DR. ROBERT GLOVER

RANDĚNÍ PRO MUŽE



BUĎ SÁM SEBOU,
SEZNAMUJ SE S JISTOTOU
A NAJDI ŽENU, KTERÁ TI SEDNE

DR. ROBERT GLOVER

RANDĚNÍ PRO MUŽE

synergie

DR. ROBERT GLOVER

RANDĚNÍ PRO MUŽE



UZDRAV SVÉ SEBEVĚDOMÍ
A NAVAZUJ VZTAHY,
KTERÉ MAJÍ SMYSL

synergie

Randění pro muže

Robert A. Glover

Z anglického originálu *Dating Essentials for Men*
přeložil Viktor Jurek
Jazyková korektura Vlastimil Lapáček
Produkce Global Oracle
Návrh obálky Diana Delevová, 2Design
Grafická úprava a sazba Art D, www.art-d.com
Výroba CPI Moravia Books, s.r.o.
Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Vydání první

Dating Essentials for Men © 2021 by Robert Glover
Author photograph © Humberto Tan
Translation Copyright © 2026 Synergie Publishing SE

ISBN 978-80-7370-726-2 (brož.)
ISBN 978-80-7370-733-0 (e-kniha)

Věnování

Kniha *Randění pro muže* je věnována všem mužům, kteří jsou ochotni vystoupit ze své komfortní zóny, přehodnotit svůj přístup plný osobních zkreslení a sebeomezujících přesvědčení a uplatňovat efektivní dovednosti v randění a vztazích. Kéž tito muži najdou veškerou lásku a sex, po kterých touží.

OBSAH

Předmluva k českému vydání ... 8
Úvod: Randění pro muže ... 11

Část 1 – Jak zkrotit vlastní mysl ... 19
1. Vymeťte si z hlavy lži, které vám namlouvá o vás a o ženách ... 21
2. Radosti randění – rozkryjte a překonejte své sebeomezující domněnky ... 34
3. Zbavte se strachu z odmítnutí – nadobro! ... 45
4. Objevte moc myšlenkového rámce hojnosti ... 56
5. Překonejte svou úzkost ohledně žen ... 70
6. Nadechněte se a zklidněte se ... 84
7. Využijte ve svůj prospěch tajemství, které vám ženy nechtějí prozradit ... 92
8. Zbavte se závislosti na povrchní kráse ... 105
9. Vybudujte si životní styl přirozeně přitažlivý pro ženy ... 118
10. Aktivujte základní biologické pudy žen ... 136

Část 2 – Jak vypilovat praxi ... 151
11. Věnujte pozornost detailům (jako ona) ... 154
12. Využijte internet ve svůj prospěch ... 169
13. Výzva 12 za 12 ... 186
14. Vyhněte se hlavní chybě hodných kluků ... 203
15. Naučte se a nacvičte si tajné metody přirozených talentů na randění ... 215
16. Máte její pozornost, pracujte na jejím zájmu ... 230
17. Vtipkujte a flirtujte jako profík (přestože jste stydlín nebo introvert) ... 244
18. Plán pro nalezení vaší Opravdu báječné ženy ... 262
19. Trénujte tu nejdůležitější dovednost pro randění – naučte se vztahy dobře ukončovat ... 276
Závěr ... 285

PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ

Představ si to.

Uvidíš atraktivní ženu. Podíváš se jí do očí. Ona pohled opětuje. Usměješ se. Ona se usměje taky.

V břiše se ti všechno stáhne. Hlavou ti proběhne spousta důvodů, proč nic neudělat.

A ty přesto jdeš k ní a říkáš: „Ahoj."

…

Pokud ti to připadá jako scéna z filmu nebo něco, co dělají jen mimořádně sebevědomí muži, tahle kniha pro tebe možná bude překvapením.

Přál bych si, aby se mi dostala do ruky v osmnácti. Možná bych dřív pochopil, že přesvědčení, která mám o sobě a o ženách, jsou větší překážkou než to, kdo skutečně jsem a jaké ženy jsou. A především bych si užil víc legrace a dobrodružství a nebral to celé tak osobně.

S Robertem Gloverem jsem se poprvé setkal prostřednictvím jeho knihy *Přestaň být hodným klukem.* V Mužském kruhu jsme s kolegy vedli stejnojmenný kurz. Tahle kniha je pro mě jejím přirozeným pokračováním.

Je to cesta od hodného kluka v randění k autentickému muži. „Hodný kluk" v Gloverově pojetí hledá svoji hodnotu v přijetí druhými. Snaží se být takový, aby ho ostatní měli rádi. A doufá, že když bude dost milý, pozorný a správný, dostane na oplátku lásku, sex nebo vztah. Málokde se tahle strategie ukáže tak rychle jako ve vztahu k ženě, která nás přitahuje.

Líbím se jí? Co jí mám napsat? Jak ji mám oslovit? Co když mě odmítne? Přemýšlíme. Analyzujeme. Hledáme správné techniky a dokonalé hlášky. A někdy neuděláme nic.

Glover nabízí jednoduchou cestu – zkušenost. Mluv s lidmi. Oslovuj ženy. Pozvi je na rande. Riskuj odmítnutí. Dělej chyby. A uč se.

Možná zjistíš, že odmítnutí bolí méně, než sis představoval. Že ho zvládneš. A že není definitivní zprávou o tom, kdo jsi a jakou máš hodnotu. Nečekej, až se budeš cítit sebevědomě, abys mohl jednat. Jednej a dovol zkušenosti, aby měnila to, čemu o sobě věříš.

A začne se měnit i tvůj vztah k ženám. Nemusíš vymýšlet, jak ženu přesvědčit, aby tě chtěla. Můžeš dát najevo svůj zájem a sledovat, jestli je vzájemný. Poznávat ji a dovolit jí poznávat tebe.

Možná jsi knihu otevřel kvůli technikám. I ty v ní najdeš. Ale pokud budeš hledat jen je, unikne ti podle mě to nejpodstatnější. Glover tě bude vracet k tomu, jaký život žiješ. Jestli máš přátele. Jestli děláš věci, které tě baví a dávají ti smysl. Jestli dokážeš něco chtít a jít za tím. Protože žádná žena nemůže nést odpovědnost za to, aby tvůj život stál za to.

„Žena je v životě muže jen třešnička na dortu. Není celý dort."

Ten dort si potřebujeme upéct sami. Proto tahle kniha není jen o randění. Je o ochotě otevřít se životu. Potkávat lidi. Riskovat. Dělat chyby. Potkat se s tím, čeho se bojíme. Dělat to, co má pro nás smysl. Ne proto, abychom se stali někým jiným a konečně nás nějaká žena chtěla, ale abychom byli stále víc tím, kým skutečně jsme.

Možná se ti díky téhle knize podaří potkat ženu, která pro tebe bude opravdu báječná. Jsem manželem takové ženy. A můžu říct, že to stojí za to. Ale první krok za tebe žádná žena ani tahle kniha neudělá. Ten je na tobě.

Hodně štěstí.

Jan Čermák
Mužský kruh

ÚVOD: RANDĚNÍ PRO MUŽE

Máte s randěním potíže? Patříte mezi „lemply na randění“?

Jestliže ano, vězte, že v tom nejste sami. Já jsem na tom byl stejně, podobně jako většina mužů na světě.

Randění a namlouvání jednoduše nemáme zakódováno v naší genetické výbavě. V rámci západní kultury tyto tradice fungují pouhých pár generací. V mnoha oblastech Východu jsou naprosto neznámé dodnes. Po většinu existence moderní civilizace byly sňatky domlouvány rodiči a klany. Myšlenka romantické lásky se objevila teprve před několika stovkami let.

Přesto žijeme ve světě, kde jsou dovednosti v oblasti randění nezbytné pro nalezení přátelství, lásky, protějšku pro život a samozřejmě i sexuálních partnerů.

Zjistil jsem, že mnoho mužů se potýká s nejzákladnějšími aspekty randění a hledání partnerky. Pro většinu z nás nejsou tyto dovednosti přirozené a nikdo nám nikdy neukázal, jak na to máme jít.

Strach z toho, že udělají něco špatně, budou vypadat hloupě a budou odmítnuti, ovládá mysl většiny mužů – bez ohledu na věk, fyzický vzhled a sociální i finanční postavení.

Tyto obavy se obvykle projevují neohrabanými pokusy o sblížení a/nebo naprostou nečinností. Tento až příliš častý výsledek opakovaných neúspěchů při hledání vhodné partnerky způsobuje, že mnozí muži trpí pocitem, že jsou nějakým způsobem vadní a nehodní lásky.

Sám jsem zažil totéž. Po většinu svého života jsem u potenciálních partnerek neměl úspěch a předpokládal jsem, že vhodné ženy, které mě zajímaly, jednoduše neměly zájem o mne.

To se však všechno změnilo. A já vám povím jak.

Když jsem se pár let před padesátkou a po pětadvaceti letech manželství rozvedl a byl zase single, musel jsem se smířit s tím, že jsem naposledy randil, když jsem byl ještě na vysoké škole – a že mi to ani tehdy moc nešlo.

Na střední a vysoké, když jsem chtěl pozvat ženu na rande, napřed jsem na ni několik týdnů myslel a představoval si, jaké by to bylo, kdybych s ní tak mohl být. Můj strach, sebeomezující domněnky a nedostatek dovedností mi bránily v tom, abych za ní prostě šel a pozval ji na rande.

Když jsem konečně sebral odvahu oslovit ženu, na kterou jsem si tak dlouho jen myslel, obvykle jsem přesto dál otálel, a nakonec se k ní nejistě přišoural a vyhrkl něco jako: *„Nechtěla bys se mnou dneska večer někam zajít?“*

Obvyklá reakce byla překvapený výraz a odpověď ve stylu: *„No, ale já už dneska večer něco mám.“*

Pak jsem si pokaždé připadal jako hlupák, stáhl se a už jsem ji nikdy neoslovil.

Když už se mi podařilo najít si přítelkyni, zoufale jsem se jí držel, protože jsem nechtěl opakovat proces, kdy bych musel začít randit znovu (jako když jsem strávil dohromady 25 let ve dvou manželstvích, a přitom jsem s každou ze svých pozdějších ex měl maximálně tak třikrát zajít na rande).

Tentokrát, už dost po čtyřicítce, jsem si uvědomil, že se budu muset naučit dělat věci úplně jinak. Co jsem pro to udělal?

Začal jsem číst a poslouchat knihy a CD o randění a „svádění“ a čerpat z poznatků, o kterých jsem sám psal ve své knize *Přestaň být hodným klukem!* Především jsem ale poté začal tyto principy zkoušet v praxi, abych zjistil, co funguje a co ne.

Začal jsem brát randění jako vědecký experiment.

K svému značnému údivu jsem zjistil, že přimět ženy, aby se se mnou pustily do řeči, daly mi své telefonní číslo, šly se mnou na rande a vyspaly se se mnou, nebylo ani zdaleka tak obtížné, jak jsem se dříve domníval. Vlastně jsem byl často překvapený, jak jednoduché a snadné to může být, když se uplatní správné zásady.

Někteří moji klienti si všimli, že se mi daří seznamovat se s ženami a mít hodně sexu, a prosili mě, abych je naučil, jak to dělám. Z těchto požadavků vzniklo *Randění pro muže*.

V roce 2007 jsem uspořádal čtyři čtyřtýdenní online kurzy randění pro muže. Tyto kurzy byly kompilací toho, co jsem se naučil prostřednictvím nesčetných pokusů a omylů a pořádné hromady tréninku. Kurzy měly okamžitý úspěch, protože přinesly svěží vítr ve srovnání se spoustou jiných programů, které učily muže být rádoby vtipní/nafoukaní, snažit se co nejvíc skórovat nebo používat předem připravené balicí fráze.

Tato kniha je aktualizací a rozšířením těchto čtyř kurzů.

Kdybyste se mě před mými pětačtyřicátými narozeninami zeptali, jestli budu jednou učit muže, jak randit, odpověděl bych vám, že jste se asi zbláznili. Ale víte co? Pokud se i takový lempl na randění jako já může naučit, jak sebevědomě komunikovat s ženami – dostat z nich jejich telefonní číslo, dostat je do postele a vytvořit báječný vztah –, tak to zvládnete i vy!

Ve snaze dosáhnout v randění úspěchu jsem objevil mnoho zásad, které fungují, a hromadu jiných, které nefungují. Hodně z toho, co učím v kurzu *Randění pro muže*, je v rozporu s tím, co se považuje za obecně přijímané a zažité pravdy o ženách, randění a sexu.

V tom spočívá krása a kouzlo mého přístupu.

Muži randění většinou moc řeší a příliš komplikují. Jednou z nejčastějších reakcí mužů na to, co jim představím, je: *„To je tak jednoduché. To zvládnu.“*

Randění pro muže dělá z randění něco snadno zvládnutelného – jak by to být mělo a jak to je.

Zásady a postupy, o které se s vámi podělím, pro vás budou výzvou, jakou jste dosud nezažili. Ale když vám ukážu, jak jednoduché je mluvit s ženami, získat jejich telefonní číslo, domluvit si s nimi rande a dostat je do postele, zvýší se pravděpodobnost, že se do toho skutečně pustíte a uděláte to.

Můžete být klidní, nehodlám z vás udělat žádného „randícího technika" – tedy někoho, kdo se nabifloval 32 frází k „prolomení ledů", nenucenému povídání nebo k získání telefonního čísla, ale přitom má z žen pořád strach a chybějí mu naprosto základní dovednosti.

Principy, které učím, a nástroje, které sdílím v knize *Randění pro muže*, pomohly proměnit nespočet nešiků v učiněné stroje na randění. Všichni tito muži byli normální chlapi jako vy a já, většina z nich měla za sebou neúspěšné vztahy a v sobě spoustu nejistot a sebeomezujících přesvědčení.
Randění možná není zakódováno v naší DNA, ale když víte, co děláte a co funguje, je to opravdu snadné a prakticky zvládnutelné.

Co můžete očekávat od Randění pro muže.

Zjistil jsem, že většina mužů, kteří si kupují moje produkty *Randění pro muže* (kurzy, workshopy, podcasty atd.), spadá do jedné ze dvou kategorií:

- muži, kteří měli vždycky s randěním potíže, měli jen pár skutečných přítelkyň a měli málo sexu nebo vůbec žádný, nebo

- muži, kteří se nedávno rozešli s partnerkou po dlouhém vztahu a po letech se vracejí zpět do světa randění.

Občas se do mých programů přihlásí muži, kteří jsou sice v seznamování s ženami a v randění relativně úspěšní, ale chtějí zlepšit své dovednosti a přístup. Bez ohledu na to, do které kategorie spadáte, vám budou zásady, které tu učím, zcela jistě fungovat.

Ať už se chcete naučit a začít uplatňovat základní dovednosti v randění, vypěstovat si sebevědomí, zažít skvělý sex nebo potkat ženu svých snů, *Randění pro muže* vás povedou správným směrem – a přinesou vám ověřené výsledky!

Randění pro muže vám pomohou:

- Jasně identifikovat vaše cíle v randění – a dosáhnout jich.
- Postavit se svým obavám a zbavit se úzkosti.
- Naučit se nové, efektivní dovednosti pro randění, navazování vztahů i jejich ukončování.
- Přimět sám sebe k akci a uplatnit nové dovednosti v praxi.

Randění pro muže se zaměřuje na dvě základní oblasti randění:

První z nich, probíraná v části *Jak zkrotit vlastní mysl*, vám pomůže rozeznat a rozmetat vaše falešné sebeomezující domněnky, kvůli nimž zůstáváte každý víkend zavření doma, místo toho, abyste vyrazili ven a získali lásku, sex a ženu, po které toužíte.

Druhá část, *Jak vypilovat praxi*, se zaměří na získání a vypracování nových dovedností a zařazení každodenních návyků do vašeho běžného života, které vám pomohou při oslovování žen.

Randění pro muže se zaměří na všechny vaše zkreslené představy o sobě samých a randění a povzbudí vás, abyste vystoupili ze své komfortní zóny a zjistili, jak snadné je seznamovat se s báječnými ženami a randit s nimi.

Nezáleží na tom, jestli chcete randit jen tak, abyste nevyšli ze cviku, nebo si chcete najít svoji „Opravdu báječnou ženu" či jenom „kamarádku s výhodami" – *Randění pro muže* vás naučí, jak na to.

Zázraky na počkání

Mám pro vás výzvu – dejte do toho opravdu všechno. Když si tuto knihu jen koupíte a ani ji neotevřete, ve vašem životě se nic nezmění.

Abyste něčeho dosáhli, musíte zásady, které vám *Randění pro muže* představí, uplatňovat v praxi. Nesnažte se bádat nad tím, jak to udělat „správně". Prostě vyrazte ven a udělejte něco. A pak vyrazte ven znovu a udělejte to zase.

Bude to fungovat, když pro to budete něco dělat.

Vztahy jsou obvykle výsledkem neočekávaných zázraků a zázraky se obvykle dějí tam, kde jsou *lidi*.

Moc zázraků se nedá čekat, když budete jen sedět doma, hrát počítačové hry, hledět na televizi nebo koukat na porno na internetu. A moc zázraků se nedá čekat, když budete trávit 60, 70 hodin týdně v práci.

Aby se ty vaše zázraky mohly dostavit, musíte vypadnout z domu a začít uplatňovat zásady, které vás *Randění pro muže* naučí.

Bude vám to nahánět strach, ale ve chvíli, kdy se tomu strašidlu dokážete postavit tváří v tvář, proměníte se. Já mužům stále dokola opakuji tohle:

- Vytáhněte paty z domu.

- Choďte tam, kde jste ještě nebyli.
- Buďte venku, mezi lidmi.
- Mluvte s lidmi, kamkoliv přijdete.
- Oťukávejte zájem žen.
- Nebojte se vejít do pootevřených dveří.

Ve skutečnosti je klíčovým principem *Randění pro muže* rozšiřování vaší sociální a emoční inteligence. Jednoduše tady uplatňuji touhu mužů po sexu a lásce jako motivaci, abych jim pomohl dospět a stát se zajímavými.

Při trénování dovedností, které tady učím, budete zároveň také pracovat na rozvíjení následujících základních životních dovedností:

- Jak si uvědomit své sebeomezující domněnky a jak se jim postavit.
- Jak sám sebe překonávat a jak vystupovat ze své komfortní zóny.
- Jak se zbavit lpění na výsledcích.
- Jak udávat tón a přebírat iniciativu.
- Jak se rychle vyrovnat s odmítnutím.
- Jak dobře a efektivně ukončovat vztahy.

Randění pro muže vám nejen pomohou získat lásku a sex, po kterých toužíte, ale také stát se úplnější a sebevědomější osobou.

Prozradím vám malé tajemství. Když jsem změnil svůj milostný život pomocí dovedností, které tady učím, změnil jsem také všechny ostatní oblasti svého života:

- Můj příjem raketově narostl.
- Naskytla se mi řada neočekávaných příležitostí k dobrodružstvím.
- Můj byznys začal růst.
- Získal jsem spoustu nových přátel.
- Moje celková spokojenost se životem se znásobila.

Chcete se připojit k tisícům mužů, kteří dokázali úspěšně proměnit podobu svého randění a milostného života? Pokud ano, začněte na sobě pracovat.

Ručím vám za to, že se vám vaše nové já bude líbit!

Dr. Robert Glover
Autor knihy *Přestaň být hodným klukem!*
a tvůrce programu *Randění pro muže*.

Část 1
Jak zkrotit vlastní mysl

Potíže, které má většina mužů s randěním, mají jen málo společného s důvody, jimž je obvykle připisují. Slyšel jsem snad už všechny možné domnělé příčiny (výmluvy):

- Nejsem dost vysoký.
- Nejsem dost zkušený.
- Nejsem dost zábavný.
- Ženy mě hned prokouknou.
- Všechny ženy jsou zlatokopky – chtějí jen vysoké bohaté chlapáky.
- Nemám výdrž v posteli.
- Nestojí mi.
- Mám ho malého.
- Jsem příliš nejistý.
- Jsem introvert.
- Nevím, kde začít.
- Bojím se, že budu za blbce.
- Bojím se, že si naběhnu.
- Ženy, o které se zajímám já, nemají zájem o mne.
- Všechny pořádné ženské jsou zadané.
- Blá, blá, blá.
- Jádidádidá.

Jak říkám, slyšel jsem je všechny (a dokonce i sám byl o několika z nich přesvědčený u sebe).

Bez ohledu na to, nakolik jste přesvědčení o pravdivosti těchto výmluv, a bez ohledu na to, kolik domnělých důkazů dokážete vyhrabat na jejich opodstatnění, jsou to všechno jenom lži. Jsou to lži, které vám nakukává vaše mysl a kterým vy ochotně věříte. Proč? Protože jste pak z obliga. Vaše neúspěchy nemáte na triku vy.

Na rovinu. Abyste dokázali úspěšně randit, dostat někoho do postele a vybudovat si skvělý vztah, musíte se snažit. Musíte být ochotní postavit se svým obavám a vydat se mimo svoji komfortní zónu.

Všechny ty výše zmíněné „důvody" vás mají jen chránit. Díky nim můžete zůstat pěkně v bezpečí vašeho „dětského pokojíčku", kde je všechno pohodlné a známé. Jako někde ve školce.

Randění pro muže vám otevřou dveře, jimiž budete moct vyjít ze svého „dětského pokojíčku" a vydat se do světa odvážné mužnosti. Když v praxi uplatníte to, co se vás budu prostřednictvím této knihy snažit naučit, budete moci růst, vyzrát v muže a získáte mapu k cestě za láskou a sexem, po kterých toužíte.

Začneme s tím problémem, jehož jádro se ukrývá mezi vašima ušima – s vašimi sebeomezujícími domněnkami (SOD, jak je zkráceně nazývám já) –, se souborem falešných přesvědčení, které vám ve všech oblastech vašeho života brání získat, co chcete.

První část této knihy se nejenom pustí do rozebírání veškeré té SODy, kterou sami sobě dáváte, ale zatřese jí tak, že úplně vyšumí.

Připraveni? Tak se do toho pustíme.

1

Vymeťte si z hlavy lži, které vám namlouvá o vás a o ženách

„Svět, který jsme si vytvořili, je produktem našeho myšlení. Nelze jej změnit, dokud nezměníme svoje myšlení." – Albert Einstein

Věřte nevěřte, vaše mysl vám vykládá nějaké lži v podstatě pořád. Geniální Albert Einstein to chápal. A největší lži vám vaše mysl nakukává obvykle o vás samotných a o ženách. Tato lekce vám pomůže tyto lži odhalit, pochopit jejich dopady a pak vám je vymést z hlavy, abyste se mohli pustit za tím, po čem toužíte v oblasti lásky, sexu a vztahů.

Co vy na to?

Lemplové na randění

Většina lemplů na randění (LR) se potýká se třemi základními problémy.

- *Izolace*. Lemplové na randění se obvykle vyhýbají společenským situacím, v nichž by mohli být nuceni mluvit s lidmi, které neznají. LR často trpí určitou formou sociální úzkosti. Ta se projevuje obzvlášť výrazně v přítomnosti atraktivních žen. Ve snaze zmírnit projevy své úzkosti se LR snaží vyhýbat společenským rizikům a drží se v ústraní.
- *Nedostatek dovedností*. Většina lemplů na randění si nikdy neosvojila základní dovednosti v oblastech randění, sexu a rozchodů. To je pochopitelné. V řadě kultur nic takového jako randění neexistuje. Dokonce i v západní společnosti, kde má dvoření jistou historii, se tento fenomén ve své moderní podobě vyskytuje pouze nějakého půl století. Samotná myšlenka romantické lásky vznikla teprve před několika málo stovkami let.
- Jestliže vám tedy chybějí základní dovednosti pro randění, věžte, že v tom nejste sami. Většina mužů se nikdy nenaučila, jak vtipkovat, flirtovat, oťukávat zájem, jak si ženu získat nebo se s ní rozejít. To pak často vede k obecnému nedostatku sebejistoty. Následně se lemplové na randění ženám raději vyhýbají nebo se ve vztahu k ženám, po kterých touží, snaží stát *„kámoškou s koulema“* a doufají přitom, že by se mohl vyvinout směrem k hlubší intimitě.
- *Sebeomezující domněnky (SOD).* Většina lemplů na randění se potýká s problémy v oblasti sebepřijetí

a sebejistoty. Tento nedostatek sebeúcty a jistoty je důsledkem vlivu *„sebeomezujících domněnek" (SOD).*

Lemplové na randění obvykle sami od sebe dostávají slušnou dávku SODy. Zpravidla jsou přesvědčeni, že všechny ženy podvědomě vycítí, že jsou „lúzři", sotva se na ně jen podívají. Sžírají se shazujícími báchorkami, které sami sobě namlouvají:

- „Jsem hrozně tlustý."
- „Nemám žádné zkušenosti."
- „Nesnesu odmítnutí."
- „Proč by mě nějaká pořádná ženská měla chtít?"
- „Jsem nezkušený v sexu."
- „Nejsem dost zábavný."
- „Všechny pořádné ženské jsou už zadané."

Lemplové na randění si ze svých sebeomezujících domněnek (tj. lží, které vám vaše mysl o vás nakukává) udělají samonaplňující skutečnosti, které přinášejí jen paralýzu a frustraci.

Ponaučení v této sekci knihy se budou soustřeďovat na rozkrývání těchto lží a překonávání vašich sebeomezujících domněnek ohledně vás samotných, žen a světa obecně.

Tato ponaučení ve vás pravděpodobně vyvolají intenzivní vnitřní neklid, jelikož zbourají základy všeho, co považujete za skutečné. *Vaše mysl vám po většinu vašeho života nakukávala ničím neopodstatněné lži ohledně vás samotných, žen a světa kolem vás. My tady tyto lži rozkryjeme a vyvrátíme.*

Vy přitom budete pociťovat úzkost, protože *vaše mysl věří tomu, co vám předkládá jako pravdivé.* Vaše mysl vám celé

roky lže, ale vy jste neměli žádný důvod být nějak podezřívaví vůči tomuto záludnému vnitřnímu balamucení.

Když se pustíme do rozkrývání těchto lží a posvítíme si na ně ostrým světlem skutečné reality, vaše mysl se bude zuby nehty snažit držet se toho, o čem „ví", že je pravda. Vyvolá to ve vás vnitřní mentální boj, v němž se vás vaše mysl bude všemožně pokoušet přimět, abyste dál slepě věřili tomu, co jste doposud přijímali jako pravdivé. To je úplně normální.

Jen nezapomínejte, že v minulosti vás *vaše „nejlepší vědomí a svědomí" dostalo přesně do toho stavu, se kterým se potýkáte teď* – do osamělosti a frustrace. Pokud jde o to, jak vnímáte sami sebe, ženy a randění, musíte být ochotni zpochybnit všechno, co vám vaše mysl kdy předkládala jako nespornou pravdu.

Při jednotlivých krocích v rámci této cesty bude váš vnitřní hlas často křičet věci jako:

- „**BLBOST**."
- „To není pravda."
- „To já nezvládnu."
- „Tohle u ženských nemůže fungovat."
- „Kdybych něco takového zkusil já, dostanu tak akorát facku."
- „Někomu tohle fungovat může, ale mně ne."

Kdykoliv uslyšíte, že vám ten hlásek ve vaší hlavě něco takového namlouvá, vyslechněte, co říká, a tyhle jeho námitky vyslovte nahlas (myslím to vážně: jednoduše nahlas řekněte, co vám našeptává).

Tato kapitola vám pomůže prozkoumat, uvědomit si a překonat lži, které vám brání v tom, abyste oslovili ženy, promluvili

s nimi, požádali je o telefonní číslo, pozvali je na rande, dostali je do postele a navázali s nimi dlouhodobý milostný vztah. Následující kapitoly budou na tomto procesu dále stavět. Díky těmto informacím vám vaše SODy vyšumí z hlavy, a vy tak budete moct začít pracovat na tom, abyste získali, po čem toužíte v lásce, sexu a vztazích.

„Do průšvihu nás nedostane to, co nevíme,
ale to, co si myslíme, že víme jistě,
ale ono to přitom tak není.“ — Mark Twain

Toxický pocit hanby

Ve své knize *Přestaň být hodným klukem!* rozebírám dopady Toxické hanby ve vztahu k Syndromu hodného kluka. *Toxický pocit hanby je niterné, podvědomé přesvědčení, že jste špatní, vadní nebo nehodní lásky.* Je to výsledek nesprávné internalizace životních událostí od velmi raného dětství.

Jestliže jste jako dítě zažili nedostatečnou či naopak chorobně přeháněnou péči, opuštění nebo emoční, verbální či fyzické týrání, vtiskli jste si do paměti mylný předpoklad, že příčinou jste byli vy sami.

Došli jste k přesvědčení, že s vámi musí být v nepořádku něco, co způsobilo všechny ty bolestivé věci, které jste prožívali.

Důvodem, proč jsou tyto rané životní zkušenosti tak ochromující, je fakt, že tyto události a jejich interpretace byly uloženy v části vašeho mozku, která nemá k dispozici jazykové ani rozumové schopnosti. První část mozku, která se v dětství vyvíjí, se nazývá amygdala. Často se o něm hovoří jako o plazím nebo instinktivním mozku. Sídlí zde mechanismus „útok–útěk–ustrnutí“. Jak již bylo řečeno, toto emoční skladiště vaší

mysli nemá schopnost jazyka ani uvažování. Funguje čistě na základě instinktivní snahy o přežití.

Kůra, část mozku odpovědná za uvažování a jazyk, se vyvíjí později a pomaleji. Tento proces začíná ve věku kolem čtyř pěti let a plně rozvinutou kůru má člověk až kolem pětadvaceti. Proto je pojištění auta pro mladé muže tak drahé. Část mozku zodpovědná za správné rozhodování se u mužů plně vyvine až na půl cesty ke třicítce.

To znamená, že všechno, co se vám přihodilo v prvních několika letech života, bylo uloženo v emoční části vašeho mozku, nikoliv v části rozumové. Internalizace událostí z raného dětství spolu s dědičností (vaše zděděná povaha má velký vliv na to, jak si své rané životní zkušenosti vykládáte) formuje vaši emoční osobnost.

Rozumová část vašeho mozku následně zcela bez výhrad přijímá vše, co je zaznamenáno v emočních centrech vašeho mozku, jako naprosto přesné a pravdivé.

Tato emoční přesvědčení jsou „DOS" vašeho mentálního operačního systému. Jsou vaším „strojovým jazykem".

Vaše myšlení a uvažování vychází z vašeho nevědomého emočního paradigmatu a odráží ho. *Vaše mysl bude vždy usilovat o to, aby vaše mentální přesvědčení byla v souladu s neverbálními emočními přesvědčeními, která jste si osvojili jako malé dítě.*

Ačkoliv je toxický pocit hanby čistě emoční prožitek, spojujete si s tímto hluboko uloženým, nepříjemným pocitem slova a myšlenky. Můžete říct, že se cítíte „osamělí", „izolovaní", „úzkostní", „vystrašení", „špatní" nebo „nemilovaní". Poté těmto pocitům přisuzujete osobní význam.

„Cítím se deprimovaný, protože mě nikdo nemá rád."

„Jsem osamělý, protože nejsem dost dobrý."

„Když lidé zjistí, jak jsem ve skutečnosti vadný, všichni mě opustí."

„Kdybych tak jen byl vyšší, hubenější, chytřejší, společenštější, bohatší atd., atd., pak bych se necítil tak osamělý."

Vzhledem k tomu, že každý člověk vyrůstá v nedokonalé rodině a v nedokonalém světě, každý si v dětství internalizuje určitou míru toxické hanby. S přechodem do fáze adolescence a dospělosti jste si přidávali další „důkazy" v podobě životních událostí, jež podporovaly emoční domněnky, které jste si vytvořili v raném věku. Tento fenomén se nazývá *efekt paradigmatu*.

Efekt paradigmatu

Jak fungují paradigmata. Vaše mysl bude automaticky vyhledávat, zvýrazňovat a uchovávat informace, které zdánlivě podporují vaše sebeomezující domněnky, a bude je vydávat za důkazy pravdivosti a přesnosti těchto SOD.

Na druhou stranu informace, které byť zdánlivě rozporují nebo vyvracejí platnost vašich SOD, bude vaše mysl ignorovat, cenzurovat, zpochybňovat nebo „vyvracet" na základě smyšlených argumentů.

Zde je jeden příklad:

Pokud se na vás usměje nebo s vámi promluví atraktivní žena, předpokládáte, že je to jen zdvořilost nebo že se usmívá na někoho jiného, jelikož takové chování k vám je v rozporu s tím, co tvrdí vaše SOD.

Tento cyklus se pak opakuje stále dokola.

SOD vyplývající z toxické hanby mají na vaše osobní vztahy největší dopad. *Jestliže jste niterně přesvědčení o tom, že jste vadní a nehodní lásky, budete také předpokládat, že vás tak vidí i všichni ostatní.*

Proč se vůbec pokoušet zvát ženu na rande, když jste přesvědčení, že jste vadní, a ona to stejně brzy zjistí a odmítne vás?

Proč dovolovat někomu, aby vás poznal skutečně do hloubky, když pak zjistí, jak jste nedokonalí?

Kvůli toxickému pocitu hanby vás vaše sebeomezující domněnky přesvědčují, že atraktivní ženy o vás nemají zájem.

Následně:

Poněvadž nevěříte, že by něco takového bylo možné, nepouštíte se do interakcí s ženami, které jsou pro vás atraktivní.

Následně:

Protože se nepouštíte do interakcí s ženami, které jsou pro vás atraktivní, ony si vás nevšímají ani se nepouštějí do interakcí s vámi.

Následně:

Tento výsledek užíváte jako potvrzení vašeho přesvědčení, že atraktivní ženy o vás nemají zájem, což samozřejmě vede k tomu, že se interakcím s nimi dále vyhýbáte.

Sebeomezující domněnky vycházející z vaší toxické hanby jsou hlavní překážkou, která vám brání získat, po čem toužíte v lásce, sexu a vztazích. Zde je pár příkladů toho, jaký dopad mají vaše SOD na vaše randění.

Jste takoví, jací si myslíte, že jste. To, co si o sobě myslíte, jak sami sebe vnímáte, se promítne do toho, jak působíte navenek a jak se chováte. Nastavení vaší mysli má určující dopad na podobu vašich interakcí s ženami a na to, jak na vás budou reagovat.

Když si budete namlouvat, že „jsem jen pitomý lúzr", jak se pak můžete pokoušet oslovovat ženy? A jak si myslíte, že na vás ony budou reagovat?

Pokud si ale na druhou stranu o sobě budete říkat „jsem zajímavý, skvělý chlap a líbím se ženám", nemyslíte, že pak budete přistupovat k ženám jinak a že také ony budou jinak reagovat na vás?

Dopad sebeomezujících domněnek na randění

SOD vás podloudně nabádají k izolaci a stranění se žen

Po většinu času si své SOD ani neuvědomujete, protože jsou jen tichým hláskem ve vaší hlavě, který vašemu podvědomí našeptává:

- „Prostě zůstaň dnes večer sedět doma."
- „Proč bys ji měl zkoušet oslovit, stejně nebude mít zájem."
- „Jen klidně zůstaň ještě chvilku na internetu."
- „Nedívej se na ni, stejně si bude jenom myslet, že jsi nějaký úchylák."

Teprve když se vědomě vystavíte situaci, která vaše sebeomezující domněnky zpochybňuje, nebo se vám naskytne nějaká neočekávaná příležitost, se tento hlas ve vaší vědomé mysli začne ozývat hlasitěji.

„Ty ses zbláznil? Co si jako myslíš, že děláš? Když se s ní pustíš do řeči, tak tě stejně odmítne a ty budeš vypadat jako blbec. Okamžitě se začni dívat někam jinam. Seber se a zmiz odsud! Uf, to bylo o fous. Ty jsi tak strašný lúzr, nikdy nebudeš mít na takovou ženskou. Na to vůbec ani nemysli."

A když je po všem, řeknete si pak: *„Vidíš, pěkné ženské s tebou nikdy nebudou chtít nic mít."* Je to sebeposilující začarovaný kruh.

Sebeomezující domněnky vytvářejí negativní emoce

Nejenom že vám SOD brání, abyste něco reálně udělali, také vytvářejí a udržují negativní emoční stavy. Pokud vám vaše

mysl stále dokola opakuje, „nemáš žádné sebevědomí“, „nejsi vůbec atraktivní“, „v posteli jsi k ničemu“, tak se samozřejmě budete cítit mizerně.

Vzhledem k tomu, že vám vaše SOD budou bránit v tom, pokoušet se udělat cokoliv, co by váš život mohlo reálně zlepšit, budete se navíc propadat do stále hlubší deprese. Cítit se hrozně se pro vás stane normální a kvůli tomu, že tyto negativní pocity dále posilují vaše SOD a vaše SOD obratem prohlubují vaše negativní pocity, po celý život se točíte v začarovaném kruhu mizérie.

SOD vás nutí vybírat si neatraktivní protějšky, spokojovat se s partnerkami, které vám nesedí, a lpět na špatných vztazích

Kvůli vlivu vašich SOD pravděpodobně randíte s ženami, které ve skutečnosti nepovažujete za atraktivní a „spokojíte se“ s partnerkou, která vám nesedí a nepřitahuje vás. Vaše SOD pravděpodobně stojí za tím, že jste až příliš dlouho udržovali špatný nebo nenaplňující vztah jen proto, že jste byli přesvědčení, že na světě je málo dobrých žen. A i kdyby se už nějaké našly, domníváte se, že by s vámi stejně nechtěly nic mít. Tak si říkáte, že bude lepší držet se toho, co máte.

SOD vám brání vidět pootevřené dveře příležitosti a vejít do nich

Kvůli vašim sebeomezujícím domněnkám se zdráháte vcházet do pootevřených dveří, tedy využívat příležitosti, které se vám naskytnou. (Ruku nahoru, jestli jste někdy měli šanci randit nebo vyspat se s ženou, po které jste toužili, ale vy jste si tu příležitost nechali utéct, protože vás k tomu přiměly vaše SOD.)

Jeremy byl pár měsíců v jedné skupince na mých kurzech pro single muže. Táhlo mu na čtyřicet, byl chytrý, vtipný a vysportovaný. Měl skvělou práci a krásný byt. Za celý svůj život měl jen dva krátkodobé vztahy. Ačkoliv do kurzu chodil pravidelně a o randění mluvil, nikdy se v reálu nepokusil uplatnit to, čemu se naučil.

Při debatě o sebeomezujících domněnkách jsem se Jeremyho zeptal, čeho přesně se obává, že by o něm nějaká žena mohla zjistit, kdyby ho lépe a hlouběji poznala. Vyjmenoval asi tři věci, o nichž byl přesvědčený, že by jistě vedly k tomu, že by ho každá žena nakonec odmítla, až by je zjistila. Zeptal jsem se ho, z čeho tak usuzuje. Odpověděl, že obě ženy, s nimiž randil, se s ním rozešly. Bral to jako důkaz toho, že ho všechny ženy nevyhnutelně shledají vadným a opustí ho.

Jeremyho SOD ho evidentně měly chránit. Dokud se nepouštěl do rizika, nehrozilo, že mu něco ublíží. Když jsem začal rozporovat platnost jeho přesvědčení, zarputile lpěl na tom, že jeho „stoprocentní skóre" v oblasti odmítání ze strany žen jasně naznačuje, že s ním musí být něco špatně. Jeho mysl naprosto ignorovala možnost, že tyto ženy mohly být samy nejisté nebo dysfunkční a že vzorek o počtu dvou kusů by v žádné studii neobstál (Jeremy sám působil ve vědeckém oboru). Jeremy nicméně dále trval na domněnkách, které mu měly zajistit pocit bezpečí.

Přehodnoťte své domněnky

Domněnka je smyšlená pravda, kterou stále dokola sami sobě opakujete. Vaše mysl věří vašim domněnkám a považuje je za platné a pravdivé, protože vycházejí z myšlenek, které si neustále opakujete už odnepaměti. Vzhledem k tomu, že vaše

mysl usiluje o konzistentnost, snaží se shromažďovat důkazy potvrzující vaše domněnky (a daří se jí to, protože ignoruje informace, které by je rozporovaly). Mnohé z vašich domněnek ohledně vás samotných, žen a sexu nejsou rozhodně přesné, natož pravdivé, jenže vaše mysl jim stejně věří, jelikož to jsou myšlenky, které si stále dokola omílá.

Například jeden z mých klientů si stěžoval, že se už vzdal veškerých nadějí, že najde jakoukoliv partnerku, která by mohla být jeho Opravdu báječná žena (OBŽ). Řekl mi, že se mu nepodařilo najít mnoho žen, které by považoval za opravdu zajímavé. A těch pár, které pro něj zajímavé byly, už byly zadané nebo vdané. Prohlásil, že už to vzdal se snahou najít ženu, s níž by opravdu chtěl mít vztah. Jak myslíte, že se takový systém domněnek projevoval v jeho životě?

Upozornil jsem ho, že je velmi pravděpodobné, že to, co považuje za pravdivé ve své hlavě, se pak stane skutečností i v reálném světě. Pokud dovolí své mysli, aby mu našeptávala, že „všechny pořádné ženské jsou už zadané", zaručeně žádnou nezadanou pořádnou ženskou nenajde. Navrhl jsem mu, aby si začal několikrát denně opakovat tuto mantru:

„V následujících 30 dnech potkám tři ženy, které mají potenciál být mojí Opravdu báječnou ženou. Na světě jich je spousta a hledají mne."

Řekl jsem mu, že jeho úkolem je dostávat se do situací, kdy by mohl na tyto ženy narazit, a že jeho reakcí by mělo být vcházet do pootevřených dveří. Obojí zahrnovalo nutnost přehodnotit jeho sebeomezující domněnky, vytáhnout paty z domu, oslovovat ženy, pracovat na tom, aby byl tím druhem muže, o jakého by se báječné ženy mohly zajímat, a netrávit příliš mnoho času s jakoukoliv ženou, která nemá potenciál být jeho OBŽ.

Stačily nějaké dva týdny a můj klient se mi svěřil, že díky opakování této mantry je jeho pohled výrazně optimističtější.

Začal ve svém okolí zaznamenávat opravdu zajímavé ženy a pouštět se do interakcí s nimi. Jelikož nechtěl promarnit svoji příležitost, začal oslovovat ženy, které by potenciálně mohly patřit do trojice z jeho naučené mantry. Zjistil, že má obecně lepší náladu a více o sebe pečuje.

Ukončil poměr s ženou, s níž se po několik let opakovaně rozcházel a zase dával dohromady.

Poté, co si tuto mantru pravidelně opakoval po dobu tří měsíců, mu společný přítel představil ženu, jež měla všechny vlastnosti, které u partnerky hledal. Byla inteligentní, stabilní, aktivní, atraktivní a nezadaná. Sám řekl, že si uvědomuje, že by nikdy tak skvělou partnerku nenašel, kdyby nezačal usilovat o změnu svých negativních vzorců myšlení založených na pocitu nedostatku a nedostatečnosti. Také si uvědomil, že i kdyby tento nový vztah nakonec nefungoval, přesto je důkazem, že báječné, nezadané ženy existují.

2

Radosti randění – rozkryjte a překonejte své sebeomezující domněnky

Vaše mysl věří tomu,
o čem sama sobě tvrdí,
že je pravdivé.
A velmi často se mýlí.

Randění aktivuje vaše sebeomezující domněnky (SOD) jako máloco jiného.

To je dobrá zpráva. SOD ovlivňují každou část vašeho života, a vy se tím pádem neustále točíte v začarovaném kruhu nešťastných pocitů. Když tyto své sebeomezující domněnky přehodnotíte prostřednictvím procesu randění,

můžete tak rozkrýt tyto mentální lži a začít prožívat všemožné další radosti ve svém životě.

Jen se zkuste na chvíli zamyslet nad tím, co *„randění“* opravdu znamená. Když se rozhodnete randit, ve skutečnosti se odhodláváte ukázat se ženské polovině světa a položit jí následující otázku:

„Navzdory veškerým mým viditelným nedostatkům (a všem těm, které nejsou na pohled nebo zprvu patrné, ale kterých jsem si až příliš dobře vědom) shledáváte mě dostatečně zajímavým na to, abyste se se mnou daly do řeči, daly mi své telefonní číslo, vyšly si se mnou, vyspaly se se mnou a možná se staly mou přítelkyní?“

No, jestli tohle nedokáže vyburcovat všechny vaše sebeomezující domněnky, tak už nevím, co by to mělo být. Randění patří mezi naprosto nejúčinnější spouštěče pocitů vnitřní hanby a dokáže vás přimět k přesvědčení, že jste naprosto k ničemu, tak rychle a efektivně jako máloco jiného.

Rád bych vám tady nabídl úplně jiný pohled na randění. Nedívejte se randění jako na pokus přimět ženy, aby se o vás zajímaly, spaly s vámi, vzaly si vás atd.

Berte randění jako nejefektivnější možný způsob vymetení všech těch pokřivených blbostí, které se vám v hlavě nastřádaly od chvíle, co jste přišli na svět. Jako bonus pak dostanete také všechnu tu lásku a sex, po kterých toužíte.

Prozradím vám, na co jsem přišel já osobně, když jsem začal v praxi uplatňovat zásady randění, které učím v této knize. Nejenže jsem měl spousty rande a sexu, ale zažíval jsem úspěchy také ve všech ostatních oblastech mého života, jako jsou práce, peníze, přátelství atd. Můj byznys se rozjel. Začal jsem vydělávat víc než kdy dříve. Zleva zprava se začaly objevovat nejrůznější příležitosti. To všechno se dostavilo díky randění, které mi pomohlo objevit moje skryté SOD, přehodnotit je a překonat je.

Různé druhy SOD

Pokud jde o randění, mohou sebeomezující domněnky nabývat mnoha různých forem a projevovat se v řadě různých situací.

Jsou zde SOD, které vedou k nečinnosti. Když jste přesvědčení o tom, že nejste atraktivní, držíte se v ústraní a ženy ani neoslovíte.

Jiné sebeomezující domněnky se objeví, když se vám naskytne reálná příležitost. „Usmála se na mě a řekla ahoj. Měl bych se s ní dát do řeči? Co bych měl říct? Určitě zas plácnu nějakou blbost. Možná si jenom špatně vykládám, jak se chová. Co když ze sebe udělám blbce? Co když se před ostatními ztrapním? Já na tohle prostě nemám buňky. Radši si vezmu to kafe a zmizím odsud."

Pak jsou tady SOD, které si v hlavě opakujete poté, co propásnete nějakou příležitost. „Proč jsem jen zůstal čumět jak puk? Já jsem takový lúzr! Vždyť to vypadalo, že se jí líbím, ale já to pokaždé zbabrám. Já si prostě nikdy nenajdu přítelkyni. Tak proč to vůbec zkoušet? Jsem totálně k ničemu."

Vaše sebeomezující domněnky se mohou týkat všech aspektů randění. Patří mezi ně vaše přesvědčení ohledně vás samých, ohledně nějaké konkrétní ženy, žen obecně, sexu a světa samého.

- *Bludy o vás:* „Jsem příliš … (tlustý, chudý, nesmělý atd.)" „Nejsem dost … (bohatý, vysoký, mladý atd.)" „Se mnou se atraktivní ženy nikdy nebudou chtít dát do řeči." „Jsem lúzr."
- *Bludy o konkrétní ženě:* „Je tak hezká, určitě už někoho má." „Ta by určitě chtěla randit jen s někým vážně úspěšným."

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Randění pro muže**.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.