

#1 BESTSELLER AUTOR

*„Totálne som zmenil pohľad na svet.  
Zistil som, že žena ma šťastným  
nespraví a že to musím spraviť ja sám.  
Dnešný svet nie je o tom, kto bude  
najlepší, ale kto vydrží až do konca.“*

*Jožka*

# AJ JA SOM CHLAP 2.0

Buď chlapom, o ktorého sa ženy budú biť!

MICHAL KOPECKÝ

# AJ JA SOM CHLAP 2.0

Buď chlapom, o ktorého sa ženy budú biť!

Autor #1 Bestsellerov  
Michal Kopecký

Michal Kopecký  
Aj ja som CHLAP 2.0

Text copyright © 2018 Michal Kopecký  
Publishing copyright © 2018 Magnet na ženy s.r.o.  
Grafická úprava a ilustrácie: Kenneth Star  
Jazyková a textová úprava: Evka Kopecká  
Tlač: Polygrafické centrum s.r.o., [www.polygrafcentrum.sk](http://www.polygrafcentrum.sk)

Všetky práva vyhradené. Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-972296-3-4

## **APLIKOVANÍM INFORMÁCIÍ A RÁD Z TEJTO KNIHY DOSIAHNEŠ ZLEPŠENIE V DESIATICH SMEROCH:**

1. Zvýši sa tvoje sebavedomie a budeš si viac veriť v akejkolvek situácii.
2. Na druhých budeš pôsobiť okúzľujúco a budú ťa pokladať za charizmatického, vďaka čomu na nich získaš väčší vplyv.
3. Zlepšíš svoj image, ženy sa budú za tebou otáčať a budeš získavať viac komplimentov.
4. Budeš vyzeráť a cítiť sa vo svojom tele oveľa lepšie a príťažlivejšie.
5. Staneš sa neotrasiteľným, získaš viac istoty a tvoja hlava ťa nebude viac sabotovať.
6. V tvojom okolí bude viac atraktívnych žien, z ktorých si budeš môcť ty vyberať.
7. Ľudia ťa budú pokladať za hodnotnejšieho a budú chcieť byť v tvojej spoločnosti.
8. Objavíš svoju vášeň, tvoj život získa zmysel a začneš sa venovať niečomu, čo budeš milovať.
9. Budeš mať viac peňazí, vďaka čomu získaš slobodu pre seba a svojich blízkych.
10. Budeš sa vedieť baviť s kýmkoľvek o čomkoľvek s úplnou ľahkosťou, staneš sa fantastickým spoločníkom a vždy budeš vedieť, čo povedať.

Všetky tieto (a ďalšie) zlepšenia dosiahli už tisíce chlapov, ktorí navštevovali môj blog [chlap20.sk](http://chlap20.sk), prečítali si moje knihy *Príťažlivosť* a *Ako ju získať* alebo absolvovali niektorý z mojich prémiových programov, či živých tréningov, a zaviedli naučené informácie do praxe.

Si pripravený? Dnes je rad na tebe...

# VENOVANIE

Túto knihu by som chcel venovať svojmu novonarodenému synovi Miškovi. Verím, že bude mojím najväčším učiteľom a budem robiť všetko preto, aby som mu bol ukázkovým otcom a vzorom, jeho matke príkladným manželom a raz sa stal najlepším chlapom, akým som kedy mohol byť.

Túto knihu by som však chcel venovať aj všetkým chlapom, ktorí sa rozhodli na seba pracovať, byť lepšími pre seba, pre ženy a spoločnosť, a prinášali ženám lepšie zážitky.

Spravil som všetko preto, aby som v mojich myšlienkach a slovách zahrnul všetko, čo som počul, čítal a objavil na svojej ceste zlepšovania sa. Som vďačný za všetky tie pokusy a omyly, úspechy aj neúspechy, ktoré ma priviedli k všetkým tým aktivitám, príbehom, návodom a návykom, ktoré nájdeš na týchto stránkach. Do veľkej miery boli obohatené všetkými tými, ktorí kráčali na tejto ceste predom mnou, a som vďačný za to, že som sa od nich mohol učiť.

Touto knihou chcem zároveň vzdať hold všetkým, ktorí ma v mojom živote ovplyvnili a posunuli dopredu, a verím, že aj ja poslúžim tebe a táto kniha spôsobí v tvojom živote rovnako veľkú zmenu.

# OBSAH

<b>ÚVOD</b>		<b>9</b>
<b>KAPITOLA PRVÁ</b>	<b>ZROD PRVÉHO CHLAPA 2.0</b>	<b>15</b>
<b>ČASŤ PRVÁ</b>	<b>System hodnoty</b>	<b>24</b>
<b>KAPITOLA DRUHÁ</b>	<b>HODNOTA</b>	<b>25</b>
	Skutočný dôvod, prečo ťa ženy, o ktoré máš záujem, nechcú, a čo s tým	
<b>KAPITOLA TRETIA</b>	<b>KOLESO CHLAPA 2.0</b>	<b>35</b>
	10 oblastí, ktoré by si mal ako chlap neustále zlepšovať	
<b>KAPITOLA ŠTVRTÁ</b>	<b>KDE, KAM, PREČO A ČO?</b>	<b>45</b>
	Najrýchlejšia cesta, ako sa zo sedliaka stane princ	
<b>ČASŤ DRUHÁ</b>	<b>Ako zvýšiť hodnotu</b>	<b>58</b>
<b>KAPITOLA PIATA</b>	<b>SEBAVEDOMIE</b>	<b>59</b>
	Ako si viac veriť a cítiť sa skvele v akejkoľvek situácii	
<b>KAPITOLA ŠIESTA</b>	<b>VYSTUPOVANIE</b>	<b>74</b>
	Ako budovať skvelý prvý dojem a byť už na pohľad charismatickejší	
<b>KAPITOLA SIEDMA</b>	<b>OBLIEKANIE A IMAGE</b>	<b>87</b>
	Ako sa lepšie predať vďaka tomu, čo máš na sebe	
<b>KAPITOLA ÔSMA</b>	<b>VÝZOR</b>	<b>100</b>
	Ako vyzeráť a cítiť sa lepšie	
<b>KAPITOLA DEVIATA</b>	<b>MYSLENIE</b>	<b>115</b>
	Ako myslieť pozitívne a nastaviť svoju myseľ na úspech	
<b>KAPITOLA DESIATA</b>	<b>ATRAKTÍVNE ŽENY V OKOLÍ</b>	<b>131</b>
	Ako priviesť do svojho života krajšie ženy, z ktorých si budeš môcť vybrať	
<b>KAPITOLA JEDENÁSTA</b>	<b>SOCIÁLNY STATUS</b>	<b>145</b>
	Ako si vybudovať okolo seba podporné prostredie	
<b>KAPITOLA DVANÁSTA</b>	<b>VÁŠEŇ</b>	<b>159</b>
	Ako objaviť svoje poslanie a robiť v živote to, čo miluješ	
<b>KAPITOLA TRINÁSTA</b>	<b>PENIAZE</b>	<b>173</b>
	Ako mať viac peňazí a žiť život podľa tvojich predstáv	
<b>KAPITOLA ŠTRNÁSTA</b>	<b>KOMUNIKÁCIA</b>	<b>192</b>
	Ako sa dokázať baviť s kýmkoľvek o čomkoľvek	
<b>Zhrnutie a záver</b>		<b>208</b>
<b>Darčeky pre teba</b>		<b>216</b>
<b>O autorovi</b>		<b>219</b>

# DARČEKY PRE TEBA



Vytvoril som pre teba ku knihe súkromnú členskú zónu s bonusovými materiálmi, ktoré praktickým spôsobom rozširujú obsah knihy.

Čo potrebuješ pre získanie bonusov spraviť?

1. Prečítaj si túto knihu.
2. **Po jej prečítaní choď na [www.knihachlap20.sk/bonusy](http://www.knihachlap20.sk/bonusy)**
3. Na tejto stránke zadaj svoj najpoužívanejší e-mail a získaš okamžitý prístup do súkromnej členskej zóny s množstvom ďalších doplnkových materiálov ku knihe.



# AKO SI ODNESIEŠ Z TEJTO KNIHY MAXIMUM

Chcem docieľať, aby si z rád, o ktoré sa s tebou chystám v nasledujúcich stránkach podeliť, vyťažil čo najviac. V tejto knihe sa nachádza zlato a bola by škoda, keby si si z nej odniesol len 5 či 10 %, ako býva zvykom, keď knihy prechádzaš bežným spôsobom. Chcem ti dať do rúk stratégiu a systém, vďaka ktorému si po prečítaní knihy nielen budeš pamätať 20, 30 či dokonca 50 %, ale reálne sa to odrazí aj na твоjich výsledkoch a tvojej hodnote. Čo myslíš, aký dopad bude mať potom táto kniha na tvoj život?

Nie som tak naivný, aby som si myslel, že využiješ všetko, čo sa dozvieš. Som si však istý, že postup, ktorý ti teraz dám, ti pomôže dosiahnuť 3, 5 či 10-krát lepšie výsledky v porovnaní s tým, aké by si dosiahol bez neho. Tento postup som prvýkrát objavil v knihe *Ako si získavať priateľov a pôsobiť na ľudí*, ktorú napísal Dale Carnegie, a vďaka nemu som si z danej knihy (a mnohých ďalších) odniesol oveľa viac.

Už si nedočkavý, však? „Carnegieho metóda“ je hneď prvým krokom všetkých mojich vzdelávacích materiálov pre chlapov. Vďaka nej chlapi dosahujú výsledky oveľa rýchlejšie a pravdepodobnejšie. A ty chceš predsa výsledky a nie iba ďalšiu knihu, do ktorej si investoval svoje peniaze a po pár dňoch skončí niekde na policike zapadnutá prachom, je tak? Túto metódu môžeš využiť aj pri čítaní iných kníh či čohokoľvek, čo sa budeš chcieť naučiť. Zostane ti to tak lepšie v pamäti.



## **PÄŤ KROKOV PRE VYŽMÝKANIE MAXIMA Z TEJTO KNIHY:**

1. Prečítaj si kapitolu a zisti, o čom zhruba je, aby si mal prehľad.
2. Vezmi do ruky ceruzku alebo pero a znovu si prečítaj danú kapitolu, no tentoraz pomalšie a pozornejšie. Pri čítaní sa zastavuj a ihneď sa zamýšľaj nad tým, ako môžeš dané informácie využiť pre seba. Pouvažuj, kde si doteraz robil chyby ty. Zároveň si podčiarkuj dôležité myšlienky či vety.
3. Po prečítaní kapitoly knihu zavri a okamžite začni rady z nej aplikovať do svojho života. Pomôžu ti k tomu aj cvičenia a výzvy na konci každej kapitoly.
4. Ďalší deň prejdi na nasledujúcu kapitolu, ale najprv si zrekapituluj svoje poznámky a podčiarknuté veci zo všetkých predchádzajúcich kapitol.
5. Opakuj postup od kroku 1 a prečítaj si novú kapitolu.

Dáva ti to zmysel? Týmto spôsobom prejdeš celú knihu. Najprv ti jej čítanie bude zaberáť len chvíľku, a to je v poriadku. No čím ďalej budeš v knihe postupovať, tým si budeš predchádzajúce veci viac a viac opakovať. Týmto spôsobom všetky tie „staršie“ informácie nielenže nezabudneš, ale budeš ich mať dokonca lepšie vryté do pamäti, osvojiš si ich oveľa ľahšie a stanú sa tvojím novým ja.

V momente, keď sa dostaneš na koniec knihy, budeš cítiť vo svojom živote zmenu. Je to jednoduché, no zároveň veľmi účinné. Všetky knihy a kurzy, ktoré som prechádzal spomínaným Carnegieho spôsobom, mi výrazne ovplyvnili život, a veľa z toho, čo som sa naučil, som zaviedol aj do praxe. Koniec koncov, o to ide, no nie? Ostatné knihy zapadli prachom na mojej policičke...

Samozrejme, je iba na tebe, ako budeš knihou prechádzať ty. Ty si vyber, čo je pre teba lepšie. Teraz, keď si vyzbrojený tajnou Carnegieho zbraňou, môžeme sa do toho spoločne pustiť, čo povieš? Viem, že už si nedočkavý. Tak poďme na to...



## ÚVOD

V roku 2011 som sa rozhodol, že budem pomáhať chlapom so ženami. Čo ma k tomu oprávňovalo? Nie, nemal som v posteli stovky žien ako Charlie Sheen, no mal som nejaké tie skúsenosti, o ktoré som sa chcel podeliť s tými, ktorí na „to“ ešte neprišli. Najlepšia cesta, ako by som dostal moje myšlienky do sveta, by bola kniha. No bol som nikto. Neznámy chalan. Určite by sa išli za mnou „potrhať“ všetky kníhkupectvá. Kto by ma vôbec čítal? A napísať knihu bolo preda len trochu veľké sústo aj na mňa.

Rozhodol som sa teda založiť blog. Lenže, ako ho nazvať? Vedel som už, že najčastejší výraz, ktorý chlapi googlia, bol „ako zbalit babu“. Dokonca to bolo častejšie vyhľadávané než „ako schudnúť“ či „ako pribrať“. Kto by to bol povedal, čo? Hmm, lenže akozbalitbabu.sk, akozbalitdievca.sk či akozbalitzenu.sk už boli obsadené niekým iným. Sakra! Čo s tým? Chcel som, aby ľudia hneď vedeli, o čom môj blog je a pamätali si ho. Niečo jednoduché. Chytľavé. Univerzálne. „Mám to! Bude sa to volať akozbalit.sk!“ usmial som sa od ucha k uchu. A môj majstrovský plán sa začal.

Prvé roky boli, nazvime to: všelijaké. Obsah, ktorý sme ja a ostatní autori na blogu a sociálnych sieťach zdieľali, bol okrem článkov zameraných na balenie miestami tak kontroverzný, že sa veľmi rýchlo rozšíril. Do 3 rokov od založenia navštívilo môj blog vyše milión ľudí zo Slovenska a Čiech. Slušné, čo povieš? Keď som chodil po rôznych akciách a seminároch, či už ako účastník alebo

prednášajúci, kamkoľvek som prišiel, ihneď muži a dokonca aj ženy vedeli, o čo ide a kto som. Poznali ma už z počutia: „To je ten, čo má akozbalit.sk a učí mužov baliť baby.“

## MOJE EGO SA TEŠILO, NO NIE NADLHO

Všetko bolo super, no čoskoro sa to malo zmeniť. V októbri 2015 som sa išiel pozrieť na jednu konferenciu medzi stovky ďalších podnikateľov a ocitol som sa pri registrácii účastníkov. „Z akej firmy ste?“ spýtala sa mladá kočka, ktorá mala za úlohu vybaviť hostí. „Magnet na ženy,“ povedal som s úsmevom. „Nie, vážne sa pýtam,“ trochu sa na mňa zamračila. „Fakt, kľudne si to overte v obchodnom registri,“ stál som si za svojím. „A web?“ hľadela na mňa s fixkou v ruke, čo má napísať na moju menovku. „Akozbalit.sk,“ povedal som už trochu nesmelo a jemne som znervóznel. „Vy si zo mňa robíte srandu!“ začala sa smiať, podpichovať ma a nechcela tomu veriť. „Fakt to tam mám napísať?“ uškŕňala sa. Cítil som sa neprijemne. V tom momente akoby stlačila nejaký pomyselný gombík a vo mne ako chlapovi sa to pohlo. Trafila moje citlivé miesto a ukázala mi niečo, čo som si nechcel priznať. Nestál som si totiž 100% za tým, čo robím, pretože som vedel, že obsah, ktorý dávame von, sa aj chlapi hanbia zdieľať. Musel som s tým niečo spraviť.

Prišiel november 2015. Bol som na jednej marketingovej konferencii v Brne na workshope chlapíka, ktorý pomáhal robiť pre Apple ich produktový dizajn. Sedel som tam a počúval ho, ako hovorí o značkách a identite: „Mali by ste byť jedineční. Čím sa odlišujete od všetkých ostatných, ktorí robia to isté? Čím ste unikátni? Čo je vaším poslaním?“ pýtal sa nás. Najprv mi to nešlo do hlavy. Asi pol hodinu som tam sedel nad prázdny papierom a rozmyšľal som, čo vlastne chcem s celým mojím projektom dosiahnuť. A vtedy mi to došlo. Okamžite mi preblesklo hlavou: „Prinášať ženám lepšie zážitky s mužmi! To je ono! Proti tomu nemôže nikto nič mať!“

Hneď som si to otestoval na najbližšom stretnutí podnikavcov, ktoré som pravidelne organizoval, pri predstavovaní sa. „Som zakladateľom blogu akozbalit.sk,“ začal som a už už začínali ženy zdvíhať obočie, keď tu zrazu som k tomu dodal: „kde prinášame ženám lepšie zážitky s mužmi.“ Vtom sa výrazy na ženských tvárach zmenili a s úsmevom kývali hlavou. „Mám to!“ potešil som sa v duchu.

## LENŽE BOLO POTREBNÉ SPRAVIŤ DÔLEŽITÉ ROZHODNUTIE

Áno, chceli sme prinášať ženám lepšie zážitky s mužmi, no ak by sa v tom momente ľudia pozreli na náš blog či sociálne siete, tak by sa len chytali za hlavu a ťukali si do čela, že či to myslíme fakt vážne. Bol tam bordel. Obrovský bordel. Odo mňa či bývalých autorov. Už nebola cesta späť. A tak, takmer zo dňa na deň, sme vymazali vyše polovicu obsahu, ktorý akýmkoľvek spôsobom degradoval ženy (rozumej vtipné, kontroverzné a virálne články), nemal pridanú hodnotu, nepomáhal priamo chlapom byť lepšími a skutočne neprinášal ženám lepšie zážitky s mužmi.

Od toho momentu som si mohol opäť stáť za tým, čo robím. Mal som chuť tvoriť nové veci, napísal som svoje prvé dve knihy Príťažlivosť a Ako ju získať, chlapi sa hlásili k tomu, že chcú na sebe pracovať a ženy ma podporovali v tom, že im chcem prinášať lepšie zážitky. To bolo pre mňa dobré znamenie.

Lenže, stále tam bolo niečo, čo som schovával hlboko v sebe a nechcel som si to priznať. Myslel som si, že premaľovaním starého zhrdzaveného plota novou farbou bude všetko v poriadku. Nebolo. Vždy, keď som niekomu hovoril, čo robím a čomu sa venujem, som začínal vetou, že pomáham chlapom so ženami na blogu akozbalit.sk (vtom sa začali na mňa divne pozeráť), no jedným dychom som k tomu hneď dodal, že nie baliť ženy na nejaké naučené triky, ale aby chlapi makali v prvom rade na sebe, ženy dali bokom a priťahovali ich tým, akí sú.

Presne tak ako naposledy, keď som bol v USA. Opäť som bol na jednej marketingovej konferencii a tentokrát som tam stretol dvoch Čechov. Začali sme sa úplne bežne baviť o tom, kto sa čomu venuje. Vypočul som si ja ich a potom prišiel rad na mňa. „Pomáham chlapom byť lepšími a prinášam tak ženám lepšie zážitky,“ povedal som sebavedomo. „To znie skvele. A aký máš web? Radi by sme sa na to pozreli,“ spýtal sa jeden z nich zvedavo. „Noooo, web je akozbalit.sk, ale nie je to o balení, ako by sa mohlo zdať. Učím chlapov, ako makať v prvom rade na sebe, nie skúšať na ženy nejaké baličské finty, ako to robia všetci ostatní,“ začal som vysvetľovať.

To, čo sa dialo znovu a znovu, bolo, že značka, ktorú som v dobrej viere pred vyše 6 rokmi vytvoril, na mňa nevrhala najlepšie svetlo. Ľudia boli zmätení a nedovolila mi robiť v klude to, čo som chcel. Teda bez toho, aby som musel za každým niekomu vysvetľovať, čo NAOZAJ robím. To je ako keby si musel tvojej mame vysvetľovať, že nech ti nedáva pusku pred tvojimi spolužiakmi z výšky, že už nie si malý chlapec. No aj tak si stále jej syn. To som však ešte netušil, že už o pár minút sa malo toto všetko navždy zmeniť...

## ÚSVIT CHLAPA 2.0

S Českými bratmi som sa rozlúčil a šiel som na ďalšiu prednášku, ktorá mala definitívne zmeniť môj život a moje smerovanie. Prišiel Garrett J. White, mentor úspešných chlapov, a ja som sa tešil, čo nové sa naučím a čo budem môcť zdieľať s mojimi chlapmi doma na Slovensku. Sedel som tam medzi ďalšími 3000 účastníkmi, keď povedal tú osudnú vetu: „Mali by ste byť úprimní sami k sebe. Prestať si konečne klamať.“ Počul som presne tú istú vetu ako všetci ostatní. Tú istú vetu, ktorú si si práve prečítal aj ty. Sú to len slová, no pre mňa mali obrovský význam. Pre túto vetu sa mi oplátilo precestovať vyše 8000 kilometrov cez oceán a investovať cez 3500€.

Zrazu mi hlava pracovala na plné obrátky: „Toto je presne ono! Toto je to, čo tomu chýbalo. Posledný dielik do celej skladačky. ÁNO!“ Vybehol som von z miestnosti, vytiahol telefón a začal nahrávať svojmu tímu video, čo sa práve stalo. Bol som na 100% rozhodnutý a nikto mi to nemohol vyhovoriť. Už nebolo cesty späť. Cítil som, že musím značku akozbalit.sk nadobro zrušiť, keď sa chcem posunúť ďalej. Nechať ju v histórii a poďakovať sa jej. Už neodzrkadľovala to, čo som v skutočnosti posledné roky robil - teda pomáhal chlapom byť lepšími. Vieš, čo je na tom celom vtípné? Že odpoveď na to, čo ju nahradí, v skutočnosti ležala priamo predou mnou.

Hneď som vedel, že celý projekt nazvem CHLAP 2.0. V jednom slovnom spojení to vyjadrovalo všetko, o čo som usiloval a na čom som posledné roky pracoval. A vôbec mi nevadilo, že presne tak isto som nazval aj jeden z mojich kurzov pred vyše rokom. Buď lepší chlap. Lepšia verzia seba samého. Buď CHLAP 2.0. Konečne to dávalo celé zmysel aj navonok, keď som niekomu povedal, že pomáham chlapom byť lepšími po všetkých stránkach, aby nemuseli ženy nasilu baliť, ale priťahovali ich tým, akí sú. A aby sa o týchto chlapov ženy zaujímali a možno aj bili. Verím, že po tomto kroku sa budú chlapi k tomu ešte radšej hlásiť, budú chcieť aj oni byť CHLAPMI 2.0 a budú hrdí na to, že na sebe pracujú, aby mohli byť v prvom rade pre seba a následne aj pre ženy a svoje okolie hodnotnejšími.

## DOKONCA AJ NA MŇA OSOBNĚ TO MALO SILNÝ DOPAD

Kedysi som bol ten posledný, kto by sa mohol nazvať CHLAPOM 2.0, nie to ešte viesť ostatných chlapov na ich ceste. Len som sa flákal, za ničím som si nešiel, nepracoval som na sebe, peniaze som pýtal aj počas výšky od mojej matky, ktorá aj kvôli mne ťahala 3 roboty, a bol som panicom do mojich 22 rokov. No odvtedy som sa zmenil. Zlepšil. Prečo? Nebola iná možnosť.

Zrazu som chcel na sebe ešte viac makať. Začal som lepšie jesť, vstávať každé ráno o piatej, aby som mohol ísť na hodinovú prechádzku do lesa, počas ktorej som počúval vzdelávacie nahrávky, chcel som sa prihlásiť aj na Spartan race... Uvedomil som si, že byť CHLAP 2.0 je vyšší štandard. Aj odo mňa sa očakáva viac. Je to zodpovednosť nielen voči sebe, ale aj voči chlapom. „Ako to ale oni príjmu?“ bol som zvedavý. No keď mi jeden chlap v messengeri na moju odpoveď „Bud', ku\*va, chlap!“ (po jeho vyplakávaní) odpísal „2.0!“, vedel som, že som trafil klinec po hlavičke a uchytilo sa to geniálne.

Keď som rozprával tento príbeh, ako to celé vzniklo, a víziu, že čo je to vlastne ten CHLAP 2.0 na jednej akcii piatim chlapom, jeden z nich sa ma úplne logicky spýtal, či sa ja sám považujem za CHLAPA 2.0. A vieš čo? Bez váhania a bez toho, aby som zacítil nejaký pocit nervozity, začervenanie, neistotu, pochybnosti o sebe či o tom, čo robím, som odpovedal jasné ÁNO. V tom momente zo mňa vyžarovala istota. Už som nemusel nikomu nič vysvetľovať. Veril som tomu. A oni súhlasne prikyvovali hlavou.

Teraz, keď už vieš, ČO je to ten CHLAP 2.0, prečo vlastne vznikol a čo predstavuje, je čas byť sám k sebe úprimný a prestať si klamať, tak ako som to spravil aj ja. Spýtam sa ťa to narovinu. Chceš byť lepším chlapom po všetkých stránkach? Nie kvôli ženám, ale pre seba. Človek, s ktorým sa budeš každé ráno do konca svojho života zobúdzajúť, si ty sám. A ešte dôležitejšie - si ochotný pre to aj niečo spraviť? Ak nie (a ja som s tým maximálne v pohode), tak zahod' túto knihu niekam do kúta, pretože ťa bude maximálne vytáčať, že je nutné pre to, aby si mal konečne život, peniaze a ženy, o ktorých si vždy sníval, aj niečo robiť.

## PRE KOHO JE TÁTO KNIHA

Táto kniha je pre tých, ktorí chcú od života niečo viac. Je pre ľudí, ktorí sa nechcú baviť o nudných témach s nudnými ľuďmi, vstávať unavení do svojho nudného a priemerného života po boku ženy, kde iskra už dávno vyprchala a sú iba spolubývajúcimi, jedia priemerné jedlo, pozerajú telku, vyzerajú priemerne, majú priemernú prácu, večer idú spať a ráno sa to opakuje celé odznova. Toto, myslím, nie je tvoja vízia života, aký chceš prežiť, nemám pravdu?

Mám pre teba ešte jedno upozornenie. Informácie, o ktoré sa chystám s tebou v tejto knihe podeliť, sa dajú použiť na dobré, ale, bohužiaľ, aj na zlé účely. Podobne ako oheň, ktorým si môžeš ohriať jedlo, ak si hladný, a môžeš sa pri ňom zohriať, ak ti je zima. No na druhej strane ním vieš aj ublížiť či popáliť sa. Teda pokiaľ máš nejaké nekalé úmysly, máš v pláne sa ženám pomstiť, ubližovať im, sklamať ich či využívať ich pre svoj osobný prospech, tak ti opäť odporúčam zavrieť túto knihu a radšej ani nepokračovať. Choď sa pokojne venovať

niečomu inému. Ak čítaš tieto riadky, tak som rád, že sa zaväzuješ k tomu, že budeš tieto informácie používať iba s pozitívnym úmyslom a prospechom pre teba aj pre ostatných. Dohoda?

Skvelé. Sprav ale sám sebe láskavosť, že túto knihu si nielen začal čítať, ale ju skutočne aj celú dočítaš. Ruku na to? Mnoho ľudí si kúpi nejakú knihu len kvôli dobrému marketingu, zaujímavému názvu či odporúčaniam kamaráta, no založia ju niekde na policu, zabudnú na ňu a nenájdu si na ňu počas ich „zaneprázdneného“ dňa čas. Vieš čo? Nepotrebuješ na ňu EXTRA čas. Venuj 15 minút času denne popri tom, ako už aj tak niečo robíš. Napríklad miesto mobilu si na záchod vezmi knihu. Daj si ju na nočný stolík a pred spaním si miesto bezduchého scrollovania sociálnych sietí z nej kúsok prečítaj. Prípadne ju čítaj cestou do školy či do práce. Chápeš, čo tým myslím, že? Je to len o prioritách.

Cieľom tejto knihy je, aby ti pomohla stať sa lepším a hodnotnejším chlapom (po všetkých stránkach), aby si si nakoniec získal čo najlepšiu možnú ženu pre seba a udržal si si ju. Páčilo by sa ti niečo také? Verím, že áno.

Asi si si všimol, že táto kniha je hrubá. Mohol by si dokonca povedať, že by som mohol spraviť nejaký výcuc z nej na pár stránok s rýchlymi tipmi, čo môžeš ihneď spraviť. Alebo ideálne to dať do nejakej infografiky a bol by si vysmiaty. Lenže, ja si uvedomujem, že by si sa na to len pozrel, povedal si si, že to je fajn a išiel by si ďalej robiť niečo iné. Táto kniha je schválne presne takto vytvorená a nadizajnovaná, aby si v nej mal množstvo príkladov a príbehov, aby si získal kontext a aby si si na odporúčania z nej spomenul aj zajtra či dokonca o niekoľko rokov. Preto v nej budú aj rôzne cvičenia, výzvy a aktivity, aby si sa dostal z miesta, kde práve si, tam, kam sa chceš dostať, oveľa rýchlejšie a pravdepodobnejšie.

Táto kniha ti nemá slúžiť len na dnes či na nasledujúce týždne. Má ti poslúžiť počas celého tvojho života. Možno z nej neaplikuješ úplne všetko hneď. No keď sa do nej pustíš po druhý, tretí či štvrtýkrát a znovu si prečítaš tieto riadky, tak ti budú dávať nový zmysel a nájdeš v nej veci, ktoré si v nej predtým nenašiel, pretože si na ne nebol pripravený. Vykročme teda na túto cestu spoločne, čo povieš?



KAPITOLA PRVÁ

# ZROD PRVÉHO CHLAPA 2.0

*„Niektorí musia začať. Niektorí musia spraviť prvý krok  
a spraviť to, čo je správne, pretože je to správny krok.“*

**Brandon Sanderson**



**PRVÝ CHLAP 2.0**



Autor bestsellerov. Krásna manželka. Finančné zabezpečenie. Luxusné dovolenky. Obdiv mužov aj žien. Rozhovory v televíziách, rádiách či magazínoch. Spíker na pódiumoch pred stovkami ľudí. A to je len špička ľadovca, čo sa mi za posledné roky podarilo. To je ale teraz. Súčasnosť. Výsledok mojej cesty. Pravdou je, že väčšinu môjho života to bolo úplne inak. Ty a ja nie sme až tak odlišní, ako sa môže na prvý pohľad zdať. A teraz nehovorím iba o mojich blond vlasoch a modrých očiach. Chceš vedieť, aký skutočne som? Čo vôbec stálo za zrodom prvého CHLAPA 2.0? Vráťme sa teda len o pár rokov dozadu...

Ženy. Večne som bol pre ne iba kamarát. Zaujímal som sa hlavne o spolužiačky, či už na základnej alebo strednej, no ony si vybrali radšej niekoho iného. Ideálne môjho najlepšieho kamaráta, aby mi nebolo málo. Brali ma len ako búrčavú vrbu, kamaráta, ktorému sa môžu posťažovať a vyplakať, a nakoniec chodili s niekým iným. Vôbec som netušil, čo robím zle. Do toho všetkého, keďže sa mi so ženami nedarilo, som mal ešte aj nízke sebavedomie. Znie ti to povedome?

Mimochodom, som introvert, čiže ďalší bod „k dobru“. Býval som extrémne hanblivý, červenal som sa, keď som sa bavil s dievčatami či rozprával pred ľuďmi, a nevedel som, čo mám robiť či hovoriť. A môj voľný čas a koníčky? Hranie počítačových hier a pozeranie seriálov až do neskorého večera, čo mi zaberalo značnú časť mojej pozornosti. Takže mi nezostával čas, aby som sa venoval aj ženám. Pred mojou manželkou Evkou som nikdy nemal priateľku. A sex? 22 rokov som mal suchoty. Možno sa už teraz začínaš tešiť, keď vidíš, že nie si na tom až tak zle.

Čím som bol starší a videl som, ako si mnohí moji spolužiaci či kamaráti našli priateľky, začalo ma to deptať. Už som nechcel byť viac sám. Chcel som si nájsť priateľku, ženu, chcel som niekoho, s kým by som si mohol užívať a zdieľať svoje pocity. Chcel som si užívať sex, byť milovaný a cítiť lásku. Chcel som si užívať spoločné chvíle, aby sme chodili spolu na výlety, pozerali spolu seriály, aby ma podporovala, stála pri mne, starala sa o mňa, rešpektovala ma, hovorila o mne svojim kamoškám, akého má ona skvelého chlapa. Aby sme spoločne zdieľali svoj život a zážitky. Chcel som ozaj až tak veľa? A čo ty? Tiež túžiš po niečom takom?

## LENŽE, MALO TO JEDEN HÁČIK

Ženy ma nechceli. Myslel som si, že nie som pre ne dosť príťažlivý. Nebol som žiaden svalnák ani model. Ledva som si kúpil za vlastné lístok do kina, nie to ešte mať čo žene ponúknuť a postarať sa o ňu. Dokonca som sa nevedel postarať ani sám o seba. Nemal som bohatých rodičov, úžasnú prácu, nemal som ani

auto či byt. Do nejakých 24 rokov som bol na krku rodičom, ktorí sa o mňa starali a platili za mňa všetky veci, keďže ja som bol lenivý ísť niekam na brigádu.

Necítil som sa ako schopný chlap. Nevidel som v otcovi taký ten typický mužský vzor, ktorý by mi ukázal, ako sa správať k ženám, ako k nim pristupovať, ako byť sebedomý, ako sa venovať niečomu zmysluplnému, ako sa vedieť postarať... Skôr naopak.

A výsledok? Ženy, ktoré som chcel ja a páčili sa mi, nechceli mňa. Bol som pre ne len kamarátom, búľtavou vrbou a miestami aj sponzorom. Vyvážal som ich, kam bolo treba, nechali si všetko platiť, vyplakali sa mi, vystažovali na iných chlapov, poďakovali a nakoniec aj tak odišli za iným. Naserie, čo? Dookola som počúval samé výhovorky, prečo práve teraz nemôžu byť so mnou. Že ony nechcú pokaziť ten náš super kamarátsky vzťah. Vraj by to bola škoda. Možno niekedy v budúcnosti budú ku mne cítiť viac, ale teraz to tak necítia. Nikoho si aktuálne nehľadajú. Prípadne, že toho majú teraz veľa do práce či do školy a nemali by na mňa čas. Myslím, že si už počul od žien aj ty niečo podobné, je tak?

Vždy som počúval od žien samé výhovorky, no na druhej strane som videl, že niečo úplne iné robia pri ostatných chlapoch. Hoci si nikoho aktuálne nehľadali, tak začali akoby zázrakom do týždňa s niekým chodiť. Hoci mali toho veľa do školy či v práci, tak vysedávali poobede s kamoškami na káve, celý večer boli prihlásené na Facebooku a chodili von s inými chlapmi, ktorých len práve spoznali. Ženy, ktoré sa mi páčili, vždy riešili iných chlapov, len nie mňa. A mne vôbec nešlo do hlavy, prečo je to tak. Iní chlapi mali úspechy so ženami a vôbec nemali ani viac peňazí, neboli krajší a určite im nevenovali toľko pozornosti a nezaujímali sa o ne tak ako ja.

## **ČO ROBIA ONI INAK?**

Zamyslel si sa aj ty niekedy nad touto otázkou? Že čo robia títo chlapi inak, keď oni tie baby majú a ty ich nemáš? Stačilo si položiť túto jednoduchú otázku. A vtedy mi to došlo! Bol to pre mňa obrovský AHA moment, kedy som pochopil, čo tí ostatní chlapi robia inak, ako som robil ja. Pochopil som, že to, čo som ja pre tie ženy predstavoval, tá hodnota, ktorú som mal, ich nezaujímala.

Do nemoty som počúval od žien (či iných) blbosti typu „Bud' sám sebou“. Určite si to už počul aj ty snáď miliónkrát, nemám pravdu? No jasné. Sám sebou som bol celú dobu a to očividne nefungovalo. Tiež som skúšal byť niekým iným, ale to mi bolo proti srsti. Potreboval som byť lepšou verziou seba samého. Uvedomil som si, že potrebujem zmeniť svoju „ponuku“, zvýšiť svoju hodnotu a tým pádom ma budú brať ženy úplne inak, ako ma brali dovtedy. Toto bolo

pre mňa obrovské poznanie. Že musím začať robiť veci inak, ako som robil dotedy, lebo inak nemôžem očakávať iné výsledky. Dáva zmysel?

Veď už Einstein kedysi vyhlásil: „Definícia bláznovstva je robiť stále to isté, a pritom očakávať iný výsledok.“ To je ako keby si zmiešal cukor, mlieko, vajcia a prášok na pečenie a čakal si, že z toho bude sviečková. Vždy z toho bude len koláč. Čiže ak budeš stále pristupovať k tým ženám rovnako ako doteraz, budeš im písať tie isté správy, budeš sa ich báť, pýtať sa ich vždy tie isté otázky, vysielat' k nim stále tie isté emócie, budeš mať stále tú istú hodnotu, akú máš dnes, tak neočakávaj, že sa niečo zmení. Budeš mať také isté výsledky, aké si mal doteraz.

Začal som chápať, že pokiaľ som bol k ženám milý, dobrý, zlatý, poslušný a spravil som všetko presne tak, ako ony chceli, no nevyšlo to, tak to skúsím teda INAK. Venoval som im stopercentný záujem, prejavoval som im city, hovoril som im, ako sa mi páčia? Spravím to teraz INAK! Podobne, ak bola nejaká žena stredobodom mojej pozornosti, iné ženy som nevidel a všetku svoju pozornosť som venoval iba jej, tak (a začínaš to už asi tušiť) skúsím opäť niečo INÉ. Nebudem sa zameriavať len na jednu, ale skúsím rozložiť svoju pozornosť medzi viaceré. A ak som doteraz videl len ju, tak teraz sa budem pozerat' aj na iné. Začína ti trochu svitať? Nemusíš vymýšľať koleso odznova. Niektoré koncepty a princípy fungujú už stovky a tisíce rokov a budú fungovať aj naďalej. Rob to, čo funguje ostatným, a bude to, pravdepodobne, fungovať aj tebe.

## NOVÝ PLÁN

A tak som zahodil tú starú mapu, ktorú som celý život slepo nasledoval a vytvoril som si nový plán:

1. Nebudem opakovať chyby, ktoré som robil do toho momentu.
2. Budem robiť veci inak, ako som robil.
3. Povedal som si, že sa budem učiť od tých, ktorí majú tie výsledky, ktoré som ja nemal. Pretože, AK chceš dosiahnuť niečo, čo už niekto iný dosiahol, tak sleduj, čo robí a uč sa od neho. Úspech totižto zanecháva stopy.

A presne to som začal robiť. Študoval som všetko, čo bolo v tej dobe dostupné: články na zahraničných weboch, rôzne videá, ktoré hovorili o tom, ako pristupovať k ženám, ebooky, ktoré som začal čítať rad za radom. Bol som ako špongia. Vybral som si z toho pre seba to, čo sa mi páčilo, s čím som bol v pohode a čo mi dávalo zmysel, a celé som to skombinoval so svojou osobnosťou. Zmiešal som tie správne ingrediencie a...

## 1. 2. 2010 SA TO STALO

Prišiel môj prvý sex. Dodnes si to živo pamätám. Jej chuť na mojich perách. V tú noc som o pol druhej ráno zaspával v mojej posteli so širokým úsmevom na tvári, s totálnou spokojnosťou po našom prvom stretnutí. Bolo to pre mňa niečo neuveriteľné. Niečo sa v mojej mysli vtedy zlomilo. Bolo to fantastické a ja som sa cítil ako v siedmom nebi, ako majster sveta, ktorému sa niečo také podarilo. A čo sa dialo následne? Od februára do júna toho roku som mal každý mesiac sex s novou ženou. Akoby sa s nimi roztrhlo vrece.

Bol som zrazu krajší? Či bohatší, že ma tak chceli? Nie. To je ako keď sa snažia športovci pokoriť nejaký rekord a je to pre nich spočiatku nemysliteľné. No potom to jeden z nich dá. A do jedného roka sa to podarí ďalším a ďalším. Ako je to možné? Čo sa zmenilo? Objavili vedci nejaký zázračný prostriedok na zvýšenie výkonu? Vôbec nie. To sa iba v ich hlavách zbúrала bariéra a to, čo je pre nich možné. To, čo som do 22 rokov vôbec nezažil, sa zrazu stávalo bežnou súčasťou môjho života a ženy ma začali vnímať úplne inak. Mal som sex, užíval som si a ženy zrazu neboli pre mňa problém. Vedeli sa na mňa namotať, niektoré sa dokonca zaľúbili.

„Áno, Michal! Toto je presne to, čo chcem aj ja! Povedz mi, ako si to dokázal!“ zažiaria ti oči a spraví sa ti tesno v nohaviciach. Tiež som si myslel, že toto je to, čo naozaj chcem. Ale až keď to získaš, tak si povieš: „Toto je ono? Za týmto som sa celú tú dobu naháňal?“ A čoskoro začneš rozmýšľať, čo ďalej. Presne, ako keď máš nejaký veľký cieľ, za ktorým sa naháňaš. Myslíš si, že keď ho dosiahneš, tak sa všetko zmení. Ty ho nakoniec dosiahneš, pár minút sa tešíš, no potom už vymýšľaš, aký ďalší cieľ si dáš. Pretože potrebuješ neustále rásť a vieš, že keď sa zastavíš, skončil si. Zažil si niečo podobné?

Stalo sa teda niečo, s čím som vôbec nerátal. Nebol som vnútorne spokojný. Nebol som to 100% ja. Boli to častokrát len nejaké techniky, ktoré som sa naučil a ktoré som využíval. Len som si niečo kompenzoval, čo mi celé tie roky, čo som ženy nemal, chýbalo. Ženy prestali byť pre mňa výzvou. Spravil som určité kroky a vedel som, že na základe toho tú ženu potom zbalím. Išiel som už viac menej na istotu. Dokonca sa mi stávalo, že mi stačila iba vedomosť o tom, že by ma chcela a nemusel som s ňou ani nič riešiť. Nepotreboval som. V mojej hlave sa to už stalo.

## TAKTO MA TO PRESTÁVALO BAVIŤ

Bolo to častokrát iba o sexe. Nebolo to nič hlbšie. Neboli tam žiadne city a to, čo som pôvodne kedysi chcel, že budem mať po svojom boku ženu, ktorá ma