

THE FIRST 10 • DARMOWY 7-DNIOWY STARTER TRENINGOWY

10 ĆWICZEŃ NA ODWAGĘ SPOŁECZNĄ

Praktyczny przewodnik dla mężczyzn, którzy chcą przestać nadmiernie analizować, zacząć swobodnie inicjować rozmowy i radzić sobie z odmową z klasą.

EXERCISES

10 Calibrated

DAILY TIME

5–15 Minutes

PHILOSOPHY

Zero Pickup Cringe

01 // BRIEFING

Zanim zaczniesz: Dlaczego czekanie na „pewność siebie” to pułapka

Widzisz kobietę, która Ci się podoba. W ułamku sekundy w głowie rusza lawina pytań: Co mam powiedzieć? A jeśli wyjdę na idiotę? Co jeśli mnie zignoruje? Co pomyślą ludzie obok?

Mija chwila. Potem kolejna. W końcu jedno z Was odchodzi, a Ty zostajesz z poczuciem kolejnej straconej szansy.

Problem rzadko polega na tym, że nie umiesz mówić. Problem polega na tym, że żądasz od swojego mózgu 100% gwarancji sukcesu, zanim zrobisz pierwszy krok. Takiej gwarancji nigdy nie dostaniesz.

Możesz jednak wytrenować umiejętność działania pomimo niepewności. Te 10 stopniowanych ćwiczeń przekalibruje Twój układ nerwowy — od prostego kontaktu wzrokowego aż po swobodne zaproszenie na kawę.

ZŁOTA ZASADA PROGRAMU THE FIRST

Sukcesem jest WYKONANIE ĆWICZENIA, a nie reakcja drugiej osoby. Nie kontrolujesz cudzego humoru, pośpiechu ani tego, czy ktoś jest wolny. Kontrolujesz wyłącznie swój ruch.

BRIEFING OPERACYJNY // JAK DZIAŁA TEN SYSTEM

01. NIGDY NIE ODPUSZCZAJ DWÓCH DNI Z RZĘDU: W gorszy dzień zejdź do wariantu [EASY]. Wykonanie wersji Easy utrzymuje ciągłość nawyku w układzie nerwowym.

02. ZAPISUJ WYNIK OD RAZU: Oceń lęk PRZED i PO w ciągu 3 minut od interakcji, aby Twój mózg czarno na białym zobaczył spadek napięcia.

03. ODMOWA DAJE NAJWIĘCEJ PUNKTÓW (+50 PKT): Nie oceniasz się za jej humor czy status związku. Oceniasz w 100% swoje wyjście przed szereg.

EXERCISE 01 // 1/10

STEP

01/10

Świadomy kontakt wzrokowy

CEL PSYCHOLOGICZNY // DLACZEGO TO PRZEPROGRAMOWUJE LĘK

Ograniczyć automatyczne uciekanie wzrokiem w podłogę lub ekran telefonu.

MISJA TERENOWA DO WYKONANIA

Podczas dzisiejszego wyjścia z domu nawiąż naturalny, krótki kontakt wzrokowy (1–2 sekundy) z trzema mijanymi osobami. Jeśli sytuacja na to pozwala, dodaj lekki uśmiech lub skinienie głową.

GOTOWE PRZYKŁADY ZDAŃ (SŁOWO W SŁOWO)

- *Mijając kogoś na spokojnej ulicy: 1,5 sekundy kontaktu wzrokowego bez wpatrywania się.*
- *Przy kasie lub w kawiarni: spójrz w oczy sprzedawcy mówiąc „dzień dobry”.*

PYTANIE DO REFLEKSJI PO AKCJI

Czy faktyczny dyskomfort był tak duży, jak przewidywała Twoja głowa chwilę wcześniej?

RAPORT WYKONANIA W TERENIE // WYPEŁNIJ OD RAZU PO AKCJI

LĘK PRZED (1–10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

LĘK PO (1–10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

CO DOKŁADNIE SIĘ WYDARZYŁO (1 ZDANIE):

DATA / GODZINA: _____

ZDOBYTE PUNKTY ODWAGI: _____ PTS

EXERCISE 02 // 2/10

STEP

02/10

Zadaj jedno proste pytanie informacyjne

CEL PSYCHOLOGICZNY // DLACZEGO TO PRZEPROGRAMOWUJE LĘK

Przełamać opór przed wydaniem głosu do nieznajomej osoby.

MISJA TERENOWA DO WYKONANIA

Zadaj nieznajomemu jedno naturalne pytanie związane z sytuacją, w której się znajdujesz.

GOTOWE PRZYKŁADY ZDAŃ (SŁOWO W SŁOWO)

- „Przepraszam, orientujesz się może, o której dzisiaj zamykają?”
- „Cześć, wiesz może, czy tutaj trzeba wcześniej pobrać numerek?”
- „Przepraszam, czy to miejsce jest wolne?”

PYTANIE DO REFLEKSJI PO AKCJI

Co było trudniejsze: samo zadanie pytania czy myślenie o tym, jak wypadniesz?

RAPORT WYKONANIA W TERENIE // WYPEŁNIJ OD RAZU PO AKCJI

LĘK PRZED (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

LĘK PO (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

CO DOKŁADNIE SIĘ WYDARZYŁO (1 ZDANIE):

DATA / GODZINA: _____

ZDOBYTE PUNKTY ODWAGI: _____ PTS

EXERCISE 03 // 3/10

STEP

03/10

Rozpocznij krótką rozmowę poza minimum

CEL PSYCHOLOGICZNY // DLACZEGO TO PRZEPROGRAMOWUJE LĘK

Nauczyć się wychodzić poza czysto techniczną wymianę informacji.

MISJA TERENOWA DO WYKONANIA

Zainicjuj jedną krótką rozmowę, która nie sprowadza się wyłącznie do pytania o godzinę czy drogę.

GOTOWE PRZYKŁADY ZDAŃ (SŁOWO W SŁOWO)

- W kawiarni: „Byłeś/aś już tu wcześniej? Co warto u nich zamówić?”
- Na wydarzeniu: „Co Cię dzisiaj tutaj sprowadza?”
- W kolejce: „Zawsze są tu takie tłumy o tej porze?”

PYTANIE DO REFLEKSJI PO AKCJI

Czy potrafiłeś naprawdę słuchać odpowiedzi, zamiast w panice układać kolejne zdanie?

RAPORT WYKONANIA W TERENIE // WYPEŁNIJ OD RAZU PO AKCJI

LĘK PRZED (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

LĘK PO (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

CO DOKŁADNIE SIĘ WYDARZYŁO (1 ZDANIE):

DATA / GODZINA: _____

ZDOBYTE PUNKTY ODWAGI: _____ PTS

EXERCISE 04 // 4/10

STEP

04/10

Dodaj jedno zdanie od siebie

CEL PSYCHOLOGICZNY // DLACZEGO TO PRZEPROGRAMOWUJE LĘK

Przestać prowadzić rozmowy przypominające przesłuchanie na komisariacie.

MISJA TERENOWA DO WYKONANIA

W jednej rozmowie zastosuj prosty trójkąt: 1) Zadaj pytanie, 2) Wysłuchaj odpowiedzi, 3) Dodaj własną obserwację lub krótkie zdanie o sobie.

GOTOWE PRZYKŁADY ZDAŃ (SŁOWO W SŁOWO)

- — „Często tu przychodzisz?”
- — „Tak, bardzo lubię tę kawiarnię.”
- — „Ja dopiero ją dzisiaj odkryłem. Szukałem miejsca, gdzie da się spokojnie wypić kawę bez hałasu.”

PYTANIE DO REFLEKSJI PO AKCJI

Czy podzielenie się zwykłym faktem o sobie sprawiło, że rozmowa stała się bardziej naturalna?

RAPORT WYKONANIA W TERENIE // WYPEŁNIJ OD RAZU PO AKCJI

LĘK PRZED (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

LĘK PO (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

CO DOKŁADNIE SIĘ WYDARZYŁO (1 ZDANIE):

DATA / GODZINA: _____

ZDOBYTE PUNKTY ODWAGI: _____ PTS

EXERCISE 05 // 4/10

STEP

05/10

Przestań czekać na idealne zdanie (Zasada 3 sekund)

CEL PSYCHOLOGICZNY // DLACZEGO TO PRZEPROGRAMOWUJE LĘK

Uciąć nadmierne analizowanie, zanim sparaliżuje Twój ruch.

MISJA TERENOWA DO WYKONANIA

Gdy pojawi się naturalna okazja do krótkiego komentarza, daj sobie maksymalnie 3 sekundy na odezwanie się prostym zdaniem nawiązującym do otoczenia.

GOTOWE PRZYKŁADY ZDAŃ (SŁOWO W SŁOWO)

- „Hej, jak Ci się podoba to spotkanie do tej pory?”
- „Widzę, że też nie możesz się zdecydować przy tej półce — polecasz coś?”

PYTANIE DO REFLEKSJI PO AKCJI

Ile minut zazwyczaj tracisz na układanie w głowie czegoś, co wymaga zwykłego „hej”?

RAPORT WYKONANIA W TERENIE // WYPEŁNIJ OD RAZU PO AKCJI

LĘK PRZED (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

LĘK PO (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

CO DOKŁADNIE SIĘ WYDARZYŁO (1 ZDANIE):

DATA / GODZINA: _____

ZDOBYTE PUNKTY ODWAGI: _____ PTS

EXERCISE 06 // 5/10

STEP

06/10

Wytrzymaj 3 sekundy ciszy bez paniki

CEL PSYCHOLOGICZNY // DLACZEGO TO PRZEPROGRAMOWUJE LĘK

Przekonać się, że krótka pauza w rozmowie nie oznacza porażki.

MISJA TERENOWA DO WYKONANIA

Podczas rozmowy zaakceptuj krótką chwilę ciszy. Nie ratuj każdej sekundy nerwowym żartem ani chowaniem się w telefonie. Gdy temat się wyczerpie, zakończ rozmowę z klasą.

GOTOWE PRZYKŁADY ZDAŃ (SŁOWO W SŁOWO)

- *Eleganckie zamknięcie: „Dobra, nie będę Cię dłużej zatrzymywał. Miłego dnia!”*

PYTANIE DO REFLEKSJI PO AKCJI

Co się stało, kiedy przestałeś kontrolować każdą sekundę interakcji?

RAPORT WYKONANIA W TERENIE // WYPEŁNIJ OD RAZU PO AKCJI

LĘK PRZED (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

LĘK PO (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

CO DOKŁADNIE SIĘ WYDARZYŁO (1 ZDANIE):

DATA / GODZINA: _____

ZDOBYTE PUNKTY ODWAGI: _____ PTS

EXERCISE 07 // 5/10

STEP

07/10

Powiedz coś, co naprawdę myślisz

CEL PSYCHOLOGICZNY // DLACZEGO TO PRZEPROGRAMOWUJE LĘK

Zastąpić potulne przytakiwanie autentycznym charakterem.

MISJA TERENOWA DO WYKONANIA

Podczas rozmowy wyraż jedną własną opinię, preferencję lub odmienne zdanie, zamiast automatycznie zgadzać się ze wszystkim.

GOTOWE PRZYKŁADY ZDAŃ (SŁOWO W SŁOWO)

- „Ja akurat wolę mniejsze, kameralne koncerty niż wielkie festiwale — zupełnie inny klimat.”
- „Nie jestem wielkim fanem tego gatunku, ale rozumiem, dlaczego ludziom się podoba.”

PYTANIE DO REFLEKSJI PO AKCJI

Czy wyrażenie własnego zdania pogorszyło rozmowę, czy wręcz dodało jej charakteru?

RAPORT WYKONANIA W TERENIE // WYPEŁNIJ OD RAZU PO AKCJI

LĘK PRZED (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

LĘK PO (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

CO DOKŁADNIE SIĘ WYDARZYŁO (1 ZDANIE):

DATA / GODZINA: _____

ZDOBYTE PUNKTY ODWAGI: _____ PTS

EXERCISE 08 // 6/10

STEP

08/10

Zagadaj do kobiety bez ukrytego scenariusza

CEL PSYCHOLOGICZNY // DLACZEGO TO PRZEPROGRAMOWUJE LĘK

Przestać traktować każdą rozmowę z atrakcyjną kobietą jak egzamin na własną wartość.

MISJA TERENOWA DO WYKONANIA

W naturalnej sytuacji społecznej rozpocznij krótką rozmowę z kobietą, która Ci się podoba — z założeniem, że dziś NIE bierzesz numeru. Po prostu sprawdź, jak się rozmawia.

GOTOWE PRZYKŁADY ZDAŃ (SŁOWO W SŁOWO)

- „Hej, widzę, że też czekasz na początek. Byłaś już kiedyś na czymś takim?”
- „Cześć, pomyślałem, że głupio tak stać obok siebie w ciszy. Jak Ci mija dzień?”

PYTANIE DO REFLEKSJI PO AKCJI

O ile mniejsza była presja, gdy Twoim jedynym celem było zwykłe sprawdzenie wzajemności?

RAPORT WYKONANIA W TERENIE // WYPEŁNIJ OD RAZU PO AKCJI

LĘK PRZED (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

LĘK PO (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

CO DOKŁADNIE SIĘ WYDARZYŁO (1 ZDANIE):

DATA / GODZINA: _____

ZDOBYTE PUNKTY ODWAGI: _____ PTS

EXERCISE 09 // 6/10

STEP

09/10

Przećwicz na głos Tarczę na Odmowę (Rejection Armor)

CEL PSYCHOLOGICZNY // DLACZEGO TO PRZEPROGRAMOWUJE LĘK

Oddzielić słowo „nie” od poczucia własnej wartości.

MISJA TERENOWA DO WYKONANIA

Przeczytaj i wypowiedz na głos poniższe 3 odpowiedzi spokojnym, niskim tonem głosu, aż poczujesz pełen luz.

GOTOWE PRZYKŁADY ZDAŃ (SŁOWO W SŁOWO)

- Gdy mówi „Mam chłopaka”: „Rozumiem, szczęściarz z niego. Miłego dnia!”
- Gdy mówi „Spieszę się / Nie mam czasu”: „Jasne, nie zatrzymuję Cię. Dobrego popołudnia!”
- Gdy odmawia spotkania: „W porządku, dzięki za szczerość. Trzymaj się!”

PYTANIE DO REFLEKSJI PO AKCJI

Jakie masz obiektywne dowody na to, że odmowa jednej nieznanym osobie definiuje Cię jako człowieka?

RAPORT WYKONANIA W TERENIE // WYPEŁNIJ OD RAZU PO AKCJI

LĘK PRZED (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

LĘK PO (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

CO DOKŁADNIE SIĘ WYDARZYŁO (1 ZDANIE):

DATA / GODZINA: _____

ZDOBYTE PUNKTY ODWAGI: _____ PTS

EXERCISE 10 // 7/10

STEP

10/10

Zrób pełny pierwszy krok i zaproponuj kawę

CEL PSYCHOLOGICZNY // DLACZEGO TO PRZEPROGRAMOWUJE LĘK

Połączyć inicjatywę, rozmowę i jasną intencję w jedną praktykę.

MISJA TERENOWA DO WYKONANIA

Zainicjuj rozmowę, którą naprawdę chcesz przeprowadzić. Jeśli widzisz uśmiech i wzajemne zaangażowanie, zaproponuj niezobowiązujące spotkanie.

GOTOWE PRZYKŁADY ZDAŃ (SŁOWO W SŁOWO)

- „*Słuchaj, muszę już lecieć, ale świetnie mi się z Tobą rozmawia. Miałabyś ochotę wyskoczyć w tygodniu na kawę?*”

PYTANIE DO REFLEKSJI PO AKCJI

Co zrobiłeś dzisiaj pomimo niepewności i czego nauczyłeś się o swoich reakcjach?

RAPORT WYKONANIA W TERENIE // WYPEŁNIJ OD RAZU PO AKCJI

LĘK PRZED (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

LĘK PO (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

CO DOKŁADNIE SIĘ WYDARZYŁO (1 ZDANIE):

DATA / GODZINA: _____

ZDOBYTE PUNKTY ODWAGI: _____ PTS

SPRINT // 07 DNI

Twój Plan Rozgrzewkowy na 7 Dni

Nie wykonuj wszystkich 10 ćwiczeń jednego dnia. Rozłóż trening na tydzień:

DZIEŃ	PRZYPISANE ZADANIE TERENOWE	ZROBIONE
Dzień 01	Ćwiczenie 01 — Świadomy kontakt wzrokowy (3 osoby)	[]
Dzień 02	Ćwiczenie 02 — Zadaj jedno proste pytanie informacyjne	[]
Dzień 03	Ćwiczenie 03 — Rozpocznij krótką rozmowę poza minimum	[]
Dzień 04	Ćwiczenie 04 — Dodaj jedno zdanie od siebie	[]
Dzień 05	Ćwiczenie 05 (Zasada 3 sekund) LUB Ćwiczenie 06 (3 sekundy ciszy)	[]
Dzień 06	Ćwiczenie 07 (Własna opinia) LUB Ćwiczenie 08 (Rozmowa z kobietą bez presji)	[]
Dzień 07	Ćwiczenie 09 (Rejection Armor) + Ćwiczenie 10 (Pełny pierwszy krok)	[]

NASTĘPNY POZIOM // PEŁNY SYSTEM 30 DNI

Chcesz przejść pełną 30-dniową transformację?

Ten mini-workbook pomaga zrobić pierwszy krok. Pełny, 50-stronicowy THE FIRST WORKBOOK zawiera kompletny system:

- Wszystkie 30 Kart Wyzwań Dziennych z wariantami Łatwiej / Standard / Trudniej
- Pełny First Words Playbook (drzewka rozmów: Kawiarnia, Siłownia, Event, Ulica, Tinder)
- Rejection Armor: 5 skryptów reakcji na spławienie + karta 2-minutowego resetu SOS
- First Impression: Pragmatyczna checklista i audyt Lookmaxingu 80/20

PEŁNE WYDANIE WORKBOOKA NA 30 DNI

49,90 zł · Natychmiastowe pobranie PDF

[THEFIRST.PRO/PL/WORKBOOK/](https://thefirst.pro/pl/workbook/)

THE FIRST.

Zanim poczujesz się gotowy.

Zacznij mówić „cześć”. Jedno wyzwanie dziennie, przez 30 dni.

Workbook z 30 kartami wyzwań i gotowymi zdaniami na kawiarnię, siłownię i imprezę. Skrypty na „mam chłopaka” i plan na 90 dni w komplecie.

Odblokuj pełny The First Workbook na thefirst.pro →

<https://thefirst.pro/pl/workbook/>

ZORDON INTELLIGENCE SP. Z O.O. · KRS 0001190915 · NIP 7252358503 · REGON 542545843 ·
Łódź