

EWELINA JASIK

ADAM JAKUBIAK

# 3 godziny

JAK ROZPOZNAĆ  
PRAWDZIWĄ MIŁOŚĆ

*A gdy się zejdą, raz i drugi,  
kobieta po przejściach, mężczyzna z przeszłością,  
bardzo się męczą, męczą przez czas długi,  
co zrobić, co zrobić z tą miłością?*

*Agnieszka Osiecka*

związek  
sensus.pl



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Joanna Gubernat  
Projekt okładki: Jan Paluch

Fotografia na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/3godzi>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-0858-9

Copyright © : Ewelina Jasik, Adam Jakubiak 2015

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIIS TREŚCI

|                                                                          |            |
|--------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Jak to się zaczęło? — słowo od autorów</b>                            | <b>5</b>   |
| <b>Podziękowania</b>                                                     | <b>9</b>   |
| <b>1. Trzy godziny</b>                                                   | <b>11</b>  |
| <b>2. Oczekiwanie... Czy może być gorsza tortura?</b>                    | <b>35</b>  |
| <b>3. Wątpliwości — dlaczego zasiewasz w sobie lęk?</b>                  | <b>61</b>  |
| <b>4. Magia... Rety, co się dzieje?</b>                                  | <b>81</b>  |
| <b>5. Pierwsze spotkanie... Co to za uczucia?</b>                        | <b>95</b>  |
| <b>6. Mijają dni... A tu wciąż jest kolorowo...</b>                      | <b>119</b> |
| <b>7. Nikt się nie spodziewał, co może nastąpić...</b>                   | <b>129</b> |
| <b>8. Pierwsza kłoda — gdy to, co powinno cieszyć, martwi...</b>         | <b>147</b> |
| <b>9. Przegrana w jednej bitwie nie oznacza jeszcze przegranej wojny</b> | <b>165</b> |
| <b>10. Wsparcie... Tak ważne jest, by je mieć...</b>                     | <b>193</b> |
| <b>11. Rozeznawanie Laury, pewność Witka</b>                             | <b>205</b> |
| <b>12. O byciu sobą i walce z wiatrakami... Być jak Don Kichot?!</b>     | <b>227</b> |
| <b>13. Odważna decyzja — warto iść pod prąd</b>                          | <b>233</b> |
| <b>14. Co za weekend — jak w rodzinie!</b>                               | <b>253</b> |
| <b>15. Imperium kontratakuje</b>                                         | <b>279</b> |
| <b>16. Ucieczka i znów wszystko wraca do normy</b>                       | <b>299</b> |
| <b>17. Po każdej burzy wychodzi słońce</b>                               | <b>315</b> |
| <b>18. A miało być tak pięknie...</b>                                    | <b>331</b> |
| <b>Epilog</b>                                                            | <b>341</b> |

# WAŻNE

Ze względu na dobro naszych bohaterów i ich rodzin wszystkie imiona zostały zmienione. Pozostawiliśmy jedynie prawdziwe miasta, w których mieszkają opisywane w książce postacie.

Zbieżność imion i sytuacji jest przypadkowa.

Pragniemy również wyjaśnić, że książka nie jest pomysłem ani produktem marketingowym Grupy Onet SA ani portali randkowych. Historia bohaterów jest autentyczna, oparta na faktach. Zarówno Laura i Witek, jak i autorzy książki poznali się dzięki portalowi SympatiaPlus (i dziękujemy za to!). Oczywiście była więc propozycja współpracy z portalami i ich patronat medialny nad książką, za co również jesteśmy wdzięczni.

Ewelina Jasik i Adam Jakubiak

# 1

## TRZY GODZINY

### Ona

Był wieczór piętnastego lipca.

Dzień się dla mnie skończył, obowiązki domowe doprowadzone do szczęśliwego finału... Zastanawiałam się, czy mechanicznie zamknąć koło codziennej rutyny, iść pod prysznic i usnąć, robiąc jeszcze maleńkie zestawienie przed snem, co tu przygotować na jutro na obiad lub czy zostało jakieś mleko dla dziecka w lodówce. Zdziwiło mnie jednak to, że tym razem zlokalizowałam gdzieś w splocie słonecznym, czy jak mu tam, odrobinę życiodajnej energii, a moje gardło wydało gromki okrzyk: „WOW — mam chwilę dla siebie!”.

Usiadłam na kanapie w salonie, wyciągnęłam nogi i postanowiłam się zrelaksować.

„O f\*ck! — pomyślałam. — Nie tym razem... Co jest? Mleko na gazie czy lokówka w łazience?!”.

Nie... Lista wiadomości od znajomych, na które nie odpisywałam już od ponad tygodnia, właśnie rozbłysła w mojej głowie niczym neony w Las Vegas. „No to jedziemy” — pomyślałam i odpaliłam Facebook. Dwie, trzy, cztery minuty... STOP. Co ja robię? Zerknęłam na zegarek. Była 21:00, miałam otwartą pocztę na Onecie, czytałam kolejne wiadomości i na jednej z nich zatrzymał się mój wzrok. Mail z portalu randkowego. W temacie: „Bądź Premium już dziś”. Otworzyłam wiadomość, a tam informacja, że dziś do 24:00, dzięki swojemu darmowemu profilowi w tym portalu, mam dostęp do treści, które normalnie można zobaczyć tylko po wykupieniu pakietu.

Zakładając profil na Sympatii parę dni wcześniej, chciałam zwyczajnie się dowiedzieć, jak wyglądają testy doboru partnerów, jak ten cały randkowy biznes działa. Nie planowałam inwestować ani złotówki w żaden płatny pakiet, choć wiedziałam, że darmowy profil jest bardzo ograniczony. Nie dodałam nawet swojego zdjęcia, a opis ograniczyłam do absolutnego minimum. Kierowała mną ciekawość, nie zaś chęć zaznania kolejnej, tym razem szczęśliwej miłości.

OK... Miałam trzy godziny... Postanowiłam sprawdzić, kogo przyurządkował mi portal. Z lekkim dreszczykiem emocji i ciekawością zabrałam się za czytanie profili tych idealnie dobranych...

Czego szukam? Kogo szukam? Hm... Szukam tego, kto sam udzieli mi odpowiedzi na te pytania i to w taki sposób, że nie będę miała żadnych wątpliwości, że chcę tę osobę poznać. „Ale to się tak szybko nie zdarzy, hallo, Lauro! Masz trzy godziny. Kogo ty chcesz poznać w TRZY GODZINY??? Buhahaha...”.

Była już 23:00, została zaledwie godzina. Pomyślałam: „No, do licha, kobieto, jakieś kryteria trzeba określić, bo inaczej Twoje przeglądanie profili okaże się do niczego”.

OK, jest Michał, 28 lat, Wrocław... Hmm... Nieźle, nieźle, opis ciekawy, idealnie przeszedł przez sito filtrów portalu, ale czy przejdzie przez moje... Zarumieniłam się, bo to dwuznacznie zabrzmiało. Faj, świntucho! Grzecznie przeczesalam ręką włosy i schowałam je za uszy. Napiisałam zatem do Michała.

Ponoć jesteśmy „idealnie dobrani”, według tego portalu, więc myślę, że mielibyśmy wiele wspólnych tematów. Dodatkowo obydwójce jesteśmy z Wrocławia.

Pozdrawiam

Laura

Ps Zdjęcia nie zamieściłam, bo po prostu nie znam dobrze polityki prywatności tego portalu, więc najlepiej się spotkać na żywo.

Zdawkowo, bez emocji, ale z nutką zainteresowania. Zobaczymy, czy w ogóle odpisze...

Jednak to, co przeczytałam zaledwie na 20 minut przed końcem mojego darmowego czasu, odebrało mi dech w piersiach. WOW!!! Nie wierzę, że tacy faceci istnieją.

Postanowiłam napisać do tego mężczyzny. Tematu wiadomości długo nie musiałam szukać, bo po prostu odkąd przeczytałam opis tego człowieka, buzia nie zamykała mi się ze zdziwienia. Logiczne więc, że w temacie pojawiło się „WOW!!!”, a dalej było nie mniej entuzjastycznie.

Cześć Witku,

Piszę, bo czuję się do tego w pełni „uprawniona”, zrobiłam *self-testing* i udało mi się przebrnąć przez sito Twoich wymagań.

Wiesz, czytając to, co napisałeś, miałam wrażenie, że pisała to za Ciebie jakaś kobieta — tak bardzo trafiłeś w to, czego ja oczekuję od faceta, gdybym miała stworzyć podobną listę jak Ty.

Generalnie jestem pod wrażeniem i chciałabym z Tobą porozmawiać, poznać się.

Wydaje mi się, że dogadalibyśmy się bez słów...

Nie chcę się reklamować, nie jestem PR-owcem, ale też jestem przekonana w 100% o swojej wartości. Mam 30 lat, życie dało mi trochę w kość, ale wyszłam z tego silniejsza, dojrzalsza, wiem, czego chcę.

Całe życie szukałam faceta z pasją, wspierającego partnera, który spontanicznie zapyta: „Skarbie, to może dziś Zakopane?”. Bo jestem taką osobą, która naprawdę po pół godzinie z wypiekami na twarzy rusza w trasę, po drodze obmyślając kolejne atrakcje na wspólnym szlaku.

Odwdzięczam się np. wspólnym oglądaniem meczu i autentycznie się w niego wczuwam. Nie cierpię narzekania, wyrwałam się ze związku, w którym było wieczne oczekiwanie zamiast bezinteresownego dawania w imię wspólnego celu. Potrafię docenić prawdziwą, ciepłą ludzką życzliwość, sama taka jestem. Nie znoszę wypominania i niszczenia dobrego nastroju, zwracaniem uwagi na np. krzywo zawieszony obraz czy zieloną skarpetkę z przedwczorajszego spaceru, która nie pasowała do czerwonej torebki z imprezy u babci Jadzi (lekko abstrakcyjne porównanie, ale myślę, że już wiesz, o czym chciałam powiedzieć).

Kurczę, mogłabym pisać i pisać, tak mnie nakręciłeś swoim opisem...

Odezwij się koniecznie, bo mam przeczucie, że oboje dużo stracimy, jeśli się nie poznamy!!!

Laura

Ps Jestem wyższa niż Twoja „wymarzona partnerka”, ale mam wrażenie, że nie jest to dla Ciebie priorytet. Podam Ci swój adres mailowy, jeśli wolisz ominąć ten portal, bo wzbudziłeś moje zaufanie: lauritta@...pl.

Do usłyszenia!!!

Swoją odpowiedź pisałam z wypiekami na twarzy, a w głowie kołatało mi milion różnych myśli... Kwadrans temu nie byłam pewna, czy w ogóle chcę kogoś poznawać. Dopiero co wyszłam ze związku, w którym czułam się jak ptaszyna w klatce, fakt, w klatce złotej, ale z kółkami... Poraniona do krwi, zachowałam jednak sprawne ręce do pisania i prowadzenia steru swojego życia. Poza rękoma zostało to kruche, wrażliwe serce pragnące miłości, tej prawdziwej, rozumnej, a zarazem szalonej.

Teraz mnie olśniło i właśnie mogłam sobie udzielić odpowiedzi na pytanie, kogo i czego szukam... WOW! Czyli to, co zakładałam prawie

trzy godziny temu, stało się realne — znalazł się mężczyzna, którego profil dał mi tę jasność. Szukałam ciepła, życzliwości, która nie jest wypominana. Miłości, która nie szuka poklasku, nie cieszy się z niesprawiedliwości, wszystkiemu wierzy<sup>1</sup>... Wierzy w dobre intencje i nie obrywa, gdy wyciąga ręce, gdy gładzi po policzku z troską. Dotąd moja troska była mylona ze wścibstwem lub prowokacją. To pragnienie spokojnej, ugodowej i zdrowej relacji stało się tak silne, że urosło do rangi celu, który jest zbyt daleki, by go osiągnąć. Mimo moich ran udało mi się nie zbudować muru wokół siebie, a jedynie schować je w głąb serca, by słońce ich nie przypiekło, a kwaśne deszcze nie szczypały...

A tu niespodziewanie, dzięki internetowemu portalowi, coś, co było ułudą, stało się nadzieją, która jak Sfinks powstała z popiołów. Witek dał mi nadzieję.

Co mnie tak ujęło? To tekst Witka, opis z portalu, który to opis sprawił, że już nic, absolutnie nic nie było takie samo.

*„Nie ma ideału dla wszystkich, ale jest ideał dla Ciebie” — Bob Marley*  
*...trzeba go tylko znaleźć ☺*

### O mnie

*Oceniasz książkę po okładce? Zatem tutaj nie ma miejsca dla Ciebie.*

*Szukasz modelu z okładki „Perfect Man”? Szukaj, proszę, dalej. Z pewnością znajdziesz go i będziesz bardzo szczęśliwa... ☺.*

*Szukasz przeciętnego, pospolitego faceta, najlepszego przyjaciela pilota do telewizora? TU GO NIE ZNAJDZIESZ.*

*Szukasz wymuszanego pakera ze złotym łańcuchem, prezentującego się na tle nowej BeeMki swojego kolegi? PRZYKRO MI — NIE TUTAJ.*

*Szukasz pantoflarza, miłośnika napojów wysokowych lub jednonocnych przygód? — PRZEJDŹ DO NASTĘPNEGO PROFILU.*

---

<sup>1</sup> Aluzja do Hymnu do miłości św. Pawła (1 Kor 13).

*UWAGA! To długi opis. Jeśli szukasz czegoś płytkiego, jeśli pragniesz prostego faceta bez polotu, nie czytaj dalej — szkoda Twojego czasu. W zamian możesz przeczytać kilka, a może kilkanaście profili innych mężczyzn (podobna długość) lub obejrzeć jakiś serial. To opis dla kobiet, które dokładnie wiedzą, czego szukają.*

**Wersja skrócona:** super fajny facet, 110% optymistą z pasjami i zasadami, dobry partner.

*Na tym można by skończyć.*

*Jeśli Ci mało, czytaj dalej — większa szansa, że to Ciebie szukam. Może jestem tym facetem, ale w tej chwili jeszcze tego nie wiesz? Przekonaj się, poznaj, dopiero potem oceniał.*

*SympatiaPlus.pl — ciekawe miejsce. Dzięki niemu można się dowiedzieć znacznie więcej o drugiej osobie, zanim się z nią spotka, można znaleźć kogoś idealnie pasującego do nas i wtedy sprawdzać, czy zaiskrzy w realu. Wtedy jest większa szansa na udane relacje, a nawet związek. Życzę — Tobie i sobie — znalezienia prawdziwej połówki, takiej na zawsze, takiej, obok której będziemy sobą i będziemy szczęśliwi. A tymczasem milej lektury...*

*Ps Nie uznaję fałszywej skromności. To ważne. Nie traktuj więc mojego opisu jako wybuchu napompowanego ego, gdyż tak nie jest. Znam bardzo dobrze swoją wartość i gdy jestem czegoś w 100% pewien, to o tym mówię. Zresztą: jak mogłabyś mnie poznać inaczej przed realnym spotkaniem, niż na podstawie tego, co napiszę o sobie? W skrócie — naprawdę nieprzeciętny mężczyzna i bardzo dobry partner. Jeśli takiego szukasz — czytaj dalej.*

*Nie jestem przeciętnym facetem i nie chcę nim być. Jeśli szukasz kogoś, kto za główny cel swojego życia obrał sobie miękką kanapę, pilota i „podaj piwo, kobieto”, to informuję Cię, że to nie ja. Mam swoje życie, ambicje, pasje, zasady, które rozwijam każdego dnia. I tak pozostanie. Mężczyzna musi być dla kobiety interesujący i wciąż na nowo zaskakujący, każdego dnia. Finalnie ona zakocha się nie w jego wyglądzie, który przeminie, i nie w jego portfelu, lecz w jego osobowości,*

*która kreować będzie codzienność. Przy nieodpowiedniej osobie będzie to rutyna, przy odpowiedniej — miłe zaskoczenie każdego dnia.*

*Co powiesz np. na taki pomysł? Jesteś w domu, nagle wpadam i bez słowa wstępu mówię:*

*— Pakuj plecak, skarbie...*

*— Ale o co chodzi? — pytasz zdziwiona.*

*— Niespodzianka.*

*Nie mówisz już nic, nie myślisz. Przygryzasz dolną wargę w delikatnym uśmiechu, pojawia się błysk w Twoich oczach i wiesz, że nie musisz mnie pytać, gdzie jedziemy, wiesz, że będzie cudownie... Wiesz, że możesz mi w pełni ufać. Jest tak dlatego, że nigdy dotąd Cię nie zawiodłem, nie oszukałem. Jeśli miałabyś komuś powierzyć swoje życie, to tylko mnie.*

*Większość kobiet pisze do mnie, że takie rzeczy to tylko w Erze lub że to bajka, że urwałem się z choinki. A dla mnie to normalność, codzienność — tak to właśnie wygląda ze mną. Ale czy malkontentki i pesymis tki przekonają się o tym? Nie sądzę. Za to spontaniczna optymistka świetnie się w tym odnajdzie.*

*A może kiedyś zaskoczę Cię w jeszcze inny sposób? Na Twoje urodziny mieliśmy iść ze znajomymi na imprezę... Jednak zamiast tego przyjeżdża po Ciebie długa limuzyna, szofer otwiera Ci drzwi i zaprasza do środka. Wsiadasz i czujesz, jak Twoje serce bije coraz mocniej. Na siedzeniu jest pudełko — prezent — piękna suknia i bilecik z prośbą, byś ją na siebie włożyła... Pasuje idealnie! Jedziesz, choć nie wiesz gdzie. CDN... w rzeczywistości... Wtedy gdy poznasz jego... odpowiedniego mężczyznę.*

*Nierealne? Dla mnie nie ma takiego słowa.*

*Myślisz, że przez ten opis odkryłem wszystkie karty? Że już nic nie pozostanie do poznawania w realnym świecie? Odpowiem: nie znasz jeszcze nawet 1%. To, co jest najlepsze, wcale nie zostało tu przeze mnie opisane...*

*Długie rozmowy do białego rana — tak.*

Kłótnie — a po co? Nic nie dają, niczego nie wnoszą, wiele psują, w kłótni nigdy nie ma zwycięzcy. Jeśli uważasz, że trzeba się kłócić, by móc się potem godzić, to zastanów się, czy na pewno zawsze dobrze się czujesz ze swoimi myślami, nastrojami — ZAWSZE można i warto nad nimi pracować, by każdy dzień zaskakiwał nas jeszcze bardziej pozytywnie.

Znam zasady *savoir-vivre'u*. Warto z nich korzystać w życiu, otworzę Ci zatem drzwi auta, zdejmę marynarkę i okryję Cię, gdy będzie Ci chłodno. A gdy będziemy rozmawiać, będę patrzył w Twe oczy, nie w dekolt. Nie odmówisz też od czasu do czasu śniadania do łóżka, prawda? Tak wiem — to romantyczne, wręcz słodkie, ale kto nie lubi słodczy? Tak samo jak romantyczny, potrafię być twardy i stanowczy, gdy trzeba.

Z mojego słownika wyrzuciłem kilka słów, m.in.: nuda, rutyna, zmęczenie, chamstwo itp. One nie pomagają w budowaniu niesamowitego życia ani udanego związku. Na to konto pojawiło się wiele pasji, którymi chętnie Cię zarażę. Fotografia, film, podróże, narty, rowery — to tylko niektóre z nich. Teraz mam w planie nakręcenie filmu podróżniczego. Z największą przyjemnością poznam Twoje pasje i pomogę Ci je rozwijać. Zawsze dodam Ci skrzydeł i wiary w siebie, zamiast krytykować i potępiać, pomogę znaleźć rozwiązanie, nie mówiąc, że zrobiłaś coś złe.

Na co dzień fotografuję, śpiewam amatorsko, tworzę, wymyślam. Dużą wagę przykładam do rozwoju osobistego. Nie czekam na to, co mi przyniesie życie — sam je układam. Nie marudzę, nie narzekam, nie gderam, staram się nie krytykować. Za to zawsze służę pomocą, radą, wsparciem.

Mam więc nadzieję, że się uśmiechasz i jesteś pozytywnie nastawioną optymistką... Jeśli do tego też się wciąż rozwijasz — byłoby super.

Mam wiele marzeń i konsekwentnie po kolei je realizuję. Wszystkie. Nie ma rzeczy niemożliwych i tego się trzymam każdego pięknego dnia.

Jestem bardzo czułym mężczyzną, namiętnym, wrażliwym, empatycznym, wiernym i lojalnym, ale również jestem pewny siebie, wiem, czego chcę, twardo stąпам po ziemi, jestem stanowczy, zaradny, poukładany. Zdecydowanie daleko mi do typu „cieple kluchy”. Jestem dobrym mówcą, rozmówcą, ale równie dobrym słuchaczem. Pamiętam i błyskawicznie się uczę, nie popełniam dwa razy tych samych błędów.

Być może zainteresuje Cię fakt, że dbam o zdrowy styl życia i odżywiania. Do tego znakomicie gotuję, mam szósty zmysł, jeśli chodzi o kuchnię. Za to nie przepadam za zmywaniem... niestety. Więc idealny nie jestem 😊.

Zapewne ważne! Jestem po rozwodzie i uważam to za ogromny plus dla przyszłego związku. Ludzie rzadko kiedy popełniają te same błędy. Chcę stworzyć związek jak najbardziej udany, w którym będziemy najlepszymi przyjaciółmi, kumplami od przygód, wsparciem dla siebie i innych, w którym będziemy dodawać sobie skrzydeł, rozwijać pasje, znajdować nowe. Związek to trzy osoby: Ty, Ja i My. Nie można żyć tylko jako My i zamykać się w złotej klatce. Ważne jest, by każdy właśnie w związku mógł rozwijać siebie. Wtedy mamy pełne poczucie spełnienia i wspierania drugiej strony w jej spełnianiu.

Niezwykle istotny jest też fakt, że mam dziecko. Wiem, że z pewnością jesteś osobą, która to zaakceptuje i nigdy w życiu nie powie najgłupszego zdania, jakie można powiedzieć: „Albo ja, albo ono”. Wybór jest nazbyt oczywisty. Dla mnie nie ma miłości na pierwszym czy drugim miejscu. Jest po równo.

Kilka słów mojej przyjaciółki, która miała okazję dobrze mnie poznać, co może zostać dziwnie odebrane, ale jeśli to pomoże Ci ocenić mnie, to muszę to umieścić.

„Witek — mężczyzna, o jakim marzą kobiety. Księżę z bajki jednak istnieje. Najpierw pomyśli o Tobie, a później o sobie. Nie ma dla niego rzeczy niemożliwych. Dostaniesz wszystko, na co zasługujesz, a nawet to, na co jeszcze nie zasłużyłaś. Ma bardzo duże i kochające serce, jest cierpliwy i świetnie tłumaczy rzeczy, czy sytuacje, których nie rozumiesz. Po jego żartach położysz się na podłodze i będziesz pękać ze śmiechu. To, co wydawało Ci się niemożliwe, z nim stanie się możliwe. Potrzebujesz motywacji? Jest w tym świetny. Nawet umarlaka zmotywuje do wstania z grobu i wzięcia się w garść. W jego objęciach poczujesz się bezpiecznie i nie będzie problemu z zaśnięciem. To także osoba o wielu pasjach i umiejętnościach. Ma świetny kontakt z ludźmi i potrafi dostrzec Twoje potrzeby. Nie myśl, że zły humor się przed nim ukryje. Zobaczy wszystko, a wtedy przytuli, pocatuje i wytłumaczy, że wszystko będzie dobrze i smutek minie błyskawicznie. Zawsze znajdzie czas na SMS do Ciebie czy telefon, chociażby w tym czasie ciężko pracował. To, co ugotuje, powoduje pojawienie się megaprzyjemności w ustach — orgazm spożywczy

jest możliwy 😊. Gorąco polecam. Życzę Wam jak najlepiej, a sama cieszę się z niezwykłej przyjaźni z Witkiem. Pozdrawiam. Kasia”.

Mam nadzieję, że ta opinia pomoże i Tobie poznać mnie lepiej i zostanie przez Ciebie pozytywnie odebrana. Jeśli nie, to tylko Twoje myślenie — moje intencje są szczerze i przekona się o tym kobieta, która będzie chciała mnie naprawdę poznać.

Pamiętaj, że nie ma rzeczy niemożliwych.

Ps Nie bądź jak pesymistki, które wciąż do mnie piszą i krytykują: „Taki facet nie istnieje”, „Takich mężczyzn nie ma”... Pesymiści widzą trudności w każdej okazji, optymiści widzą okazję w każdej trudności. Zanim powiesz, że nie istnieje — poznaj mnie i przekonaj się, czy rzeczywiście tak jest.

### **Wymarzona partnerka**

Jeśli myślisz, że tu nie będzie wymagań, to Cię rozczaruję. Nie jestem desperatem, by być z kimkolwiek, nie muszę też na siłę walczyć z samotnością. Bardzo dużo daję od siebie, ale również oczekuję. Związek to partnerstwo, to wzajemne staranie się o to, by drugiej stronie również było dobrze.

Jeśli masz ok. 22-33 lata, jesteś z Warszawy lub okolic — będzie super. Wzrost do 170 cm i szczupła sylwetka, chętnie filigranowa, z wiecznym uśmiechem. Kolor włosów, oczu, rozmiar biustu, buta, piegi, pieprzyki czy średnica ucha nie mają dla mnie najmniejszego znaczenia. Liczy się to, jaką jesteś wartościową kobietą.

WAŻNE!!! Szukam kobiety niepalącej!!! A jeśli nie pijesz, to już w ogóle będę pod wrażeniem.

Charakter: chcę znaleźć w Tobie przyjaciela, dziewczynę do tańca i różańca, z którą wyjdę zarówno do teatru, jak i na kabaret, do kina i na grzyby... Kochaj mnie zarówno w smokingu, jak i wymazanego smarem po naprawie samochodu. Chcesz usiąść przede mną przy kominku, oprzeć się o mnie plecami, wtulić i godzinę patrzeć w ogień? A może cały dzień jeździć na nartach? Wszystko jest możliwe.

*Bądź ciekawa życia, świata, pełna pasji podróżowania, odkrywania czegoś nowego, przełamująca bariery. A jak Ci powiem: „Słonko, a może skoczymy do Zakopanego?”, Ty odpowiesz: „Skarbie — daj mi pół godziny”. Normalnie ideal 😊.*

*Nie narzekasz? Nie robisz problemów, lecz szukasz rozwiązań? Znakomicie! Bo życie jest po to, by sobie je układać jak najlepiej, najszczęśliwiej, a nie robić problemy, gdy ich nie ma. Nie chcesz bylejakości, banału, substytutu związku i partnera, lecz wszystko na 100%? O to chodzi.*

*Opowiedz mi o swoich marzeniach...*

*Nie pisz do mnie, jeśli:*

- szukasz przygody, sponsora, opiekuna, jednonocnych znajomości;
- potrafisz tylko brać, a nic nie dajesz w zamian;
- nie wierzysz w przyjaźń między mężczyzną a kobietą;
- nie wychodzisz z domu bez pół kilograma podkładu, pudru, błyszczyka, cieni, kredek, tuszu;
- nie było imprezy, na której Cię nie widziano;
- nie przeczytałaś w ostatnim miesiącu żadnej książki;
- Twoim podstawowym problemem jest, co masz na sobie włożyć;
- znasz wszystkie galerie i butiki w mieście;
- jesteś lekoaloliczką, shopoholiczką, netoholiczką lub masz inne nałogi;
- krzyczysz zamiast mówić;
- obce Ci jest pojęcie zdrowego stylu życia;
- nie wiesz, do czego służy prawy Alt na klawiaturze;
- brak Ci zupełnie ambicji do dalszego rozwijania się.

*W innym wypadku napisz koniecznie. Lepiej żałować, że się kogoś poznało, niż żałować, że się nie spróbowało, gdy pojawiła się największa szansa w życiu. To Twoje życie i bierz je w swoje ręce.*

Wiedziałam, że szukam człowieka SZCZĘŚLIWEGO. Nie chciałam kolejnego związku z osobą, która ma zaburzone poczucie własnej wartości, dla której związek byłby lekarstwem na nieudane życie. Nie chciałam już nikomu matkować, nie chciałam już tylko reagować, ale chciałam żyć. Miałam dosyć kompromisów, wiedziałam, czego chcę.

Po tym, co przeczytałam, zapragnęłam Witka i nie przeszkadzało mi, że nie widziałam jego zdjęcia.

## On

Ależ wiele się wydarzyło w ciągu ostatnich ponad dwóch lat. Zmiany, zmiany, zmiany. Tylko jedno się nie zmieniło. Wciąż, pomimo głębokiej wiary i szeroko zakrojonych poszukiwań, nie znalazłem wymarzonej partnerki. Niekiedy spędzałem czas na jakimś czacie, gdy pracowałem na komputerze. Wprawdzie dało się tam poznać jakąś ciekawą dziewczynę, ale jednak to wciąż było nie to. Ostatnio bardziej skupiłem się na portalach randkowych. Opcje wyszukiwania od razu podsuwały mi osoby, które mnie interesowały. Reszta to kwestia opisu i zdjęć. I głównie przyglądałem się opisom, może odwrotnie do większości facetów, ale na co mi pusta piękność — myślałem. I jeśli widziałem nawet najpiękniejszą dziewczynę, a w opisie: „Jestem, jaka jestem”, przechodziłem do następnego profilu.

Spotkanie na kawę czy na spacer nie stanowiło problemu, ale to tylko spotkanie. Poznałem kilka interesujących, inteligentnych kobiet, jednak świetnie nadawały się tylko na przyjaciółki i nie byłem w stanie dać im szansy. A ja nie chciałem mieć samych przyjaciółek dookoła siebie. Wprost tego unikałem, tłumacząc sobie, że gdy pojawi się ta jedna jedyna, nie będzie się czuła wyjątkowa, gdy będę otoczony rzeszą koleżanek i przyjaciółek. Przez to w większości przypadków nie kontynuowałem znajomości, lecz kończyłem je po pierwszym spotkaniu. Nadzieja na szczęście i powodzenie nie umarła nigdy. Byłem jak Edison przy próbach wynalezienia żarówki — nie zniechęcałem się po każdym kolejnym

nieudanym spotkaniu. Czasem wracałem po godzinie i pomimo myśli „Dlaczego ja w ogóle się z nią spotkałem”, siadałem z powrotem do komputera i szukałem dalej. Potrafiłem często przepracować cały dzień na jednym komputerze, gdy na drugim był włączony czat. Kiedy ktoś napisał, odpisywałem. Tak mijały dni, tygodnie...

Na Sympatii Plus nie logowałem się od dawna. W ogóle rzadko to robiłem. Skupiałem się na Sympatii, próbując zostać zauważonym przez płć piękną. Zostać zauważonym — to ciekawe stwierdzenie. To tak, jakby oczekiwać od dziewczyny, żeby zauważyła mężczyznę przechodzącego 100 m dalej, w momencie kiedy szczelnie otacza ją kilkudziesięciu innych mężczyzn, z których każdy do niej krzyczy, mówi lub stara się wyglądać najlepiej, jak tylko potrafi. Kobiety, gdy jednoznacznie nie określą, czego naprawdę chcą, kogo pragną poznać, będą zasypywane dziesiątkami, a nawet setkami wiadomości dziennie.

Zdjęcia na moim profilu randkowym nie były jakimś szczególnym atutem. Ot przeciętny facet ze szczerym uśmiechem na twarzy. Moją „bronią” był opis. Szczery, entuzjastyczny, optymistyczny i szczegółowy. Zdecydowanie wyróżniał się na tle innych. Ale w tym wszystkim najważniejsze było to, że był prawdziwy. Mało która kobieta go czytała, zwłaszcza w całości, ale jak już przeczytała, to często nie kryła słów podziwu. Miłe, ale jeszcze nie odpowiadało mojemu wyzwaniu znalezienia ideału, mojego ideału. Zabawne, że spotykałem się też z opiniami w stylu „Taki facet nie istnieje” lub „Takie rzeczy to tylko w Erze”. Cóż... Masz zawsze to, w co wierzysz. Jeśli więc w głowie jakiejś kobiety zrodziła się myśl, że prawdziwy, wartościowy mężczyzna nie istnieje i ta kobieta w to wierzy, to rzeczą oczywistą jest, że go nigdy nie będzie miała. A Era? Dawno nie istnieje. Ubawiłem się wprost, gdy zobaczyłem list, w którym prawie 30-letnia kobieta zarzuciła mi wprost, że mój opis skopiowałem z internetu. Ech...

Na Sympatii Plus nie szukałem prawie w ogóle. Co jakiś czas przechodziła do mnie stamtąd jakaś miła wiadomość, że przywracam wiarę w ludzi, że miło, że tacy mężczyźni jeszcze istnieją, i że dają nadzieję. Doceniały mnie jednak panie zazwyczaj dużo, dużo starsze ode mnie.

Zapewne znały już tak dobrze życie, że wiedziały, co jest najcenniejsze w mężczyźnie.

Zajrzałem tam pod koniec lipca. Kolejne niezwykle miłe wiadomości, w tym jedna o temacie „WOW!”. Zerknąłem od kogo. Laura, lat 30. „Wow” — pomyślałem ja. Zacząłem czytanie od tej właśnie wiadomości. Była długa, a ja lubię długie wiadomości. Bardzo lubię. To duży plus, kiedy kobieta potrafi pisać, mówić, a nie tylko „nawijać”. Owa Laura zbierała plusy każdym jednym zdaniem. Ta wiadomość miała serce, tam były emocje, inteligencja, szczerze zainteresowanie, ponadprzeciętna pewność tego, że chce mnie poznać. Takie wiadomości nie zdarzały się raczej wcześniej. Byłem zdumiony. Schlebiało mi to i jednocześnie imponowało, że tak inteligentna kobieta pisze wprost, „wykłada kawę na ławę”. W takich przypadkach wyczuwałem zazwyczaj desperację, ale nie tutaj. Tu dało się dostrzec niezwyklej dojrzałość i pewność siebie. Laura po prostu doskonale wiedziała, czego chce, i nie bała się tego powiedzieć. Zrobiła to samo, co ja zazwyczaj robiłem — nie manipulowała, nie ukrywała prawdy, bez której nie da się zbudować żadnej wartościowej relacji.

Pojawił się tylko jeden minus. Wiadomość była wysłana do mnie dwa tygodnie wcześniej. „No to pozamiatane” — pomyślałem, wyobrażając sobie, że w tym czasie ładna dziewczyna mogła dostać z 300 wiadomości, a ta kobieta, ponieważ nie miała zdjęcia, to przynajmniej z 50. No tak, panie Witoldzie, ale pan się nigdy nie poddaje i nie ma dla pana rzeczy niemożliwych. Zresztą napisała: „Odezwij się koniecznie, bo mam przeczucie, że oboje dużo stracimy, jeśli się nie poznamy!!!”. Raz, że „odezwij się koniecznie”, a dwa, że dziewczyna, która czuje, że sporo oboje stracimy, nie poznając się, nie zadowoli się kimkolwiek, kto tam do niej naskrobie: „Cze, maleńka, pójdziesz na piwo?”.

# Porady

## Jak korzystać z portali randkowych?

Traktuj portale randkowe poważnie. **Poważnie.** Pamiętaj, że tylko w obiegowej opinii uważa się tego typu strony za miejsca spotkań wirtualnych. Prawda jest jednak zupełnie inna. Jesteś absolutnie realnym człowiekiem i jeśli korzystasz z takiego portalu, to musisz przyjąć, że w identyczny sposób korzystają z niego inne rzeczywiście istniejące osoby, które również szukają kogoś dla siebie.

Różnica między poznaniem nowej osoby w realu i przez internet polega tylko na sposobie pierwszego kontaktu. Dalej wszystko odbywa się tak samo, czyli tradycyjnie: pierwsze spotkanie, kawa w ulubionej kafejce, spacer po parku, randka w zoo, długie rozmowy, a w przypadku nieudanych randek: niekończąca się cisza, pytania o pogodę, żenujące dowcipy czy patrzenie na zegarek...

Jak wygląda pierwszy kontakt w realnym świecie? Wpadacie na siebie w kolejce do kasy? Podryw na dyskotecę? Stoisz z lornetką w parku? „Hej, masz ładne oczy. Bardzo się potłukłaś, jak spadałaś z nieba?”...

Jakkolwiek byś zaczął, chwilę później nastąpi seria zdań wypowiedzianych z mniejszym lub z większym trudem. Zaraz po nich przychodzi Ci już pierwsza myśl: „Czy ta atmosfera, jaka powstała między Wami, to iskra chemii czy iskrzenie spięcia?”. Jedno jest pewne. **Ocena wyglądu to 99% Twojej opinii** i właściwie po paru minutach rozmowy wiesz niewiele więcej, a to jest często moment, kiedy zapada „wyrok” w sprawie nowej znajomości.

Poznanie przez internet, zwłaszcza przez dobry portal randkowy, daje zupełnie inne możliwości. Oczywiście, możesz również oceniać tylko po wyglądzie i tak dzieje się najczęściej, jednak tym razem nie jest to już 99% Twojej oceny.

Masz możliwość poznania danej osoby również po jej cechach, upodobaniach, pasjach, po sposobie wyrażania się, oczekiwaniach i innych sprawach.

Możesz przeczytać najważniejszy element, jakim jest tu **opis**. Nie zaniechaj stworzenia go na swoim profilu, ale także nie zaniechaj przeczytania go u osoby, którą jesteś zainteresowany. Znaczna część użytkowników portali twierdzi, że ich opisy nie są czytane w ogóle lub przynajmniej nie w całości. Osoba, która wysyła wiadomości, nie czytając opisów, strzela na oślep. Desperacja? Tani podryw? A nuż się uda? Jakikolwiek by to był powód, nie rób tak. Jest to bardzo źle odbierane przez osoby, które otrzymują Twoje wiadomości. Jak napisać dobry opis, co w nim zawrzeć, dowiesz się z kolejnej porady.

**Żadna sytuacja w realnym świecie** nie daje Ci możliwości poznania tylu odpowiadających Ci osób jednocześnie, ile jest to możliwe w portalu randkowym. To jeden z największych atutów.

Możesz nieco poznać odpowiadającą Ci osobę, zanim się z nią spotkasz. Wymień z nią kilka maili, zadzwoń, porozmawiaj. **Nie rób tego w nieskończoność**, w końcu nie po to szukasz partnera, by prowadzić z nim wieczną korespondencję. Kilka dni to maksymalny okres, chyba że inne okoliczności na to nie pozwalają, np. odległość.

Dzięki portalowi masz szansę nie tylko na miłość, ale także na **zawarcie licznych przyjaźni**, które niejednokrotnie, dzięki odpowiedniemu dopasowaniu czy podejściu do życia, są w stanie przetrwać lata.

Z opisów możesz wybrać grupę osób, które **tak jak Ty** lubią np. szusować na nartach — idealny weekend w Dolomitach w doborowym towarzystwie gotowy!

Dzięki testom psychologicznym proponowanym przez portal jesteś w stanie usystematyzować **informacje o samym sobie**.

Portal randkowy to niezwykła baza kontaktów. Poznajesz dzięki niemu osoby przede wszystkim od strony ich usposobienia, charakteru

i podejścia do życia. Może się jednak okazać, że znajdziesz osobę, której szukałeś do swojego biznesu, a wybrałeś ją przede wszystkim dlatego, że jej opis dał Ci nadzieję na ciekawą współpracę.

Pamiętaj, że większość osób loguje się w portalu randkowym, mając **poczucie wspólnego celu**, ale i **wspólnego problemu**, z jakim zmagają się tysiące osób. Chodzi o samotność. W przeciwieństwie do realnych znajomości tutaj nikogo nie dziwi, że szukasz, że pytasz od razu o konkrety.

Pamiętaj jednak, że skuteczność Twoich poszukiwań zależy w dużej mierze od włożonej przez Ciebie pracy w odpowiednie przygotowanie profilu. Zabawne jest, gdy jakaś osoba ogranicza się do podania wieku i miasta, daje jedno zdjęcie, w dodatku niewyraźne, w opisie umieszcza sławetne „Jestem, jaka jestem, chcesz mnie poznać, to napisz”, a potem dziwi się, że nie dostaje żadnych wiadomości. **Zasiej dobre ziarno, a zbierzesz obfite plony.** Życzę znalezienia tej prawdziwej miłości.

Adam Jakubiak

## Jak stworzyć opis w portalu randkowym?

Tworząc opis w portalu randkowym, nie poprzestawaj tylko na suchych faktach albo na sformułowaniu w stylu: „Jak mnie poznasz, to zobaczysz” czy „Nie lubię pisać o sobie, internetowe randki są nie dla mnie, nic na siłę...”. Szczytem niepowagi są słowa: „Mogłabym napisać dużo o sobie, ale to będzie subiektywne”. Oczywiście, że będzie to subiektywne! O to tu chodzi. To **Ty opisujesz siebie**.

Staraj się z każdym zdaniem zwiększać swoje szanse na poznanie tej wymarzonej osoby, trzymając się **prawdy o sobie**. W opisie nie warto kłamać, naciągać faktów czy podawać sprzecznych informacji na swój temat. W końcu nie wiesz, czy dla osoby, która czyta Twój opis, bardziej atrakcyjne będzie kłamstwo o Tobie, czy prawda. **Bądź ZAWSZE autentyczny.**

Jasno i rzetelnie uzupełnij skrócony opis o najważniejsze podstawowe informacje, według kryteriów podyktowanych przez portal, takich jak: miejsce zamieszkania, wiek, stan cywilny, wykształcenie itp.

Pamiętaj jednak, że pozostawienie swojego profilu tylko w takiej formie da Ci znikome szanse na choćby wymianę uśmiechów czy innych proponowanych przez serwis zaczepek. Poświęć odrobinę swojego czasu na przygotowanie pełniejszego opisu, w którym uzupełnisz, rozwiniesz wcześniejsze informacje na swój temat. Możesz też napisać po prostu kilka, kilkanaście interesujących i autentycznych zdań mówiących, jaką jesteś osobą, kogo i dlaczego szukasz. Pomocne w napisaniu takiej skróconej charakterystyki mogą się okazać następujące pytania:

- Kim jestem?
- Co lubię? Co mnie interesuje?
- Co mnie wyróżnia, sprawia, że jestem interesujący/-a?
- Dlaczego szukam?
- Kogo szukam?
- Jakimi kryteriami się kieruję?
- Czy wiem, z jaką osobą był(a)bym szczęśliwy/-a i jakiej osobie mogę dać szczęście?
- Czego na pewno nie toleruję, nie jestem w stanie zaakceptować?
- Jak ma wyglądać moje życie przy boku osoby, której szukam?

Pamiętaj, że wszystko, co powiesz i czego nie powiesz, może odwrócić się przeciw Tobie i w najbardziej nieoczekiwanym momencie zepsuć to, co tak pieczołowicie budowałeś. Warto być w pełni autentycznym, by nie narazić się na stres i rozczarowanie przy pierwszym spotkaniu z wybraną osobą. Jeśli zawsze podawałeś i pisałeś prawdę, nie musisz się stresować, przypominając sobie, którego akurat kłamstwa użyłeś w danym momencie.

Twój **opis jest jak oferta**. Przygotuj ją najlepiej, jak potrafisz, bo jesteś tego wart. Kiedy szukasz idealnego partnera i czasem zastanawiasz się: „Co jest ze mną nie tak?” albo „Czy ktokolwiek mnie zechce?” — to sygnał, że możesz wpaść w pułapkę swoich poszukiwań i stać się nie równorzędnym partnerem, ale ofiarą w związku. Poszukiwania partne-

ra warto zacząć od wypracowania w sobie właściwego poczucia własnej wartości.

Jak można zacząć myśleć, by wyjść z tego błędnego koła prowadzącego często do głębokich frustracji, rozczarowań, depresji?

Można z całą pewnością porównać nasze rozważania z **rynkiem biznesowym**. W świecie biznesu niewątpliwie siłą napędową jest sprzedaż. Oferty są najszerszym tematem w każdej branży. Kto chce sprzedać to, co wyprodukował, stworzył, skomponował, wymyślił, musi nieźle się natrudzić, by zdobyć wymarzonego klienta. Wiadomo, że potrzeba jest matką wynalazku i to z potrzeby rodzi się nie tylko podaż, ale i popyt. Przedstawiciele handlowi są jak pszczoły pracujące na rzecz matki w swoim ulu. Są pośrednikami w kanale sprzedaży. Producent czy usługodawca korzysta z pośredników sprzedaży, ale i z kolejnego potężnego narzędzia, jakim jest **reklama**. Reklamuje on swój pomysł, produkt z najwyższą wiarą, że jest najlepszy na rynku, wyjątkowy i zaspokaja dotąd niezaspokojoną potrzebę klienta lub stanowi lepsze dla niego rozwiązanie. Świat biznesu całkiem nieźle funkcjonuje, rozgrywając grę *win – win*.

Dlaczego by nie spróbować biznesu dla siebie? A może już dziś warto mianować się biznesmenem lub bizneswoman? Dlaczego nie! **Pomiędzy poszukiwaniem partnera a poszukiwaniem klienta na rynku zachodzi pewna analogia.**

Jeśli jesteś pewien, że chcesz rozpocząć swoje poszukiwania, nie zwlekaj i zacznij prowadzić swój biznes już dzisiaj. Najpierw zacznij od wizji, potem sformułuj misję swojej działalności, np.: „Działam dla osiągnięcia harmonijnego związku i bycia w nim wolnym, bezpiecznym partnerem”. Potem ustal swoje długookresowe i krótkookresowe cele. Osadź je w czasie, precyzyjnie zdefiniuj każdy z nich, jak choćby: „Przynajmniej dwa razy w miesiącu odważę się zaprosić wybraną osobę na randkę bądź przyjąć zaproszenie”. **Teraz pozostaje realizacja.**

**Nie zapominać o reklamie.** Ważny jest PR i Twoja inwestycja w uatrakcyjnienie swojej oferty dla wybranego według Twoich kryteriów wąskiego grona docelowych zainteresowanych osób. Zadbaj zarówno o swój wygląd zewnętrzny, jak i o to, co jest w Twoim wnętrzu. Znajdź

czas na pobycie z samym sobą, określ, jaki jesteś i kim chciałbyś być przy tym idealnym partnerze. Wizualizuj to bardzo często, bo to działa tak jak codzienny nawyk wielu milionerów, polegający na porannym wzbudzaniu w sobie wiary w to, że właśnie rozpoczęty dzień będzie dniem podpisania najlepszego kontraktu czy rozpoczęcia kolejnej intrygantnej współpracy.

Nie chodzi o to, by traktować siebie przedmiotowo, jak produkt, ale z wiarą, że zasługujesz na to, co najlepsze i chcesz dać innym poznać siebie. Traktuj siebie z uwagą, troską i szacunkiem, bo to, jaką jesteś „ofertą” dla świata, jest niepowtarzalne i wyjątkowe. Nie zamykaj swojej osobowości przed tymi, którzy chcieliby ją poznać. Często się słyszy komentarze niezadowolonych małżeństw z kapeli, która grała na ich weselu — te słowa padają, gdy małżonkowie słyszą lepszy zespół u przyjaciół na przyjęciu. Mówią wtedy: „Oj, gdybyśmy tylko wiedzieli o tym zespole, mieli informację, jak się z nimi skontaktować, gdzie ich znaleźć, nasze wesele dostarczyłoby nam i gościom niezapomnianych wrażeń...”. Uważają, że stracili, bo oferta zespołu do nich nie dotarła. Tymczasem to oni nie mieli sił na szukanie czegoś, co odpowiada im bez dwóch zdań, więc wybrali to, co im pasowało, z braku laku...

O to właśnie chodzi i w Twoim przypadku. **Jak ma Cię znaleźć idealny partner, skoro Ty nie odrywasz wzroku sprzed ekranu telewizora lub rąk od rabatki w ogródku?** Wieczorami natomiast z wyrzutem zastanawiasz się nad swoją samotnością, która z dnia na dzień przestacza się w marazm, a nierzadko depresję.

Zadbaj o to, aby Twoja oferta była starannie przygotowana, określona, zorientowana na konkretnego odbiorcę, atrakcyjna, pomysłowa, elastyczna, dostępna i zgodna z prawdą. Dodaj swoje zdjęcia, uzupełniaj profil, nie rezygnuj. **Szansa na znalezienie idealnej połówki wzrosnie, jeśli Ty sam weźmiesz sprawy swojego „biznesu” w swoje ręce**, nie czekając na cud. Przecież to tylko Tobie zależy na Twoim własnym szczęściu jak nikomu innemu. Żaden pośrednik nie będzie do końca bezinteresowny, choćby tylko oczekiwał słów wdzięczności. A satysfakcja? Satysfakcja gwarantowana! **Twój los w Twoich rękach**, niech

tylko sprzyja Ci to, na co nie masz wpływu, a wszystko będzie Cię zbliżało do wymarzonego celu.

Działaj!

Ewelina Jasik

## Jakie zdjęcia wybrać do portalu randkowego?

Kusi Cię, by dać w portalu randkowym fantastyczne zdjęcie, po którym on padnie przed Tobą na kolana? Chciałbyś umieścić fotkę, po której zapragnie Cię każda kobieta?

No to zaczynamy.

### Najlepsze dla niej:

- Sweet focia w lusterku łazienki z nieodłącznym buziaczkiem i trzymaną w rękę komóreczką.
- Kolekcja z tego, co ma w szafie, w której to kolekcji się fotografuje, w lustrze na drzwiach owej szafy...

EKSTRA!

### Najlepsze dla niego:

- Goła kłata z charakterystycznym dywanem, okulary à la Tom Cruise i oczywiście złoty łańcuch wkręcający się we włosy na kłacie.
- Zimny łokieć wystawiony przez okno sportowego auta sąsiada.

Daj takie zdjęcia jak opisane powyżej, a możesz zapomnieć o randce z wartościową osobą. To, co Tobie wydaje się *cool*, wcale nie musi takie być. Kobiety, w większości, choć nie wszystkie, nie tolerują na zdjęciach gołych klat, aut, motocykli oraz zdjęć z cyklu „Gdzie to ja nie byłem”. Podobnie mężczyźni nie mają ochoty oglądać kolekcji Twoich kosmetyków jako tła zdjęcia, podobnie jak kilograma makijażu, spod którego ledwo widać Twoją twarz.

**Zdjęcia to pierwsze, na co patrzymy w portalu randkowym, zarówno mężczyźni, jak i kobiety, i temu faktowi nie ma co zaprzeczać.** Wiele osób nawet nie przejdzie do opisu, jeśli nie zobaczy ciekawego

zdjęcia. Nie musisz być modelką, nie musisz wyglądać jak prezenter z TV, by mieć naprawdę dobre i interesujące zdjęcie. Trochę chęci i wyobraźni.

## Konkretne porady

**Nie dawaj w portalu zupełnie przypadkowych zdjęć**, chyba że są naprawdę wyjątkowe. Nie wrzucaj tam swojej historii od dzieciństwa. Osobę, która Cię szuka, interesuje jedynie tu i teraz.

Postaraj się zrobić sobie **zdjęcia profesjonalne** — można bez problemu znaleźć fotografa, który kilkanaście zdjęć w studio czy w plenerze zrobi Ci nawet za 100 zł. Ewentualnie poproś o pomoc kogoś, kto ma lepszy aparat i trochę wiedzy o robieniu zdjęć. Warto, byś w swoim portfolio miał też zdjęcia na wysokim poziomie, przydadzą się nie tylko w portalu randkowym. W portalach społecznościowych, zawodowych, również w CV będą robiły zupełnie inne wrażenie.

**Można zrobić dobre zdjęcie komórką** — dzisiejsze smartfony jakością dorównują profesjonalnym aparatom, ale **należy zachować odpowiednie warunki**: dobre oświetlenie, stabilny obraz. Jeśli się postarasz, zdjęcie z telefonu okaże się równie dobre jak od zawodowca.

**Przygotuj się do zdjęcia**, zadбай o higienę, o włosy, delikatny makijaż (panowie, również w Waszym przypadku warto użyć pudru męskiego, by nie świecić się na zdjęciu). Teraz pomyśl o stroju. Stare podarte dzinsy, brudna koszula i porozciągany sweter to nie najlepszy wizerunek na Twoim zdjęciu głównym.

**Zadбай o miejsce**. Nie lustro — poproś kogoś, by zrobił Ci zdjęcie. Nie kuchnia, nie łazienka, nie Twój regał z książkami, chyba że to Twoja największa pasja. Użyj wyobraźni. Znajdź ciekawe miejsce — może park, restauracja, most, ciekawa architektura.

**Patrz w obiektyw** — to iluzja patrzenia na osobę realnie, przez pryzmat tego będziesz odbierany i oceniany. Wiele osób wierzy, że w spojrzeniu odczyta wszystko na Twój temat. Panowie czasem mogą popatrzeć poza obiektyw, co daje lekki klimat tajemniczości pożądanej u mężczyzn, ale zdecydowanie nie na każdym zdjęciu.

**Uśmiechaj się — najczęściej poszukiwane są osoby pozytywne, optymistyczne.** Warto zatem zmienić się w radosnego człowieka na stałe, jeśli na co dzień jesteś marudą 😊.

Najważniejsze jest **zdjęcie główne**, to od niego zależy, czy ktoś w ogóle wejdzie na Twój profil. Zdjęcie, na którym ledwo widać Twoją twarz (lub jej nie widać), to prawie stuprocentowa gwarancja, że żadnej wiadomości raczej nie otrzymasz. Zdjęcie główne ma przede wszystkim przedstawiać Twoją szczęśliwą, promienną, uśmiechniętą twarz, która wprost zaprasza do poznania Ciebie.

Wiele osób niestety nie czyta opisów lub robi to rzadko. **Warto zatem przygotować takie zdjęcia, które zachęcą również do przeczytania opisu.** Umieść na nich swoją historię (aktualną, nie przeszłą) — pokaż, co lubisz robić, jakie są Twoje pasje, jak najczęściej spędzasz czas. Na nartach, rowerze, z wędką, w czasie górskiej wyprawy — jak najbardziej. Szczególnie cenne są zdjęcia pokazujące Cię w ruchu, a więc sport będzie wskazany.

**Nie przesadzaj z liczbą zdjęć.** Nawet najlepsze mogą w końcu znudzić. Lepiej dać pięć do dziesięciu naprawdę dobrych zdjęć niż pięćdziesiąt jakichkolwiek. Pamiętaj też, że to portal randkowy, zatem innych interesuje Twoja osoba i tylko Twoja osoba. Umieszczanie kolekcji zdjęć, robionych nawet przez Ciebie, pejzaży, zwierząt, zachodów słońca jest tu po prostu nie na miejscu. Znajdziesz wiele portali, gdzie właśnie takie zdjęcia będą budziły największe zainteresowanie.

Zdjęcia z piwem, papierosami, w stanie wskazującym, pokazujące Twoje lub nie Twoje auto (wyjątek: Ty na wystawie motoryzacji) itp. raczej **nie zachęcają do kontaktu z Tobą**. Nawet jeśli pijesz czy palisz — umieść taką informację w szczegółach lub w opisie, ale nie na zdjęciu.

**Umieszczaj zdjęcia siebie, a nie innych osób.** Zdjęcie z rodzinnej imprezy, zdjęcie klasowe z liceum czy fotka grupy przyjaciół to nie najlepszy pomysł. Nawet jeśli przyjaciółka zgodziła się, byś umieściła zdjęcie z nią, to zgoda słowna będzie tylko obowiązywać do czasu, aż się pokłócicie. Wtedy może nawet wystąpić do sądu o nielegalne wykorzystanie jej wizerunku. A jeśli wyszłaś na tym akurat zdjęciu wy-

jątkowo dobrze, to wykadruj je dowolnym programem graficznym tak, by było widać tylko Ciebie.

Każdą osobę, która ogląda Twoje zdjęcie, zdecydowanie bardziej interesuje **Twoje wnętrze** niż Twój stan posiadania (poza nielicznymi wyjątkami). Uwzględnij to także przy robieniu zdjęć i zastanów się poważnie, zanim zechcesz coś, oprócz siebie, zaprezentować na zdjęciu.

**Bądź sobą.** Pamiętaj, by być autentycznym. Jeśli nie biegasz, nie rób sobie zdjęcia na maratonie. Lepiej się nie tłumaczyć z takich rzeczy nowo poznanej osobie, która razem z Tobą będzie chciała pobiegać, a Ty złapiesz zadyszkę po 100 m.

Powyższe zasady nie są wyrocznią. Może najlepsze zdjęcie powstanie, gdy złamiesz wszystkie te zasady. Próbuje. Te rady dotyczą przede wszystkim szukania wartościowej osoby do stałego związku. Jeśli szukasz przygód, kogoś na raz, zdecydowanie zdjęcia z gołym torsem czy z wypiętym biustem będą skuteczniejsze.

Wybór należy do Ciebie.

Adam Jakubiak

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

Ta historia bohaterom przydarzyła się naprawdę. Kto wie czy nie przydarzy się i Tobie? A jeśli – może warto być przygotowanym? Skorzystaj z pomocnych wskazówek ekspertów, byś mógł/mogła czuć się pewniej w meandrach uczuć i relacji.

Agata Wilska, psychologwlozdi.pl

Laura i Witek są parą od kilku miesięcy. Poznali się przez portal Sympatia Plus i od razu poczuli niemal magiczną więź. Rozpoczynają wspólną grę, każde ze swoją talią kart. Odkrywają je po kolei i przekonują się, że karty są identyczne. Na pozór wszystko wygląda wspaniale, ale czeka ich trudna walka o szczęście. Zakochani zmagają się nie tylko z własnymi przyzwyczajeniami, czy obawami przed nowym związkiem, ale także z dezaprobatą najbliższych.

Ta historia to samo życie, choć jak baśń pokazuje, że nie ma rzeczy niemożliwych. Jej bohaterowie są szczerzy do bólu, pełni entuzjazmu i świadomi własnej wartości. To sprawia, że z każdą stroną mamy coraz większą ochotę poznać ich bliżej. Z kolei autorzy przyjmują podwójną rolę: snują opowieść o perypetiach Laury i Witka, ale też odnoszą się do niej, komentują, udzielają czytelnikom rad. Każdy rozdział jest opatrzone konkretnymi i praktycznymi wskazówkami coachów, a także artykułami psycholog Agaty Wilskiej. To działa!

Dzięki lekturze 3 godzin odzyskasz wiarę w to, że możesz świadomie kierować swoim życiem.

**Ewelina Jasik** — life coach, trenerka rozwoju osobistego. Jest autorką wielu szkoleń otwierających nowe możliwości i przywracających chęć do życia, szczególnie kobietom. Nie ogranicza się do teorii, pokazuje praktyczne podejście do trudnych zagadnień i życiowych decyzji. W pracy czerpie również z własnego doświadczenia.

**Adam Jakubiak** — life coach, trener motywacyjny. Od kilku lat aktywnie wspiera i motywuje osoby, które straciły wiarę w siebie i swoje możliwości, zarówno na gruncie prywatnym, jak i biznesowym. Zараża optymizmem i nie pozwala wrócić do dawnego, schematycznego myślenia. To sprzyja wprowadzaniu zmian w życiu każdego, kto korzysta z pomocy Adama.

PATRONI:

 **sympatia.pl**

 **SympatiaPlus.pl**

**OSOBOWOŚĆ ODNOWA**

(Nr katalogowy: 30501)

 **Księgarnia internetowa:**  
**<http://sensus.pl>**

 **Zamówienia telefoniczne:**  
**0 801 339900**  
 **0 601 339900**

 **sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/nowości>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 39,00 zł

ISBN 978-83-283-0858-9



9 788328 308589