

Tomasz Sztreker

Koniec bycia singl'em



Koniec **bycia** **singlem**



Tomasz Sztreker

Koniec **bycia** **singlem**



Wydawnictwo AA

redakcja i korekta: Maria Szarek
skład, łamanie, opracowanie graficzne: Anna Smak-Drewniak
projekt okładki: Tomasz Sztreker
grafiki: shutterstock.com

Copyright © by Tomasz Sztreker
Copyright © by Wydawnictwo AA, Kraków 2025

Wszelkie prawa zastrzeżone

ISBN 978-83-8340-176-8

Wydawnictwo AA s.c.
31-574 Kraków, ul. Ciepłownicza 29
tel.: 12 345 42 00, 695 994 193
e-mail: klub@religijna.pl
www.religijna.pl

Dzięki moim działaniom prawie 1000 par zawarło związek małżeński, a kilka razy więcej jest w relacjach, które, jak wierzę, doprowadzą do tego sukcesu. Co kryje się za tym ogromnym osiągnięciem? Te osoby poznały się w wyjątkowych okolicznościach, które stworzyłem. Zastosowały proste zasady, które – jeśli dobrze je wykorzystasz – zagwarantują, że w końcu przestaniesz być singlem i poznasz, czym jest prawdziwa, głęboka miłość. Tak, to jest możliwe! Czy jesteś gotów na zmianę swojego życia?

Cześć! Miło mi Cię poznać. Ja jestem Tomek. Wielokrotnie stałem przed lustrem, zastanawiając się, co robię nie tak. Miałem dość bycia singlem. Życie w pojedynkę miało swoje zalety, ale z czasem wszystko traciło sens. Po spotkaniach ze znajomymi wracałem do domu, czując głęboką samotność. Miałem przyjaciół, doskonałe relacje z rodzicami i siostrą, ale brakowało mi własnej rodziny. Tęskniłem za czymś, czego nie doświadczyłem.

Każde rozstanie bolało mnie intensywnie, pozostawiając we mnie pustkę. Mimo licznych relacji, każda kończyła się rozstaniem. Myślałem, że może nigdy nie znajdę kogoś, kogo pokocham naprawdę. Było to niezwykle przytłaczające. Postanowiłem się otworzyć na nowe możliwości. Zamiast czekać, aż życie przyniesie mi odpowiedzi, zacząłem działać.

Niestety, zanim poznałem prawdę, natrafiłem na wiele kursów i szkoleń, które bardzo mnie skrzywdziły. Opowiem, co się stało i dlaczego były tak złe. Wyrwanie się z błędnego sposobu myślenia zajęło mi kilka lat.

Pragnąłem przejść przez życie z drugą osobą, którą będę kochał i cieszył się bliskością. Niestety, moje błędy i poszukiwania poprowadziły mnie do skrajności. Szedłem za radami autorów książek czy prowadzących kursy. Od poznawania kobiet wszędzie i spotykania się przy każdej możliwej okazji, przez korzystanie ze wszystkich znanych mi portali i aplikacji randkowych oraz uczestnictwo w spotkaniach dla singli, aż po totalne zwątpienie w miłość. Od częstego umawiania się na randki, po zupełny brak kontaktów. Od użalania się nad sobą, po przyjmowanie postawy samca alfa.

Wielu ludzi narzucało swój światopogląd podczas tych szkoleń, co bardzo źle wpłynęło na mnie i moje wybory. Okres dorastania i stawania się mężczyzną był dla mnie niezwykle bolesny. Musiałem naprawdę ciężko pracować, aby odnaleźć siebie i nauczyć się budować relacje. Znam zalety i wady prawie każdego podejścia w randkowaniu.

Moje błędne podejście dało mi ogromne doświadczenie. Analizowałem siebie i swoje błędy. Chciałem sobie pomóc, szukając rozwiązań. Nauczyłem się dobrze rozpoznawać trudności i dokonywać zmian. Kiedy spotykałem się ze znajomymi, często dzieliłem się swoimi spostrzeżeniami. Byłem w szoku, bo wszyscy słuchali mnie z zapartym tchem, gdy opowiadałem o moich odkryciach na temat budowania relacji, miłości i tworzenia własnej świadomości.

Tak zaczęła się moja przyjacielska pomoc wielu parom i singlom. Czułem się tak pochłonięty tematem, że pomimo ukończenia studiów powróciłem na uczelnię i rozpocząłem studia psychologiczne. Zacząłem dostrzegać, że uczelniane podejście (szczególnie pierwsze semestry) to teoretyczna wiedza, która nie dawała mi odpowiedzi na moje życiowe pytania. Czułem,

że potrzebuję czegoś bardziej praktycznego, co pomogłoby mi nie tylko w zrozumieniu relacji, ale i w realnej pomocy innym. Zdecydowałem się na coaching – miejsce, gdzie mogłem łączyć teorię z praktyką, a także uczyć się narzędzi, które mogłem natychmiast zastosować w swoim życiu.

Równolegle czytałem mnóstwo książek, szukałem badań naukowych i zgłębiałem samego siebie. Przewertowałem tysiące dokumentów, które otworzyły mi oczy. Zrozumiałem, jak bardzo jesteśmy manipulowani, jak dziś niszczona jest miłość i jak oddalamy się od prawdy o relacjach.

Obecnie jestem szczęśliwym mężem i ojcem. Założyłem jedną z największych inicjatyw do poznawania się ludzi w Polsce. Podzielię się moją drogą oraz historiami wielu osób, które zdecydowały się opowiedzieć o swoim życiu. Przedstawię Ci błędne schematy działania oraz proste, skuteczne rozwiązania. Zaprezentuję liczne techniki, które wzmacniają emocje i pogłębiają relacje. Pokażę Ci, jakich metod używają manipulatorzy, by wykorzystać kobietę, oraz jakich sposobów używają fałszywe uwodzicielki, by wykorzystać mężczyzn.

W sumie w moich inicjatywach – imprezach, szybkich randkach, wyjazdach czy spotkaniach przy kawie – wzięło udział ponad 50 000 uczestników. Posiadając ponad 10-letnie doświadczenie w pracy z singlami i parami oraz jako twórca jednej z największych inicjatyw randkowych w Polsce, zdobyłem unikalną wiedzę. Pomogła ona już kilku tysiącom osób znaleźć szczęśliwe relacje.

Dziś mogę szczerze powiedzieć, że znam większość możliwych błędów w relacjach; niestety, większości z nich doświadczyłem w swoim życiu. Przez długi czas ubolewałem nad swoimi niepowodzeniami, odczuwając wstyd i czasem rozpacz z powodu

samotności. Wiele osób mogłoby nazwać to porażką. Nie będę ukrywał – wiele z tych doświadczeń było bardzo bolesnych, ale teraz rozumiem, dlaczego się wydarzyły. Uważam, że prawdziwa porażka polega na tym, gdy nie wyciągamy z nich nauki. Czy nie lepiej nauczyć się na moich błędach, abyś Ty mógł osiągnąć sukces bez ich powielania?

Opinie po moich szkoleniach:



„Dzięki metodom Tomka otworzyłam oczy. Postanowiłam się zmienić. Nie do końca wierzyłam, że to wystarczy, ale po skończeniu kursu zaczęłam pracę nad sobą. Swojego aktualnego narzeczonego znalazłam w ciągu trzech miesięcy! Jesteśmy szczęśliwi razem już od półtora roku i planujemy ślub” – Anna, 34 lata



„Szkolenia Tomka całkowicie odmieniły moje podejście do męskości. Zrozumiałem, jak bardzo sabotowałem siebie i byłem manipulowany przez otaczający świat. Teraz mam nie tylko pewność siebie, ale także wspaniałą dziewczynę. Zajął mi to niecałe 5 miesięcy” – Piotr, 29 lat



„Byłam przekonana, że już mój czas minął i będę sama do końca życia. Koleżanka kupiła mi na walentynki szkolenie »Koniec Bycia Singlem«, które prowadził Tomek. Byłam bardzo sceptyczna. Kiedy jednak zaczęłam w nim uczestniczyć, pojawiła się we mnie nadzieja. Zdecydowałam się podjąć wyzwanie. Dziś mam męża i piszę to, będąc w ciąży. Aż nie mogę uwierzyć, jak szybko to się stało” – Małgorzata, 41 lat

Kiedy rozpoczynałem cały projekt dla singli, sam jeszcze nie miałem żony. Moim celem było ją znaleźć. Impuls, który mnie ogarnął 1 stycznia 2015 roku, był bardzo silny. Po imprezie sylwestrowej leżałem bardzo zmęczony i wyczerpany – jak to po sylwestrze. Złapał mnie ogromny dół. Kolejny rok minął, a ja znów nie miałem żony.

Wtedy założyłem wydarzenie „Impreza Chrześcijańskich Singli” w mediach społecznościowych. Rozesłałem je do swoich znajomych i zamknąłem komputer. Po 4 godzinach (walczyłem z bólem głowy) otworzyłem komputer i nie mogłem uwierzyć! Na moje wydarzenie, które myślałem, że zbierze 30–40 osób, zapisało się ponad 500, a ponad 2000 osób polubiło mój profil dla singli.

To był szalony okres. W kilka dni znalazłem największy wolny klub w Warszawie, mój kolega założył stronę do zapisów i wszystko ruszyło. Imprezą zainteresowały się media. 14 lutego 2015 odbyła się pierwsza zorganizowana przeze mnie impreza, na którą przyszło ponad 500 osób. Właściciele klubu nie mogli uwierzyć. Tylko na pierwszej imprezie poznało się 5 dzisiejszych małżeństw.

Pierwsze lata to był szok. Na każdą imprezę przychodziło po 300 uczestników. Zacząłem być zapraszany do mediów, by opowiadać o fenomenie, który udało mi się stworzyć. Media nazywały mnie „ekspertem od relacji damsko-męskich”. Czułem wewnętrzny konflikt – pomagałem innym, a sam wciąż borykałem się z moimi problemami. Pomimo ogromnego sukcesu, który przerósł moje oczekiwania, w głębi serca zmagalem się z osobistymi wyzwaniem. Patrzyłem, jak ludzie wokół mnie odnajdują swoje drugie połówki, podczas gdy ja sam wciąż pozostawałem singlem.

Pamiętam moment przełomowy w mojej głowie. Moja inicjatywa dla singli była już wtedy bardzo rozpoznawalna w Polsce.

Imprezy i szybkie randki odbywały się w wielu miastach, a ja byłem częstym gościem programów śniadaniowych. Po zakończeniu jednego z wywiadów w telewizji prowadzący powiedział: „Ale Ty jesteś herosem”. Byłem zaskoczony i odpowiedziałem, że nie rozumiem, o co mu chodzi. „Jakim herosem? Popełniłem tyle błędów, że ze 100 osób mógłbym nimi obdzielić. Sam nie mam dziewczyny, a Ty nazywasz mnie herosem?”. Wtedy odpowiedział: „Przeszedłeś tyle bolesnych relacji, pokonałeś wiele wyzwań, założyłeś wielką inicjatywę i nadal dążysz do odnalezienia miłości. Jesteś inspiracją dla innych. Pomimo licznych trudności nie zatrzymujesz się. Jak Ty to robisz, że pomimo tego bagażu masz taką siłę do działania?”.

Stałem wtedy przed nim i nie wiedziałem, co powiedzieć. Nigdy nie patrzyłem na to z tej perspektywy.

Te słowa uderzyły mnie mocno. Po raz pierwszy spojrzałem na swoje życie inaczej. Zamiast dostrzegać jedynie porażki zacząłem widzieć w nich narzędzie, które mnie kształtowało i pomagało innym. To był moment olśnienia – nagle zrozumiałem, że to właśnie moje doświadczenia, zarówno te dobre, jak i złe, dały mi siłę do działania. Od tego momentu zacząłem odczuwać wdzięczność wobec Boga za drogę, którą przeszedłem. Zrozumiałem, że w moich największych trudnościach tkwi moja największa siła. To dzięki błędom i wyzwaniom życiowym tak dobrze rozumiem drugiego człowieka. Rozumiem, czym jest zranienie, odrzucenie i samotność. Wiem też, że wieloma swoimi działaniami mogłem zranić innych, ale wiem też, czym to spowodowałem, i wiem jak tego unikać.

Choć nie jestem dumny z tych doświadczeń – wolałbym, żeby się nie wydarzyły – to właśnie one pozwalają mi lepiej zrozumieć Ciebie. Dzięki tym lekcjom i poznaniu tak wielu historii

zacząłem pomagać innym w relacjach. Sam siebie oszukiwałem i uciekałem od prawdy. Nie chciałem się zmienić. Dlatego wiem dobrze, kiedy osoba, z którą rozmawiam, robi dokładnie to samo.

Nie chciałem w tamtym okresie prowadzić szkoleń z relacji, chociaż wiele osób mnie do tego zachęcało. Wstydzilem się. Czułem, że mogę to zrobić dopiero wtedy, kiedy sam będę miał żonę – aby być uczciwym w swoich metodach. Dopiero po tym spotkaniu w telewizji zmieniłem zdanie. Niedługo po tej sytuacji otrzymałem zaproszenie do koła studenckiego na SGGW, by opowiedzieć o relacjach. Nazwałem to spotkanie „Wszystkie błędy, z powodu których wciąż jesteś singlem”. W tym byłem ekspertem i czułem, że mogę o tym mówić.

Na jedną z największych auli Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego ciężko było wejść – sala pękała w szwach. Po 2 godzinach wykładu ludzie podchodzili do mnie i dziękowali, bo otworzyły im się oczy.

Opowiem Ci, jak to się stało i co zrobiłem, że dziś mam wspaniałą i piękną żonę oraz cudowne córeczki. Moje imprezy po 10 latach wciąż cieszą się popularnością, a szkolenia przyciągają uczestników. Pomagam indywidualnie pokonywać bariery, aby osiągnąć sukces. Dołączając do mojej społeczności, stajesz się częścią rodziny, która wspiera Cię na każdym kroku.

Po kilku latach moich działań zacząłem prowadzić statystyki. Dziś z dumą mogę się nimi podzielić. Okazało się, że przeszły one moje najśmielsze oczekiwania. Wyobraź sobie, że ponad 30% uczestników zaczyna się z kimś spotykać już po jednorazowym przyjściu na moje wydarzenie. Średnio uczestnicy przychodzili od 4 do 6 razy i znajdowali partnera. Osoby, które kończyły mój kurs i stosowały moje metody, w 60% znalazły partnera zaledwie w pół roku, a 83% w rok.

Zachęcam Cię do odwiedzenia naszych mediów społecznościowych. Założyłem wiele grup dla Chrześcijańskich Singli na Facebooku (wpisz Chrześcijańscy Single – „twoje miasto”). Istnieje także ponad 10-tysięczna społeczność ogólnopolska. Na naszym fanpage’u możesz znaleźć zdjęcia oraz filmiki z naszych inicjatyw i imprez. Możesz także zapisać się do którejś z grup na Facebooku, które są w większości miast w Polsce. Możesz wejść na stronę chrześcijańscysingle.pl i zobaczyć, jak wiele imprez mamy przygotowanych na najbliższy czas. Obejrzyj nasze materiały filmowe na YouTube, które pokazują historię mojej inicjatywy. To wszystko, o czym mówię, możesz zobaczyć i w tym uczestniczyć.

Ale zanim przyjdiesz na imprezę, szybkie randki, planszówki czy szkolenie – proszę, przeczytaj tę książkę do końca. Przygotowałem ją dla Ciebie! Dla osoby, która pragnie mieć szczęśliwą, pełną miłości relację. Dedykowana jest tym, którzy są samotni – może dlatego, że są singlami, a może dlatego, że ich związek zaczyna słabnąć. Jeśli chcesz przeżyć wielkie i głębokie uczucie, kochać i być kochanym, być z kimś, komu zaufasz, i przeżyć fantastyczną przygodę życia – ta książka jest właśnie dla Ciebie.

Kieruję tę publikację zarówno do singli, jak i do osób, które budują swoje relacje, oraz do małżeństw z długim stażem. Przeznaczona jest także dla rodziców, którzy dzięki niej lepiej zrozumieją i wesprą swoje dzieci w podejmowaniu decyzji dotyczących relacji. Dzięki niej lepiej zrozumiesz siebie oraz swojego mężczyznę lub swoją kobietę. Czy chcesz odkryć tę tajemnicę, by żyć pełnią swojego potencjału?

Zapraszam Cię do głębokiej refleksji nad sobą, aby dotknąć tego, co leży na dnie Twojego serca, a jednocześnie spojrzeć na siebie z dystansu, aby zrozumieć, jak widzą Cię inni. Czy już jesteś gotowy, aby dotknąć prawdziwej miłości?

Rady i historie zawarte w niej pomogły tysiącom osób, dlatego mogę śmiało zagwarantować, że dzięki tej książce unikniesz bólu, cierpienia i wielu zranień. Zachęcam Cię, abyś uczył się na moich błędach oraz na historiach wielu moich kursantów, którzy zgodzili się podzielić swoimi doświadczeniami. Pomogą Ci one stać się bardziej świadomym, szczęśliwszym i bardziej atrakcyjnym – zarówno w oczach własnych, jak i płci przeciwnej.

Nie odkładaj swojego szczęścia na później. Zacznij swoją przemianę już dziś i dołącz do tysięcy szczęśliwych par, które znalazły swoje miejsce dzięki treściom zawartym w tej książce.

Zapraszam Cię do fascynującej przygody, w której praktyczna wiedza pozwoli Ci doświadczyć niesamowitych emocji i ugruntować Twoje uczucia oraz pragnienia.

Jeśli masz już dość życia w samotności i chcesz w końcu znaleźć drugą połówkę, by wejść w szczęśliwą relację – ten poradnik pomoże Ci zrealizować Twoje marzenia. Wyrusz w podróż, która pomoże Ci uniknąć wielu zranień i zaprowadzi ku szczęściu, które – uwierz mi – jest na wyciągnięcie ręki.

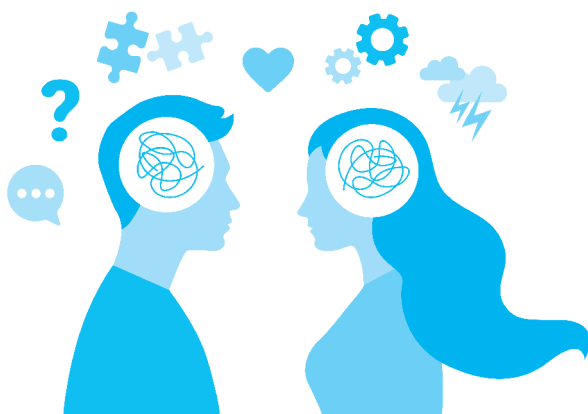
Instrukcja korzystania z książki:

Znajdziesz tu kilka bloków tematycznych, z których każdy dzieli się na szczegółowe zagadnienia. Gdybyś brał udział w takim kursie na żywo, trwałyby on kilka miesięcy. Zachęcam, abyś czytał ją od początku do końca, inaczej możesz nie wykorzystać jej pełnego potencjału. Przekazuję Ci skondensowaną wiedzę, która pozwoli Ci uniknąć wielu błędów w relacjach i stać się bardziej atrakcyjną osobą – zarówno dla płci przeciwnej, jak i we własnych oczach.

W wielu tematach znajdziesz proste ćwiczenia i kluczowe pytania. Zachęcam Cię, abyś ich nie pomijał i pozwolił sobie na

ich realizację w takim czasie, jakiego potrzebujesz. Pisz bezpośrednio w tej książce, na kartce lub w notatniku. Zachęcam, abyś zachował te odpowiedzi. Zobaczysz, jak niesamowite rzeczy pojawią się w Twojej głowie, kiedy po kilku latach przeczytasz własne refleksje. Zakreślaj ważne dla Ciebie zdania. Jeśli uznasz je, za kluczowe dla Ciebie, przepisz je i włóż do portfela, ustaw jako przypomnienie w telefonie lub przyklej na ścianie. Pamiętaj o nich i pozwól, aby te zdania działały na Ciebie i dokonywały zmian.

W wielu miejscach polecam książki, które pomogą Ci zgłębić temat, jeśli Cię on zainteresuje. W książce przytaczam również badania własne oraz naukowe (psychologiczne) oraz opieram się na osobistym doświadczeniu oraz wielu historiach moich, znajomych i kursantów, którzy wyrazili na to zgodę.



Na koniec:

To, co za chwilę przeżyjesz, jest tak fascynujące, że aż niewyobrażalne, i – co najważniejsze – proste. Przechodzenie przez zmianę i stawanie się lepszym jest wspaniałym doświadczeniem, które da Ci ogromną satysfakcję. Początek tej drogi będzie spektakularny, bo już sama zmiana myślenia spowoduje niesamowite efekty. Później to od Ciebie będzie zależało, czy zdecydujesz się na wdrożenie tych zmian do swojego życia.

Wiem, jaką radość przynosi to, co niedługo może stać się w Twoim życiu. Jeśli będziesz mieć ochotę podzielić się ze mną swoją drogą, zawsze miło mi będzie otrzymać mail z Twoją historią. Takie wiadomości dodają mi siły do działania – dzięki nim wiem, jak zmieniło się Twoje życie i czego doświadczyłeś.

tomek@koniecbyciasinglem.pl



To jak?

Czy już jesteś gotów wyruszyć w tę niezwykłą podróż, jaką jest budowanie prawdziwej miłości i odkrywanie siebie?

Dołącz do naszej społeczności i zacznij swoją przemianę już dziś!

Spis treści

Blok I – Świadomość tego, czego chcę od relacji i z kim chcę być	17
Zanim zaczniesz poszukiwania, zrozum, kim ma być osoba, której szukasz	19
I 1. Rozpoznaj Twoje wartości i uczucia	31
I 2. Po co Ci związek?	111
I 3. Dlaczego jestem sam?	141
I 4. Jak przygotować się do relacji?	159
I 5. Kogo tak naprawdę szukasz?	160
I 6. Zobowiązanie do działania	162
 Blok II – Krok w stronę sukcesu	 169
Zrozumieć siebie, by zrozumieć drugą osobę	171
II 1. Kobiety vs mężczyźni – jak myślą, podrywają i czego pragną?	183
II 2. Jak to wykorzystać w praktyce	213
II 3. Zrozumieć kobietę	229
II 4. Zrozumieć mężczyznę	247
II 5. Bombowa komunikacja	273
II 6. Czynniki wyniszczające związek – mocne ostrzeżenia	305
 Zakończenie	 337



Blok I

Świadomość tego,
czego chcę od relacji
i z kim chcę być



Zanim zaczniesz poszukiwania, zrozum, kim ma być osoba, której szukasz

Wyobraź sobie, że związek jest jak remont domu. Masz swoje miejsce, gdzie mieszkasz – sypialnię, łazienkę, kuchnię – ale nie czujesz się w nim komfortowo. Coś Ci nie odpowiada. Gdy wchodzisz, ogarnia Cię przygnębienie, a może nawet smutek. Postanawiasz: „Chcę coś zmienić, żeby było mi lepiej”.

Jaką przyjmujesz strategię? Czy idziesz do sklepu i bierzesz losową tapetę, przypadkowy żyrandol, pierwsze lepsze panele i farby leżące najbliżej Ciebie, a następnie sam, nie znając się na remontach, zaczynasz demolować swoje mieszkanie?

Zazwyczaj działamy inaczej. Oglądamy różne wnętrza, przeglądamy inspiracje w Internecie, radzimy się znajomych, wyobrażamy sobie różne kolory na ścianach, sposób oświetlenia, jak meble będą się komponować. Szukamy jakościowych produktów odpowiednich do naszych potrzeb. Farby wybieramy takiej jakości, by za kilka miesięcy nie straciły swojego koloru i nie było konieczne ponowne malowanie. Do kuchni wybieramy materiały wodoodporne oraz użytkowe, a meble dobieramy tak, by były zarówno funkcjonalne, jak i estetyczne. Armatura w łazience ma być trwała i łatwa w utrzymaniu czystości.

To wszystko dzieje się w naszej głowie. Zadajemy sobie pytania:

- Czy to mi się podoba?
- Czy będę się tu dobrze czuć?
- Czy ta zmiana wyjdzie mi na dobre?

Analizujemy i dokonujemy świadomych wyborów.

Podobnie jest w związku. Jeśli pragniesz być z kimś, bo masz dosyć samotności, to tak jakbyś chciał przeprowadzić remont w swoim życiu. Czy wiesz, że wiele osób, wybierając swojego współtowarzysza życiowego, działa tak, jakby chciało dokonać remontu, bo chcą „coś” zmienić i wybierają „materiały” w sposób losowy, kierując się tylko powierzchownymi cechami? Czy kupiłbyś farbę, płytki czy meble tylko dlatego, że mają ładne opakowanie? Ta popularna „fajność” jest przyjemna, ale tylko do momentu tzw. *unboxingu* – czyli odkrycia, co jest w środku.

Jedną z osób, które poznałem na moich kursach, była Ewa. Zawsze marzyła o miłości jak z filmów, pełnej namiętności i ekscytacji. Kiedy spotkała Michała – przystojnego i charyzmatycznego mężczyznę – od razu poczuła, że to „ten jedyny”. Nie zastanawiała się nad tym, czy mają wspólne wartości, cele czy wizję przyszłości. Skupiła się na powierzchownych cechach i emocjach chwili. Po kilku miesiącach ich związek zaczął się rozpadać. Okazało się, że mają zupełnie inne priorytety, a brak głębszego porozumienia prowadził do ciągłych konfliktów. Ewa nie potrafiła zrozumieć, czemu tak się dzieje. Wydawało jej się, że można zbudować związek, kiedy pojawi się uczucie. Przyszła na mój kurs załamana swoimi relacjami. Była w wielkim dołku. U Ewy problem udało się zdiagnozować na samym początku naszych spotkań. Zrozumiała, że jej wybór był jak zakup mebli tylko ze względu na ładne opakowanie, bez sprawdzenia, czy pasują do jej domu.

Na ile ocenisz prawdopodobieństwo, że dokonasz dobrego wyboru przy wiedzy tylko na temat opakowania?

Do remontu, jak i relacji, trzeba się przygotować. Jeśli nie zastanowisz się, czego pragniesz i czy dana osoba jest tą właściwą, to stajesz się hazardzistą w związku. To, czy Twoja relacja się uda, jest wtedy czystą loterią. Jaka jest szansa, że losowy zakup płytek może trafić w nasz gust, spełnić funkcjonalności i spełnić Twoje wymagania jakości? A co z żyrandolem, kanapą, że o lodówce czy sprzęcie RTV nie wspomnę. Odpowiedz sobie na pytanie – o ile ważniejszą sprawą jest małżeństwo w porównaniu do remontu mieszkania. Relacja to niebotycznie ważniejsza sprawa, która wymaga znajomości siebie i chęci poznania drugiej osoby.

Dlatego zanim ruszysz na podbój, zanim zaczniesz randkować, zanim umówisz się nawet na pierwsze spotkanie, zapraszam Cię do zastanowienia się, jak przeprowadzić „remont”, by:

- **nie zniszczyć swojego zdrowia psychicznego i fizycznego**
- **cieszyć się każdą chwilą dokonywania zmian**
- **wybrać to, co pomoże Ci czuć się szczęśliwym**
- **stworzyć ciepłą i przytulną atmosferę, przepelnioną miłością**
- **wychodząc z domu, marzyć o powrocie do niego**
- **odkrywać nowe możliwości przy dokonywaniu zmian.**

Ważne jest, by pamiętać, że przed podjęciem decyzji o zmianie przestrzeni życiowej zastanowić się, czy w tej nowej będziesz się czuć lepiej i czy jesteś gotowy na wyzwania, jakie niesie ze sobą „remont”.

Często spotykam się na moich szkoleniach czy spotkaniach indywidualnych z osobami, które mają dosyć relacji i są rozczarowane miłością. Zdarza się, że budowanie relacji zupełnie im nie wychodzi, przez co narażają się na cierpienie i ból. Bywa, że te osoby mają błędne wyobrażenie miłości – rodem z filmów typu *Pięćdziesiąt twarzy Greya* czy hollywoodzkich romansów. Często są pod wpływem ideologii takich jak **Red Pill** czy **PUA (Pick-Up Artists)**, presji bycia „samcem alfa” lub ulegają presji otoczenia, by obniżyć swoje oczekiwania. Niekiedy wykorzystują drugą osobę do swoich potrzeb, a następnie ją porzucają. Chcę zaznaczyć, że te drogi potrafią człowiekowi bardzo namieszać w głowie. Wiem o tym z własnego doświadczenia oraz historii wielu uczestników moich szkoleń. Jeśli ich nie znasz, opowiem o nich dalej w książce i wytłumaczę, jakie niosą ze sobą zagrożenia.

Niektórzy już na samym początku mają problemy z umówieniem się lub randkowaniem i nie potrafią się odnaleźć w relacjach, a niektórym związek zaczyna się rozchodzić dopiero po pewnym czasie. Chciałbym, byśmy razem, krok po kroku przeszli przez etapy emocjonalnego uniesienia aż po zbudowanie relacji. Pokażę, jak budować związek oparty na solidnym fundamencie, zrozumieć trudności, z jakimi spotykają się kobiety i mężczyźni, oraz jak wspólnie tworzyć przyszłość.

Niestety, dzisiejszy świat skłania nas do bycia „hazardzistami w miłości”. Ktoś się na drodze pojawił, zainteresował się nami albo to my zainteresowaliśmy się tą osobą. Ładna dziewczyna, przystojny chłopak – pomyśleliśmy, że warto spróbować. Może pojawia się myśl: „W końcu ktoś mnie chce” albo „To wreszcie ta osoba, na którą tyle czekam”. Relacja zaczyna się rozwijać, pojawia się bliskość – pierwszy dotyk, głębsze spojrzenie, pocałunek. Tworzy się pewne przywiązanie. Niestety, bywa tak, że ludzie

zadają sobie pytania – szczególnie te najważniejsze – dopiero po długim czasie spotykania.

- **Co jest dla Ciebie ważne?**
- **Jak wyobrażasz sobie wspólny dom?**
- **Jak chcesz spędzić resztę życia?**
- **Czym dla Ciebie jest miłość?**
- **Jakie wartości chcesz przekazać dzieciom?**

Znam takie pary, gdzie powyższe pytania padły zupełnie przypadkiem, a niestety nawet sami zadający je nie znają na nie odpowiedzi. Oczywiście nie chodzi o to, by w jednym zdaniu ładnie i zgrabnie wszystko zawrzeć (choć tak byłoby pewnie najlepiej). Zadanie sobie tych pytań pomaga w zrozumieniu własnych potrzeb i oczekiwań. Ważne jest, byś zastanowił się nad:

- **swoimi pragnieniami**
- **swoimi oczekiwaniami**
- **czego chcesz od życia**
- **czego pragniesz od relacji**
- **co możesz dać drugiej osobie**

Poznałem kiedyś Piotra, który po zakończeniu kursu opowiedział mi swoją historię. Poznał w klubie dziewczynę, miała na imię Ewelina, i szybko zaczęli się spotykać. Ich relacja była ciekawa i pełna emocji. Mieli podobne pasje i wiele czasu spędzali na rozmowach o nich. Piotr powiedział mi, że miał wrażenie, jakby poznał bratnią duszę. Po prawie dwóch latach spotykania się, oglądając jakiś program w telewizji o budowaniu domu, zadał pytanie swojej dziewczynie: „A Ty jak widzisz

swój wymarzony dom i rodzinę?”. Odpowiedź była dla niego szokująca. Jego dziewczyna pragnęła mieć dwa domy, by w jednym mieszkał jej mąż, a w drugim ona. Po to, by czuli się wolni w związku. Piotr opowiedział mi, że na początku myślał, że to żart. Nigdy wcześniej nie rozmawiali o swoich głębszych pragnieniach i planach na przyszłość. Brak wcześniejszych rozmów na te tematy doprowadził do bolesnego rozstania. Relacja była bardzo emocjonalna, ale ich wizje przyszłości oraz znaczenia „wolności” i „relacji” były kompletnie z innych światów. Gdyby zadali sobie te ważne pytania na początku, mogli uniknąć wielu rozczarowań. Dla Piotra był to ogromny cios, ale powiedział mi, że dzięki tej sytuacji sam uświadomił sobie, czego pragnie, i jak ma wyglądać jego przyszłość i rodzina.

Jeśli nie wiesz, czego pragniesz, każdy „remont” to jak gra w ruletkę – może trafisz w swoje własne gusta, a może zupełnie przestrzelisz. Znasz kogoś, kto kupuje panele podłogowe, bo podoba mu się ich opakowanie, zupełnie nie patrząc na jakość? Nawet jeśli po otwarciu produktu okaże się, że nam się podoba, ważna jest jego spójność z naszym stylem życia. Minimalne wymaganie to takie, żeby nie skrzypiały przy każdym kroku.

Mam nadzieję, że porównanie jest dla Ciebie jasne. Wybranie wysokiego przystojniaka z dobrą pracą albo ładnej dziewczyny, która dobrze gotuje, to nie wszystko.

Założmy, że spodobamy się sobie, mamy podobne poczucie humoru i lubimy podobną kuchnię oraz filmy. W praktyce może okazać się, że to za mało, by stworzyć dobrą relację. Dużo ważniejsze jest zrozumienie tego, czego chcemy od życia i czego oczekujemy od drugiej osoby.

Jak chcesz znaleźć kogoś, kto pomoże Ci zrealizować Twój cel życiowy, jeśli nie wiesz, co jest tym celem? Jak możesz pomóc

komuś zrealizować jego cel, jeśli nie znasz swoich słabych i mocnych stron?

Takie podejście to nic innego jak wejście do kasyna i zagranie *va banque*, wybierając grę, której zasad nie rozumiemy, ale spodobał nam się krupier. To hazard dla najbardziej szalonych graczy. Stawiając w grze całe swoje serce, możemy nie tylko nic nie wygrać, ale całkowicie je stracić. Jeszcze jest jakiś ratunek, jeśli zrozumiemy, że to zła droga, ale są tacy, którzy zapożyczają się, by grać o większe stawki...

Niestety, właśnie z tego powodu tak wiele małżeństw, które fundament zbudowały na biblijnym piasku zamiast na skale, rozpada się. Te, które połączyło poczucie humoru czy wspólne pasje, wytrzymują dłużej. Oparte na wspólnych poglądach czy wartościach – jeszcze dłużej. Ale te, które zjednoczyły się w realizacji wspólnych celów życiowych, są w stanie przetrwać największe trudności. Może zastanawiasz się teraz: **Czy to oznacza, że mam wybrać partnera, który mi się nie podoba, ma inne poglądy i poczucie humoru?** Oczywiście, że nie! Należy jednak pamiętać, że relacja oparta tylko na emocjach, bez wizji wspólnej przyszłości, bez zrozumienia pragnień i celów, to zachwyt nad opakowaniem produktów budowlanych, nie mając pojęcia, co jest w środku. Kiedy takie produkty trafią do Twojego domu, prędzej czy później trzeba otworzyć pudełko.

Czemu zatem tak często dokonujemy wyborów, jakbyśmy byli w kasynie?

Ta książka da Ci odpowiedź na to pytanie, a także zabierze Cię w fascynującą podróż w głąb siebie, abyś mógł odkryć swoje prawdziwe pragnienia i świadomie kształtować swoje życie. Pragnę z całego serca pokazać Ci, jak uniknąć błędów, które ja i moi kursanci popełniliśmy. Bardzo chcę, by ta książka pomogła

Ci przestać patrzeć na relacje przez pryzmat pożądania, ale jako podróż, która pozwoli Ci zrozumieć własną naturę, sposób myślenia kobiety i mężczyzny, poznać pragnienia i drogę do głębokiego szczęścia opartego na prawdzie, którą w sobie nosisz.

Celem tej publikacji jest zachęcenie do myślenia, do analizowania, do odkrywania – w sposób przyjemny i ciekawy – by stworzyć cudowną relację opartą na prawdzie. Zaprezentuję postawy ludzi, którzy dokonali wyboru, by wziąć życie w swoje ręce i żyć pełnią.

Miłość to nie droga na skrót, ale to autostrada do wolności i piękna. Możesz na niej być nie tylko architektem i głównym budowniczym, ale również wytyczać jej cele. **Miłość** to wspiana podróż, którą dzisiejszy świat wynaturza, pokazując nam filmy romantyczne, zastępując ją chwilowym doznaniem, zmieniając jej naturę.

Dzięki miłości jesteś w stanie dokonywać spektakularnych czynów. Miłość jest w stanie pokonać cały Twój bagaż doświadczeń, który dostarczyło Ci życie, szczególnie tych bolesnych. W tej książce pokażę Ci, jak pokonać przekonania, które narzucano Ci w życiu.

Możliwe, że Twoje relacje z rodzicami nie były idealne, możliwe, że usłyszałeś: „Nie osiągniesz sukcesu” od nauczycieli lub ważnych dla Ciebie osób, może nie byłeś chwalony za swoje osiągnięcia i przez to nie czujesz się wystarczająco dobry, by otrzymywać miłość od innych.

Nie tylko zrozumiesz podstawy własnych blokad, nie tylko poznasz sekrety własnego umysłu i innych osób, ale także wyjawię Ci tajemnice mowy ciała i najlepsze sposoby, by umówić się na randkę (czy to na żywo, czy przez Internet). Pokażę Ci, jak stworzyć głębokie uczucie, którego każdy z nas pragnie.

Uczucie, które pozwoli Ci na dokonanie zmiany w sobie, dzięki której będziesz zaskakiwać swoją wspaniałością samego siebie i osiągniesz sukces nie tylko w życiu osobistym, ale także w wielu innych obszarach. A to i tak dopiero początek, bo zmiany, które zobaczysz po pewnym czasie, będą tak spektakularne, że nie będziesz mógł w nie uwierzyć. Ta książka jest kluczem do otwarcia drzwi do nowego, szczęśliwszego życia.

Poznaj historię Anety, która przez wiele lat wchodziła w związki, które kończyły się rozczarowaniem. W pewnym momencie postanowiła zatrzymać się i zastanowić nad sobą. Zaczęła pracować nad zrozumieniem swoich pragnień, wartości i celów życiowych. Wtedy trafiła do mnie na kurs. Odkryła, co jest dla niej naprawdę ważne i jakiego partnera poszukuje. Było to dla niej bolesne doznanie. Zrozumiała, że wybierała zawsze emocjonalność i chwile uniesienia, a nie drogę do szczęścia. Kilka miesięcy po kursie na jednej z organizowanych przeze mnie szybkich randek poznała Piotra. Była bardzo konkretna podczas tych 5 minut. Wtedy dokładnie wiedziała, czego pragnie. Okazało się, że Piotr był również bardzo świadomym mężczyzną. Dzięki temu dojrzałemu podejściu zbudowali silną relację opartą na wzajemnym zrozumieniu i szacunku. Miałem ogromną przyjemność być na ich ślubie, który był wspaniałą imprezą.

Podobne historie słyszałem od wielu uczestników moich kursów. Często to, co decyduje o sukcesie relacji, to nie tylko przypadkowe spotkanie odpowiedniej osoby, ale głębsza praca nad sobą i zrozumienie swoich wartości. Dlatego ważne jest, by przed wejściem w nową relację zadbać o wewnętrzną równowagę.

Mam świadomość, że ta książka to wyzwanie i zmierzenie się z trudnościami. Samo przeczytanie jej treści dokona ogromnej zmiany w Tobie i pozwoli Ci wejść w zupełnie nowe pokłady

człowieczeństwa. A to, co się wydarzy, kiedy zaczniesz wdrażać jej zasady w życie, pozwoli Ci rozwiązać większość problemów życiowych, osiągnąć psychiczną wolność oraz utworzyć drogę do szczęścia.

Od razu napiszę, że to będzie wymagało pewnego samozaparcia i silnej woli, a także pozwolenia sobie na ból. Może on się nie pojawić, ale trzeba być przygotowanym na taką możliwość. To przez trudności się uszlachetniamy i wzrastamy; to one stoją za wielkimi zmianami oraz dają możliwość osiągnięcia wolności.

Marcin przyszedł na jedno z organizowanych przeze mnie wydarzeń do mojej kawiarni Agere Contra (nie było to wydarzenie dla singli). Opowiedział mi, że na wakacyjnej imprezie poznał Izę. Podczas pierwszego wieczoru już się pocałowali. Na drugim spotkaniu, kiedy zaczęli się poznawać, okazało się, że lubili te same piosenki, oglądali te same filmy, nawet lubili podobne potrawy. Marcin badał grunt dosyć dobrze i z każdą chwilą czuł, że Iza to dziewczyna, której pragnął. Zdawało się, że Iza czuje to samo. Jednak podczas jednego wieczoru rzuciła, że traktuje ich relację jako wakacyjny romans. Po kilku spotkaniach Marcin chciał ją lepiej poznać, nie wiedział, jakie ma wartości czy plany na przyszłość. Kiedy zaczął o to pytać, okazało się, że Iza ma... chłopaka, który wyjechał na wakacje do Stanów. Jej było bardzo przykro i czuła się samotna. Wyznała mu, że się w nim zadurzyła i czuje się rozdarta. Marcin opowiadał mi, że był to dla niego szok. Z jednej strony chciał się z Izą spotykać, ale z drugiej bał się, że może go też tak potraktować. Zdecydował, że to nie ma sensu. Marcin opowiadał mi, że ta relacja mogła jeszcze trwać dłużej, gdyby nie jego stanowczość. Czuł się wtedy bardzo zraniony, bo emocje w nim były bardzo żywe. Po naszej rozmowie zaprosiłem go na mój kurs. Początkowo był bardzo

sceptyczny. Widziałem, że ta sytuacja spowodowała, że patrzył przez nią na wszystkie kobiety. Czuł się, jakby każda chciała go wykorzystać i porzucić. Jednak po moich namowach postanowił dać sobie szansę. Widziałem, że pragnął prawdziwej relacji, ale miał w sobie ogromny ból. Pracując nad sobą, nie tylko pokonał samego siebie, ale również odkrył swoje prawdziwe pragnienia i cele. Zrozumiał, jak bardzo ta jedna sytuacja była wielką blokadą na jego drodze. Dziś jest szczęśliwym mężem i ojcem, a jego relacja z żoną oparta jest na głębokim zrozumieniu, wspólnych dążeniach, a także na uczciwości. Marcin powiedział mi, że nie przypuszczał, że największy problem tkwił w nim, a teraz wie, że podróż w głąb siebie była najlepszą decyzją w jego życiu.

Już na samym początku odkryję przed Tobą wielką siłę, która pozwoli Ci poznać siebie i zrozumieć pragnienia oraz oczekiwania od relacji. Rozpoczynamy „remont” od poszukania tego, co warto zmienić, jak tego dokonać, posłuchania rad tych, którzy już dokonali zmian, oraz tych, którym się nie powiodło – i dowiedzenia się dlaczego.

Przygotuj się na drogę pełną niespodzianek i zaskoczeń, drogę tajemnic i odkrywania sekretów – drogę do własnego JA.

- • • • • **Książka, która miażdży stereotypy i zmienia życie!**
- • • • • **Szokująca, bezkompromisowa, przełomowa!**

To nie jest kolejny poradnik – to brutalna prawda o tym, dlaczego Twoje relacje zawodzą. Tomasz Sztreker odważnie demaskuje największe kłamstwa o miłości, które niszczą nasze relacje, dowodząc, że współczesny świat traktuje miłość jak hazard – szybkie decyzje, emocjonalne uniesienia, powierzchowność... a dzisiejsza kultura i media promują toksyczne ideały miłości. Rezultat? Rozczarowania, złamane serca i rozwody.

Sztreker obala lewicowe antyideały, pokazując, że miłość to nie efekt przypadku, lecz świadoma praca, która daje spektakularne efekty. Jego metody, poparte badaniami naukowymi, to rewolucja w myśleniu o związkach. Ta książka zmusza do brutalnej konfrontacji z samym sobą – zatrzymania się, przeanalizowania własnych błędów i dokonania wyborów, które na zawsze odmienią Twoje życie.

O skuteczności prezentowanego tu podejścia świadczą same fakty:

- Ponad 2500 osób dzięki metodzie autora stworzyło trwałe małżeństwa.
- 30% uczestników jego kursów zaczyna się spotykać już po jednym wydarzeniu.
- 60% kursantów wchodzi w poważne związki w ciągu pół roku.

W książce znajdziemy:

- Historie ludzi, którzy z samotności trafili prosto do szczęśliwego związku.
- Ćwiczenia i pytania, które pokażą Ci, co robisz źle w relacjach.
- Analizę biologii, psychologii i duchowości miłości – wszystko po to, by móc zrozumieć siebie i innych.

Tomasz Sztreker – przedsiębiorca, właściciel Polskiej Akademii Biznesu, kawiarni, restauracji i centrum spotkań Agere Contra, założyciel grupy chrześcijańskich przedsiębiorców „Wiara w Biznesie”, założyciel inicjatyw, które zrewolucjonizowały podejście do relacji i miłości w Polsce – Chrześcijańscy Single. Twórca programów dla singli, które pomogły tysiącom osób znaleźć trwałe i szczęśliwe związki. Prowadzi warsztaty, konferencje i szkolenia, inspirując ludzi do świadomego budowania relacji opartych na prawdzie i głębokich wartościach. Jeden z najbardziej cenionych ekspertów w dziedzinie relacji, prywatnie mąż i ojciec, człowiek głęboko zaangażowany w pomoc innym.

Patronat:



ISBN 978-83-8340-176-8



9 788383 401768

Cena: **49,90** w tym 5% VAT