



Jak být neodolatelná pro každého muže

*Budete tak přitažlivá, že se téměř
neubráníte jít na rande sama se sebou!*

MARIE FORLEO

MARIE FORLEO

Jak být neodolatelná pro každého muže



*Budete tak přitažlivá, že se téměř
neubráníte jít na rande sama se sebou!*

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 **testně stíháno**.*

Marie Forleo

Jak být neodolatelná pro každého muže

Budete tak přitažlivá, že se téměř neubráníte jít na rande sama se sebou!

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE

Přeloženo z anglického originálu knihy Marie Forleo MAKE EVERY MAN WANT YOU: How to Be So Irresistible You'll Barely Keep from Dating Yourself, vydaného nakladatelstvím McGraw-Hill Companies, USA. Original edition published in English under the title of MAKE EVERY MAN WANT YOU: How to Be So Irresistible You'll Barely Keep from Dating Yourself, McGraw-Hill Companies, USA.

Copyright © 2008 by Marie Forleo

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 4045. publikaci

Překlad Ing. Zuzana Veselá

Odpovědná redaktorka Mgr. Irena Koušková

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Počet stran 160

První vydání, Praha 2010

Vytiskla Tiskárna PROTISK, s.r.o., České Budějovice

Translation © Grada Publishing, a.s., 2010

Ilustrace na obálce © Lukáš Fibrich

Cover Design © Eva Hradiláková

ISBN 978-80-247-3468-2

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE

ISBN 978-80-247-8568-4 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-8569-1 (ve formátu EPUB)

Obsah

Ohlasy na knihu	9
O autorce	14
Poděkování	16
Předmluva	19
Jak s touto knížkou co nejlépe pracovat	20
Příběh této knihy	23

1. část

Jak na to, aby vás všichni muži (i všichni ostatní) chtěli	27
---	-----------

1. kapitola

Úvod do studia neodolatelnosti	29
Vaši neodolatelnost máte v rukou právě teď	31
Všechno je, jak má být	33
Kde se berou naše názory	37
Řešte svůj problém s myšlením	38
Neodolatelnost zahrnuje osobní odpovědnost	40
Paradox neodolatelnosti: Už teď jste neodolatelná, a to zdaleka není všechno	44
Na naplňující láskyplné vztahy máte přirozené právo	45
Neodolatelnost je životní styl, nikoli jednorázová zázračná pilulka	46
Žádné manipulace, triky a finty	48
Dělat ze sebe oběť se zakazuje	49

Je třeba říkat pravdu	50
Humor a legrace se vřele doporučují	50

2. kapitola

Pět pravd, které musí znát každá neodolatelná žena	53
Vztah vás nezachrání	54
Vztahy představují duševní příležitost, nikoli prostor pro směnu potřeb	57
Žijeme teď a tady	58
Muži jsou, jací jsou aneb Buď je milujte, nebo nechte tak!	62
Pokud chcete v lásce záruky, potom nechte lásku	66

3. kapitola

Sedm zlovyků nadmíru neatraktivních žen

aneb Co stojí v cestě tomu, aby vás všichni muži chtěli	69
Zoufalé uhánění – zaručený odpuzovač mužů	70
Neustálá nejistota	71
Neřízená komunikace	73
Ledabylý a zanedbaný vzhled	75
Zatvrzelý a zahořklý přístup	76
Jízlivost a kritika	77
Nuda v posteli	78

2. část

Osm tajemství, jak být přitažlivá pro muže	83
---	-----------

4. kapitola

K čertu s pravidly	85
Pravidla pohřbí vaši neodolatelnost	86
Rozhodující je to, kým právě jste	87

5. kapitola

Vyhoďte svůj seznam požadavků na perfektního muže	91
Bájný pan „pravý“	93

6. kapitola

V souboji mužů proti ženám prohrávají všichni	97
Příběh Alice	98
To, co si o mužích myslíte, ovlivňuje, jak se k vám chovají	100

7. kapitola

Rodiče vám život nezničili (a i kdyby...)	103
A i kdyby... ..	106

8. kapitola

Hodte minulost za hlavu	109
Zpočátku ideál, vzápětí děs a hrůza	111

9. kapitola

Přestaňte si stěžovat a začněte jednat aneb Jak a kde potkat více mužů, než si vůbec umíte představit	115
Proč byste měly přestat věci dramatizovat	116
Jak se od této chvíle začít častěji seznamovat	117

10. kapitola

Mějte svůj vlastní život a nevzdávejte se ho aneb Aby chtěl pořád víc a víc	121
Proč nezabírá hra na nedosažitelnou	123
Mějte svůj vlastní život a nevzdávejte se ho! = = přirozená neodolatelnost	124
Zorganizujte si vlastní život – úvod do studia: Staňte se královnou ÚP	125

11. kapitola

Perfektní vzhled aneb Jak být dnes a denně tak okouzlující a úchvatná, až se mu zatají dech a bude šilet touhou	129
Co nabízíte?	130
Helenin příběh	131
Jak vypadat skvěle	133
Vlasy a líčení	133
Pamatujte, že záleží na všem	134

3. část

A teď si to všechno spojíme dohromady	139
--	------------

12. kapitola

21 odpovědí na vaše nejpalčivější dilemata ve vztazích	141
---	------------

13. kapitola

A co dál?	151
------------------------	------------

Další zdroje	155
---------------------------	------------

Ohlasy na knihu

„Jak být neodolatelná pro každého muže je více než jenom kniha o vztazích. Je to příručka, která dodává sílu ženám každého věku i životního stylu. Jako moderátorka *Web Sorority Talk Radio* často slýchám, jak úspěšné ženy říkají, že by si přály vést si v lásce stejně dobře jako v podnikání.

Tato kniha nám ženám ukazuje, že se máme přestat soustředit na drobné nedostatky a vyzdvihnout své silné stránky. Ať už sama nebo ve vztahu, tuto knížku si musí povinně přečíst každá žena, která chce vzít svůj život do vlastních rukou a touží mít sama ze sebe skvělý pocit!“

Lynne Klippelová, autorka internetového portálu o úspěšných ženách *Web Wonder Women* a moderátorka internetového rádia pro ženy *Web Sorority Talk Radio* (websororitytalkradio.com)

„Je to úžasná kniha! Jednoduchá a přesto neuvěřitelně hlubokomyslná. Jestli chcete být neobyčejně žádoucí a zároveň si vybudovat sebe-důvěru, potom čtete každé slovo v této knížce velmi pozorně – a budete opravdu ráda, že jste to udělala. Vaše úsilí navíc ponese své ovoce ještě mnoho nadcházejících let.“

Peggy McCollová, autorka knihy *Your Destiny Switch* (Změňte svůj osud), která se dostala na seznam nejprodávanějších knih *New York Times*

„Je to úžasná a užitečná pomůcka pro nás, všechny holky, co potřebujeme trochu zvednout sebevědomí! Já si osobně lámu hlavu se vším, takže se mi moc líbí myšlenka, že je se mnou všechno v pořádku a že pokud chce být člověk neodolatelný, je nezbytné, aby se uvolnil.“

Brett Jacksonová, vizážistka pro módní odvětví a celebrity

„Konečně kniha, která ilustruje, že předpokladem k vybudování dobrých vztahů s ostatními je vytvoření správného vztahu sama k sobě. Přístupy popsané v této knize mi pomohly, abych si začala sama sebe více všímat, a to okamžitě a znatelně změnilo dynamiku mých vztahů.“

Kendra Toddová, vítězka třetí série reality show Donalda Trumpa „the Apprentice“ (Učedník), autorka úspěšné knihy *Risk & Grow Rich* (Riskujte a zbohatněte) a moderátorka pořadu „My House Is Worth What?“ (Jakou cenu má můj dům?) na kabelové televizní stanici HGTV

„Mariina kniha nabízí srozumitelný návod pro každou ženu, která si chce připadat skvěle a zapracovat na všech oblastech svého života. A není to zdaleka jenom příručka o vztazích, ale kniha o tom, jak se odhodlat k lepšímu životnímu stylu.“

David Greenwalt, autor knihy *The Leanness Lifestyle* (Žijte štíhle), leannesslifestyle.com

„Jako psychoterapeutka koučuji řadu let klienty, aby překonali svoje bloky ve vztazích. Marie uhodila hřebíček na hlavičku, její kniha poskytuje čtenářům nástroje, jak být více sami sebou, a to je vždycky klíč k tomu, jak od života získat více. Skvělá kniha!“

Donna Fishová, licencovaná klinická sociální pracovnice, autorka knihy *Take the Fight Out of Food* (Přestaňte bojovat s jídlem), takethefightoutoffood.com

„Vaše kniha na mě velice zapůsobila. Je pravdivá a působí jako závan čerstvého vánku – jako kdyby vám někdo dovolil dýchat. Svoboda, kterou tato kniha poskytne všem, co si ji přečtou, je neuvěřitelná. Musí si ji pořídit každá žena – ať už má nebo nemá partnera. Děkuji vám za skvělou práci i za to, že máte tak krásnou povahu. Váš text mě skutečně oslovil a změnil, takže od teď už můžu dávat volný průchod své neodolatelosti.“

Lynn Roseová, zpěvačka, lektorka, televizní a rozhlasová moderátorka, která se věnuje motivaci, lynnrose.com

„Můj manžel se vyděsil, když uviděl název této knihy Jak být neodolatelná pro každého muže... Ale teď už obrátil. Zdánlivě jednoduché (ovšem velice účinné) techniky z Mariiny knihy totiž vrátily do našeho sedm a půlletého manželství nečekanou jiskru. Věřte mi, to, co se dozvíte, potěší každého muže... A vy možná zjistíte něco nového sama o sobě. Výborná knížka!“

Lorrie Morganová-Ferrerová, expertka na autorská práva a ředitelka redhotcopy.com

„Pokud jste připravená zvýšit svůj koeficient neodolatelności, pak máte před sebou zábavnou knihu, která se rychle čte a pomůže vám vybudovat si přesvědčení, že jste neodolatelná. Váš nový přístup začne muže přitahovat jako magnet. Když tyto postupy, jak být okouzlující, aplikujete i v podnikání, možná budete stejně neodolatelná i pro vaše klienty.“

Lynn Pierceová, tvůrkyně summitu *Women's Business Empowerment Summit*, womensbusinessempowerment.com

„Jako osobní trenérka denně slýchám nářky žen na jejich vztahy, takže jsem ráda, že Marie Forleo ženy učí, jak se s tím vypořádat. Ukazuje nám, že míč máme vždycky na své straně hřiště. Její knížka je zábavná a optimistická, určitě stojí za váš čas.“

Ellen Barrettová, autorka knih *Sexy Yoga* (Sexy jóga) a *Weights for Weight Loss* (Hubneme s činkami)

„Jak být neodolatelná pro každého muže je kniha opravdu úžasná a upřímná. Každá stránka zaujme důvtipem i pobaví. V minulosti jsem i já trpěla syndromem ošklivého káčátka, a tak jsem využila tento přístup, abych změnila svůj život, objevila svoji vlastní krásu a troufla si být sexy – a na muže v New Yorku to tedy skutečně zabralo!“

Fernanda Francová, grafička a umělkyně, fernandafranco.com

„Je to skvělá kniha pro všechny ženy, ať už s někým chodí či nikoli. Vřele vám doporučuji, abyste si ji přečetly a začaly se podle ní chovat. Se vším, co se v ní píše, naprosto souhlasím a už se nemůžu dočkat, až budu moci většinu z toho sama uvést do praxe.“

Heidi Selzová, spoluzakladatelka divaschool.com

„Jako muž se vídám s nejrůznějšími typy žen a můžu říct, že ženu, která by se řídila Mariinými radami a byla taková, jak to Marie popisuje, bych považoval za neskutečně atraktivní. Marie píše o ženě, která žije opravdu a po všech stránkách naplno. To přitahuje každého, tomu se nikdo neubrání. Tato knížka zdaleka není jenom o strategiích, jak navázat vztah, ale i o tom, jak najít cestu k těm největším pokladům života.“

Will Morris, certifikovaný finanční poradce

„Tato kniha opravdu změní váš způsob myšlení, ale i to, jak se ve vztazích – i životě – chováte. Mariiny velice účinné rady, jak poznat pravou lásku, skutečné souznění a duševní pohodu, jsou opravdu zázračné! Pokud chcete znát tajemství úspěchu v lásce i v životě, tak si přečtěte tuto knihu!“

Edward Hallowell, psychiatr, autor úspěšné knihy *Crazy Busy* (V jednom kole) a *Delivered from Distraction* (Jak žít s poruchou pozornosti)

„Jak být neodolatelna pro každého muže je fantastická kniha! Líbila se mi do posledního slova. Připadám si teď silná a spokojená sama se sebou i se světem kolem sebe. Čtu si tu knížku skoro každý den, protože ji mám pořád v kabelce. Opravdu změnila můj život. To, co se v ní píše, by měla každá žena vědět. Díky, že jste tuto úžasnou knihu napsala!“

Silvana Jivková, podnikatelka, Londýn, Spojené království

„Nemůžu vám dost poděkovat za to, že jste takovou knihu napsala. Musím říct, že se jedná o jednu z nejlepších investic, jakou jsem kdy udělal. Váš text mi opravdu otevřel oči a já objevil život, jaký jsem vždycky chtěl žít. Teď už mě můj život opravdu naplňuje a na ty nesmyslné problémy z dřívějška, které stejně nemůžu nijak ovlivnit, už si ani nevzpomenu. Těším se na vaše další texty. A ještě jednou děkuji!“

Adrew Mayne, Victoria, Austrálie

„Tato knížka mi zkrátka změnila život. Dřív jsem byla ráda, že jsem se vůbec nějak dožila večera, a teď se mi daří dosahovat v životě toho, co jsem chtěla, a jde to skoro samo. Ta změna je úžasná a nejpůsobivější na ní je, jak rychle se dostavila. Tato kniha pro mě znamená daleko více než jenom povídání o vztazích – je to základní průvodce životem.“

Virginia Danielsová, projektantka a umělkyně, Brisbane, Austrálie

O autorce

Marie Forleo je dynamická podnikatelka, která učí, jak se chovat přirozeně, projevovat se i žít naplno díky tomu, že skutečně prožíváme přítomnost. Marie má jako sběhlá lektorka komunikující velmi zpřímá ohlas u širokého, různorodého publika. Podařilo se jí prolomit tradiční modely a rozvíjí svoji kariéru na několika frontách jako autorka, lektorka, kouč životního stylu, tanečnice/choreografka a profesionální cvičitelka.

Její příspěvky se objevily v periodikách *New York Times*, *Shape Magazine* a *Heathy & Fit* a na *CNN.com*, *Forbes.com* a *HSN*. Rozhlasové i televizní stanice s ní odvysílaly řadu rozhovorů. Jako tanečnice/choreografka a profesionální cvičitelka spolupracuje s legendárními společnostmi, například *MTV*, *VH1* a *Nike*, a ženskými časopisy, například *Self*, *Women's Health* a *Prevention Magazine*. Připravila čtyři velmi úspěšná instruktážní videa se cvičením a pyšní se titulem *Nike Elite Dance Athlete* a *Master Trainer*.

Mezi její klienty patří podnikatelé s milionovým jměním, vrcholoví manažeři, lidi z kreativní branže i matky v domácnosti, tedy všichni ti, kteří usilují o dokonalost a blaho mysli, těla i duše.

Marie se narodila a vyrůstala v Jersey a v současné době střídavě žije ve čtvrti West Village v New Yorku a mimo velkoměsto v Hamptons na Long Islandu. Společnost jí dělá její nejoblíbenější herec Josh a nový nejoblíbenější malý herec Zane (syn Joshe – pozn. red.). Více se o Marii Forleo dozvíte na internetových stránkách marieforleo.com.

*Tuto knihu věnuji Joshovi.
Miluji Tě.*

Poděkování

Milé čtenářky, děkuji vám, že jste investovaly do této příručky, která vám dodá sílu a energii, abyste probudily k životu svoji neodolatelnost. Při jejím psaní jsem měla neustále na paměti to, jak moc na vás záleží.

Děkuji mnoha svým učitelům a rádcům, kteří se se mnou prostřednictvím kurzů, knih, audionahrávek, i při telefonování a u jídla dělili o svou moudrost. Jsem vám vděčná za to, že jste ji předali dál, a že se tím pádem neztratí.

A na závěr moc děkuji své neocenitelné a milující rodině, přátelům, klientům a kolegům, že mě poslouchali, pomáhali mi, podporovali mě a povzbuzovali. Díky si zaslouží především Josh Pais, Ron Forleo, Miriam Forleová, Ronny Forleo, Kelli Dalrymplová, Marc Santa Maria, Donna Cyrusová, Fernanda Francová, Lenore Pembertonová, Caitlin Wardová, Roderick Hill, TAG Online, Lynne Klippelová, Deborah-Miriam Leffová, Bill Gladstone, Waterside productions, John Aherne, McGraw-Hill, děvčata (Melissa, Ginger, Simone, Tracy, Semira, Michelle a Kristin), Monika Batistová, tanečnice Tuesday Night DTW Dancers, Crunch Dancers, Crunch Fitness, Joe Polish, Piranha Marketing, celá Transformation Community a v neposlední řadě také Ariel a Shya Kaneovi – mám vás moc ráda!

„Nádherných žen není nikdy dost.“

Marianne Williamsonová, autorka mnoha knih

Předmluva

Co kdybych vám nabídla, že se s vámi asi tak během jedné hodiny podělím o informace, díky nimž budete za pár minut šťastnější, zdravější a atraktivnější?

A co kdybych vám řekla, že tyto informace mohou také navždy změnit kvalitu vašeho milostného života?

Co kdybyste měla možnost odhalit tajemství neodolatelné přitažlivosti, i toho, jak si vybudovat zdravé, naplňující vztahy, aniž byste někým manipulovala nebo něco předstírala?

Co kdybyste si už nemusela na nic hrát, chovat se podle předem daných pravidel ani být vypočítavá, abyste dosáhla toho, co chcete?

Stála byste o to? Strávila byste se mnou asi tak hodinku? Chtěla byste být tak neuvěřitelně okouzlující, že stěží odoláte sama sobě? Pokud vás zajímá, jak být skutečně sama sebou, jak se plně projevit a jak být neodolatelná – a já doufám, že vás to zajímá – tak potom jste tady na tom správném místě. Kniha **Jak být neodolatelná pro každého muže** vás má inspirovat k tomu, abyste změnila celý svůj život. V různých oblastech svého života – v práci, ve volném čase, v rodině i mezi přáteli, objevíte možnosti, o jakých jste zatím ani nesnila. A to všechno z vaší strany nevyžaduje žádnou přehnanou aktivitu (jste připravena?).

Možná vás zarazil název **Jak být neodolatelná pro každého muže**. Třeba si říkáte, že nestojíte o to, aby vás hned každý chtěl – stačil by jeden pořádný chlap. No, musím se vám k něčemu přiznat, tento zavádějící název jsem si vymyslela, abych vás nalákala k přečtení své knížky. Za chvíli se seznámíte se zcela novým postupem, jak dosáhnout toho, že budete naprosto neodolatelná, navenek i uvnitř, a s tím, jak navazovat s každým ve vašem životě nádherné vztahy.