

## Jak radzić sobie ze stresem - metoda

---

Tutaj jest sposób jak radzić sobie ze stresem.



### Daniel napisał:

*„Witaj Mariusz mój problem polega na tym że nie umiem poradzić sobie z pustką w głowie. Jestem nieśmiały i nie mam pojęcia jak zacząć rozmowę z dziewczyną. Mój problem zaczął się w gimnazjum gdy zakochałem się w pewnej dziewczynie. Napisałem jej miłosne listy które wyśmiała i pokazała całej szkole która mi potem z tego powodu dokuczała. To zdarzenie sprawiło że popadłem w depresję która towarzyszy mi do dziś. chciałbym ruszyć z miejsca i poznać dziewczyny. Moje podejścia do dziewczyn jak na razie zawsze kończyły się fiaskiem. chciałbym to zmienić.”*

### Moja odpowiedź:

To nie jest problem z którym pomoże Ci jakaś mała porada. Bo to co przeżyłeś to rodzaj traumy. Miałem to samo, z tą różnicą że źródłem moich problemów były rude włosy. Dopóki to nie puści - jeszcze przed zagadaniem będziesz czuł dystres. Stres negatywny który przeszkadza i skutkuje pustką w głowie. Zaraz przejdę do tego jak poradzić sobie ze stresem. Ale musisz wiedzieć, że...

To nie jest jakieś nienormalne, jest b. dużo osób z tego typu problemami. Kwestia tego typu, żeby nie męczyć się z tym przez resztę życia jak większość.

Nie powiem Ci co w Twoim przypadku na 100% pomoże, bo musiałbym zerknąć jak zachowujesz się przy kobietach, zobaczyć kim jesteś i zdiagnozować problemy. Dopiero na tej podstawie dobieram metodę, która zadziała dla Ciebie. Najlepszym rozwiązaniem byłoby przyjście do mnie na kurs uwodzenia, bo tam zajmę się Tobą indywidualnie. Natomiast podam Ci rozwiązanie na teraz, żebyś zaczął już coś robić.

Jest to metoda, która nawet jeśli nie zadziała na Ciebie w 100% to i tak Ci pomoże.

# Jak radzić sobie ze stresem

1. Potrzebujesz nowych doświadczeń przez które nabierzesz pewności siebie. Czyli np. Wystąpienia publiczne (polecam toastmasters).

Cel: oswojenie się ze stresem i próba opanowania go

2. Wyjmij sobie białą kartkę i napisz czego się boisz podchodząc do kobiety. Szczególnie mocno zajmij się rzeczą której najbardziej się boisz. Np. „Że mnie wyśmieje”. Dla mnie taką blokadą było, że mnie wyśmieje mówiąc „haha, przecież Ty jesteś rudy”.

a) Wypisz sobie ten najgorszy scenariusz i postaraj się z tym skonfrontować. Np. Załóżmy, że boisz się że Cię wyśmieje.

-Zapytaj siebie czy faktycznie jest to takie straszne jak Ci się wydaje

-Czy naprawdę chcesz poznać dziewczynę, która nie potrafi docenić tego że odważyłeś się do Niej podejść tylko Cię wyśmiewa. Być może nie chcesz mieć nic wspólnego z takim typem kobiety, bo w głębi siebie czujesz że jest złym człowiekiem?

-Co z tego, że Cię wyśmiała? Czy wyśmiała Ciebie, czy tylko Twoje pierwsze wrażenie które zrobiłeś? Jeśli Twoje pierwsze wrażenie – to gdy zmienisz to jak się zachowujesz – zmieni się Jej zachowanie.

-Czy faktycznie jest się czego bać, biorąc pod uwagę że Cię nie zna i jest znikome prawdopodobieństwo, że ktoś z Twoich znajomych dowie się o tej sytuacji.

Cel: praca w trudnym przekonaniu. Jak skonfrontujesz się z tym – zacznie puszczać

b) Przygotuj się na najgorsze – czyli jak zachowasz się w sytuacji, kiedy to nastąpi. Przykład:

jeśli w moim przypadku było to „haha, przecież Ty jesteś rudy” – wystarczyło że przygotowałem sobie odpowiednią ripostę. I sama świadomość, że jestem na to przygotowany dodawała mi otuchy. Było łatwiej.

Zabawne jest to, że taka sytuacja spotkała mnie tylko raz, kiedy byłem już na bardzo dobrym poziomie z kobietami. Wtedy powiedziała mi to pijana blondynka o 2 w nocy, kiedy kupowała alkohol. Odpowiedziałem Jej tylko „bystra jesteś” i zobaczyła, że mnie to nie ruszyło. Nie kontynuowałem rozmowy, bo przestała mi się podobać. Wtedy sama zaczęła kontynuować. Z tym, że jej okazja minęła.

Zatem nie taki diabeł straszny jak go malują.

3. Podchodząc do kobiety miej w głowie 1 scenariusz tego co chcesz powiedzieć. (nie więcej, bo i tak nie zapamiętasz). Przygotuj też co Jej powiesz, kiedy rozmowa nie będzie się kleić – tak by rozstać się w pozytywnej atmosferze i żeby nie było kwasu.

Jest to ważne, bo często blokada (i stres) wynika z tego, że nie wiemy jak zakończyć. To nakręca stres negatywny.

Naucz się, że nie zawsze musi Ci wyjść. Kiedy będziesz próbował robić to na

własną rękę pierwsze podejścia są jak pierwszy naleśnik (do niczego). Z czasem jest lepiej.

Co powiedzieć, kiedy czujesz, że Ci nie idzie z daną kobietą?

Np. „Ok, dzięki za rozmowę/ pomoc” kiwasz głową i z uśmiechem odchodzisz.

#### 4. Szybkie triki jak radzić sobie ze stresem

-Stój w 1 normalnej pozycji, w której nie wyglądasz dziwnie (przygotuj ją sobie wcześniej). Kiedy uspokoisz swoje ciało – uspokaja się umysł i maleje poziom stresu.

-Będąc przy kobiecie skup się wyłącznie na Niej. Nie rozglądaj się na boki, bo jeszcze bardziej się rozproszysz, będziesz miał jeszcze większą pustkę w głowie i sytuacja wymknie Ci się spod kontroli. Zwłaszcza gdy napotkasz na sobie czyjś dziwny wzrok

-Nie ukrywaj stresu na siłę przy kobiecie. Powiedz o Nim

i nadaj mu pozytywny wydźwięk: *„Jak widzisz stresuje się, bo jesteś piękna a to dosyć niecodzienna sytuacja. Ale czuje, że gdybym tego nie zrobił to już więcej byśmy się nie zobaczyli. Swoją drogą gdzie tak pędzisz?”*

5. Zapisuj wnioski z każdego wyjścia/ ćwiczeń gdzie to trenujesz.

Staraj się wprowadzać nowe odkrycia i z treningu na trening robić o „krok dalej”.

I pamiętaj, że nie jesteś sam. Jest wiele osób z podobnym problemem (w tym ja kiedyś).

Ale nie każdy ma na tyle Jaj, by się za to wziąć. Wystarczy, że się nie poddajesz i aktywnie szukasz rozwiązań. I już jesteś na dobrej drodze, w lepszym położeniu niż większość.

Jeśli chodzi o sposób na zagadanie do kobiety- [tutaj jest więcej na ten temat](#).

Daj znać jak idzie :)

Powodzenia

---

Autor: affection

Przedruk ze strony: <http://www.sekrety-uwodzicieli.pl/blog/jak-radzic-sobie-ze-stresem/>

Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](http://eioba.pl)