

Regina Swoboda

Jak na muže

*Příručka rafinované
a moudré ženy*



Regina Svoboda

Jak na muže

*Příručka rafinované
a moudré ženy*



Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Regina Swoboda

Jak na muže

Příručka rafinované a moudré ženy

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE

Přeloženo z německého originálu knihy Reginy Swobody „Die Raffinesse einer Frau.

Werden Sie Männerflüsterin“, vydaného nakladatelstvím Kösel-Verlag – vydavatelská skupina Random House GmbH, Mnichov, Německo 2009.

Original title: Die Raffinesse einer Frau. Werden Sie Männerflüsterin by Regina Swoboda

© 2009 by Kösel-Verlag, a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: + 420 234 264 401, fax: + 420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 4948. publikaci

Překlad Iva Michňová

Odpovědná redaktorka Eva Modrá

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Počet stran 224

První české vydání, Praha 2012

Čtvrté německé vydání, Mnichov 2011

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2012

Czech Cover Design © Eva Hradiláková, 2012

Illustrations © Wolfgang Pfau, Baldham

ISBN 978-80-247-4324-0

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE

ISBN 978-80-247-8280-5 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-8281-2 (ve formátu EPUB)

ISBN 978-80-247-8282-9 (ve formátu MOBI)

Obsah

| | |
|--|----|
| Úvod Vítejte na „mission impossible“ | 11 |
| 1. Buďte v pohodě a otevřete se | 15 |
| Nic než zábava: Hrajte si se svou energií | 17 |
| Radostné momenty: Objevte svou ženskou energii | 20 |
| Odolávejte útokům: Braňte se s láskou a lehkostí! | 23 |
| Konec nadávání: Hodné ženy, zlí muži. Nebo snad naopak? | 28 |
| 2. Žena bez partnera – proč? | 33 |
| Muži mají strach ze silných žen – opravdu? | 35 |
| Pomozte mu učinit vás šťastnou | 37 |
| Udělejte si pořádek v sobě a hledejte pozitivní přístup | 39 |
| A teď: Už jen krůček k umění flirtovat | 42 |
| První rande: Pohoda, klid, upřímnost – a hlavně převážně nevážně! | 44 |
| Na závěr něco pro povzbuzení: Tři příběhy | 46 |
| 3. Věřte mu – pak ze sebe vydá maximum! | 51 |
| On to přece myslí jenom dobře... | 54 |
| Řekl, že mě nemiluje? | 57 |
| Vaše víra mu dodá sílu | 59 |
| Co se ženám honí hlavou na prvním rande... | 60 |
| 4. Odložte zbraň! | 65 |
| Špatná móda: Proč tolik žen nosí zbraň | 67 |
| Odpovězte na útok láskou! | 69 |
| Umění ustoupit | 71 |
| Mít pravdu, nebo být šťastný? | 74 |

| | |
|---|-----|
| 5. Hrajte za jeho tým | 77 |
| Rozhodněte se: Osamělá bojovnice, nebo týmová hráčka? | 79 |
| Ego, kontakt – a to nejlepší z obou | 82 |
| Proč muži tak milují tým | 84 |
| Vysoká očekávání dovedou mnoho pokazit | 86 |
| Stanovte si priority ve svých požadavcích | 88 |
| Dávat a ustupovat – tanec! | 90 |
| 6. Jak se stanete jeho nejlepším koučem | 93 |
| Zařikávání mužů: Co se můžeme naučit od koní | 95 |
| Jak udělat dobrého muže | 98 |
| Nástroje, které pomůžou při koučování | 101 |
| Systém otázek a zpětné vazby | 103 |
| 7. Věnujte mu uznání | 107 |
| Pochvalte se nejprve sama | 109 |
| Jak se naučíte vážit si sama sebe | 111 |
| Vděk – nejkrásnější forma uznání | 112 |
| Podporujte jeho silné stránky | 115 |
| Získejte z jeho slabin to nejlepší | 119 |
| 8. Žijte v pohodě a zůstaňte zvědavá | 123 |
| Nejprve se zbavte stresu! | 125 |
| Alfa a omega: Komunikace, která baví | 130 |
| Život s ním: Berte to s nadhledem! | 132 |
| Hra: Spontánnost vám usnadní život | 135 |
| 9. Rozsviňte jeho světlo! | 141 |
| Vyznání: Světlo, které změní váš život | 143 |
| Jak jeho světlo uslyšíte, uvidíte a ucítíte | 148 |
| Teď otočte spínačem: Světla zhasnout – nebo rozsvítit | 151 |
| Láska v pravém světle | 155 |
| 10. Vítejte v realitě | 159 |
| Vyslovujte přání: Muži neumějí číst myšlenky | 162 |
| Něco si přeje: Jak najít řešení a změnit život | 165 |

| | |
|---|-----|
| Lepší, když se sen nesplní, než když na něj budeme celý život jen myslet | 168 |
| Jasná slova: Jak to říct rovnou | 171 |
| Interpretace: Pozor, past! | 173 |
| Neústupné postoje: Zeď proti blízkosti | 176 |
| 11. Oheň a voda: A přece se k sobě hodí! | 179 |
| Směs energií: Co nás dělí a co nás spojuje | 181 |
| Společně na jevišti života | 185 |
| Pohybuje se v tempu lásky | 188 |
| Tři kroky pro lásku | 190 |
| 12. Nechte se rozmazlovat | 195 |
| Trénujte si talent k zábavě | 197 |
| Neodvykejte ho, aby vás rozmazloval | 200 |
| Jak rozmazlování posílíte | 202 |
| 13. Udělejte ho králem! | 205 |
| On je pilot a vy jeho radar | 207 |
| Nechte ho být králem | 210 |
| Etiketa: Zacházejte s králem dobře | 212 |
| Odhalte svého krále | 214 |
| Dodatek | 219 |
| Servis pro čtenáře | 219 |
| Literatura | 220 |

O autorce



Regina Swoboda je ředitelkou firmy OPEN4LIFE v Pullachu u Mnichova a již více než deset let se věnuje tematice komunikace. Trenérka, která se specializuje na oblast vztahů, pořádá řadu let pravidelně semináře pro zaříkávačky mužů, zaříkávače žen a nezadané. Koučuje ženy i muže v oblasti vztahů i profese a je uznávanou mentorkou v programu mentoringu na univerzitě v Kostnici.

www.open4life.de
www.maennerfluesterin.de

Poděkování

Na můj život a na vznik této knihy mělo vliv mnoho mimořádných lidí.

Děkuji svým velkým učitelům za to, že se se mnou tak velkoryse podělili o své vědění a předali mi více než jen znalosti.

K napsání této knihy mě inspirovaly účastnice mých seminářů.

Děkuji vám, věnovaly jste mi důvěru a vyprávěly jste mi mnohé příběhy, které se objevují v knize. Mnohokrát děkuji všem odvážným zaříkavačkám mužů, které se vydaly na cestu ke své ženskosti a k silnějším a láskyplnějším vztahům s muži!

Děkuji také všem mužům, kteří mi vyprávěli své příběhy s ženami. Ukázali jste, že nás ženy podporujete v našich záměrech a rádi přispějete svým dílem, když jde o lepší společný život.

Děkuji ženám a kamarádkám, které mě provázejí životem a se kterými mi prožívám bezkonkurenční povzbuzující partnerství žen:

- Perditě Habeckové, která přispěla k položení základů pro mé podnikání a byla první účastnicí na mém semináři.
- Gabriele Wittenbrinkové, která vždy velkoryse podporovala mou práci. V jejím bytě se konaly první semináře.
- Nině Dohrové-Pawlowitzové, která mi odbornými znalostmi pomáhala při otázkách, které se týkaly knihy.
- Susanne Goertzové, která vždy trpělivě uspořádala mé nápady a projekty a přenesla do hezkého webového designu.
- Rosině Kaiserové, která mi svým neklidným životem umožnila praktický pohled do světa vztahů a nezadaných lidí a nikdy neváhala poradit či pomoci.
- Simone Kūronjové, se kterou jsem seděla na jejím člunu na Gardském jezeře a rozvíjela první nápady na knihu. Její nadšení a její víra ve mě mi dodaly sílu.

- Renate Finkeldeyové, která se mnou propracovávala některé myšlenkové pochody v knize.
- Evě Langové za dlouholetou dobrou spolupráci a spoustu rozhovorů o koučování.
- Kristině Schneiderové-Irudayamové, která mě „nakopla“, abych na jedné akci šla za Dagmar Olzogovou z nakladatelství Kösel a představila jí svůj nápad.

Děkuji také Dagmar Olzogové, která projevila spontánní zájem o téma zaříkávaček mužů. Děkuji jí a Gerhardu Plachtovi za podporu a odborné rady ze strany nakladatelství Kösel.

Děkuji své matce Getrudě Reschkeové za to, že mě naučila nikdy se nevzdávat a nemožné věci udělat možnými. Svému otci Dr. Friedrichu Reschkemu děkuji za jeho tichou lásku.

Nejstarší dceři Vereně děkuji za to, že mě naučila, co dokáže opravdová láska.

Dcerám Antonii, Felicitas a Glorii děkuji za to, že mi ukazují, co je skutečně důležité.

Děkuji tobě, Dietere, byl jsi a zůstáváš mým rytířem, mým majákem v bouři. Když to bylo potřeba, podpořil jsi mě nebo jsi mě prostě jen objal. Děkuji ti, že tu pro mě pořád jsi.

Úvod

Vítejte na „mission impossible“

Když doopravdy začala emancipace žen, všichni očekávali, že po krátké fázi zmatku začne soužití jedinců opačného pohlaví fungovat v nové, skvělé kvalitě. Ženy budou výrazně sebevědomější, muži o něco jemnější. A všichni šťastní.

Mnohé se opravdu stalo. Ženy jsou dnes skutečně sebevědomější. Muži jsou dnes skutečně jemnější. Ale šťastní? Ne, většina z nich šťastná není. Neboť fáze zmatku bohužel nebyla krátká, ona to totiž ani nebyla žádná fáze, je to setrvalý stav. Zmatek se vžil, hluboce se vryl do partnerských vztahů.

V řadě žen roste nespokojenost, že muži ani náznakem neplní jejich očekávání. Přitom se přece naučily jasně říkat, co chtějí. Nebo snad ne? Muži jsou frustrovaní, protože se ženám ne a ne zavděčit. Přitom přece už vědí, co ženy chtějí. Nebo snad ne?

Ženy mají pocit, že je muži nechápou. Muži mají pocit, že je ženy sekýrují. Mnozí volí únik v nezávazných známostech, protože u stálého vztahu očekávají především jedno jediné: nekonečný stres.

Ale ani nezávazné známosti nejsou to, co většina žen a mužů chce. Dá se to změnit? Já tvrdím, že dá! A ani to nebude příliš těžké.

Také tvrdím, že změnit to mohou ženy. Když se z nich stanou „zaříkávačky mužů“. Základem zaříkávání mužů je, aby ženy opět objevily svou ženskou energii, aby odložily zbraně a přestaly být připravené na boj. Pak jim to bude fungovat i s muži. Ženy se jen musejí stát opět ženami.

Slyším protesty. Hlasitý zděšený křik všech žen, které za emancipaci bojovaly, které emancipované jsou nebo které pracují na tom, aby byly.

Jen klid! Vrcholem emancipace je přece srovnat se sama se sebou. Být šťastná sama se sebou. A s milovaným mužem.

Ano, je to na ženách. Protože ony vyvolaly ten velký zmatek. Protože jim samotným nejvíce vadí, že se zmítají mezi nejrůznějšími rolemi, které dnes hrají a mohou hrát.

Kolik vlivů se na ženy valí ze všech stran, jednou názorně demonstrovala jedna z účastnic semináře pro zaříkávačky mužů. Přišla se dvěma ohromnými vrchovatě nacpanými igelitkami a vysypala je doprostřed místnosti. Objevila se hromada příruček a novinových výstřížků. „Podle čeho se mám řídit?“ ptala se. „Tady píšou, že mu mám být neustále na blízku. Jinde, že si mám udržovat odstup. Tady je, že mu mám zavolat. Jinde, že mám počkat, až se ozve sám. Tady je, že se mám co nejvíce prosazovat. Jinde, že mám být tím, kdo dokáže ustoupit. Tady se píše, že ho mám svádět. Jinde, že se mám nechat dobývat. A tak dále, a tak dále. Tak co tedy?“

Dotyčné bylo kolem třicítky, byla vzdělaná, měla dobrou práci. Byla to žena, která měla dostatek sebevědomí na to, aby nám hodila pod nohy sbírku rad a doporučení. Žena, která nechtěla tvrdnout ve slepé uličce a hledala cestu ven. Cestu, která by jí vyhovovala.

Najít si vlastní cestu ke vztahům s muži. O tom jsou mé semináře – a o tom je i tato kniha. Je to individuální cesta. Protože každá žena i každý muž mají jinou povahu. A každý má jinou představu o tom, jak by mělo vypadat partnerské soužití. Ale jednu věc chceme všichni. Všichni chceme být šťastní. Nejlépe spolu.

Pro životní styl dnešní doby sice neexistují pevně daná pravidla, ale starý model „žijeme spolu sice pod jednou střechou, ale nenávidíme se“ už není v módě.

Každý si musí ujasnit své nároky, každý pár si může žít podle svého vlastního modelu partnerského soužití. Nefungují průhledné triky a manipulace. Nefunguje boj, křeč, nedůvěra a umíněnost. A nefunguje to ani bez kompromisů. U dobrého kompromisu přece ale nikdo nemusí potlačovat svou osobnost.

Funguje to se zaříkáváním. Samozřejmě se vám vybaví film *Zaříkávač koní*. Samozřejmě že váš muž není kůň. Jistěže ne. Ale vzpomínáte

si, jak opatrně, trpělivě, důvěřivě zaříkávač přistupoval ke zvířeti? A jak pak zvíře zaříkávače poslouchalo? Bez tahání, bez biče a povelů. Pěkně v klidu a úplně dobrovolně.

Tento princip je základem zaříkávání mužů. Mít zájem o druhého, chápat jeho řeč, jeho temperament, akceptovat jeho jedinečnost. Důvěřovat mu. Věřit mu.

Při zaříkávání se dozvíte, co dosud na vaší komunikaci s muži nebyvalo v pořádku. A komunikací nemyslíme jen to, jak jste s nějakým mužem mluvila, ale také to, jak jste se k němu chovala, tedy neverbální komunikaci. Při zaříkávání mužů si vytvoříte novou formu komunikace, která je úspěšnější a efektivnější. A natrvalo, protože se od základů změní vzájemné porozumění mezi vámi a muži. A nejen ve vztahu k partnerovi. Také ve vztahu k synovi, k bratrovi a k šéfovi.

Při zaříkávání mužů se naučíte vidět světýlka v očích muže, když je mu opravdu dobře. Jak bude zářit. Zářit jako král. Neboť tím chce přece muž být – králem, který z vás chce učinit svou královnu.

1

*Bud'te v pohodě
a otevřete se*



Jen málo lidí dokáže udržovat lásku stále žhavou, nebo dokonce prožívat s přibývajícím roky více intimity. Pokud mezi ně nepatříte, pak je to většinou proto, že si neuvědomujeme dopady své komunikace a své vlastní odpovědnosti. Když něco nefunguje, jak má, čekáme a doufáme, že se to zase srovná. Ale postupem času automaticky působí gravitace a táhne náš vztah ke dnu. Je tedy důležité znát mechanismy vztahu a dokázat znovu a znovu od začátku budovat blízkost, důvěru a vzájemný kontakt.

Nástrojem pro udržení úspěšného vztahu jsou znalosti o elementárních rozdílech mezi ženou a mužem. Obecně je většině lidí známo, že muži jsou zaměřeni spíše rozumově, jdou za svým cílem, soustředí se na to, co je zajímavé, jsou bojovnější. Ženy jsou naopak orientované více na pocity, na komunikaci, na intuici a vnímají své okolí spíše komplexně. Ale jak se dají tyto rozdíly použít při kontaktu s opačným pohlavím?

V moderních partnerských vztazích je více než kdy jindy důležité dbát na rozdílnou podstatu mužů a žen, protože současné modely partnerských vztahů jsou mladé teprve několik desítek let, a přesto podléhají prastarým pravidlům. A právě to je tématem této knihy.

Typické vlastnosti žen a mužů budou hrát roli stále, jak při chování v určitých situacích, tak při řešení konfliktů. Rozdíly mezi muži a ženami nedokážeme nikdy odstranit. Ani to není naším úkolem, a navíc by se ztratilo to, co nás na vztazích baví a vzrušuje. Můžeme však tyto rozdíly chytře využít a vnést do života energii a extázi. Jisté je jedno: Přitažlivost vzniká právě z rozdílnosti.

Ženy zpravidla mívají větší přirozený talent pro komunikaci a udržování vztahů než muži. Když se pozorně podíváme, zjistíme, že jsou to ženy, kdo začíná a ukončuje vztah a kdo udává tón ve vztahu a v rodině. A právě proto, že přisuzují ženám maximum odpovědnosti za vnitřní život vztahu, je jen správné je v tomto směru posílit.

Tuto sílu vám nemusím dávat, neboť vy už ji dávno máte. Často je jen ukrytá. Chci, abyste si svou sílu uvědomila. Chci vás nalákat na ženskou energii. Ženy, které se ve své ženskosti cítí dobře, působí na muže atraktivně.

Ale muži zatím ještě nejsou na pořadu dne. Nejprve se bude všechno točit jen a jen kolem vás, kolem autentické a suverénní ženy. Kolem ženy, ze které vyzařuje pozitivní energie a charisma.

Nic než zábava: Hrajte si se svou energií

Máme přece obě: Muži mají i ženskou energii, ženy i mužskou. A obě mají své kvality, není jedna lepší nebo horší. Zkrátka dvě strany jedné mince. Jde jen o to, aby každý ze svých vlastností vytěžil to dobré a oba využili své schopnosti pro úspěch celku.

K nejsilnějším schopnostem žen patří síla, která vychází z pohody, z kreativity a z hravosti. Zní to, jako kdyby byl pocit spokojenosti dopřán jen těm, kteří celičký den dokážou strávit s nohama na stole. Tak to ale nemyslím. I ženy, které jsou hodně aktivní v práci i doma, mohou být hravé a v pohodě.

Nejde o to, co ženy dělají, ale *jak* to dělají. Jde o to, jak vyjadřují pozitivní energii a jestli ji ve svém životě trvale mají. Jde v pravém smyslu slova o jejich sebe-vědomí.

Dokud v sobě ženy nosí bolest, vztek a nenávisť, je jejich pozitivní energie zablokována. A samozřejmě jim to komplikuje i pozitivní přístup k mužům. Vzhledem k tomu, že muži jsou mimo jiné bojovníci, větří vztek na sto honů a reagují na něj – ještě větším vztekem. Podle hesla: Nejlepší obrana je útok!

Nejlepším způsobem, jak se zbavit bolesti a vzteku, je soustředit smysly na zábavu a radost a záměrně a více vnímat své tělo. Neboť to, na co budeme zaměřovat pozornost, bude narůstat.

Když jsme našťvané, vidíme svět kolem sebe jako pod lupou. Co nás štve, je ohromné, a kolem dokola už nevidíme nic. Pokud se ovšem zlobit

přestaneme a změníme úhel pohledu, všechno ostatní přijde samo. Tím, že budeme veselé, budeme v pohodě, nic nás nebude svazovat a budeme vnímat situaci jako celek. I s lepšími stránkami.

Náš život pak bude ovládat klid a pohoda, a ne stres a útrapy. A muži po nás budou toužit. Muže vzrušují veselé, vyrovnané, otevřené a smyslné ženy. Muž chce za každou cenu proniknout do jejich světa. V jeho vlastním světě nic podobného neexistuje. Životní prostor mužů byl a je plný boje a nutnosti prosadit se. Kdo bude první? Kdo bude vítěz? Kde je mé místo v hierarchii? Začíná to tím, že spermie závodí, zatímco vajíčko v klídku vyčkává. Muži potřebují nás ženy k tomu, aby mohli zažít pohodu, radost a zábavu.

Znáte film *Pretty Woman*? Určitě ano. Pak si jistě vzpomenete na následující scénu: Julia Robertsová s Richardem Gerem v parku. Zuje mu boty a řekne, aby šel bos mokrou travou. A užíval si to. Užíval si ten okamžik. Ukažte muži, jak se dá užívat života. Vnešte do jeho života smyslnost a radost.

Ale především a nejdříve vnešte pohodu do svého vlastního života. Naučte se hrát si, užívat si a relaxovat. Objevte, kdy a proč jste šťastná, co vám vhání život do žil. Ať je ženskost a jemnost podstatou vaší bytosti (a také vaší kariéry). Nechte se vést nadšením a aktivitou. Rychle poznáte rozdíl. Když jste v pohodě, tak dokážete pohodu sdílet i se svým partnerem. Když jste nervózní, máte připravenou živnou půdu pro boj a hádky.

Nezapomínejte, že čím jste ženštější, tím mužnější může být naopak váš partner. Čím budete pro muže atraktivnější, tím silnější bude vaše ženská energie. A budete přitahovat muže, kteří jsou plni mužské energie. Ve všem vládne rovnováha.

Ostatně, ženskost můžete a měla byste vyjadřovat i tím, jak se oblékáte. U některých žen se již podle zevnějšku pozná, že svou ženskost dávají najevo nerady. Oblékají se do sice pohodlných, ale nevábne vypřelovaných unisexových triček a jsou přesvědčené, že chodit se dá jediňe v ortopedické obuvi. Pokud to ještě neděláte, začňte vyjadřovat, že jste žena, i v této oblasti a užívat si to. Noste sukně, boty, halenky a doplňky, které nosit chcete. Nebojte se ukázat se světu v okouzlujících