

OPOZORILO

V knjigi lahko najdete uporabne informacije, načela, vaje in možnosti uporabe, vendar pa avtor ne podaja specifičnih zdravniških, psiholoških, čustvenih nasvetov ali nasvetov glede spolnosti. Ta knjiga prav tako ni namenjena postavljanju diagnoz niti priporočanju zdravil za katerokoli specifično telesno, psihološko, čustveno ali spolno težavo.

Vsak posameznik ima sebi lastne potrebe in nemogoče je, da bi potrebe vseh zajeli v eni knjigi. Priporoča se, da posameznik poišče zdravniško pomoč izključno na podlagi posveta z licenciranimi in strokovno usposobljenimi zdravniki, terapevti in drugimi strokovnjaki.

POSVETILO

Knjiga je posvečena vsem moškim, ki so pripravljeni stopiti iz cone udobja, se spopasti s svojimi popačenimi in omejujočimi prepričanji ter se naučiti učinkovitih veščin za vzpostavljanje in ohranjanje medosebnih odnosov. Vsem vam želim, da najdete ljubezen in spolnost, po katerih tako hrepenite.

ŠE VEČ VIROV O VEŠČINAH ZMENKOVANJA ZA MOŠKE

Izmojstrite veščine zmenkovanja in preberite še več nasvetov za samske moške na spletni strani dr. Gloverja datingessentialsformen.com.

Sveženj veščin zmenkovanja za moške vključuje:

- elektronsko knjigo *Veščine zmenkovanja za moške* z ilustracijami in komentarji,
- delovni zvezek *Veščin zmenkovanja za moške*,
- *Enciklopedijo veščin zmenkovanja za moške*,
- več kot 20 ur posnetkov, v katerih dr. Glover odgovarja na vprašanja,
- 10 najbolj priljubljenih podcastov dr. Gloverja na temo veščin zmenkovanja za moške.

Veščine zmenkovanja za moške – elektronske novice

Naročite se na elektronske novice in od dr. Gloverja tedensko prejemajte v svoj elektronski poštni predal modrosti o zmenkovanju.

Podkasti o *Veščinah zmenkovanja za moške*

Več kot 200 podcastom, v katerih dr. Glover odgovarja na vprašanja o zmenkovanju, odnosih in spolnosti, lahko prisluhnete na povezavi <https://www.drglover.com/shop/de-qa-podcasts.html>.

Dr. Robert A. Glover

KRALJ ZMENKOV

Vse, kar morate moški vedeti o zmenkih

© 2024 Založba Chiara

Naslov izvirnika

DATING ESSENTIALS FOR MEN

The Only Dating Guide You Will Ever Need

Copyright © 2019 by Robert Glover

All rights reserved

Skeniranje, nalaganje in razširjanje te knjige brez dovoljenja je kraja avtorjeve intelektualne lastnine. Če želite dovoljenje za uporabo gradiva iz knjige (razen za namene recenzije), se obrnite na permissions@hbgusa.com.

PREVOD: Aleksandra Kocmut

LEKTURA: Mateja Kržišnik

NASLOVNICA: Žiga Valetič

PRELOM IN OBLIKOVANJE: Tanja Kaštrun

TISK: Natisni.net

IZDALA IN ZALOŽILA: Založba Chiara

Ljubljana, 2024

www.zalozba-chiara.si

ZA ZALOŽBO: Simona Hana Boc

NAKLADA: 600

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.923-055.1(035)

392.4-055.1(035)

159.922.2(035)

GLOVER, Robert A.

Kralj zmenkov : vse, kar morate moški vedeti o zmenkih / Robert A. Glover ; prevedla Aleksandra Kocmut. - Ljubljana : Chiara, 2024

Prevod dela: Dating essentials for men

ISBN 978-961-7205-36-7

COBISS.SI-ID 215567619

KAZALO

Uvod: Veščine zmenkovanja za moške	17
PRVI DEL: OBVLADAJTE UM	25
1. POGLAVJE: POMETITE Z LAŽMI O SEBI IN ŽENSKAH, S KATERIMI VAS ZALAGA UM	27
Neuspešni zmenkarji	27
Toksični sram	30
Učinek paradigme	32
Kako omejujoča prepričanja vplivajo na zmenkovanje	34
Spoprimite se s svojimi prepričanji	36
2. POGLAVJE: RADOSTI ZMENKOVANJA – ODKRIJTE IN PRESEZITE SVOJA OMEJUJOČA PREPRIČANJA	38
Vrste omejujočih prepričanj	39
Ozaveščanje omejujočih prepričanj	41
Čustveno zaznamovan jezik	42
Izstopite iz cone udobja	42
Zakaj si začnemo lagati	44
Um verjame temu, kar si govori	45

3. POGLAVJE: PREŽENITE STRAH PRED ZAVRINITVIJO – ZA VSELEJ!	48
Tri vrste OP-ov	50
Postavite OP-e pod vprašaj	51
Zrušite svoje OP-e	53
Vrhovni poveljnik vseh OP-ov: strah pred zavrnitvijo	53
Čarobni ključ	55
4. POGLAVJE: ODKRIJTE MOČ MENTALITETE OBILJA	57
Zakaj ne verjamete, da je vsega dovolj	59
Svet obilja	60
Odprite se obilju	61
Uvedite v svoje življenje vsakodnevni obred hvaležnosti	63
Naučite se sprejemanja	64
Spremenite to, na kar se naravnava vaš um	65
Preizprašajte tisto, v kar verjame vaš um	66
Pričakujte čudež	67
5. POGLAVJE: PRESEZITE TESNOBO, KI JO ČUTITE OB ŽENSKAH	69
Strah pred uspehom	70
Tipi z dovtipi	71
Obvladovanje tesnobe ali umirjanje tesnobe?	73
Spremenite svoje razmišljanje	75
Nehajte razmišljati in se lotite dela	77
Na zmenkovanje glejte kot na znanstveni poskus	78
Tesnobnost umirjajte, ne obvladujte	79

6. POGLAVJE: ZAJEMITE SAPO IN SE UMRITE	81
Dihajte s prepono	81
Kako dihati s preponov	82
Vizualizirajte pozitivne rezultate	83
Nehajte se spraševati, zakaj ženske počnejo, kar počnejo	85
Dobite košarico karseda hitro	86
7. POGLAVJE: IZKORISTITE ŽENSKÉ SKRIVNOSTI V SVOJ PRID	88
Miti o ženskah	89
Mit št. 1: Ženske so samoumevno boljše od moških	91
Mit št. 2: Ženske so zapletene	92
Mit št. 3: Ženskam gredo odnosi že po naravi dobro od rok	94
Mit št. 4: Ženske pričakujejo, da so moški popolni	96
Mit št. 5: Od prijatelja do ljubimca	96
Češnja, ne torta	98
8. POGLAVJE: PREKINITE ZASVOJENOST Z ZUNANJO LEPOTO	100
Ponujanje ali privlačnost?	105
Zakaj so Veščine zmenkovanja za moške drugačne	107
Spremenite paradigmo	109
9. POGLAVJE: USTVARITE ŽIVLJENJSKI SLOG, KI SAMODEJNO PRIVLAČI ŽENSKÉ	112
Prinašanje koristi	113
Valuta privlačnosti	115
Ugotovite, kaj si želijo ženske	116
Postavite svoje OP-e pod vprašaj	118

Specite imenitno torto	119
Ostanite svoji	125

10. POGLAVJE: PREBUDITE TEMELJNE BIOLOŠKE

POTREBE ŽENSK	128
Laž o prijaznosti	129
Zakaj si želite žensko	131
Samozavest – najboljši afrodiziak	133
Samozavest in žmoht – zakaj neuspešnim zmenkarjem primanjkuje obojega	133
OP-i in seks	135
Soočite se s svojimi OP-i	136
Razrešite kavelj 22	137

DRUGI DEL: IZMOJSTRITE SE 143

11. POGLAVJE: BODITE POZORNI NA PODROBNOSTI

(KAJTI TUDI ONA JE)	146
Vzburljanje žensk	147
Vzbudite v ženskah naravno privlačnost do vas	148
Osebna urejenost	148
Moda	153
Čevlji	154
Prosrite za pomoč	154
Vaš dom	155
Prosrite za pomoč, 2. del	156
Vaš avto	157

Vaše vedenje	157
Bodite to, kar ste	158
12. POGLAVJE: UPORABITE SPLET V SVOJO KORIST	159
Orodje, ne bergla	160
Nizka raven frustracije	161
Ustvarite si življenje, kakršno si želite	162
Ustvarite spletni profil	164
Uporabniško ime	165
Uvodna misel	165
Fotografije	167
Osebni opis	168
Koga bi radi spoznali	169
Vabilo	170
13. POGLAVJE: V DVANAJSTIH TEDNIH POJDITE NA ZMENEK Z DVANAJSTIMI ŽENSKAMI	174
Kako deluje izziv 12/12	176
Ne obremenjujte se z izidom	176
Kako žensko povabiti ven	178
Zmenek	180
Načrtovanje in plačevanje	182
Osnove prvega zmenka	183
Bodite kavalir	185
Vadite, kako končati zmenek	186
Bodiva samo prijatelja	186
Vaja, vaja, vaja	178

14. POGLAVJE: IZOGNITE SE NAPOGOSTEJŠI NAPAKI,
KI JO MOŠKI DELAJO OB ŽENSKAH 189

Vodenje in sledenje	190
Bitja, ki iščejo varnost	191
Vzpostavljanje vzdušja na prvem zmenku	192
Vzpostavljanje vzdušja na začetku odnosa	194
Digitalno klepetanje	195
Še naprej vzpostavljajte vzdušje	196
Ne obremenjujte se z izidom	197

15. POGLAVJE: POUČITE SE O SKRIVNOSTIH NARAVNIH
TALENTOV IN TE TUDI IZVAJAJTE 199

Skrivnost	200
Nič več ugibanja	201
Tri ravni preverjanja	202
Preverjanje prve ravni: vljudnostne fraze	203
Zanimanje ali nezanimanje	205
Preverjanje druge ravni: kaj imava skupnega	206
Preverjanje tretje ravni: zahtevajte nekaj od nje	209
Vsak dan in vsepovsod	210

16. POGLAVJE: PRIDOBILI STE NJENO POZORNOST –
ZDAJ PA JI VZBUDITE ZANIMANJE 212

Bodite drzni	213
Hitro dobite košarico	214
Ne obremenjujte se z rezultatom	214
Ne obtičite na drugi ravni	215
Izžarevajte samozavest	216

Ko na tretji ravni ne pokaže več zanimanja za vas	218
Šibko preverjanje	219
Ne jemljite tega, kar ženska stori, osebno	220
Izhod – kako rešiti svojo čast	221
Stopite skozi odprta vrata!	222

17. POGLAVJE: ŠALITE SE IN FLIRTAJTE KOT PROFESIONALEC (TUDI ČE STE SRAMEŽLJIVI ALI INTROVERTIRANI) 223

Vzbudite ji občutek vedrine	224
Opustite premljevanje	225
Iz oči v oči	227
Recite, kar vam pade na pamet	227
Dotik	228
Vzajemno razkrivanje	229
Izkoristite »adut sramežljivosti«	229
Sprašujte	229
Duhovitost in igrivost	231
Spoštljivo draženje	231
Pripovedovanje zgodb	233
Še več zabave	235
Zaključek	236
Vira	237

18. POGLAVJE: SLEDITE ZEMLJEVIDU, KI VAS BO PRIPELJAL DO RES ČUDOVITE ŽENSKE 238

Vaja 5/5	239
Piramida odnosov	241

Kako piramida deluje	246
Sumljivi in opozorilni znaki	246
Igra števil	247
Kako najti res čudovito žensko	248
19. POGlavJE: USVOJITE NAJPOMEMBNEJŠO VEŠČINO – KAKO ZMENEK ALI ODNOS DOBRO KONČATI	249
Soočite se s svojimi strahovi	250
Ujemi in izpusti	251
Slabe strategije razhoda	252
Pogovor pred razhodom	253
Bodite pripravljeni biti »kreten«	254
Vedite, da lahko odidete	254
ZAKLJUČEK	256

VEŠČINE ZMENKOVANJA ZA MOŠKE

Ste neuspešen »zmenkar«?

Če je tako, dobrodošli med nami. Tudi jaz sem bil. In večina moških na tem planetu.

Zmenkovanja in dvorjenja nimamo v svoji DNK. Ti ravnanji sta se v zadnjih nekaj generacijah pojavili v zahodni kulturi. Na vzhodu tega sploh še ni. V večini sodobnih civilizacij je za poroko poskrbela družina ali klan. Koncept romantične ljubezni ali zaljubljenosti poznamo komaj zadnjih par sto let.

Kakorkoli že, v svetu, v katerem živimo, so veščine zmenkovanja ključne pri iskanju partnerstva, prijateljstva, družabništva in seveda spolnih partnerjev.

Ugotavljam, da se mnogi moški ne znajdejo dobro niti pri osnovah zmenkovanja in iskanja zveze. Te spretnosti nam v glavnem niso prirojene, niti se jih nismo imeli kje naučiti.

Večino moških – ne glede na starost, videz ter družbeni in finančni položaj – preganja strah, da bodo storili kaj narobe, da se bodo osramotili in da bodo zavrtnjeni. Zaradi tega pristopajo k tem rečem okorno ali pa se jih sploh ne lotijo. Ker so pri iskanju primerne partnerice znova in znova neuspešni, v sebi razvijejo prepričanje, da je z njimi nekaj narobe in da niso vredni ljubezni.

Vem, kako je to. Precej časa se ob ženskah sploh nisem znašel in sem domneval, da tistih dobrih, ki so me zanimale, ne zanimam jaz.

A to se je spremenilo. Naj vam povem, kako.

Ko sem v svojih štiridesetih – po petindvajsetih letih zakona – znova postal samski, sem se moral soočiti z dejstvom, da sem šel nazadnje na zmenek v času kolidža – in celo takrat mi to ni šlo nič kaj prida od rok.

Kadar sem v srednji šoli in na kolidžu želel dekle povabiti ven, sem najprej več tednov razmišljal o njej in si predstavljal, kako bi bilo, če bi bil z njo. Zaradi strahu, omejujočih prepričanj in pomanjkanja veščin nisem mogel preprosto stopiti k njej in jo povabiti na zmenek.

Ko sem končno zbral pogum, da se približam tisti, o kateri sem fantaziral več tednov, sem čakal do zadnjega trenutka, nato pa nerodno prihlačal k njej in bleknil nekaj takega: »Saj najbrž ne bi želela nocoj z mano ven, kajne?«

Dekle me je običajno presenečeno pogledalo in reklo kaj v smislu: »O, žal sem že zmenjena.«

Ob tem sem se počutil osramočenega. Umaknil sem se in nikoli več nisem spregovoril z njo.

Kadar mi je uspelo dobiti punco, sem se je držal kot klop, samo da se mi ne bi bilo treba znova lotiti zmenkovanja (in tako sem bil z dvema, s katerima ne bi smel na več kot tri zmenke, skupno poročen petindvajset let).

Takrat, v svojih štiridesetih, sem doumel, da se moram naučiti, kako k tem rečem pristopiti drugače. Napravil sem naslednje.

Začel sem brati in poslušati knjige in zgoščenke o zmenkovanju in »zapeljevanju« ter se oprl na uvide, o katerih sem sam

pisal v knjigi *Nič več prijazen fant*. In najpomembnejše: začel sem preizkušati vsa ta načela, da bi videl, kaj deluje in kaj ne.

K zmenkovanju sem pristopil kot k znanstvenemu poskusu.

Presenetilo me je, da pogovarjanje z ženskami, vprašanje, ali lahko dobim njihovo telefonsko številko, in seks z njimi še zdaleč niso bili tako težki, kot sem pričakoval. Bil sem navdušen, ko sem videl, kako je ob uporabi ustreznih načel vse to lahko tako preprosto.

Več mojih klientov je opazilo, da imam več uspeha pri ženskah in v spolnosti, zato so me začeli prositi, naj jim razložim, kako mi je to uspelo. Iz teh razlag je nastal projekt Veščine zmenkovanja za moške.

Leta 2007 sem začel štiri enomesečne spletne tečaje z naslovom Veščine zmenkovanja za moške. V njih sem uporabil vse znanje, ki sem ga pridobil v neštetih poskusih in napakah ter v številnih spolnih odnosih. Tečaji so v trenutku postali priljubljeni, saj so v nasprotju s programi, ki učijo moške, kako biti samozavestni in duhoviti, kako ujeti pravi trenutek in katere preizkušene fraze pri dvorjenju uporabljati, ponudili nekaj novega in svežega.

Posodobljeno in poglobljeno znanje s teh tečajev je zbrano v tej knjigi.

Če bi me pred mojim petinštiridesetim letom vprašali, ali bom kdaj poučeval moške o zmenkovanju, bi vas razglasil za nore. Toda veste kaj? Če se celo tako slab »zmenkar«, kot sem jaz, lahko nauči samozavestne komunikacije z ženskami – kako dobiti njihovo telefonsko številko, kako skočiti z njimi v posteljo in kako ustvariti z njimi dobre odnose – se lahko tudi vi!

Med raziskovanjem, kako postati spreten zmenkar, sem odkril številna načela, ki delujejo, in tudi mnoga, ki ne. Marsikaj izmed

tega, kar učim v projektu Veščine zmenkovanja za moških, je v nasprotju s tistim, kar menite, da drži za ženske, zmenkovanje in spolnost.

To je čar pristopa veščin zmenkovanja za moške.

Večina moških si zmenkovanje zelo oteži. Ko odkrijejo moj pristop, pa običajno rečejo: »To pa ni težko. To lahko naredim!«

Z veščinami zmenkovanja za moške postane zmenkovanje izvedljivo – torej takšno, kakršno naj bi bilo.

Načela in ravnanja, ki jih podaja ta knjiga, bodo za vas izziv – mogoče večji od vseh, na katere ste naleteli doslej. Toda s tem ko vam bom pokazal, kako preprosto se je pogovarjati z ženskami, dobiti njihovo telefonsko številko, iti z njimi na zmenek in v posteljo, se bo verjetnost, da boste šli v akcijo in to tudi storili, znatno povečala.

Zagotavljam vam, da vas ne nameravam spremeniti v »piflarja« oziroma enega tistih, ki jim pravim »tipi z dovtipi« – torej v moškega, ki se na pamet nauči 32 uvodnih fraz za »začetno dvorjenje«, nadaljnji pogovor in nazadnje telefonsko številko, ob vsem tem pa ga ob ženskah še vedno obhaja groza in mu manjka osnovnih veščin.

Z načeli in orodji, ki jih dobite v *Veščinah zmenkovanja za moške*, se je nešteto moških naučilo, kako iz neuspešnih zmenkarjev postati car zmenkovanja. To so prav taki moški, kot ste vi in jaz, ki so običajno imeli za sabo kopico slabih izkušenj z zmenki ter nosili v sebi negotovost in kup omejujočih prepričanj.

Zmenkovanje morda res ni v naši DNK, toda ko veste, kaj počnete in kaj deluje, je v resnici preprosto in izvedljivo.

KAJ PRIČAKOVATI OD VEŠČIN ZMENKOVANJA ZA MOŠKE

Ugotovil sem, da večina moških, ki si priskrbijo Veščine zmenkovanja za moške (tečaje, delavnice, podkaste itd.), spada v eno od dveh skupin:

- tisti, ki imajo z zmenkovanjem že od nekdaj težave, ki so imeli malo resnih punc in le redko seksajo, če sploh;
- tisti, ki so pred nedavnim prekinili dolgotrajno razmerje in se po več letih znova znašli v svetu zmenkovanja.

Tu in tam se kdo vpiše v moj program, čeprav je pri spoznavanju žensk in zmenkovanju relativno uspešen, ker bi pač rad še izboljšal svoje veščine in pristope. Ne glede na to, kam spadate, vam bodo načela, ki vam jih bom podal, koristila.

Najsi se želite naučiti in v prakso prenesti osnovne spretnosti zmenkovanja, razviti samozavest, priti do dobrega seksa ali spoznati žensko svojih sanj – veščine zmenkovanja za moške vas bodo usmerile na pravo pot in vam prinesle preizkušene rezultate.

Veščine zmenkovanja za moške vam bodo pomagale:

- jasno določiti vaše zmenkovalne cilje – in jih doseči,
- soočiti se s strahovi in umiriti tesnoba,
- naučiti se novih, učinkovitih spretnosti za zmenkovanje, seks in prekinitev druženja,
- sprejeti izziv, da boste izvajali in vadili nove spretnosti.

Veščine zmenkovanja za moške se osredotočajo na dve ključni področji:

- Obvladovanje uma: s tem boste ozavestili napačna in omejujoča prepričanja, zaradi katerih vsak konec tedna sami tičite doma, in jih začeli spreminjati;

- Praktično izpopolnjevanje: naučili se boste novih spretnosti in razvili nove navade, s pomočjo katerih boste lažje pristopili k ženskam, se pogovarjali z njimi in dobili v ljubezni in spolnosti to, kar si želite.

Veščine zmenkovanja za moške vam bodo pomagale poiskati vsa popačena prepričanja o sebi in zmenkovanju ter vas izzvale, da stopite iz cone udobja in odkrijete, da je spoznavanje krasnih žensk in preživljanje časa z njimi resnično preprosto.

Bodisi želite pridobiti pri zmenkovanju čim več izkušenj, najti svojo »res čudovito žensko« ali pa »prijateljico za seks« – Veščine zmenkovanja za moške vas bodo naučile, kako to storiti.

KO SE VAM GODIJO ČUDEŽI

Naj vas spodbudim, da daste v tem delu vse od sebe. Če knjigo, delavnico, tečaj le kupite in potem obleži na vaši mizi ali računalniku, se v vašem življenju ne bo spremenilo prav nič.

Veščine zmenkovanja za moške morate preizkusiti v praksi. Ni druge poti. Ne razmišljajte, kako to narediti »prav«. Preprosto pojdite med ljudi in se lotite. In potem se znova vrnite mednje in nadaljujte to, s čimer ste začeli.

Delovalo bo, če boste delali vi.

Odnosi se običajno stkejo iz nepričakovanih čudežev, čudeži pa se običajno godijo v bližini *ljudi*!

Ko sedite doma in igrate računalniške igrice, gledate televizijo ali brskate po spletu za pornografijo, se čudeži ravno ne godijo. Enako je, če preživite 60 do 70 ur tedensko v službi.

Če želite doživeti čudež, boste morali stopiti iz hiše in uporabiti načela, predstavljena v *Veščinah zmenkovanja za moške*.

Ob tem vas bo groza, toda soočenje s pošastjo vas bo spremenilo.

Kar naprej govorim moškim naslednje:

- Pojdite med ljudi.
- Ne ubirajte vedno najkrajših poti.
- Zadržujte se v javnosti.
- Kamor greste, se pogovarjajte z ljudmi.
- Preverite skupna zanimanja.
- Stopajte skozi odprta vrata.

Veščine zmenkovanja za moške v resnici dvigajo vašo družbeno in čustveno inteligenco. Sam preprosto uporabim moško željo po seksu in ljubezni kot motivacijo za rast klientov in za to, da postanejo zanimivi.

Z uporabo orodij, ki se jih boste naučili v tej knjigi, boste izboljšali tudi naslednje ključne življenjske veščine:

- Ozavestili boste svoja omejujoča prepričanja in se soočili z njimi.
- Presegli boste samega sebe in stopili iz cone udobja.
- Ne boste se več obremenjevali z rezultati oziroma izidi.
- Poskrbeli boste za vzdušje odnosa in prevzeli pobudo.
- Naučili se boste hitro dobiti košarico.
- Postali boste dobri v zaključevanju zmenkov in odnosov.

Veščine zmenkovanja vam bodo pomagale priti do ljubezni in seksa, ki si ju želite, obenem pa boste ob njih postali celovitejši in samozavestnejši.

Naj vam zaupam skrivnost: ko sem z veščinami, ki jih najdete v tej knjigi, spremenil svoje ljubezensko življenje, je to prineslo spremembe tudi na vseh drugih področjih mojega življenja:

- Moji prihodki so poskočili v nebo.
- Na pot so mi prišle mnoge nepričakovane pustolovščine.
- Moj posel je zacvetel.
- Sklenil sem nova prijateljstva.
- Moje splošno zadovoljstvo z življenjem se je pomnožilo.

Ste pripravljeni, da se pridružite tisočem moških, ki so postali uspešni pri zmenkovanju in v ljubezni? Če ste, se predajte procesu. Zagotavljam vam, da vam bo vaš novi jaz nepopisno všeč.

dr. Robert Glover,
avtor knjig *Nič več prijazen fant* in
Veščine zmenkovanja za moške