

IBDIS | We know books  
Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
HUSSEY, MATTHEW

**Găsește-l! Cucereste-l! Păstrează-l! Descoperă secretele minții masculine cu cel mai apreciat coach relațional la nivel internațional / Matthew Hussey cu Stephen Hussey;**  
trad. din lb. engleză: Anacaona Mîndrilă-Sonetto. – București:  
Herald, 2023

ISBN 978-630-6550-03-6

I. Hussey, Stephen

II. Mîndrilă-Sonetto, Anacaona (trad.)

159.9

*Get the guy: learn secrets of the male mind to find the man you want and the love you deserve / Matthew Hussey alături de Stephen Hussey.*

Copyright © 2013 by Monument Investment Partners Ltd. All rights reserved.

Matthew Hussey  
cu Stephen Hussey

# GĂSEȘTE-L! CUCEREȘTE-L! PĂSTREAZĂ-L!

Descoperă secretele minții masculine cu  
cel mai apreciat coach relațional la nivel  
internațional

Traducere din limba engleză  
ANACAONA MÎNDRILĂ SONETTO

EDITURA  HERALD  
București

„Această clipă conține în ea toate clipele.”

C.S. Lewis

## Cuprins

INTRODUCERE 9

### Partea întâi GĂSEȘTE-L

CAPITOLUL 1. Fă ca șansa să fie de partea ta 19

CAPITOLUL 2. Ce înseamnă să fii o femeie de  
mare valoare 37

CAPITOLUL 3. Construiește-ți o viață socială care  
să-ți slujească viața sentimentală 49

CAPITOLUL 4. Mentalitatea persoanei care alege 67

CAPITOLUL 5. Trăsăturile femeilor dezirabile 81

CAPITOLUL 6. Abordarea numită „batista albă” 91

CAPITOLUL 7. De la o conversație excelentă la  
prima întâlnire 109

CAPITOLUL 8. Bucuria mesajelor scrise 119

CAPITOLUL 9. Două vorbe despre datingul online 125

### Partea a doua CUCEREȘTE-L

CAPITOLUL 10. Formula fundamentală a atracției 139

CAPITOLUL 11. Două vorbe despre nesiguranță 153

CAPITOLUL 12. Artă de a crea o întâlnire minunată	161
CAPITOLUL 13. Discuția despre sex (partea întâi)	175
CAPITOLUL 14. Blocajul în capcana prieteniei	187
CAPITOLUL 15. De ce nu m-a sunat?	203
CAPITOLUL 16. Obligația prematură	215

Partea a treia  
**PĂSTREAZĂ-L**

CAPITOLUL 17. Cum faci ca să fii femeia visurilor lui	223
CAPITOLUL 18. Este el Bărbatul Potrivit?	235
CAPITOLUL 19. Ce gândesc cu adevărat bărbații despre angajament	245
CAPITOLUL 20. Discuția despre sex (partea a doua)	255
CAPITOLUL 21. Dacă vrei să îți asume angajamentul	265
CAPITOLUL 22. Iubirea vieții	279
<b>MULȚUMIRI</b>	283
<b>DESPRE AUTOR</b>	287



## Introducere

În dragoste nu e ușor.

Iubești pe cineva care nu te iubește la rândul său. Ți se stinge dragostea față de un bărbat pe care credeai că-l vei iubi pe veci. Un om pe care-l iubești te dezamăgește. Sau te părăsește. Te îndrăgostești până peste cap de un bărbat, după care el nu te mai caută niciodată. Te-ai fript, ai fost lăsată pe dinafară, și s-a frânt inima.

Chiar și-n cele mai bune momente, iubirea poate fi traumatizantă, ca un pumn în stomac. Dar nu e uimitor că, deși dragostea e nașpa, tot vrem să avem parte de ea în viața noastră? Ne peticim inima și mergem înainte, sperând să ne găsim adevărata iubire. De ce? De ce riscăm iarăși totul? Pentru că nimic nu e mai plăcut decât să fii îndrăgostit. Nimic nu e mai plăcut decât să lenevești în pat, într-o duminică dimineață, cu cineva care-ți deșteaptă pasiunea. Nimic nu se compară cu sunetul vocii iubitului tău când îți spune, simplu: „Bună!” Nu există oportunitate de afaceri, promovare, vacanță sau sumă de bani care să facă inima să înflorească așa cum o face dragostea.

Indiferent cum au fost în trecut experiențele tale cu bărbații, știu că, foarte probabil, vei încerca să găsești din nou iubirea. De data asta însă aș vrea să pornești căutarea având instrumentele și tehnicile care te vor ajuta în mod garantat să-l găsești pe bărbatul visurilor tale.



Aud extrem de des: „Unde sunt toți bărbații de calitate?” Sunt pretutindeni în jurul tău! Problema e că nu-i întâlnești, pur și simplu pentru că nu ți-ai oferit ocazia de a-i întâlni. Nu mă refer la întâlnirea cu nenumărații fustangii care-ți fac semne sugestive din



## Fă ca șansa să fie de partea ta

**C**u câți bărbați faci cunoștință într-o săptămână obișnuită?

Când spun „faci cunoștință”, mă refer la o interacțiune socială autentică, în care interacționezi cu un bărbat, cu contact vizual și tot tacâmul, pe o durată care merge de la cinci minute de sporovăială la o conversație de două ore pline. Dar trebuie să *fie* o conversație, nu doar ca și cum ai primi corespondența de la poștaș (asta, desigur, dacă nu cumva e/ e nou și-l transformi în cunoștință).

Dacă răspunsul tău e „zero” sau chiar „unul”, cât timp crezi că-ți va trebui ca să-l întâlnești pe *acel* bărbat? Să zicem că faci cunoștință cu un bărbat nou pe săptămână. Cât va dura ca să-l întâlnești pe Cel Potrivit dacă într-o săptămână obișnuită cunoști doar un bărbat nou? Nu sunt matematician, dar răspunsul probabil e „mult timp”. Iar momentul devine și mai îndepărtat din cauză că aceste interacțiuni sunt probabil accidentale și nicidecum cu bărbați pe care i-ai ales tu însăși.

Nu ești sigura în situația asta. Dacă i-aș adresa unui cititor bărbat aceeași întrebare, cifra ar fi la fel de mică. Ambele sexe se fac vinovate de faptul că-și lasă viața amoroasă în seama întâmplării. Putem da vina pentru asta pe basmele pe care le-am citit în copilărie sau putem da vina pe Hollywood, dar realitatea rămâne aceeași: am ajuns să credem că iubirea adevărată e rezultatul sortii. Am fost făcuți cu toții să credem



că într-o zi „se va întâmpla” pur și simplu, că într-o bună zi soarta va așeza persoana visurilor noastre la un pas de noi când așteptăm la semafor. Abordării „soarta îmi va aduce iubirea” îi lipsește caracterul presant, iar asta duce la lipsa acțiunii. Presupui că „la momentul potrivit” va apărea bărbatul potrivit, iar între timp îți îndrepti atenția spre muncă, ambiții, familie, prieteni și hobby-uri. Nu neg că toate acestea sunt aspecte ale vieții care-ți aduc multă împlinire, însă vreau să te ajut să înțelegi că-n aceste sectoare esențiale ale vieții tale se află prilejuri de a-l întâlni pe bărbatul visat. Când oamenii își lasă deoparte viața amoroasă pentru a se focaliza asupra acestor alte sectoare, anii trec și, într-o bună zi, lipsa caracterului presant se transformă în panică. Ne cuprinde o agitație teribilă când realizăm nu doar că-n viața noastră amoroasă nu se întâmplă nimic, ci și că n-avem idee *cum* să facem să se întâmple ceva, iar asta duce, desigur, la o panică și mai mare, astfel creându-se o buclă a frustrării, în cel mai bun caz, sau, în cel mai rău, a deznădejdiei. Poate citești această carte pentru că te întrebi întruna (și poate-ți întrebi surorile, prietenele și colegile de muncă): „Unde se găsesc bărbații de calitate?” Dacă ajungi să realizezi treptat că soarta nu cooperează, e posibil să fii pe punctul de a înțelege că va trebui să fii proactivă. Va trebui să ieși în lume și să-l găsești.

Și cum îl găsești?

Principiul e foarte simplu:

Ca să cunoști mai mulți bărbați trebuie să..., ei bine, să cunoști mai mulți bărbați!

## Aștepti sau creezi?

O vorbă de încurajare înainte de a porni să-l întâlnești pe bărbatul visurilor tale: viața e plină de oameni care așteaptă. Așteaptă momentul potrivit ca să abordeze pe cineva sau

așteaptă ca persoana respectivă să-i abordeze ea. Așteaptă să li se arate suficient interes ca să nu riște respingerea, așteaptă să fie invitați și așteaptă ca să facă o mutare. Așteaptă să se simtă siguri pe ei înainte de a trece la acțiune. Așteaptă, așteaptă, așteaptă toate cele.

Adeptii așteptării își imaginează că sunt prudenți, dar, de cele mai multe ori, spre cei care așteaptă vin doar două lucruri: ceva nepotrivit sau nimic.

Pune-ți întrebarea: Chiar acum, în acest moment, aștept sau creez? Iau măsurile pozitive care-mi vor aduce rezultate în viața amoroasă? (Dacă răspunsul tău este „nu”, încurajează-te: prin simpla lectură a acestei cărți acționezi deja, căutând cunoștințele care-ți vor permite să faci schimbările necesare pentru a obține progrese rapide.)

Când îți iei viața în propriile mâini, ai un avantaj suplimentar: dacă știi că faci tot ce stă în puterile tale ca să-ți îmbunătățești situația, poți să simți mulțumire chiar și când rezultatele nu apar imediat. Conștiința faptului că merg înainte, că se perfecționează și se dezvoltă într-o manieră semnificativă e cea care-i face pe oameni fericiți.

Indiferent unde simți că te afli acum, ai în continuare de ales: poți să aștepti sau poți să crezi.

Există doar un singur mod de a aștepta: pur și simplu nu faci nimic. Dar există mii de moduri de a crea, așa că oportunitățile sunt nesfârșite.



## ÎNCEPE SĂ CREEZI ACUM!

Am realizat un material video special pentru a te ajuta să începi să crezi.

Intră pe [www.gettheguybook.com/create](http://www.gettheguybook.com/create)

Cod de acces: **gtgbook**

Știi că obiectivul tău nu e să întâlnești cât de mulți bărbați posibil, ci să întâlnești un om *pentru tine*, acela care va aduce un plus de sens în viața ta. Lăsând pentru moment deoparte logica – nu-ți poți întâlni iubirea vieții dacă nu întâlnești deloc bărbați –, mai există un motiv pentru a arunca plasa de pescuit cât mai larg.

Să zicem că întâlnești doar un singur bărbat în trei ani. Ai putea considera că e un bărbat acceptabil sau, mai bine chiar, perfect pentru tine. Dar, din moment ce n-ai termen de comparație pentru el, riști să te mulțumești cu mai puțin decât meriți. Nu există persoană suficient de perspicace încât să evalueze corect când are doar o variantă.

Oricât de mult ți-ar plăcea să te porți ca un lunetist, alegând o singură țintă, ochind și trăgând, nu merge deloc să-ți alegi din mulțime bărbatul ideal cu săgeata unică a lui Cupidon. Bănuiesc că ai descoperit deja, ocazional, că inclusiv atunci când crezi că ai nimerit drept la țintă, de fapt ai fost complet pe lângă! Iar o singură încercare nu-ți permite să alegi tot ce poate fi mai bun pentru tine. Și niciodată, dar niciodată nu e de dorit să te mulțumești cu prea puțin.

Dacă vrei să ai șanse mai mari de a întâlni bărbatul potrivit, trebuie să începi prin a cunoaște mai mulți bărbați. Nu doar unul sau doi în plus, ci *mult* mai mulți. Cu cât cunoști mai mulți bărbați, cu atât îți cresc șansele de a-l găsi pe cel potrivit.

Imaginează-ți că mergi la o petrecere unde se află 200 de bărbați. Dintre aceștia 200, față de câți ai simți fie și un strop de atracție? Poate 20? Dintre aceștia 20, ar putea fi doar 10 care simți că te atrag suficient ca să iei în calcul o primă întâlnire. Dintre cei 10 rămași, cu câți ai simți instinctiv suficientă afinitate pentru a vrea să-i revezi? 5? Iar dintre ultimii 5, ar putea fi doar unul singur cu care să te poți conecta profund. Mulți ar spune că până și aceste cifre sunt extrem de optimiste. Și atunci, cât

îți va lua să-ți găsești iubitul dacă întâlnești doar un singur bărbat nou pe săptămână? De la patru ani la... n-o să trăiești atâta. În acest scenariu nu-ți rămâne decât să mizezi pe soartă, ceea ce seamănă cu speranța de a te îmbogăți jucând la loto.

## Pauză de confruntare cu realitatea

Eu nu ghicesc gândurile oamenilor, dar am auzit direct de la femei, și nu de puține ori, niște plângeri des întâlnite referitoare la bărbați, plângeri care pur și simplu nu sunt adevărate. Vreau să-ți împărtășesc un set de mituri persistente despre bărbați și iubire, care refuză să dispară. Aceste credințe absurde și nocive nu-ți fac niciun bine, ci doar te trag înapoi:

- ♥ Nu există pe lumea asta bărbați de calitate („Toți bărbații pe care-i cunosc sunt ori gay, ori ai altor femei, ori ciudați”).
- ♥ Bărbații caută doar femei mai sexy și mai frumoase decât mine.
- ♥ Bărbaților nu le plac femeile care iau inițiativa și-i abordează.
- ♥ Bărbații caută doar femei nepretențioase, nu dintre cele care-i vor pune la încercare.
- ♥ Bărbații nu vor angajament de durată, ci doar mici aventuri superficiale și sex.

Fiecare dintre aceste idei e un mit. Și, din păcate, ele nu sunt doar false, ci și periculoase atunci când devin convingeri, ajungând adesea să fie scuze pentru tot ce merge prost în viața ta amoroasă.

Cei mai mulți dintre noi am avut experiențe dureroase în materie de iubire. Ele constituie unele dintre cele mai mari și mai memorabile lecții ale vieții. „Iubirea rănește”<sup>1</sup>, spune

<sup>1</sup> În engl., *Love hurts* – un cântec scris și compus de compozitorul american Boudleaux Bryant. Înregistrat pentru prima dată de Everly

cântecul. Însă, oricât de mult ne-a decepționat o persoană, trebuie să avem grijă să nu lăsăm acea experiență, chiar dacă a fost groaznică, să devină singurul nostru reper pentru relațiile viitoare.

Îți propun un pact. Dacă lași la o parte toate miturile și generalizările, dacă lași la o parte experiențele urâte pe care poate că le-ai avut cu bărbații și refuzi să le îngădui să-ți influențeze judecata, îți voi dezvălui toate fațetele și secretele minții masculine: pe cele bune, pe cele rele și toate lucrurile pe care și le dorește bărbatul de la femeia din viața lui.

## Filosofia pâlniei

Acum, că ți-ai luat angajamentul de a-ți lărgi opțiunile făcând cunoștință cu mult mai mulți bărbați, îți voi oferi un sistem demonstrat, o metodă pentru toată această practică. E un proces vizualizat cel mai bine sub forma unei succesiuni de pâlnii.

Prima pâlnie e cea mai mare, și în ea o să-i torni pe toți bărbații noi pe care-i cunoști. (Vom ajunge peste câteva pagini să discutăm despre cum îi vei cunoaște pe toți acești bărbați noi... citește mai departe.) Ea joacă rolul unui filtru, și numai bărbații de care te simți atrasă vor ajunge în cea de-a doua pâlnie.

A doua pâlnie îi exclude apoi pe toți aceia cu care nu vrei să ieși. Aceștia sunt bărbații care poate că par atractivi la prima vedere, dar cu care nu simți imediat și instinctiv suficientă afinitate ca să vrei să-ți faci timp pentru ei. Numai cei cu care te interesează sincer să petreci timp vor intra în a treia pâlnie. Dintre ei, doar câțiva, aleși pe sprânceană, vor trece în pâlnia a patra – cei care merită mai mult de o singură

---

Brothers în iulie 1960, este cel mai bine cunoscut din versiunea internațională de succes din 1974 a trupei scoțiane de hard-rock Nazareth și cea care a fost hitul din Top 5 în 1975 în Marea Britanie, interpretat de cântărețul englez Jim Capaldi. (N. red.)

întâlnire. Sigur că ultima filtrare va avea ca rezultat găsirea bărbatului cu care vrei o relație. Vom explora acel proces în părțile a doua și a treia ale cărții. Deocamdată nu facem decât să ne apropiem de terenul oportunităților.

Procesul e clar și vădit, dar există un principiu important pe care vreau să-l subliniez: prima pâlnie este aceea în care suntem cel mai puțin selectivi. Prima pâlnie n-are legătură cu atracția, ci cu a cunoaște oameni noi, bărbați și femei deopotrivă.

Prima pâlnie înseamnă pur și simplu să ieșim în lume. Înseamnă să ne alăturăm restului omenirii. Înseamnă să exersăm conversația și flirtul. Înseamnă să interacționăm, să oferim și să permitem să ni se ofere amuzament. Asta-i tot: ieși în lume, cu obiectivul de a cunoaște cât de mulți bărbați posibil, ca să ai mai mulți de turnat prin prima pâlnie. Dacă torni în prima pâlnie doar trei, e foarte puțin probabil ca pe la capătul celălalt să iasă bărbatul potrivit. Dacă-i torni în ea pe toți cei care nu-ți par a fi posibili criminali în serie, ai șanse mult mai mari ca, la final, să iasă cel potrivit.

Unul dintre motivele pentru care îți recomand să azvârlă fiecare bărbat în prima pâlnie este acela de a-ți crea o obișnuință din a da o șansă, la început, multora. Cei mai mulți dintre noi suntem atât de concentrați pe a întâlni Alesul sau Aleasa, încât până la urmă nu întâlnim pe nimeni. Dacă aș putea, ți-aș tatua în palmă ideea asta: fiecare interacțiune cu o altă ființă umană e o posibilă poartă spre o lume sau o experiență nouă, care ar putea, la rândul ei, să-ți facă cunoștință cu iubirea vieții tale.

Există și alte motive întemeiate de a întâlni cât de mulți bărbați poți:

### *Abundență, nu penurie*

Când faci cunoștință cu o sumedenie de bărbați, te concentrezi mai puțin pe unul anume. Dacă-ți abordezi viața amoroasă de pe o poziție a abundenței și nu a penuriei,

șansa e de partea ta. Pur și simplu faci un principiu simplu de economie să lucreze în favoarea ta.

Oricât de mult te-ai frământa din cauza unui bărbat anume, nu uita nicio clipă că bărbații reprezintă 50% din populație. Nu ești cea mai norocoasă femeie din lume când cunoști unul care-ți place și nu ești cea mai ghinionistă femeie din lume când acel bărbat nu te place la rândul său. Penuria ne face să ne mulțumim cu puțin. Dacă crezi că nu există prea mulți bărbați de calitate în lumea ta, vei investi mult prea mult în primul bărbat acceptabil pe care-l întâlnești *totuși*, chiar dacă el nu e nici pe departe cel potrivit. Abundența, pe de altă parte, duce la alegere și la încredere în sine. Abundența apare atunci când începem să creștem numărul bărbaților care intră în acea primă pâlnie. De îndată ce crezi sincer că există bărbați din belșug în lumea ta, poți să adopți această atitudine degajată și să începi să te distrezi cu întregul proces.

### Crearea de obișnuințe noi

Creează-ți obiceiul de a conversa cu oameni necunoscuți. Asta va face minuni în ce privește dezvoltarea aptitudinilor tale sociale de bază, lucru care, la rândul lui, îți va spori încrederea în tine. Vei descoperi că generezi atracție prin simplul fapt că te simți mai în largul tău interacționând cu o persoană pe care n-o cunoști sau cu care abia ai făcut cunoștință. Acest lucru se întâmplă pur și simplu odată cu creșterea frecvenței interacțiunilor și nu se limitează doar la interacțiunile cu bărbați, ci cu absolut oricine: femei, copii, tineri și bătrâni. Dacă îți crezi obiceiul de a cunoaște mai mulți oameni în general, vei cunoaște implicit și mai mulți bărbați. De ce crezi că redevii o școlăriță plină de nervozitate, care roșește, atunci când te abordează tipul acela sexy? Pentru că-ți lipsește exercițiul. Nu poți să accesezi instantaneu, pentru tipul sexy, versiunea

cea mai bună și mai sigură de sine a persoanei tale dacă nu ți-ai dezvoltat aptitudinile stând de vorbă cu toată lumea.

### Pentru că alegi

Cu cât cunoști mai mulți bărbați, cu atât vei avea de unde să alegi. Asta-ți va permite să fii selectivă. Ar trebui să fim cu toții extrem de pretențioși când e vorba despre iubire. Persoana cu care-ți petreci cea mai mare parte din timp, cu care ai apropiere intimă, cu care-ți împarți viața și-n care ai cea mai mare încredere trebuie să fie extraordinară pentru tine, în mod specific. Există pretutindeni oameni extraordinari, dar va fi necesară o oarecare filtrare pentru a-l găsi pe acel om anume care-ți împlinește nevoile și dorințele specifice. Așadar, logic vorbind, ca să găsești acel om special, va trebui să-ți sporești șansele de succes întâlnind numeroși bărbați.



Ideea de a-ți trata viața amoroasă ca pe un amplu sistem de filtrare poate să nu pară cea mai romantică abordare a procesului de curtare, dar, așa cum am văzut, dacă-l lăsăm în seama sortii, ne pierdem sentimentul puterii asupra vieții proprii. Faptul că putem să aplicăm strategii realiste pentru a genera rezultatele dorite nu înseamnă că iubirea, atunci când o găsim, e mai puțin reală, însemnată, sexy sau romantică.

Da, știi. Unora chiar le surâde norocul.

Am cunoscut pe vremuri o tânără pe nume Jane, care, la facultate, stând în sală la primul ei curs și așteptând sosirea conferențiarului, și-a întâlnit marea iubire. Un tânăr atrăgător și prietenos s-a așezat din întâmplare chiar lângă ea. Au glumit, iar după prelegere au mers la cafea. O lună mai târziu, se vedeau cu regularitate și, în cele din urmă, au legat o relație care a durat toți anii petrecuți de ea la universitate. Le

SPUNEA TUTUROR PRIETENELOR că acel tânăr e Alesul. Își imagina că se va căsători la 25 de ani, iar după încă vreo doi ani vor veni copiii. Plănuise totul. Prietenele ei o invidiau un pic. Se întrebau cum de i-a fost atât de ușor.

Apoi, într-o zi, iubitul cel Ales i-a spus lui Jane că are nevoie să fie o vreme de capul lui. Nu era pregătit pentru căsătorie și, cu toate că o iubea, simțea că are nevoie să facă multe alte lucruri înainte de a se așeza la casa lui. Dintr-odată, la 25 de ani, Jane s-a trezit că reintră în jocul datingului, cu inima frântă și întrebându-se unde și cum va întâlni pe altcineva.

A așteptat cu răbdare să apară un alt Bărbat Potrivit, dar nu s-a întâmplat nimic. Visa cu ochii deschiși că, poate, la noul ei loc de muncă, tipul de la biroul alăturat va fi atrăgător și prietenos și i se va prezenta, exact așa cum făcuse prima ei iubire. Când a început serviciul, tipul de la biroul alăturat s-a dovedit a fi nu doar neprietenos și neatrăgător, dar nici măcar nu s-a obosit să converseze cu ea. Jane își petrecea serile de vineri și sâmbătă ieșind cu prietenele și vorbind despre imposibilitatea de a întâlni un bărbat asemeni celui pe care-l avusese. Câștigase la loteria iubirii la 18 ani și petrecuse șapte ani bucurându-se de câștig. La 25 de ani însă era falită și, în plus, avea cu șapte ani mai mult, dar nicio idee despre cum să iasă din nou în arenă. Fiindcă experiența limitată o învățase că bărbatul potrivit ar trebui să se așeze lângă tine și să legați împreună o relație într-o zi neașteptată, îi lipseau aptitudinile necesare ca să-și transforme dorința în realitate.

Majoritatea câștigătorilor la loto (chiar și cei care câștigă milioane) fac ce fac și redevin falți. Iar când redevin falți, nu știu cum să facă din nou atâția bani, fiindcă prima oară când i-au obținut a fost din pură întâmplare. Le lipsește o formulă pe care s-o poată aplica din nou. Pe de altă parte, oamenii cu succes în afaceri știu că falimentul nu e sfârșitul lumii. Ei știu că dispun de aptitudinile necesare ca să reintre în joc și să creeze ceva din nimic și știu că așteptarea nu-i va duce

nicăieri. În mod similar, cei care știu cum să iasă în lume și să găsească o relație nu intră în panică atunci când rămân singuri.

Jane credea că singura ei opțiune e să stea și să aștepte. Prostii.

## Ritualurile: cel mai bine păzit secret al oamenilor de succes

Ritualurile sunt cel mai bine păzit succes al oricărui om care a avut vreodată succes în afaceri, dragoste, fitness, viață de familie, învățarea unei limbi străine sau oricare altă arie a vieții. Dicționarul spune că un ritual e „o acțiune sau un tip de comportament aplicat(ă) cu regularitate și invariabil” sau, alternativ, „o acțiune repetată constant în același fel”. Ritualurile sunt puse în aplicare de obicei pentru a obține rezultate pozitive. Practica ritualurilor creează o asociere pozitivă, care, la rândul ei, duce la un rezultat pozitiv. Citez deseori mantra simplă, dar eficace a lui Keith Cunningham: „Lucrurile obișnuite, făcute consecvent, dau rezultate extraordinare”. E o idee la fel de valabilă în viața amoroasă ca-n oricare alt sector al vieții noastre.

Ritualurile care ne interesează aici sunt concepute anume ca să te ajute să cunoști mai mulți bărbați.

Creșterea numărului de bărbați noi pe care-i cunoști în fiecare săptămână – să zicem de la 1 la 3 sau 4 – ar avea un impact spectaculos asupra vieții tale amoroase în doar câteva luni. 4 bărbați noi pe săptămână înseamnă 200 de bărbați noi într-un an. Acel adaos săptămânal modest ți-ar transforma radical întregul peisaj de dating.

În cel fel ar trebui să se schimbe chiar acum viața ta dacă ți-ai lansa provocarea de a întâlni 200 de bărbați noi în următoarele 12 luni? Nu să ieși cu 200 de bărbați, ci doar să-i întâlnești. Cu unii s-ar putea să ieși mai apoi, dar deocamdată imaginează-ți doar că inițiezi o conversație de cinci minute cu 200 de bărbați

noi în acest an. Ce ar trebui să faci altfel? Ce schimbări ar trebui să întreprinzi în felul în care-ți petreci timpul acum?

Schimbarea durabilă se obține rareori printr-o singură acțiune de proporții, cu rezultate spectaculoase. De fapt, e chiar pe dos. Esențial este ca procesul să fie firesc și ușor de asimilat, astfel încât viața noastră sentimentală să-și poarte singură de grijă, permițându-ne totodată să ne vedem de programul obișnuit. Din moment ce e foarte ușor să faci schimbări mărunte care-ți vor aduce o răsplată consistentă, poți să preiei controlul asupra vieții tale amoroase începând de azi.

Mă irită emisiunile TV care iau o femeie lipsită de încredere în sine și de viață socială, căreia îi e greu să-și găsească o relație, și pretind că, oferindu-i o transformare totală și instantanee, vor face din ea o cu totul altă femeie. Se pun pe treabă și-i schimbă machiajul, coafura și garderoba – și toate astea duc doar la o schimbare a înfățișării.

Ideea care rezultă implicit este că din viața femeii respective lipsește un singur lucru: o înnoire a lookului. N-am nimic împotriva îngrijirii aspectului exterior: stabilirea unor ritualuri prin care ne menținem sănătatea, forma fizică bună și aspectul vizual e foarte valoroasă, însă doar aceste specte nu vor aduce decât o mică schimbare în viața amoroasă. Poate fi un pas pozitiv înainte, dar e totuși un pas de bebeluș.

Efectele unei astfel de transformări sunt temporare. Ea intervine asupra aspectului exterior și poate să pară mare pe ecran, însă nu vizează schimbările de comportament care chiar au efect. Da, știu că astfel de emisiuni au mare popularitate, dar nicio transformare externă rapidă nu are efect asupra misiunii, mai însemnate, de a-l găsi (și păstra) pe bărbatul potrivit pentru tine.

Și atunci care sunt acele ritualuri care te vor așeza pe drumul cel bun către iubitul tău? Și cum le punem în aplicare? Citește mai departe!

## *Fă cunoștință cu oameni noi pretutindeni*

Cheia este să înveți cum să legi conversații oriunde ai merge. Iată în continuare câteva ritualuri pe care le putem pune în aplicare pentru a fi siguri că ne folosim constant această „musculatură socială”.

### *Conversează cu personalul din domeniul serviciilor*

Fă-ți obiceiul de a vorbi cu toți cei care te servesc: chelneri și ospătari, barmani din cafenele, vânzători, portari, curieri. E un exercițiu excelent, mai ales dacă ești timidă, fiindcă dialogul cu tine face parte din munca lor. Încearcă să duci fiecare conversație cu un pas mai departe. Propune-ți să afli numele persoanei, unde locuiește sau un fapt simplu despre ea.

Poți oricând să întrebi pe oricine, indiferent de situație: „Cum îți e ziua?” Când interlocutorul îți răspunde, continuă cu o altă întrebare, un comentariu referitor la vreme sau chiar un compliment. Spune-i ceva drăguț despre zâmbetul lui, fără alt motiv decât a-l face să se simtă bine. Dacă vorbește cu accent, întreabă-l de unde e. Dacă e vineri, întreabă-l dacă are în plan vre-o distracție în weekend. Roagă-l să-ți recomande felul său preferat de prăjitură sau, atunci când comanzi cafeaua, întreabă-l dacă poate să creeze un model artistic din spumă.

Personalul din domeniul serviciilor conține oameni care au îndatorirea de a fi amabili cu tine, așadar, profită de asta! E un exercițiu excelent și va face ziua mult mai agreabilă – nu doar pentru tine, dar și pentru cealaltă persoană.

### *Află numele oamenilor care apar cu regularitate în viața ta*

Fie că e vorba despre tipul de la sală care împarte prosoape, de persoana care-ți servește prânzul sau de agentul de pază de la birou, fă-ți o misiune din a afla un nume nou în fiecare zi.

Vorbește cu oricine citește o carte

Adresează-te oricărei persoane pe care o vezi că are în mână o carte pe care ai citit-o sau vrei s-o citești. Fă comentarii pe marginea cărții sau întreabă dacă a citit și vreuna dintre celelalte cărți ale aceluși autor. Sau poți întreba, simplu, dacă-i place ori dacă o recomandă.

### *Vorbește cu orice tip care se joacă pe telefon (sau pe orice alt dispozitiv)*

E ușor să pâlăvrăgești cu un bărbat despre dispozitivele sale electronice. Tuturor le place să se laude cu ele și să ți le descrie în amănunt. Întreabă-l care e aplicația lui preferată sau ce model recomandă, sau care e cea mai grozavă caracteristică a celui dispozitiv.

### *În cafenea, vorbește cu persoana aflată la rând lângă tine*

Îi poți cere să se mute puțin ca să poți lua ceva de pe raft sau îl poți întreba dacă vrea să-ți țină umbrela până-ți pescuiești portmoneul din poșetă. Dacă te simți cu adevărat aventuroasă, întreabă-l ce părere are despre laptele degresat pentru cafea, comparativ cu cel integral.

### *Nu ai voie să pleci de la sală până n-ai purtat trei conversații*

Vorbește cu alt client, cu un angajat și cu un antrenor personal (sau poartă trei conversații cu oamenii pe care-i cunoști la un curs de kickboxing).

### *Complimentează trei oameni pe zi*

Îmbrăcămintea, încălțăminta și ochelarii sunt ușor de complimentat (în limitele rațiunii, desigur... nu e de dorit să complimentezi niște bocanci plini de noroi, pentru că posesorul

lor ar putea să te considere sarcastică!) E minunat să complimentezi ochelari, fiindcă-ți dau un motiv de a privi persoana drept în ochi. Și pălării, căci te obligă să te uiți în sus, nu în jos, la pantofi.

### *Fă un gest de bunătate aleator față de cineva în fiecare zi*

Ține ușa deschisă pentru cineva. Dacă ești la volan, zâmbește și lasă altă mașină să treacă în fața ta. Ajută o persoană vârstnică să traverseze strada. Cumpără o cafea unui om pe care abia dacă-l cunoști. Chiar și interacțiunile aparent fără legătură cu viața sentimentală au un efect cumulativ asupra siguranței de sine și asupra degajării cu care ne comportăm în interacțiuni spontane.

Dacă ți-e foarte greu să vorbești cu oameni străini în general, începe cu lucruri mărunte. Întreabă un bărbat cât e ora sau doar menține contactul vizual și întreabă-l: „Cum îți e ziua?” Dacă asta îți iese ușor, treci direct la a-i cere părerea despre un lucru care te preocupă. Sau oferă-ți o provocare, de pildă să faci un compliment ori să ceri numărul de telefon ori de câte ori conversezi mai mult de cinci minute cu un bărbat nou.

Toate aceste ritualuri pot fi incluse în viața ta cotidiană. Ar putea să pară mărunte, dar e o prostie să subestimăm puterea acțiunilor întreprinse cu regularitate. Starea vieții tale amoroase peste un an va reflecta în mod direct ritualurile pe care ți le stabilești azi.

De-a lungul vieții, cei mai mulți dintre noi cunoaștem doar o parte dintre oamenii pe care am fi putut să-i cunoaștem. Probabil că-ți vine deja în minte o persoană minunată, prezentă în viața ta doar pentru că la un moment dat ai riscat și ai intrat în vorbă cu ea (sau el). Acțiunile acestea sunt mărunte pe moment, dar pot avea urmări uriașe.

Amintește-ți să crezi ritualuri care îți cer să întreprinzi o acțiune anume. O cerință abstractă, ca de pildă „fii mai