

— IDŹ DO —

PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ

SPIS TREŚCI

— KATALOG KSIĄŻEK —

KATALOG ONLINE

ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG

— TWÓJ KOSZYK —

DODAJ DO KOSZYKA

— CENNIK I INFORMACJE —

ZAMÓW INFORMACJE  
O NOWOŚCIACH

ZAMÓW CENNIK

— CZYTELNIĄ —

FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE

## Sztuka bycia atrakcyjnym. Sekrety osobistego magnetyzmu

Autorzy: Kevin Hogan, Mary Lee Labay, Jack Swaney

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 83-246-0564-9

Tytuł oryginału: [Irresistible Attraction:](#)

[Secrets of Personal Magnetism](#)

Format: A5, stron: 240



- Kod sex-appeal'u. Jacy ludzie budzą w nas gorące emocje?
- Co wywołuje reakcję chemiczną?
- Kiedy kobieta stwierdza: „To ten”? Kiedy mężczyzna traci dla niej rozum?
- Przełamywanie lodów: od nieśmiałości do intymności

### Oczy... fryzura... ubiór... szczerłość... intymność... zaufanie Co czyni Cię atrakcyjnym?

Ludziom atrakcyjnym niemal wszystko przychodzi łatwiej: inni lepiej ich traktują, szybciej wybaczą im potknięcia i chcą być bliżej nich, tak na stopie biznesowej jak i towarzyskiej. Ludzie atrakcyjni zarabiają lepiej. To udowodniona prawda. Urok i osobisty magnetyzm to nie tyle cechy wrodzone ile umiejętności, które możesz opanować.

Ta książka jest o tym, jak wywoływać „skrzemie” i przyciągać innych ludzi. O tym, jak robić wspaniałe pierwsze wrażenie dzięki mowie ciała. O tym, jak nawiązywać z ludźmi kontakt na poziomie podświadomości. Skorzystaj ze swojej atrakcyjności najlepiej jak potrafisz:

- opanuj uniwersalne zachowania, które od czasów jaskiniowych czynią każdego człowieka bardziej atrakcyjnym,
- osławaj innych ludzi: upodabniaj się do osób, do których chcesz się zbliżyć,
- dowiedz się, na co kobiety, a na co mężczyźni zwracają uwagę u płci przeciwnej,
- poznaj zaprogramowane przez naturę zachowania w relacjach damsko-męskich,
- naucz się być „swoim” człowiekiem i skłaniać innych, by się przed Tobą otwierali,
- wyrób w sobie szósty zmysł: czytaj myśli wprost z oczu drugiej osoby.

---

# Spis treści

---

Wstęp	9
Rozdział 1. Czy można Ci się oprzeć?	11
Rozdział 2. Atrakcyjność dla pozostałych z nas	29
Rozdział 3. Pierwsze wrażenie	63
Rozdział 4. Flirtowanie sprawia, że świat się kręci wkoło	85
Rozdział 5. Drugie wrażenie	103
Rozdział 6. Sekrety charyzmy	123
Rozdział 7. Pozytywne wrażenie i wewnętrzny magnetyzm	135
Rozdział 8. Intymność — tworzenie i przywracanie w miłości głębokiej więzi	199
Rozdział 9. Osobisty magnetyzm w relacjach intymnych: czy kobiety i mężczyźni naprawdę rozmawiają ze sobą?	211
Epilog	231
Bibliografia	233

## Pierwsze wrażenie

---

Pierwsze spojrzenie. To jest właśnie to. To wszystko, co masz, żeby zrobić pierwsze wrażenie na drugiej osobie, która albo się Tobą zainteresuje, albo nie. Później możesz zmienić to wrażenie, jeżeli będziesz miał ku temu okazję. Jednak w jej głowie na zawsze pozostanie coś, co będzie jej przypominać o chwili, kiedy Cię poznała.

To może działać na Twoją korzyść. Być może ktoś zwrócił na Ciebie uwagę, gdy dokonywałeś bohaterskich czynów, dzięki czemu zawsze będzie Cię pamiętać w tym kontekście, bez względu na to, co zrobisz później. A może w momencie poznania drugiej osoby zachowywałeś się najgorzej, jak potrafisz, i musisz walczyć z tym pierwszym wrażeniem, próbując przedstawić się w pozytywnym świetle.

***Zatem masz dwie – trzy sekundy na zrobienie wrażenia na drugiej osobie, która albo Cię polubi, albo nie.***

Jeżeli w to nie wierzysz, pójdz do sklepu, baru albo restauracji i rozejrzyj się wkoło. Jak długo Twój wzrok spoczywa na innej osobie, zanim wyrobisz sobie zdanie na jej temat?

Czy jest atrakcyjna? Czy jest interesująca? Czy jest warta tego, aby włożyć trud w poznanie jej?

Wydanie takiej opinii nie trwa długo, prawda?

Kiedy rozglądasz się po pomieszczeniu, na co zwracasz uwagę u innych ludzi? Co zauważasz najpierw?

Ilu ludzi w pomieszczeniu w ogóle nie dostrzegasz? To może brzmieć dziwnie, ale taka jest prawda. Nasze umysły filtrują ludzi, przedmioty i wydarzenia, które widzimy wokół siebie.

To tak, jakbyś patrzył przez podziurawioną tarczę. Część „rzeczywistości” jest dla nas całkowicie niewidoczna. Jest to udogodnienie dla świadomego umysłu, który w ten sposób zawęży proces podejmowania decyzji i uwalnia nas od zbędnego wysiłku. W dzisiejszym świecie dociera do nas zbyt wiele informacji naraz. Gdybyśmy musieli świadomie decydować o tym, na które z tych wydarzeń albo obiektów powinniśmy zwrócić uwagę, byłibyśmy wykończeni i zabrakłoby nam energii na robienie rzeczy, które są dla nas ważne.

Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się, że będąc z kimś w miejscu publicznym, usłyszałeś od niego wzmiankę na temat osoby obecnej w tym samym miejscu, z której istnienia w ogóle nie zdawałeś sobie sprawy? Jeszcze zanim przeszliśmy do fazy sortowania, polegającej na oddzieleniu ludzi interesujących od tych nieciekawych, nasz podświadomy system filtrujący już zawęził nasz wybór. Ludzie, którzy są nam całkowicie obojętni albo nie oferują nam żadnych interesujących możliwości, mogą zostać całkowicie usunięci z naszego pola widzenia. Dla nastolatków mogą to być ludzie w średnim wieku oraz starsi. Mogą oni uznać, że ci ludzie „do niczego im się nie przydadzą” i dlatego nie widzą ich nawet świadomie.

Dlatego nasz umysł podświadomie filtruje rzeczy, które uznaje za niepotrzebne w danym momencie. Oczywiście, może być w błędzie!

Nam pozostaje patrzeć przez dziury w tej perforowanej tarczy. Zwracamy uwagę na to, co widać w ograniczonym przez nasz umysł polu widzenia. Robiąc to, rozpoczynamy proces sortowania, który pomaga nam oddzielić to, co jest interesujące i atrakcyjne, od tego, co takie nie jest.

Każdy z nas ma systemy filtrujące i sortujące, które wykorzystuje do wyszukiwania potencjalnych partnerów i przyjaciół, a także ludzi, z którymi chce przebywać. Dla każdej z tych trzech kategorii mamy różne kryteria.

Jeżeli szukamy partnerów biznesowych, korzystamy z określonego systemu wykrywania, który pomaga nam zidentyfikować obiecującą okazję. Przyciąga nas ktoś, kto robi wrażenie profesjonalisty, osoby pewnej siebie i opanowanej.

Kiedy chcemy poznać nowych przyjaciół, stosujemy zupełnie inny system sortowania. Zwracamy uwagę na ludzi, którzy wydają się być podobni do nas. Podobają nam się ci ludzie, którzy ubierają się tak jak my, mają podobne uczesanie, zainteresowania, stan cywilny i reprezentują podobny status.

Jeżeli jednak szukamy partnera do związku, korzystamy z wyjątkowego systemu sortowania. Jest on oparty na naszych doświadczeniach z przeszłości i uwzględnia obecne warunki, oczekiwania oraz nadzieje na przyszłość. Ogólnie rzecz biorąc, gdy szukamy życiowego partnera, odwołujemy się do wytycznych, które są dużo bardziej szczegółowe niż w pierwszych dwóch przypadkach.

***Bez względu na to, jakie to są kryteria, wrażenie jest natychmiastowe. Odrzucamy wszystkich, którzy nie spełniają naszych standardów.***



Rozwodnik, który został „oskubany” przez byłą żonę, kobieta, która zakończyła związek pełen przemocy, oraz nastolatka, który szuka pierwszej miłości — ci wszyscy ludzie mają własne systemy filtrowania, dostosowane do ich indywidualnych potrzeb. Wraz z wiekiem nasze kryteria sortowania zmieniają się. Gdy dojrzewamy, nabieramy doświadczenia i zmieniamy opinię na temat tego, co jest dla nas korzystne i pożądane, a czego powinniśmy unikać.

Oprócz tego, co przed chwilą opisaliśmy jako genetyczne uwarunkowania decydujące o atrakcyjności i pożądaniu, istnieją również podstawowe kryteria, które decydują o tym, jak reagujemy na nowo poznaną osobę. Genetyczne uwarunkowania sprawiają, że mężczyzna szuka kobiet, z którymi może nawiązać kontakty seksualne, natomiast kobiety poszukują takich mężczyzn, którzy zapewnią im bezpieczeństwo finansowe. Być może tak jesteśmy „zaprogramowani” — może tak podpowiadają nam pierwotne, zwierzęce instynkty — jednak we współczesnym świecie w kontaktach międzyludzkich, przy uwzględnieniu wpływającego czasu i wszystkich ludzkich czynników ekologicznych, nadal mamy do czynienia z „pierwszym wrażeniem”.

Typ osoby, którą uważamy za atrakcyjną, zmienia się wraz z wiekiem. Nasze gusta stają się bardziej dojrzałe. W młodości szukaliśmy kogoś, kto ma idealny wygląd fizyczny (według naszych kryteriów) i kogo akceptują nasi przyjaciele. Im starsi jesteśmy, tym bardziej jesteśmy skłonni do kompromisów. Rezygnujemy z kryterium atrakcyjności fizycznej na rzecz bardziej realistycznych kwestii: szukamy partnera, który jest do nas podobny. W późniejszych etapach życia niektórzy z nas biorą rozwód albo przechodzą podobne doświadczenia życiowe. Dzięki kolejnym przeżyciom stajemy się bardziej doświadczeni i mądrzejsi. Im starsi jesteśmy, tym mniejsze znaczenie ma dla nas wygląd zewnętrzny, a tym, czego szukamy, staje się stabilność i uczucie.

## Pierwsze wrażenie

Na pierwsze wrażenie wpływa wygląd człowieka i jego zwyczaje. Wśród istotnych elementów możemy wyróżnić strój, włosy, schludność, wyraz twarzy, pozę, rysy twarzy, wagę, wysokość, proporcje, sprawność fizyczną, zdrowie, gesty rąk, wdzięk i ton głosu. Zwracamy uwagę na te wszystkie kwestie, kiedy oceniamy ogólną atrakcyjność danej osoby.

To, na co zwracasz uwagę najpierw, zależy od osoby, której się przyglądasz. Jedną osobę możesz zauważyć z powodu jej włosów, a inna przyciąga Twoją uwagę uśmiechem i sposobem poruszania się.

Można być przekonanym, że wie się wszystko, co trzeba, o nowo poznanej osobie na podstawie tego jednego pierwszego wrażenia. To podejście jest nieświadome, natychmiastowe i bardzo dyskryminujące. Jest ono naturalnym i, jak się okazuje, bardzo ważnym narzędziem umożliwiającym przetrwanie. Od samych początków istnienia rodzaju ludzkiego człowiek musiał bardzo szybko rozpoznawać niebezpieczeństwo, a także umieć odróżnić przyjaciela od wroga.

***Ważne jest, abyś umiał opracować wiarygodne standardy dla relacji, które chcesz nawiązać z innymi ludźmi, oraz dla ludzi, których chcesz poznać bliżej.***

Brak standardów spowodowałby, że wszyscy podobałoby się nam tak samo. Bez tych decydujących czynników moglibyśmy się zakochać tak samo w Hitlerze, jak w księżniczce Dianie. Oczywiście nie należy mylić tych standardów z ogólnymi uprzedzeniami.

Kiedy poznajemy nową osobę, sądzimy, że wiemy o niej wszystko, tymczasem to dopiero początek drogi ku jej poznaniu. Ile razy zdarzyło Ci się, że uznałeś kogoś za niegodnego zainteresowania, dopóki nie poznałeś go lepiej? Jak często byłeś kimś zafascynowany, dopóki z nim dłużej nie porozmawiałeś? To zdarza się ciągle.

Jednak nie o to tutaj chodzi. Istotne jest to, że jeżeli nie zwrócimy na kogoś uwagi od razu, małe są szanse na to, że nawiążemy z nim bliższą znajomość.

Prawdą jest, że ludzie często łączą się w pary, kiedy już się dobrze znają. W takich przypadkach partnerzy podejmują decyzję o wspólnym życiu na podstawie czegoś więcej niż tylko dobrego pierwszego wrażenia. Jednak nie zawsze mamy tyle czasu na rozniecenie płomienia w sercu ukochanej osoby. Ten scenariusz wymaga czasu, cierpliwości i wytrwałości — rzeczy, których w dzisiejszych czasach zazwyczaj nam brakuje!

Dlatego jeszcze raz powtarzam: pierwsze wrażenie — pierwsze spojrzenie — ma ogromne znaczenie.

***Nawet jeżeli w przyszłości będziesz miał możliwość dokładniejszego zgłębienia charakteru i osobowości danego człowieka, będziesz musiał pokonać wszelkie uprzedzenia, które powstały w wyniku pierwszego wrażenia.***

Nie byłoby prościej zrobić wspaniałe pierwsze wrażenie?

(ML) Kiedy miałam 11 lat, mój ojciec, Maurice LaBay, powiedział coś, co wywarło na mnie ogromny wpływ — pamiętam to do dziś. Co ciekawe, kiedy powiadomiłam go, że zamierzam zacytować jego słowa w tej książce, nawet nie pamiętał, że to powiedział, ale oświadczył, że nadal zgadza się z tym stwierdzeniem. Przypominam Ci, że miałam wtedy tylko 11 lat. Nie byłam już dzieckiem, ale dopiero wchodziłam w okres dojrzewania. Na twarzy miałam trądzik i bardzo wątpiłam w to, czy kiedykolwiek będę piękna albo atrakcyjna — mimo że moi kochający rodzice zapewniali mnie, że jestem ładną dziewczynką.

Żeby przybliżyć Ci nieco sytuację, powiem tylko, że w tamtych czasach pasażerowie, wsiadając i wysiadając z samolotów, musieli pokonać wysokie schody łączące samolot z pasem startowym. (Tak, jestem aż taka stara!). Dowiedzieliśmy się, że do Denver ma



przylecieć Ann-Margaret. Jej samolot miał wylądować na lotnisku Stapleton Airport i w jakiś sposób godzina przylotu przedostała się do publicznej wiadomości. Tata postanowił pojechać ze mną i z moim bratem na lotnisko, żeby spojrzeć na Ann-Margaret. Zaparkowaliśmy na drodze biegnącej wzdłuż lotniska i stanęliśmy przy samochodzie, smagani wiatrem, uczepieni łańcuchowego płotu, który oddzielał nas od pasa startowego. (Później Beatlesi mieli takie samo wejście na Mile High City).

Kiedy wyszła z samolotu i pomachała czekającym na nią fanom, mój ojciec nonszalancko i najwyraźniej zupełnie nieświadomie powiedział: „Każda kobieta może być atrakcyjna, jeżeli tylko popracuje nad swoim wyglądem”.

***Każdy jest w stanie być bardziej atrakcyjny, jeżeli jest gotowy włożyć w to jakiś wysiłek.***

Prosta koncepcja, ale jakże głęboka.

Wszystkie kobiety nie mogą wyglądać jak Ann-Margaret, ale są w stanie wypracować własny styl piękna i udoskonalić swoje naturalne atuty.

Liczba sposobów na zwiększenie własnej atrakcyjności jest niemalże nieskończona. Kobiety mają najwięcej możliwości, ale również panowie są w stanie wprowadzić radykalne zmiany w swoim wyglądzie, jeżeli tylko są gotowi włożyć w to nieco wysiłku.

Pamiętając o wymienionej przed chwilą liście czynników branych pod uwagę podczas sortowania, spójrzmy na kilka rzeczy, które można zrobić, aby zwiększyć swoją atrakcyjność w trakcie pierwszych sekund spotkania z nową osobą.

## **Ubranie i biżuteria**

Wszyscy musimy być w coś ubrani! Cóż, pewnie są jakieś wyjątki. Jednak to, co masz na sobie, mówi innym bardzo dużo na temat Twojego smaku i poczucia własnego ja.

***Od niepamiętnych czasów to, jak przyozdabiamy nasze ciało, stanowi informację dla świata określającą nasz status społeczno-ekonomiczny, stan cywilny, zawód i wykonywane zajęcia.***

Mamy szkolne mundurki, uniformy noszone przez określone grupy zawodowe, stroje sportowe. Mamy ubrania, które pozwalają odróżnić pracownika umysłowego od fizycznego. Czy to nie jest ciekawe, że społeczno-ekonomiczny status danej osoby może być określony za pomocą nazwy mówiącej o jej stroju (na przykład „białe kołnierzyki”)? Zespoły sportowe mają własne barwy, a członkowie gangów ulicznych noszą charakterystyczne ubrania, odróżniające je od reszty społeczeństwa. Nasz strój mówi o naszej przynależności do określonej klasy albo grupy.

Tak samo, gdy Ty wychodzisz z domu, Twoje ubranie daje mnóstwo informacji ludziom, których spotykasz. Ich wrażenie wcale nie musi być zgodne z prawdą — ale to jest właśnie pierwsze wrażenie. Nieraz zdarza się, że zamożni ludzie idą do sklepu w brudnych ubraniach roboczych, gdy podczas pracy w ogrodzie orientują się, że brakuje im jakiegoś narzędzia. „Nie szata zdobi człowieka”. Jednak w prawdziwym życiu, im lepiej jesteś ubrany, tym większą uwagę przyciągasz, a w sklepach, restauracjach i innych tego typu miejscach możesz liczyć na lepszą obsługę. Strój naprawdę ma ogromne znaczenie.

Co zatem powinieneś zrobić, jeśli nie wiesz, jak się ubierać? Po pierwsze, nie czuj się z tym źle. Większość ludzi nie posiada takiej wiedzy. Jesteśmy tak zajęci zarabianiem na życie i wykonywaniem codziennych obowiązków, że nie nadążamy za najnowszymi trendami mody, nie sprawdzamy, które kolory pasują nam najlepiej i nie zastanawiamy się, czy powinniśmy nosić paski poziome, czy pionowe, żeby wyglądać szczuplej.

Niektórzy ludzie mają styl — albo mają czas na czytanie czasopism o modzie. Ale nie musisz być projektantem, żeby ubierać się w taki sposób, który pokaże Cię od jak najlepszej strony.

## Darmowa pomoc eksperta

Niektóre domy handlowe umożliwiają swoim klientom skorzystanie z pomocy konsultantów do spraw mody. Wiele innych sklepów szkoli swoich pracowników tak, aby umieli pomóc klientom właściwie dobierać stroje i inne akcesoria. Czasami możesz natrafić na sklepik, którego oferta całkowicie odpowiada Twoim gustom. Sprzedawcy w takich sklepikach prawdopodobnie znają najnowsze kolekcje i wiedzą dużo lepiej niż klient, jak należy łączyć poszczególne elementy garderoby oraz dodatki.

Poszukaj sprzedawców, którzy są stylowo ubrani, i poproś ich, żeby pomogli Ci wybrać odpowiedni strój. Dzięki temu poszerzysz swoje horyzonty odnośnie do tego, w czym dobrze wyglądasz, zapoznasz się z najnowszymi trendami mody i poznasz połączenia, które nigdy nie przyszłyby Ci do głowy.

Oczywiście, ich zadaniem jest sprzedać Ci towar. Niemniej jednak w bardziej ekskluzywnych butikach i domach handlowych sprzedawcy dbają o to, żeby zadowolić klienta, ponieważ wiedzą, że jeżeli ten będzie czuł się dobrze w swoim nowym ubraniu, wróci do nich po następne stroje. Kiedy usłyszysz komplementy na temat swojego nowego wyglądu, wróci do sklepu po kolejne rady i dokona następnych zakupów.

Na wyprawę do sklepu możesz zabrać ze sobą przyjaciela. Upewnij się jednak, że ma on dobry gust! Pomyśl o swoich przyjaciółach i znajomych i wybierz spośród nich jednego albo dwóch, którzy mają dobry gust i potrafią ze stylem dobierać poszczególne elementy stroju. Nieważne, czy te osoby są tej samej płci co Ty, czy nie. Poproś ich o opinię na temat ubrań, które wybrałaś, a następnie na tej podstawie podejmij ostateczną decyzję.

(ML) Mój brat i syn mają wycucie smaku i styl, o których ja i moja córka możemy jedynie marzyć. Zawsze cieszymy się, gdy uda nam się namówić ich na zakupy z nami, ponieważ wiemy, że możemy liczyć na ich wiedzę i wycucie smaku. Oni sami też się dobrze przy tym bawią. Szczególnie mój brat ma niesamowitego nosa do znajdowania wspaniałych okazji. Każdy powinien znaleźć taką osobę, która pomoże mu w wykreowaniu jego wizerunku!

Pamiętaj, że to, co wygląda dobrze na kimś innym, niekoniecznie musi być odpowiednie dla Ciebie — i na odwrót. Możesz wyglądać ołsniewająco w stroju, który nie pasowałby komuś innemu. Cokolwiek wybierzesz, noś to wygodnie i z klasą.

Określony wygląd może być odpowiedni dla pewnych typów ludzi i kompletnie niepasujący do innych. Kiedy masz na sobie właściwy strój, czujesz się (i wyglądasz) zrelaksowany i poruszasz się swobodnie.

## Włosy

Włosy są często pierwszą rzeczą, na którą zwracamy uwagę u drugiej osoby. Jest to jeden z najważniejszych elementów składających się na pierwsze wrażenie, który możesz udoskonalić. Włosy zawsze powinny być czyste, zdrowe i zadbane. Nie mówię „uczesane”, bo są takie fryzury, w których włosy celowo są rozwiane, nastroszone, pocieniowane albo rozrzucone.

Tutaj również powinieneś postarać się o opinie ludzi, którzy mają dobry gust i potrafią spojrzeć na Ciebie krytycznym okiem. Myślę, że to jest jeden z powodów, dla których nie lubimy oglądać własnych zdjęć. Aparat potrafi wychwycić szczegóły, które ignorujemy, oglądając się w lustrze. Alicia Silverstone w filmie „Clueless” miała dobry pomysł. Przed każdym wyjściem robiła sobie zdjęcia polaroidem ze wszystkich stron, żeby dokładnie wiedzieć, jak wygląda.

Jeżeli masz tę samą fryzurę od kilku lat, z pewnością nadszedł czas na zmiany! Dobrym pomysłem jest przejrzeć czasopisma i znaleźć nową, ciekawą fryzurę dla siebie. Niektóre salony fryzjerskie oferują usługę komputerowego dobierania fryzury. Robią Ci zdjęcie aparatem cyfrowym, a następnie przegrywają je do komputera, który pokazuje, jak byś wyglądał w różnych uczesaniach i kolorach. Jest to wspaniała usługa — jeżeli Cię na nią stać i jeżeli masz dostęp do salonu fryzjerskiego, który stosuje tę technologię.

Jest jeszcze inna opcja: lepsze salony zatrudniają wykwalifikowanych i doświadczonych stylistów, którzy mogą pomóc Ci w wykreowaniu nowego wizerunku.

Podejmując decyzję o nowej fryzurze, należy wziąć pod uwagę wiele czynników: kształt twarzy, kolor skóry, rysy twarzy, strukturę i grubość włosów. Musisz również uwzględnić to, ile czasu i wysiłku jesteś gotowy włożyć w codzienne układanie włosów.

Niektórzy mężczyźni twierdzą, że lubią, gdy kobieta ma długie włosy — im dłuższe, tym lepiej. Jednak inni wolą krótkie włosy u kobiet, ponieważ długie przeszkadzają im w chwilach erotycznych uniesień. Jeżeli nie masz nikogo, kogo chciałabyś szczególnie zadowolić, wybierz uczesanie, które pasuje do Twojej twarzy, struktury włosów i stylu życia.

Kobiety, które mają bardzo długie włosy, często zachowują się tak, jakby brały udział w jakichś zawodach. Być może ta postawa ma swoje korzenie w czasach dzieciństwa. Według tych kobiet fakt, że były w stanie zapuścić włosy dłuższe niż ktokolwiek inny w ich otoczeniu, jest powodem do ogromnej dumy. Jednak na określonym etapie życia, zwłaszcza u dojrzałych kobiet, długość włosów staje się czynnikiem najważniejszym, a styl i atrakcyjność fryzury mają drugorzędne znaczenie.

Jeszcze raz zatem przypominam, że elementami decydującymi o wyborze fryzury powinny być kształt twarzy, struktura włosów i styl życia, a nie chęć współzawodnictwa.

Aby uświadomić sobie, jak szybko zmieniają się trendy i w jakim stopniu technologia wpływa na modę, przypomnijmy sobie nie tak odległe czasy. W latach pięćdziesiątych ubiegłego wieku nie było suszarek i lokówek. Kobiety zastanawiały się, czy mogą pokazywać się ludziom w wałkach na głowie. A jeżeli tak, to czy powinny zasłaniać je chustą, czy nie. To brzmi jak prehistoria, nieprawdaż? I całe szczęście!

***Mając uczesanie, które odpowiada Twojemu stylowi życia, i korzystając z nowoczesnych przyrządów do układania włosów, możesz w każdej chwili mieć nienaganną fryzurę.***

Wszystkie kobiety wolą, żeby mężczyzna miał krótko przyszczyżone włosy, niż żeby próbował zasłaniać łysinę włosami wyrastającymi z boku głowy. Większość kobiet preferuje łysinę na głowie mężczyzny od tupeciku. Łysiejąca głowa może wskazywać na wysoki poziom testosteronu i na dużą inteligencję. Mężczyzna z łysiną kojarzy nam się z typem myśliciela i analityka. Dla wielu kobiet typ ten jest bardzo atrakcyjny, tymczasem sami mężczyźni ukrywają swoją prawdziwą naturę, zakrywając łyse miejsca tupecikiem. Jaki jest sens, żeby być kimś, kim się w rzeczywistości nie jest, zamiast pozwolić, żeby ludzie, których pociągają nasze cechy, zwrócili na nas uwagę?

Całkowicie ogolona, łysa głowa może być bardzo ponętna i modna. Weźmy na przykład Yula Brennera, Bruce'a Willisa w niektórych rolach czy Louisa Gossetta Juniora. Ci mężczyźni są dowodem na to, że łysina może być naprawdę piękna.

***Uwaga, którą przyciągają Twoje włosy, może w ogromnym stopniu ułatwić Ci zaprezentowanie się z najlepszej strony.***

Nie zdumiewa Cię to, że uczestnicy takich imprez jak potańcówka dla samotnych, którzy chodzą na nie z zamiarem poznania nowych ludzi, nieraz wyglądają, jakby dopiero co wstali z łóżka? Być może Brad Pitt wyglądałby wspaniale nawet i z rozczochraną fryzurą, ale większość z nas powinna poświęcić przynajmniej minutę na zmoczenie włosów i ułożenie ich przed wyjściem z domu — nawet nieznaczne poprawki mogą pozytywnie wpłynąć na naszą atrakcyjność w oczach innych.

To prawdziwy fenomen, że fryzura może tak łatwo dodać albo odjąć komuś lat. Dzięki zdrowym, zadbanym włosom możemy wyglądać o dziesięć lat młodziej i dużo ładniej, podczas gdy niezbadane włosy i niemodna fryzura mogą wręcz dodać nam lat.

## **Bądź czysty i schludny**

Wiele można stwierdzić na podstawie czyjejś schludności i higienie już po pierwszym spojrzeniu. Ogólny wygląd włosów, ubrania i butów, a także sposób przechowywania różnych przedmiotów w torebkach i aktówkach są wyraźną wskazówką na temat tego, jak dana osoba radzi sobie w pozostałych aspektach życia.

Kiedy ktoś wygląda niechlujnie i chodzi w zniszczonych butach, inni ludzie uznają, że nie dba on o wygląd zewnętrzny i zakładają, że jego życie zawodowe i rodzinne jest w takim samym nieładzie. Jeżeli natomiast ktoś ma ładnie poukładane rzeczy w torebce albo aktówce, inni uznają, że ta osoba dba o swoje rzeczy i być może bardziej skrupulatnie podchodzi do spraw osobistych. Podobnie jak każde inne pierwsze wrażenie, również to może być sprzeczne z prawdą. Jednak tutaj mówimy właśnie o wrażeniach, a nie o rzeczywistym stanie rzeczy.

Higiena osobista to ważna i delikatna kwestia. Czasami zdarzają nam się stresujące sytuacje, w których nawet dezodorant zawodzi. Większość ludzi prawdopodobnie doświadczyła tego kilka razy w życiu. Tymczasem czystość jest jednym z czynników decydujących o atrakcyjności człowieka.

Ogólna zasada jest taka, że należy często się kąpać, często prać ubrania i znaleźć dezodorant, który jest najbardziej odpowiedni dla naszego stylu życia. Nie wszystkie dezodoranty działają tak samo u wszystkich ludzi we wszystkich sytuacjach. Na rynku istnieją rozmaite produkty, które pomagają kobietom walczyć z przykrym zapachem potu.

Jeżeli masz alergię, katar sienny, jesteś przeziębiony albo masz przytępiony zmysł węchu, możesz poprosić przyjaciela, żeby powiedział Ci, czy świeżo pachniesz. Jeżeli trudno jest Ci wyczuć różne zapachy, być może takie same kłopoty będziesz miał ze stwierdzeniem, jak w danym momencie pachnie Twoje ciało.

W określonych kręgach społecznych używanie perfum jest coraz mniej popularne. Zauważono bowiem, że niektórzy ludzie reagują alergicznie na określone perfumy. W niektórych gabinetach lekarskich można zobaczyć skierowany do pacjentów zakaz

używania perfum. Nikt nie zazdrości pracownikom biur oraz podobnych miejsc, którzy codziennie mają do czynienia z dziesiątkami różnie pachnących ludzi.

Jest mnóstwo innych sytuacji, w których czyjeś perfumy mogą nas szczególnie drażnić: wyobraź sobie, że jesteś na randce z kimś, kto dosłownie oblał się perfumami, i jedziesz z nim w tym samym samochodzie; albo że obejmujesz znajomego na powitanie, po czym przez resztę dnia czujesz na swoim ubraniu zapach jego wody kolońskiej.

***Wystarczy kropla perfum, żeby przyciągnąć drugą osobę. Zbyt silny zapach może przynieść efekt całkowicie odwrotny!***

Pamiętaj, że nie wszyscy mają taki sam gust, jeśli chodzi o zapachy. W sytuacjach intymnych wielu ludzi woli zapach świeżo umytej skóry i naturalnych feromonów niż intensywnej wody kolońskiej i płynu po goleniu.

## **Cechy fizyczne**

W dobie chirurgii kosmetycznej można zmienić praktycznie każdy element twarzy człowieka. Zazwyczaj nie ma konieczności podejmowania takich drastycznych działań, jednak nowoczesna technologia wychodzi naprzeciw ludziom, którzy mają widoczne niedoskonałości urody albo po prostu odczuwają silną potrzebę poprawienia urody (oczywiście pod warunkiem, że mają oni wystarczająco dużo pieniędzy).

Oto, co oferuje nam dzisiejsza chirurgia plastyczna: operacje nosa, odsysanie tłuszczu, wstawianie implantów (również w częściach ciała, o których Ci się nie śniło) i korekcję brzucha. Chirurgi potrafią usunąć blizny trądzikowe, haluksy i zbędne owłosienie. Denerwują Cię małe zmarszczki, które pojawiają się nad grzbietem nosa? Możesz się ich pozbyć, usuwając mięśnie, które leżą pod



skórą w tym miejscu, albo wstrzykując substancję chemiczną, która skutecznie zablokuje pracę tych mięśni.

Jeżeli chcesz mieć piękny uśmiech, możesz sobie wybielić zęby albo założyć na nie perłowe nakładki. Nawet najgorszy zgrzyz można poprawić poprzez wypełnienie ubytków i zastosowanie aparatu ortodontycznego.

***Mając wystarczająco dużo pieniędzy, możemy udoskonalić swoją figurę tak, żeby czuć się dobrze we własnym ciele.***

Oprócz inwazyjnych metod chirurgicznych są jeszcze inne rozwiązania: dieta, ćwiczenia i aktywny styl życia. Jeżeli ktoś żyje aktywnie, łatwo wyciągamy wnioski na temat jego energii, nastrojów, poglądów oraz ciała. Każdy, kto jest wystarczająco zdeterminowany, możesz nadać swojemu ciału kształtny, atrakcyjny wygląd.

(ML) Mój syn, Quincy Miller, dużo ćwiczy i w chwili, gdy piszę tę książkę, pracuje jako trener fitness. Kiedyś odwiedził mnie w Waszyngtonie i usilnie nalegał, żebym wprowadziła w życie bardziej rygorystyczny program ćwiczeń, aby uniknąć objawów starzenia i zwiększyć poziom energii, a co za tym idzie, zwiększyć swoje szanse na dłuższe życie. Kupił czasopismo *Muscle Media* i pokazał mi zdjęcia z konkursu na zmianę własnej sylwetki o nazwie EAS (ang. *Experimental And Applied Science, Inc.*) *Physique Transformation Challenge*. To było niewiarygodne! W ciągu 12 tygodni, dzięki baczniemu przestrzeganiu diety, wykonywaniu zaleconych ćwiczeń i uzupełnianiu niedoborów w organizmie, leniwe grubasy zmieniły się nie do poznania, przekształcając się w muskularnych bogów i boginie! Oczywiście, aby osiągnąć taki efekt, trzeba być zdeterminowanym i zdyscyplinowanym — ale jest to wykonalne.

Te zdjęcia odebrały mi wszystkie moje wymówki. Nie ma powodu, dla którego człowiek, dzięki odrobinie wysiłku, nie mógłby mieć przynajmniej umiarkowanej kondycji fizycznej. Nadwaga

sprawia, że robimy gorsze pierwsze wrażenie — ludzie otyli mają tego świadomość. Osoby, które cierpią na nadwagę, nie lubią chodzić na imprezy i robić niektórych rzeczy, nie wierzą w siebie i mają większe trudności ze znalezieniem pracy oraz partnera.

Dieta i ćwiczenia to jedno. Nie możemy jednak zapominać, że przybieranie na wadze może mieć poważne podstawy o charakterze emocjonalnym i psychicznym. Te problemy można skutecznie rozwiązać dzięki hipnoterapii i hipnozie.

***Bez względu na to, jaki program ćwiczeń albo odżywiania wybierzesz, skonsultuj się z lekarzem, aby upewnić się, że nie zaszkodzi on Twojemu zdrowiu.***

Postawa to kolejny aspekt wyglądu fizycznego, który może w dużym stopniu wpłynąć na to, jak postrzegają nas inni. Jeżeli jesteś pochylony, przygarbiony albo powłóczysz nogami, jeżeli masz głowę smutno zwieszoną w dół, robisz wrażenie osoby, która ma niskie poczucie własnej wartości, nie wierzy w siebie, ma depresję, jest przygnębiona i odpychana przez innych. W ten sposób nikogo do siebie nie przyciągniesz — może za wyjątkiem ludzi, którzy będą chcieli Cię pocieszyć i pomóc!

I na odwrót: jeżeli stoisz wyprostowany, trzymasz głowę wysoko (ale nie zadzierasz nosa!), inni odnoszą wrażenie, że jesteś pewny siebie, czujny, zdrowy i nastawiony optymistycznie do świata. Te cechy zawsze są uważane za atrakcyjne i godne pochwały. Aby zyskać podziw i szacunek innych, musisz najpierw pokazać, że szanujesz sam siebie.

Gracja i wytworność to cechy, które mogą w ogromnym stopniu zwiększyć Twoją atrakcyjność w oczach innych. Kobieta, która porusza się płynnie i elegancko, jest zazwyczaj uważana za bardziej kobiecą i atrakcyjną, niż taka, która ma ciężki krok, jest niezadarna albo wykonuje nieskoordynowane ruchy rąk.

Mężczyzna, który porusza się z gracją, również zyskuje na atrakcyjności. Wytworny mężczyzna przywodzi na myśl czasy rycerstwa i kojarzy się z romantycznością, elegancją i łagodnością. Zabawną

lekcję elegancji można zobaczyć w filmie „Parszywe dranie”, kiedy Michael Caine uczy Steve’a Martina zachowywać się jak europejski gentleman.

U każdej z płci graja i wytworność kojarzą się z samokontrolą, dobrymi manierami i zadowoleniem z własnego ciała. Te cechy można w sobie wyrobić dzięki wytrwałym ćwiczeniom. Musimy być świadomi własnego ciała i przestrzeni wokół nas. Przydatne mogą okazać się lekcje tańca, zajęcia z jogi bądź tai chi.

## **Makijaż**

Kobiety mają dużo większe możliwości udoskonalenia własnej urody i ukrycia drobnych wad niż mężczyźni. Wielomiliardowy przemysł kosmetyczny oferuje nam dostępne i tanie środki, dzięki którym możemy podkreślić swoje największe atuty i zatuszować niedoskonałości urody. Mimo że niektórzy mężczyźni korzystają z kolorowych kosmetyków, przemysł kosmetyczny jest bez wątpienia domeną kobiet (za wyjątkiem Hollywood).

Trendy w makijażu zmieniają się tak samo, jak trendy w modzie — w każdym sezonie modne są inne kolory i techniki. Trudno jest dorównywać kroku najnowszym trendom mody. Najlepiej słuchaj rad ekspertów oraz znajomych, którzy są na bieżąco z wszelkimi nowościami kosmetycznymi.

Na szczęście w branży kosmetycznej panuje ogromna konkurencja. Firmy chętnie rozdają kupony, darmowe próbki i robią bezpłatne pokazy makijażu. W dużych domach handlowych znajdziesz „oazy piękności”, w których wyszkoleni specjaliści za darmo wykonują zabiegi kosmetyczne albo organizują pokazy makijażu. Mogą oni pokazać Ci, jak wykonać idealny makijaż i poinformować o najnowszych trendach mody. Ich usługi są darmowe, ponieważ mają Cię zachęcić do kupna promowanych produktów. Jednak Ty nie masz obowiązku kupowania czegokolwiek. Możesz wpisać się na listę klientów firmy — będziesz otrzymywać listy e-mail mówiące o wydarzeniach organizowanych przez tę firmę, a także

oferujące zniżki i darmowe prezenty przy zakupie określonych produktów. Jeżeli zdecydujesz się na kupno któregośkolwiek kosmetyku podczas takiego pokazu, możesz poprosić o darmowe próbki innych produktów — sprzedawcy zazwyczaj chętnie je rozdają.

Zadbana skóra jest bardzo ważnym elementem składającym się na atrakcyjny wygląd. Ten fakt bagatelizuje wiele kobiet i jeszcze więcej mężczyzn. Duże, zatkane pory, tłusta skóra, zmarszczki, krostki, obwisła skóra i worki pod oczami to problemy, które rzucają się w oczy, a przecież można łatwo im zaradzić. Ta rada jest zupełnie za darmo. Dlaczego nie wykorzystać faktu, że skóra w znaczącym stopniu wpływa na naszą atrakcyjność?

Kiedy już „płótno” jest czyste i gotowe, można nakładać kolory. Makijaż, podobnie jak wiele innych rzeczy, musi być dopasowany do danej osoby. Dlatego tak ważne jest, żeby zasięgnąć rady u eksperta. Mamy ciepłe i zimne kolory, makijaż dzienny i wieczorny. Wybór technik jest wręcz przytłaczający. Jednak wystarczy krótka demonstracja, aby nauczyć się podstawowych zasad i technik wykonywania makijażu.

Podkreślając swoje naturalne piękno — oczy, usta, kości policzkowe — poczujesz się lepiej we własnym ciele. A gdy przekonasz się, że coraz więcej ludzi komentuje Twój atrakcyjny wygląd, będziesz zadowolona, że poświęciłaś trochę czasu na nałożenie koloru tu i ówdzie na twarzy!

Makijaż nie musi być mocny — lepiej nie być zbyt „wymalowaną”. W rzeczywistości dzienny makijaż, jeżeli jest odpowiednio nałożony, daje naturalny, świeży wygląd.

***Trendy w makijażu różnią się zależnie od miejsca w kraju i na świecie! Grube czarne kreski na powiekach, które są bardzo popularne w New Jersey, są zupełnie niespotykane na plażach w Kalifornii albo w małych społecznościach farmerskich w Iowa.***

Zatem bez względu na to, gdzie mieszkasz, możesz zapytać sprzedawców w sklepach z kosmetykami, jakie trendy w makijażu obowiązują w Twojej okolicy. Jeżeli podróżujesz albo niedawno przeprowadziłaś się do innego regionu na świecie, przyjrzyj się jego mieszkańcom — zobacz, jak się ubierają i jaki noszą makijaż. Możesz również sprawić sobie przyjemność i przeznaczyć godzinę na wizytę w miejscowym sklepie z kosmetykami. Nie ma lepszej i tańszej metody na to, żeby dowiedzieć się, co jest modne w danym miejscu i czasie, a także żeby nauczyć się lepiej dbać o swoją skórę.

## **Wyrazy twarzy i gesty dłoni**

Jedną z pierwszych rzeczy, na które zwracamy uwagę, poznając nową osobę, są jej wyrazy twarzy oraz gesty dłoni. Te „cechy” są całkowicie pod naszą kontrolą.

Przyjemna, zrelaksowana twarz, częste uśmiechy, miny wyrażające czujność i zainteresowanie, błyszczące oczy i lekko przekrzywiona głowa to elementy, które znajdują akceptację u wszystkich ludzi. Uśmiech wpływa na to, jak inni na nas reagują, a także zmienia naszą wewnętrzną „chemię”.

***Kiedy się uśmiechamy, w naszym organizmie uwalniają się endorfiny, które poprawiają nasz nastrój i dodają nam energii.***

A zatem zwykły uśmiech może zapoczątkować cały łańcuch pozytywnych emocji. Wykonaj to proste ćwiczenie:

***Przyjmij poważny, ale zrelaksowany wyraz twarzy.  
Zamknij oczy.  
Zastanów się nad tym, jak się czuje Twoje ciało.  
Jaka jest Twoja energia?***

***A teraz uśmiechnij się szeroko.  
Co się dzieje z Twoim ciałem?  
Jakie zmiany wyczujesz?***

Uśmiech nie tylko zmienia nasz nastrój i energię, ale również wpływa na to, jak wymawiamy słowa, zmieniając naszą modulację albo ton głosu. Sprawia, że nasze słowa brzmią przyjemniej, ponieważ dodaje naszemu głosowi melodyjności. Potrafisz przecieżyć wyczuć, czy osoba, z którą rozmawiasz przez telefon uśmiecha się. Dlaczego? Stąd, że uśmiech zmienia kształt ust, a co za tym idzie, wpływa na nasz sposób mówienia oraz intonację.

Niektórzy ludzie nigdy się nie uśmiechają, wyglądają bardzo poważnie i często marszczą brwi. Oczywiście są takie sytuacje, w których należy zachować powagę, ale jeżeli taki jest typowy styl bycia danej osoby, zniechęca ona innych ludzi do siebie.

(ML) Jack Swaney, ilustrator naszej książki, był kiedyś moim sąsiadem. Często wspólnie spędzaliśmy czas. Codziennie rano chodziliśmy do Starbuck's, gdzie zawsze kupowaliśmy kawę latte. Szliśmy tam pieszo, ponieważ kawiarnie Starbuck's są zlokalizowane dogodnie dla wszystkich mieszkańców większego Seattle — każdy mógł dojść do najbliższej kawiarni piechotą, bez względu na to, gdzie mieszkał! Siedząc w lokalu, obserwowaliśmy ludzi, czytaliśmy gazetę albo opowiadaliśmy sobie, co nowego u nas.

Codziennie przychodziła tam pewna młoda — prawdopodobnie dwudziestokilkuletnia — kobieta. Była proporcjonalnie zbudowana, dość dobrze ubrana i miała wiele atrakcyjnych cech, ale zawsze marszczyła czoło, formując na nim głębokie bruzdy. Nie potrafiłam stwierdzić, czy jej mina oznacza troskę, zmartwienie, złość, strach, koncentrację czy ból. Czasami nawet zastanawiałam się, czy ona w ogóle wie, że ma taki wyraz twarzy, ponieważ wyglądała tak samo każdego ranka. Ponieważ jestem terapeutką, mam doświadczenie w definiowaniu problemów, które leżą u podłoża takiego zachowania. Jednak moją pierwszą, ludzką reakcją było: „Trzymaj się od niej z daleka, nie rozmawiaj z nią”. Jej postawa sprawiała, że

ludzie nie chcieli przebywać w jej towarzystwie. Kobieta robiła wrażenie osoby nieprzyjemnej, co mogło być zupełnie niezgodne z prawdą.

Jak często to robimy? Jak często nasza twarz pokazuje światu coś, co może nie być prawdziwe albo odpowiednie do sytuacji? Jak często działamy na innych odpychająco, zamiast przyciągać ich do siebie — samym wyrazem twarzy? Jeżeli chcesz dowiedzieć się, jak naprawdę wyglądasz i jak się zachowujesz w towarzystwie innych ludzi, poproś kogoś, aby nagrał Cię, gdy nie będziesz o tym wiedział.

***Każdy powinien wyjechać za granicę, żeby poznać nowych ludzi i nowe kultury — i każdy powinien obejrzeć filmy, na których jest nagrany, żeby spojrzeć na siebie obiektywnym okiem!***

Istnieje wiele prostych i niedrogich sposobów na zwiększenie własnej atrakcyjności w oczach innych. Musimy po prostu uważnie się obserwować i zwracać uwagę na to, jak inni na nas reagują. Jeżeli widzimy, że dana rzecz nie przynosi efektów, musimy wypróbować coś innego.

Jeżeli zależy Ci na tym, żeby być bardziej atrakcyjnym w oczach innych, musisz dowiedzieć się, co musisz w sobie zmienić, żeby ludzie postrzegali Cię w taki sposób, w jaki sobie życzysz.