

PRAKTYCZNY PRZEWODNIK O KOMUNIKACJI
DLA MĘŻCZYZN, KTÓRZY CHCĄ ZBUDOWAĆ
PRAWDZIWE ZAUFANIE I BLISKOŚĆ W
ZWIĄZKU Z KOBIETĄ

10 ZDAŃ

które sprawią, że
Twoja kobieta
poczuje się
bezpieczna
i kochana

singlov. 

MAGDALENA BARTKIEWICZ

W relacji kobieta potrzebuje przede wszystkim bezpieczeństwa emocjonalnego i poczucia, że jest widziana, słuchana i akceptowana.

Ten e-book to praktyczny przewodnik dla mężczyzn, którzy chcą w prosty sposób budować spokój i zaufanie w swojej kobiecie - poprzez słowa i obecność, a nie manipulację.

Każde zdanie, które znajdziesz w tej publikacji, jest sprawdzone w praktyce i możesz je od razu stosować w codziennym życiu. Dodatkowo znajdziesz przykłady sytuacji i dialogów, dzięki którym zrozumiesz, jak używać tych słów w naturalny sposób.

Świat kobiety nie musi być
przerażający. Często wydaje się
złożony, emocjonalnie burzliwy i
trudny do zrozumienia - ale
tylko jeśli próbujesz
interpretować go z perspektywy
samej logiki czy oczekiwań.

Kobieta funkcjonuje w systemie
nerwowym, który jest bardziej
wrażliwy na stres i emocje, a jej
reakcje, które mogą wydawać się
„irracjonalne”, są w
rzeczywistości logiczne z punktu
widzenia emocji i potrzeby
poczucia bezpieczeństwa.

Autentyczna obecność w jej
świecie polega na **byciu z nią w**
tym doświadczeniu, a nie na
naprawianiu, ocenianiu czy
kontrolowaniu. Patrz jej w oczy,
dotknij delikatnie, bądź obecny
fizycznie i emocjonalnie - to
wszystko daje sygnał: „Nie jesteś
sama, możesz mi zaufać”.

Każde zdanie w tej liście jest narzędziem, które pozwala mężczyźnie:

- zauważyć i uznać emocje kobiety
- obniżyć napięcie w jej układzie nerwowym
- wzmocnić zaufanie i poczucie bezpieczeństwa
- stworzyć przestrzeń, w której kobieta może być autentyczna

Nie chodzi o sztuczki ani manipulację. Chodzi o prawdziwą obecność, empatię i gotowość do wspólnego przeżywania emocji. Kiedy naprawdę uczestniczysz w jej świecie - patrząc w oczy, reagując czułością, słuchając i oferując wsparcie - nawet najbardziej burzliwy moment staje się okazją do bliskości i zaufania.

Ten e-book to praktyczny przewodnik, który pokazuje, jak w prostych słowach i gestach budować spokój i bezpieczeństwo, które kobiety odczuwają głęboko w sercu.

Na początku te słowa mogą wydawać Ci się nienaturalne, nie przywykliśmy do wyważonej, pełnej uważności komunikacji, ale z czasem staną się Twoją nową rzeczywistością.

Jak urodził się mój syn, przeczytałam książkę “Język niemowląt” i to co na początku było chaosem, zaczęło układać się w strukturę! Okazało się, że każdy płacz był na co innego: na jedzenie, na zmianę pozycji, na zmianę pieluchy. Naprawdę te płacze się różniły! Ale zanim się o tym dowiedziałam to płacz był tylko płaczem, każdy taki sam.

Potem nauczyłam się rozpoznawac potrzeby noworodka po rodzaju płaczu i życie stało się takie proste!

Tu będzie podobnie. Z czasem nauczysz się emocjonalności kobiety i uwierz mi, że taka zaopiekowana emocjonalnie kobieta da Ci po prostu... dużo szczęścia w życiu.

I see You Widzę Cię

W filmie “Avatar” jest jedno zdanie, które zapada w pamięć bardziej niż jakiegokolwiek inne:
„I see you.”

Nie chodzi w nim o zwykłe patrzenie.

To wyrażenie oznacza: widzę Twoje serce, Twoje emocje, Twoje światło i cień.

To moment prawdziwego spotkania dwóch dusz: **bez masek, bez obrony, bez projekcji**

Bo „widzę Cię” nie jest o tym, co chcemy zobaczyć w drugiej osobie. Nie jest o naszych oczekiwaniach, wyobrażeniach, lękach czy interpretacjach.

To chwila, w której naprawdę chcemy zrozumieć drugiego człowieka takim, jaki jest.

Ten e-book jest właśnie o tym.

O sztuce widzenia kobiety nie
oczami, lecz obecnością.

O umiejętności słuchania jej bez
potrzeby naprawiania, rozumienia
bez oceniania, bycia bez
kontrolowania.

Bo kiedy mówisz kobiecie: „Widzę
Cię”,
mówisz tak naprawdę: „Jesteś dla
mnie ważna. Nie musisz się już
bronić.”
I to właśnie wtedy rodzi się w niej
spokój.

Potraktuj ten e-book jako osobisty,
kieszonkowy przewodnik do którego
będziesz sięgał by sobie przypominać
i ugruntowywać się w nowym
sposobie patrzenia i komunikacji z
kobietą.

Jeśli Twoja kobieta nie jest
przyzwyczajona do jakościowej
komunikacji to może potrwać trochę
czasu, aż się w tym osadzi i poczuje,
że “Ty tak na poważnie”.

Aby odnieść sukces i zmienić dynamikę między Wami na tę w miłości i zrozumieniu potrzeba czasu, ale jest coś ważniejszego. Na początku możesz czuć się niepewnie w nowym sposobie komunikowania się z partnerką, ważne jest abyś był wtedy jak skała o którą ona może się oprzeć. Nie ważne co dzieje się na zewnątrz, Ty wewnątrz jesteś niezmienny. Nie dajesz się porwać emocjom tylko z czułością jesteś obecny. To też nie jest o obojętności i o chłodzie. Zrozumiesz lub poczujesz tę subtelną różnicę.

Bądź wierny sobie w tej podróży. Pewny siebie i tego co robisz, a niebawem zobaczysz efekty tego jak zmienia się Twoja relacja oraz atmosfera w domu.

1.

„SŁYSZĘ CIĘ I ROZUMIEM,
ŻE TAK SIĘ CZUJESZ.”

Przykład 1: Frustracja w pracy

- Sytuacja: Kobieta wraca zmęczona z pracy, dzieli się frustracją.

Dialog:

- Ona: „Miałam dziś koszmarne dzień, szef mnie krytykował przy wszystkich...”
- Ty: „Słyszę Cię i rozumiem, że tak się czujesz. To musiało być bardzo frustrujące.”
- Efekt: Kobieta czuje się zrozumiana i nie musi się tłumaczyć.

Dlaczego działa: Akceptujesz jej emocje, zamiast je analizować lub negować.

1.

**„SŁYSZĘ CIĘ I ROZUMIEM,
ŻE TAK SIĘ CZUJESZ.”**

Przykład 2: Konflikt z innymi

- Sytuacja: Kobieta opowiada o spięciu z przyjaciółką.

Dialog:

- Ona: „Nie wiem, czemu tak na mnie naskoczyła.”
- Ty: „Słyszę Cię i rozumiem, że tak się czujesz. To musiało być trudne, gdy ktoś bliski Cię zranił.”
- Efekt: Kobieta czuje, że ma prawo do swoich uczuć.

Dlaczego działa: Dajesz jej przestrzeń, by czuła to, co czuje, bez wstydu.

1.

„SŁYSZĘ CIĘ I ROZUMIEM,
ŻE TAK SIĘ CZUJESZ.”

Przykład 3: Napięcie
wewnętrzne

- Sytuacja: Kobieta jest rozdrażniona bez konkretnego powodu.

Dialog:

- Ona: „Sama nie wiem, czemu jestem taka spięta.”
- Ty: „Słyszę Cię i rozumiem, że tak się czujesz. To w porządku, nie zawsze trzeba wiedzieć dlaczego.”
- Efekt: Kobieta czuje ulgę i spokój.

Dlaczego działa: Pokazujesz empatię bez potrzeby „naprawiania” jej nastroju.

2.

**„JESTEM TUTAJ Z TOBĄ, NIE
MUSISZ PRZECHODZIĆ
PRZEZ TO SAMĄ.”**

Przykład 1: Trudny dzień

- Sytuacja: Kobieta płacze po stresującym dniu.

Dialog:

- Ona: „Dziś wszystko mi się sypie, nie wiem, jak to ogarnąć...”
- Ty: „Jestem tutaj z Tobą, nie musisz przez to przechodzić sama.”
- Efekt: Kobieta czuje fizyczne i emocjonalne wsparcie.

Dlaczego działa: Dajesz obecność, która obniża poziom kortyzolu i reguluje układ nerwowy.

2.

**„JESTEM TUTAJ Z TOBĄ, NIE
MUSISZ PRZECHODZIĆ
PRZEZ TO SAMĄ.”**

Przykład 2: Strach lub
niepewność

- Sytuacja: Kobieta martwi się o przyszłość.

Dialog:

- Ona: „Nie wiem, co będzie dalej...”
- Ty: „Jestem tutaj z Tobą. Nie musisz teraz niczego rozwiązywać sama.”
- Efekt: Czuje, że nie musi być silna - może się oprzeć na Tobie.

Dlaczego działa:

Bezpieczeństwo
emocjonalne to dla kobiety
ważniejsze niż rozwiązanie
problemu.

2.

**„JESTEM TUTAJ Z TOBĄ, NIE
MUSISZ PRZECHODZIĆ
PRZEZ TO SAMA.”**

Przykład 3: Konflikt w relacji

- Sytuacja: Po kłótni.

Dialog:

- Ona: „Nie wiem, jak to naprawić...”
- Ty: „Wiem, że było trudno, ale jestem tu z Tobą. Chcę być blisko, nie przeciwko Tobie.”
- Efekt: Kobieta czuje, że nie jest odrzucona mimo napięcia.

Dlaczego działa: Obecność bez osądu rozpuszcza emocjonalny dystans.

3.

**„NIE MUSISZ NICZEGO
UDOWADNIAĆ ANI BRONIĆ,
JA CIĘ WIDZĘ I DOCENIAM.”**

Przykład 1: Krytyka w pracy

- Sytuacja: Kobieta opowiada o krytyce, jaką otrzymała od przełożonego.

Dialog:

- Ona: „Powiedział, że źle to zrobiłam, mimo że się starałam...”
- Ty: „Nie musisz niczego udowadniać ani bronić. Ja Cię widzę i doceniam.”
- Efekt: Kobieta odczuwa akceptację i spokój.

Dlaczego działa: Uwalniasz ją od presji bycia „niewystarczającą”.

3.

**„NIE MUSISZ NICZEGO
UDOWADNIAĆ ANI BRONIĆ,
JA CIĘ WIDZĘ I DOCENIAM.”**

Przykład 2: Niepewność po spotkaniu

- Sytuacja: Kobieta po ważnym spotkaniu, które nie poszło po jej myśli.

Dialog:

- Ona: „Mogłam to lepiej powiedzieć...”
- Ty: „Nie musisz niczego udowadniać. Widzę, że dałaś z siebie dużo.”
- Efekt: Kobieta odzyskuje poczucie własnej wartości.

Dlaczego działa: Pokazujesz, że jej wartość nie zależy od wyniku.

3.

**„NIE MUSISZ NICZEGO
UDOWADNIAĆ ANI BRONIĆ,
JA CIĘ WIDZĘ I DOCENIAM.”**

Przykład 3: Napięcie w związku

- Sytuacja: Po emocjonalnej rozmowie.

Dialog:

- Ona: „Nie wiem, czy zrobiłam dobrze...”
- Ty: „Nie musisz się tłumaczyć. Ja Cię widzę i doceniam.”
- Efekt: Kobieta czuje się bezpieczna i zrozumiana.

Dlaczego działa: Zamiast obrony włącza się miękkość i zaufanie.

4.

„TWOJE UCZUCIA SĄ WAŻNE I MAJĄ ZNACZENIE DLA MNIE.”

Przykład 1: Smutek lub
rozczarowanie

- Sytuacja: Kobieta mówi,
że czuje się pominięta.

Dialog:

- Ona: „Mam wrażenie, że
nie jestem dla Ciebie
ważna.”
- Ty: „Twoje uczucia są
ważne i mają znaczenie
dla mnie.”
- Efekt: Kobieta poczuła
się zauważona i
uspokojona.

Dlaczego działa: Emocje są
uznane zamiast ignorowane.

4.

**„TWOJE UCZUCIA SĄ WAŻNE
I MAJĄ ZNACZENIE DLA
MNIE.”**

Przykład 2: Złość

- Sytuacja: Kobieta podnosi głos z emocji.

Dialog:

- Ona: „Nie rozumiesz, jak mnie to boli!”
- Ty: „Twoje uczucia są ważne. Naprawdę chcę je zrozumieć.”
- Efekt: Kobieta łagodnieje, przestaje walczyć.

Dlaczego działa: Walka ustępuje miejsca zrozumieniu.

4.

**„TWOJE UCZUCIA SĄ WAŻNE
I MAJĄ ZNACZENIE DLA
MNIE.”**

Przykład 3: Lęk o przyszłość

- Sytuacja: Rozmowa o trudnościach finansowych.

Dialog:

- Ona: „Boję się, że nie damy sobie rady...”
- Ty: „Widzę, że to Cię stresuje. Twoje emocje mają dla mnie znaczenie. Powiedz czego się boisz?”
- Efekt: Kobieta czuje się wsparta i mniej samotna w lęku.

Dlaczego działa: Wspólne przeżycie emocji przywraca spokój.

5.

**„NIE OCZEKUJĘ OD CIEBIE
NICZEGO WIĘCEJ NIŻ TEGO,
ŻEBYŚ BYŁA SOBĄ.”**

Przykład 1: Presja perfekcji

- Sytuacja: Kobieta mówi, że chciała wypaść lepiej.

Dialog:

- Ona: „Nie byłam dziś w formie...”
- Ty: „Nie oczekuję od Ciebie niczego więcej niż tego, żebyś była sobą.”
- Efekt: Kobieta odpuszcza presję.

Dlaczego działa: Czuje, że nie musi grać roli.

5.

**„NIE OCZEKUJĘ OD CIEBIE
NICZEGO WIĘCEJ NIŻ TEGO,
ŻEBYŚ BYŁA SOBĄ.”**

Przykład 2: Wygląd i
samoocena

- Sytuacja: Kobieta krytykuje swój wygląd.

Dialog:

- Ona: „Źle dziś wyglądam...”
- Ty: „Jesteś piękna taka, jaka jesteś. Nie musisz niczego udowadniać.”
- Efekt: Kobieta się rozluźnia i czuje akceptację.

Dlaczego działa: Uwalniasz ją od lęku przed oceną.

5.

**„NIE OCZEKUJĘ OD CIEBIE
NICZEGO WIĘCEJ NIŻ TEGO,
ŻEBYŚ BYŁA SOBĄ.”**

Przykład 3: Niepewność w relacji

- Sytuacja: Kobieta boi się, że nie spełnia Twoich oczekiwań.

Dialog:

- Ona: „Nie wiem, czy robię dobrze...”
- Ty: „Nie oczekuję niczego więcej. Chcę tylko Ciebie - takiej, jaka jesteś.”
- Efekt: Kobieta czuje spokój i autentyczne bezpieczeństwo.

Dlaczego działa: Znika napięcie i potrzeba kontroli.

6.

**„NIE MUSIMY ROZWIĄZYWAĆ
WSZYSTKIEGO OD RAZU,
MOŻEMY PO PROSTU BYĆ
RAZEM.”**

Przykład 1: Chaos
emocjonalny

- Sytuacja: Kobieta jest przytłoczona sytuacją w pracy.

Dialog:

- Ona: „Nie wiem, jak to ogarnąć, czuję się przytłoczona...”
- Ty: „Nie musimy wszystkiego naprawiać dziś. Chodź, po prostu posiedzimy razem.”
- Efekt: Kobieta odzyskuje równowagę.

Dlaczego działa: Dajesz jej przestrzeń na oddech, co redukuje napięcie w układzie nerwowym.

6.

**„NIE MUSIMY ROZWIĄZYWAĆ
WSZYSTKIEGO OD RAZU,
MOŻEMY PO PROSTU BYĆ
RAZEM.”**

Przykład 2: Konflikt w relacji

- Sytuacja: Po sprzeczce.

Dialog:

- Ona: „Nie wiem, jak to naprawić...”
- Ty: „Nie musimy teraz rozwiązywać wszystkiego. Po prostu bądźmy razem.”
- Efekt: Kobieta czuje, że nie musi działać z napięciem.

Dlaczego działa: Obecność leczy szybciej niż słowa czy działania.

6.

**„NIE MUSIMY ROZWIĄZYWAĆ
WSZYSTKIEGO OD RAZU,
MOŻEMY PO PROSTU BYĆ
RAZEM.”**

Przykład 3: Kryzys
emocjonalny

- Sytuacja: Kobieta przeżywa trudny dzień.

Dialog:

- Ona: „Czuję, że wszystko się wali...”
- Ty: „Chodź, po prostu bądźmy, przytul się. Nie musimy nic mówić.”
- Efekt: Kobieta uspokaja się, bo czuje bliskość.

Dlaczego działa: Bliskość obniża stres i przywraca poczucie bezpieczeństwa.

7.

„CZUJĘ, ŻE JESTEŚ DLA
MNIE WAŻNA, I CHCĘ CIĘ
CHRONIĆ.”

Przykład 1: Strach lub
zagrożenie

- Sytuacja: Kobieta boi się
o przyszłość.

Dialog:

- Ona: „Boję się, że coś
pójdzie nie tak...”
- Ty: „Czuję, że jesteś dla
mnie ważna. Chcę, żebyś
czuła się bezpieczna.”
- Efekt: Kobieta się
uspokaja.

Dlaczego działa: Aktywujesz
w niej zaufanie, nie lęk.

7.

„CZUJĘ, ŻE JESTEŚ DLA
MNIE WAŻNA, I CHCĘ CIĘ
CHRONIĆ.”

Przykład 2: Trudny moment

- Sytuacja: Kobieta płacze po kłótni.

Dialog:

- Ona: „Nie wiem, co zrobić...”
- Ty: „Nie chcę, żebyś się bała. Jestem po Twojej stronie.”
- Efekt: Kobieta czuje ochronę emocjonalną.

Dlaczego działa: Tworzysz przestrzeń bezpieczeństwa, nie walki.

7.

„CZUJĘ, ŻE JESTEŚ DLA
MNIE WAŻNA, I CHCĘ CIĘ
CHRONIĆ.”

Przykład 3: Wątpliwości w
relacji

- Sytuacja: Kobieta pyta, czy nadal jest dla Ciebie ważna.

Dialog:

- Ona: „Czy nadal Ci na mnie zależy?”
- Ty: „Jesteś dla mnie bardzo ważna. Zawsze chcę, żebyś to czuła.”
- Efekt: Kobieta odzyskuje pewność.

Dlaczego działa: Pewność i
stabilność tworzą spokój w
kobiecie.

8.

**„TWOJE EMOCJE NIE SĄ DLA
MNIE PROBLEMEM, CHCĘ JE
RAZEM PRZEŻYĆ.”**

Przykład 1: Złość

- Sytuacja: Kobieta podnosi głos.

Dialog:

- Ona: „Nie rozumiesz, jak bardzo mnie to denerwuje!”
- Ty: „Twoje emocje nie są dla mnie problemem. Możemy przez nie przejść razem.”
- Efekt: Kobieta uspokaja się.

Dlaczego działa: Czuje, że nie zostanie odrzucona, co redukuje napięcie.

8.

**„TWOJE EMOCJE NIE SĄ DLA
MNIE PROBLEMEM, CHCĘ JE
RAZEM PRZEŻYĆ.”**

Przykład 2: Smutek

- Sytuacja: Kobieta płacze bez wyraźnego powodu.

Dialog:

- Ona: „Nie wiem, czemu mi tak ciężko...”
- Ty: „To w porządku. Jestem tu, możemy to po prostu przeżyć.”
- Efekt: Kobieta czuje się widziana i bezpieczna.

Dlaczego działa: Akceptacja łagodzi napięcie w układzie nerwowym.

8.

**„TWOJE EMOCJE NIE SĄ DLA
MNIE PROBLEMEM, CHCĘ JE
RAZEM PRZEŻYĆ.”**

Przykład 3: Lęk

- Sytuacja: Kobieta martwi się o coś irracjonalnego.

Dialog:

- Ona: „Boję się, że coś złego się stanie...”
- Ty: „Nie musisz się wstydzic tych emocji. Jesteśmy w tym razem.”
- Efekt: Kobieta przestaje się bronić.

Dlaczego działa: Wspólne przeżycie emocji neutralizuje lęk i przywraca poczucie bezpieczeństwa.

9.

„DOCENIAM, ŻE JESTEŚ
SOBĄ I DZIELISZ SIĘ TYM ZE
MNA.”

Przykład 1: Wrażliwość

- Sytuacja: Kobieta otwiera się po raz pierwszy.

Dialog:

- Ona: „Nie wiem, czy powinnam Ci to mówić...”
- Ty: „Doceniam, że jesteś sobą i mi to mówisz.”
- Efekt: Kobieta czuje się bezpieczna.

Dlaczego działa: Akceptacja wzmacnia zaufanie i poczucie bycia widzianą.

9.

„DOCENIAM, ŻE JESTEŚ
SOBĄ I DZIELISZ SIĘ TYM ZE
MNA.”

Przykład 2: Opowieść o przeszłości

- Sytuacja: Kobieta mówi o czymś bolesnym.

Dialog:

- Ona: „To wydarzenie wciąż mnie dotyka...”
- Ty: „Dziękuję, że się tym ze mną dzielisz. To wiele dla mnie znaczy.”
- Efekt: Kobieta czuje zrozumienie.

Dlaczego działa: Słowa wdzięczności budują emocjonalną więź.

9.

„DOCENIAM, ŻE JESTEŚ
SOBĄ I DZIELISZ SIĘ TYM ZE
MNA.”

Przykład 3: Autentyczność

- Sytuacja: Kobieta pokazuje prawdziwe emocje.

Dialog:

- Ona: „Nie zawsze potrafię być silna...”
- Ty: „Doceniam, że jesteś sobą. To właśnie w Tobie kocham.”
- Efekt: Kobieta czuje akceptację i spokój.

Dlaczego działa: Bycie przyjętą bez maski wzmacnia poczucie bezpieczeństwa.

10.

**„NIE MUSISZ KONTROLOWAĆ
WSZYSTKIEGO, JA SIĘ TYM
ZAJMĘ, JEŚLI CHCESZ.”**

Przykład 1: Obciążenie
obowiązkami

- Sytuacja: Kobieta czuje, że musi ogarnąć cały dom i pracę sama.

Dialog:

- Ona: „Nie wiem, jak to wszystko zrobię...”
- Ty: „Nie musisz kontrolować wszystkiego, ja się tym zajmę, jeśli chcesz.”
- Efekt: Kobieta poczuje ulgę i możliwość odpuszczenia.

Dlaczego działa: Redukujesz presję i napięcie, dając jej przestrzeń do relaksu.

10.

**„NIE MUSISZ KONTROLOWAĆ
WSZYSTKIEGO, JA SIĘ TYM
ZAJMĘ, JEŚLI CHCESZ.”**

Przykład 2: Stres finansowy

- Sytuacja: Kobieta martwi się o rachunki lub płatności.

Dialog:

- Ona: „Nie wiem, jak spłacimy te wszystkie wydatki...”
- Ty: „Nie musisz tego sama ogarniać. Zajmę się tym, razem znajdziemy rozwiązanie.”
- Efekt: Kobieta odczuwa wsparcie i spokój.

Dlaczego działa: Czuje, że może się oprzeć na partnerze i nie ponosi całego ciężaru sama.

10.

**„NIE MUSISZ KONTROLOWAĆ
WSZYSTKIEGO, JA SIĘ TYM
ZAJMĘ, JEŚLI CHCESZ.”**

Przykład 3: Decyzje życiowe

- Sytuacja: Kobieta czuje presję, by podjąć ważną decyzję natychmiast.

Dialog:

- Ona: „Nie wiem, co zrobić...”
- Ty: „Nie musisz tego teraz kontrolować. Mogę Ci pomóc, jeśli chcesz.”
- Efekt: Kobieta poczuje wsparcie i brak presji.

Dlaczego działa: Obecność i gotowość do pomocy obniża stres i wzmacnia poczucie bezpieczeństwa.

Napisałam ten e-book, bo wiem, jak bardzo kobiety pragną być widziane naprawdę, a nie przez pryzmat oczekiwań czy wyobrażeń.

„Widzę Cię” to dla nas nie tylko słowa.

To moment, w którym czujemy, że ktoś naprawdę chce nas zrozumieć, a nie naprawić.

Przez lata obserwowałam, jak w relacjach mężczyźni i kobiety mijają się emocjonalnie.

On chce pomóc, ona chce być wysłuchana.

On się wycofuje, bo nie rozumie jej emocji - ona się zamyka, bo nie czuje się bezpieczna.

Ten e-book powstał właśnie po to, by zbudować między Wami most.

Byś mógł zobaczyć, że świat kobiety nie musi być zagadką ani przerażającym labiryntem.

Wystarczy, że zechcesz w nim autentycznie uczestniczyć - nie po to, by dominować, ale by być obecny.

Patrz jej w oczy, gdy mówi.

Słuchaj ciszy między słowami.

Dotknij dłoni, zanim spróbujesz ją przekonać.

Bo kiedy kobieta czuje, że jest widziana przestaje walczyć. Zaczyna ufać.

A wtedy oboje możecie naprawdę spotkać się w tym samym miejscu.

Z czułością i szacunkiem dla męskiego serca,

Magdalena Bartkiewicz

www.singlov.pl

Zapraszam Cię do innych moich przestrzeni, szczególnie do kursu o tym jak dać kobiecie poczucie bezpieczeństwa.

