MARIE FORLEO

AZ ELBŰVÖLŐ NŐ

MINDEN PASI TÉGED AKAR

ÉDESVÍZ

MARIE FORLEO

AZ ELBŰVÖLŐ NŐ

MINDEN PASI TÉGED AKAR

ÉDESVÍZ

MARIE FORLEO

AZ ELBŰVÖLŐ

NŐ

Minden pasi engem akar

ÉDESVÍZ KIADÓ
BUDAPEST

Joshnak ajánlom ezt a könyvet.
Szeretlek.

Köszönetnyilvánítás

Kedves Olvasó, köszönöm, hogy megvásároltad ezt a meggyőző és üdítő könyvet, hogy kibontakoztathasd saját ellenállhatatlanságodat. A könyv írása közben mindvégig az olvasók nagysága lebegett a szemem előtt.

Köszönöm tanáraimnak és mentoraimnak, akik tanfolyamok, könyvek és hanganyagok formájában, illetve telefonbeszélgetéseink és ebédjeink során megosztották velem bölcsességüket. Hálás vagyok nektek azért, amiért ilyen sokáig életben tartottátok, és átadtátok nekem a bölcsességeteket.

Végül hadd mondjak köszönetet mindennél fontosabb, szerető családomnak, barátaimnak, pácienseimnek és kollégáimnak, amiért meghallgattak, támogattak, bátorítottak és felvidítottak. Nektek különösen hálás vagyok: Josh Pais, Ron Forleo, Miriam Forleo, Ronny Forleo, Kelli Dalrymple, Marc Santa Maria, Donna Cyrus, Fernanda Franco, Lenore Pemberton, Caitlin Ward, Roderick Hill, TAG Online, Lynne Klippel, Deborah-Miriam Leff, Bill Gladstone, Waterside Productions, John Aherne, McGraw-Hill, a lányok (Melissa, Ginger, Simone, Tracy, Semira, Michelle és Kristin), Monika Batista, a Tuesday Night, a Crunch táncosok, a Crunch fitnesz, Joe Polish, Piranha Marketing, az egész Transformational közösség és végül, de nem utolsósorban Ariel és Shya Kane – imádlak titeket srácok!

Előszó

Mi lenne, ha most azt mondanám neked, hogy úgy egy órán belül olyan információkat fogok megosztani veled, amikkel perceken belül boldogabb, egészségesebb és vonzóbb lehetsz?

Mi lenne, ha azt mondanám, hogy ugyanezek az információk örökre átalakíthatják a szerelmi életed?

Mi lenne, ha tudnád, hogyan lehetsz ellenállhatatlanul vonzó, és hogyan lehet részed egészséges és kielégítő kapcsolatokban, anélkül hogy bárkit is be kellene csapnod vagy manipulálnod?

Mi lenne, ha nem kellene játszmákat játszanod, szabályokat követned vagy számítónak lenned, hogy megkapd, amit akarsz?

Nos, érdekel a dolog? Van kedved eltölteni velem egy vagy több órát? Szeretnél olyan átkozottul ellenállhatatlan lenni, hogy kedved lenne randira hívni saját magad?

Ha érdekel, hogyan lehetsz hiteles, kifejező és ellenállhatatlan – és remélem, érdekel –, jó helyen jársz. Az *Elbűvölő NŐ* azért íródott, hogy életének teljes átváltoztatására buzdítsa az olvasót. Olyan új lehetőségekről fogsz olvasni, amikről álmodni sem mertél, mindezt anélkül, hogy túl sok erőfeszítést kérnék tőled (hát nem nagyszerű?).

Lehet, hogy eltűnődtél az alcímen – *Minden pasi engem akar* –, és most azt mondod: „Nem akarom, hogy minden férfi engem akarjon! Már egy is elég lenne!” Nos, be kell vallanom valamit. Azért találtam ki ezt az érdekesen csengő és figyelemfelkeltő

címet, hogy rávegyelek a könyv elolvasására. Most már te is látod, mit kell megtanulnod: azt, hogy radikálisan új módon közelíts a belső és külső ellenállhatatlanság kérdéséhez, és hogy fantasztikus kapcsolatod legyen mindenkivel az életedben.

Többek között meg kell tanulnod tökéletesen ellentétesen gondolkodni arról, amit hittél, vagy amit tanítottak neked a múltban a kapcsolatokról. Mindig tartsd szem előtt, hogy most nem olvasnád ezt a könyvet, ha nem lennének megválaszolatlan kérdések az életedben.

És máris elérkeztünk az első tippemhez: ha valami nem működik az életedben, jusson eszedbe, hogy rossz információra építesz. Ne aggódj, ez nem olyan nagy baj, sőt tulajdonképpen áldás. Azt jelenti, hogy tudatában vagy annak, hogy rossz úton jársz, és megtetted az első lépést, hogy kijavítsd a hibát.

Ha nyitott az elméd, és hajlandó vagy ellenállhatatlan életmódot élni, jó úton haladsz afelé, hogy felfedezz egy egészen új „nem gondoltam volna, hogy ez ennyire jó lehet” világot, melyben szeretet, kötődés és hiteles párkapcsolat vár rád.

Hogyan hozd ki a legtöbbet ebből a könyvből?

Ez a könyv azért íródott, hogy felvilágosítson, szórakoztasson és megváltoztasson. Ahol szükséges, beiktattam néhány gondolkodásra ösztönző kérdést, hogy ösztönös és ellenállhatatlan „akciótervet” indítsanak be benned, és segítsenek elsajátítani azt a tudást, ami hosszú távú és jelentős változásokat indít el az életedben.

Ha még több iránymutatásra és támogatásra lenne szükséged, készítettem egy ingyenes internetes „ellenállhatatlansági cselekvési programot”, amely nemcsak a könyv valamennyi gyakorlatát, hanem egy igazán csábító négyhetes tanfolyam hanganyagát is tartalmazza. Ez segít, hogy lelkes maradj, és ne térj le az útról. Látogass el a www.makeeverymanwantyou.com/actionguide oldalra, és töltsd le az ott található ingyenes programot, valamint a számos további információt.

Ne felejtsd el, hogy az olvasás és a megértés fényévnyi távolságra van attól, hogy valamit a gyakorlatban is kipróbálunk. Én például hiába olvasgatnék egész nap arról, hogy hogyan írjunk önsegítő könyveket, és hiába érteném meg, hogy szükségem van egy ötletre, egy vázlatra, egy számítógépre és egy nyomtatóra, ha nem ülnék le és nem kezdenék el írni, sohasem születne meg az önsegítő könyvem! És ez rád is vonatkozik, kedves Olvasó! Gyakorolnod kell, hogyan legyél ellenállhatatlan, ha tényleg azt akarod, hogy minden férfi téged akarjon. Elképzelni nem elég.

Ez a könyv arról szól, hogy legyünk tudatosak, és hogyan oldjuk fel régi, rejtett hajlamainkat és viselkedésformáinkat, melyek megakadályozzák a kapcsolatainkat. Nekem az a tapasztalatom, hogy ha tudatosítjuk magunkban és észrevesszük azt a viselkedésformát, ami az utunkban áll – anélkül, hogy ítélkeznénk önmagunk felett –, az saját magától feloldódik. Az ítélkezés nélküli tudatosság elősegíti a könnyed, erőlködésmentes eredményt.

Ez a szemléletmód nem arról szól, hogy azt a célt tűzzük ki magunk elé, hogy jobb és ellenállhatatlanabb emberré váljunk. Ha azt akarjuk, hogy jobbak legyünk vagy jobbá váljunk, két dolog fog történni. Először is, azt az egyértelmű üzenetet küldjük a világegyetemnek, hogy elromlottunk, és meg kell minket javítani, ez a gondolat pedig abban a szörnyűséges mentális csapdában tart minket fogva, hogy „nem vagyok elég jó”. Másodszor, valószínűleg azokat a szokásainkat vagy hajlamainkat fogjuk elutasítani, amiket az elménk rossznak ítél, és jól tudjuk, hogy amit elég kitartóan utasítunk el magunkban, azt a szokásunkat vagy hajlamunkat még jobban magunkhoz vonzzuk. Bizonyítékot akarsz? Nézd csak meg, hányszor tettél újévi fogadalmat, és látni fogod, hogy a „jobb önmagam akarok lenni” hozzáállás nem kifejezetten hatásos.

Most lehet, hogy a következőket gondolod: „Össze vagyok zavarodva. Hogyan vehetnék észre valamit, ami az utamban áll, anélkül hogy ítélkeznék felette vagy azt az üzenetet küldeném a világegyetemnek, hogy valami baj van velem?” Megmondom, hogyan.

Viszonyulj gyengéden és kíváncsian önmagad felfedezéséhez. Légy gyermekien kíváncsi. Ha észreveszel magadon valamit, mondd azt, hogy „ó, milyen érdekes”, vagy hogy „hoppá, nézzük csak meg”. Egyszerűen csak figyeld meg, ami van, anélkül hogy meg akarnád változtatni. Ne kényszerítsd magad arra, hogy azt a megfoghatatlan, általad idealizált képet testesítsd meg, ami „tökéletes” énként él az elmédben. Az általánosan elfogadott nézettel ellentétben anélkül is fejlődhetsz és tanulhatsz, hogy bármilyen hibát ki kellene javítanod magadon.

Én például tudom, hogy jó táncos vagyok, és mindig készen állok arra, hogy fejlesszem a képességeimet. Ahányszor csak látok egy új, kihívást jelentő táncmozdulatot, megvizsgálom, teszek-e (vagy nem teszek) valamit, ami megakadályoz abban, hogy elsajátítsam a mozdulatot. Különböző dolgokat próbálok ki a testemmel, és más táncosok vagy tanárok segítségét kérem. Borzasztóan érdekel a látás, a fejlődés és a tanulás. Néha gyakorlás közben saját magam jövök rá a megoldásra, máskor pedig egy gyakorlottabb táncos mutat rá arra, amit én nem veszek észre. Ilyenkor azt mondom: „Ó, igen, már értem. Köszönöm.” És ennyi elég is. Változás. Fejlődés. Növekedés. Mindezt nem önmagunknak tett szemrehányásokkal, hanem önmegfigyeléssel.

A leggyorsabb módja, hogy eredményt érjünk el ezzel vagy más programokkal, hogy csapatban, másokkal együttműködve cselekszünk. Számtalan tanulmány bizonyítja, hogy azok, akik másokkal együtt tornáznak, gyorsabban fogynak, hosszabb ideig kitartanak, és sokkal elégedettebbeknek, illetve támogatottabbnak érzik magukat a folyamatban. Ez az ellenállhatatlansággal sincs másképp: ha csatlakozol másokhoz, gyorsabban veted le magadról a nemkívánatos viselkedésformákat, sokkal következetesebben tartasz ki önmagad mellett, és több szeretetet, illetve támogatást érzel a külvilág részéről.

Másokkal is beszélgess arról, mit tanultál – a barátaiddal, a húgoddal, a bátyáddal, a kollégáiddal, az anyukáddal, a tanároddal. Bárkivel, akivel különleges a kapcsolatod. Csodálatos és varázslatos a pillanat, ami akkor történik meg,

amikor két vagy több ember találkozik, hogy megosszák egymással vízióikat.

Ez a könyv a tiéd. Olvasd át jó alaposan! Próbáld ki az elméleteket! Fejezz be minden gyakorlatot! Próbáld ki, és fedezd fel a saját igazságaidat! Engedd szabadjára a könyv lapjaiból áradó varázslatot, hogy kifejezhesd a benned rejlő erőt, varázslatot és érzékenységet.

A világnak szüksége van arra az okos, vicces és gyönyörű nőre, akit már nagyon szeretnél szabadjára engedni. Megtiszteltetés a részemről, hogy megmutathatom neked a hozzá vezető utat. Na, gyerünk!

A „minden pasi engem akar” sztori

A „minden pasi engem akar” történet egy kicsi e-book projekttel kezdődött több mint hat évvel ezelőtt. A húszas éveim elején jártam, és a vőlegényemmel éltem egy apró, egyszobás West Village-i bérlakásban New Yorkban. Épphogy elkezdtem életvezetési tanácsadóként dolgozni, miután otthagytam Wall Street-i divatszakértői és hirdetésszervezői munkámat. Alig vártam, hogy írjak egy könyvet, és elkezdjem felépíteni a saját márkámat. És mi más is lett volna ehhez jobb téma, mint a nők és a párkapcsolatok! Csak egy bibi volt: a saját kapcsolatom.

Itt voltam én: egy fiatal, sikeres és vonzó nő hatalmas gyémántgyűrűvel, kövér bankszámlával, egy jóképű és cuki vőlegénnyel, barátok hadaival és egy, az esküvőt izgatottan váró családdal. Én pedig nem tudtam másra gondolni, csak arra, hogy a fenébe szabadulhatnék meg ettől az egésztől. Hogyan

népszerűsíthetnék egy párkapcsolatokról írott könyvet, ha az én kapcsolatom romokban hever? Egyszerűen nem voltam rá képes. Az e-book tehát lekerült az internetről, és ment a süllyesztőbe.

Mélyen legbelül tudtam, hogy ki kellene lépnem ebből az eljegyzésből, de hat hosszú hónapig még nem mertem megtenni. Mit mondjak? És hol fogok lakni? Mi fog történni a karrieremmel? Mit gondolnak majd rólam a szüleim? És mit gondolnak majd rólam mások? Mit fogok gondolni én saját magamról?

Minden egyes nappal egyre nagyobb, fájdalmasabb és nyomasztóbb lett a hazugság, amelyben éltem. A harcok, amiket a vőlegényemmel folytattam, olyan gyakorivá váltak, hogy már majdnem azt éreztem, nem tudok egy térben létezni vele. Egy reggel minden megváltozott. Felébredtem, és azt gondoltam: „Ez egyetlen másodperccel sem mehet így tovább. Véget kell vetnem ennek most azonnal. Az életem múlik rajta.” Már nem emlékszem pontosan, mit mondtam neki, csak azt tudom, hogy amint elhagyta a számat a „vége” szó, olyan hatalmas megkönnyebbülést és örömet éreztem, amit előtte még sohasem. Természetesen mindketten sírtunk, amikor visszaadtam neki a jegygyűrűmet, de mélyen belül tudtam, hogy mindkettőnk számára ez volt a legjobb döntés, amit hozhattam.

Ettől a pillanattól kezdve minden megváltozott az életemben. Mintha újrakalibrálódott volna a lelkem, amikor összeszedtem a bátorságom, hogy kimondjam az igazságot. Elkezdtem önfejlesztő tanfolyamokra járni, és mindent megtettem annak

érdekében, hogy megtudjam, hogyan élhetek igazán csodás életet. Különösen az iránt érdeklődtem, hogyan élhetünk egy igazán működő kapcsolatban, és mit kell tennünk azért, hogy boldog és elégedett életet éljünk. Könyvek garmadáját olvastam el, számtalan tanfolyamon részt vettem, és a lehető legjobb tanácsadókhoz jártam. Ami ezután történt, az valóban varázslatos volt.

Az életem, ami előtte sem volt rossz, tökéletesen átalakult, és valami egészen varázslatos dolog lett belőle. Mivel hajlandó voltam megvizsgálni, hogyan irányítom az életemet, és észrevettem, mi a kötelességem, azok a személyes és munkahelyi sikerek, amik addig olyan sokáig elkerültek, hirtelen a helyükre kerültek.

Először is, találkoztam egy hihetetlen férfival, Josh-sal, akivel azóta is egy párt alkotunk. Vele olyan, mintha egy álom vált volna valóra (hogy őszinte legyek, még jobb). Kreatív, támogató, őszinte, sikeres, szeretetteljes és hihetetlenül szórakoztató. Egy másik, sokáig megvalósíthatatlannak tartott álmom is valóra vált általa, méghozzá igen gyorsan: kislány koromban táncosnő akartam lenni. Mivel sohasem jártam táncórákra, úgy gondoltam, hogy huszonhat évesen már túl öreg vagyok ahhoz, hogy elkezdjem. Nos, hónapokkal azután, hogy elkezdtem táncolni, tanítani kezdtem, nem sokkal később pedig már az Music Televisionnél dolgoztam koreográfusként, producerként és előadóként. Nem sokkal később már nemzetközi szinten is tanítottam és táncoltam, és amióta elkezdtem, nők és férfiak ezreit tanítottam világszerte tanfolyamokon, workshopokon és egyéb különleges eseményeken. Rendszeresen dolgozom együtt

fantasztikus magazinokkal, mint például a *Self*fel, a *Women's Health*szel és a *Prevention*nel, valamint olyan szervezetekkel, mint a Crunch Fitness és a Nike. A könyv írása közben készítettem négy nagyon sikeres táncos és fitnesz DVD-t, melyek közül kettőre – a *Nike Elite Athlete*-ra és a *Master Trainer*re – különösen büszke vagyok.

Egy évvel ezelőtt az jutott eszembe, hogy „Úristen, ez a »vizsgáld meg az életed« dolog tényleg működik!". Életemben először azt éreztem, hogy világosan és tudatosan élem az életemet. Alig vártam, hogy másokkal is megosszam, amit felfedeztem: megtapasztaltam és felfrissítettem életvezetési tanácsadói képességeimet. Az ügyfeleim olyan sikeresek és elégedettek lettek, mint előtte még soha, és én tudtam, hogy itt az ideje, hogy megírjam az *Elbűvölő NŐ – Minden pasi engem akar* új, továbbfejlesztett változatát.

Mindazt, amit felfedeztem, és mindazt, ami oly drámaian megváltoztatta az életemet – különösen azt a képességemet, hogy párkapcsolatban éljek –, te is meg fogod tudni ebből a könyvből. De készülj fel, mert ami rád vár, még ennél is jobb lesz.

Ugyanazok az elvek, amik megváltoztatják a szerelmi életedet, életed egyéb területeit is el fogják árasztani. A karriered, a pénzügyeid, az egészséged és a közérzeted, valamint a családtagjaidhoz, a barátaidhoz és a kollégáidhoz fűződő kapcsolatod is sokkal erősebb és kielégítőbb lesz annál, mint amit valaha is el tudtál volna képzelni. Mindent megtettem annak érdekében, hogy semmit se hagyjak ki, és olyan könnyűvé és hatásossá tegyem az ellenállhatatlanság felé

vezető átváltozásodat, amennyire csak lehetséges. Nos, készen állsz? Itt az ideje az első leckének: ellenállhatatlanság 1.0.

1. rész

Titkok, hogy minden pasi (és mindenki más is) téged akarjon

Ha tudással rendelkezel, hagyd, hogy mások is meggyújtsák benne a gyertyáikat.

Margaret Fuller író, filozófus

1. fejezet

Ellenállhatatlanság 1.0

Tedd meg az első lépést, és higgy. Nem kell látnod az egész lépcsőt, csak tedd meg az első lépést.

Dr. Martin Luther King, Jr.

Érezted már valaha, hogy csodálatos dolgokra teremtettek? Mikor kislány voltál, tudtad, hogy valami különlegeset kell adnod a világnak? Mi, nők nagyon sokszor elveszítjük a kapcsolatot furcsa, női, saját nagyságunkról szövögetett álmainkkal, és férfias, sikert hajszoló álmokra cseréljük őket. Pedig jobban tennénk, ha elfogadnánk, hogy azért születtünk, mert küldetésünk van: be kell bizonyítanunk, hogy éppen olyan jól, vagy még jobban meg tudjuk csinálni, mint a férfiak. Mindannyian kétségbeesetten próbáljuk elérni, amiről azt képzeljük, hogy egyenlővé és boldoggá tesz minket – a sikeres karriert, a házasságot, a családot és a két gyereket –, és közben elfelejtjük, kik vagyunk valójában: briliáns, szexi és varázslatos, mással össze nem tévesztheto lények.

Elfelejtettük, hogy az erőnk nem a férfiakkal való versenyzésben vagy az abban való erőlködésben rejlik, hogy hasonlítsunk hozzájuk, hanem abban, hogy elfogadjuk természetes női erősségeinket: az együttérzést, a belőlünk

sugárzó varázslatot és a finomságot. Ösztönös gyógyítók és mesteri szeretők vagyunk. A szívünk tele van szeretettel, és fogékonyak vagyunk a spirituális igazságokra. Szexuális és női fortélyaink másokat is ösztönöznek, lelkesítenek és erővel töltenek fel. Rendkívüliek vagyunk.

A világnak kétségbeesetten szüksége van ellenállhatatlan nőkre. Nőkre, akik a körülményektől függetlenül hajlandók lelkesen, elevenen és kifejezően élni. Nőkre, akik nem félnek kimondani az igazságot vagy kiállni amellett, amiben hisznek. Nőkre, akik nem félnek egyszerre intelligensek, érzékiek és könyörületesek lenni, és nőkre, akik nem versenyeznek vagy harcolnak a férfiakkal (vagy más nőkkel), hanem mindenkit olyannak látnak, amilyenek valójában: embertársaknak, akik egy jó életet, a szeretetet keresik.

Vegyük tudomásul, hogy csupán a szeretet az, amire szükségünk van. Bár folyamatosan a tökéletes frizurát, a tökéletes ruhát, a tökéletes munkát és a tökéletes kapcsolatot hajszoljuk, igazán csak arra van szükségünk, hogy szeretve érezzük magunkat, és minden rendben lesz.

Tudod mit? Már most is szeretnek, és már most is rendben vagy. Minden más csak illúzió. Az aggódás, a sajnálkozás és a szorongás mind az elme alkotása, az elme szüleménye, ami elválaszt minket attól a félelmetes felismeréstől, hogy mindezek mögött tökéletesen rendben vagyunk. Ha elfogadjuk és belenyugszunk saját „rendbenlévőségünkbe”, felszabadítjuk ellenállhatatlanságunkat. Az álmaink újra visszakerülnek a szívünkbe, és a lelkünk újra szabadon szárnyalhat. Ha nem pazaroljuk el többé az energiáinkat saját elképzelt

neurózisainkra, elég időnk és energiánk lesz a céljainkra, és egyszer végre megváltoztathatjuk a világunkat. Te is rendkívüli nő vagy! Célod van ebben az életben, ami nem az, hogy elbújj egy kitalált történet mögé, ami azt sugallja, hogy rossz és tökéletlen vagy. A világnak szüksége van rád. Szüksége van arra a nagyon különleges valakire, akit te is ismertél, amikor még kislány voltál.

Ellenállhatatlanságod elfogadása a kulcsa annak, hogy nőként és emberi lényként is kibontakoztathasd a benned rejlő lehetőségeket. Ez a kulcsa annak, hogy azt a hatást gyakorold a világra, amit neked szántak.

Fogadd el teljes mértékben a benned rejlő női és férfi energiákat. Mindannyiunkban megtalálható mind a kettő, és ha kiegyensúlyozott módon építjük be őket az életünkbe, kibontakoztathatjuk a bennünk lévő lehetőségeket. Kövess annyira, amennyire vezetsz. Engedj annyira, amennyire parancsolsz. Táncolj a benned lévő férfi és női energiák örökké változó áramlásával, és ereszd szabadon dicsőséged egészét, hogy a benned rejlő ellenállhatatlanság mindenen keresztül megmutatkozzon. A benned lévő női oldal sokkal lenyűgözőbb, mint azt valaha is képzelted. Lágyságod és sebezhetőséged varázslatos. Ellenállhatatlan nő vagy. Légy büszke! Legyen szó egy tanácsteremről vagy a fürdőszobáról, a csatamezőről vagy egy élelmiszerboltról, a világnak olyan nagy szüksége van ellenállhatatlan nőkre, mint még soha. A gyermekeinknek is szükségük van rájuk, ahogyan a vállalkozásainknak is. Az iskoláinknak és a kormányainknak is szükségük van rájuk. A világnak szüksége van arra, hogy elfogadd és másokkal is

megoszd csodálatosságod. Mutass példát a világnak, mennyire fantasztikus ellenállhatatlan nőként élni.

Az ellenállhatatlanság 1.0 az alapokat fekteti le ahhoz, hogy fantasztikus életed és varázslatos kapcsolataid legyenek, illetve hogy hiteles és ellenállhatatlan legyél. Ennek a fejezetnek az a célja, hogy kitárd az elméd az új lehetőségek és a nagyobb tudatosság előtt. A tudatosság a kulcsa annak, hogy többé ne tegyél automatikusan olyan dolgokat, amelyekkel elűzöd a férfiakat, illetve hogy ösztönösen olyan dolgokat tegyél, amikkel elősegíted a boldog és kielégítő kapcsolatokat. Sajátítsd el ezt az anyagot, és azt fogod tapasztalni, hogy a férfiak, a nők, a gyermekek, a kis- és a nagy állatok, a porcicák és minden, ami él és mozog, szó szerint ellenállhatatlannak fog találni téged.

Ellenállhatatlanságod a jelen pillanatban rejlik

Végy egy mély levegőt, és lazítsd el a vállaidat. Lazítsd el az állkapcsodat, és koncentrálj a pillanatra. Engedd meg magadnak, hogy egyszerűen csak legyél. Feledkezz meg a feladataidról. Engedd el azokat a gondolataidat, hogy mit kellene főznöd vacsorára, és ne sajnálkozz azon, mit nem tettél meg a mai nap.

A tökéletes ellenállhatatlanság képessége és annak a titka, hogy minden férfi minket akarjon, a jelen pillanatban rejlik. Ha tökéletesen jelen vagy (ez azt jelenti, hogy egész figyelmed a „most”-ban van), hozzáférsz a szépség és a jelenlét ki nem

apadó forrásához, ami minden élő teremtményben benne van. Eggyé válsz a kozmikus intelligenciával és a mindenben benne rejlő időtlen nagyszerűséggel.

Fiziológiai szempontból a „jelen lenni” azt jelenti, hogy nem mész mentális vakációra, hanem aktív kapcsolatba lépsz az elméddel, a testeddel és a lelkeddel, bármit tegyél is ebben a pillanatban. Elengeded a múltra, a gondokra és a jövőre vonatkozó gondolataidat, és egész figyelmedet arra irányítod, ami ebben a pillanatban veled szemben van. E könyv olvasása közben a jelenlét azt jelenti, hogy arra irányítod teljes, osztatlan figyelmedet, hogy miközben olvasol, „meghalld” az olvasott szavak mögött rejlő mondanivalót.

Próbálj ellenállni a kísértésnek, hogy összehasonlítsd ezt a könyvet olyan önsegítő könyvekkel, amiket már olvastál, vagy hogy azon tűnődj, segít-e majd rajtad vagy sem. Az elme fecsegése csak eltávolít a pillanattól és a saját ellenállhatatlanságodtól. Ha a saját magaddal folytatott beszélgetésre figyelsz, elsősorban azt fogod hallani, ki okozta a szenvedésedet vagy azt, hogy össze vagy zavarodva.

Ebben a könyvben rengeteg bölcsességgel találkozhatsz, amelyek örökre megváltoztathatják az életed. Készen állsz rá?

Nem vagy egyenlő az elméddel.

Van elméd, de nem vagy azonos vele. Azzal a beszélgetéssel sem vagy azonos, amit saját magaddal folytatsz az elmédben. Most lehet, hogy azt gondolod: „Milyen beszélgetés? Miről beszél?” Pontosan *arról*!

Természetesen felmerülhet benned a kérdés, hogy „ki is *vagyok én* valójában?” Te vagy a tündöklő lény az elméd

mögött. Te vagy a tudatosság, a megfigyelő és a hallgató. Te vagy a bölcs, az elegáns, a nagylelkű és a szerető tudat, ami pontosan tudja, miről beszélek most éppen.

Azt is tudnod kell, hogy ellenállhatatlanságod akkor a legerősebb, ha jelen vagy, és el tudsz vonatkoztatni a mentális fecsegésedtől. Ez azért van, mert lényed tökéletessége és dicsősége átsugárzik az elméden. Lényed legmagasztosabb önmagad, és a legnagyobb kifejezése annak, aki vagy. Időtlen és gyönyörű, tele van szeretettel és nagylelkűséggel, megbocsátással és érzékiséggel. Semmire nincs szüksége, és nem vágyik engedélyre. Ez az, aki igazán vagy, aki az aggodalmaid, a gyötrelmeid és a félelmeid mögött rejlik.

Másrészről az elméd egy olyan múlttól/jövőtől szorongó gép, ami elsősorban a túlélésedért aggódik. Folyamatosan összehasonlít, elemez, sémákat állít fel, és arról beszél neked, mire van szükséged ahhoz, hogy jobb, csinosabb, sikeresebb és vonzóbb legyél. Az elméd nem támogatja az ellenállhatatlanságodat. Arról szeret beszélni, miben hibáztál, és mennyire rossz, taszító, ostoba és értéktelen vagy. (Apropó, semmi sem igaz, amiről az elméd beszél, azonban ha nem tudatosítod magadban, hogy nem vagy azonos az elméddel, igaznak hiszed őket.)

Az igazság az, hogy teljesen mindegy, hány hibát követtél el a múltban, vagy hány kapcsolatod ment tönkre. Az sem számít, hány kiló és hány éves vagy, illetve hogy miből élsz. Ha elkezded, már most is tökéletesen ellenállhatatlan lehetsz. A könyv további része azt mutatja meg neked, hogyan.

Minden olyan, amilyennek lennie kell

Nincsenek véletlenek. Mindazt, ami körülvesz az életedben, te vonzottad magadhoz, tudatosan vagy tudattalanul. Minden pontosan olyan, amilyennek lennie kell. Minden öröm, kihívás, lehetőség és körülmény – beleértve azt a tényt is, hogy most ezt a könyvet olvasod – pontosan az, amire szükséged van ahhoz, hogy saját személyes, ellenállhatatlan fejlődésedet szolgálhasd. Egyik sem véletlen.

Sok nő panaszkodik arra, hogy mik történnek vele, és úgy tesz, mintha a dolgoknak másképp kellett volna alakulniuk. Nem veszik észre, hogy ha harcolnak a pillanat ellen, tulajdonképpen az egész világegyetem ellen harcolnak. Ez az állandó harc halálos csapást mér az ellenállhatatlanságunkra. Az általunk megtapasztalt csalódás, harag, fájdalom, szomorúság és diszharmónia minden egyes cseppje az ellenállásunk és az ellenérzésünk eredménye.

Következésképp, ha nem ellenállással és ellenérzéssel viszonyulunk aziránt, ahogyan az életünk alakul, és megadjuk magunkat annak a ténynek, hogy minden olyan, amilyennek lennie kell, újra harmóniába kerülünk a világegyetemmel, és azonnal nagyobb személyes erőben, tisztánlátásban és ellenállhatatlanságban lesz részünk.

Fontos megjegyeznünk, hogy a „minden olyan, amilyennek lennie kell” elv megértése nem egyenlő azzal, hogy feladjuk a terveinket és tehetetlenné válunk, hogy benne maradunk egy beteges és szeretet nélküli kapcsolatban, vagy hogy mártírként

élünk. A valóság elfogadása erővel ruház fel: életünk autójának vezetőülésébe helyez minket, és bekapcsolja a gyújtást.

A valóság elfogadásának gyakorlata azt jelenti, hogy „vanséggá” változtatjuk a körülöttünk zajló életet, azaz nem azon panaszkodunk vagy sóhajtozunk, hogy a dolgok másmilyenek legyenek, hanem elkezdünk valóban érdeklődni a valóság iránt. (Megjegyzés: a „vanság” kifejezését a vallásoktól kezdve a spiritualitáson és az önfejlesztésen keresztül egészen a tudományokig mindenhol megtalálhatjuk. Bár nem én alkottam a kifejezést, rendkívül hasznosnak találom, ahogyan te is annak fogod.)

Röviden összefoglalom, mit jelent, hogy vanséggá változtatjuk a körülöttünk zajló világot: éld olyan lelkesedéssel az életed, amennyire megérdemli, függetlenül attól, hogy mit szeretsz vagy nem szeretsz, mik a preferenciáid, az elképzeléseid, miben hiszel, és mit gondolsz arról, milyennek kellene lenniük a dolgoknak. Feltétel nélkül engedd meg nekik, hogy olyanok legyenek, amilyenek. Ha azzal foglalkozol, hogy mi van, azaz a vanságoddal, akkor ki tudod választani, ki szeretnél lenni a kapcsolatban.

Életed vanséggá tétele a titka annak, hogy erős és vonzó legyél az életben. Ha következetesen úgy viszonyulsz az életedhez, amilyen – nem úgy, amilyennek szeretnéd –, nem leszel többé a körülmények rabja, és nem válsz az élet áldozatává. Hadd említsek egy példát: tegyük fel, hogy éppen egy dugóban ülsz. Ebben a pillanatban az a vanságod, hogy egy közlekedési káoszban ülsz. Természetesen nem örülsz annak, hogy dugóban rekedtél, de ez a helyzet. Két választásod van:

elkezdhetsz panaszkodni (ilyenkor elutasítod a vanságodat), vagy megadod magad (vanséggá változtatod a körülötted zajló eseményeket), és élvezed a helyzetet. Például rádiót hallgatsz, és tombolsz a kedvenc zenédre (ezt én előszeretettel hívom autóstáncnak), oktató vagy személyiségfejlesztő CD-ket hallgatsz, elintézed a fontos telefonhívásokat, vagy egyszerűen csak hátradőlsz és relaxálsz. Rendkívül felemelőnek találom, hogy az esetek többségében, amikor már tényleg elkezdem megadni magam a dugónak, nem csak a frusztrációm illan el villámgyorsan, de a forgalom is elkezd haladni, méghozzá egészen gyorsan.

Arra azonban hadd figyelmeztesselek, hogy az ügyek vanséggá változtatása nem egyenlő azzal, hogy manipulációval teszünk jobbá egy helyzetet. Őszintén el kell hinned, csak így történhet csoda. Ennek az univerzális igazságnak a megértése alapvető fontosságú a „minden pasi engem akar” elméletében, ez biztosítja ugyanis, hogy elérjük személyes virágzásunk egészét.

Ellenállhatatlan belső kérdések

1. Észrevetted, hogy amikor ellenállsz a vanságodnak, mindig frusztráció az eredménye? Látod, hogy ha szembeszállsz azzal, ami van, az mindig fájdalmat és szenvedést okoz, különösen benned?
2. Hogyan alakulna az életed, ha mindig vanséggá változtatnád az ügyeket? Mit gondolsz, jobban vagy

kevésbé szeretnél? Hatékonyabb lennél vagy sem? Ellenállhatatlanabb lennél vagy sem?

3. Milyen most a kapcsolatod? Nem arról beszélek, milyen lenne, ha ti ketten abbahagynátok a veszekedést, vagy több pénzetek lenne, hanem arról, milyen most, ebben a pillanatban. Képes vagy arra, hogy visszafogd magad, és elkezdj szeretni? Milyen hatással lenne az együttérzés a kapcsolatotokra?
4. Hajlandó vagy feladni a frusztrációt és a dühöt, és inkább egy új lehetőség felé fordulni? Mennyire engeded meg az életednek, hogy jó legyen?

Honnan erednek az elképeléseink?

Gyermekként imádtam a zenét. Volt egy énekes, Falco, akinek a dala még ma is visszarepít kedves gyermekkori emlékeimhez. Falcónak olyan fülbemászó volt a hangja, hogy én is vele énekeltem, és táncoltam a dalt. Kilencévesen nagyon tetszett, hogy volt egy pici akcentusa, és forró krumplikról énekelt (tudom, hogy ez ma már furcsán hangzik, de emberek, ez a nyolcvanas években volt, és Falco osztrák származású volt!). A dal valahogyan így szólt:

„Forró krumplik, forró krumplik, forró krumplik, forró krumplik, forró krumplik – óh, óh, óh, forró krumplik…”. A dalnak funkys, elektronikus hangzása volt, és 1985 nyarán, amikor kilencéves voltam, borzasztóan tetszett. És most ugorjunk előre kilenc évet: éppen egy slágerlistát néztem az MTV-n, amit a nyolcvanas évek topslágereiből állítottak össze,

amikor a bemondó közölte, hogy a következő számot Falco énekli. „Ez szuper – gondoltam magamban –, most végre megtudom, miért énekelt ez a fickó forró krumplikról.”

Nos, legnagyobb meglepetésemre és csalódottságomra, a dalnak semmi köze nem volt a forró krumplikhoz: a dal címe *Rock me Amadeus* volt. Kilencévesen fogalmam sem volt arról, ki az az Amadeus – a szó nem szerepelt a szótáramban. Gyermeki elmém azonban lecserélte a szót egy olyanra, ami már ismerősen hangzott (az angolul forró krumplik jelentésű „hot potatoes” kiejtése hasonlít az Amadeuséra), és amíg nem tudtam meg az igazságot, azt hittem, hogy Falco slágere gőzölgő burgonyákról szól.

Ellenállhatatlan akcióterv

Az elkövetkezendő huszonnégy órában tedd a vanságot életed középpontjává! Mindegy, mi történik – leáll a nyomtatód, lemondják a randit, vagy késik két órát a repülőd –, tégy úgy, mintha te akartad volna, hogy ez történjen. Azt is mondhatod, hogy „Ez az, amit akartam!”, még azokban a helyzetekben is, amiket az elméd a legszívesebben elutasítana. Például:

Tegyük fel, hogy negyvenöt percre leállt a mobilszolgáltatód. Mondd azt magadnak, hogy „Hú… nem voltam elérhető negyvenöt percig… és épp ez az, amit akartam.” Amikor elveszíted a jelet és szétkapcsol a vonal, amint éppen az ügyfélszolgálattal beszélsz, mondd a következőket: „Te jó ég, szétkapcsolt a vonal. De éppen ez

az, amit akartam.” Lehet, hogy ez kissé furán hangzik, de hidd el, azonkívül, hogy megnevettet, abban is segít, hogy tudatosítsd magadban, mikor utasítod el a vanságod, és kreálsz tudattalanul szenvedést, csalódottságot és szomorúságot az életedben.

A történet lényege, hogy bemutassam, mindaz, amit tudunk, azoknak a gondolatainknak és információinknak az összessége, ami eddigi életünk során rögzült az elménkben. A legtöbben közülünk soha nem vizsgálják meg, hogy ezek a gondolatok és információk helyesek-e. Ha például férfiakról és párkapcsolatokról van szó, a nők többségének olyan mélyen beivódott elképzelései vannak, melyek nemcsak hogy nem helyesek, de azt a képességünket is aláássák, hogy egészséges és kielégítő szerelmi életben legyen részünk.

Mit is jelent ez pontosan? A szüleid valószínűleg nem vettek részt egyetlenegy „Hogyan legyen boldog a párkapcsolatunk?” című tanfolyamon sem. És mi a helyzet a nagyszüleiddel? Nekik talán szerető és hosszan tartó párkapcsolatban volt részük? Kétlem. Ők is a szüleiktől tanulták meg, hogyan él két ember egymás mellett, az ő szüleik pedig ugyancsak a szüleiktől tanulták ezt meg, és így tovább generációról generációra vissza az időben.

Nem a te hibád, vagy valaki másé, az idők kezdete óta a szülőktől gyermekeknek átadott információival rendelkeztél a párkapcsolatokról, az azonban már a te felelősséged, hogy szembeállj ezekkel, és helyettük olyan információkat használj,

amelyek tényleg működnek. Ahogyan Maya Angelou mondja: „Most, hogy már jobban tudod, csináld is jobban.”

Vizsgáld meg, mi a probléma a gondolkodásoddal!

Ha meg akarunk szabadulni az alkoholproblémáinktól, az az első lépés, hogy beismerjük, problémánk van az ivással. Nos, a nők többsége – engem is beleértve –, küzd valamilyen „gondolkodási” problémával, különösen akkor, ha férfiakról és párkapcsolatokról beszélünk. Rendkívül szélsőségesen gondolkodunk, és a gondolataink többsége ismétlődő, félrevezető és egyenesen mérgező. Az első lépés tehát, hogy megszabaduljunk gondolkodási problémáinktól, hogy beismerjük, van nekünk ilyenünk.

Ismert tény, hogy az embernek naponta átlagosan ötven-hatvanezer gondolat fut át a fejében, melyek kilencvenöt százaléka ugyanaz, mint az előző napi gondolatok. Ez azt jelenti, hogy tudattalanul mindannyian ugyanazokkal a hamis információkkal etetjük magunkat. Nem csoda, ha ezek után semmi sem változik az életünkben.

A megoldás felé vezető út a tudatosságon át vezet. Állj készen arra, hogy megvizsgáld, hogyan működik az elméd és a hitrendszered, ha férfiakról és párkapcsolatokról van szó. Figyeld meg, miben hiszel, és ami még fontosabb, miért hiszel benne. Tedd fel magadnak a kérdéseket: Ki ültette el a fejemben

ezt a gondolatot? Ki mondta ezt? Engem szolgál ez a gondolat? Az utolsó kérdésre, azt hiszem, egyértelműen „nem” a válasz.

És most vizsgáld meg, mit gondolsz a párkapcsolatokról. Ahogyan azt a „forró krumplik” dal kapcsán korábban már beláttuk, igaznak hitt meggyőződéseink többsége egyszerűen csak gondolatok régi gyűjteménye, melyet egy fiatalabb, kevésbé tapasztalt önmagunk rakott össze.

Ha férfiakra és párkapcsolatokra terelődik a szó, elképzeléseink gyakran olyan elkeserítő helyzetekből származnak, mint például egy szakítás. Ilyen elképzelések például:

- Nem tudok bízni a férfiakban.
- Nem vagyok elég csinos, vékony, tehetséges és szórakoztató.
- Minden férfi hazudik.
- A párkapcsolatokért keményen meg kell dolgozni.
- Soha nem fogok párt találni magamnak.

Amikor csalódunk, akkor olyan döntéseket hozunk az elménkben, melyek a jövőben is akadályt gördítenek a lehetőségeink elé. Ezzel az a probléma, hogy gyakran megfeledkezünk arról, hogy ezeket a döntéseket még azelőtt hoztuk, hogy előbbre haladtunk volna az időben. Ezek a régi döntések visszatartanak minket attól, hogy egészen elevennek érezzük magunkat, és képesek legyünk tökéletesen ráhangolódni a kapcsolatunkra.

Akárcsak egy régi számítógépnek, az elménknek is lejárt a szoftvere. Gondolkodási problémáink megvizsgálása olyan,

mintha egy frissebb szoftverre cserélnénk a régit. Ahogyan azt látni fogjuk, az elménkben tárolt információk – különösen a férfiakról és a párkapcsolatokról alkotott információk – nem csak elavultak, de teljes mértékben ellentmondanak annak, amilyenek most szeretnénk lenni. És most vizsgáld meg önmagad. Egészítsd ki gyorsan a következő mondatokat:

A szerelem .....

A jó pasi .....

Fogadok, hogy voltak automatikus válaszaid is, melyek tartalmazták a „vak” és az „olyan, mint a fehér holló” kifejezéseket. Még ha nem is hisszük igaznak ezeket a kijelentéseket, elménk – akárcsak a számítógép automatikus frissítés funkciója – magától olyan információkkal tölti fel az üres helyeket, melyeket már máskor is odatett, vagy régen hallott. Ha azt akarod, hogy minden férfi téged akarjon, tudatosítanod és tisztáznod kell magadban, mi a probléma a gondolkodásoddal. Ha nem tudatosítod, hogy régi elképzelésekhez ragaszkodsz, csak leragadsz a múltban, és elutasítod a jelent, ahol sokkal kielégítőbb és boldogítóbb kapcsolatokban lehetne részed.

Az ellenállhatatlanság személyes felelősséget feltételez

Személyes felelősség alatt azt értjük, hogy felelősséget vállalunk azért, amit tettünk vagy nem tettünk az életünkben. Még pontosabban fogalmazva, a felelősség azt jelenti, hogy képesek vagyunk válaszolni az életünknek ahelyett, hogy csak automatikusan reagálnánk rá. Sokan közülünk úgy viselkednek, akár a robotok, és automatikusan az önsajnálat, a nyomasztó harag és a sóvárgás gondolatmintái által vezérelve cselekednek. Ahelyett, hogy felfedeznék, kik ők most, vagy kivel vannak most, ugyanúgy reagálnak és ugyanazt teszik, amit egy ugyanilyen múltbéli esemény hatására tettek.

A nők gyakran eresztik szabadjára régi haragjukat és múltban eredő dühüket olyan emberekre is, akikkel ma randevúznak. Ez a harag általában az előző barátok, férjek, főnökök és különösen az apával folytatott harcokban szerzett és érzett sérelmekből ered.

Ellenállhatatlan akcióterv

Milyen elképzeléseket tartasz igaznak a szerelemről, a férfiakról és a párkapcsolatokról? Milyen típusú igazságokat mondtak neked a családtagjaid és a barátaid? Milyen régi döntéseket hoztál a férfiakkal és a párkapcsolatokkal kapcsolatban, amikor csalódott voltál? Szánj a gyakorlatra néhány percet, és jegyezd fel, mit tartasz „igaznak”.

Ezután vizsgáld meg az első „igazságot”, és válaszold meg a következő kérdéseket. Ha végeztél, tedd ugyanezt valamennyi „igazságoddal”, és jegyezd le a válaszokat.

Hány éves voltál, amikor először eszedbe jutott ez a gondolat? Most is szolgál téged ez a gondolat? Készen állsz arra, hogy megszabadulj problémás gondolkodásodtól, és visszanyerd az ellenállhatatlanságodat?

Az automatikus viselkedés megöli az ellenállhatatlanságodat. Annak is ez az oka, hogy sok nő hiába él másik férfival, mindegyikkel ugyanolyan lesz a párkapcsolata. Régi, automatikus cselekvési minták alapján működnek, és folyamatosan ugyanazokat a nemkívánatos eredményeket érik el minden egyes férfival. Ahelyett, hogy felvállalnák a felelősséget, és megvizsgálnák, hogyan cselekszenek (vagy nem cselekszenek), könnyebb a „gonosz férfit" vagy a „rossz szerencsét" hibáztatniuk a történtekért.

Ha felvállaljuk személyes felelősségünket, feloldhatjuk a régi programokat, és megfelelően válaszolhatunk az életre, ahelyett hogy – ahogyan azt a múltban is tettük – csupán automatikusan reagálnánk. A világ, amiben élünk, rendkívül izgalmas hely. Személyes felelősségünk felvállalásával rendkívüli kontrollt gyakorolhatunk az életünk felett. Megszabadulhatunk az örökösen ismétlődő mintáktól, és aktívan befolyásolhatjuk kapcsolataink minőségét és létét.

A személyes felelősség felvállalásának első lépése, hogy tudatosítjuk magunkban, hogyan éljük az életünket. Ez azt jelenti, hogy kutatunk, megfigyelünk, és nem ítélkezünk. Két jó barátom, Ariel és Shya Kane, nemzetközileg elismert írók és tanfolyamvezetők, akik egy igen könnyű és hatásos módszert tanítanak ennek megvalósítására: tégy úgy, mintha

antropológus lennél, aki egy kiválasztott ember kultúráját tanulmányozza – a saját magadét.

A Kane házaspár arra bátorít, hogy egy antropológus szemszögéből közelítsük meg az életünket. Ők egyszerűen csak megfigyelik, ami van, anélkül hogy megjegyzéseket tennének vagy ítélkeznének. Egy antropológus például sohasem mondaná, hogy „azok az ostoba vademberek nevetséges táncot jártak a tűz körül az éjszaka kellős közepén”. Egy antropológus egyszerűen csak ennyit jegyezne fel: „A bennszülöttek tűzszertartást végeztek hajnali 3 órakor.”

Ha ellenállhatatlanul vonzó akarsz lenni, ilyen ítélkezéstől mentes formában kell megfigyelned magad. Egyszerűen csak figyeld meg, mit teszel. Ha ítélkezel, szitkozódsz, kritizálsz, panaszkodsz, vagy valamilyen más módon teszel megjegyzést saját magadra, csak még jobban megerősíted a nemkívánatos viselkedésformákat.

A kihívás abban rejlik, hogy az elménk egy automatikus ítélkezőgép. Folyamatosan jónak vagy rossznak értékel mindent, amit teszünk. Ez szerencsére nem jelent olyan nagy problémát. A trükk az, hogy egyszerűen csak megfigyeled az ítéletedet, és nem ítéled el saját magad amiatt, amiért ítélkeztél magad felett. Ha ez nem megy, és továbbra is elítéled magad, amiért ítélkezel magad felett, próbáld meg még egyszer, és ne ítéld el magad, amiért ítélkezel magad felett, hogy ítélkezel magad felett. Ha sikerül, elérheted a semlegesség állapotát.

A fizika egyik törvénye azt mondja ki, hogy minden hatást két másik hatás követ: egy ugyanolyan és egy ellentétes. Más szavakkal: amit elutasítunk, tovább folytatódik. Az ítélkezés, a

szitkozódás, a kritizálás és a panaszkodás mind az elutasítás egyik formája. Olyan semlegesnek cseppet sem nevezhető állítások, melyek pillanatragasztóként viselkedve hozzánk ragasztják a nemkívánatos viselkedési formákat. Ha egyszerűen csak észreveszed, mit teszel, ahelyett hogy elítélnéd vagy kritizálnád önmagad, varázslatos átalakuláson mész keresztül. Nem fogod tovább működtetni azokat a szokásos viselkedésmódokat, melyek megölik az ellenállhatatlanságodat, és kárt okoznak a párkapcsolatodban. Ezért van az, hogy amit ítélkezés nélkül nézünk, az el is tűnik.

Ítélkezés nélkül nézni valamit semleges és felszabadító dolog. Ha ítélkezésmentesen figyelsz meg egy cselekedetet, választási lehetőséget viszel bele a helyzetbe, ebben a pillanatban ugyanis szabadon dönthetsz arról (feltéve hogy így döntesz), hogy felhagysz ezekkel a dolgokkal, és nem pusztítod tovább az ellenállhatatlanságodat. Az ítélkezések nélküli élet folyamatosan feloldja viselkedésünk eddigi, megszokott jellegét, és lehetőséget kínál, hogy hitelesen, megfelelően és ellenállhatatlanul viselkedjünk.

Ha van olyan helyzet vagy körülmény az életedben, amit nem szeretsz (például a tény, hogy szingli vagy, elhíztál, félénk vagy férfiak társaságában, vagy egy unalmas kapcsolatban élsz), elutasítod. Másképp fogalmazva: amikor elutasítasz valamit, még több energiával töltöd fel, hiszen folyamatosan azon rágódsz, mennyire utálod, vagy azt kívánod, bárcsak másképp lenne. Ez folyamatosan újrateremti a helyzetet az elmédben, és kis idő múlva már nem is tudsz másra gondolni.

Ha egyszerűen csak megvizsgálod a helyzetet, akkor olyannak fogod látni, amilyen, és nem vágysz majd arra, hogy bárcsak másmilyen lenne: a helyzet elveszíti az erejét feletted. Eltűnik problémás aspektusa. Megkönnyebbülsz, és sokkal szeretetteljesebben kezeled az életedet és a benne lévő embereket is. Ha tudatosítod magadban, hogy mi van, anélkül hogy ítélkeznél felette, felébreszted a benned rejlő feltétel nélküli tudatosságot. Sokkal tisztábban és megértőbben tekintesz majd a világra, és a hatékonyságra való képességed is folyamatosan erősödni fog. A semleges tudatosság segítségével kibontakozhat valódi ellenállhatatlanságod, és a következő dolgok történnek veled:

- A szingliség nem lesz többé probléma, vagy olyan állapot, amitől meg kell szabadulni. Hanem lehetőség arra, hogy részt vegyél az életedben, és energiát fektess spirituális fejlődésedbe. Csodás kezdete az örömnek, az élményeknek, a románcnak és az önismeretnek.
- Az elhízás nem lesz már jellemhiba. Egyszerűen csak jelenlegi kezdőhelyzeted, amiből erősebben, egészségesebben és sokkal fittebben kerülhetsz ki.
- Boldogtalan kapcsolatban élni nem olyasvalami lesz, amit feltétlenül meg kell változtatni (nem kell olyan emberré változtatnod a melletted lévő férfit, aki soha sem lesz). Mondd ki magadnak az igazságot, hogy már nem működik tovább, és add meg magadnak a lehetőséget, hogy valami olyasmit alkoss, ami működik.

A széles körben elterjedt nézettel ellentétben nincs szükséged évekig tartó kezelésre, hogy meggyógyulj, vagy változtass nemkívánatos szokásaidon. A tudatosság segítségével (ismétlésül: a tudatosság azt jelenti, hogy ítélkezés nélkül figyelsz meg valamit) a megoldás folyamatosan jelen lesz az életedben.

Mit is jelent ez a valóságban? Azt, hogy ha huszonhatezer dolláros adósságunk van, és ítélkezés nélkül figyeljük meg a helyzetet, szó szerint eltűnik? Bárcsak így lenne.

Az fog történni, hogy nem a bűntudat, az idegesség és a félelem fog többé uralkodni rajtunk. Visszakapjuk az életünket és személyes erőnket. Adósságunk „vanságának” megfigyelésével olyan cselekedeteket indíthatunk el, amikkel csökkenthetjük azt. A világegyetem például azzal támogat majd minket, hogy több pénzt igényelhetünk vissza az adóhivataltól, megemelik a fizetésünket, új ügyfeleket nyerünk, vagy valamilyen más módon lelünk „talált” pénzre. Ezenkívül nem kínozzuk többé magunkat azokkal a mentális párbeszédekkel, amelyek azt sugallják, hogy „rosszak” vagyunk, amiért adósságba keveredtünk, és nem a hiány tudatával éljük az életünket.

Az első lépés a személyes felelősség felvállalása, melynek kulcsa a tudatosság. Ha tudatosítod magadban, milyen tetteid járulnak hozzá ahhoz, hogy nem vonzod magadhoz, illetve tartod meg a férfiakat, és nem ítéled el magad azért, amit felfedezel, nem is fogod többé megtenni őket.

Az ellenállhatatlan paradoxon: már most is ellenállhatatlan vagy, és még inkább az lehetsz

A paradoxon olyan állítás, ami először ellentmondásosnak tűnik, de később, alaposabb tanulmányozást követően igaznak bizonyul. Az általam ismert nők többsége tényleg ellenállhatatlan, ők azonban még nincsenek tisztában ezzel. Hamis, elavult elképzeléseket dédelgetnek magukban arról, hogy kik ők, és olyan helyeken keresnek megerősítést, ahol sohasem találhatnak – például tökéletes testre, sikeres karrierre vagy egy tökéletes kapcsolatra vágynak.

Az igazság az, hogy az ellenállhatatlanságod független a fizikai világtól és az életkörülményeidtől. Kortalan, azaz a tér és az idő korlátain kívül helyezkedik el, és te nem vagy elválasztva tőle. Nem kell másmilyennek lenned vagy mást tenned ahhoz, hogy hozzáférj.

Egyszerűen csak emlékezned kell a valódi természetedre és létedre, és meg kell vizsgálnod azokat az akadályokat, amelyek az utadba kerültek, anélkül hogy ítélkeznél önmagad felett azért, amit felfedeztél.

Egyébként már meg is tetted az első lépést. Volt bátorságod és kedved megvásárolni ezt a könyvet. Ez arról árulkodik, hogy hajlandó vagy megvizsgálni személyes birodalmadat, és készen állsz arra, hogy izgalmas utazást tégy önmagad felfedezése felé.

Elárulok neked valamit: már most is ellenállhatatlanságod birtokában vagy, van azonban még néhány információ, aminek nem vagy tudatában, ez pedig megakadályozza, hogy ez az

ellenállhatatlanság virágozhasson benned. És bár már most is ellenállhatatlan vagy, mindig több rejlik benned, mint amennyit lehetségesnek tartasz. Korlátlanok a lehetőségeid, és ha hajlandó vagy tovább kutakodni önmagadban és gyakorolni az ellenállhatatlan életstílust, még több és mélyebb részletét fedezheted fel életednek. Vésd az eszedbe! *Semmi sem szabhat határt* annak, mennyire sugárzó, eleven és ellenállhatatlan vagy.

A kielégítő és szeretetteljes kapcsolat veleszületett jogod

Megérdemled, hogy egészséges, kielégítő és szerető kapcsolatban legyen részed – ez veleszületett jogod. Isten (vagy egy istennő, a világegyetem, egy magasabb erő, a forrás, vagy bárhogy is nevezzük) tökéletesnek teremtett téged, és minden mást ebben a világegyetemben. Ez nem olyasvalami, amit ki kell érdemelned, ki kell számolnod, vagy amit neked kell előteremtened. Beléd van programozva. Semmi sem választhat el a szeretettől.

Bizonyos szempontból a szeretet mindenütt jelen van. A félelem, a harag, az elszigetelődés és a magány mind az elme által kreált illúziók, melyek elhitetik velünk, hogy elszakadtunk másoktól és a saját istenségünktől. Az elmének szüksége van ezekre az illúziókra, hogy túléljen, sőt még gyarapszik, növekedik is általuk. Valódi lényünk azonban tudja, hogy az illúziók mögött mindenütt szeretet van. Lényünk tudja, hogy a

szeretet forrása kiapadhatatlan. A szeretet sohasem fogy el, és senki sem veheti el tőlünk, mert mi magunk vagyunk a forrása. Ha másoknak is adunk belőle, csak még több lesz. Ne feledkezzünk meg erről akkor sem, amikor ellenállhatatlanságunk akadályaiba ütközünk. A szeretet üzemanyag, amely energiát ad a világnak, és a sötétség minden formáját fénnyé változtatja. Hagyd, hogy elfeledtesse veled a hamis gondolatokat és régi elképzeléseket, melyek elhomályosították valódi, veleszületett ellenállhatatlanságodat.

Az ellenállhatatlanság életstílus, nem pedig varázstabletta

Fedezd fel, hogyan szabadíthatod fel természetes ellenállhatatlanságodat – belül és kívül is. Ez a legnagyobb ajándék, amit magadnak és a világnak adhatsz. Ellenállhatatlan módon élni azonban nem egy varázstabletta, amit elég egyszer bevennünk, hanem egy életstílus. Az edzőterembe sem csak egyszer megyünk el, hogy aztán soha többé még a környékére se menjünk, és otthon ülve várjuk, hogy fittek legyünk. Hosszú távú eredményeket az egészség, a fittség és a jó közérzet terén is csak akkor érhetünk el, ha hosszú távon kitartóak maradunk. Ez az ellenállhatatlan „fittséggel” sincs másképp.

A definíció szerint az életstílus olyan életmód vagy életvezetési stílus, ami visszatükrözi az adott személy életszemléletét és értékeit. Az ellenállhatatlan életstílus azt jelenti, hogy tökéletesen elevenek, nyíltak és együtt érzők

vagyunk (önmagunk és mások felé is). Azt jelenti, hogy felvesszük a kapcsolatot legmagasabb önmagunkkal, és folyamatosan tudatosan éljük az életünket.

Amikor az élet akadályt gördít elénk, könnyen megfeledkezhetünk az ellenállhatatlan életstílusról. Például, amikor elveszítjük az állásunkat, amikor a nyomtatónk éppen egy fontos megbeszélés előtt mondja be az unalmast, vagy amikor eleinte csodásnak tűnő új barátunkról kiderül, hogy egy igazi idióta. Amikor szomorúak vagy csalódottak vagyunk, teljesen normális, hogy kizökkenünk a középpontunkból, és megfeledkezünk valódi ellenállhatatlan természetünkről. Ilyenkor hajlamosak vagyunk visszatérni régi, nemkívánatos, jól bejáratott szokásainkhoz. Nem arra akarlak buzdítani, hogy még akkor is rózsaszínben lásd a világot, amikor nem az. Csak azt tanácsolom, hogy ne ragadj le ebben az állapotban.

Fejleszd ki saját ellenállhatatlan „életstílusizmaidat” a következő három lépés segítségével:

1. Gyakorold, hogy semleges megfigyelője vagy annak, amit érzel. Fogadd el az érzéseid. Mondd ki az igazat. Fogalmazd meg, mi zajlik benned, anélkül hogy túldramatizálnád a helyzetet, vagy áldozatot kreálnál magadból.
2. Engedd meg magadnak, hogy igazán átéld az érzéseidet, anélkül hogy meg akarnád változtatni, vagy megpróbálnád elnyomni őket. Tapasztald meg fizikai szinten is az érzelmeidet. Figyeld meg, mi történik

érzelmi szinten, és ne vessz el abban a gondolaterdőben, amit az elméd kreál.
3. Térj vissza a jelen pillanatba, és innen válaszolj (ne reagálj).

Kélek, ne érts félre! Nem azt akarom tanácsolni, hogy tettesd magad boldognak, amikor nem vagy az, vagy hogy ne hagyd szóhoz jutni az elméd, amikor valami nem úgy alakul, ahogyan azt szeretted volna. Egészen más lehetőséget javaslok: alakítsd ki az ellenállhatatlanság terét, melyben hiteles lehetsz, teljes mértékben elmondhatod az igazságodat, és mindig jó lesz a közérzeted.

Ne feledkezz meg a valódi természetedről! Különösen a kihívásokkal teli időszakokban fontos emlékeznünk arra, milyen csodálatosak vagyunk. Hogy visszatalálj a középpontodhoz, olvasd el még egyszer ezt vagy más könyveket, melyekből inspirációt és életet meríthetsz. Kérj segítséget! Kérd meg a tanácsadód vagy másokat, hogy segítsenek megtalálni az utadat. Próbálj kialakítani egy ellenállhatatlan nőkből (és férfiakból) álló közösséget, ahol a tagok támogatják egymást, és nem egymás áldozati szerepéből, hanem egymás zsenialitásából merítenek erőt.

Ezek a gyakorlatok úgy edzik és erősítik ellenállhatatlanságod izmait, akárcsak a testedzés a tested izmait. Fokozatosan fejleszted velük erődet és kitartásodat, és ha elbuksz, gyorsan és könnyen visszatalálsz majd a középpontodhoz. Valódi természeted az ellenállhatatlanság, ami számodra és a világ számára is gyógyulást jelent. Tedd életstílusoddá!

Nincs manipuláció, trükk és egyéb módszer

A hiteles ellenállhatatlanság nem arról szól, hogy manipuláljuk a férfiakat, vagy apró trükköket, módszereket vetünk be ahhoz, hogy belénk szeressenek. Különben is, ha manipulálnod és trükköznöd kell, és különböző módszereket kell bevetned, hogy valaki szeressen téged, nem is fog igazán szeretni.

Csak a jól működő módszereidbe szeretett bele. És ami még rosszabb, ha manipulációval vagy trükkökkel hálóztál be egy férfit, huszonnégy órán keresztül, a hét minden napján fent kell tartanod a látszatot, nehogy csak egy pillanatra is meglássa a valódi énedet. (Ha meglátná, attól félnél, hogy elhagy!)

A „minden pasi engem akar” megközelítése teljesen más. Arról szól, hogy felébredünk, és elevenek, nyíltak, és ami még fontosabb, önmagunk vagyunk. Arról szól, hogy meggyógyítunk minden hamis gondolatot, amit valaha is gondoltunk a szerelemről és a párkapcsolatokról. Arról szól, hogy felfedezzük természetes hitelességre, érzékenységre és ellenállhatatlanságunkra vonatkozó képességünket, méghozzá oly módon, hogy ne áruljuk el a lelkünket, és másokat is inspiráljunk. A trükkök és módszerek olcsó megoldásnak számítanak, a hiteles ellenállhatatlanság azonban tökéletes. Válasszuk a megfelelő utat!

Ne váljunk áldozattá!

Ellenállhatatlan áldozatok nem léteznek. Az ellenállhatatlanság azt jelenti, hogy teljes mértékben felvállaljuk a felelősséget az

életünkért. Belátjuk, hogy pontosan olyannak alkottuk meg az életünket, amilyen az most.

Sok nő azt hiszi, hogy életének eseményeit olyan tényezők befolyásolják, melyek kívül esnek a hatáskörén. Sokszor hallok nőket arra panaszkodni, hogy nincs szerencséjük a párkapcsolatokban (és az életben), mintha ez az egész valami tőlük függetlenül történne. Azt mondják: „Miért fogok ki mindig ilyen fickókat, mint ezek?”, vagy „Ha nem lenne ilyen idióta a főnököm, több időm lenne edzeni, és jobb lenne az alakom.”

Más nők azt feltételezik, hogy párkapcsolati nehézségeik ismétlődése egy bennük rejlő hiba következménye, és azt hiszik, hogy valamilyen öröklött jellemhibával rendelkeznek, amit nem kontrollálhatnak. Ők ilyesmiket mondanak: „Nem tehetek róla. Muszáj vele lennem, egyszerűen ilyen vagyok!”, vagy „Egyszerűen túl lusta vagyok. Egy olyan embernek, mint én, túl nagy megerőltetés lenne eljárni az edzőterembe.” Természetesen egyik állítás sem felel meg a valóságnak.

Ha képes voltál arra, hogy levedd a polcról ennek a könyvnek az egyik példányát, arra is képes leszel, hogy hátat fordíts a drámádnak, felfedezd a benned rejlő ellenállhatatlanságot, és azt tedd, amit tenned kell: csak így lehet részed csodálatos és boldog párkapcsolatban.

Mindig mondj igazat!

Azok a nők érik el a legnagyobb sikereket a „minden pasi engem akar” megközelítéssel, akik hajlandók elmondani az igazságot – saját magukról saját maguknak. Amikor észreveszik,

hogy eddig csak panaszkodtak, nyavalyogtak, vagy úgy viselkedtek, hogy nem azt az eredményt érték el, amit akartak (például nem lettek ellenállhatatlanok, vagy nem élnek boldog kapcsolatban egy férfival) azt mondják: „Igen, megteszem!” Nem ostorozzák vagy ítélik el önmagukat azért, amit felfedeztek önmagukban, egyszerűen csak meglátják az igazságot, és továbblépnek.

Az ellenállhatatlan nők nem akarják, hogy mindig nekik legyen igazuk, és nem védik meg mindenáron az álláspontjukat, mintha mindent tudnának. Az igazi fejlődés és tanulás annak elfogadásából ered, hogy nem tudunk valamit. Gondolkozz el ezen! Ahányszor csak van bátorságod kimondani, hogy „nem tudom”, vagy hogy „lehet, hogy másképp is lehetne”, megnyílsz az intuíció és a lehetőségek előtt. Mindig gyanakodni kezdek, amikor a pácienseim azt mondják: „Igen, igen, ezt már tudom.” Ez a gyors és ingerült „igen, igen, én ezt már tudom” arról árulkodik, hogy még egyáltalán nem tudják, és nem akarnak ostobának tűnni előttem – vagy inkább saját maguk előtt. Pedig az az igazság, hogy éppen az sodorta őket bajba, amit „tudnak”. A nyitott, fogékony és nem védekező hozzáállás sokkal őszintébb és csodásabb lehetőségekkel tölt fel egy kapcsolatot.

Készen kell állnunk arra, hogy elmondjuk az igazságot – saját magunknak saját magunkról –, hogy lássuk és megoldjuk azokat a dolgokat, melyekkel szabotáljuk a kapcsolatainkat. Az igazság felszabadít.

Humorra és örömre nagyon nagy szükség van

Most egy olyan térképet tartasz a kezedben, amivel fellebbentheted a fátylat az ellenállhatatlanságodról – ebben a folyamatban nagy szükséged lesz a *fényre*

Ellenállhatatlan akcióterv

Nevezz meg legalább három olyan dolgot, amiben már most is ellenállhatatlan vagy! Nevezz meg legalább három olyan dolgot, amit szeretsz magadon!

Tudatosítsd magadban, hányszor mondod ki hangosan vagy gondolatban, hogy „ezt már tudtam”. Képes vagy mosolyogni erre a gondolatra, és képes vagy finoman visszairányítani a figyelmedet arra, hogy úgy láss és hallj dolgokat, mintha először tennéd? Készen állsz arra, hogy egy tiszta festővászonná változz, amire az élet mindig új és új dolgokat fest?

Légy vidám, kedvesem. Az emberek többsége túlságosan is komolyan veszi magát (és az életét). Ez a szükségtelen „nyomás” szó szerint kinyírja az ellenállhatatlanságunkat és a jó közérzetünket. Teszteld önmagad: legközelebb, ha túl komolyan veszed az életet, vizsgáld meg a tested! Megfeszül az arcod, és felhúzod a vállad? Hogy érzed magad? Jó ez így? Élvezed ezt az állapotot?

Ha humorral viszonyulsz önmagadhoz és a régi kapcsolataidhoz, nem csak a sikereidhez járulsz hozzá, de a lelkedet is táplálod, és nevetéssel töltöd be az utat, amin jársz.

Ahhoz, hogy olyan dolgokat is észrevegyünk magunkon, amiket ostobának vagy zavarba ejtőnek találunk, bizonyos fokú alázatra és könnyedségre van szükségünk. Légy elnéző önmagaddal szemben, és vedd észre, hogy nincs a földön olyan nő, akinek az életében ne lennének pillanatok, amikor azt mondja: „Úristen, milyen szörnyű gondolatok járnak a fejemben!”

2. fejezet

Öt igazság, amit minden ellenállhatatlan nőnek tudnia kellene

> *Ahhoz, hogy rabok legyünk, nem kell rácsok mögött élnünk. Az emberek saját elképzeléseik és gondolataik rabjává is válhatnak, és önmaguk rabszolgái is lehetnek.*
>
> Prem Rawat szónok és békeaktivista

Most öt olyan igazságot fogsz megismerni, amelyek kapcsolati drámáid, frusztrációd és mind ezidáig megtapasztalt bizonytalanságod kilencvenkilenc százalékától megszabadítanak. Ha megengeded, ezek az igazságok megakadályozzák, hogy újból ilyen tapasztalatokban legyen részed.

Ahogyan azt az első fejezetben már említettem, sokan hamis információkból tájékozódnak. Mostanáig félreinformáltak minket azzal kapcsolatban, mit kell tennünk, hogy csodás kapcsolatokban legyen részünk, és meg is tartsuk őket, illetve hogy mit jelent kívül-belül ellenállhatatlannak lenni. Ha hamis információkkal dolgozunk, félrevezettek minket. Rossz irányba haladunk, így pedig lehetetlen megtalálnunk, amit keresünk, hiszen nem is jó helyen keressük.

Tegyük fel, hogy süteményt szeretnél sütni, és én odaadom neked a fasírt receptjét. Csodálkoznál, ha a sütid fasírtízű lenne? Valószínűleg nem. Ha továbbra is kitartanék amellett, hogy a recept, amit adtam neked, egy sütemény receptje, és arra kérnélek, hogy többször is süsd meg, előfordulna, hogy mégis süteményt sütnél a fasírt helyett? Nem. Ennek az az oka, hogy helytelen információkra alapoztál, és ezért továbbra is rossz eredményekben lesz részed. Ez a férfiakkal és a kapcsolatokkal sincs másképp.

A legtöbben közülünk hamis információkra alapoznak, így azonban lehetetlen megtapasztalni azt a szerető és boldogító kapcsolatot, amire vágyunk. Ha azonban hajlandók vagyunk új dolgokat felfedezni, és a megfelelő recept is a birtokunkban van, pofonegyszerű lesz megsütni és megenni azt a süteményt, amit szeretnénk.

AZ ELSŐ IGAZSÁG

Egy kapcsolat nem képes megmenteni minket

Ha mindig valaki másra várunk, vagy mindig valaki mástól várjuk el, hogy gazdagabbá, teljesebbé és boldogabbá tegye az életünket, folyamatosan csak halogatjuk az életet.

Kathleen Tierney Andrews író

Sok nő, beleértve magamat is, elköveti azt a hibát, hogy azt hiszi, ahhoz, hogy teljesnek, egésznek és kevésbé magányosnak érezze magát, illetve hogy érzelmi és/vagy anyagi biztonságban és sikerekben legyen része, szüksége van egy férfira vagy egy kapcsolatra. A kultúránk arra tanít, hogy elhiggyük: amíg nem házasodunk meg vagy nem élünk párkapcsolatban, nem vagyunk egészek, csak a részei vagyunk egy egésznek. Ezt a tévhitet én Jerry McGuire-féle „te tégy teljessé engem" szindrómának nevezem. Láttad a filmet? A főszereplők, Renée Zellweger és Tom Cruise szerelmesek lesznek egymásba, és szerelmi vallomásukban (amit könnyes szemmel, megható szavakat suttogva tesznek egymásnak) azt mondják a másiknak: te teszel teljessé.

Míg a filmekben ez a gondolat rendkívül édes és szórakoztató tud lenni, a mozivászonról lelépve már káros gondolkodásmódra sarkallja a nők (és a férfiak) jó közérzetét és arra való képességét, hogy működő kapcsolatban éljenek. Abból az elképzelésből kiindulva, hogy egy kapcsolat (vagy bármi más) teljessé tesz és megment minket, vagy varázslatossá teszi az életünket, mi magunk tesszük boldogtalanná és nyomorúságossá az életünket.

Ironikus módon ennek éppen az ellenkezője igaz. Meg kell értenünk, hogy rajtunk kívül semmi sem képes hosszú távon a teljesség, a biztonság vagy a siker érzését biztosítani számunkra. Egyetlen férfi, kapcsolat, állás, ház, autó vagy bármi más, és semennyi pénz sem képes folyamatosan megadni nekünk a boldogságot, az elégedettséget, a biztonságot és a beteljesülést.

A nők egy része összezavarodik a „megment” szó hallatán. A mi esetünkben a szó arra a téves elképzelésre utal, hogy egy kapcsolat megszabadít minket az üresség, a magány, a bizonytalanság vagy a félelem érzésétől, melyek egyébként az emberi élet természetes velejárói. Azt a tévhitet jelenti, hogy ha együtt vagyunk valakivel, az valamiért „megment” minket saját magunktól. Mindannyiunknak fel kellene ébredniünk, és észre kellene vennünk, hogy ezek a kellemetlen érzések az emberi lét természetes velejárói, és semmit sem kell beléjük magyaráznunk. Kizárólag azt a tényt támasztják alá, hogy élünk, és dobog a szívünk. Az igazi kérdés az, hogy mire áldozol: a biztonságodra vagy az ellenállhatatlanságodra? A döntés a te kezedben van.

Ha felfogod, hogy már most is teljes és egész vagy, olyan érzésed lesz, mintha megnyomtak volna egy gombot, amitől a randikon is azonnal vonzóbbnak, hitelesebbnek és nyugodtabbnak érzed magad. Mivel nem arra használod a kapcsolatod, hogy megmentsen, egy csapásra megszűnik benned a kétségbeesés, a nyomorúság és a tapadás rezgése, amitől a férfiak megőrülnek. Az az igazság, hogy már most is tökéletesen képes vagy arra, hogy megtapasztald a boldogságot, az elégedettséget és a teljességet. Csak annyit kell tenned, hogy elkezded úgy élni az életed, hogy csak te számítasz. Hogy te vagy a lényeg. Hogy bármit is tegyél egy adott pillanatban, az megváltoztatja a világot. Mert tényleg megváltoztatja.

Ez azt jelenti, hogy nem dobod el az álmaidat, nem vársz a megfelelő alkalomra, és nem halogatod azokat a tetteket, amiket nagyon szeretnél, csak mert mélyen legbelül abban

reménykedsz, hogy majd jön egy férfi fehér lovon, és mindent rendbe tesz. Te is tudod, miről beszélek. Arról a szokásodról, hogy nem áldozol elég energiát a karrieredre, az egészségedre, az otthonodra, az anyagi ügyeidre és a családodra, csak mert szingli vagy, és azt gondolod, hogy ha megtalálod az „igazit”, majd megoldod ezeket a dolgokat.

Pszt! Elárulok egy titkot: amikor visszafogod magad az életben, őt tartod vissza.

Ne várj, amíg találsz valakit. Te vagy az a valaki.

Ha minden napot lelkesen élsz meg, mintha már most meglenne mindened, érdekes dolog fog történni: elkezded boldognak, elégedettnek és biztonságban érezni magad. Ahelyett, hogy csak félgőzzel éled az életed, és arra vársz, hogy minden jóra fordul, ha majd egyszer találkozol Mr. Tökéletessel, ugorj fejest az életbe, és ébredj rá, hogy lakik benned egy ellenállhatatlan lény, aki majd meghal azért, hogy végre belevesse magát az élet show-jába. Ha százszázalékosan éled az életed (azaz mindent úgy közelítesz meg, amennyire megérdemli), a boldogság, az elégedettség és az *ellenállhatatlanság* a folyamat „mellékhatásai” lesznek. A 10. fejezetben részletesen is leírom, mit értek azalatt, hogy minden napot lelkesedéssel élhetsz meg, illetve hogy miért olyan vonzó ez mások számára. Egyelőre elég, ha csak annyit tudsz, hogy a széles körben elterjedt tévhit ellenére egy kapcsolat sem boldogabbá, sem elégedettebbé, sem teljesebbé nem tehet, és nagyobb anyagi biztonságot vagy érzelmi stabilitást sem nyújthat annál, mint amennyit te nyújthatsz magadnak.

A MÁSODIK IGAZSÁG

A kapcsolat nem szükségletek cseréje, hanem spirituális lehetőség

Egy kapcsolat az egyik legerőteljesebb eszköz a fejlődésre.

Shakti Gawain író, spirituális tanítómester

Sokan abban a tévhitben ringatjuk magunkat, hogy egy kapcsolatnak az a célja, hogy valahogy teljesítse a szükségleteinket és a vágyainkat. Csak azt nézzük, mit tudunk kivenni egy kapcsolatból, ahelyett hogy arra figyelnénk, mit tudunk beleadni. Ezt figyelembe véve a kapcsolatok többsége kicsit olyan, mintha szükségletek vására lenne. Nekünk erre van szükségünk (biztonságra, szerelemre, meghittségre), a férfiaknak pedig arra (biztonságra, társaságra, szexre). Ha összefutunk egy jó partival, mindketten hallgatólagosan egyetértünk abban, hogy jó üzletet kötöttünk, amit aztán szerelemnek hívunk. Ez a tranzakcióra épülő kapcsolatmodell az oka annak, amiért idővel olyan sok kapcsolat válik üressé és élettelenné. Ezek a kapcsolatok teljes mértékben elszakadtak a valóságtól és a meghittségtől. Miután véget ér a kezdeti izgalom, sokkal inkább egy üzleti szerződésre hasonlítanak, mint szent szövetségre.

Nem árt tisztáznunk valamit: mindannyiunkat arra tanítottak, hogy rossz célra használjuk a kapcsolatokat. Arra,

hogy véget vessen a magányunknak, hogy megszabadítson a depressziótól, hogy kigyógyítson az előző szakítás okozta fájdalomból, és hogy biztonságot nyújtson. A probléma ezzel csak az, hogy a kapcsolatokat nem erre találták ki.

A párkapcsolatok spirituális lehetőségek, melyek a személyes fejlődésünket szolgálják. Csodás lehetőséget nyújtanak arra, hogy felfedezzük saját szeretetre, megbocsátásra, szenvedélyre, személyes nagyságra és önkifejezésre való képességünket. A kapcsolatokon kívül sehol máshol nem lelhetünk rá saját magunk legnagyobb és legkisebb részeire. Sehol máshol nem szembesülhetünk jobban azokkal az általunk felállított akadályokkal, melyek megakadályozzák, hogy megtapasztaljuk az igazi intimitást, és semmi más nem nyújt jobb alkalmat a mély és szeretetteljes megbocsátásra.

A kapcsolatok igazi célja, hogy szolgálják a felek kölcsönös fejlődését és önkifejezését. Lehetőséget nyújtanak ahhoz, hogy másokkal is megosszuk az afölötti lelkesedésünket, hogy élünk, és hogy adjunk magunkból valaki másnak. A kapcsolatok biztosítják a lehetőséget, hogy fénnyel árasszunk el magunkban minden olyan területet, amiben még mindig a félelem és a bizonytalanság uralkodik, illetve hogy a férfiakban is meglássuk a nagyszerűséget, hogy képesek legyenek kifejezni a lelkükben lakozó varázslatot. Ebben a tekintetben a kapcsolatok jelentik az egyetlen eszközt önmagunk felfedezéséhez és a spirituális fejlődéshez.

Ha úgy lépünk bele egy kapcsolatba, hogy nem azt nézzük, mit vehetünk ki belőle, hanem azt, mit tehetünk bele, az egész életünk átalakul. Nem ellenségként tekintünk tovább a

partnerünkre, hanem tanárként és szövetségesként, aki azért van mellettünk, hogy segítsen felfedezni és megtapasztalni dicsőségünket.

Ez azt jelenti, hogy benne kell maradnod egy megnyomorító, egészségtelen, vagy egyéb módon zsákutcába vezető kapcsolatban, és felül kell emelkedned a problémákon, csak mert minden kapcsolat spirituális lehetőséget rejt magában? Úristen, dehogy! Ne felejtsd el, hogy az egész a kölcsönös fejlődésről és a lélek kifejezéséről szól.

A HARMADIK IGAZSÁG

Az a helyzet, hogy az élet most történik

> *Csak kétféleképp élheted az életet. Úgy, mintha semmi sem lenne csoda, vagy pedig úgy, mintha minden az lenne.*
>
> Albert Einstein

Volt néhány olyan év az életemben, amikor egyáltalán nem voltam elégedett az életemmel. Persze nem volt minden egyes részlete szörnyű: volt egy jó állásom, egy jóképű párom, voltak barátaim és elég pénzem ahhoz, hogy kifizessem a lakbért, bevásárolhassak és élvezzem az életet New Yorkban. Mélyen

legbelül azonban állandóan azon gyötrődtem, hogy valahol egészen máshol kellene lennem.

Ekkoriban kezdtem el tanulni arról, milyen előnyökkel jár, ha megéljük a pillanatot, és gyakran idéztem Deepak Chopra *Az élet hét törvénye* című könyvéből a következő mondatot: „A múlt történelem, a jövő titok, a jelen pillanat pedig ajándék.”[1] El kellett telnie azonban néhány évnek, amíg valóban megértettem e kifejezés igazi jelentését. Eltartott egy ideig, amíg felfogtam, hogy ez a pillanat – pontosan az, ami most van – az igazi.

Ahogy látod, sok éven át én is úgy éltem az életemet, mintha nem lett volna az.

Volt egy állásom, de nem az, amelyikre vágytam. Csak egy munka volt, amivel kifizethettem a számlákat, és nagyobb és jobb dolgokat vehettem magamnak. Nem kellett túlóráznom vagy megerőltetnem magam. A kapcsolatom sem volt az igazi. Ő csak egy kényelmes és ideiglenes helyettesítő volt, amíg Mr. Tökéletes fel nem bukkan. Bár nem kellett feladnom magam, ha vele voltam, a szívemet sem tártam fel előtte. A lakásom sem volt az igazi, különben is csak béreltem. Nem kellett felújítanom vagy állandó otthonná alakítanom.

Ez a „nem az igazi” mentalitás napjaim kisebb mozzanatait is megfertőzte. Esküvőkön vagy más ünnepségeken például gyakran éreztem, hogy nem a megfelelő asztalnál ülök. „Ez nem az én helyem – gondoltam magamban –, a másik asztalnál kellene ülnöm.” Amikor éjszakai klubokba mentem, gyakran volt az az érzésem, hogy nem a megfelelő helyet választottam. „Nem ez a nekem való hely – gondoltam – a másik hely sokkal

bulisabb lett volna.” Éttermekben gyakran járt azon az eszem, hogy „ez nem az az étel, amit akartam. Nekem is azt kellett volna választanom, amit ő”.

Sok éven át nem sikerült felismernem, hogy a jelenlegi pillanat az, amim valaha is van. Ez a pillanat az igazi. Ahelyett, hogy pontosan olyannak éltem volna meg az életemet, és pontosan úgy élveztem volna, amilyen volt, időm nagy részét panaszkodással, tervezgetéssel, feladatok gyártásával, reménykedéssel és azzal töltöttem, hogy arra vágytam, bárcsak másmilyen lenne. Megpróbáltam feloldani a múltam, pozitív kijelentéseket mormoltam magamban, és célokat tűztem ki magam elé, hogy majd a jövőben minden jobb legyen. És ez az a pont, amiben óriásit tévedtem: akaratlanul is arrafelé tereltem magam, hogy középszerű életet éljek, holott az élet *most* van. Az élet csak *most* lehet.

Ha tetszik, ha nem, ez van. Bármid is legyen ebben a mostani pillanatban – az állásod, a barátaid, a családod, az otthonod, az autó, amit éppen vezetsz (vagy nem vezetsz), az étel, amit választottál az étteremben és a randi, amin éppen most is vagy (vagy nem vagy) –, mind az. Ez természetesen nem azt jelenti, hogy a dolgok nem változnak. Minden változik. Az élet változik. De ha azzal a hozzáállással éled az életed, hogy pontosan ez az, ami kell, hatalmas mennyiségű változást tapasztalsz meg az életedben. Sokkal nyugodtabb leszel, a jelenben élsz majd, és valamilyen megmagyarázhatatlan módon az ellenállhatatlanságod is erősödni fog.

Hé, te! Igen, te! Az a szexi csaj, aki ezt a könyvet olvassa. Írd le a következő mondatot egy cetlire, és hordd mindig magaddal:

„Ez az, amire vágyom” hozzáállás =
tökéletes ellenállhatatlanság

Azok a nők, akik egyik pillanatról a másikra élnek, és azt vallják, hogy mindig a jelen pillanat a legjobb, természetesek, hitelesek és sokkal ellenállhatatlanabbak azoknál, akikről ez nem mondható el. Ahelyett, hogy panaszkodnának, ellenállnának, nyavalyognának vagy visszafognák magukat, mindenbe beleélik magukat, tökéletesen elevenek, és minden élethelyzetbe úgy vágnak bele, hogy nyerjenek.

A tetszés tetszést arat. Ha „ez az, amire vágyom” típusú nő vagy, sokkal inkább magadhoz vonzod a vibráló, energikus, „ez az, amire vágyom” típusú férfiakat.

Ellenállhatatlan akcióterv

Igazán könnyű saját magadban is felfedezned az „ez az, amire vágyom” megközelítést. Az egész olyan, mintha megnyomnál egy gombot, ami bekapcsolná az ellenállhatatlanságodat és mindazt, amit megérintesz, fénnyel árasztana el. Irányítsd valamennyi figyelmedet mindig a jelen pillanatra. Ne felejtsd el, hogy minden olyan, amilyennek lennie kell. Ebben a pillanatban te is a tökéletes változata vagy saját magadnak.

Az alábbiakban öt olyan szórakoztató módszert ismerhetsz meg, amikkel magad is megtapasztalhatod az „ez az, amire vágyom” hozzáállást:

1. Ha ételt rendelsz egy étteremben, ne gondold át a döntésedet. Bízz abban, hogy amit rendeltél, tökéletes lesz. Éppen ez lesz az, amire vágytál.
2. A munkahelyeden ne álmodozz, ne panaszkodj, és ne vágyj arra, hogy valahol máshol légy. Tökéletesen végezd el, amit el kell. Ez az, amire vágytál.
3. A randikon ne ítélkezz, és ne kritizáld azt az embert, aki veled szemben ül. Egyszerűen csak próbálj meg jelen lenni, élvezd a pillanatot, és figyeld meg, milyen érzés ezzel az emberrel lenned. Ez az, amire vágytál.
4. Gondosan takarítsd, díszítsd és tartsd rendben az otthonodat. Szépen és precízen ágyazz be. Figyelj oda, hogy milyen képeket teszel a falra. Válaszd a szebb törölközőt. Ez az, amire vágytál.
5. Öltözz fel, sminkeld ki magad, és szárítsd be a hajad, mintha számítana. Szánj rá időt, és figyelj a részletekre. Ez az, amire vágytál.

És most jön a legjobb rész: hogy gyakorold az „ez az, amire vágyom” hozzáállást, életed valamennyi területén észre kell venned a drámai, meglepő változásokat. Anélkül, hogy bármit is jobban akarnál csinálni, sokkal szórakoztatóbbnak és kevésbé megerőltetőnek fogod találni a munkádat, mert nem fogsz arra vágyni, hogy valahol máshol légy. Az otthonod is sokkal jobban fog hasonlítani egy igazi otthonra, mert sokkal jobban fogod élvezni, hogy ott laksz. A hétköznapjaid is kevésbé lesznek stresszesek és idegesek, amitől sokkal fittebb és energikusabb leszel.

Az „ez az, amire vágyom” megközelítés a külsődre, a kapcsolataidra, a pénzügyeidre és a barátaiddal, illetve a családoddal való kapcsolataidra is rendkívüli hatással lesz. Nem is olyan rossz egy ilyen rövid kis mondattól, ugye?

A NEGYEDIK IGAZSÁG

A férfiak olyanok, amilyenek: vagy szereted, vagy elhagyod őket!

Ha szorít a cipő, a lábadat cseréled ki?

Gloria Steinem feminista, újságíró, politikai aktivista

Eszedbe jutott már valaha egy randin, hogy „ez a férfi tökéletes lenne, csak egy picit gyengédebbnek, kevésbé szigorúnak és önzőnek, kommunikatívabbnak, fiatalabbnak, idősebbnek, gazdagabbnak stb. kellene lennie”? Hogyha valaha randiztál már életed során, elég nagy az esélye annak, hogy eszedbe jutottak ezek a gondolatok. A „majd mellettem megváltozik” szemléletmód nem csak a társadalmunkon uralkodott el, de abban is nagy szerepet játszik, hogy rengeteg ember él boldogtalan kapcsolatban. Az is lehet, hogy ez a berögződés az oka annak, hogy te is szingli vagy.

Pszt! Most egy másik titkot is elárulok neked: a férfiak nem szeretik, ha valaki meg akarja változtatni őket.

Gondolkozz el ezen. Te vonzódnál egy olyan férfihoz, aki folyamatosan megpróbálna megváltoztatni vagy jobbá tenni téged? Egy olyan emberhez, aki azt kérné tőled, hogy fogyj le néhány kilót? Aki azt akarná, hogy beszélj kevesebbet, és főzz vagy takaríts többet? Nem hiszem. Ha ellenállhatatlan akarsz lenni, nem szabad többé azt akarnod, hogy egy férfi más legyen, mint amilyen most. Sőt, „bárcsak más lenne” vágyaid többsége éppen hogy megakadályozza, hogy a melletted lévő férfi megváltozzon (gondolj csak arra, hogy amit elutasítunk, azt magunkhoz vonzzuk).

De van még egy kérdésem hozzád. Voltál már az IKEA áruházban a leértékelt áruk osztályán? Ez egy hatalmas terem különböző bútorokkal, kis székekkel, nagy asztalokkal, fotelekkel, lámpákkal és vegyes mintájú párnákkal telezsúfolva. Míg egyes darabok egészen újak, találhatunk köztük használt, kopott, sérült és kisebb felújítást igénylő bútorokat is. Mindegyik abban az állapotban és azon az áron eladó, ahogy látod.

Ha ellátogatsz a leértékelt áruk osztályára, megnézed, mi kapható, és vagy megveszed, vagy nem. Természetesen azzal is elvesztegetheted az idődet, hogy miközben nézegeted a bútorokat, azzal a gondolattal játszol, milyen jó is lenne, ha ez vagy az a bútor másmilyen lenne…

„Ha ez a szék sárga lenne, tökéletes lenne.”

„Ha ez a fotel picit szélesebb lenne, pont olyan lenne, amilyet elképzeltem.”

„Ha ez az asztal egy árnyalattal sötétebb lenne, pont illene a konyhámba.”

De az ember azért megy el a leértékelt áruk osztályára, hogy megnézze, mi kapható, és eldöntse, jó lesz-e neki vagy sem. Ha igen, megveszi, ha nem továbbáll. Tudod mit? A férfiak is ilyenek. A nők egyik legnagyobb tévedése, hogy olyanná próbálják változtatni vagy javítani a férfit, amilyen sohasem lesz. Ez azt is magában foglalja, hogy megpróbáljuk megváltoztatni, hogyan érez irántunk. Itt az ideje, hogy helyrerakjuk ezt a dolgot, nincs igazam? Azon, hogy egy férfi hogyan érez vagy viselkedik, nem változtathatsz.

Ne érts félre, nem azt akarom mondani, hogy a férfiak nem szoktak megváltozni, vagy hogy nem képesek rá. Az emberek folyamatosan változtatnak az életükön. Ez azonban nem a te feladatod – különösen az nem, hogy megváltoztasd vagy megjavítsd a partnered. Ha bármit is meg akar változtatni vagy rendbe hozni, azt a saját módján kell megtennie.

Ez így működik. Minden emberi lény különleges és tökéletes kifejezője annak, amilyen éppen ebben a pillanatban, de ha akar, másmilyen is lehet (ez rád is igaz). Ellenállhatatlan nőként az a feladatod, hogy egyszerűen csak itt legyél, és kimondd, mi tetszik, és mi nem. Az a dolgod, hogy megvalósítsd a „vanságot”, és olyannak fogadd el az életet, amilyen – nem olyannak, amilyennek szeretnéd, hogy legyen.

Ha valami nem tetszik azon a férfin, akivel találkoztál, két választásod van: az első, hogy nyíltan és egyenesen, de kedvesen közlöd vele, mi nem tetszik benne, és az ő véleményét

is kikéred. A második az, hogy lelépsz, mert egyszerűen nem a te embered. Minden egészséges kapcsolat alapfeltétele a kommunikáció. Óriási különbség van azonban aközött, hogy elmondod, mi jó neked, és mi nem, és aközött, hogy megpróbálsz „megjavítani” vagy megváltoztatni valakit.

Ha valami nem jó neked egy kapcsolatban, mondd el a párodnak is! Mondd el neki, mit érzel, és már az elején tisztázd, hogy nem őt hibáztatod az érzéseidért. Beszélj a lehetséges megoldásokról, és arról, mi lenne jó neked, és az ő válaszát is *hallgasd meg*. Lehet, hogy abszolút nincs tisztában azzal, mivel bántott meg téged, és boldog lesz, amiért változtathat a viselkedésén, hogy jobb legyen a kapcsolatotok. De akár úgy is reagálhat, hogy „szívem, én ilyen vagyok, ha nem tetszik, lépj le!”.

Egyik esetben se őt hibáztasd az érzéseidért, és ne tégy úgy, mintha ő tehetne róluk (mert tényleg nem ő a hibás). Ha úgy teszel, mintha miatta éreznéd így magad, automatikusan védekező üzemmódba kapcsol, és nem hallgat majd meg téged. Nem fog működni köztetek a kommunikáció, és mindketten szomorúak és csalódottak lesztek. Ha csak mondod, hogy nem őt hibáztatod az érzéseidért, de titokban mégis ezt gondolod, meg fogja érezni, hogy nem vagy őszinte hozzá, és addig fogja védeni magát, amíg a dühtől vörös lesz a feje. Veszítesz a szavahihetőségedből, egyre kevésbé leszel vonzó számára, és el fog utasítani, ha valami fontos dolgot akarsz majd mondani neki.

Rajtad kívül semmi sem válthat ki belőled egyetlen érzést sem. Ezek az érzések – a düh, a csalódottság, a szomorúság –

benned élnek. Bizonyítékot akarsz? Előfordult már veled, hogy éppen jókedvűen vezetted az autódat, mikor valaki be akart vágni előtted a sávodba, és te kegyesen magad elé engedted? És olyan, hogy valaki ugyanezt tette, de te őrjöngeni és kiabálni kezdtél, és úgy viselkedtél, mint egy idegbeteg? Az utóbbi esetben az történt, hogy már előtte is rosszkedvű voltál. Düh és csalódottság volt benned, és ez a két érzés a felszín alatt lapulva várta, hogy kitörhessen. Nem maga az esemény okozta a dühödet – csak a kiváltó oka volt, ami azt mutatta meg, mi történik benned, és mi vár arra, hogy kitörjön. Amikor tehát másokat okolsz az érzéseidért, a saját felelősségedet tolod félre. Össze vagy zavarodva, és a körülmények áldozataként tekintesz önmagadra.

Kommunikálj akként a briliáns és ellenállhatatlan nőként, aki vagy. Tartózkodj a másokra mutogatástól, vagy hogy azzal véded magad, hogy felsorolod, hogyan ártottak neked mások. Vedd észre a helyzetben rejlő igazságot! Lehet, hogy egy adott helyzetben a nézeteltérés jelenti a könnyebbik utat, vagy hogy nem kezded el bizonygatni a saját igazadat, és azt, hogy miért rossz a másik. És lehet, de tényleg csak lehet, hogy az jelenti a legjobb megoldást, hogy kilépsz a boldogtalan, zsákutcába kerülő kapcsolatból.

Ha nem működik egy kapcsolat, az még nem azt jelenti, hogy valami bajt vagy hibát kell keresnünk a másik emberben. Csak azt jelenti, hogy nem illetek egymáshoz. Ennyi az egész.

Spirituális szempontból önző dolog olyasvalamihez ragaszkodni, ami nem működik, hiszen ilyenkor azt az időt

lopjuk el a másiktól (és magunktól), amit egy másik, harmonikusabb kapcsolatra fordíthatna.

A dolog kulcsa a következő: a férfiak nem akarnak megváltozni vagy megjavulni. Engedd meg mindkettőtöknek, hogy azok legyetek, akik vagytok. Légy őszinte és egyenes, amikor vele beszélgetsz, de ne próbáld megváltoztatni, megjavítani, vagy olyanná tenni, amilyen sohasem lesz.

AZ ÖTÖTDIK IGAZSÁG

Ha garanciákat akarsz a szerelemben, nem a szerelmet akarod

Ha békét akarsz teremteni az elmédben, állj fel a világegyetem igazgatói székéből.

Larry Eisenberg író

A hiteles ellenállhatatlanság az jelenti, hogy belenyugszol a ténybe: a szerelemben nincsenek garanciák. Az élet egyenlő a változással. A virág is kinyílik, majd elhervad, aztán újra kinyílik. Az időjárás sem ismeri a változatlanságot. A Nap felkel, majd minden egyes nap lenyugszik. Az ár és az apály folyamatosan váltja egymást, ahogyan az évszakok is. Semmi sem állandó. Világegyetemünk legfontosabb tulajdonsága, hogy örökké tágul, változik, és nő.

Ha garanciákat várunk el a szerelemtől, nem gondolkodunk reálisan. Ha olyan embert keresel, aki megígéri vagy garantálja, hogy örökké szeretni fog téged, hatalmas és irreális nyomást helyezel rá (és önmagadra is), hiszen olyan dolgot vársz el, amire senki sem képes – azt, hogy maradjon mindig ugyanolyan. Hogy megtapasztaljuk az igazi szerelem csodáját, élményét és ekszt ázisát, hajlandónak kell lennünk elengedni azt az elképzelést, hogy mindez garantált.

Az élet nem nyújthat garanciákat. Sohasem tudhatjuk előre, mi fog történni. Csak annyit tehetünk, hogy minden egyes pillanatban megpróbálunk szembenézni az életünkkel, és kimondjuk a bennünk rejlő igazságot. Hiteles ellenállhatatlanságod is az ismeretlen állapotában, a lehetőségek birodalmában rejlik. Ezen a szent helyen találod a tiszta, hiteles szerelmet is, nem azt a popkultúránk által kreált és változást akaró álszerelmet, amire olyan kétségbeesetten vágyunk.

Ha lemondasz arról, hogy ellenőrzést gyakorolj egy másik ember felett, megszabadítod magad az elszigeteltség illúziójától és attól a hamis elképzeléstől, hogy nem vagy teljes. Ironikus módon, ha nem akarod ellenőrizni a szerelmet, megteremted számára azt a teret, amiben élhet és növekedhet. Sőt, olyannyira biztonságban és teljesnek érzed majd magad, amiről álmodni sem mertél volna.

Az emberi élet célja a fejlődés és az evolúció, és ez a kapcsolatokkal sincs másképp.

Ahelyett, hogy azon fáradoznál, hogyan őrizheted meg vagy garantálhatod, hogy valaki szeressen téged, éld olyan

emberként életed minden napját, aki készen áll arra, hogy szeressék. Mondd el az igazságot, beszélj őszintén, és támogasd őt abban, hogy olyan emberré válhasson, aki lenni akar.

Nézz bele a tükörbe. Milyen ember vagy most? Fedezd fel újra önmagad! Ne gondold, hogy ugyanaz az ember vagy, aki voltál múlt héten vagy tavaly. Ne korlátozd be magad a múltaddal. Nézz minden nap másképp a partneredre. Ki ez az ember? Fedezd fel őt újra! Ne gondold, hogy ugyanaz az ember, aki múlt héten vagy a múlt évben volt. Ne büntesd őt az ítéleteiddel vagy a múltjával. Nem irányíthatod, milyen ember lesz. Csak azt irányíthatod, ahogyan te viselkedsz a kapcsolatotokban. Ahelyett, hogy azon fáradoznál, hogyan ismételheted meg a régi szép idők unalmas eseményeit, légy minden pillanatban nyitott az újra, és adj esélyt a kapcsolatotoknak, hogy lélegezhessen.

Amikor valaki görcsösen próbálja megtartani a kapcsolatát, az biztos jele annak, hogy az szét fog esni. Ne tégy úgy, mintha minden rendben lenne, ha ez nem igaz, és ne próbáld a szőnyeg alá söpörni a problémákat! Örülj a kihívásoknak, és mondd ki az igazságot. Az úgynevezett problémák mindig lehetőséget rejtenek magukban, hogy új szintekre emeld és kifejezd ellenállhatatlanságodat.

Ellenállhatatlan belső kérdések

1. Mélyen legbelül azt hiszed, hogy szükséged van egy partnerre ahhoz, hogy teljes légy? Hogyan változna az életed, ha nem hinnél többé ebben az elképzelésben?

2. Hajlandó vagy arra, hogy kilépj a tranzakcióra épülő kapcsolatmodellből, és egy sokkal gazdagabb és dinamikusabb, együttérzésen és kölcsönös fejlődésen alapuló modellt válassz?

Ellenállhatatlan akcióterv

Életed mely területein fagyasztottad be tudattalanul a változásokat? Milyen lépéseket tehetnél meg annak érdekében, hogy ezeket a területeket is megváltoztasd?

Például, ha eddig nem törődtél az anyagi ügyeiddel, beszerezhetnél egy pénzügyi tanácsadó könyvet, vagy megbeszélhetnél egy találkozót egy pénzügyi tanácsadóval. Vagy ha eddig a tévé előtt ücsörögtél, elmehetnél futni vagy jógázni.

3. fejezet

A borzasztóan taszító nők hét szokása, avagy mi akadályozza meg, hogy minden férfi téged akarjon

A legjobb módja egy rossz szokás megszüntetésének, hogy megszabadulunk tőle.

Leo Aikman író, szerkesztő

Ennek a fejezetnek a „Hogyan taszítsuk el magunktól a férfiakat” címet is adhattam volna. Ezek azok a viselkedésmódok, amikkel garantáltan az őrületbe kergethetjük a férfiakat. Az itt felsorolt szokások többsége (de nem az összes) egy életet megnyomorító és a kisugárzásunkat elpusztító téves koncepción alapul – azon a koncepción, hogy a kapcsolatok megmentenek és teljessé tesznek minket.

Ne felejtsd el, hogy egy kapcsolat nem tehet teljessé téged, és azzal a boldogsággal sem ajándékozhat meg, amit jelenleg nélkülöznöd kell az életedben. Természetesen a boldogságnak és a teljességnek rengeteg szintjét megtapasztalhatod egy kapcsolatban, de ez nem magának a kapcsolatnak köszönhető.

Ne csüggedj, ha egyet vagy többet felfedezel magadban a következő szokások közül. Gondolj arra, hogy a valódi megoldáshoz tudatosságra (valaminek az ítélkezéstől mentes észrevételére) van szükséged.

AZ ELSŐ FÉRFITASZÍTÓ SZOKÁS

Görcsös ragaszkodás

Mikor hallottad legutoljára egy férfi szájából a következőket? „Képzeld! Tegnap este találkoztam egy dögös, görcsösen ragaszkodó nővel!” Nagy rá az esély, hogy soha. Ez azért van, mert a végletes ragaszkodás az egyik legerősebb férfitaszító tulajdonság. Ha elhiszed, hogy nem vagy tökéletes, és azért akarsz kapcsolatban élni, hogy megoldódjanak a problémáid, szerencsétlenül érzed magad. A férfiak észre fogják ezt venni rajtad, és jó messzire elkerülnek majd.

Az önmagát mindenáron ragaszkodónak érző nő jellegzetes viselkedésformái a következők:

- Mániákusan e-mailezik és telefonál a férfival, elsősorban azért, hogy ellenőrizze, „minden rendben van-e”.
- Megrögzötten ellenőrzi az e-mailjeit és a hangpostáját.
- Azt mondja a férfinak, hogy szüksége van rá ahhoz, hogy boldog lehessen.
- Rendszeresen azt mondja a férfinak: hiányzol!

- Basáskodó kérdésekkel mindig pontosan tudni akarja, mit csinál a férfi a nap huszonnégy órájában.
- Ha a férfi nem figyel rá, megsértődik, és vagy nem hajlandó megszólalni, vagy épp ellenkezőleg, dührohamot kap.
- Folyamatosan kielégíthetetlen vágyat érez aziránt, hogy a férfi megerősítést adjon neki arra vonatkozóan, hogy jól néz ki, és jól csinálja, amit csinál.

A görcsös birtokolni vágyás és ragaszkodás a kétségbeesésből fakad, és az egyik legfőbb férfitaszító tulajdonság. Ez az érzés felülírja a viselkedésedet, és rádióhullámként terjed, amit a férfiak azonnal megéreznek az antennáikkal. Még ha nem hívogatod is őt kényszeresen, nem ellenőrzöd az e-mailjeit, és nem teszel úgy, mintha minden rendben lenne, meg fogja érezni a kétségbeesésedet, és elmenekül.

A másik lényeges pont az, hogy a görcsös ragaszkodás óriási nyomást rak a férfira. Folyamatosan azt fogja érezni, hogy színészkednie kell előtted, és tökéletesnek kell lennie, hogy megfeleljen az általad idealizált képnek. Ha elkövet „egy hibát”, nemcsak annak következményeivel, hanem azzal is számolnia kell, hogy ő lesz a felelős a boldogtalanságodért.

Ha tehát te is abban a tévhitben ringatod magad, hogy szükséged van rá ahhoz, hogy boldog légy, eldobod magadtól az erődet. Úgy teszel, mintha a boldogságod egy másik személy könyörületén múlna. Erőtlenné teszed magad, egy erőtlen nő pedig, drágám, minden más, csak *nem* ellenállhatatlan.

A MÁSODIK FÉRFITASZÍTÓ SZOKÁS

Folytonos bizonytalanság

„Nem vagyok túl kövér ebben a ruhában?”
„Még mindig szeretsz?”
„Szerinted ő csinosabb, mint én?”
„Elég vonzónak találsz?”

A folyamatos bizonytalanság az őrületbe hajszolja a férfiakat, és azzal az illúzióval csapja be az egódat, hogy hibás és „kevés” vagy. Ha le akarod csillapítani bizonytalan gondolataidat, olyan, mintha egy feneketlen edényt akarnál telepakolni: sohasem fog sikerülni, bármennyi bizonyosságot tegyél is bele. Ennek az az oka, hogy az elképzelés, hogy kevés vagy, helytelen. Ez csak egy illúzió. Egy illúziót sohasem lehet meggyógyítani, hiszen nem igaz.

A bizonytalanság és az önmagunkban való kételkedés érzelmei szervesen hozzátartoznak az emberi természethez, és sohasem fognak teljesen eltűnni. Nyugodj meg, néha-néha minden ember a földön azt érzi, hogy „nem elég jó”. Az ellenállhatatlanság kulcsa abban rejlik, hogy nem ragadunk le ennél a gondolatnál, és nem tápláljuk tovább. De ne is próbálj ellenállni neki! Egyszerűen csak engedd meg magadnak, hogy észrevedd és megfigyeld ezeket az érzéseket, majd mondd a következőket: „Hm, hát nem érdekes?”, vagy még jobb: „Már megint erre gondolok… és akkor mi van?” Ezután irányítsd a figyelmedet valami másra. Ha a bizonytalanság körül forognak

a gondolataid, engedd meg nekik, hogy akárcsak egy felhő az égen, elsuhanjanak az elmédben.

Bárki megtanulhatja, hogyan lehet nem hizlalni a bizonytalanságot okozó gondolatokat, de aki ellenállhatatlan akar lenni, annak egyenesen muszáj. A dolog úgy működik, hogy vagy a kételkedésbe, vagy az ellenállhatatlanságodba fektetsz. Én inkább az utóbbit javaslom.

Adok neked egy tippet: ha azt hiszed, hogy kövérnek nézel ki egy adott ruhában, valószínűleg az is vagy. Tudom, hogy ez durván hangzik, de ez az igazság. Nem minden ruhafazon alkalmas minden alkatra. Olyan ruhákat válassz, amelyikről tudod, hogy fantasztikusan nézel ki bennük, és kihangsúlyozzák a vonalaidat. Nézd át a gardróbszekrényed egy bizalmas barátoddal, és dobd ki azokat, amelyeknél nem vagy biztos abban, jól állnak-e neked, vagy sem.

És ezzel elérkeztünk egy másik fontos ponthoz: teljesen mindegy, milyen vékony, sikeres vagy vonzó vagy, ezek nem fogják megszüntetni a bizonytalanságodat. Egy belső hamis gondolatot ugyanis soha nem lehet feloldani egy külső valósággal. Ez olyan, mintha nem magát a betegséget, hanem csak a panaszt, a tünetet akarnánk meggyógyítani. A bizonytalanság „betegségét” úgy gyógyíthatod meg, hogy megengeded magadnak, hogy bizonytalan légy (más szóval nem állsz ellen az érzésnek). De azért ne maradj túl sokáig ebben az állapotban! Inkább irányítsd a figyelmedet arra, mi történik éppen a környezetedben. Például figyelj oda százszázalékosan egy beszélgetésre, vagy fogj bele valamilyen tevékenységbe, például tegyél rendet az asztalodon. Az energia oda áramlik,

ahova a figyelmedet irányítod. Ha egyszerűen csak észleled, hogy bizonytalan lettél, és nem veszed a lelkedre, vagy nem próbálsz belemagyarázni valamit, azt fogod tapasztalni, hogy sokkal ritkábban fordul elő. Azt a képességedet is erősítened kell, hogy a jelenben maradj, és az élettel legyél elfoglalva, ami fontos kulcsa hiteles ellenállhatatlanságodnak.

Hogy őszinte legyek, gondolataink többsége egyébként is egy kalap kaka (igen, ez a tudományos meghatározás). A világon minden kizárólag azzal a jelentéssel rendelkezik, amivel mi ruházzuk fel. Egy kis gyakorlással megtanulhatjuk nem túl komolyan venni vagy magunkra venni a gondolatainkat, különösen azokat, amelyek nem villanyoznak fel. Ha felbukkannak, egyszerűen csak mondjuk azt, hogy „köszönöm, hogy ezt megosztottad velem”, majd menjünk a dolgunkra.

A HARMADIK FÉRFITASZÍTÓ SZOKÁS

Értelmetlen fecsegés

A nők gyakran követnek el kommunikációs hibákat, melyek aláássák ellenállhatatlanságukat, és gyorsabb menekülésre késztetik a férfit, mint amennyi idő alatt ki lehet mondani, hogy „házasságot és gyerekeket akarok”.

Először is, a legtöbb nő nem igazán tud odafigyelni a másik emberre. Inkább csak ítélkezik, hogy tetszik-e neki, amit a férfi mond, vagy sem, és eldönti, egyetért-e vele, vagy inkább úgy tesz, mintha ő ezt már rég tudná. Arra figyel, beleillik-e a

naptárába, amit a férfi mond (és a naptárja csupa olyasmivel van tele, hogy férj, házasság és gyerekek). Ez nem igazi odafigyelés.

Igazi odafigyelésről akkor beszélhetünk, ha félretesszük az elménkben lévő belső beszélgetéseket, és egyszerűen csak meghallgatjuk, amit a férfi mond, ráadásul az ő szemszögéből. Ezt úgy tesszük, mintha az lenne a legfontosabb dolog a Földön, amit mond, és mintha innánk minden egyes szavát. Nem értelmezünk, elemzünk vagy látunk bele dolgokat. Nem mondjuk neki, hogy „ezzel azt akartad mondani, hogy…”, és nem fordítjuk le más szavakra, amit mondani akart. Egyszerűen csak befogadjuk a hallottakat.

Ha igazán odafigyelünk, folyamatosan ellenállhatatlanná válunk. Ha igazán odafigyelünk egy férfira, azt fogja érezni, hogy különleges, és valaki nagyon intenzíven törődik vele. Ha tényleg működik a kémia, folytatni fogja, és egyre többet és többet fog megosztani magáról, mindezt azért, mert nyitottak és befogadók vagyunk azzal az emberrel szemben, aki ő valójában (nem azzal az emberrel szemben, akivé szeretnék, hogy váljon). Nem lehet eléggé hangsúlyozni ezt a dolgot. Ha tényleg azt akarod, hogy minden férfi téged akarjon, válj mesteri hallgatósággá.

A második, nők által gyakran elkövetett kommunikációs hiba, hogy úgy beszélnek egy másik férfiról, hogy azzal féltékenységet és bizonytalanságot váltanak ki a jelenlegi partnerükben. Exbarátokról, exférjekről és más férfiakról beszélnek, vagy arról, milyen jó fejek a férfi barátaik – ezek a témák mind nagyon kínosak, és ha nem bánunk velük

óvatosan, nagyon kényelmetlenné válhatnak. Hadd figyelmeztesselek, hogy ha bizonytalan vagy, inkább meg se említs más férfiakat. Semmi szükség arra, hogy részleteket teregess ki előző romantikus vagy szexuális kapcsolataidból, vagy hogy fényezz más férfiakat, ezzel versengésre késztetve mostani partneredet. Ezek a múltbéli történetek csak kísértenek a jelenlegi kapcsolatodban, és a féltékenységen alapuló játékokkal csak kínzod a férfiakat.

A harmadik hiba, hogy a nők gyakran éreznek késztetést arra, hogy szex közben vagy után beszélgessenek, mintha ez lenne a legmegfelelőbb idő arra, hogy a férfi megnyíljon, és nyíltan beszéljen az érzelmeiről. Ne, ne és ne! Ne kényszerítsük a férfiakat arra, hogy megnyíljanak szex közben vagy után, főleg ne akkor, amikor még csak ismerkedünk egymással. A nyomásgyakorlás mellékhatása, hogy a férfi frusztrációt, elszigeteltséget, sőt extrém zavarodottságot fog érezni.

A dolog úgy működik, hogy a szex kiváló lehetőség arra, hogy egyszerűen csak elengedjük magunkat, és dögösek, kívánatosak és szabadok legyünk. Nem arról szól, hogy eljussunk valahová, vagy hogy felemeljük a kapcsolatunkat egy magasabb szintre. A szeretkezés az elengedésről, a felfedezésről, egymás kielégítéséről és a másik emberi lényről szól. Rendkívül egészséges és jó hatású mind az elme, a test és a lélek számára. Gondolj úgy a szexre, mint a jóga egyik formájára. Egy jógaóra végén vissza kell feküdnöd savászana pozícióba (avagy hullapózba), hogy az előzőleg elvégzett gyakorlatok jótékony hatása az egész testedet elárassza. Ilyenkor egyszerűen csak fekszel elégedetten, és lélegzel. Ugyanez igaz a szexre is. Ha

végeztetek, engedd meg magadnak, hogy egyszerűen csak lazíts, és feltöltődj azzal a gyógyító és regeneráló energiával, amit együtt teremtettetek. Ha a „következő szint”, azaz a beszélgetés spontán, magától alakul ki, az természetesen szuper. De ne erőltesd! Élvezd a helyzetet, és azt, milyen fantasztikus érzés egy másik emberi lénnyel lenni.

A NEGYEDIK FÉRFITASZÍTÓ TULAJDONSÁG

Ápolatlan, elhanyagolt külső

Legyünk őszinték, rendben? Arról, hogyan nézel ki. Igen, a férfiak azt is szeretni fogják benned, hogy gondoskodó, gyengéd és szellemes vagy, hogy magával ragadó a humorod, és hogy ellenállhatatlanul és pokolian elbűvölő vagy, de azért legyünk őszinték. Legalább adj nekik esélyt arra, hogy felfedezzék a nagyszerűségedet, és csomagold be az egészet valami vonzóba!

Rengeteg gyönyörű nő van, aki elengedi magát, aztán csodálkozik, miért nem vonzza magához a férfiakat. Ha meghíztál, és már nem törődsz a külsőddel, vagy azt hiszed, hogy egy melegítőnadrág a megfelelő öltözék a számodra, itt az ideje, hogy felülvizsgáld a valóságot. Az, hogy hogyan nézel ki, befolyásolja a hangulatodat. Ha slampos vagy, nagy az esélye annak, hogy így is fogod érezni magad, és a férfiak is egy slampos nőt fognak látni benned. Ha a nők túlságosan elkényelmesednek a kapcsolatukban, hajlamosak arra, hogy

nem próbálnak vonzók maradni. Néhány férfi még egy ideig megpróbál megértő lenni (különösen akkor, ha ebben a tekintetben ők is leépülnek), sok férfit azonban az ápoltság hiánya egyértelműen arra késztet, hogy másfelé kacsintgasson. Ha párkapcsolatban élsz, nagyon könnyű elhanyagolni a külsődet. Ne tedd! Ez a személyes higiéniára (a leheletre, a fogakra és igen, odalentre) is vonatkozik. Bár az izzadt, testmozgás utáni szex néha nagyon szexi és izgalmas lehet, az ellenállhatatlan nők tiszták és ápoltak.

Minden nap szánj időt arra, hogy foglalkozz magaddal! Figyelj arra, hogyan rakod össze magad. Én személy szerint nagyon szerencsés vagyok, mert az anyukám nagyon jó példát mutatott mindezekről. Bár kevés pénzt költött drága ruhákra vagy ékszerekre, mindig fantasztikusan nézett ki. Minden nap tornázott egy órát, majd ahogyan ő fogalmazott, „rendbe tette magát”, hogy mielőtt az apukám hazaér, csinos legyen. A ruháit mindig szépen kivasalta, a sminkjét pedig ízlésesen, nagy odafigyeléssel készítette el. Még kényelmes otthoni köntöse és papucsa is illett egymáshoz!

A dolog kulcsa ebben rejlik. Nem a tökéletes nő irreális képét kell hajszolnod, csak oda kell figyelned magadra, és törődnöd kell a külsőddel.

AZ ÖTÖDIK FÉRFITASZÍTÓ SZOKÁS

Kemény és megkeseredett hozzáállás

Azoknak a nőknek, akik keményen és megkeseredetten viszonyulnak az élethez, általában szigorú (már majdnem túl szigorú) és rideg a tekintetük. Merevek és fáradtak. Olyan, mintha lányos lelküket és lágy, nőies bűverejüket elsodorta volna a szél. A megkeseredett és kemény nők túl komolyak, és azt hiszik, hogy az élet, és elsősorban a férfiak rosszat akarnak nekik. Cinikus és keserű a humoruk, a velük folytatott beszélgetések pedig gyakran fordulnak panaszáradatba.

A kemény és megkeseredett hozzáállás a visszafojtott düh eredménye. A legtöbb embernek azt tanítják, hogy a düh rossz dolog, és nem méltó egy nőhöz. Sokan nem is engedjük meg magunknak, hogy megtapasztaljuk a haragot, ezért hajlamosak vagyunk elnyomni magunkban abban a reményben, hogy majd úgyis elmúlik, vagy legalábbis nem látjuk. A probléma az, hogy azzal, hogy elnyomunk valamit, még nem fog eltűnni. Sőt, ha megpróbáljuk nem érezni, csak elutasítjuk, és tudjuk, hogy amit elutasítunk, az még erősebb lesz. Nem csoda, ha az elfojtott düh megkeményíti és megkeseríti az élethez való hozzáállásunkat.

Szerencsére nincs szükséged éveken át tartó kezelésre vagy haragterápiára ahhoz, hogy megszabadulj tőle. Egyszerűen csak meg kell engedned, hogy megtörténjen. Tapasztald meg az érzést! Vedd észre! Engedd meg, hogy jelen legyen, majd hagyd elmenni. Ha egy ideig valóban elnyomtad magadban, előfordulhat, hogy amikor először megtapasztalnád, éktelen dühöt érzel majd magadban. Például, ha a barátod már megint a padlón hagyta a törölközőjét, és te először engeded meg magadnak, hogy megéld az emiatt érzett dühöt, azt tapasztalhatod, hogy rendkívül erős vágyat érzel arra, hogy

kirobbanj és harcba szállj. Nem ez a cél! Ezekben az esetekben valamilyen régi düh (tényleg régi, például abban a korban elnyomott düh, amikor még csak ötéves voltál, és valaki elvette a nyalókádat) próbál utat törni magának, hogy végre a felszínre kerüljön. Ha nem jelent problémát, hogy kifejezd az érzelmeidet, és megfelel a helyzetnek, tedd meg. Ha nem, egyszerűen csak tapasztald meg a düh jelenlétét, és végezd tovább a dolgod.

Van egy jó hírem a keménységgel és a megkeseredéssel kapcsolatban. Van mód a megváltoztatásukra. Úgy hívják, megvilágosodás. Ha abban a tévhitben élsz, hogy az élet vagy a férfiak rosszat akarnak neked, áldozati szerepbe bújtál, ezért itt az ideje, hogy egy másik szerepet válassz. Hogy hogyan? Próbálj meg életed sztárjává, hősnőjévé, vezetőjévé válni. (Sokkal jobban hangzik, nem igaz?) Ne felejtsd el, hogy ellenállhatatlan áldozatok nem léteznek. Nem lehetsz egyszerre ellenállhatatlan nő és megkeményedett, megkeseredett áldozat. A döntés a te kezedben van.

A HATODIK FÉRFITASZÍTÓ SZOKÁS

Csípős nyelv és kritizálás

Sok nő kihívásként éli meg, hogy elismerjen és dicsérjen más ellenállhatatlan nőket, különösen akkor, ha a párjuk is mellettük van. Az önmagukban bizonytalan nők kritizálják más nők öltözékét, cipőjét, táskáját, frizuráját, testét, sminkjét vagy

életét. Ezek a csípős nyelvű és kritikus nők abban a tévhitben élnek, hogy más ellenállhatatlan nők lehúzásával megelőzik a bajt, és elveszik a párjuk kedvét attól, hogy más nőket is kívánatosnak tartsanak. Semmi sem áll messzebb az igazságtól, mint ez!

Először is, más nők kritizálása sokkal rosszabb fényben tüntet föl téged, mert elárulja, hogy bizonytalan és féltékeny vagy. És legyünk őszinték, a párod valószínűleg már tíz perccel előtted észrevette azt a nőt, miért kellene letagadnia?

És itt jön a képbe a másik dolog. Ha szidod a vonzó nőket, tudattalanul azt programozod be magadnak, hogy te nem válhatsz azzá. A világegyetem úgy működik, mint egy hatalmas fénymásoló, ami visszaküldi neked annak a másolatát, amit „rendeltél” tőle a gondolataiddal. Ha csípős a nyelved és kritikus vagy, a gondolataid azt üzenik a világegyetemnek, hogy a „vonzó rossz dolog”, és a világegyetemnek nem lesz más választása, mint azt mondani: „Igen, mesterem! A vonzó *rossz*.” Mivel egyikünk sem akar rossz lenni, nem engedjük meg magunknak, hogy vonzóak legyünk, sőt kifejezetten megtiltjuk magunknak, hogy ellenállhatatlanná váljunk.

Hogy mit kell tenned? Ha észreveszel egy másik dögös nőt, áldd meg magadban, és mondd azt: „Ez az, kislány! Ez nem semmi!” Ez a hozzáállás azt tanítja az elmédnek, hogy engedélyezheti az ellenállhatatlanságot, amitől a világegyetemnek nem marad más választása, mint hogy azt mondja „igen, mester!”, és támogasson téged abban, hogy olyan dögös legyél, amilyen csak lenni szeretnél. Én személy szerint szeretem felhívni a párom figyelmét a csinos nőkre, így mind a

ketten élvezhetjük a látványt. Nemcsak hogy szórakoztató, de el is mélyíti a kettőnk közt lévő őszinteséget, és az egészben az a legjobb, hogy a végén velem jön haza.

A HETEDIK FÉRFITASZÍTÓ SZOKÁS

Unalom az ágyban

Bár ezt egyetlen épelméjű férfi sem vallaná be soha a párjának, az unalmas szex gyakori oka a szakításoknak és a kilátástalan kapcsolatoknak. Nem arról van szó, hogy be kellene szereltetned egy sztriptízrudat a hálószobátokba, vagy hogy pikáns dolgokat is bele kellene csempészned a szexuális életetekbe (bár ezek akár szórakoztatók is lehetnek), hanem hogy elgondolkozz saját szexualitásról alkotott elképzeléseiden, és hogy kimondd az igazságot arról, mennyire fogod vissza magad az ágyban. Szerintem egy picit igen. (Légy őszinte magadhoz, néha mindannyian ezt tesszük!)

Két felnőtt, felelőssége teljes tudatában lévő ember között a szex csodálatos és pezsdítő élmény. Egyike a legfantasztikusabb földi tapasztalatoknak, és az intimitás és elevenség egyik legfontosabb kifejezőeszköze. Egyúttal kitűnő módja annak, hogy fejlesszük ellenállhatatlanságunk „izmait”.

Kérlek, ismételd többször hangosan, hogy „szeretem a szexet, szeretem a szexet, szeretem a szexet”.

Rendben van. Ismételd ezt el magadban legalább ötször egy nap. Még hétszer, ha katolikusnak neveltek (csak vicceltem…

bár annyira nem is).

Az emberek többségébe azt nevelte bele a kultúránk – még ha nem vagyunk is ennek tudatában –, hogy a szex rossz dolog. Még amikor azt mondjuk, hogy szeretjük a szexet, olyan mélyen belénk ivódtak azok az előítéletek, melyek azt mondják, hogy a szex mocskos, szégyenletes és bűnös dolog, hogy kényelmetlenül érezzük magunkat, ha őszintén kell beszélnünk róla, vagy ha aktívan kell dolgoznunk azon, hogy fejlesszük szexuális bátorságunkat.

A szexet unalmasnak találó nők egy része csak azért csinálja az egészet, hogy túl legyen rajta. Nem ismerek annál taszítóbb dolgot, mint amikor egy ágyban fekvő nő a bevásárlólistáján agyal, vagy a plafonon lévő foltokat nézi, miközben a férfi mindent megtesz azért, hogy kielégítse őt. Sok nő olyan látványosan unja a dolgot, hogy a férfi már nem is kérdezi meg tőle, mit szeretne, mert a nő úgyis csak döglött halként fekszik az ágyban. Ha nem tudnád, ez a hozzáállás nem működik, ha ellenállhatatlan akarsz lenni, és varázslatos, kielégítő kapcsolatban akarsz élni.

Azt javaslom, próbálj néha rossz lenni, és élj sokkal gyakrabban szexuális életet. A szexuális élet megfűszerezésének egyik kiváló módja, ha megtanulsz sztriptízelni. Rengeteg sztriptíz-DVD kapható már a piacon, de akár már sztriptíztanfolyamra is beiratkozhatunk. Táncosként és fitneszoktatóként rendkívül élvezem, amikor sztriptíztáncot taníthatok. Szavakkal nem leírható érzés látni, ahogyan a nők a szemem előtt vetik le a gátlásaikat, és fedezik fel a bennük rejlő szépséget, eleganciát és szexbombát. A nők valósággal

átváltoznak ezeken a tanfolyamokon, és sokkal szexibbnek és magabiztosabbnak érzik magukat, mint azt valaha gondolták.

Egy másik nagyszerű módszer szexuális életünk felpezsdítésére, ha beszerzünk néhány szexi fehérneműt, amitől csinosabbnak és szexisebbnek érezzük magunkat. Szerezz be egy olyat, ami ahhoz is elég kényelmes, hogy egész nap viseld a ruhád alatt, így egy picit egész nap „rossznak” érezheted magad.

Végül, de nem utolsósorban gyakorold, hogy elfogadod az örömet egy férfitól. Nem is adhatnál nagyobb ajándékot egy férfinak, mint hogy megengeded neki, hogy szexuálisan kielégítsen. Sok nő nincs hozzászokva ahhoz, hogy kapjon valamit valaki mástól. Tudod, mit? Lépj túl ezen! Ha azt akarod, hogy minden férfi téged akarjon, ki kell lépned a komfortzónádból, és meg kell engedned magadnak, hogy folyamatosan jól érezd magad – igazán jól. És ne használd azt a kifogást, hogy nem tudja, hogyan kell kielégítenie téged. Nem gondolatolvasó, és minden nő teste másképp működik. Mondd el és mutasd meg neki, vezesd őt. Imádni fog téged ezért.

Ez a dolog lényege. Ha valaki unalmas az ágyban, az annak a jele, hogy fél valamitől. Fél attól, hogy nevetségesen néz ki, hogy nem tudja, mit kell tennie, hogy kinevetik, vagy hogy egyszerűen visszautasítják. Az ellenállhatatlan nők is érzik ezt a félelmet, de ők így is a csodálatos szex mellett döntenek. Ne felejtsd el, hogy gyakorlat teszi a mestert!

A következetes cselekvésen kívül semmi sem képes jól fenékbe rúgni a félelmet. Ha félelemmel teli gondolatok bukkannának fel a fejedben – és tudod, hogy úgyis fel fognak –,

mondd azt, hogy „köszönöm, hogy megosztottad ezt velem”, majd légy tovább az a rossz kislány, aki vagy.

Ellenállhatatlan belső kérdések

1. Hányszor nézed meg az e-mailjeidet vagy hallgatod le a hangpostádat, pusztán azért, mert kétségbe vagy esve? Mennyi időt pazarolsz el arra, hogy szerencsétlenül érezd magad, és mennyit szánsz arra, hogy olyan dolgokat csinálj, amelyek élvezetessé teszik az életet?
2. Te is bekapcsolódsz, amikor a barátnőid más ellenállhatatlan nőkön csámcsognak és pletykálkodnak? Ha nem szállsz be a kritizálásba, mit teszel? Csendben maradsz, vagy felemeled a hangod, és elmondod, hogy neked más a véleményed? Készen állsz arra, hogy a barátnőidet is támogasd, hogy ők is ellenállhatatlanná változzanak?

Ellenállhatatlan akcióterv

Szabadulj meg a gardróbszekrényedben lapuló összes „alacsony önértékelést” okozó darabtól. Tudod, azoktól a „különleges” ruháktól, amiktől zömöknek, rondának és tíz kilóval dagadtabbnak érzed magad. Jó kis móka lesz, ha a barátnőid is részt vesznek benne.

Gyakorold az igazi odafigyelést! Figyeld meg, hányszor vágsz bele más emberek szavába (vagy gondolatban, vagy hangosan), és próbáld elkerülni. Képzeld azt, hogy akit

éppen hallgatsz, olyan bölcsességet árul el neked, ami alapjaiban változtatja meg az életed. Hogy neked is figyelemben lehessen részed, figyelemmel kell megajándékoznod a férfit, és biztosítanod kell neki, hogy anélkül mondja végig, amit szeretne, hogy félbeszakítanád. Indulj ki abból, hogy biztos csak elkalandozott egy kicsit, és később fog belekezdeni az igazán érdekes témába.

Parkolópályára állítottad külső megjelenésedet? Jelentkezz be előre az elkövetkezendő hat hónapra manikűröshöz, pedikűröshöz, kozmetikushoz és fodrászhoz!

Itt az ideje, hogy újra szexi légy! Nincs is jobb mód erre, mint hogy újra rossz kislány légy! (Ezt egyedül és a partnereddel is megteheted.) Kölcsönözz ki felnőtt filmeket, és olvass erotikus, nyálasan romantikus regényeket. Figyeld meg, ahogy elkezdesz beindulni. Élvezd, ahogyan életet lehelsz érzéki oldaladba.

2. rész

Nyolc titok, hogy magunkhoz vonzzuk a férfiakat

Bízz abban a csendes és szerény belső hangban, ami azt súgja, hogy „megpróbálom és menni fog”.

Diane Mariechild író

4. fejezet

AZ ELSŐ TITOK

Pokolba a szabályokkal!

Az az aranyszabály, hogy nincsenek aranyszabályok.

- George Bernard Shaw

Be kell vallanom valamit. Gyűlölöm a szabályokat. Olyan borzasztóan bekorlátoznak. Nem beszélve arról, hogy nem is működnek, különösen akkor, ha egy párkapcsolatban használjuk őket.

Amikor alkalmazunk egy szabályt, döntést hozunk egy olyan dologról, ami a múltban történt (ez általában valamilyen kiábrándító esemény). Eközben azonban beszennyezzük a jelen pillanatot, és számtalan lehetőség elől elzárjuk magunkat. Gyakran a jövőnket is megfertőzzük olyan helytelen és elavult információkkal, amik egy múltbéli eseményen alapulnak. Minden pillanat új és tökéletesen egyedi, hiszen előtte még sohasem történt meg. Soha.

A randiszabályokat és -technikákat a félelem és a hiánytudat szüli. Arra találták ki őket, hogy kizökkenthesd velük partneredet az egyensúlyából, és ahelyett hogy megélné saját élete teljességét, rád figyeljen, és valamennyi figyelmét rád

irányítsa. Te nem ezt szeretnéd. Nem ezt a véget nem érő manipulációt. Nem ezt hívják szerelemnek.

A szabályok megölik az ellenállhatatlanságodat

A világegyetem folyamatosan tágul. Ez rád is igaz. Biztos vagyok abban, hogy okosabb, tapasztaltabb és sokkal öntudatosabb vagy, mint tíz éve. Még ha valaha a múltban működött is nálad a szerelem szabályokon keresztüli megközelítése (még akkor is, ha ez a múlt húsz perccel ezelőtt volt), az egész olyan, mintha egy utcát keresnél a térképen, ami már nem is létezik. Ha szabályokat követsz a szerelemben, az ellenállhatatlanságodat és az életet is megölöd. A szabályokban nincsen semmi kreatív. Nem adnak teret az új lehetőségeknek, vagy annak, hogy valami csodálatos dolog szülessen az ismeretlenből.

A szabályok gyakran valaki más igazságát tükrözik, amit a magunkévá tettünk. Sok nő tudattalanul szívja magába más emberek szabályait a vallásán, a családtagjain vagy a médián keresztül. Mások tanácsadó könyvekből tanulnak olyan módszereket, melyek manipulációra bátorítanak. Ezek a nők sokkal könnyebbnek találják, hogy kövessenek egy rendszert, mint hogy felfedeznék a saját igazságaikat.

A következőkben olyan általános randiszabályokat olvashatsz, melyek elpusztítják a hiteles ellenállhatatlanságot:

- Soha ne hívj fel egy férfit!

- Ne teremts szemkontaktust egy férfival!
- Ne beszélj túl sokat!
- Ne szexelj az első randin!
- Egyszerre sose randizz egynél több férfival!
- Ne te tedd meg az első lépést!
- Soha ne hívj fel egy férfit a lakásodra!
- Soha ne randizz olyan férfival, aki alacsonyabb nálad!

A szabályok becsapnak!
Vannak olyan esetek, amikor kizárólag az jelent megoldást, ha felhívjuk a férfit, a szemkontaktus pedig kifejezetten szexi. A beszélgetés örömmel tölti fel a lelket. Az első randis szex nem zárja ki egy örökké tartó boldog kapcsolat esélyét, és ha egyszerre több férfival randizunk, az kifejezetten szórakoztató és izgalmas dolog.

Természetesen előfordulhat, hogy ezek a viselkedésmódok sem működnek, és megölik ellenállhatatlan kisugárzásodat, ennek azonban nem az az oka, hogy működik a szabály. Az az oka, hogyan viselkedsz, amikor telefonálsz, szemkontaktust teremtesz, szexelsz, randizol stb. Bármelyik szabályt felrúghatod, ha tökéletesen tudatos vagy, ilyenkor ugyanis kapcsolatban állsz az ellenállhatatlanságoddal.

Minden azon múlik, milyen vagy

Ha hiteles és ellenállhatatlan szeretnél lenni, minden azon múlik, milyen vagy. Ismételd el újra ezt a mondatot, mert ez az egész könyv legfontosabb mondanivalója:

Ha hiteles és ellenállhatatlan szeretnél lenni, minden azon múlik, milyen *vagy*.

Ha görcsösen ragaszkodó vagy (lásd a 3. fejezet első férfitaszító szokását), ha azért hívsz fel egy férfit, mert nem vagy tisztában azzal, hogy egy kapcsolat nem fog megmenteni téged (lásd a 2. fejezet 1. igazságát), hatásosan taszítod el magadtól a férfiakat.

Ha azért fekszel le egy férfival, mert azt hiszed, hogy ettől majd beléd szeret és veled akar lenni, nem sikerült megértened, hogy nem befolyásolhatod egy férfi érzelmeit (2 fejezet, 4. igazság). Ilyenkor csalódni fogsz, és úgy érzed, hogy kihasználtak (holott nem is ő használt ki téged, hanem te saját magadat, méghozzá arra, hogy manipulálhass egy másik emberi lényt).

Ha férjhez akarsz menni, és családot akarsz, mert azt gondolod, hogy ez garantálja, hogy örökké szeressenek, vagy részed lesz abban az anyagi biztonságban, amiről mindig is álmodoztál, szem elől téveszted a tényt, hogy ha garanciákat akarsz a szerelemben, nem magát a szerelmet akarod (2. fejezet, 5. igazság). A kapcsolatok nem szükségletcserék, hanem spirituális lehetőségek (2. fejezet, 2. igazság).

Többet szeretnél? Tegyük fel, hogy szabályokat és technikákat alkalmazol, hogy magad mellett tarts egy férfit. A rendszer minden lépését követed, és manipulatív játékok stratégiai eszközeivel sikerül is megszerezned őt. De mi fog történni ezután?

Hogy meg is tartsd a férfit, egész életed hátralévő részében folytatnod kell a színjátékot. Folyamatosan hazudnod kell arról,

mi jó, és mi nem, csak hogy ragaszkodhass a „szabályokhoz”. Soha nem lesz alkalmad teljes mértékben és hitelesen megmutatnod magad, és a feltétel nélküli szerelemben sem lesz részed, ez ugyanis nem része annak a nagy, kiszámított játéknak, aminek az a célja, hogy megtartsd a férfit.

A szabályokon alapuló kapcsolatok folyamatos és fárasztó önkontrollt és önmagunk megtagadását igényelik. Hogy mit javaslok? Pokolba a szabályokkal!

A manipuláció sohasem teremthet mély, meghittségen alapuló szerelmet vagy boldog kapcsolatot. Az igaz és hosszan tartó szerelem a hitelességből, a kommunikációból és abból a hajlandóságból táplálkozik, hogy felfedezzünk egy másik emberi lényt.

Nincs szükséged szabályokra. Igazságra van szükséged. A te saját igazságodra. Az ő igazságára. A közös igazságotokra, amit a tisztelet és az együttérzés szellemében, egymásra mutogatás, egymás hibáztatása és manipuláció nélkül osztotok meg egymással. Nincs szexibb annál a nőnél, aki nem szégyenkezik maga miatt, őszintén kitárja az érzelmeit, hitelesen megmutatja önmagát, és elég biztos önmagában ahhoz, hogy mással is megossza a bizonytalanságait.

Abban a birodalomban, ahol a határtalan lehetőségek és az igazi szerelem lakik, nincsenek szabályok. Egyenes, manipulációmentes viselkedéssel varázslatos kapcsolatok születnek. Ellenállhatatlanságod pedig az őszinteségből, a hitelességből és saját magad tiszteletéből táplálkozik.

Ellenállhatatlan akcióterv

Milyen szabályokhoz ragaszkodsz? Jegyezd fel őket!

És most gondolkozz el a következő kérdéseken. Hol tanultad azokat a szabályokat, amiket leírtál? Működnek? Hajlandó vagy arra, hogy megszabadulj ezektől a régi, porlepte szabályoktól, és belépj a határtalan lehetőségek világába?

5. fejezet

A MÁSODIK TITOK

Dobd ki a tökéletes férfiról alkotott listádat

Ha ítélkezel az emberek felett, nem lesz időd szeretni őket.

Teréz anya

Úgy öt évvel ezelőtt volt egy ideális típusom, egy saját „tökéletesférfi-listám”, ami így hangzott: ne legyen túl magas, legyen olasz (vagy olaszos), katolikus, és legfeljebb három évvel idősebb nálam. Ne legyen elvált, ne legyenek gyerekei (de tervezzen gyerekeket), és legyen benne egy jó adag… hm … Jersey-ség. Lehetőleg legyen okos, intelligens és öltönyös pasi (ne valamilyen művész vagy kreatív típus). El sem tudtam volna képzelni, hogy találkozzak valakivel, aki nem illik bele ebbe a profilba. Nehogy azt hidd, hogy egy nap úgy döntöttem, hogy megalkotom a randiképes férfi kritériumainak listáját. Tudattalanul állítottam össze azokból az engem ért hatásokból, amiket a családomban és a környezetemben tapasztaltam eddigi életem során.

A tökéletes férfiról készített listám akkor hullott darabjaira, amikor elkezdtem igazán élni, és rátértem arra az útra, amire te most készülsz rálépni. Nagyon izgalmas időszak volt. Felfedeztem, hogy létezik a férfiaknak egy egészen új világa, amit eddig nem ismertem. Legnagyobb meglepetésemre (és az övére) beleszerettem egy zsidó származású, Josh nevű férfiba, aki színész, író és rendező, hét évvel idősebb nálam, és az előző házasságában született fia kilencéves.

Hú! Tökéletes ellentéte annak az embernek, akiről azt gondoltam, hogy boldoggá tehet engem. Majdnem a tökéletes ellentéte a tökéletes férfiról alkotott listámnak.

Tapasztalatból mondom, hogy amit most tudok szerelemről, párkapcsolatokról és meghittségről, elképzelni sem tudtam, mielőtt találkoztam volna vele. A tökéletes férfiról alkotott elképzeléseim rendkívül korlátozottak voltak – ez a lista csak fakó mása volt annak a valóságnak és csodának, amit Joshsal nap mint nap megtapasztalhatok.

Hogy felfedezhessem az igazságomat (és Josht), teljes mértékben el kellett engednem az arról alkotott elképzeléseimet, hogyan lehetek boldog, és egy egészen új és tökéletesen ismeretlen dolgot kellett beengednem az életembe. Mielőtt találkoztam vele, az elmém olyannyira tele volt régi gondolatokkal, ítéletekkel, korlátozásokkal és a tökéletes férfi kritériumaival, hogy nem vettem észre: ezeken kívül más is létezik a világon.

A tökéletes férfi tulajdonságairól alkotott listával a fejünkben megakadályozzuk, hogy magunkhoz vonzzuk a hozzánk illő férfit. A tökéletességről alkotott elképzeléseink korlátoltak és

szűklátókörűek. Abból erednek, amit már tudunk, ami azt jelenti, hogy a múltra vonatkoznak – önmagunk egy sokkal kisebb, kevésbé tapasztalt, kevésbé ellenállhatatlanabb változatára.

Az ideális férfiról készített listád – legyen ez egy általad tudatosan összeállított vagy a környezetedből ösztönösen magadba szívott lista – egy rakás szerető és egyedülálló férfitól választ el téged. Ez a lista úgy viselkedik, mint egy korlátozó szűrő: ellenőrzi, szelektálja és átvilágítja, kivel érdemes randiznod. Egy általad készített akadály, ami elválaszt téged a szerelemtől, és megakadályozza, hogy varázslatos kapcsolatokban legyen részed. A lista valószínűleg a fantáziád szüleménye egy olyan emberről, akit úgy is hívhatnánk, hogy:

A rejtélyes Mr. Igazi

Biztosan ismered ezt a fickót. Annak az embernek az idealizált képe, akivel életed hátralévő részét kellene leélned. Természetesen nincs olyan halandó ember, aki a nyomába érhetne. Rejtélyes, mert egy olyan emberről alkotott történet főszereplője, aki boldoggá tesz majd téged. Elképzelt és a fantáziád által kreált személy, akit múltban eredő korlátolt és szűkös információid alapján alkottál meg. Ez az alak egy elmédben létező, és nem az ágyadban élő igazi ember.

Hadd kérdezzek tőled valamit: mi van akkor, ha rövidlátó vagy ebben a tekintetben? Ha él valaki a világban olyan elképzelhetetlenül fantasztikus tulajdonságokkal, amiket most még el sem tudsz képzelni? Mi van, ha több energiát áldozol a

fantáziavilágodra, mint a valóságra? Mi van, ha találkozol valakivel, és te a másodperc töredéke alatt tudattalanul összehasonlítod őt a rejtélyes Mr. Igazival, majd automatikusan úgy ítéled meg, hogy nem ő az, és ezzel megakadályozod, hogy megtapasztald az igazi kapcsolatban rejlő kihívásokat és meghittséget?

Hajlandó vagy elengedni azt az elképzelésedet, hogy mi tesz téged boldoggá, abból a célból, hogy felfedezz valami sokkal izgalmasabbat és meghittebbet és jóval szeretetteljesebbet, amit valaha is el tudtál volna képzelni? Elég bátor vagy ahhoz, hogy igazi kapcsolatban legyen részed egy igazi férfival?

Mi van akkor, ha a Mr. Igaziról alkotott elképzeléseid teljes mértékben helytelenek? Mi van, ha nem is létezik Mr. Rossz? Mi van akkor, ha minden kapcsolat – még a szalmalángéletűek is – magában hordoz valamilyen értékes tanítást, aminek a segítségével fejlődhetsz és növekedhetsz, és egy jobb önmagad lehetsz?

Ellenállhatatlan akcióterv

Írd le a tökéletes férfiról alkotott listádat, és jegyezd fel mindazokat a tulajdonságokat, melyek a te rejtélyes Mr. Igazidat jellemzik. Ez a lista tartalmazza, hogyan válogatod ki, szűröd meg és ellenőrzöd a lehetséges partnereidet. Írd le például, hogy milyen legyen a haja színe, a súlya, az etnikuma, a kora, a foglalkozása és mekkora legyen a bevétele. Van olyan típus, akivel sohasem randiznál, vagy akinek soha nem adnál második esélyt?

Elkészült a lista? Jó, akkor most égesd el!

Még valami. Ne felejtsd el, hogy te is istennő vagy, egy királynő. Sokkal többet tudsz annál, mint amennyit tudni vélsz, ez a tudás azonban nem az elmédből ered. A lelkedben született. Belső bölcsességedből, magasabb önmagadból, a benned rejlő isteni intelligenciából. Ösztönös, éles eszű és bölcs vagy.

Hogy a felszínre hozd hiteles ellenállhatatlanságodat, hajlandónak kell lenned túllépni elméd határain, és meg kell nyílnod a világegyetem határtalan lehetőségei előtt. Biztos lehetsz abban, hogy a lehetőségek előtt való megnyílás nem azt jelenti, hogy azonnal szerelmes leszel egy olyan férfiba, aki nem rendelkezik azokkal a tulajdonságokkal, amikre vágysz. Csak azt jelenti, hogy nem a régi, önkorlátozó elképzelések és gondolatok fogják meghatározni az életedet, és felfedezed, mi jó neked.

Miért korlátoznád be magad néhány általad kreált elképzeléssel, melyek arra vonatkoznak, kivel kellene élned? Mi van, ha valaki, akire a legvadabb álmaidban sem gondoltál volna, most is rád vár a sarkon, feltéve hogy elég nyitott vagy arra, hogy észrevedd? Miért gördítesz akadályokat a szeretet elé?

Ellenállhatatlan akcióterv

Hagyjuk a csudába ezt a Mr. Igazit, és egyszerűen csak élvezzük az életet! (Hú, micsoda koncepció!) Mondd ki

hangosan, háromszor, most azonnal:

Azért randizom, hogy *örömömet* leljem benne, nem azért, hogy megtaláljam az igazit!
Azért randizom, hogy *örömömet* leljem benne, nem azért, hogy megtaláljam az igazit!
Azért randizom, hogy *örömömet* leljem benne, nem azért, hogy megtaláljam az igazit!

Se magadra, se arra a férfira ne tegyél olyan sok terhet, akivel találkozol. Ébreszd fel a benned rejlő kislányos lelket, és élvezd az életet. Játssz! Nevess! Légy őrült! Legyen minden randid egy élmény! Végül is mit veszíthetsz azonkívül, hogy szingli vagy? Bízz a megérzésedben. Azzal a férfival is találkozz, aki nem a te „típusod”, és nyílj meg az új lehetőségek előtt.

Sohasem tudhatod, kit fedezel fel.

6. fejezet

A HARMADIK TITOK

Ha a nő és a férfi harcolni kezd egymással, mindkettő veszít

Tudd, hogy nem tudsz nem ítélkezni. Hogy mit teszel az ítéleteddel, az viszont már csak rajtad múlik.

Story Waters író és spirituális tanító

Biztosan te is hallottál már a *„nemek csatája”* kifejezésről. Arra a tényre vonatkozik, hogy a férfiak és nők többsége folyamatosan küzd egymással, csak hogy lepipálja a másikat. A férfiak megpróbálják bebizonyítani a nőkkel szembeni felsőbbrendűségüket, és a nők ugyanezt teszik. A nőket az elmúlt évszázadban pozitívan érintő társadalmi és politikai változások ellenére a nemek háborúja még ma is jelen van társadalmunkban, és bár nem vagyunk tudatában, a férfiak magunkhoz vonzásának képességét éppúgy rombolja, mint azt, hogy képesek legyünk egészséges kapcsolatban élni velük.

A férfiak és nők közti rivalizálás generációról generációra öröklődik már az idők kezdete óta. Ez mindannyiunkat mélyen befolyásol, még akkor is, ha ennek nem vagyunk tudatában. Amíg nem figyeled meg egészen tudatosan léted valamennyi mozzanatát, akaratlanul is belépsz ebbe a háborúba, és arra vagy ítéltetve, hogy a viselkedéseddel tovább pusztítsd az ellenállhatatlanságodat. A férfiak tudattalan semmibe vétele egy egyébként fantasztikusan működő kapcsolatot is tönkretenne.

Nézzük csak, mi történik: minden egyes nap üzeneteket kapunk (melyeket vagy észreveszünk, vagy nem), melyek megerősítenek minket a nemek közti háború szükségességéről. Újságcikkekben, televíziós műsorokban és a mindennapi beszélgetések során is olyan statisztikákkal, történetekkel és megjegyzésekkel bombáznak minket, melyek azt bizonyítják, hogy az egyik nem okosabb, erősebb és ügyesebb a másiknál. Gyakran a barátok és a család is befolyásol téged, és arra buzdít, hogy vegyél részt a férfiakkal szembeni harcban.

Neked is nevetned kell a férfiakat cikiző vicceken, vagy végig kell hallgatnod azt az örökké véget nem érő panaszáradatot, amikor a lányok azon nyavalyognak, milyen érzéketlenek, szótlanok, megbízhatatlanok, önzők, lusták és közönyösek a férfiak. Sally nagynénám például azt mondaná: „Óh, drágám, semmit sem tehetsz ellene. Minden férfi ugyanolyan.” A legjobb barátnőd ezt mondaná: „Ismered a férfiakat. Ők már csak ilyenek.” Mélyen legbelül te is sértve érzed magad a férfiak miatt, és olyan dolgokat mondasz vagy teszel (szándékosan

vagy véletlenül), melyek miatt a melletted élő férfi tényleg azt fogja érezni, hogy nem vagy elégedett vele.

Azok közül a szingli nők közül, akiket ismerek, sokan szisztematikusan herélik ki a férfiakat, majd csodálkoznak, amiért egyedül maradnak, vagy egy harcokkal teli kapcsolatban kell élniük. Hadd meséljem el neked az egyik ügyfelem, Ali történetét, ami jó példa arra, hogyan sodródhat bele valaki ártalmatlannak tűnő beszélgetéseken keresztül a nemek közötti harcba.

Ali története

Ali harmincegy éves újságíró, és a divat világában dolgozik. Csinos, szőke nő, aki még ráadásul anyagilag is sikeres. Volt már néhány párkapcsolata, ezek azonban mind szörnyen végződtek. Ali már nagyon vágyik arra, hogy letelepedhessen és családot alapíthasson. Mostanában kezdett el randizni Mike-kal, a magas beosztásban dolgozó üzleti elemzővel. Néhány hetes találkozgatást követően Ali a következő beszélgetést folytatta barátnőjével, Sharonnal:

Ali: „Képzeld, Mike felhívott, hogy lemondja a ma esti vacsoránkat, mert egy holnapi projektre kell készülnie. Azt ígérte, hogy kárpótlásul majd pénteken elvisz vacsorázni, de én még mindig csalódott vagyok.”

Sharon: „Ez olyan fiús dolog. A férfiak néha olyan figyelmetlenek. Csak saját magukkal törődnek.”

Ali: „Szerinted minden férfi ugyanolyan?”

Sharon: „Hát persze. És csak rosszabb lesz, ha összeköltözöl vele. Szerinted az én Garym segített már nekem valaha is a lakás kitakarításában? Isten őrizz, hogy megkérjem, hogy ágyazzon be, vagy vigye ki a szemetet. Inkább egész nap ott fekszik a nagy seggével a kanapén, és tévét néz. Úristen!”

Látod, hogyan alakul át egy ártatlannak induló beszélgetés nemek közti harccá? Valószínű, hogy Ali szexmegvonással fogja büntetni Mike-ot, sőt távolságtartóan fog viselkedni vele, hogy Mike is megértse, bántja őt valami. Mindenképpen lebeszélnélek erről a hozzáállásról! Ha ellenállhatatlan akarsz lenni, és varázslatos kapcsolatban akarsz élni, nem szabad úgy nézned a férfiakra, mintha egy másik bolygóról jöttek volna, és csak rosszat akarnának neked. Ez a hozzáállás semmiben sem különbözik a faji vagy vallási alapú diszkriminációtól. Kezdj úgy tekinteni a férfiakra és a nőkre, mint egyenlő, individuális lényekre.

Sok nő kérdezi mostanában, hogy „hol vannak az igazi férfiak?”, vagy arról panaszkodnak, hogy „nincs elég velük egykorú szingli férfi, vagy ha vannak is, mindegyik fiatalabb nőt akar”. Azok a nők, akik ilyen megjegyzéseket tesznek, nem veszik észre, hogy akaratlanul is lehorgonyoztak a férfiak mélyen gyökerező megvetése mellett. Tudattalanul azt keresik, hogyan bizonyíthatnák be, hogy a férfiak mindent rosszul tesznek, gondolnak, illetve hogy rosszul viselkednek. Lehetetlen egyszerre magunkhoz vonzani és hosszú távon megőrizni egy szerető és kielégítő kapcsolatot, ha titokban vagy nem is annyira titokban gyűlöljük a férfiakat.

Ezek a jelek utalnak arra, hogy férfigyűlölő vagy:

- Versenyzel a szakmádban a férfiakkal, csak hogy bebizonyíthasd: a nők jobbak.
- Azt keresed, hogyan bizonyíthatnád be, hogy a nők keményebbek.
- Nevetsz a férfiakat cikiző vicceken, vagy te is mesélsz ilyeneket.
- Bosszankodsz vagy panaszkodsz az apád miatt, és ítélkezel felette.
- Több időt töltesz azzal, hogy panaszkodj a férfiakra, mint hogy randizz velük.

Hogy hogyan gondolsz a férfiakra, meghatározza, hogyan viselkednek veled szemben

A nemek közti háború egy másik érdekes aspektusa, hogy a nők többsége megfeledkezik arról, hogy a férfiakról alkotott gondolataik és ítéleteik azt is befolyásolják, hogyan viselkednek velük a férfiak. Ha azt hiszed, hogy a gondolataid kizárólag a te fejedben léteznek, gondold át. A gondolataidat mások is érzékelik, és másokkal is rezonanciába lépnek. Ha alkalmatlannak, érzéketlennek vagy ostobának gondolsz valakit, meg fogja érezni. A férfiak is.

Néhányan sokkal ügyesebben veszik észre, és nevezik nevükön ezeket az energiákat, érezni azonban mindenki érzi őket. Ha tetszik, ha nem, te is befolyásolod, hogyan viselkednek a körülötted lévő emberek, különösen a férfiak. A másokról

alkotott elképzeléseid, gondolataid és meggyőződéseid meghatározzák, hogyan bánnak veled mások. Az észlelés az alkotás egyik módja. Ha azt gondolod, hogy minden férfi ostoba, megbízhatatlan, érzéketlen vagy hímsoviniszta, pontosan te fogod ebbe a viselkedésbe taszítani őket. Olyan, mintha te lökted volna őket ebbe az irányba, majd azt mondanád: „Látjátok! Igazam volt. Minden férfi egy bunkó.”

Ellenállhatatlan akcióterv

Ne harcolj többet a férfiakkal, és ne keresd azokat a lehetőségeket, ahol föléjük kerekedhetsz! Amíg nem tudatosítod magadban, hogyan teszed mindezt, nem is állíthatod meg a folyamatot. Hogy elősegítsd, tedd fel a következő kérdéseket:

1. Beengeded a férfiakat cikiző megjegyzéseket az életedbe? Még ha te nem veszel is részt bennük, már akkor is lehúzzák az energiáidat és rombolják az ellenállhatatlanságodat, ha csak jelen vagy. Emeld fel a hangod, és ne vegyél részt a nemek harcán alapuló panaszáradaton.
2. Milyen „minden férfira” vonatkozó gondolatokban és meggyőződésekben hiszel? Jegyezd fel őket! Mit gondolsz, támogatják vagy pusztítják az ellenállhatatlanságodat? Hajlandó vagy belátni, hogy ezek csak olyan régi gondolatok, melyek nem tőled erednek? Képes vagy elengedni őket?

3. Hajlandó vagy megváltoztatni a világot, és a barátnőiddel és a családtagjaiddal is megosztod a gondolataidat, ha a nemek közti harc kerül szóba egy beszélgetés közben? Képes vagy ezt úgy megtenni, hogy közben ne sérts meg másokat, de felhívd a figyelmüket a másik nemet elítélő meggyőződés értelmetlenségére?

A víz rejtett bölcsessége című úttörőnek számító könyvében dr. Masaru Emoto tudományosan is bebizonyította, hogy a gondolatok és az érzelmek fizikai valóságot vonzanak magukhoz. Különböző szándékokat, érzelmeket irányított fagyott vízmolekulákra, majd megvizsgálta őket. Azt találta, hogy annak a víznek, amelyiket a „hála”, a „köszönöm” és a „szeretlek” szavakkal címkézett fel, gyönyörű, szimmetrikus, hópehelyhez hasonlító molekuláris felépítése volt, élénk színárnyalatokkal. A negatív gondolatokkal feltöltött, „gyűlöllek” vagy „megőrjítesz” kifejezésekkel felcímkézett víz eltorzult, aszimmetrikus molekuláris mintájú és fakó, zavaros színű lett.

Ha belegondolsz abba, hogy az emberi test majdnem hetvenöt százalékát víz alkotja, nem lesz nehéz belátnod, miért nem segítik elő ellenállhatatlanságodat az olyan gondolatok, mint hogy „minden férfi bunkó”, vagy hogy „gyűlölöm a férfiakat”.

7. fejezet

A NEGYEDIK TITOK

Nem a szüleid rontottak el (és még ha ők tették is...)

Nem az ront el minket, ami velünk történt, hanem az, ahogyan gondolkodunk a történtekről.

Epiktétosz görög filozófus

Olyan társadalomban élünk, ami hajlamos arra kenni jelenlegi körülményeinket, mit tettek, vagy nem tettek a szüleink, miközben felneveltek. Vagy az a baj, hogy túl sokat voltak velünk, és állandóan ellenőriztek és elnyomtak, vagy az, hogy nem voltak velünk eleget, és magunkra hagytak minket „létfontosságú ügyeinkkel".

Az egyik legnagyobb áttörést az jelentette az életemben, hogy megértettem, a szüleim egyáltalán nem rontottak el semmit – ez a felismerés teljes mértékben megváltoztatta az ellenállhatatlanságomat, és képessé tett arra, hogy sikeres kapcsolatban éljek. Húszas éveim közepéig azt hittem, hogy diszfunkcionális a családom, és szörnyen bántak velem a szüleim, amikor gyermek voltam. Tulajdonképpen nagyon

kényelmes volt, hogy saját kudarcaim és sikertelen párkapcsolataim miatt a szüleimet hibáztathatom.

Amikor férfiakkal randiztam, „szegény én” történetekkel fárasztottam őket arról, milyen szörnyű volt az anyám, és mennyire elrontott engem. Neurotikus „tisztaságmániásnak” hívtam őt, és nehezteltem rá, amiért folyamatosan azt akarta, hogy rakjak rendet magam után. Bár az apámról nem volt ilyen sok sztorim, meg voltam győződve arról, hogy túl sokat dolgozik, és titokban haragudtam rá, amiért nem védett meg engem az anyám aljas játékaitól.

Most lehet, hogy azt gondolod: „Mekkora egy ostoba liba!”

A gyerekkorom sem diszfunkcionális, sem szörnyű nem volt. Egyetlenegy diszfunkció létezett, mégpedig az én kicsi agyamban. „Szegény én” emlékeimből álló történeteimet az az egykor pattanásos tinédzser rakta össze, aki nem szerette, ha megmondják neki, mit tegyen (akárcsak a bolygó összes pattanásos tinédzsere).

Nem tudtam, milyen nagy kihívást jelent szülőnek lenni, és nem láttam azokat a bonyodalmakat és feladatokat, amelyekkel egy felnőttnek kell szembenéznie, ha gondoskodni akar a családjáról. Akárcsak nagyon sok gyermek, rendetlen voltam, önző és fegyelemre volt szükségem. Ha most visszatekintek a szüleim szemével, százszázalékosan biztos vagyok abban, hogy olyan dolgokat is tettem, amikkel az őrületbe kergettem őket! Nincs kétségem afelől, hogy hajlakktól ragacsosan hagytam magam után a fürdőszobát, és hogy a szobám úgy nézett ki, mintha egy tornádó söpört volna végig rajta. A diszfunkcionális gyermekkoromról alkotott emlékeim nem igazán felelnek meg a

valóságnak. Akkor kerültek az elmémbe, amikor még sokkal fiatalabb voltam – abban az időszakban, amikor állandóan lehangolt voltam, és hisztis dührohamaim voltak. Egy gyermek szemszögéből néztem az életet, ami lássuk be, korlátolt és nem teljes. Anyám teljesen normális és felelősségteljes viselkedését is diszfunkcionálisnak vagy sértőnek ítéltem meg. Amíg nem tudatosítottam ezt magamban, addig cipeltem ezeket a történeteket, és igaznak tekintettem őket. Ezzel bekorlátoztam az ellenállhatatlanságomat és azt a képességemet, hogy teljes, érett és boldog kapcsolatban élhessek egy férfival.

A valóságban az anyám egy hihetetlenül szeretetteljes, már-már túlzottan is támogató ember, aki igazi védőangyalként viselkedik velem. Hála Istennek úgy nevelt fel, ahogyan felnevelt. Ki tudja, mikbe keveredtem volna, ha mindez másképp történt volna? És visszatérve „neurotikus rendmániájára”: a háztartás igazi istennője, és én szerencsére örököltem tőle az az iránti lelkesedését, hogy tisztaság és rend legyen körülöttem.

Apám vállalkozásának sikerei pedig lehetővé tették (holott fiatalabb koromban azt mondtam, hogy „túl sokat dolgozik”), hogy anyagi biztonságban éljünk, és mindenünk meglegyen, amit csak akarunk, vagy még annál is több. A minőségi együttlét sem hiányzott az életünkből: számtalan alkalommal mentünk családi vakációra, a hétvégéken pedig sokszor kirándultunk, és minden nyaralást együtt töltöttünk. Apám életem valamennyi fontos eseményén részt vett, ráadásul átadta nekem az ambiciózusságát és magas szintű munkaerkölcsét, ami az egész karrieremet, valamint annak a

könyvnek az elkészítését is meghatározta, amit te, kedves Olvasó most a kezedben tartasz.

Ha még mindig ragaszkodsz ahhoz a történethez, hogy a szüleid elrontottak téged, bekorlátozod a szerelemben és a párkapcsolatban rendelkezésedre álló lehetőségeidet. Tönkreteszed az ellenállhatatlanságodat, mert nem felelős, felnőtt nőként viselkedsz. Ahelyett, hogy hiteles, különleges individuumként élnél, arra koncentrálsz, hogy ne legyél olyan, mint amilyenek a szüleid voltak. Ahelyett, hogy teljes életet élnél, és felfedeznéd a saját igazságodat, az egész életed a szüleidről szól: be akarod bizonyítani, hogy állítólag tönkretettek téged, és ezért vagy nem törekszel arra, hogy sikeres legyél, vagy mindig olyan „rosszfiúkat" választasz magadnak, akikkel jól felbosszanthatod őket.

Ezek a belső drámák rossz hatással vannak a közérzetedre, és megakadályozzák, hogy olyan szeretetteljes és kielégítő párkapcsolatban élj a férfiakkal (és a szüleiddel), amilyet megérdemelsz.

És még valami: ha tetszik, ha nem, a szüleink képviselik számunkra a férfi és a nő archetípusát. Másképp fogalmazva: az anyánk az első képünk arról, milyen a nő, az apánk pedig arról, milyen a férfi. Ha mi, nők azt gondoljuk, hogy az anyánk rosszul nevelt fel, hogy jobban kellett volna csinálnia, és hogy „aljas" volt, tudattalanul megtagadjuk önmagunkat. Gondolkozz csak el ezen. Hogyan lennénk képesek teljes mértékben elfogadni a nőiességünket és az ellenállhatatlanságunkat, ha a nőről alkotott elsődleges képünk selejtes? Ebben az esetben életünk

valamennyi eseménye azt a hitünket fogja alátámasztani, hogy mi is selejtesek vagyunk.

Ha azt hisszük, hogy az apánk rosszul nevelt minket, és jobban is csinálhatta volna, vagy kifejezetten „rossz” apa volt, ugyanezt a hibás férfiképet fogjuk kivetíteni minden egyes férfira, akivel találkozunk. Annak, hogy ez a férfi a barátunk, a főnökünk, egy kollégánk vagy a szerelmünk, nincs jelentősége. Tudat alatt azt fogjuk feltételezni róla, hogy valamilyen módon bántani fog minket, és egyszerűen csak azért, mert férfi, nem is bízhatunk benne.

A világszerte elterjedt tévhit ellenére nincs szükségünk évekig tartó kezelésre ahhoz, hogy meggyógyítsuk magunkban ezeket az előítéleteket. Vizsgáljuk meg belső világunkat, és azt, hogy cipelünk-e valamilyen régi sérelmet. Figyeljük meg, mi zajlik bennünk, és ne ítélkezzünk magunk felett, ha rábukkanunk valamire. Vizsgáljuk meg, mi az, anélkül hogy elmerülnénk a történetben. Az igazi tudatosság elég ahhoz, hogy elősegítsük a megoldást. Tényleg. (Hát nem megmondtam, hogy könnyű lesz?)

És még ha így lenne is…

És mi van akkor, ha tényleg szörnyű volt a gyermekkorod? Mi van akkor, ha tényleg bántottak? Nem azt akarom javasolni, hogy szépítsd meg vagy hamisítsd meg a rossz emlékeidet. Rendkívül szomorú és tragikus, ha tényleg megtörténtek. Csak arra akarlak bátorítani, hogy vizsgáld meg, mennyire ragaszkodsz ahhoz a történethez, hogy bántottak téged. Nem

lehet, hogy ez akadályoz meg abban, hogy férfiakkal randizz? Magaddal cipelsz egy múltbéli történetet, és felruházod azzal az erővel, hogy távol tartson a szerelem és a meghittség megtapasztalásától?

Oprah Winfrey túlélte a gyermekkorában őt ért szexuális bántalmazást. Ha még nem vetted volna észre, ezt az ellenállhatatlan nőt semmi sem állíthatja meg. Tűnjön bármilyen meghökkentőnek és különcnek, Oprah ugyanolyan nő, mint te vagy én. És ha neki sikerült, nekünk is fog.

Oprah hajlandó volt arra, hogy elengedje a múltjáról alkotott történeteit, és hogy a benne rejlő ellenállhatatlansággal meggyógyítsa a világot. Szerencsére több millió olyan nő él ezen a Földön, aki bár nem olyan híres, mint Oprah, képes volt túlélni az őt ért megaláztatásokat és sérelmeket, és felfedezte azt a szabadságot, ami a múlt elengedéséből ered. A megoldás abban rejlik, hogy megbocsátunk: nemcsak önmagunknak, hanem azoknak is, akiket még mindig hibáztatunk, amiért valami rosszat tettek velünk. A világegyetem minden egyes pillanatban biztosítja számunkra, hogy tiszta lappal kezdjünk. Fogadjuk ezt el, és használjuk. A múlt már elmúlt. Vége van. Csak akkor folytatódhat, ha mi megengedjük neki.

Ellenállhatatlan belső kérdések

1. Még mindig haragszol a szüleidre azokért a sérelmekért, amiket a gyermekkorodban követtek el? Mennyi időt töltesz azzal, hogy felemlegeted a múltat?

Milyen hatással van ez az életedre? És az ellenállhatatlanságodra?

2. Mit gondolsz, szolgál téged, ha nem tudsz elszakadni a gyermekkorodról szőtt történetektől? Támogatja ez az életed? Kapcsolatban állsz az álmaiddal?

Ellenállhatatlan akcióterv

Jegyezd fel valamelyik „szegény én” történetedet, amit még mindig nem tudsz elfelejteni. Vizsgáld meg, hogy megfelel-e a valóságnak. Nem lehet, hogy manipuláltad az emlékeidet? Elgondolkodtál már valaha azon, milyen nagy kihívást jelent felnevelni egy gyereket és ellátni egy családot? Ételt tenni az asztalra? Megszervezni a háztartást, a munkát és nevelni a szemtelen gyerekeket?

Még ha a történeted tényeken alapszik is, számodra most az a legfontosabb kérdés, hogy mi legyen ezután. Hajlandó vagy elengedni a múltat, hogy ellenállhatatlanságod teljes pompájában virágozhasson? Milyen ajándékoktól fosztod meg a világot azzal, hogy folyton a múltadon rágódsz?

Hajlandó vagy elszakadni attól az elképzeléstől, hogy a szüleid rosszul neveltek? Készen állsz arra, hogy elképesztően sikeres, folyamatosan fejlődő és ellenállhatatlan nő legyél?

Nyolcadik fejezet

AZ ÖTÖDIK TITOK

Felejtsd el a sztoridat!

Az igazság, amiben hiszel, és amihez ragaszkodsz, megakadályozza, hogy bármi újat meghallj.

Pema Chödrön író és buddhista szerzetesnő

Minden nőnek vannak történetei az életéről. A te történeted és személyes történelmed az, amire születésed pillanatától egészen a mostani pillanatig emlékszel. Magában foglalja a gyermekkorodban veled és a családoddal történt valamennyi esemény valamennyi részletét, kezdve attól, hová jártál iskolába, egészen addig, mi az oka és magyarázata annak, hogy ma olyan vagy, amilyen. Magában foglalja azokat a dolgokat is, amiket igaznak hiszel másokkal kapcsolatban.

Mindannyiunknak be kellene látnia, hogy a történeteink a múlton alapulnak, és nemcsak a kapcsolatainkra, hanem az ellenállhatatlanságunkra is rossz hatással vannak. Vizsgáljuk meg közelebbről, hogyan.

Amikor egy férfi arra kér, mesélj magadról egy kicsit, általában a személyes történeteddel állsz elő. Ez általában magában foglalja az alaptényeket: például a korodat, a

végzettségedet, a politikai nézetedet, illetve a vallásodat vagy a spirituális hitedet. A történeted emellett említ néhányat a személyes hiányosságaid közül is, amikkel felcímkézed magad: például, hogy „nem vagyok elég csinos/magas/vékony/érdekes/fiatal”, vagy a „férfiak nem találnak elég vonzónak” vagy „erős, független nő vagyok” vagy „túl érzékeny vagyok”. De az alábbiak is gyakran elhangoznak:

- Nem értek a párkapcsolatokhoz.
- Nem főzök valami jól.
- Visszahúzódó vagyok.
- Nem tudok bánni a pénzzel.
- Túl sokat beszélek.
- Nem vagyok elég vonzó.
- Félénk vagyok.
- Lusta vagyok.
- Túl öreg vagyok.
- Túl fiatal vagyok.

Ha egészen mostanáig magaddal cipeltél egy történetet, több dolog is történhet. Először is, megmérgezed a jelent a múltaddal, beszennyezed a minden pillanatban ott rejlő frissességet, bekorlátozod a lehetőségeidet, és nem utolsósorban az ellenállhatatlanságodat. Másodszor pedig egy olyan történetet mesélsz, ami nem is biztos, hogy igaz. Vegyük például, hogy hetedik osztályban azt mondta a tanárod, hogy „Jen, túl magas vagy. Ülj hátra, hogy a többiek is jól lássanak.” Elképzelhető, hogy tizenhárom évesen valóban magasabb voltál az átlagnál, felnőttként azonban ez már biztosan nem igaz. De

még ha felnőttként is magasabb vagy, ha a magasságodról szóló történetet előbbre helyezed annál a ténynél, hogy egy emberi lény vagy, mindenkit arra bátorítasz (elsősorban a férfiakat), hogy arra figyeljenek, amire te is, és a hiányosságot lássák benned.

Harmadszor, belekerülsz egy önmagát beteljesítő jóslatba, mert elhiszed a történetedet, és nem veszel tudomást azokról az információkról, amelyek ellentmondanak az elképzelésednek. Az egész olyan, mintha szemellenző lenne rajtad, és csak olyan bizonyítékokat gyűjtenél, amik alátámasztják a történetedet, és nem vennéd észre azokat, amik mást sugallnak. Ha például ragaszkodsz ahhoz a történethez, hogy minden férfi megcsalja a barátnőjét, garantáltan kiszűröd azokat az információkat, amik az ellenkezőjét bizonyítják. Amikor egy olyan műsort nézel a tévében, amiben egy férfi megcsalja a szerelmét, azt fogod mondani: „Látod, mindenki ezt csinálja.” Anélkül, hogy észrevennéd, tökéletesen ignorálod a hű férfiakról szóló történeteket, példákat, ez az információ ugyanis nem felel meg a meggyőződésednek.

Ugyanígy, ha tartod magad ahhoz az elképzelésedhez, hogy a férfiak nem látnak téged vonzónak, nem fogod észrevenni a férfiaktól érkező finom, romantikus közeledéseket, érdeklődéseket. Ha például szórakozni mész a barátaiddal, és beszélgetésbe keveredsz egy férfival, nem fogod észrevenni, hogy érdeklődik irántad, mert ez nem illene bele a saját magad által alkotott „nem vagyok elég vonzó” történetbe. Most arról olvashatsz el egy történetet, hogyan tette tönkre egy nő a saját ellenállhatatlanságát egy saját maga által kitalált történettel.

A tökéletes tízestől a tökéletes rémálomig

Ronnie negyvenkét éves és szingli. Tüzes természetű, erős, kisportolt testalkatú, barna bőrű, sötétbarna szemű férfi. Egy este egy New York belvárosában lévő elegáns klubban találkozott Sheilával, a sötétbarna szemű és barna hajú, gyilkos testű, kábító szépségű nővel, akit az emberek többsége egy tízes skálán tízesként értékelne. Sheila és Ronnie azonnal észrevették egymást. Táncoltak, és ellenállhatatlan vonzalmat éreztek egymás iránt. Húsz perces felszínes flörtölést követően Ronnie ránézett az órájára, és észrevette, hogy jócskán elrepült az idő. Vissza kellett mennie Brooklynba, hogy sétálni vigye a kutyáját.

Csalódottan közölte Sheilával, hogy mennie kell, és hogy látni szeretné még a nőt. Nagy örömére Sheila is Brooklynban élt, és felajánlotta neki, hogy elkíséri a kutyasétáltatáson. Ronnie majd kiugrott a bőréből. Ez a gyönyörű nő, akit épp hogy csak megismert, hazamegy vele, és elkíséri őt, amikor leviszi sétálni a kutyáját!

Ronnie és Sheila fizettek, majd gyorsan fogtak egy taxit. Ronnie magán kívül volt örömében. „Hihetetlen ez a nő” – gondolta magában. „Édes, csodás, közel lakik és szereti a kutyákat.” A férfi már jó ideje szingli volt, és kifejezetten felvillanyozódott annak a lehetőségnek a gondolatára, hogy új párkapcsolata lehet. Ami ezután történt, sokkoló volt számára.

Miközben taxijuk Ronnie lakása felé tartott, Sheila mesélésbe kezdett. Szörnyű gyermekkorától kezdve a mosodai listáján keresztül egészen bunkó exbarátaiig rengeteg témát érintett abban a reményben, hogy folyamatos személyes kapcsolatot

teremthet a férfival. A horrorfilmbe illő történetek között nem felejtette el megemlíteni, mennyire csúnyának érzi magát, és folyamatosan azt kérdezgette a férfitől, milyennek találja.

Ronnie, aki kezdetben majd kiugrott a bőréből, hogy a „tökéletes tízessel” megy haza, azon kezdett agyalni, hogyan szabadulhat meg ettől a nőtől minél hamarabb. Nem értette, hogyan képes egy ilyen gyönyörű nő pár perc alatt taszító lénnyé változni. De a dolgok még ennél is rosszabbra fordultak. Amint megérkeztek Ronnie lakásába, Sheila világosan az értésre adta, hogy szexelni akar. Ronnie rosszul és kényelmetlenül érezte magát. Annyira letaglózták a Sheila által mesélt történetek, hogy visszautasította őt, és udvariasan megkérte, hogy távozzon.

„Hihetetlen volt – mesélte Ronnie. – Ez a fantasztikusan gyönyörű nő néhány perc leforgása alatt olyan változáson ment keresztül, amilyet még sohasem tapasztaltam. *Nulla* érdeklődést tanúsítottam iránta, és eszem ágában sem volt újra találkozni vele, amiatt a hatalmas teher miatt, amit cipelt magával.”

Hogy mi a lényeg? Csak úgy bontakoztathatod ki az ellenállhatatlanságodat, ha megszabadulsz azoktól a történeteidtől, amik nemcsak a múltadat (exbarátok, exférjek, gyermekkor), hanem a saját magadról alkotott önkorlátozó elképzeléseket is (nem vagyok elég vonzó, nem vagy elég jó, stb.) magában foglalják.

Ha krónikus sztorizgató vagy, próbálj uralkodni magadon, és figyeld meg, mi történik a környezetedben. Beszélj inkább az ételről, a dekorációról, a zenéről, közös barátaitokról, a filmről, vagy egy közelgő eseményről. Oszd meg vele, mi iránt

lelkesedsz. Azt oszd meg a férfiakkal, ki vagy most, és ne azt, ki voltál régen. Ha a múltadról beszélsz, mindig legyél nagyon tudatos. Ne kreálj áldozatot magadból, és ne úgy idézd fel a tragikus eseményeket, mintha számítanának valamit, mert egyáltalán nem számítanak. Ismerd fel, hogy azok a tapasztalatok segítettek el a mostani pillanathoz, amiket eddig szereztél, és hogy megszolgáltad személyes, spirituális fejlődésedet. A múltnak vége. Halott. Elmúlt. Ha megszabadulsz a történetedtől, és megengeded magadnak, hogy egyszerűen csak légy, aki most vagy, folyamatosan elevenebbé, aktívabbá, és mindenekelőtt ellenállhatatlanabbá válsz.

Ellenállhatatlan akcióterv

Mi a te történeted? Írd le azokat az elképzeléseidet, meggyőződéseidet és elméleteidet, amiket eddigi életed során gyűjtöttél össze, és amiket e fejezet elolvasása előtt még igaznak hittél.

Olvasd el őket. Elképzelhető, hogy füllentettél magadnak? Mit gondolsz a Sheila-féle történetekről? Neked is vannak olyan múltbéli sérelmeid, amiket azért emlegetsz, hogy bebizonyíthasd, mennyire küzdöttél, vagy hogy milyen keményen dolgoztál annak reményében, hogy szeretetet és csodálatot csikarj ki egy férfiból? Mennyivel lennél ellenállhatatlanabb, ha békén hagynád a múltat? Mennyivel éreznéd magad hitelesebbnek és magabiztosabbnak? A történeteid nélkül mennyivel

könnyebbítenéd meg a férfiaknak, hogy igazán és őszintén akarjanak?

Egy nagyon fontos dolgot azonban jegyezz meg: megszabadulni a történetedtől nem azt jelenti, hogy nem beszélhetsz a múltadról. Csak légy egészen tudatos, amikor ezt teszed. Ne panaszkodj, nyavalyogj, és ne csinálj áldozatot magadból. Úgy fejezd ki magad, hogy mellőzöd a drámázást és mások hibáztatását.

Kilencedik fejezet

A HATODIK TITOK

Fejezd be a panaszkodást, és kezdj cselekedni, azaz hogyan és hol találkozhatsz annál is több férfival, mint amennyit meg tudnál számolni

Amit tudatosítasz, afelett ellenőrzést gyakorolsz. Amit nem tudatosítasz, téged ellenőriz.

Anthony De Mello jezsuita pap és író

Megfigyelted már valaha, mennyi időt vesztegetsz el, amikor arra panaszkodsz (akár hangosan, akár gondolatban), hogy túl elfoglalt vagy, vagy nem tudod, hol találkozhatnál több férfival? Elárulok neked egy hatalmas titkot: minden egyes nap elvesztegeted azokat az alkalmakat, amikor normális férfiakkal találkozhatnál, és még csak nem is tudsz róla.

A fizika egyik törvénye szerint két dolog nem történhet meg ugyanazon a helyen és ugyanabban az időben. Más szavakkal fogalmazva: vagy panaszkodsz az életedre, és arra, hogy nincs

idő́d férfiakkal találkozni, vagy elkezded élni az életet, és találkozol férfiakkal. A kettő együtt nem működik.

Ha azzal a belső, elmédben zajló párbeszéddel vagy elfoglalva, hogy milyen szörnyű az élet, ellenállhatatlansági szinted észrevehetően csökkenni fog. Teljesen mindegy, mire panaszkodsz – az időre, a forgalomra, a munkádra, a frizurádra, a férfiakra, a nőkre, a szüleidre, a miniszterelnökre –, valamennyi téma ugyanazt a tragikus hatást váltja ki.

Hogy mi fog történni? Ha szüntelenül panaszkodsz, elveszel a gondolataidban. Ha elveszel a gondolataidban, elmulasztod meglátni, mi történik a környezetedben. Ahelyett, hogy kifelé irányítanád a figyelmedet, hogy észrevedd, ki van ott, és mi történik, belső mentális párbeszédeiddel, „nyavalygásoddal” vagy elfoglalva, és megszámlálhatatlan lehetőséget szalasztasz el, hogy férfiakkal találkozz.

Energetikai szempontból nézve, amikor el vagy veszve a gondolataidban, egy zárt rendszerben tartózkodsz, ami azt a rezgést küldi a külvilágnak, hogy „nem vagyok elérhető”. Ezzel lecsökkented annak a lehetőségét, hogy találkozz valakivel, mert spirituálisan nem vagy nyitott a dologra.

Miért kell megszabadulnod a drámázástól

A panaszkodás – legyen szó hangos vagy csendes panaszkodásról – a férfiak egyik legfontosabb elijesztője. Amikor panaszkodsz, azzal veszekedsz, ami van, és azt mondod, hogy az élet nem olyan, amilyennek lennie kellene. Ez áldozattá tesz téged, és stresszt, illetve haragot vált ki a testedben. A

stressz a külsődre is negatív hatással van: idő előtti öregedést, pattanásokat, pikkelysömört és személyes kedvencemet, a kortizol nevű hormon megnövekedett termelését okozza, ami fokozza a hízást.

A férfiak nem egyszerűen egy nő külsejét találják vonzónak. Ahhoz vonzódnak, ahogyan érzik melletted magukat. A férfiak sokkal jobban érzik magukat olyan nők mellett, akik nem panaszkodnak.

Hogyan találkozz több férfival?

Tudni akarod, mi a legegyszerűbb módja annak, hogy több férfival találkozz? Hagyd abba a panaszkodást, és kezdj el cselekedni. Pontosan ezt kell tenned. Bárhol találkozhatsz férfiakkal, ezért azonban már ma el kell kezdened tenni. Csak az számít, hogyan viszonyulsz a dolgokhoz. Ahelyett, hogy szerveznél egy szánalmas házibulit, próbáld kifelé irányítani a figyelmedet, és próbálj kapcsolatba lépni mindenkivel a környezetedben – csak szórakozásból. Nem számít, férfival vagy nővel, fiatallal vagy időssel, házassal vagy szinglivel – próbálj közeledni az emberekhez, ahelyett hogy elvesznél a gondolataidban. A postások, a bankárok, az eladók, a Starbucks pultja mögött állók, az edzőterembe járók, a rendőrök, a tanárok és a zebrán veled áthaladók mind lehetséges partnernek számítanak.

Ne aggódj azon, mit fogsz mondani. Csak egy egyszerű „hellóra” és egy mosolyra lesz szükséged. Irányítsd át a figyelmed saját magadról (és belső panasz-áradatodról), és

áraszd el a világot ellenállhatatlanságod energiájával. Mosolyogj rá valakire ok nélkül. Légy udvarias. Fogd meg kedvesen az ajtót, add át az ülőhelyet, vagy nyújtsd a kezed. Gondolatban áldd meg a körülötted lévő embereket. Meg fogsz lepődni azon, ami történni fog. Folyamatosan emberekkel fogsz találkozni, és drámaian megnő az energiád és az életerőd. Sokkal gyakrabban történnek veled meghökkentő események. Ráhangolódsz a világegyetemre, és azt veszed észre, hogy az energia sokkal könnyebben áramlik.

Ha nem önmagadra és belső párbeszédeidre irányítod a figyelmedet, azt az emberek is észre fogják venni. A hétköznapi találkozásokból egyre gyakrabban lesznek barátságok, üzleti kapcsolatok, vagy akár randik. Automatikusan jobb kommunikátor válik belőled, és sokkal elégedettebbnek és nyugodtabbnak fogod érezni magad.

Tedd szokásoddá, hogy a környezeteddel foglalkozol, ahelyett hogy elvesznél a gondolataidban, és mentálisan elszigetelnéd magad az elmédben zajló panaszáradat miatt. Irányítsd át a figyelmedet arra, ami most történik, és megtaníthatod magad, hogyan lehetsz még kifejezőbb és elevenebb – két olyan tulajdonság, amelyek a természetüknél fogva ellenállhatatlanok. Ezt a jelenséget a tökéletes elkötelezettség művészetének szokták nevezni. A tökéletes elkötelezettség azt jelenti, hogy jelenlétünket (mentális, érzelmi, fizikai és spirituális energiáinkat) arra irányítjuk, amit éppen teszünk. Nem számít, hogy éppen sorban állunk-e egy bankban, vagy vendégeket várunk egy vacsorapartira, irányítsuk mindig az adott eseményre a figyelmünket és a szándékunkat. Éljünk a

jelen pillanatban, és ne csak a gondolatainkban. Tanuljunk meg *részt venni*. Gondolkodjunk „igennel”, ahelyett hogy arra vesztegetnénk az időnket, hogy elveszünk a gondolatainkban. Éljük tökéletes tudatossággal és lelkesedéssel az életünket. Amikor önkénteseket keresnek, emeljük fel a kezünket. Amikor bekapcsolják a zenét, kezdjünk el táncolni. Amikor le kell szedni az asztalt, mossuk el a tányérokat.

A hosszan tartó ellenállhatatlanság titka, hogy szokásunkká tesszük, hogy mindig tökéletesen arra koncentrálunk, amit éppen teszünk. Ha csak úgy teszünk, mintha arra figyelnénk, amit teszünk, hogy másokat manipuláljunk, és több férfival találkozzunk, kudarcot fogunk vallani. Hitelesnek kell lennünk. Mutassuk ki a bennünk rejlő egyszerű örömöt és elégedettséget, ami abból ered, hogy tökéletesen éberen és lelkesen éljük az életünket.

A hitelesen ellenállhatatlan élet azt jelenti, hogy elevenek vagyunk és elkötelezettek. Ezt úgy a legkönnyebb megvalósítani, hogy távol tartjuk magunkat az elménktől. Beszélgessünk az emberekkel, függetlenül attól, hogy potenciális partnernek tekintjük-e őket, vagy sem. Lépjünk kapcsolatba bárkivel: állatokkal, növényekkel, idős hölgyekkel, kisbabákkal. Adjunk magunkból másoknak is. Bárhol legyünk is, legyünk mindig egészen jelen.

Ellenállhatatlan belső kérdések

1. Gyakran panaszkodsz olyan dolgokra, amiket nem befolyásolhatsz? Például az időjárásra vagy a

forgalomra? Segít?

2. Hajlandó vagy arra, hogy megvizsgáld, mennyi időt pazarolsz el az életedből arra, hogy panaszkodj? Több férfival találkoztál volna, ha nem a panaszaidra irányítottad volna a figyelmedet, hanem arra, ami a környezetedben zajlik?
3. Milyen más jellegű kapcsolatokat fejleszthetnél? Barátságokat, üzleti kapcsolatokat?

Ellenállhatatlan akcióterv

Válj „panaszkodásmentes zónává” egy egész napra. Ez egy nagyszerű játék, hogy tudatosítsd magadban, mennyi időt töltesz panaszkodással. Egyedül és a barátaiddal is játszhatod. Próbáld ki, milyen, ha egy álló napig nem panaszkodsz. Sem az időjárásra, sem a testedre, sem a férfiakra, sem a munkádra, sem a kollégáidra, sem a politikusokra, sem a pénzre. Ahányszor csak azon kapod magad, hogy akár gondolatban, akár hangosan panaszkodsz, állítsd le magad.

Tizedik fejezet

A HETEDIK TITOK

Ha megszerezted az életed, ne engedd el, avagy mit tegyél, hogy a férfi egyre jobban, jobban és jobban akarjon téged

Ha mindig csak vársz arra, hogy egyszer majd igazán szerethess és élhess, szenvedést okozol magadnak. Minden pillanat életed legfontosabb pillanata.

David Deida író

Az egyik legnagyobb titok, amivel magunkhoz vonzhatjuk a férfiakat, hogy teljes életet élünk. Nem azért, hogy manipuláljunk másokat, hanem azért, mert megbecsüljük magunkat, és be szeretnénk teljesíteni a lelkünk célját. Mi történik akkor, ha egy olyan emberrel kezdesz randizni, akit igazán kedvelsz? Izgatott vagy, és folyamatosan arra gondolsz, mikor láthatod őt újra. Ahogy múlik az idő, azt tapasztalod, hogy egyre kevesebb időt fordítasz a barátaidra és a családodra, vagy akár a munkádra. Lemenni az edzőterembe, vagy részt

venni olyan programokon, amiket egyébként nagyon élveztél, már csak másodlagos szerepet töltenek be az életedben, mert látni akarod az új pasidat. Az együtt, közösen eltöltött idő egyre inkább róla és az ő érdekeiről szól, és nem a tiédről. Ha például az új párod nagy sportrajongó, azon fogod kapni magad, hogy egyre több időt töltesz sportbárokban vagy a barátai lakásán, és te is velük együtt nézed a meccseket.

Néhány hét múlva már kizárólag a kapcsolatotok áll életed középpontjában. Először még úgy érzed magad, mintha álmodnál, de nem kell sok időnek eltelnie ahhoz, hogy észrevedd: nem csak álomszerű változások következtek be az életedben. A párod már egyáltalán nem hív fel (mert téged állítólag soha nem lehet elérni), híztál néhány kilót, és már nem érzed olyan energikusnak és vonzónak magad, mint régen. A munkádban sem találsz már annyi örömöt, mint előtte. Néhány hónap múlva tompának és megbántottnak érzed magad, de nem tudod az okát, miért. A szex sem olyan fantasztikus már, mint amilyen eleinte volt. A párod elkezd eltávolodni tőled, és ez a csodálatos új kapcsolat a szemed láttára kezd átalakulni valami olyasmivé, amivé az összes eddigi kapcsolatod alakult.

Ismerősen hangzik? Sokan éreztük már hasonlóan magunkat: néhány hét vagy hónap elteltével elveszetté és zavarodottá váltunk az új kapcsolatban, és azt gondoltuk: „Mi a fene történhetett?” Kedves nőtársam, az történt, hogy elveszítetted saját magad. Ahelyett, hogy élted volna tovább a saját életed, és ebbe illesztetted volna bele az új kapcsolatodat, végzetes hibát követtél el tánc közben: belesodortad magad egy olyan

helyzetbe, amiről azt gondoltad, ő akarja, csak hogy megtartsd a kapcsolatotokat és boldognak lásd őt.

Ez a fajta hozzáállás sohasem működik. Ha megváltoztatod a viselkedésedet, és olyasvalaki akarsz lenni, aki nem vagy, előre meggyágyazol a szenvedésednek. Ő hozzád vonzódik – az igazi énedhez –, ahhoz, amilyen vagy, és nem egy olyan nőhöz, akinek rajta kívül nincs más az életében.

Az alábbi példák azt mutatják, mit szoktunk tenni, amikor belesodorjuk magunkat egy végzetes játékba, és nem őrizzük meg a saját életünket:

- Lemondjuk a barátnőinkkel szervezett programokat, mert vele akarunk lenni (ez különösen akkor veszélyes, ha közben önmagunknak vagy a barátnőinknek is hazudunk).
- Elkésünk a munkahelyünkről, vagy korábban indulunk haza.
- Már nem sportolunk, mert sokkal kényelmesebb ágyban maradni és összebújni.
- Olyan programokat mondunk le (tanfolyamokat, workshopokat), amikért korábban rajongtunk.
- Nem figyelünk a családunkra és a barátainkra.
- Semmi másra nem szánunk időt, csak rá.
- Elhagyjuk magunkat.

Ne felejtsd el, hogy különleges ember vagy, aki meghatározott céllal született erre a világra. Ha megerőszakolod magad, csak hogy megfelelj annak az elképzelésnek, amit a másik akarhat, nem ezt a célt követed. Higgy nekem, pontosan tudom, milyen

izgalmas és felemelő, ha találkozol valakivel, aki igazán tetszik: minden egyes percedet vele akarod tölteni. Nem arra akarlak rábeszélni, hogy elnyomd magad, hogy visszafogd a szenvedélyedet, vagy hogy erőltetetten lemondd a közös programjaitokat, csak arra, hogy fontold meg a többi lehetőséget is. Próbáld beleilleszteni az új románcot a már meglévő életedbe. Tágítsd ki a világodat. Ne fogd vissza magad, csak hogy alkalmazkodj a párodhoz. Bízz abban, hogy akkor is minden rendben lesz, ha egyedül, nélküle is részt veszel programokon. (És ha nem, akkor ez valószínűleg nem az a kapcsolat, amire vágytál.) Ha két érett, felnőtt ember nem tölti minden idejét egymással, az csak elmélyíti a beszélgetéseiket, és felerősíti a kettejük közti szenvedélyt. A legszebb az egészben, hogy a teljes életnek a munkahelyi sikerek, a barátok, a család és egy nagyszerű párkapcsolat is egyszerre a része lehet. Sőt, igazán ez az egyetlen módja annak, hogy egy jó kapcsolat idővel varázslatossá váljon. Kérlek, ne felejtsd el, hogy elérni és megtartani egy bizonyos fajta életet nem ugyanaz, mint taktikázni érte.

Miért nem működik a „taktikázás”?

Az elmúlt évek alatt megjelent számtalan tanácsadó könyv arra buzdította a nőket, hogy taktikázzanak, és manipulálják a férfiakat, hogy azok továbbra is érdeklődjenek irántuk és vonzónak találják őket. Ez nemhogy nem nevezhető túl őszintének, de kifejezetten inkorrekt, és tovább erősíti azt a tévhitet, hogy egy kapcsolat megmenti és teljessé teszi a nőket.

Ha taktikázol, hogy megkapj valamit, lehet, hogy a dolog működni fog egy ideig, de soha nem lesz részed abban a hosszú távú, hiteles és boldog szerelemben, amire vágysz. Előbb vagy utóbb a dolgok elkezdenek rosszabbra fordulni. Így vagy úgy, de elkezdesz nyomást gyakorolni a párodra, csak hogy több időt töltsön veled. Ha visszautasít, magányosnak érzed magad, megsértődsz, és azon tűnődsz, mi lehet a baj a kapcsolatotokkal. Ezután elkezdesz féltékenykedni, és nem érzed magad többé biztonságban. Mindent elemezni kezdesz, és idődd nagy részét azzal töltöd, hogy arra készteted őt, bizonyítsa be, mennyire szeret téged. Ő ettől csak összezavarodik, és úgy érzi, átverték. Teljesen jogosan azt kérdezi magától, mi történt az ő „nehezen megszerezhető" csajával, akinek valaha saját élete volt. Elkezd kerülni, távolságtartóvá válik, és egyre kevesebbet ad magából. Végül az egész egy hatalmas harcba torkollik, te pedig csak kapkodod a fejed, mi történhetett.

Van saját életed, és meg is tartod = hiteles ellenállhatatlanság

Egy újabb elmélet, amit jó, ha megjegyzel. Ha megőrzöd a saját életedet, hitelessé és ellenállhatatlanná válsz, mert nem veszíted el saját magad (és a párod) a kapcsolatban. Ha abból a hasonlatból indulunk ki, hogy az emberek tölthető elemként működnek, saját életünk megtartása mindig gondoskodik arról, hogy új energiával töltődjünk fel. Ha valamennyi idődet és figyelmedet a párodra irányítod, nem lesz módod arra, hogy az

élet (a barátaid, a szabadidős tevékenységek, az élmények, a természet, a világegyetem) újra energiával töltsön fel. Lemerülnek az energiatartalékaid, ami a külsődet és a közérzetedet is negatívan befolyásolja. Minden energiádat a párodtól vonod el, amitől ő kimerültnek és tompának érzi magát. A beszélgetéseitek egyre unalmasabbá válnak. Te elkezdesz kukacoskodni, és egyre zsémbesebb leszel. A beszélgetéseitek néhány mondatra korlátozódnak: „Mit akarsz csinálni?”, „Nem érdekel, döntsd el te.” Ha minden perceteket, energiátokat és figyelmeteket megosztjátok egymással, mind a ketten kimerültök, és lassan de biztosan tönkreteszitek azt, ami egyébként csodálatos kapcsolattá alakulhatott volna. Saját életed megőrzése a legegyszerűbb módja annak, hogy a középpontodban maradj, és sokkal többet adhass magadból a partnerednek és az életedben részt vevő más fontos személyeknek. Legyünk őszinték. A siker szexi. Ha tele vagy ötletekkel és energiával, a férfiak automatikusan ellenállhatatlannak fognak találni, mert az is vagy. Foglalkozz az egészségeddel, ápold a kapcsolataidat, szerezz új ismereteket, szórakozz, és oszd meg magad másokkal is. Ettől ő egyre jobban és jobban fog akarni téged. Ebben a tekintetben a férfiak egyáltalán nem különböznek a nőktől. Olyan emberrel akarnak együtt élni, aki kifejező, izgalmas és aktív életet él. Olyan nőt akarnak, aki új dolgokkal ismerteti meg őket, és nemcsak érdeklődő, de érdekes is.

Élj ellenállhatatlan életet, és légy S&P királynő

Jelenlegi életed megszerzésének és megőrzésének egyik módja, ha energiát fektetsz abba, hogy S&P (siker és pénz) királynő váljék belőled. Először Karen Salmansohn fantasztikus *The 30-Day Plan to Whip Your Career into Submission* (30 napos terv, hogy a legnagyobb alázattal végezd a munkádat) című könyvében olvastam a kifejezést, aminek a következő a lényege: légy a munkád sztárja. Nem érdekel, mi a munkád, hogy hamburgert sütsz-e egy McDonald'sban, vagy egyike vagy a legnagyobb 500 cég vezetőjének. Bármit tegyél is, mindig teljes gőzzel és kiválóan tedd! Mindig időben jelenj meg a munkahelyeden. Tarts be az ígéreteidet, és légy hajlandó elvégezni a munkád. Gondolkozz új ötleteken. Foglalkozz a körülötted lévő emberekkel. Oldd meg a problémákat. Légy a változás ügynöke. Fektess abba, hogy te légy a legjobb a területeden, sőt az egész világon! Ha azon gondolkodtál, hogy foglalkozást váltasz, ez ösztönözzön még inkább arra, hogy a sztárja legyél a jelenlegi munkádnak. Ha kiválóan végzed a munkád, mentálisan és energetikailag is a csúcsra kerülsz, és teljes gőzzel vetheted bele magad az új munkádba. Ez a karmádat is pozitívan befolyásolja. Ha végül úgy döntesz, hogy mégis felmondasz, jelenlegi munkaadóid boldogok lesznek, hogy méltató referenciákkal támogathatnak, és nyitva hagyják előtted a kaput, hátha a jövőben mégis visszatérsz hozzájuk.

Ha vállalkozó vagy, keresd meg annak a módját, hogyan erősítheted a vállalkozásodat. Van olyan új termék vagy szolgáltatás, amit te is értékesíthetnél? Hogyan szerezhetnél újabb rajongókat azzal, hogy még ötletesebbé és izgalmasabbá teszed az ügyfélszolgálatodat? Hogyan juthatna el még több

emberhez a terméked vagy a szolgáltatásod? Hogyan gyakorolhatnál hatást ezrekre vagy akár milliókra? Ne feledkezz meg az S&P „P” betűjéről sem. Ha meg akarod tartani a jelenlegi életed, annak az a feltétele, hogy erős anyagi bázissal rendelkezel. Ez a téma nagyon kényes, sok nő ugyanis nem akar felelősséget vállalni az anyagi ügyeiért, mert azt hiszi (vagy arra tanították, hogy azt higgye), hogy majd jön egy férfi, aki átveszi tőle ezt a feladatot. Ez a borzalom kezdete. Intelligens, egészséges nő vagy. Ha teljes mértékben ki akarod bontakoztatni az ellenállhatatlanságodat, továbbra is fektess be a pénzügyi függetlenségedbe, és ne feledkezz meg róla csak azért, mert kapcsolatban élsz.

Ha pénzügyeid intézése kihívást jelent a számodra, nagyon tudom ajánlani neked kedvenc pénzügyi tanácsadómat, David Bachot, aki olyan bestsellereket írt, mint a *The Automatic Millionaire*, a *Smart Women Finish Rich* és a *Smart Couples Finish Rich*. Legfontosabb tanácsa az „egyértelműség” és az „előre”, és ami nagyon fontos, ezek működnek is.

Ne feledd el, hogy minden kapcsolat két lehetőséget kínál számodra: vagy felfedezed velük a személyiségedet és kibontakoztatod magad, vagy kifacsarod magad, és önmagad apró változatává zsugorodsz, hogy az lehess, akiről azt hiszed, a partnered szeretne látni. Mondjon bármit is az elméd, a partnered az igazi önmagadhoz vonzódik, ahhoz a hiteles önmagadhoz, akivel először találkozott, és nem ahhoz, akiről te hiszed, hogy vonzódik.

Ha úgy döntesz, hogy elölről kezded, és bármi történjen is, mostantól az igazat mondod, az összes olyan drámát, félelmet

és idegeskedést elkerülheted, ami abból táplálkozik, hogy nem tudod, hogyan állnak a dolgok – ezt a félelmet a nők többsége nap mint nap megtapasztalja. A nők többsége nem mer önmaga lenni, mert abban a tévhitben él, hogy úgy, ahogyan van, nem elég. Ez a „nem vagyok elég” hozzáállás nem csak hogy nem helyes, de tönkreteszi a jó közérzetedet, és azt a képességedet, hogy szerető és boldog kapcsolatban élj.

Önmagad lenni és az első pillanattól fogva az igazat mondani a titka annak, hogy természetes és hiteles kapcsolatban élj, de ez a kulcsa ellenállhatatlanságod hosszú távú fennmaradásának is.

Légy önmagad! Mondd el, mi lehetséges a számodra, és mi nem. Már az első naptól kezdve ezt tedd, és soha ne hagyd abba. Ez a legtöbb, amit már egy kapcsolat legelején tehetsz azért, hogy hosszú távon is sikeres legyen.

Egy kapcsolat sikerességét azonban nem szabad összekevernünk egy kapcsolat időtartamával. Csak azért, mert egy kapcsolat hosszú évekig tart, még nem jelenti automatikusan azt, hogy sikeres. Sok pár csak azért kapaszkodik élettelen, siralmas, kapcsolatnak nevezett létébe, mert túlságosan fél az egyedülléttől, vagy mert nem mer szembesülni az ismeretlen nyújtotta bizonytalansággal. Az én sikerről alkotott elképzelésem azonban nem egyenlő azzal, hogy valaki csendes kétségbeesésben él, és nélkülöznie kell az igaz szerelmet, szenvedélyt és spirituális kapcsolatot.

A kapcsolatok a legfontosabb lehetőségek a spirituális fejlődéshez és növekedéshez. Azért vannak, hogy felfedezzük magunkat, felébresszük a szívünket, és meggyógyítsuk

szeretetre való képességünket. Minden egyes eddigi és elkövetkezendő kapcsolatodnak az a célja, hogy közelebb vigyen téged a benned rejlő istenhez, és hogy a lehető legtöbbet megtapasztald, illetve kifejezd abból, ami vagy.

Ellenállhatatlan akcióterv

Használd arra ezt a fejezetet, hogy kitágítsd a teljes életre vonatkozó lehetőségeidet. Vedd észre, hogy mindegyik lehetőség a tiéd lehet. Engedd meg magadnak, és szokj hozzá ahhoz a gondolathoz, hogy ne kizárd, hanem befogadd az életedbe az új dolgokat. Ne „vagy-vagy”-ban, hanem „is-is”-ben gondolkodj.

1. Jelentkezz arra a workshopra vagy tanfolyamra, amire már régóta szerettél volna, de valamiért nem tetted meg. Ne várj a „valamikorra”, már most élj teljes életet!
2. Vizsgáld meg, milyen a munkához és a pénzhez fűződő viszonyod. Elegendő energiát fektettél a karrieredbe és anyagi helyzeted javításába? Milyen lépéseket kell megtenned ahhoz, hogy S&P királynő légy?
3. Mindig tartsd be a szavad önmagaddal és másokkal szemben is, függetlenül attól, jársz-e most valakivel, vagy sem. Ha kijelentetted, hogy lemész az edzőterembe, menj le. Ha azt mondtad, hogy elmész egy buliba, menj el. Ez szilárdabbá teszi személyes erődet, hogy ha egyszer majd kapcsolatban élsz, sokkal könnyebben megtartsd a szavad.

Tizenegyedik fejezet

A NYOLCADIK TITOK

Tökéletes csomagolás, avagy hogy legyünk a nap huszonnégy órájában gusztusosak, kívánatosak, és olyanok, akiket minden férfi azonnal haza akar vinni

A legnagyobb bűn az élettel szemben, ha bemocskoljuk és elpusztítjuk a szépséget. Ez még akkor is bűn, ha ezt a saját szépségünkkel tesszük, sőt akkor igazán az, hiszen azért bízták ránk, hogy vigyázzunk rá, és mi felelünk azért, hogy rendben legyen.

Katherine Anne Porter Pulitzer-díjas író

Legyünk őszinték, rendben? Függetlenül attól, milyen szexik vagyunk belül, ha a külső megjelenésünk tekintetében kihívásokkal küzdünk, nem lesz könnyű bombázónak éreznünk magunkat egy randin. És mivel amikor ellenállhatatlanságról van szó, az, hogy ki vagy, lényegesen fontosabb annál, hogyan

nézel ki (emlékezz csak szegény Sheilára), miért szabotálnád az ellenállhatatlanságodat, ha nem muszáj?

A tökéletes csomagolás a bennünk rejlő „szexi nő” természetes és ellenállhatatlan lényének külső kifejezése. Azoknak, akik azt gondolják, hogy tökéletesen képben vannak ebben a kérdésben, azt tanácsolom, lépjenek túl magukon, és folytassák az olvasást.

Mit árulsz?

Tetszik vagy sem, mindannyian áruljuk magunkat, méghozzá a nap huszonnégy órájában. Külső megjelenésünk információkat árul el a családi állapotunkról, a foglalkozásunkról, az anyagi helyzetünkről, az önértékelésünk szintjéről, a korunkról, a vallásunkról, a nemzeti hovatartozásunkról és az intelligenciánkról, csak hogy megemlítsünk néhányat. A ruha, amit viselünk, a frizuránk, és az, ahogyan tetőtől talpig kinézünk, sokkal többet elárul rólunk, mintha egy szót is szólnánk.

Az emberek többsége nincs tisztában azzal, mit árul, egyszerűen azért, mert már túlságosan megszokta saját magát. Nem vagyunk tisztában azzal, hogyan észlelnek minket mások, és a barátaink, illetve a családunk is úgy gondolja, nem az ő dolguk, hogy véleményt mondjanak rólunk – holott a véleményük megváltoztathatná az életünket. Ez egy kicsit olyan, mintha megnéznénk Donald Trump valóságshow-jának, a *The Apprentice*-nek az egyik részét, amiben a résztvevőknek gyakran fogalmuk sincs arról, milyen szörnyen, lehetetlenül,

idiótán, gyerekesen és bunkón viselkednek. Egyszerűen csak saját magukat adják, azoknak azonban, akik nézik őket, tökéletesen világos, mi az, amit rosszul tesznek.

Ugyanez történik akkor is, amikor sok nő nem képes elszakadni egy adott ruhastílustól vagy frizurától, és nem képes haladni a korral. Vannak nők, akik egész életükben pizsamaszerű ruhákban járnak, vagy ahelyett hogy formás karjukra hívnák fel a figyelmet, lógó hasukat mutogatják. És van az embereknek egy olyan része is, akinek egyszerűen fogalma sincs a divatról, és szerencsétlenségükre senki sincs körülöttük, aki azt mondaná nekik: „Ki vagy rúgva!”

Szerencsére neked nem kell valóságshow-ban szerepelned ahhoz, hogy megtanuld a tökéletes csomagolás titkát. Mindaz, amire szükséged lesz, nem más, mint nyitottság, felfedezőkedv és hajlandóság, hogy kipróbáld az új lehetőségeket. Egy, a divat világában otthonosan mozgó barátod vagy egy professzionális stylist gyorsan és fájdalommentesen segíthet neked, hogy egészen új fényben láttasd magad. Ahogyan az egyik ügyfelem, Heather fogalmazott, vagy azt az üzenetet küldöd, hogy „gyerünk baby, légy az enyém”, vagy azt, hogy „nem érdekelsz”.

Heather története

Egyik nap ügyfelemmel, Heatherrel, a negyvenes éveiben járó üzleti tanácsadóval ültem szemben – Heather úgy fogalmazott, hogy készen áll egy kapcsolatra. A karrierje az egekben szárnyalt, saját lakása volt New Yorkban, és csak úgy pezsgett a

társadalmi élete. Azt kérdezte tőlem: „Mit csinálok rosszul, Marie? Nem érdeklem a pasikat.”

„Nem csodálom – mondtam neki. – Nem azt az üzenetet sugárzod, hogy »dögös és szingli csaj vagyok, aki kapcsolatot keres«. Sokkal inkább azt, hogy »unalmas, középkorú nő vagyok, aki egyáltalán nem érdeklődik a férfiak iránt«.” Senki sem látta meg a benne rejlő nőcit amögött a divatkatasztrófa mögött, ami mögé elbújt. Heather, ez a vonzó, sikeres és szeretetre méltó nő túlméretezett, a derekát eltakaró farmernadrágokba, és bő, kopott férfipólókba rejtette érzéki, jó alakú testét. Szürkésbarna klumpát hordott, és sárga kendővel kötötte át a fejét. Nem kimondottan hívogató külső. Heathert érdekelték az őszinte vélemények, és nem sértődött meg a megjegyzéseimen. Elgondolkodott a dolgon, és belátta, hogy ironikus módon szándékosan öltözött csúnyán, hogy távol tartsa magától a férfiakat. Miközben abban a hitben ringatta magát, hogy párkapcsolatra vágyik, valójában szörnyen rettegett egy lehetséges visszautasítástól, aminek a lehetőségét a rendszeres randizgatás magában rejtette. Ebben a pillanatban azonban azt is felfedezte, hogy szerelem és meghittség iránti vágya erősebb a visszautasítással szembeni félelménél. Nem ítélkezett maga felett, amiért ezt érezte, hanem egyre inkább érdeklődni kezdett a divatos, stílusos kinézet iránt. Beszélgetésünket követően elkezdett színes, nőies felsőket és szűk szabású szoknyákat hordani, melyek kiemelték karcsú alakját. A klumpát is lecserélte gyönyörű szandálokra és kényelmes, jó minőségű cipőkre. Ruha- és kiegészítőválasztása ma már sokkal inkább megfelel annak a csodaszép és a férfiak

számára is elérhető nőnek, aki mindig is volt. Már nem köti be kendővel a fejét, hanem láttatni engedi fantasztikusan szép, göndör, barna haját.

Rendszeresen jár salsaórákra, sőt vásárolni is a divatban otthonosan mozgó barátaival, akik segítenek neki az alakjához és a pénztárcájához illő ruhákat kiválasztani.

Ez a dolog kulcsa. Hogy hogyan nézel ki, az befolyásolja, hogyan érzel. Vagy úgy csomagolod be magad, hogy még jobban erősítsd belső ellenállhatatlanságodat, vagy úgy, hogy elnyomd azt. Ez nem azt jelenti, hogy kihívóan vagy nem a korodnak és az ízlésednek megfelelően kellene öltözködnöd. Azt jelenti, hogy odafigyelsz magadra, méghozzá oly módon, hogy az tükrözze ellenállhatatlanság és párkapcsolat iránti vágyadat. Azt jelenti, hogy tudatosítod magadban, hogyan kommunikálod a világnak a megjelenéseden keresztül, ki vagy.

A tökéletes csomagolás a tudatossággal kezdődik. Gondolkozz el az alábbi néhány kérdésen, hogy mozgásba hozd az életnedveidet:

- Olyan ruhákat viselsz, amikben vonzónak látszol és érzed magad, vagy inkább azért imádkozol, hogy valaki végre vegye észre a pólók, a bő pulóverek és a tréningnadrág alá rejtett belső szépségedet?
- Mikor nézted át utoljára a gardróbodat, hogy megszabadulj az ódivatú, csúnya és előnytelen daraboktól?
- Sminkeled magad? Mikor frissítetted fel utoljára a sminkkészletedet?

- Mi a helyzet az alakoddal? Izmos és fitt vagy, vagy inkább egészségtelen túlsúly mögé rejted a benned rejlő nőcit?
- Tisztában vagy azzal, milyen ruhák emelik ki az alakodat? Tudod, milyen ruhák nem állnak jól?

A tökéletes csomagolás forrásai

A jó kinézet az egyetlen módja annak, hogy kihozd a legtöbbet abból, amid van. Tanuld meg az előnyödre fordítani a hiányosságaidat. Az egyik lehetőség, hogy megbízol egy öltözködési tanácsadót, egy stylistot, aki egy meghatározott díjért cserébe segíteni fog neked átnézni a gardróbodat, hogy csak azokat a darabokat tartsd meg, amik tényleg jól állnak. Arra is megkérheted, hogy elmenjen veled új ruhákat vásárolni, és kiválassza neked azokat a darabokat, amikben az irodában és egy randin is jól nézel ki.

Kevésbé költséges megoldási mód, ha könyvekben nézel utána a témának. Az én személyes kedvencem Trinny Woodall és Susannah Constantine *What Not to Wear* (Mit ne viselj) című könyve. A két szerző rendszeres vendég az Oprah Show-ban, és már több könyvet írtak arról, hogyan öltözzünk mi, nők megfelelően, és hogyan érezzük jól magunkat a bőrünkben. Trinny és Susannah tökéletes segítőid lesznek, ha azt akarod kideríteni, mit tarthatsz meg, és mitől érdemes megszabadulnod a ruhatáradból. Lépésről lépésre mutatják meg neked, hogy ha megváltoztathatod az öltözködésedet, az egész életed meg fog változni.

A különféle magazinok is kiváló inspirációs és iránymutató források lehetnek, ha a divat iránt érdeklődsz. Olyan magazinokat keress, amik weboldalakat, telefonszámokat, boltokat és a bemutatott ruhadarabok árát is megadják. Sok magazinnak van olyan rovata, amiben ugyanazt az öltözéket, stílust többféle árkategóriában, minden pénztárcát figyelembe véve bemutatják. Végül ne becsüld alá a barátok szerepét: hívd meg néhány jó barátodat, hogy segítsenek felfrissíteni a ruhatáradat, és nézzétek meg, mi áll igazán jól neked.

Frizura és smink

Akárcsak az öltözködés, a frizura és a smink is hatalmas szerepet játszik abban, milyen magabiztosnak és vonzónak érezzük magunkat. A piacon elérhető kozmetikai termékek hatalmas kínálata láttán könnyen összezavarodhatunk, és előfordulhat, hogy inkább nem is veszünk semmit. A legegyszerűbb módja, hogy megtudjuk, melyik smink a legjobb a számunkra, ha ellátogatunk egy bevásárlóközpont szépségpultjához. Először is kiválasztjuk azt a márkát, amelyik a leginkább megfelel személyes stílusunknak, és természetesen a pénztárcánknak. Vegyünk részt egy sminktanácsadáson, hogy tisztábban lássuk, melyik termék mire való. Ha azt tervezed, hogy egy-két terméknél megállsz, már előre szólj a sminktanácsadónak, aki nagyra fogja értékelni az őszinteségedet. Győződj meg arról, hogy jól megjegyezted, hogyan kell használnod az egyes termékeket, hogy később egyedül is ugyanolyan jól sikerüljön. Ha a jó minőségű

termékek túlságosan is megterhelnék a pénztárcádat, ugyanolyan eredményt drogériában kapható sminktermékekkel is elérhetsz. Inspirációért olvasgass magazinokat, termékajánlókat, és „hogyan sminkeljünk otthon” leírásokat.

Én az egyszerűség híve vagyok: egy kevés szájfény és szemspirál és egy leheletnyi szemhéjpúder és pirosító percek alatt vonzóvá varázsol.

Ha sminkről van szó, a kevesebb néha több: sokkal többet ér, ha ízlésesen és ügyesen viszünk fel egy kevés sminket. A nők természetüknél fogva gyönyörűek, különösen akkor, ha a valóságban is gyakorolják az ellenállhatatlan életstílust.

A hajadat illetően légy maximalista. Egy tökéletes vágás nem csak kiemeli az arcod előnyös tulajdonságait, de időt és energiát is megspórolhatsz vele a reggeli készülődésnél. Legalább hathetente frissítsd fel a frizurádat egy vágással – gyakrabban, mint ahogyan festeted vagy melíroztatod a hajad. Én azokat a hajápoló termékeket használom, amiket a stylistom ajánlott. Így nem nekem kell kitalálnom, melyik termék a legjobb, és a folyamatosan ápolt külső bőségesen kárpótolja azt a kis pluszköltséget, amivel többe kerülnek.

Ne felejtsd el, hogy minden számít

Az ellenállhatatlan nők a részleteknek is nagy figyelmet szentelnek. Kezdj úgy bánni magaddal, mintha egy csodaszép gyémánt lennél, ami egy kevés csiszolás hatására ragyogni kezd. Mindent, ami a tiéd – elsősorban saját magad – hozz a legjobb formába!

Az életben minden számít, és ez a külsőddel sincs másképp. Az egészséges bőr ugyanolyan fontos, mint az egészséges haj. A szép cipő ugyanolyan fontos, mint a szép ruha. A tiszta melltartó ugyanolyan fontos, mint a tiszta zokni. Szentelj elegendő figyelmet a gardróbszekrényednek, a kozmetikai táskádnak és az ékszeresdobozodnak. Válogasd ki azokat a ruháidat, amik szakadtak, pecsétesek vagy elhasználódtak, és javításra szorulnának. Szabadulj meg mindentől, amiben nem érzed magad jól és csinosan. Nézd át a cipőidet, a táskáidat, a melltartóidat és az alsóneműidet. Válogasd ki azokat a darabokat, amik viseltesek, vagy már nem érzed bennük jól magad. Ha zavartan vagy feszélyezve éreznéd magad egy ruhában, ne habozz: dobd ki.

Egyszerűen tudatosíts magadban minden apró részletet, és gondoskodj arról, hogy a külsőd mindig ápolt és tiszta legyen. Nem arra akarlak buzdítani, hogy megszállottan törekedj a tökéletességre, csak arra, hogy megtapasztald a fesztelenséget és az elégedettséget, ami abból ered, hogy rendben tartod a körülötted lévő dolgokat.

Ne felejtsd el alaposan végignézni önmagad! Állj a tükör elé, és vizsgáld meg a bőröd, a szemöldököd és a fogaid. Ha úgy érzed, hogy bármelyik esetében szükséged van professzionális segítségre, ne habozz. Menj el kozmetikushoz, igazíttasd meg a szemöldököd, és látogass el egy fogorvoshoz. Az „átváltoztatjuk” show-műsorok rabjaként bátran állíthatom, hogy annyi előtte-utána fotót láttam, amennyit el sem tudnál képzelni. Az egyik leggyorsabb és legegyszerűbb módja, hogy ragyogóbbá tedd a külsődet, hogy kifehérítteted a fogad. Legyen szó

professzionális vagy otthon, drogériákban kapható fehérítőtermékekkel végzett fogfehérítésről, mindig meglepődöm azon, milyen óriási különbséget jelent a friss, vakítóan fehér fogsor.

A legfontosabb, hogy ne kapkodj, amikor a reggeli készülődést végzed. Gondosan vidd fel a sminkedet. Szánj elegendő időt a mosakodásra, és úgy formázd meg a hajad, hogy jól érezd magad a bőrödben. Olyan ruhákat és kiegészítőket válassz, amikben fantasztikusan érzed magad.

Olyan dolgokat tegyél, amikről tudod, hogy erősítik belső és külső ellenállhatatlanságodat. Igyál elegendő vizet, szedj vitaminokat, és használj napvédő krémet. Tápláld a tested egészséges, tápanyagban gazdag ételekkel, amik energiával látnak el.

Olyan sok egészséges életmódról és fitneszről szóló könyv, videó és folyóirat kapható, hogy ennél részletesebben nem is megyek bele abba, mit kellene tenned, azt azonban muszáj megemlítenem, hogy a testedet arra tervezték, hogy mozogjon. Sohase becsüld alá a folyamatos mozgás ellenállhatatlanságodra gyakorolt hatását. A fitnesz előnyei nem merülnek ki az izmos és egészséges testben. Mozgás közben megnövekedik a test endorfin-, azaz boldogsághormon-szintje, ami természetes módon győzi le a depressziót, ezenkívül csökken a szívinfarktus kockázata, és erősödik a képességünk, hogy testünk ellássa az alapvető funkciókat – bőven megéri több energiát fektetnünk a testmozgásba.

Ellenállhatatlan akcióterv

Készíts egy listát azokról a különböző „csomagokról”, amik felfrissítésre szorulnak. Az alábbi lista adhat ehhez néhány ötletet:

- Melltartók és alsóneműk
- Kozmetikai termékek, hajápoló szerek
- Ékszerek és kiegészítők
- Cipők
- Munkában hordott ruhák
- Partiruhák
- Edzőruhák
- Haj-, bőr- és fogápolás
- Zoknik
- Kabátok és zakók

Most válassz ki egy területet, és gyűjts össze mindent, ami ehhez a területhez kapcsolódik. Próbáld ki (fel) őket, és vizsgáld meg, hogyan állnak neked. Ajándékozd el, vagy dobd ki azokat a tárgyakat, amiket nem használtál vagy hordtál az elmúlt tíz hónapban. Ne felejtsd el feljegyezni, mire szeretnéd lecserélni őket.

Lapozgass katalógusokat, magazinokat, böngéssz internetes oldalakat, és menj el ruhaboltokba, hogy még divatosabb és megfelelőbb legyen a választásod. Ne kapkodj! Szánj elég időt a folyamatra, és csak akkor cserélj le ruhadarabokat, ha már megtaláltad a megfelelőt. Használd az ösztöneidet, és kérd meg divatban jártasabb

barátaidat, hogy segítsenek neked a választásban. Jó kis buli lesz, ha másokat is bevonsz ebbe a programba. Ha meg szeretnéd örökíteni ellenállhatatlan átváltozásodat, készíts magadról „előtte-utána” fényképeket.

Ha végeztél egy adott területtel, válassz egy másikat, és ismételd meg a folyamatot. Addig ne hagyd abba, amíg mindaz, ami a szekrényeidben van, világosan és egyértelműen ki nem fejezi legellenállhatatlanabb önmagadat. Élvezd a feladatban rejlő kihívást! Mielőtt észbe kapnál, tetőtől talpig tökéletesen felfrissítetted a külsődet.

A fittség titka a szigorú edzésben, a kardiogyakorlatokban és testünk rugalmasságának fejlesztésében rejlik. Olyan gyakorlatokat válassz, amelyek mindhárom elemet tartalmazzák, illetve motiváló és szórakoztató órákat és mozgásformákat. Táncosként én azokat az órákat szeretem, ahol pörgős, a szívverést felgyorsító zenére tombolhatunk. A testmozgásban természetesen az a legfontosabb, hogy következetesen végezzük. Ha már jó ideje nem tornáztunk, tényleg nagyon nehéz lesz a kezdés, de hidd el, nincs még egy olyan dolog, amivel nagyobb változást érhetsz el a külsődön, és jobban befolyásolhatod a közérzetedet, mint a mozgás. Az egyik legjobb módja, hogy ráhangold magad a mozgásra, ha tornaórákra jársz. A csoportos torna nyújtotta energiával és hatékonysággal semmi sem tud versenyre kelni. A többnyire egyórás tornaórák nemcsak azért hasznosak, mert hihetetlen intenzitással edzik a testedet, hanem mert egy professzionális

edző motivál és adja az instrukciókat, és a többi résztvevő is egy cipőben jár veled. Ne felejtsd el, hogy a lényed három részből áll: elme, test és lélek. Miért becsülnéd alá bármelyik jelentőségét? Bármit tegyél is, vagy erősíted, vagy még jobban elnyomod az ellenállhatatlanságodat. Törekedj a maximumra, bébi! Használj ki minden lehetőséget, hogy tökéletesen kifejezhesd az elevenséged és az ellenállhatatlanságod.

Ellenállhatatlan belső kérdések

1. Személyes „csomagodnak” mely területei igényelnek több figyelmet?
2. Milyen támogatásra van szükséged?
3. Mikor frissítetted fel utoljára a ruhatáradat?
4. Van olyan ruhád, amiben kellemetlenül érzed magad?
5. Hajlandó vagy megválni egyes daraboktól, hogy helyet biztosíts valami újnak és sokkal ellenállhatatlanabbnak?

3. rész

Rakd össze az egészet!

Ha a helyes irányba tartunk, semmi mást nem kell tennünk, csak tovább járnunk.

Ősi buddhista mondás

Tizenkettedik fejezet

Gyakran feltett kérdések – Huszonegy válasz legégetőbb randidilemmáidra

Gondolkodtál már valaha azon, milyen ostobák a kérdéseid? Én már eltűnődtem a sajátjaimon. Különösen az olyan égető témákban, mint a meghittség, a szex és a szerelem. Gyakran teszem fel magamnak a kérdést: „Vajon én vagyok az egyetlen, aki nem tudja erre a választ?”

Az évek során gyakran volt részem abban a kiváltságban, hogy a világ minden tájáról érkező nők tettek fel nekem kérdéseket. Mindig is csodáltam azt a bátorságot, ami ahhoz kell, hogy valaki megnyíljon, és segítséget kérjen valaki mástól. A vágy, hogy mélyebben megértsük önmagunkat és a körülöttünk lévő világot, előfeltétele az egész életen át tartó fejlődésnek.

A következő kérdésgyűjtemény a nők által legtöbbször feltett kérdéseket tartalmazza. A válaszok a „minden pasi engem akar” megközelítésen alapulnak.

1. Miért nem vagyok képes megszabadulni az exemtől?

Mert elutasítod a szakítást. Ne felejtsd el, hogy csak még jobban magadhoz vonzod mindazt, amit elutasítasz. Azok a dolgok azonban, amelyekre ítélkezés nélkül nézel, eltűnnek. Vagy továbbra is elutasítod a valóságot, és folytatod önmagad és a körülötted lévő emberek kínzását, vagy belátod, hogy vége (és nem ítéled el magad emiatt), ami lehetővé teszi, hogy az érzéseid automatikusan eltűnjenek. Közben kezdd el jól érezni magad, és viselkedj akként az ellenállhatatlan nőként, aki vagy.

2. Miért nem tudok bízni a férfiakban?

Mert valahol azt tanultad, hogy nem bízhatsz bennük. Felnőtté válásunk során háromféle módon jutunk információhoz: halláson, látáson vagy megtapasztaláson keresztül. Ha olyan családban nőttél fel, amiben állandóan azt ismételgették, hogy a férfiak megbízhatatlanok, valószínűleg te is beépítetted ezt a meggyőződést a hitrendszeredbe. Ha gyermekkorodban láttál megbízhatatlan férfiakat, és szemtanúja voltál, ahogyan az apád vagy más férfiak megcsalják a párjukat, nagy valószínűséggel te is megbízhatatlannak fogod tartani őket. Ha tehát gyermekkorodban azt tapasztaltad, hogy nem lehet

megbízni a férfiakban – vagy azért, mert bántottak, vagy azért mert azt láttad, hogy a férfiak megszegik a szavukat – arra vagy kárhoztatva, hogy te se bízz bennük. Ez teljesen normális, és hála Istennek csak tudatosságra van szükséged ahhoz, hogy megszüntesd ezt a meggyőződésedet.

3. Miért hiszem azt megszállottan, hogy megcsal engem?

Ez nem egyszerű kérdés. Részben a gyermekkorodban tanult meggyőződés miatt, amit az előző kérdésnél már megtárgyaltunk, de van más magyarázata is. Az a véleményem, hogy mindig a konkrét helyzetet és kapcsolatot éri meg alaposan megvizsgálni. Az egyik lehetséges magyarázat lehet, hogy ösztönösen nem tudsz szabadulni attól a gondolattól, hogy nem bízhatsz benne, és megcsal téged. Próbáld közelebbről is megvizsgálni az „információdat", és gondolkozz el azon, honnan származik a félelmed: a gondolataidból (mint például a bizonytalanság érzése, ami egyáltalán nem felel meg a jelenlegi eseményeknek), vagy abból a furcsa belső érzésből, hogy nem stimmel valami (nevezzük megérzésnek vagy ösztönnek). Mindig megéri alaposabban megvizsgálni saját személyes világodat, és ami még fontosabb: önmagadnak is bevallani az igazságot – még akkor is, ha nem egyezik azzal, amit hinni akarsz.

4. Számít a korkülönbség?

Nem, hacsak te nem csinálsz ügyet belőle. Semminek sincs jelentősége, feltéve hogy te nem ruházod fel jelentőséggel. A férfiak kor alapú sztereotipizálása ugyanolyan gusztustalan dolog, mintha csak a hajszínük vagy a cipőméretük alapján ítélnénk meg őket. Ha tényleg ellenállhatatlan akarsz lenni, szabadulj meg minden életkorra vonatkozó előítéletedtől, és kezdj el érdeklődni az ember iránt.

5. Szeretik a férfiak, ha a nő teszi meg az első lépést?

Ez attól függ. Ha lerohanod a férfit, mert mélyen legbelül azt hiszed, hogy egy kapcsolat gyógyír lesz minden problémádra, a válasz: nem. Ha képes vagy önmagad, eleven és ellenállhatatlan maradni, a válasz: igen.

Ha olyan férfira bukkansz, akinek „múltja” van, és emiatt igazi agresszorrá vált, valószínűleg probléma lesz, ha te kezdeményezel – na de ki akarna magának egy ilyen férfit? A legtöbb érett, jól nevelt szingli férfi értékeli a nők figyelmét.

6. A férfiak titokban arra vágynak, hogy megváltoztassuk őket?

Nem.

7. Szeretik a férfiak, ha a nők faggatják őket?

Néhányuk igen, néhányuk nem. Ahogyan azt ebben a könyvben is olvashattad, a szabályoknak nincs jelentőségük. A tökéletes ellenállhatatlanság kulcsa, hogy elfelejted a szabályokat, és inkább arra törekszel, hogy meglásd, mi megfelelő a számodra ebben a pillanatban. Használd legerősebb fegyveredet, a megérzésedet, ami minden helyzetben vezetni fog téged.

8. Szeretik a férfiak, ha egy nő megmondja, mire vágyik az ágyban?

Igen, igen, óh, igen! Két szabályról azonban ne feledkezz meg: (1) ne emlegesd fel, mit és hogyan csináltak az előző partnereid, és (2) ne beszélj vele úgy, mintha tudnia kellene, mi jó neked.

9. A férfiak tényleg csak vékony nőkkel szeretnének randizni?

Nem, egyáltalán nem. A férfiak a tüzes, szexis nőket szeretik, testalkattól és mérettől függetlenül. Néhány férfi az extra párnákért, néhány a kemény, izmos idomokért, néhány pedig a kettő között mindenért rajong. Mindegy, milyen méretet hordasz, légy ellenállhatatlan, és törődj a külsőddel és a belsőddel.

10. Beválik, ha azt játsszuk, hogy nehezen vagyunk megkaphatók?

Nem. Olvasd el újra a 10. fejezetet!

11. Hogy bírhatnám rá a barátomat, hogy gyengédebb legyen?

Sehogy. A férfiak olyanok, amilyenek. Vagy megszereted, vagy elhagyod őket (olvasd el újra a 2. fejezetet). Ne pazarold arra az idődet és az energiádat, hogy megpróbálsz megváltoztatni vagy megjavítani valakit.

12. Honnan tudom, hogy nem érdeklek egy férfit?

Onnan, hogy ritkán, vagy sohasem hív fel, vagy azt akarja, hogy mindig te hívd őt. Sohasem akar találkozni veled, és nem ragaszkodik ahhoz, hogy lásson téged. Ha azt mondja, túl elfoglalt, vagy éppen most szakított az előző barátnőjével, és időre van szüksége. Ha problémái vannak a „meghittséggel”, vagy nem akar lefeküdni veled, egészen biztos lehetsz abban, hogy nem érdekled.

13. Mennyi időnek kell eltelnie ahhoz, hogy bemutassam az új barátomat a szüleimnek?

Nincsen kőbe vésett szabály arra vonatkozóan, mikor érkezik el a megfelelő pillanat új barátunk bemutatásához. A legtöbb nő túlságosan is sietteti ezt az eseményt, mert nagy reményeket fűz a kapcsolathoz, és erőszakosan magasabb szintre akarja emelni. A te, a barátod és a családod szempontjából is az a legjobb, ha várasz egy kicsit. Ha erőlteted a dolgot, mert azt hiszed, hogy ettől boldogabb leszel, és sokkal erősebb lesz a kapcsolatotok, garantáltan kudarcban lesz részed. Ha tényleg ő az „igazi”, egy nap majd teljesen természetes lesz, hogy összehozod őt az őseiddel.

14. Ha egy nő felhívja a férfit az első randi után, a férfi le fog lépni?

A pasik menekülnek a kétségbeesés és a nyomorúság elől. Ha úgy hívod fel őt, hogy kétségbeesettnek és nyomorultnak érzed magad, le fog lépni. Ha azt hiszed, hogy egy kapcsolat fog megmenteni téged, akkor is le fog lépni. Ha a randi után azonnal felhívod őt, mert megszállottan ellenőrizni akarod, és erős, független nőnek hiszed magad, akinek nincs ideje játszadozni, és azonnal tudni akarod, ő lesz-e az igazi, vagy sem, ugyancsak le fog lépni. Ha elfelejted a manipulációt és az elvárásaidat, nos, akkor elképzelhető, hogy nem fog lelépni. A titok abban rejlik, hogy nem hazudsz magadnak. Ne feledd, hogy a férfiak természetüknél fogva vadászok, akik szeretnek megdolgozni a zsákmányért. Ne vedd el tőlük azt az örömet, hogy kiélhessék velük született férfias ösztöneiket.

15. Jól teszem, ha az előző barátnőiről kérdezem a barátomat?

Igen, feltéve hogy kínozni akarod saját magad. Ha az exeiről kérdezgeted, csak visszaküldöd őt a múltba, hogy felidézze az emléküket. Ha egyáltalán alkalmas lehet erre bármilyen időpont, az akkor van, amikor mindketten semlegesen és tudatosan álltok a kérdéshez. Tanuld meg igazán meghallgatni a

partneredet, és ne szidd az előző partnereidet, és az övéit sem. És különben is, miért ásnál elő valami olyasmit, aminek már vége? Irányítsd figyelmedet a jelenre, és arra figyelj, mit jelent most ő a kapcsolatotokban.

16. Van olyan dolog, amit a férfiak nem szívesen tesznek meg az ágyban?

Attól a kivételtől eltekintve, hogy egy másik férfit is bevontok a játékba (bár néhány heteroszexuális férfinak ez sincs ellenére), a férfiak többsége mindent szívesen megtesz az ágyban. A te dolgod az, hogy mindig tiszta és ápolt legyél, de ami még fontosabb, hogy szexuális játékokat kezdeményezz, és kölcsönösen felfedezzétek, mi a legjobb a kettőtöknek.

17. Mit gondolnak rólam a férfiak, ha már az első randin lefekszem velük?

Ez attól függ. Ha azért bújsz velük ágyba, hogy manipuláld őket, és mélyebb érzéseket kelts bennük, hogy még jobban szeressenek, vagy csak elengeded magad, mert részeg vagy, biztosan nem fogják azt gondolni, hogy „alig várom, hogy bemutassam ezt a nőt a mamának”. A férfiak nem ostobák. Tudni fogják, hogy csak manipulálni akarod őket a szexszel, és

vagy tovább játsszák veled ezt a játékot, vagy elfelejtenek felhívni egy vagy két hónapig, amíg újra meg nem kívánnak.

Ha elég tudatos vagy, és nem hiszed azt, hogy egy kapcsolat fog megmenteni téged, az első randis szex szórakoztató és vicces lehet. A legtöbb nő azonban még mindig azt hiszi, hogy a párkapcsolata fogja megmenteni őt. Én azt javaslom, hogy ha kétségeid vannak ebben a kérdésben, inkább várj.

18. Mit jelent, ha egy pasi azt mondja, hogy szeret, de nem szerelmes belém?

Azt, hogy el akar hagyni, de nincs bátorsága megmondani neked az igazat. Megpróbál a lehető legkíméletesebben elhagyni téged, és nem akarja jobban megsérteni az érzéseidet, mint amennyire szükséges.

19. Mit jelent, ha azt mondja, hogy még nem áll készen egy komoly kapcsolatra?

Azt, hogy nem akar veled komoly kapcsolatot. Ne csapd be tovább önmagad, és ne járj el és feküdj le vele többet, amíg nem áll készen. Sőt, ne is találkozz vele, inkább menekülj ki a

világba, és kezdd el valaki másnak árulni az ellenállhatatlanságodat.

20. Mire gondol, amikor azt mondja, hogy térre van szüksége?

Azt, hogy más nőkkel is randizni szeretne, vagy legalábbis elég messze akar kerülni tőled ahhoz, hogy ezt megtehesse. Ne ess bele abba a hibába, hogy azt hiszed, ő más, mert speciális a munkája, egészségi problémái vannak (bla-bla-bla). Az a férfi, aki tényleg téged akar, és tudja, milyen nagyszerű vagy, a gondolatát sem tudná elviselni annak, hogy hetekig vagy hónapokig ne lásson téged. A világ tele van olyan szingli férfiakkal, akik majd meghalnak azért, hogy egy olyan tüzes és ellenállhatatlan csajt szorítsanak magukhoz, mint amilyen te vagy.

21. Hogyan lehetek biztos abban, hogy a megfelelő férfi van mellettem?

Nem lehetsz biztos benne, és ha nem adsz bele mindent a jelenlegi kapcsolatodba, soha nem is fogod megtudni. Van egy mondás, ami szerint „a fű mindig ott zöldebb, ahol locsoljuk”. Amíg nem szentelsz annyi figyelmet a kapcsolatodnak, amennyit megérdemel, folyamatosan azon fogod kínozni

magad, mit kellene, vagy nem kellene megtenned. Ne fogd vissza magad, legyél tökéletesen őszinte, szenvedélyes és szeresd azt az embert, aki melletted van. A kapcsolatotok vagy feljebb lép egy szintet, vagy nem, ezt nem befolyásolhatod az elméddel. Inkább adj bele mindent a szíveddel, és akkor az igazságodat is felfedezheted.

Tizenharmadik fejezet

És most?

Gratulálok Miss Ellenállhatatlan! Sikerült felfedezned annak a titkát, hogyan akarjon minden férfi téged, és eszközök is vannak a kezedben ahhoz, hogy egészséges és boldog kapcsolatban élj egy férfival.

A könyv 1. részében elolvashattad az ellenállhatatlanság titkait, és nemcsak azt tudhattad meg, miért kell ellenállhatatlannak lenned, hanem azt is, micsoda hatalmas erővel születtél erre a világra. Azt is megtudtad, hogy a kapcsolatok spirituális lehetőségek, és hogy bár tényleg fantasztikus érzés párkapcsolatban élni, egy kapcsolat önmagában még nem fog megmenteni vagy teljessé tenni téged. Azt is megtanultad, hogy a „most” mindaz, amid van, és hogy a férfiak „olyanok, amilyenek”, illetve hogy bármennyire is harcoljunk érte, a szerelem nem garantálható.

A könyv 2. részében azt tudhattad meg, hogyan rúghatod fel a szabályokat, és dobhatod a kukába a tökéletes férfiról alkotott listádat. Megtanultad, hogyan ne vegyél részt a szörnyű nemek közötti háborúban, és hogyan engedj el olyan múltbéli történeteket, melyek azt akarják elhitetni veled, hogy defektes és rossz vagy. Megtudtad, hogy ha felhagysz a panaszkodással, sokkal több férfival lesz módod találkozni, és hogy miért nem

szabad felhagynod régi életeddel, hogy mindig önmagad és ellenállhatatlan lehess egy párkapcsolatban. Végül a tökéletes csomagolás elvéről olvashattál, és megismerhetted azokat az egyszerű eszközöket, amelyekkel külső megjelenésedet a benned rejlő belső istenség ellenállhatatlan kifejezőjévé teheted. Ne feledd, hogy már most is gyakorolhatod a spirituális, érzelmi és szexuális önkifejezést, ami a hiteles és hosszú távú ellenállhatatlanság egyik legfontosabb titka. Be kell látnod, hogy már most, ebben a pillanatban is teljes és egész vagy. Élj úgy, mintha valóban így lenne. Miközben a benned rejlő erők kibontakoztatása rendkívül izgalmas folyamat, egyben hatalmas ajándék is a világnak. Ha hagyod ragyogni saját ellenállhatatlanságodat, másokat is ugyanerre biztatsz.

Most, hogy már a kezedben van a bölcsesség, ne tartsd meg magadnak a titkot. Mondd el minden nőnek, hogy van más lehetőség is. Mondd el nekik, hogy nem kell manipulálniuk vagy játszmázniuk, ha meg akarnak kapni valamit a férfiaktól. Mondd el nekik, hogy nem kell színlelniük vagy stratégiákat folytatniuk, hogy megtapasztalják azt a szerelmet, figyelmet és elégedettséget, amire vágynak. Ha találkozol egy elveszett, jobb életre vágyó nővel, vidítsd fel, és oszd meg vele azokat az ismereteket, amiket ebben a könyvben olvastál.

Talán eltűnődtél azon, mi történhetett azzal a fantasztikus férfival, Joshsal, akinek egyetlen tulajdonsága sem felelt meg a tökéletes férfiról készített listámnak. Nos, nem is olyan régen éppen Sag Harbor-i tengerparti házunkban vacsoráztunk. Késő nyári este volt, és miközben a naplemente narancssárga fénye a borospoharunkon táncolt, a fákat lágy, meleg szellő ringatta. Ez

is egy ugyanolyan estének indult, mint a többi: lábunkat keresztbe téve ültünk a kanapén, a közösen elkészített vacsorát eszegettük, és közben filmet néztünk. Ez az este azonban egészen másképp végződött. Alig pár perccel később, hogy a film elkezdődött, Josh csendben félretolta a tányérját, letette a borospoharát, és térdre ereszkedett. Rám mosolygott, megfogta a kezemet, és megkérdezte, feleségül megyek-e hozzá.

Rögtön tudtam, hogy nem annak a nőnek a kezét kérte meg, aki „követte a szabályokat”, és addig manipulálta a párját, amíg az meg nem kérte a kezét. Tudtam, hogy nem azt a nőt akarja feleségül venni, aki ügyesen belekényszerítette őt egy házasságba. Azt is tudtam, hogy nem egy általa elképzelt nőt vagy a képzelete által kreált tökéletes feleséget kért feleségül. Engem akart, az igazi, néha őrült és gyakran ellenállhatatlan nőt. Azt a nőt, aki nevet, sír, hibákat követ el, szereti a sajtot, megszállottja az eltévedt szőrszálak kitépkedésének, és imádja a rákpogácsát.

Amikor végre szóhoz jutottam, megszorítottam a kezét, mélyen belenéztem a szemébe, és azt mondtam neki: „Igen, hozzád megyek!” Ez volt életem egyik legszebb pillanata.

Ez azt jelenti, hogy életünk végéig boldogok leszünk? Ki tudja? Nekem csak az a feladatom, hogy jelen legyek, elmondjam az igazságot, és a jövő majd úgyis magától megtörténik. Most annyit teszek, hogy olyan őszinte, együtt érző és szeretetteljes vagyok, amennyire csak tudok – ez a titka igazi ellenállhatatlanságomnak. Az életem akkor működik igazán, ha ki van tárva a szívem – ez megőrzi a józanságomat, és nem engedi, hogy letérjek az útról. Amikor sebezhető vagyok,

gyönyörű vagyok. Amikor kifejező vagyok, és tisztában vagyok azzal, ki vagyok éppen most, tetőtől talpig elevennek érzem magam – kapcsolatban állok önmagammal és a körülöttem lévő emberekkel.

Bármit teszel is, ne fogd vissza a szívedet. Szeretetre való képességed sokkal erősebb, mint azt valaha is el tudnád képzelni. Az ellenállhatatlanságod egy ajándék, a szeretetre és ellenállhatatlanságra való hajlandóságod pedig olyan csoda, ami mindenkit megérint.

Egyéb források

Ne felejtsd el letölteni az internetről az ellenállhatatlan akciótervet, ami a könyv valamennyi gyakorlatán kívül egy négyhetes audioprogramot is magában foglal. A program rengeteg inspirációt nyújt majd, és segít, hogy ne távolodj el a „minden pasi engem akar” megközelítéstől. Látogass el a make everymanwantyou.com/actionguide oldalra, és töltsd le az ingyenes ajándékprogramot, és más információkat.

Marie más műveiről és programjairól itt találsz bővebben információkat: marieforleo.com

Bach, David: *The Automatic Millionaire. A Powerful Onestep Plan to Live and Finish Rich*. New York, Brodway, 2003.

Bach, David: *Smart Women Finish Rich. 9 Steps to Achieving Financial Security and Funding Your Dreams*. New York, Brodway, 2003.

Chopra, Deepak: *Az élet hét törvénye. A teremtő gazdagság forrása.* Budapest, Édesvíz Kiadó, 2007.

Kane, Ariel és Shya Kane: *Working on Yourself Doesn’t Work. A Book About Instantaneous Transformation.* New York, McGraw-Hill, 2009.

Katie, Byron és Stephen Mitchell: *Négy kérdés.* Budapest, Édesvíz Kiadó, 2008.

Tolle, Eckhart: *A most hatalma a gyakorlatban.* Budapest, Édesvíz Kiadó, 2008.

Woodall, Trinny, Susannah Constantine és Robin Matthews: *What Not to Wear*. New York, Riverhead Books, 2003.

A szerzőről

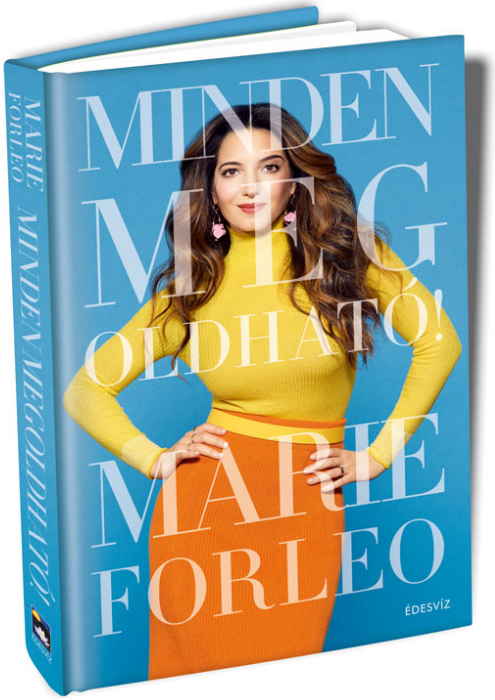
Marie Forleo, a dinamikus vállalkozó azt szeretné megtanítani az embereknek, hogyan legyenek tökéletesen hitelesek, kifejezők és életerősek a jelenlétben rejlő energia segítségével. Marie egy, a dolgához nagyon jól értő szónok „ami a szívemen, az a számon” hozzáállással. Őszinte stílusa széles, sokrétű közönséghez ér el. A hagyományokat megtörve Marie több lábon áll a karrierjében. Amellett, hogy könyveket ír, előadásokat tart, életvezetési tanácsokat ad, táncos, koreográfus és fitneszedző. Munkái megjelentek már a *New York Times*ban, a *Shape* és a *Healthy & Fit* magazinban, a CNN.com és a Forbes.com oldalon, valamint a HSN webáruház oldalain. Számtalan interjút adott már a rádióban és a televízióban. Táncosként, koreográfusként és fitneszedzőként olyan legendás cégekkel dolgozik együtt, mint az MTV, a VH1 és a Nike, és olyan vezető női magazinok vezetőivel működik együtt, mint a *Self*, a *Women’s Health* és a *Prevention Magazine*. Készített négy fitneszvideót, melyek vezették az eladási listákat, de arra is nagyon büszke, hogy mesteredző, és tagja a Nike „elit táncos csapatának”. Marie ügyfelei között találunk milliomos vállalkozókat, vállalatvezetőket, kreatív munkatársakat és olyan gyermekükkel otthon lévő anyukákat, akik szellemileg, testileg és lelkileg is tökéletesen akarják érezni magukat. Marie New Jersey-ben született, és ott is nőtt fel. Életének egyik felét

New York West Village negyedében, a másikat pedig „kint Keleten”, Hamptonsban tölti kedvenc színészével, Joshsal, és egy másik fiatal színésszel, Zane-nel. További információért látogass el a marieforleo.com oldalra.

MARIE FORLEO

TOVÁBBI KÖNYVEI

MINDEN MEGOLDHATÓ



Keresd a weboldalunkon
www.edesviz.hu!

„Minden megoldható.” Több egy egyszerű kifejezésnél. A megingathatatlan optimizmus filozófiája. Egy látásmód. Egy mantra. Egy meggyőződés. De ami a legfontosabb, hogy megállíthatatlan leszel tőle. Ez a könyv megtanítja az agyadnak, hogy miként gondolkodhat kreatívabb és pozitívabb módon – különösen akkor, amikor akadályokkal találja szembe magát.

ÉDESVÍZ WEBÁRUHÁZ

AKCIÓK • INFORMÁCIÓK

webaruhaz@edesviz.hu

00-36-1-320-3642
www.edesviz.hu

ÉDESVÍZ KÖNYVESBOLT

1092 BUDAPEST • RÁDAY UTCA 14.

konyvesbolt@edesviz.hu
00-36-1-266-3778

ÉDESVÍZ KÖZÖSSÉG

ÉRDEKESSÉGEK • KÖNYVRÉSZLETEK • JÁTÉKOK

A mindennapokra!

ÉDESVÍZ KIADÓ

ÉDESVÍZ + magazin

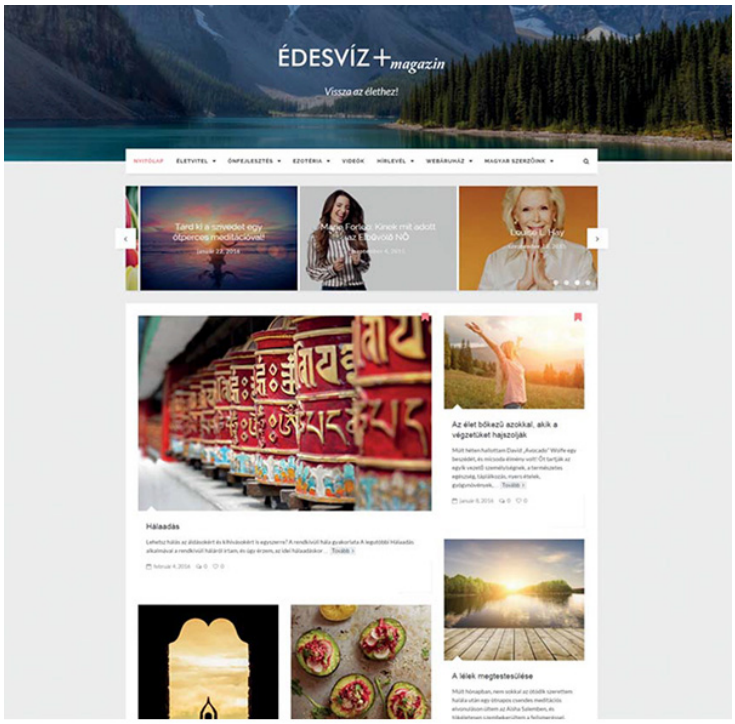
Cikkek az

EGÉSZSÉG • ÖNFEJLESZTÉS • EZOTÉRIA

témaköreiben

Érdekes információk szerzőkről és könyvekről

Keresd a www.edesvizkiado.hu címen



ÉDESVÍZ+*magazin*

ÉRDEKES INFORMÁCIÓK SZERZŐKRŐL ÉS KÖNYVEKRŐL
CIKKEK AZ EGÉSZSÉG – ÖNFEJLESZTÉS – EZOTÉRIA TÉMAKÖREIBEN

Keresd a **www.edesvizkiado.hu** címen.

[1] Deepak Chopra: *Az élet hét törvénye. A teremtő gazdagság forrása*. Budapest, Édesvíz Kiadó, 2007. Simonyi Béla fordítása.