o tym, że chcesz zdobyć jego uwagę. Odchylenie świadczy coś zupełnie innego. Zobacz jak ludzie siadają podczas egzaminu ustnego, albo rozmowy kwalifikacyjnej w pracy.

Większość siada i pochyla się w stronę wykładawców/pracodawcy, a Ci odchylają się, pokazując, że to oni mają kontrolę i przepytujący musi się wykazać.

Obejrzyj sobie ten filmik z Matadorem. Tutaj doskonale widać jak powinno się siadać do kobiety. W filmiku najpierw pokazuje czego nie robić, później jest to, co powinieneś robić.

<http://pl.youtube.com/watch?v=mAiyWpw2XNM&feature=related>

Obejrzyj też filmik id Bad Boja (bardzo dobre)

<http://pl.youtube.com/watch?v=DQ0orOigEV0&feature=related>

<http://pl.youtube.com/watch?v=qR-dKTTDi2U&feature=related>

Jeszcze jeden filmik o dobrej otwartej postawie ciała tyle, że w wykonaniu Corteza.

<http://pl.youtube.com/watch?v=yYf6QTQdnsM&feature=user>

Tak nie chcesz siedzieć :)



Tak więc szybko podsumowując. Siedząc zajmuj dużo przestrzeni, bo pokazuje to, że jesteś pewny siebie i czujesz się komfortowo w swoim otoczeniu. Nie pochylaj się do kogoś, bo pokazujesz, że Ty jesteś zainteresowany i podświadomie dajesz innym to odczuć.

Nogi i stanie

Dobra, teraz powiem szybko, o tym jak stać będąc przy kobiecie. Po pierwsze stój spokojnie. Żadne ruszanie się, zmienianie ciągle pozycji itp. (tylko zawodowcy wiedzą jak skutecznie krążyć nad uwodziona kobietą) Ci nie pomogą, a tylko przeszkodzą, i to bardzo.

Ciągłe ruszanie się przestępowanie z nogi na nogę, ruszanie nóg z miejsca krzyżowanie nóg jakby chciało Ci się siku, to oznaka tego, że się denerwujesz i to bardzo.

Tak więc stojąc, po prostu stój. Stań w trochę większym rozkroku i nie ruszaj się nerwowo.

Rozdział 9: Skąd to wszystko wiem i skąd Ty możesz dowiedzieć się więcej?

Ja wiem o mowie ciała z wielu źródeł: z własnego doświadczenia, ebooków, newsletterów różnych amerykańskich guru, filmów i YouTube.com

Wpisz sobie do You Tube "body language" a będziesz mógł zobaczyć kilka fajnych rzeczy.

Ja na koniec podaję Ci tylko kilka fajnych linków, które warto jest obejrzeć, aby jeszcze lepiej zrozumieć, o co chodzi w całej postawie Alfa.

Zajebicie dużo można dowiedzieć się o mowie ciała i modelowym zachowaniu Alfa od takich jak: Brad Pitt, George Clooney czy Tom Cruise.

Obejrzyj także filmy:

Top Gun

Joe Black

Troja

Ocean's Eleven (zwracaj uwagę na Georga Clooneya, Brada Pitta i Andiego Garcie)

The 300 (o spartanach)

Tam są goście, którzy urzekają kobiety na całym świecie. Warto się od nich uczyć. Tutaj jeszcze kilka filmików, dla tych którzy znają angielski:

<http://pl.youtube.com/watch?v=Wi0zY8h9DGw>

<http://bodylanguageproject.com/>

<http://pl.youtube.com/watch?v=UBwky9ElBhU>

Zan oczy 1

<http://pl.youtube.com/watch?v=nzezbtYtLvtM>

Zan oczy 2

<http://pl.youtube.com/watch?v=Xj9se5sM2gl>

Zan oczy 3

<http://pl.youtube.com/watch?v=TvnngTYXha0>

Co teraz?

Teraz chciałbym, abyś zrobił jedną, konkretną rzecz. Wejdź teraz na stronę:

<http://rozszerzenie.uwodzic-uwodzicielki.pl/>

Tam będziesz mógł zapisać się na mój newsletter i otrzymywać więcej, tego typu darmowych porad na swojego maila. Dodatkowo po zapisaniu się, natychmiast dostaniesz dostęp do większej ilości **darmowych raportów i kursów**. Wejdź teraz na:

<http://rozszerzenie.uwodzic-uwodzicielki.pl/>

i zapisz się na listę. Nie odkładaj tego na później, bo zapomnisz i stracisz szansę na zmianę w swoim życiu..

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



Jej dokładny opis z fragmentami, znajdziesz pod tym adresem:

<http://pro.uwodzic-uwodzicielki.pl/>

Powodzenia

Uncle Uwo

uncleuwo@gmail.com

www.Uwodzic-Uwodzicielki.pl - Uncle Uwo