

# Obsah

|   |    |
|---|----|
| <b>Úvodem</b> .....                                       | 9  |
| Umění svádět .....  | 11 |
| Že by přece jenom radši single? .....                     | 11 |
| <b>1. Základy – Věda o umění svádět</b> .....             | 25 |
| Studie na téma flirtování .....                           | 25 |
| Zrod a vývoj moderního umění svádět .....                 | 26 |
| <b>2. Předstupně – Proměna v experta na svádění</b> ..... | 37 |
| Co můžete očekávat od této knihy .....                    | 37 |
| 1. krok: Změna vnitřního přístupu .....                   | 39 |
| Analyzujte způsoby svého myšlení a chování .....          | 41 |
| Ovlivněte vlastní myšlení .....                           | 42 |
| Změňte své zažité názory .....                            | 43 |
| Definujte si cíle .....                                   | 43 |
| Změňte vzorce chování .....                               | 44 |
| Přijměte novou roli .....                                 | 46 |
| Učte se od alfa jedinců .....                             | 47 |
| 2. krok: Používání řeči těla .....                        | 50 |
| Tělo jako nástroj .....                                   | 50 |
| Svůdný oční kontakt .....                                 | 50 |
| Jak smích dokáže i mosty stavět .....                     | 52 |
| Řeč těla alfa muže .....                                  | 54 |
| 3. krok: Optimalizace vzhledu .....                       | 56 |
| Tipy pro lepší vzhled .....                               | 59 |
| <b>3. Pochopení – Žena, neznámá bytost</b> .....          | 67 |
| Ženská psychologie .....                                  | 67 |
| Vliv hormonů .....  | 68 |

|  |            |
|--|------------|
| Emoční inteligence .....                       | 70         |
| Koho si vybírají ženy .....                    | 71         |
| Ženská selekce .....                           | 72         |
| Ženská kritéria výběru .....                   | 73         |
| Ženská řeč těla .....                          | 74         |
| <b>4. K věci – Když muž potká ženu .....</b>   | <b>77</b>  |
| Základy dokonalého flirtu .....                | 77         |
| Potřebné vlastnosti dokonalého svůdce .....    | 78         |
| Hlavní předpoklady dokonalého svádění .....    | 83         |
| Teorie adventního kalendáře .....              | 86         |
| Struktura flirtu .....                         | 87         |
| <b>5. Fáze I: První oslovení .....</b>         | <b>91</b>  |
| Opatření proti strachu .....                   | 91         |
| Jaké ženy oslovovat? .....                     | 93         |
| Jak muži obvykle oslovují ženy .....           | 94         |
| Tři úspěšné strategie pro oslovování žen ..... | 95         |
| Přímá metoda .....                             | 95         |
| Nepřímá metoda .....                           | 98         |
| Metoda náhody .....                            | 100        |
| Na skutečném zájmu záleží .....                | 102        |
| Rozpoznání různých typů žen .....              | 104        |
| Volba místa .....                              | 107        |
| 1. V klubu .....                               | 107        |
| 2. Metro, autobusy a tramvaje .....            | 116        |
| 3. Na ulici .....                              | 117        |
| 4. Před barem nebo restaurací .....            | 118        |
| 5. V buticích .....                            | 118        |
| 6. V supermarketu .....                        | 119        |
| 7. V knihkupectví .....                        | 119        |
| <b>6. Fáze II: Rozhovor .....</b>              | <b>121</b> |
| Jak funguje rozhovor? .....                    | 121        |
| Všeobecné základy hovoru .....                 | 123        |
| Základní techniky rozhovoru .....              | 126        |

|  |            |
|--|------------|
| Chyby ve vedení rozhovoru .....                                | 130        |
| Budování atraktivity .....                                     | 132        |
| Vytvořte atmosféru pohody .....                                | 132        |
| Nechte ji zjistit, co máte společného .....                    | 133        |
| Podělte se o tajemství .....                                   | 134        |
| Dokonalý svůdce se sám diskvalifikuje .....                    | 135        |
| Hezké ženy si je potřeba dobírat .....                         | 137        |
| Humorná vložka .....   | 140        |
| Eskalace emocí .....   | 145        |
| Čím dál víc dotyků .....                                       | 145        |
| Předcházejte odmítnutí .....                                   | 147        |
| Když dostanu košem .....                                       | 147        |
| Včas poznejte nezájem .....                                    | 148        |
| Když řekne, že má přítele .....                                | 150        |
| Analýza chyb .....   | 151        |
| Každá žena je důležitá .....                                   | 151        |
| <b>7. Fáze III: Prohlubování emocionálního vztahu .....</b>    | <b>153</b> |
| Rozcvička: Emocionální příběhy .....                           | 153        |
| Další diskusní materiál: Znalosti pro úspěšný small talk ..... | 155        |
| A uveď ji v pokušení .....                                     | 156        |
| Vzor: Jablko .....   | 157        |
| Atmosféra při svádění .....                                    | 157        |
| Potřeby a ideály .....   | 158        |
| Vytvoření vhodného produktu .....                              | 159        |
| Odhalte její tajemství .....                                   | 160        |
| Cesta do jejího dětství .....                                  | 161        |
| Stupňování sexuálního napětí .....                             | 162        |
| Tělesné zrcadlení .....  | 164        |
| Emoční a tělesná synchronicita .....                           | 165        |
| Techniky NLP .....   | 165        |
| Práce s podmiňováním .....                                     | 167        |
| Vytváření hypnotických vzorců .....                            | 168        |
| Testy a psychologické hříčky .....                             | 171        |
| Umění číst z ruky .....  | 177        |
| Psychotest: The Cube .....                                     | 180        |

|   |     |
|---|-----|
| <b>8. Fáze IV: V cílové rovince</b> .....                     | 189 |
| Rozhovor se blíží ke konci – Co teď? .....                    | 189 |
| Jak získat telefonní číslo .....                              | 189 |
| Jak ji políbit .....  | 192 |
| Radost ze znovushledání – Aneb další setkání .....            | 193 |
| Čím se vyznačuje dokonalé rande? .....                        | 193 |
| Význam okolního prostředí .....                               | 194 |
| Správně nastavená očekávání .....                             | 196 |
| Návrhy na podařené rande .....                                | 196 |
| Výběr místa schůzky .....                                     | 196 |
| Správné okolnosti .....                                       | 197 |
| Příhodné koncepty na schůzku .....                            | 197 |
| Krátce před cílem .....                                       | 198 |
| Co si počít, když ani pak pořád nic? .....                    | 199 |
| U vytouženého cíle: Sex! .....                                | 200 |
| Ospravedlnění .....   | 200 |
| Dokonalý sex .....  | 200 |
| Je libo trojku? .....   | 201 |
| Když z toho bude víc – Užívejte si vztah .....                | 201 |
| Láska není jenom slovo .....                                  | 202 |
| <b>A ženy?</b> .....  | 211 |
| Zamyšlení nad ženskou strategií od Dietlind Tornieporth ..... | 211 |
| <b>Závěrem</b> .....  | 217 |
| <b>Literatura</b> .....                                       | 218 |