

**NLS Corporation
Batko, Dębski, Sowa**

Lech Dębski

Sekrety uwodzenia kobiet

Skrypt szkoleniowy

© 2003 Lech Dębski

**Opracował: Lech Dębski, Pomorski Instytut Neurolingwistyki, 0 606 640 441
Wszystkie prawa zastrzeżone. Reprodukacja tylko za zgodą autora.**

NASTAWIENIE

W tradycyjnym podejściu mężczyzna starał się o kobietą, a ona go przyjmowała lub odrzucała. A co by było, gdybyś właśnie ty stał się dla kobiety wyjątkową i niepowtarzalną okazją do przeżycia tego, o czym zawsze marzyła? Gdybyś wzbudzał w niej uczucia i stany jakich nikt inny nie potrafi w niej wywołać? Gdybyś stanowił dla niej wyzwanie, któremu musi sprostać byś się nią zainteresował?

Z tego względu nie proś, nie błagaj o jej łaski. Zamiast tego:

- 1) Stanów dla niej wyzwanie**
- 2) Ustanawiaj okazje**
- 3) Wywołuj w niej procesy i stany emocjonalne**

Zasady NLS

- 1) Jesteś najlepszym wyborem, którego może dokonać kobieta. Jeśli nie skorzysta z tej okazji- jej strata. Jest wiele innych kobiet które docenią dar którym jesteś.
- 2) Nie ma kobiety której nie możesz uwieść. Każda z nich marzy o idealnym kochanku. Ty nim jesteś. Wystarczy, że pomożesz jej to sobie uświadomić.
- 3) Demonstruj swoją gotowość do odejścia, jeśli nie dorównuje twoim standardom. To ty jesteś nagrodą dla niej, nie ona dla ciebie. Musi wiedzieć, że może cię stracić.
- 4) Daj jej posmakować tego, co masz do zaoferowania i niech pracuje by dostać więcej. Daj darmową próbkę, a nie rozdawaj całego sklepu!
- 5) Znaj swa wartość i niech ona też ją zna!
- 6) To, co mówisz, powinno zawsze mieć swój cel. Nie gadaj bez sensu, myśl o stanach które chcesz w niej wywołać i kieruj rozmową w odpowiednim kierunku.
- 7) Celem komunikacji jest uzyskanie rezultatu. Twoim celem nie jest udzielanie jej informacji czy dzielenie się swoimi poglądami. Twoim celem jest takie kierowanie jej nieświadomymi procesami, by wywołać w niej właściwe stany emocjonalne.
- 8) Utrzymuj w tajemnicy swoje umiejętności. Nie rób "ha, ha, właśnie cię uwodzę", lecz "czy to nie ciekawe, jak działa umysł?"
- 9) Baw się dobrze. Nie bądź zdesperowany- "muszę ją zdobyć za wszelką cenę". Podchodź do sedukcji z nastawieniem: JAK DOBRZE BĘDĘ SIĘ BAWIĆ, EKSPERYMENTUJĄC Z WYWOŁYWANIEM RÓŻNYCH STANÓW EMOCJONALNYCH W TEJ KOBIECIE?
- 10) PRAKTYKA, PRAKTYKA, PRAKTYKA !!!!

WYRAŻENIA WPROWADZAJĄCE

Wyrażenia wprowadzające służą wprowadzaniu poleceń w sposób niezauważalny dla umysłu kobiety.

1. Czy kiedykolwiek...
2. Jakby to było, gdybyś...
3. Gdybyś miała...
4. Kiedy ty...
5. Jak bardzo się zdziwisz...
6. To ciekawe, że...
7. Jak to jest, gdy...
8. Czy pamiętasz, jak to było, gdy ostatni (pierwszy) raz...
9. Można/ ludzie mogą/ ktoś może...
10. Podczas gdy...
11. Czasem ludzie czują...
12. Czy to nie dziwne, że...
13. Negacje:
 - Nie musisz...
 - Naprawdę nie powinnaś...
 - Nie jest konieczne żebyś...
 - Wielka szkoda, że nie możesz...

- WYRAŻENIA TRANSOWE

- zauważyć
- stwierdzić
- przekonać się że
- zdać sobie sprawę
- uświadomić sobie
- wyobrazić sobie
- przypomnieć sobie jak
- pozwolić sobie
- w pewnej chwili
- nagle
- nieoczekiwanie
- z jakichś tajemniczych powodów
- znajdziesz się
- gdybyś miała
- udawać
- ciekawość
- zrozumieć
- odkryć

WIELOZNACZNOŚCI

- ile można zdziałać językiem
- wejdźmy w to głęboko
- weź głęboko oddech
- postawmy sprawę wyraźnie
- zrobić dobrze
- coś nabrzmiewa między nami i musimy to poruszyć
- uda otworzyć się na...
- ten problem który nabrzmiewa w twoich ustach brzmi inaczej
- dopuścić do siebie
- dochodzić raz za razem, do wniosku że...
- czy przeżyłaś kiedykolwiek dogłębną przyjemność? Przyjemność tak wielką, że masz ochotę to ciągnąć (pk) i smakować w nieskończoność
- wprowadzić
- oddać się

ROZPOCZĘCIA

Są to zwroty, pozwalające na wprowadzenie interesującego tematu lub patternu tak, by wyglądało to na część zwyczajnej rozmowy.

- "Zastanawiałem się ostatnio nad..."
- "Rozmawiałem ostatnio z moją przyjaciółką i powiedziała że..."
- "Czy myślałaś kiedyś o..."
- "Czytałem fascynujący artykuł o..."
- ""To interesujące jak ludzie..."

Struktura rozmowy: ułóż patterny w 3 poziomach:

1) Zacytuj artykuł, program TV lub radiowy

Czytałem ciekawy artykuł o tym, jak ludzie zawierają znajomości. Często się myśli, że przeciwieństwa się przyciągają, lecz tak naprawdę to co nas pociąga w drugiej osobie (pk) to, to co mamy z nią wspólnego. Czy kiedykolwiek spotkałaś kogoś i od razu wiedziałaś że coś cię z nim łączy? Że po prostu patrzyłaś na tą osobę i od razu poczułaś ten klik (pokaż na jej splot słoneczny) i patrząc na tą osobę (ps) wiedziałaś, że jest to ktoś komu możesz zaufać i czułaś, że nawet po latach będziesz wspominać ten dzień jako początek czegoś wspaniałego.

2) Zacytuj koleżankę lub przyjaciółkę (która może się z tym zgodzić lub nie)

Rozmawiałem o tym z moją przyjaciółką Renatą i opowiedziała mi jak to jest gdy poznaje kogoś interesującego to dla niej to jest tak, że nagle czujesz jak ci bije serce... jak oddychasz... i to uczucie narastającej fascynacji tą osobą... i patrzysz na tego człowieka z którym rozmawiasz... i jakiś szczegół na jego twarzy przyciąga twoją uwagę.. a cała reszta otoczenia zanika... i cały świat staje się tą osobą... tym głosem który wnika w ciebie.... budząc różne... mmmm ... uczucia...

3) Wyraż swoją opinię

I pomyślałem że to jest zupełnie tak jak wtedy gdy zakochujesz się w jakiejś osobie. I dzieje się tak, że rozmawiając z tym człowiekiem (sp) z jakichś tajemniczych powodów zaczynasz myśleć o nim w szczególny sposób... zaczynasz łączyć z nim wszystko co jest dla ciebie ważne, to wszystko czego szukasz w drugiej osobie... i słyszysz ten szczególny głos który ci mówi że to jest ktoś odpowiedni dla ciebie (sp) i nagle przekonujesz się że głęboko kochasz tą osobę... mnie.. się wydaje że to jest właśnie ta szczególna chwila, o której będziesz pamiętać przez całe życie, prawda?

PRZEJŚCIA

Są to zwroty umożliwiające przejście z jednego tematu do drugiego, lub od jednego patternu do drugiego.

- To jest tak, jak wtedy gdy...
- To jest interesujące, jak ludzie...
- To jest jak ten sen, który miałem...
- Inną interesującą rzeczą jest...
- I kiedy to się dzieje, to mam wrażenie że ty...
- I to sprawiło, że zacząłem się zastanawiać nad...

CYTATY

Stosuj cytaty żeby:

- 1) Przetestować jej granice

" W tym momencie, facet na moim miejscu wziąłby ciebie za rękę i zaproponował byśmy się udali w bardziej intymne miejsce... ale ja wiem , że kobieta taka jak ty potrzebuje bardziej subtelного podejścia".

- 2) Wprowadzić określone tematy, np. natury seksualnej

Pamiętam, że jeszcze jak byłem na studiach moja koleżanka podeszła do mnie i powiedziała: "Chcę się z tobą kochać przez całą noc, dać ci niewyobrażalną rozkosz tak że będziesz aż krzyczeć z przyjemności". Odpowiedziałem jej na to: "Czy wiesz jakie to jest uczucie tuż zanim osiągniesz orgazm? Gdy masz wrażenie, że całe twoje ciało płonie i domagasz się spełnienia i wiesz, że zaraz eksplodujesz?"

WYWOŁYWANIE STANÓW EMOCJONALNYCH

Pamiętaj, że twoim celem jest zawładnięcie jej wyobraźnią i skierowanie jej we właściwym kierunku. Wywołaj odpowiednie stany emocjonalne i skojarz je ze swoją osobą.

Stany które chcesz w niej wywołać to:

- zainteresowanie
- poczucie zaufania
- wrażenie kontaktu
- fascynacja
- pożądanie
- itp.

Metody wywoływania stanów:

- 1) niewerbalne prowadzenie
- 2) wywoływanie przez opis stanów (patterny)
- 3) patterny submodalnościowe
- 4) zadawanie pytań-poznawanie wartości/ kryteriów/ słów transowych, ich powtórzenie

Ad 1) Zasadniczą zasadą jest:

WYWOŁAJ W SOBIE TAKI STAN, JAKI CHCESZ W NIEJ WYWOŁAĆ.

Jeśli jesteście w dobrym raporcie, zacznij przeżywać te uczucia które ty czujesz. Będzie ci też łatwiej przekazać swoim głosem właściwe emocje.

Ad 2) Jest to podstawowa metoda wywoływania w niej stanów i procesów emocjonalnych. Umysł ludzki nie zna różnicy między umiejętnym opisem, a rzeczywistym uczuciem. A więc opisując stan (mówiąc tzw. pattern), powodujesz, że ona zaczyna go czuć!

Algorytm tworzenia patternów:

- a) Pomyśl o stanie który chcesz w niej wywołać
- b) Wejdź w ten stan
- c) Zadaj sobie pytanie: jakie są elementy składowe tego stanu? Zapisz je.
- d) Wprowadź je w rozmowie na stosowny temat.

Na przykład elementy składowe stanu zainteresowania/ fascynacji to:

- skupienie uwagi
- uczucie podniecenia
- wszystko inne przestaje istnieć
- itd.

Byłem niedawno na fascynującym wykładzie. Występował tam naprawdę niezwykle facet, bo wiesz, istnieją ludzie którzy są naprawdę nudni (niesmak w głosie, gest od

siebie, najlepiej pokaż na miejsce gdzie zakotwiczyłeś jej chłopaka!) a on był naprawdę FASCYNUJĄCY (zaznacz głosem, wejdź w stan fascynacji, pokaż na siebie) To jest tak, że gdy taki człowiek mówi (ps) to nagle stwierdzasz że skupiasz całą uwagę na tym co mówi (pokaż na swoje usta) a wszystko inne przestaje istnieć i SŁUCHASZ UWAŻNIE i zaczynasz czuć to narastające uczucie radosnego podniecenia i oczekiwania na to co ma się wydarzyć. Ze mną . tak jest, że myślę że interesujący mówca potrafi wywołać w słuchaczu to uczucie fascynacji.

Tworząc patterny zwróć uwagę na zasadę kontrastu.

Znajdź interesujący temat i coś podobnego, ale różniącego się. Np. miłość a pożądanie.

Czy zastanawiałaś się kiedyś nad różnicą między pożądaniem a zakochaniem? Myślę, że różnica polega na tym, że zachodzi to w różnych miejscach. To jest tak, że odczuwasz pożądanie będąc w towarzystwie tego mężczyzny (ps). Po prostu z nim rozmawiasz, patrzysz na niego, słuchasz jego głosu i w pewnej chwili, nieoczekiwanie zaczynasz czuć, że zaczyna ci się podobać. I czujesz, że ten ktoś cię pociąga i zaczynają ci przychodzić do głowy różne... myśli... wyobrażenia... fantazje... i wiesz co czujesz w tej chwili, prawda?

Zakochanie natomiast zachodzi gdy nie jesteś w towarzystwie tej osoby. Czy pamiętasz czas, kiedy się w kimś naprawdę zakochałaś?

I gdy tak siedzisz, patrząc na mnie, słuchając tego co mówię, możesz sobie przypomnieć to uczucie, prawda?

Ale ciekawe jest to jak to się dzieje. Po prostu spędzasz trochę czasu z tym człowiekiem, a potem idziesz do domu i masz cały czas w głowie obraz tej osoby (obramuj dłońmi swoją twarz).

I wtedy może wyobrażasz sobie różne sytuacje z tą osobą (ps) jak dobrze się z nim bawisz, jak robicie różne... rzeczy... te, które naprawdę pragniesz. Pamiętasz jakie to jest uczucie, prawda?

A potem dostrzegasz w tej osobie te wszystkie cechy które lubisz... jest inteligentny, dobrze się z nim czuję i to wszystko, co naprawdę ci się w nim podoba, co naprawdę CHCESZ I PRAGNIESZ w mężczyźnie (sp)

I wtedy masz to uczucie, właśnie TU (pokaż na jej splot słoneczny) które zaczyna się rozprzestrzeniać po całym ciele i wiesz, naprawdę wiesz, że kochasz tą osobę. Mnie. Się wydaje, że właśnie tak to się dzieje, prawda?

Myślę, że wszystko co się dzieje, łącznie z zakochaniem jest pewnym procesem. I kiedy w kimś się zakochujesz (ps) i pozwalasz by to się stało, wtedy pojawia się magia, ta magia której wszyscy szukamy. To ciekawe, że życie sprawia że zaczynamy myśleć o takich sprawach tuż zanim odkrywamy, że możemy znów z kimś (sp) przeżyć tą magię.

Ad3. Patterny submodalnościowe

-Wiesz, byłem ostatnio na ciekawym szkoleniu (czytałem książkę o NLP).

Pokazywali nam fascynujące ćwiczenie. Zamknij oczy...

- Czy to nie ciekawe, jak działa ludzki umysł? Gdybyś miała na przykład...

UWAGA- nigdy, nigdy, nigdy nie bądź dla niej terapeutą! NLP stosuj do tego, by poczuła się świetnie, by umieściła twój obraz i głos w tym miejscu w którym kogoś

kocha, do zniszczenia jej chłopaka. Nie jesteś po to, by rozwiązywać jej problemy!
Jesteś po to, by przeżyć razem z nią cudowną przygodę we dwoje!

Ad4. Stosuj pytania do poznania jej wartości, słów transowych.

- *Co jest dla ciebie ważne w X?*
- *Co cię najbardziej pociąga w X?*
- *Chciałbym poznać twoją opinię o X*
- *Co sądzisz o X?*
- *Co sprawia, że X jest dla ciebie takie ważne?*

Na przykład:

Ty: *"Co jest dla ciebie najważniejsze w związku?"*

Ona: *"A, B i C"*

Ty: *"Och, zgadzam się. Kiedy poznajesz kogoś, kto daje ci A i B, i sprawia że możesz rzeczywiście doświadczyć C, to naprawdę wiesz, że jest to ktoś dla ciebie"* (ps)

Ważna jest kolejność wywoływanych stanów.

Zacznij od stanu ciekawości, przejdź do poczucia kontaktu i/ lub zaufania, dopiero potem wprowadź tematy seksualne. Uwaga- istnieją kobiety, które nie reagują na wątki związane z kontaktem- wprowadź wątek doznań cielesnych.

4. DROGI

- 1) WIZUALIZACJE
- 2) OPISY ZMYSŁOWE
- 3) KONTAKT/ ZWIĄZKI EMOCJONALNE
- 4) POZNANIE WARTOŚCI**

TYPY KOBIET

Otwarte na emocje	Zamknięte emocjonalnie
Chce być prowadzona	Chce mieć poczucie sprawstwa

- 1) Otwarta na emocje- przejdź od stanu ciekawości do kontaktu/ związków emocjonalnych, potem do wątków seksualnych.
- 2) Zamknięta emocjonalnie- od stanu ciekawości do opisów zmysłowych lub wizualizacji.
- 3) Chce być prowadzona- stosuj patterny, rozwijaj stosowne tematy.
- 4) Chce mieć poczucie sprawstwa- zamknij się , pozwól jej mówić, uzyskaj jej osobiste słowa transowe i wartości, potem je potwierdź i skojarz z sobą.

Bądź elastyczny, zmieniaj podejścia stosownie do jej reakcji. Wykorzystuj jej osobiste słowa transowe w tym co mówisz!

Pamiętaj o strukturach w jej umyśle. Na powierzchni są struktury kulturowego zaprogramowania- to, co wypada, co nie wypada, jak można się zachowywać, jak nie można itd. Pod tą warstwą kryją się struktury umysłowe naturalnej kobiety, z którą być może nigdy się nie kontaktowała.

Unikaj wszystkiego, co wyzwała jej kulturowe programy (randek, proszenia jej o cokolwiek itp.)

Rób wszystko, co wyzwała jej głęboka strukturę (stanów wyzwanie, ustanawiaj okazje, wywołuj w niej stany i procesy).

ŁĄCZNIKI

Są to wyrażenia pozwalające kojarzyć wywoływane stany emocjonalne z twoją osobą

- ze mną
- zrobić to. Teraz, ze mną ... (*... i masz ochotę pójść na całość w odczuwaniu prawdziwej przyjemności. Ze mną tak jest, że kiedy to się dzieje...*)
- we mnie (*... i stwierdzasz, że zakochałeś się w tej osobie. We mnie jest takie przekonanie, że to jest cudowny moment*)
- ta osoba (ps)
- ten człowiek (ps)
- to (ps, pk)
- to, co jest przed tobą
- to, na co patrzysz
- patrząc na niego
- ten głos
- ta twarz
- ten dotyk
- obraz tej osoby
- gdy słuchasz uważnie. Mnie się zdaje
- to, czego chcesz najbardziej (ps, pk)
- właśnie w tej chwili, gdy to się dzieje

Skojarz pozytywne stany z sobą pokazując na siebie. Nie rób szerokich gestów, trzymaj ręce blisko ciała.

O CZYM ROZMAWIAĆ, CZYLI ŚCIĄGA

- 1) **Temat przyjemny**- wzmocnij pozytywne uczucia, zakotwicz, skojarz z sobą.
- 2) **Temat nieprzyjemny**- odwróć temat, przekształć w np. poczucie kontaktu z sobą.
Np. Ona: "Mężczyźni to świny, myślą tylko o jednym".
Ty: "To prawda. Wielka szkoda, że jest tak mało mężczyzn, którzy potrafią docenić wszystkie aspekty kobiety... że kobieta ma rzadko okazję spotkać kogoś, (ps) kto zwraca uwagę nie tylko na jej stronę fizyczną, ale także na to co ma wewnątrz. Czy kiedykolwiek spotkałaś kogoś i od razu wiedziałaś że **możesz mu zaufać** (ps)" itd.
- 3) **To, co ją pasjonuje**- poznaj jej kryteria, skojarz kryteria z sobą.
- 4) **Jej chłopak**- uzyskaj kotwice dobrych stanów, skojarz z sobą, potem zniszcz konkurencję.
- 5) **Jedzenie**- wzmocnij doznania smakowe, skojarz ze swoim kogutem
- 6) **Medytacja/ metafizyka**- mów o tajemnicy. Skojarz tajemnicę z sobą.
Pogłębiając trans mów o tym jak "stajemy się jednością".
- 7) **Potrzeby**- rozwiń temat, mówiąc o tym że *czasem coś, co jest łatwo dostępne dziś, jutro może stać się nieosiągalne* (ps)
- 8) **Tematy kinestetyczne**- rozwiń, używając opisów bogatych sensorycznie, zasocjowanych. Jeśli uczucia przyjemne- skojarz z sobą. Jeśli nieprzyjemne- odwróć temat. (*Szkoda, że...*)
- 9) **Kontakty/ związki z ludźmi**- jeśli dobre, skojarz z sobą. Jeśli złe- odwróć temat.
- 10) **Poznanie kryteriów**
 - Co w X najbardziej ci się podoba?
 - Co jest dla ciebie najważniejsze w X?
 - Co cię najbardziej pociąga w X?

Jeśli nie potrafi odpowiedzieć, zasugeruj coś, o czym przedtem mówiła. Jeśli nie zgadłeś- wtedy poprawi. Uzyskaj jej słowa transowe i powtórz je, kojarząc z sobą.

11) To, jak działa ludzki umysł

- wizualizacje
- marzenia, fantazje
- specjalne miejsca w umyśle

12) Różne role

- jakie mężczyzna pełni w życiu kobiety- jedni zapewniają bezpieczeństwo, inni przygodę
- jakie pełni kobieta- kulturowe zaprogramowanie a kobieta naturalna

STRUKTURA PODRYWU

Najważniejsze jest twoje nastawienie i stan emocjonalny!

Co masz do stracenia? W najgorszym przypadku przekonasz się, że nie jest ona osobą z którą chciałbyś mieć do czynienia. W najlepszym- czeka was upojna noc. W niemal każdym przypadku uprzyjemnisz jej dzień i będzie ci za to wdzięczna.

WIĘC PODEJDŹ DO NIEJ!

1) Potwierdź jej bieżącą rzeczywistość

Przepraszam, ale zauważyłem, że idziesz tutaj, w tą stronę i pomyślałem, że jeśli się do ciebie nie odezwę to stracisz szansę poznania kogoś interesującego.

Przepraszam, widzę że się pani spieszy a ja też nie mam teraz czasu. Wiem, że się nie znamy, ja nie znam pani, a pani nie wie jeszcze jaką jestem osobą. Ale jeśli nie jest pani z kimś, kto potrafi w pani docenić to wszystko co jest dla pani istotne, to może powinniśmy się spotkać i porozmawiać.

2) Zadaj sobie pytanie- Co mogę w niej zauważyć, czego prawdopodobnie nie widzą inni faceci?

a) część ubioru, biżuteria

Przepraszam, gdzie pani kupiła tą X?

Bardzo mi się podoba. Oczywiście osoba które je nosi, jest olśniewającym przykładem genetycznej doskonałości.

b) energia, sposób poruszania się

Przepraszam, że przeszkadzam, ale musiałem panią o coś spytać. Czy zajmuje się pani tańcem lub sztukami walki?

?????

Gdyż porusza się pani z wielkim wdziękiem i elegancją ruchu. To niezwykle rzadkie i atrakcyjne połączenie.

3) Podejście bezpośrednie.

Przepraszam, że przeszkadzam, ale jest pani... absolutnie oszałamiająca. I musiałem zaryzykować i poznać panią, by przekonać się jaką w istocie jest pani osobą.

Przepraszam, ale muszę powiedzieć pani komplement. (komplement, ale nie o jej wyglądzie). Chciałbym panią bliżej poznać.

4) Mam pewną intuicję na pani temat. (Jest osobą obdarzoną wyobraźnią- przejdź do patternów związanych z wizualizacjami)

Komplementy mów takim tonem, jakbyś mówił "Przepraszam, ma pani rozwiązany but." Testuj ją, czy ma poczucie humoru, jak odnosi się do ludzi, czy spełnia twoje wymagania. To, że jest ładna to za mało i OKAZUJ TO!

Cieszę się, że się pani roześmiała, bo chciałem się upewnić że wygląd nie jest pani jedyną zaletą. Poczucie humoru to jedna z 3 cech których oczekuję u osób których bliżej poznaję.

Ona: Mam chłopaka

*Ty: Ogromnie się cieszę, że znalazłaś kogoś, kto cały czas sprawia że się czujesz tak, jak zawsze się chciałaś czuć i traktuje cię tak, jak zawsze chciałaś być traktowana /potrafi docenić w tobie to wszystko co trzeba docenić/ nie oczekując niczego w zamian,
ponieważ wiem, że jeśli on nie traktuje cię tak jak chciałaś być traktowana i nie sprawia, że zawsze się czujesz tak jak się chcesz zawsze czuć w związku, to może tak się zdarzyć, że zobaczysz nowe możliwości, nowe kierunki i gdy zobaczysz nową możliwość stojącą przed tobą to powiesz sobie "warto spróbować" i możesz stwierdzić, że masz ochotę spróbować czegoś nowego... ze mną ... tak jest że uważam, że człowiek zasługuje na to, co w życiu najlepsze (ps) prawda?*

Czy jest to ktoś, kto pełni rolę chłopaka, czy też ktoś, kto rzeczywiście spełnia twoje potrzeby i potrafi zrozumieć i docenić jaka jesteś naprawdę?