

AUTHOR OF THE GROUNDBREAKING NO MORE MR. NICE GUY

**DR. ROBERT  
GLOVER**

**Dating  
Essentials  
for  
<sup>for</sup>  
**MEN****

**THE ONLY DATING GUIDE  
YOU WILL EVER NEED**

**Fundamentos de citas  
para hombres**

**La única cita  
Guía que alguna vez**

**Necesitar**

**Dr. Roberto Glover**

***Esenciales de citas para hombres:***  
***La única guía de citas que necesitarás***

Derechos de autor © 2019 por el Dr. Robert Glover

El escaneo, carga y distribución de este libro sin permiso es un robo de la propiedad intelectual del autor. Si desea permiso para usar material del libro (que no sea con fines de revisión), comuníquese con [robert@drglover.com](mailto:robert@drglover.com) Gracias por su apoyo a los derechos de autor.

Primera Edición: Marzo 2019

Publicado por Robert A. Glover, Ph.D., Inc.

### **Descargo de responsabilidad profesional**

Si bien la información, los principios, las aplicaciones y las asignaciones de este libro pueden resultarle útiles, se presentan con el entendimiento de que el autor no se dedica a brindar consejos médicos, psicológicos, emocionales o sexuales específicos.

Nada en este libro pretende ser un diagnóstico, prescripción, recomendación o cura para ningún tipo específico de problema médico, psicológico, emocional o sexual.

Cada persona tiene necesidades únicas, y este libro no puede tener en cuenta estas diferencias individuales. Cada persona debe participar en un programa de tratamiento, prevención, cura y/o salud general solo en consulta con médicos, terapeutas y/u otros profesionales competentes autorizados y calificados.

## Dedicación

*Dating Essentials for Men* está dedicado a todos los hombres que están dispuestos a salir de su zona de confort, desafiar sus creencias distorsionadas y autolimitantes, y practicar habilidades relacionales y de citas efectivas. Que estos hombres encuentren todo el amor y el sexo que desean.

## **Más recursos esenciales para citas para hombres**

Lleva tus habilidades de citas al siguiente nivel. Consulte todos los recursos del Dr. Glover para hombres solteros en [datingessentialsformen.com](http://datingessentialsformen.com).

### ***Paquete de bonificación de Esenciales para citas para hombres***

Incluye:

- Un libro electrónico anotado e ilustrado de *Fundamentos de citas para hombres* • *Libro de ejercicios de Fundamentos de citas para hombres* • *Enciclopedia de citas esenciales para hombres de la A a la Z* • Más de 20 horas de sesiones de preguntas y respuestas grabadas con el Dr. Glover • 10 de los podcasts de preguntas y respuestas de *Fundamentos de citas para hombres* más populares del Dr. Glover

### ***Boletín de preguntas y respuestas sobre citas esenciales para hombres***

Regístrate para recibir una dosis de la sabiduría sobre citas del Dr. Glover en su bandeja de entrada cada semana.

### ***Podcasts de preguntas y respuestas sobre citas esenciales para hombres***

Escuche más de 200 podcasts en los que el Dr. Glover responde preguntas sobre todos los aspectos de las citas, las relaciones y el sexo.

<https://www.drglover.com/shop/de-qa-podcasts.html>

## Tabla de contenido

Introducción: Fundamentos de citas para hombres

Parte 1: Dominar tu mente

Capítulo 1: Explota las mentiras que tu mente te dice sobre ti y las mujeres

Capítulo 2: La alegría de las citas: descubre y supera tus creencias autolimitantes

Capítulo 3: Elimine su miedo al rechazo, ¡para siempre!

Capítulo 4: Descubre el poder del pensamiento de abundancia

Capítulo 5: Supera tu ansiedad con las mujeres

Capítulo 6: Respira y cálmate

Capítulo 7: Usa el secreto que las mujeres no quieren que sepas a tu favor

Capítulo 8: Rompe tu adicción a la belleza superficial

Capítulo 9: Crea un estilo de vida que atraiga a las mujeres naturalmente

Capítulo 10: Activar los impulsos biológicos básicos de las mujeres

Parte 2: Perfeccionando su práctica

Capítulo 11: Presta atención a los detalles (ella lo hace)

Capítulo 12: Utilice Internet a su favor

Capítulo 13: Comprométete a salir con 12 mujeres en 12 semanas

Capítulo 14: Evita el error número uno que todos los buenos chicos cometen con las mujeres

Capítulo 15: Aprenda y practique los secretos de los jugadores naturales

Capítulo 16: Tienes su atención, ahora aumenta su interés

Capítulo 17: Bromea y coqueta como un profesional (incluso si eres tímido o introvertido)

Capítulo 18: Sigue esta hoja de ruta para encontrar a tu mujer realmente genial

## Capítulo 19: Practica la habilidad de citas más importante de todas: sé un buen finalista

[Resumen de los elementos esenciales de las citas para hombres](#)

[Dr. Glover Biografía](#)

[Esenciales para citas para hombres Recursos](#)

## Introducción: Fundamentos de citas para hombres

¿Eres una mala cita?

Si es así, bienvenido al club. Yo también y la mayoría de los hombres que caminan por el planeta.

Las citas y el cortejo no están en nuestro ADN humano. Solo han existido en la cultura occidental durante unas pocas generaciones. En Oriente, ni siquiera allí todavía. Durante la mayor parte de la civilización moderna, los matrimonios se organizaban por familia y clan. La idea del amor romántico solo existe desde hace un par de cientos de años.

Sin embargo, vivimos en un mundo donde las habilidades para las citas son esenciales para encontrar compañía, amor, pareja y, por supuesto, parejas sexuales.

Encuentro que muchos hombres luchan con los aspectos más básicos de las citas y el apareamiento. Para la mayoría de nosotros, estas habilidades no surgen naturalmente y nadie nos ha enseñado cómo hacerlo.

Los temores de hacer algo mal, parecer tonto y ser rechazado impregnán la mente de la mayoría de los hombres, independientemente de la edad, la apariencia física y el estatus social y económico.

Estos miedos típicamente se manifiestan en intentos torpes de acercarse y/o no hacer nada en absoluto. El resultado común de los repetidos fracasos en encontrar una pareja adecuada hace que muchos hombres se sientan defectuosos y desagradables.

He estado allí. Durante la mayor parte de mi vida, fui un perdedor con las damas y asumí que las buenas mujeres que me interesaban, simplemente no estaban interesadas en mí.

Pero todo eso cambió. Déjame contarte sobre eso.

Cuando me quedé soltero a mediados de los cuarenta después de 25 años de matrimonio, me encontré cara a cara con la realidad de que no había tenido citas desde la universidad, y que ni siquiera era bueno en eso.

En la escuela secundaria y la universidad, cuando quería invitar a salir a una mujer, primero pasaba varias semanas pensando en ella, imaginando cómo sería estar con ella. Mi miedo, mis creencias autolimitantes y mi falta de habilidades me impidieron simplemente acercarme a ella e invitarla a salir.

Cuando finalmente reunía el valor para acercarme a una mujer con la que había estado obsesionado, esperaba hasta el último minuto, caminaba hacia ella con torpeza y le decía algo como: "No creo que quieras salir con ella". esta noche, ¿lo harías?

Por lo general, respondía con una mirada de sorpresa y decía algo como: "Oh, ya tengo planes".

Entonces me sentiría tonto, me retiraría y nunca volvería a hablar con ella.

Cuando tenía éxito en conseguir una novia, me aferraba a ella para siempre porque no quería repetir el proceso de tener que empezar a salir de nuevo (como estar casado con dos mujeres durante 25 años cuando nunca debería haberlo hecho). fechado más de tres veces).

Esta vez, a mis cuarenta años, me di cuenta de que tendría que aprender a hacer las cosas de manera muy diferente. Esto es lo que hice.

Empecé a leer y escuchar libros y CD sobre citas y "seducción" y a sacar ideas sobre las que yo mismo había escrito en mi libro, **No More Mr. Nice Guy**. Luego, lo más importante, comencé a aplicar esos principios para ver qué funcionaba y qué no.

Me acerqué a las citas como si fuera un experimento científico.

Para mi sorpresa, descubrí que lograr que las mujeres hablaran conmigo, me dieran su número de teléfono, salieran conmigo y tuvieran sexo conmigo no era tan difícil como pensé que sería. De hecho, a menudo me sorprendía lo simple y fácil que podía ser aplicar los principios correctos.

Varios de mis clientes notaron que estaba teniendo éxito conociendo mujeres además de tener mucho sexo y me rogaron que les enseñara lo que estaba haciendo. De estas solicitudes nació *Dating Essentials for Men*.

En 2007, lancé cuatro cursos en línea de *Dating Essentials for Men* de cuatro semanas de duración. Estos cursos fueron una compilación de lo que había aprendido a través de toneladas de prueba y error y mucha práctica. Los cursos se convirtieron en un éxito instantáneo porque ofrecieron una bocanada de aire fresco de los programas que enseñaban a los hombres a ser arrogantes/divertidos, girar platos o ejecutar rutinas de recolección enlatadas.

Este libro es una actualización y expansión de esos cuatro cursos.

Si me hubieras preguntado en cualquier momento antes de los 45 años si estaría enseñando a los hombres cómo tener citas, habría dicho que estabas loco. ¿Pero sabes qué? Si una mala persona como yo puede aprender a interactuar con confianza con las mujeres, obtener sus números de teléfono, tener sexo y crear excelentes relaciones, ¡tú también puedes!

En mi búsqueda para convertirme en una persona que se cita de manera efectiva, descubrí muchos principios que funcionan y muchos que no. Mucho de lo que enseño en *Dating Essentials for Men* es contrario a lo que crees que es cierto sobre las mujeres, las citas y el sexo.

Esa es la belleza del enfoque de *Dating Essentials for Men*.

La mayoría de los hombres hacen que las citas sean demasiado difíciles. Una de las reacciones más comunes que tienen los hombres ante lo que presento es: "Esto es fácil. ¡Puedo hacer esto!"

*Dating Essentials for Men* hace que las citas sean "factibles", como deberían ser.

Los principios y prácticas que comparto lo desafiarán de maneras que nunca antes había

sido desafiado antes. Pero mostrarte lo simple que es hablar con mujeres, obtener sus números de teléfono, salir con ellas y llevarlas a la cama aumenta la probabilidad de que realmente salgas y lo hagas.

Tenga la seguridad de que no lo convertiré en un "geek con técnicas", es decir, un hombre que ha memorizado 32 abridores para "conjuntos de trabajo", construyendo una relación o logrando un "número cercano", pero que todavía está aterrorizado por las mujeres y carece de habilidades básicas.

Los principios que enseño y las herramientas que comparto en *Dating Essentials for Men* han ayudado a transformar innumerables personas que se citan mal en máquinas de citas. Todos estos hombres han sido tipos como tú y como yo, la mayoría con un historial de fracasos en las citas y toneladas de inseguridades y creencias autolimitantes.

Las citas pueden no ser parte de nuestro ADN humano, pero cuando sabes lo que estás haciendo y lo que funciona, realmente es fácil y factible.

## Qué esperar de *Dating Essentials for Men*

Descubrí que la mayoría de los hombres que compran mis productos *Dating Essentials for Men* (clases, talleres, podcasts, etc.) pertenecen a una de dos categorías:

- hombres que nunca han tenido buenas citas, han tenido pocas novias reales y han tenido pocas o sin sexo, o
- hombres que acaban de salir de una relación a largo plazo y están de vuelta en el mundo de las citas por primera vez en varios años.

De vez en cuando, los hombres se inscriben en mis programas porque han tenido un éxito relativo en conocer mujeres y tener citas, pero quieren mejorar sus habilidades y actitudes. Independientemente de su categoría, los principios que enseño funcionarán para usted.

Ya sea que desee aprender y practicar habilidades básicas de citas, desarrollar confianza, obtener sexo excelente o conocer a la mujer de sus sueños, *Dating Essentials for Men* lo hará avanzar en la dirección correcta, ¡y le brindará resultados comprobados!

*Dating Essentials for Men* te ayudará a:

- Identifica claramente tus objetivos para las citas y alcánzalos.
- Enfrenta tus miedos y calma tu ansiedad.
- Aprende habilidades nuevas y efectivas para tener citas, aparearse y separarse.
- Ponte a prueba para actuar y practicar nuevas habilidades.

*Dating Essentials for Men* se centra en dos áreas principales de las citas:

**"Dominando tu mente".** Las partes *MYM* de *DEFM* lo ayudarán a tomar conciencia y desafiar las creencias falsas y autolimitantes que lo mantienen atrapado en casa solo todos los fines de semana.

**"Perfeccionando su práctica".** Las partes del *PEP* de *DEFM* se centrarán en el aprendizaje de nuevos

habilidades y desarrollando nuevas rutinas diarias que te ayudarán a conocer y hablar con mujeres y conseguir lo que quieras en el amor y el sexo.

*Dating Essentials for Men* perseguirá cada creencia distorsionada que tengas sobre ti mismo y las citas y te desafiará a salir de tu zona de confort y descubrir lo fácil que es conocer y salir con muchas mujeres geniales.

No importa si desea tener citas para practicar, descubrir a su "Mujer realmente grandiosa" o encontrar un "amigo con beneficios", *Dating Essentials for Men* le enseñará cómo hacerlo.

## Haciendo Milagros

Quiero desafiarte a que traigas tu juego "A" a este material. Simplemente comprándolo y dejándolo en su computadora o tableta no cambiará nada en su vida.

No hay sustituto para poner en práctica los principios de *Dating Essentials for Men*. No trate de averiguar cómo hacerlo "bien". Sólo sal y haz algo. Y luego salir y hacerlo un poco más.

*Funciona si lo trabajas.*

Las relaciones suelen ser el resultado de milagros inesperados, ¡y los milagros suelen ocurrir alrededor de las personas!

No suceden muchos milagros cuando estás sentado en casa jugando X-box, mirando televisión o navegando por Internet en busca de pornografía. Y no suceden muchos milagros cuando pasas de 60 a 70 horas a la semana en el trabajo.

Tienes que salir de casa y aplicar los principios presentados en *Dating Essentials for Men* para hacer tus milagros.

Hacer esto será aterrador, pero en el momento en que te enfrentes a tu monstruo, serás transformado. Esto es lo que les digo constantemente a los hombres:

- Sal de la casa.
- Amplíe su ruta.
- Permanecer en público.
- Habla con la gente dondequieras que vayas.
- Prueba de interés.
- Camine a través de puertas abiertas.

En realidad, *Dating Essentials for Men* se trata de expandir su inteligencia social y emocional: solo uso el deseo de los hombres de tener sexo y encontrar el amor como motivación para ayudarlos a crecer y convertirse en personas interesantes.

A medida que practiques las habilidades que enseño en *Dating Essentials for Men*, también estarás trabajando en las siguientes habilidades esenciales para la vida:

- Tomar conciencia y confrontar las creencias autolimitantes.
- Estirarte y salir de tu zona de confort.
- Soltar el apego al resultado.
- Establecer el tono y tomar la iniciativa.
- Llegar al rechazo rápidamente.
- Convertirse en un “buen fin”.

DEFM no solo lo ayudará a obtener el amor y el sexo que desea, sino que también lo ayudará a convertirse en una persona más completa y segura.

Aquí hay un pequeño secreto, cuando transformé mi vida amorosa usando las habilidades que enseño en *Dating Essentials for Men*, también transformé cada otra parte de mi vida:

- Mis ingresos se dispararon
- Muchas aventuras inesperadas se cruzaron en mi camino
- Mi negocio creció
- hice nuevos amigos
- Mi satisfacción general en la vida se multiplicó

¿Estás listo para unirte a los miles de hombres que han transformado con éxito sus citas y vidas amorosas? Si es así, haz la inversión en ti mismo.

Te lo garantizo, ¡te encantará tu nuevo yo!

Dr. Roberto Glover

Autor de *No More Mr. Nice Guy* y

Creador de *Dating Essentials for Men*

## Parte 1: Dominar tu mente

La mayoría de los problemas de citas de los hombres tienen muy poco que ver con las razones por las que piensan.

He escuchado todas las justificaciones (excusas):

- Soy muy bajo. • No

tengo suficiente experiencia. • Soy aburrido.

- Las mujeres pueden ver a través de mí. •

Todas las mujeres son cazafortunas: solo quieren

a los hombres altos con dinero.

- Vengo demasiado rápido.

- No puedo conseguir o permanecer duro.

- Tengo una polla pequeña.

- Tengo ansiedad social. •

Soy introvertido.

- No sé por dónde empezar. • Tengo

miedo de parecer tonto. • Tengo miedo de

que me peguen. • Las mujeres con las que

estoy interesado no están interesadas en mí. • Todas las buenas mujeres están en una

relación. • Bla, bla, bla. • Guau, guau, guau.

Como dije, los escuché todos (e incluso me creí algunos).

No importa cuán firmemente creas que estas excusas son ciertas, y no importa cuánta evidencia puedas desenterrar para respaldar tus creencias, son mentiras. Son mentiras que tu mente te dice, y son mentiras que estás feliz de creer. ¿Por qué? Porque te dejan libre.

Aquí está el trato. Para salir con éxito, acostarse y tener excelentes relaciones, debe desafiarse a sí mismo. Tienes que estar dispuesto a enfrentar tus miedos y salir de tu zona de confort.

Todas las creencias anteriores te mantienen a salvo. Te mantienen en la guardería donde todo es acogedor, seguro y cálido.

*Dating Essentials for Men* te mostrará la manera de salir de la guardería y entrar en el mundo de la masculinidad audaz. Practicar lo que te enseñaré en este libro te hará crecer como hombre y te dará una hoja de ruta para encontrar el amor y el sexo que deseas.

Comenzaremos con el problema entre tus oídos: tus creencias autolimitantes (SLB, como las llamo), las creencias falsas que te impiden obtener lo que quieras en todas las áreas de la vida.

La sección *Mastering Your Mind* de *Dating Essentials for Men* no solo desafiará la validez de todos sus SLB, sino que los eliminará por completo. agua.

¿Listo? Sumerjámonos.

## Capítulo 1: Explota las mentiras que te cuenta tu mente usted y las mujeres

*"El mundo que hemos creado es producto de nuestro pensamiento. No puede cambiar sin cambiar nuestro pensamiento". - Albert Einstein*

Lo creas o no, tu mente te miente todo el tiempo. El genio, Albert Einstein entendió esto. Las mentiras más grandes que te dice tu mente suelen ser sobre ti y las mujeres. Esta lección lo ayudará a identificar estas mentiras, comprender el efecto de ellas y luego eliminarlas para que pueda comenzar a obtener lo que desea en el amor, el sexo y las relaciones.

¿Suena bien?

malas personas que se citan

La mayoría de las personas que se citan mal (BD) luchan con tres problemas fundamentales.

- *Aislamiento.* Las personas que se citan mal tienden a evitar situaciones sociales en las que podrían tener que hablar con personas que no conocen. Los BD a menudo sufren cierto grado de ansiedad social. Esto es especialmente pronunciado alrededor de las mujeres deseables. Para reducir su ansiedad, los BD tienden a ser reservados y a correr pocos riesgos sociales.
- *Falta de habilidades.* La mayoría de las personas que se citan mal nunca han adquirido las habilidades fundamentales de las citas, el apareamiento y la ruptura. Esto es comprensible. En muchas culturas, no existe la costumbre de salir en citas. Incluso en la sociedad occidental donde hay alguna historia de cortejo, solo ha existido durante medio siglo más o menos. Toda la idea del amor romántico solo ha existido durante un par de cientos de años.

Si carece de habilidades básicas para las citas, no está solo. La mayoría de los hombres nunca han aprendido a bromear, coquetear, probar, cerrar un trato o romper con una mujer. Esto a menudo resulta en una falta general de confianza. En consecuencia, los BD tienden a evitar a las mujeres o se convierten en *una "novia con pene"* con las mujeres que desean, con la esperanza de que esto eventualmente los lleve a una intimidad más profunda.

- *Creencias autolimitantes.* La mayoría de las personas que se citan mal luchan con problemas de autoaceptación y confianza. Esta falta de autoestima es el resultado de *"creencias autolimitantes"* (SLB).

Bad Daters tienden a estar plagados de SLB. Por lo general, creen que las mujeres pueden darse cuenta de que son "perdedoras" con solo mirarlas. Se consumen con automensajes negativos:

- "Estoy demasiado gordo."

- "No tengo experiencia".
- "No puedo manejar el rechazo".
- "¿Por qué me querría una buena mujer?"
- "No tengo mucha experiencia sexual". • "Soy aburrido". • "Todas las mujeres buenas están tomadas".

Para los que tienen malas citas, las creencias autolimitantes (es decir, las mentiras que te dice tu mente) se convierten en realidades que se perpetúan y los mantienen atascados y frustrados.

Las lecciones de la sección *MYM* de *Dating Essentials* se centrarán en descubrir y superar tus creencias autolimitantes sobre ti, las mujeres y el mundo en general.

Estas lecciones probablemente le causarán una tremenda agitación interna porque desafiarán todo lo que cree que es verdad. *Tu mente te ha estado diciendo mentiras sin fundamento sobre ti, las mujeres y el mundo durante la mayor parte de tu vida. Vamos a desafiar estas mentiras.*

Esto te pondrá ansioso porque *tu mente cree que lo que tu mente te dice es verdad*. Tu mente te ha estado mintiendo durante años, pero no has tenido motivos para sospechar de este insidioso engaño interior.

A medida que descubramos estas mentiras y hagamos brillar la brillante luz de la realidad sobre ellas, su mente se pondrá a toda marcha para aferrarse a lo que "sabe" que es verdad. A medida que experimente esta lucha mental interna, su mente intentará convencerlo de que siga creyendo lo que siempre ha aceptado como verdad. Esto es normal.

Solo recuerda, históricamente, *tu mejor forma de pensar te ha llevado exactamente a donde estás ahora*: solo y frustrado. Cuando se trata de cómo te ves a ti mismo, a las mujeres y a las citas, vamos a sospechar de todo lo que tu mente ha creído que es verdad.

A medida que realiza las lecciones de este curso, su cerebro con frecuencia gritará cosas como:

- "**MIERDA**". • "Eso no es cierto."
- "No puedo hacer eso".
- "Las mujeres no son así".
- "Si hiciera eso, me darían una bofetada".
- "Eso podría funcionar para otros muchachos, pero no para mí".

Cada vez que escuche estas voces en su cabeza, preste atención a ellas y expréselas en voz alta (sí, dígalas en voz alta).

Este capítulo te ayudará a explorar, tomar conciencia y superar las mentiras que te impiden acercarte a las mujeres, hablar con ellas, pedirles su número de teléfono, salir con ellas, llevarlas a la cama y crear relaciones amorosas a largo plazo. Los siguientes capítulos se basarán en este proceso. Esta información sacará de tu mente tus SLB y te ayudará a comenzar a obtener lo que quieras en el amor.

sexo y relaciones.

*"Lo que nos mete en problemas no es lo que no sabemos. Es lo que sabemos con certeza que simplemente no es así". - Mark Twain*

## Vergüenza tóxica

En *No More Mr. Nice Guy*, analizo los efectos de la "vergüenza tóxica" en relación con el síndrome del buen chico. La vergüenza tóxica es la creencia profundamente arraigada e inconsciente de que eres malo, defectuoso o desagradable. Es el resultado de la internalización incorrecta de los acontecimientos de la vida desde el nacimiento.

Cuando experimentó negligencia, abandono, crianza inconsistente, asfixia o abuso emocional, verbal o físico cuando era niño, internalizó incorrectamente que usted era la causa. Creías que debía haber algo malo contigo que causó las cosas dolorosas que estabas experimentando.

Lo que hace que estas experiencias tempranas de la vida sean tan debilitantes es que los eventos y la interpretación de los eventos se almacenaron en una parte de su cerebro que no tiene lenguaje ni capacidad de razonamiento. La primera parte de su cerebro que se desarrolló cuando era niño se llama amígdala. A menudo se le conoce como el cerebro primario. Es la fuente del mecanismo de "lucha, vuelo y congelación". Como se indicó anteriormente, este almacén emocional de su mente no tiene capacidad de lenguaje o razonamiento. Opera sobre una base de supervivencia puramente primaria.

La corteza, la parte de razonamiento y lenguaje de su cerebro se desarrolló más tarde y más lentamente. Comenzaba alrededor de los cuatro o cinco años y no se desarrolló por completo hasta los 25 años. Es por eso que las tarifas de seguro de automóvil de los hombres jóvenes son tan altas.

La parte del cerebro responsable de tomar buenas decisiones no está completamente desarrollada en los hombres hasta mediados de los veinte.

Esto significa que todo lo que te sucedió en los primeros años de tu vida se almacenó en la parte emocional de tu cerebro, no en la parte de razonamiento. La internalización de los eventos de la vida temprana, junto con la herencia (su temperamento heredado contribuye en gran medida a determinar cómo interpreta sus experiencias de la vida temprana), determina su personalidad emocional.

*La parte pensante de su cerebro acepta sin cuestionar todo lo registrado en los centros emocionales de su cerebro como cien por ciento exacto.*

Estas creencias emocionales son el "DOS" de su sistema operativo mental. Son su "lenguaje de máquina".

Su pensamiento y razonamiento surge y refleja su paradigma emocional inconsciente. Su mente siempre trabajará para asegurarse de que sus creencias mentales sean consistentes con las creencias emocionales no verbales que interiorizó cuando era niño.

Aunque la vergüenza tóxica es una experiencia puramente emocional, asocias palabras y pensamientos a este sentimiento profundo e incómodo. Podrías decir que te sientes "solo", "aislado", "ansioso", "temeroso", "malo" o "sin amor". Luego adjuntas datos personales

significado a estos sentimientos.

"Me siento deprimido porque nadie me quiere".

"Me siento solo porque no soy lo suficientemente bueno".

"Cuando la gente descubre lo defectuoso que soy en realidad, todos me dejan".

"Si fuera más alto, más delgado, más inteligente, más extrovertido, más rico, etc., etc., entonces no me sentiría tan solo".

Dado que todo ser humano crece en una familia imperfecta y en un mundo imperfecto, todo el mundo interioriza algún grado de vergüenza tóxica en la infancia. A medida que crecías en la adolescencia y la edad adulta, continuaste agregando evidencia de los eventos de la vida que parecían respaldar las creencias emocionales que internalizaste a una edad temprana. Esto se llama el "*efecto paradigma*".

## El efecto paradigma

Así es como funcionan los paradigmas. La información que parezca respaldar sus creencias autolimitantes se buscará, ampliará y conservará como evidencia de la precisión de sus SLB. La información que parezca contradecir o desafiar la validez de sus SLB no se notará, se minimizará o se racionalizará.

Aquí hay un ejemplo:

Si una mujer atractiva te sonríe o te habla, asumes que solo está siendo cortés o sonriéndole a otra persona porque ese comportamiento contradice tus SLB.

El ciclo luego se repite una y otra vez.

Sus SLB resultantes de la vergüenza tóxica tienen su mayor impacto en sus relaciones personales. *Si crees que eres defectuoso y desagradable, también asumirás que todos los demás te ven de la misma manera.*

¿Por qué invitarías a salir a una mujer si estás convencido de que eres defectuoso y ella pronto lo verá y te rechazará? ¿Por qué dejarías que la gente te conozca profundamente si solo van a descubrir lo imperfecto que eres?

Debido a la vergüenza tóxica, tus creencias autolimitantes te convencen de que las mujeres atractivas no se sienten atraídas por ti.

Por lo tanto:

Debido a que crees que esto es cierto, no interactúas con mujeres que encuentras atractivas.

Por lo tanto:

Debido a que no interactúas con mujeres atractivas, ellas tienden a no notarte ni interactuar contigo.

Por lo tanto:

Luego, utiliza estos datos para reforzar la creencia de que las mujeres atractivas no están interesadas en usted, lo que, por supuesto, significa que continúa evitando interactuar con ellas.

Las creencias autolimitantes asociadas a tu vergüenza tóxica son el problema número uno que te impide obtener lo que quieras en el amor, el sexo y las relaciones. Estas son algunas de las formas en que sus SLB afectan sus citas.

*Como Piensas es Como Eres.* Lo que piensas y crees que es verdad es lo que crearás. Tu forma de pensar determinará cómo interactúas con las mujeres y cómo te responden.

Si te dices a ti mismo: "Soy un pedazo de mierda sin valor", ¿cómo crees que te acercarás a las mujeres (si es que lo haces) y cómo crees que te responderán?

Si te dices a ti mismo: "Soy un tipo interesante y genial y realmente agrado a las mujeres", ¿cómo crees que te acercarás a las mujeres y cómo crees que te responderán?

### **Cómo las creencias autolimitantes afectan las citas**

*Los SLB lo alientan silenciosamente a aislarse y evitar*

La mayoría de las veces no eres consciente de tus SLB porque susurran en el fondo de tu conciencia:

- "Quédate en casa esta noche". •
- "No hables con ella, no estaría interesada". • "Adelante, quédate en Internet un poco más". • "No hagas contacto visual; ella pensará que eres un pervertido.

No es hasta que te pones conscientemente en una situación que desafía tus creencias autolimitantes o se presenta una oportunidad inesperada, que estas voces gritan más fuerte en tu mente consciente.

"¿Estás loco? ¿Qué diablos crees que estás haciendo? Si hablas con ella, simplemente te rechazará y te verás como un tonto. Mira hacia abajo ahora. Sigue caminando. Vaya, eso estuvo cerca. Eres un perdedor, nunca tendrás una mujer como ella. Ni siquiera lo pienses.

Cuando todo termina, te dices a ti mismo: "*Mira, las mujeres atractivas nunca me hablan*". Se convierte en un ciclo que se refuerza a sí mismo.

*Las creencias autolimitantes crean emociones negativas*

Los SLB no solo se interponen en el camino de su acción, sino que también crean estados emocionales negativos. Si tu mente sigue diciéndote que tienes "baja autoestima", que no eres atractivo o que eres un pésimo amante, naturalmente te sentirás mal.

Además, debido a que sus SLB le impiden tomar medidas que mejoraría su vida, se deprime aún más. Porque se siente normal que te sientas mal, y porque sentirte mal refuerza tus SLB, y porque tus SLB te hacen

sentirse mal, se perpetúa un círculo vicioso a lo largo de su vida.

*Los SLB hacen que tengas una cita, te establezcas y te quedes demasiado tiempo en malas relaciones*

Debido a tus SLB, probablemente salgas y te conformes con mujeres con las que no disfrutas o que no te excitan. Tus SLB probablemente han hecho que te quedes en relaciones malas o insatisfactorias demasiado tiempo porque no crees que haya muchas mujeres buenas por ahí. Incluso si lo hubiera, no crees que puedas conseguir uno.

Es mejor que te quedes justo donde estás.

*Los SLB le impiden ver y caminar a través de puertas abiertas*

Debido a las creencias autolimitantes, no atraviesa puertas abiertas ni aprovecha las oportunidades que se le presentan. (Levante la mano si ha tenido la oportunidad de salir o acostarse con una mujer que deseaba pero no aprovechó la oportunidad cuando se presentó debido a sus SLB).

*Tus creencias autolimitantes te mantienen a salvo*

Jeremy había estado en uno de mis grupos de hombres solteros durante varios meses. Cerca de los treinta, era inteligente, divertido y atlético. Tenía un gran trabajo y condominio. Solo había estado en dos relaciones a corto plazo en su vida. A pesar de que venía al grupo con regularidad y hablaba sobre las citas, nunca hizo ningún esfuerzo real para aplicar lo que estaba aprendiendo.

Durante una discusión sobre creencias autolimitantes, le pregunté a Jeremy qué temía que una mujer descubriera sobre él si realmente llegaba a conocerlo. Enumeró dos o tres cosas que estaba seguro harían que cualquier mujer lo rechazara si llegaba a conocerlo lo suficientemente bien. Le pregunté cómo sabía que esto era cierto. Su respuesta fue que las dos mujeres con las que había salido habían roto con él. Tomó eso como prueba de que todas las mujeres lo encontrarían defectuoso y lo dejarían.

Los SLB de Jeremy obviamente estaban allí para mantenerlo a salvo. Si no se arriesgaba, no saldría lastimado. Cuando cuestioné la validez de sus creencias, se aferró firmemente al hecho de que, dado que estaba "golpeando mil" en el departamento de rechazo, debe haber algo mal con él. Su mente desconectó por completo cualquier posibilidad de que estas mujeres pudieran haber sido inseguras o disfuncionales y que una "N" de 2 no se mantendría en ningún estudio de investigación (él tenía formación científica). Sin embargo, Jeremy continuó aferrándose fuertemente a las creencias que lo mantenían seguro.

## Desafía tus creencias

*Una creencia es un pensamiento que sigues pensando.* Tu mente cree que tus creencias son verdaderas porque siempre las has pensado. Debido a que tu mente se esfuerza por ser coherente, encuentra muchas pruebas para respaldar sus creencias (e ignora la información que es contradictoria). Muchas de tus creencias sobre ti mismo, las mujeres, el sexo no son necesariamente verdaderas o precisas, pero tu mente las cree porque las ha pensado repetidamente.

Por ejemplo, un cliente mío se lamentó de haber perdido la esperanza de encontrar a una mujer que pudiera ser su Really Great Woman (RGW). Me dijo que no encontró

que muchas mujeres todo lo que interesante. Las pocas mujeres que encontró interesantes estaban casadas o en una relación. Dijo que había renunciado a encontrar el tipo de mujer con la que realmente quería involucrarse. ¿Cómo crees que este sistema de creencias se estaba desarrollando en su vida?

Le sugerí a mi cliente que lo que él creía que era verdad, se haría realidad. Mientras su mente siguiera diciéndole que “todas las mujeres buenas están tomadas”, estaría seguro y nunca encontraría una. Le sugerí que comenzara a repetirse el siguiente mantra varias veces al día:

*“En los próximos 30 días, conoceré a tres mujeres que tienen el potencial de ser mi Mujer Realmente Grande. Están disponibles y buscándome”.*

Le dije que su trabajo consistía en ponerse en condiciones de conocer a estas mujeres y atravesar las puertas abiertas. Hacerlo incluía desafiar sus creencias autolimitantes, salir de la casa, hablar con la gente, trabajar para convertirse en el tipo de hombre queatraería a una gran mujer y no pasar demasiado tiempo con ninguna mujer que no lo hiciera. tienen el potencial para ser su RGW.

Después de solo una o dos semanas, mi cliente me dijo que repetir este mantra lo hacía más optimista. Había comenzado a notar e interactuar con varias mujeres realmente interesantes. Comenzó a acercarse a mujeres que pensó que podrían ser una de estas tres mujeres porque odiaba perder una oportunidad. Descubrió que estaba constantemente de mejor humor y cuidándose mejor. Terminó una relación intermitente con una mujer con la que había estado involucrado durante un par de años.

A los tres meses de repetirse este mantra con regularidad, un amigo en común le presentó a una mujer que coincidía con todas las cualidades que él había estado buscando. Esta mujer era inteligente, estable, activa, atractiva y disponible. Informa que sabe que nunca habría encontrado una pareja tan buena si no hubiera trabajado para cambiar la forma de pensar negativa y de privación. También se dio cuenta de que incluso si esta relación no funcionaba, seguía siendo una prueba de que hay grandes mujeres por ahí.

## Capítulo 2: La alegría de las citas: descubrir y superar Tus creencias autolimitantes

*Tu mente cree que lo que tu mente se dice a sí misma es verdad, y se equivoca la mayoría de las veces.*

Las citas activan tus creencias autolimitantes (SLB) como ninguna otra cosa.

Estas son buenas noticias. Los SLB afectan cada parte de su vida y lo mantienen atascado e infeliz. Al desafiar sus creencias autolimitantes a través del proceso de citas, puede eliminar estas mentiras mentales y comenzar a experimentar todo tipo de grandes cosas en la vida.

Piense por un momento lo que realmente es "*citar*". Cuando decides que quieres tener una cita, lo que realmente estás decidiendo hacer es presentarte a las mujeres del mundo y hacerles la siguiente pregunta:

*"A pesar de todos mis defectos visibles (y todos los que aún no puedes ver, pero de los que soy dolorosamente consciente), ¿me encuentras lo suficientemente interesante como para hablar conmigo, darme un número de teléfono, salir? conmigo, dormir conmigo, y tal vez convertirse en mi novia?*

Si esto no saca a relucir cada una de tus creencias autolimitantes, ¡no sé qué lo hará! ¡Las citas pueden desencadenar tu vergüenza interior y hacerte creer que no vales nada como nada más puede hacerlo!

En *Dating Essentials for Men*, sugiero que veamos las citas bajo una luz completamente nueva. No veas las citas como un intento de agradar a las mujeres, dormir contigo, casarse contigo, etc.

*Considera las citas como la forma más efectiva imaginable de limpiar toda la basura mental distorsionada que ha estado acumulando dentro de usted desde su nacimiento.* La ventaja es que también obtendrás el amor y el sexo que has estado buscando.

Esto es lo que descubrí personalmente después de aplicar los principios de datación que les estoy enseñando en este libro. No solo tenía muchas citas y mucho sexo, sino que también estaba experimentando un éxito increíble en todas las demás áreas de mi vida: trabajo, dinero, amistad, etc. Mi negocio despegó. Empecé a ganar más dinero que nunca antes en mi vida. Las oportunidades personales y sociales se me presentaban a diestra y siniestra. Todas estas cosas sucedieron porque las citas me ayudaron a descubrir mis SLB latentes y superarlos.

### Tipos de creencias autolimitantes

Cuando se trata de citas, las creencias autolimitantes pueden tomar muchas formas diferentes y ocurrir en muchas situaciones diferentes.

*Están los SLB que conducen a la inactividad.* porque no crees que eres

atractivo o deseable, te mantienes bastante reservado y no hablas con mujeres.

*Otras creencias autolimitadoras surgen cuando en realidad se te presenta una oportunidad:* "Ella me sonrió y me dijo hola. ¿Debería hablar con ella? Que debería decir? Probablemente solo diga algo estúpido. Tal vez malinterpreté su amabilidad. ¿Qué pasa si hago el ridículo? ¿Y si todo el mundo ve? Simplemente no soy bueno en esto. Voy a Solo toma mi café y vete.

*Luego están los SLB que se repiten en su mente después de perder un oportunidad.* "¿Por qué me congelé? ¡Soy un perdedor! Parecía gustarle, pero yo nunca hacerlo bien. Nunca tendré novia. ¿Por qué intentarlo? No valgo nada."

Puedes tener creencias autolimitantes sobre todos los aspectos de las citas. Estos incluyen creencias sobre ti, sobre una mujer en particular, las mujeres en general, el sexo y sobre el mundo en general.

- *Acerca de ti:* "Yo también . . . (gordo, pobre, tímido, etc.)" "No soy . . . (rico, alto, joven, etc.) suficiente". "Las mujeres atractivas no me hablan". "Soy un perdedor."
- *Sobre una mujer en particular:* "Ella es tan bonita, probablemente tenga novio". "Ella solo saldría con un chico realmente exitoso".
- *Sobre las mujeres en general:* "Las mujeres tienen todo el control". "Todas las mujeres quieren un Hombre exitoso." "A las mujeres no les gusta el sexo". "Todas las buenas mujeres están tomadas".
- *Sobre el sexo:* "Soy un hombre malo si quiero sexo". "No creo que pueda satisfacer una mujer." "Las mujeres piensan que los hombres que quieren sexo son malos".
- *Sobre el mundo:* "Las cosas buenas les pasan a otras personas, no a mí". "Solo hay tanto para todos." "Es solo cuestión de tiempo hasta que caiga el otro zapato".

## **Tomar conciencia de las creencias autolimitantes**

A menudo, en mis seminarios, hago que los muchachos se turnen para ser el secretario de la clase y escribir bajar los SLB de los miembros de la clase a medida que suben. Es sorprendente cómo estos autolimitantes las creencias simplemente salen de la boca de los hombres sin que ellos ni siquiera se den cuenta de ellas. Señalo escribalas y solicite que la "secretaria SLB" las anote. Aquí están algunos de los los que aparecen con frecuencia:

- "Una mujer pensará que la estoy coqueteando".
- "La gente pensará que soy un viejo sucio".
- "Las mujeres pensarán que soy sórdido".
- "Las mujeres pensarán que soy un asesino en serie".
- "Podría ser rechazado".
- "Podría estar entrometiendo".
- "No merezco una relación amorosa".
- "No soy bueno con las conversaciones triviales".
- "No tendré nada interesante que decir".
- "Podría fallar".
- "No quiero ser demasiado fuerte".
- "¿Qué pasa si ella está en una relación?"
- "No quiero ser falso o falso".

- "No me veo haciéndolo".
- "Podría hacer el ridículo".
- "Podría hacer enojar a una mujer".
- "Le dirá a todos sus amigos si hago el ridículo".
- "No quiero ser un idiota".
- "Tendré que renunciar a demasiado para estar en una relación".
- "No quiero que las mujeres piensen que soy un jugador".
- "Tengo baja autoestima".
- "Es más fácil para otras personas que para mí".
- "Soy tímido."
- "Me falta confianza".

¿Alguno de estos fragmentos de sonido internos te suena familiar?

## Lenguaje cargado de emociones

Otra forma de tomar conciencia de sus SLB es prestar atención a su lenguaje emocionalmente cargado.

Cuando Nice Guys y Bad Daters hablan de su experiencia con mujeres y citas, a menudo usan fuertes términos emocionales que revelan sus creencias autolimitantes. Tengo que señalarles estas palabras y frases porque normalmente no se dan cuenta de cómo mucha energía negativa que proyectan sobre estas situaciones. Esta energía negativa es sólo una manifestación más de sus SLBs.

Tus palabras son una ventana a tus pensamientos.

- "Ella me disparó." vs. "Ella dijo que no".
- "Lo arruiné de nuevo". vs. "No funcionó".
- "Debo haber hecho algo realmente malo". vs. "Ella tuvo una reacción negativa".
- "Las mujeres son todas buscadoras de oro". vs. "Me temo que no podré mantener un mujer."
- "Me rechazaron". vs. "Ella tenía poco interés".

## Sal de tu zona de confort

Una de las herramientas más poderosas para llamar a sus SLB a la conciencia es *hacer algo fuera de tu zona de confort que te desafía*.

- Vaya a lugares a los que no suele ir.
- Hable con todas las personas que conozca.
- Haga y mantenga el contacto visual.
- Pídale a una mujer que se reúna contigo para tomar un café.
- Dígale a una mujer que le dé su número de teléfono.

Cuando haces algo que desafía a tus SLB de frente, dejarán de susurrar a usted y empezar a GRITAR a usted! Esto hace que sea mucho más fácil averiguar lo que ¡son!

Por ejemplo, quería aprender a bailar salsa. Pensé que se veía genial y

Parecía una gran manera de conocer mujeres. Había solo un problema; Tenía enormes creencias autolimitantes sobre mi habilidad para bailar. Como un hombre blanco de mediana edad, mis SLB gritaron: "No puedes hacer eso, no tienes ritmo, te verás tonto y la gente pensará que solo estás buscando mujeres".

Decidí desafiar conscientemente a mis SLB de frente inscribiéndome en una clase de salsa de cinco semanas. Mis creencias eran tan fuertes que tuve que inscribirme en la clase tres veces antes de reunir el valor para ir. Una vez que empecé, seguí adelante. Sin embargo, mis SLB intentaron disuadirme de ir a clase durante meses. Al obligarme a ir a la clase de todos modos, escuché que mis creencias autolimitantes me gritaban fuerte y claro: "Tienes que hacerlo perfecto, porque si no lo haces, te verás tonto y la gente se reirá de ti". ."

Estos SLB siempre habían estado en mi cabeza, susurrando de fondo. No fue hasta que conscientemente hice algo para traerlos a la superficie que llegué a escucharlos alto y claro. Entonces podría evaluar si eran precisos o no. Descubrí que solo eran mentiras. Limpiar estos SLB a través de la salsa tuvo el efecto de erradicarlos de muchas otras áreas de mi vida.

A pesar de que su estructura emocional y sus creencias autolimitadoras estaban bastante bien establecidas desde el principio de su vida, puede usar otras partes de su mente para superar sus tendencias emocionales programadas. Como se dijo antes, esta es una de las mejores cosas de las citas. Las citas llamarán a tus creencias autolimitantes como nada más puede hacerlo.

### **Por qué empezaste a mentirte a ti mismo**

Los problemas que has experimentado para conseguir el amor y el sexo que deseas son el resultado directo de toda una vida de creer y actuar sobre un montón de creencias autolimitantes falsas, distorsionadas, negativas y críticas.

Todos sus SLB son el resultado de internalizar repetidamente interpretaciones inexactas de los eventos de la vida. Tu mente te ha estado diciendo estas cosas desde que eras un niño y has encontrado mucha evidencia para apoyar estas creencias durante la adolescencia y la edad adulta.

Por ejemplo, sus creencias sobre usted mismo y su atractivo para las mujeres probablemente estén fuertemente influenciados por sus interacciones con las adolescentes cuando estaba en la escuela secundaria. No eras muy maduro ni socialmente experimentado y las chicas tampoco. Cuando comenzaste a notar estas criaturas interesantes e impredecibles, no tenías idea de cómo llamar su atención de una manera positiva. Seguro que te pareció que estas chicas tenían todo el poder. Estoy seguro de que creías que podían ver a través de ti.

Probablemente los evitaste o te acercaste a ellos torpemente. Las chicas probablemente respondieron de manera igualmente insegura. No te diste cuenta en ese momento, pero las chicas de octavo grado eran un desastre de inseguridades y hormonas en aumento. Desafortunadamente, cuando las chicas parecían ignorarte o reaccionar negativamente hacia ti, esto dejó una marca indeleble en tu cerebro emocional.

Un avance rápido hasta la actualidad.

No eres el mismo ingenuo e inmaduro de 13 años y las mujeres tampoco. Sin embargo, es probable que su mente esté atrapada en la adolescencia temprana en términos de cómo se ve a sí mismo ya las mujeres. Todo lo que internalizaste cuando eras adolescente probablemente todavía dicte tus pensamientos, sentimientos y acciones. Todavía esperas que las mujeres te vean de la misma manera que cuando tenías 13 años y aún esperas que reaccionen ante ti con la misma inmadurez adolescente que cuando tenía 13 años.

Debido a que su mente es tan poderosa, ha encontrado muchas formas creativas de asegurarse de que estos SLB parezcan verdaderos. Lo ha hecho bebiendo demasiado, siendo un adicto a la televisión o acumulando demasiado peso. Tal vez haya trabajado demasiado, se haya sentado en su casa viendo la televisión o haya navegado por la red en lugar de salir con la gente. Tal vez has evitado hablar con extraños o acercarte torpemente a mujeres obviamente no disponibles y luego generalizar que todas las mujeres te rechazarán de la misma manera.

Cuando tu vida parece ser una prueba muy precisa de la validez de tu pensamiento, el ciclo sigue girando hacia abajo.

### **Tu mente cree que lo que tu mente se dice a sí misma es verdad**

Tu mente puede causarte un gran sufrimiento y tu mente puede liberarte. Tu mente puede mantenerte atrapado en el fango y tu mente puede ayudarte a lograr todo lo que quieras en la vida. Esto es cierto porque *tu mente es la fuente de tus sentimientos y el conductor de tus acciones*.

Mi primo, el Dr. Dannie Glover (es médico, no actor) hace la siguiente declaración sobre la mente:

“La mente reside en el cerebro y el cerebro está conectado a cada parte del cuerpo. Por lo tanto, tu mente controla todo sobre ti a través de tu cerebro”.

La mente:

- Interpreta los sentimientos que se generan en la parte primaria del cerebro (miedo, ansiedad, etc.) y les da un nombre y significado. • Crea sentimientos por lo que piensa y con lo que se sintoniza. • Decide cómo actuar sobre los sentimientos. • Traduce pensamientos y sentimientos en respuestas físicas (tanto positivas como negativas).  
negativo).

La mente también puede:

- Ser un observador de sí mismo.
- Corregir creencias erróneas. • Reconectar la vieja programación emocional. • Calmarse a sí mismo. • Desafío en sí mismo. • Crecer más allá de sus propias limitaciones autoimpuestas.

Tu mente puede esclavizarte y tu mente puede liberarte.

Lo que esto significa es que su vergüenza tóxica, sus creencias autolimitantes y sus paradigmas obsoletos no tienen que conducir el autobús de su vida. Puedes hacerte cargo con tu mente. Puedes tomar el control de cómo piensas. Puedes remodelar tus emociones.

¡Puede comenzar a actuar de maneras poderosas que lo lleven en la dirección de obtener lo que desea! ¡Este libro te mostrará cómo!

El *libro de ejercicios Esenciales para citas para hombres* que está disponible como parte del paquete de *bonificación Esenciales para citas para hombres* en [datingessentialsformen.com](http://datingessentialsformen.com) presenta algunas tareas para ayudarlo a descubrir y desafiar sus creencias autolimitantes profundamente arraigadas. A lo largo de este libro, lo alentará a hacer cosas que lo sacarán de su zona de confort y, por lo tanto, lo pondrán ansioso.

Es en esta zona de vida de "estiramiento" donde tienes la oportunidad de volverte más consciente de tus pensamientos y creencias internas. Mientras estás en la zona de estiramiento, puedes desafiar conscientemente tus SLB (mentiras) y reemplazarlas con información más precisa sobre ti, las mujeres y el mundo en general.

## Capítulo 3: Elimine su miedo al rechazo, ¡para siempre!

*El rechazo no duele.*

George: "¿Por qué todo resultó así para mí? Tenía tantas promesas. Era agradable, era brillante. Oh, tal vez no académicamente hablando, pero fui perspicaz. Siempre sé cuando alguien se siente incómodo en fiesta. Me quedó muy claro sentado allí hoy, que cada decisión que he tomado, en toda mi vida, ha sido incorrecta. Mi vida es lo contrario de todo lo que quiero que sea. Cada instinto que tengo, en cada área de la vida, ya sea algo para vestir, algo para comer, todo ha estado mal".

...

Camarera: "¿Atún en tostadas, ensalada de col, taza de café?"

Jorge: "Sí. No, no, no, espera un momento, siempre tengo tostadas de atún. Nunca me ha funcionado nada con atún en tostadas. Quiero todo lo contrario a una tostada.

Ensalada de pollo, sobre centeno, sin tostar ... y una taza de té.

Elaine: "Bueno, no se sabe qué puede pasar de esto".

Jerry: "Sabes que la ensalada de pollo no es lo opuesto al atún, el salmón es lo opuesto al atún, porque el salmón nada contra la corriente y el atún nada con ella".

George: "Bien por el atún".

(Una rubia mira a George)

Elaine: "Ah, George, ya sabes, esa mujer te acaba de mirar".

Jorge: "¿Y qué? ¿Que se supone que haga?"

Elaine: "Ve a hablar con ella".

George: "Elaine, los hombres calvos, sin trabajo y sin dinero, que viven con sus padres, no se acerquen a mujeres extrañas".

Jerry: "Bueno, esta es tu oportunidad de intentar lo contrario. En lugar de ensalada de atún y dejarse intimidar por las mujeres, ensalada de pollo e ir directo a ellas".

George: "Sí, debería hacer lo contrario, debería".

Jerry: "Si todos los instintos que tienes están equivocados, entonces lo opuesto debería estar bien".

George: "Sí, haré lo contrario. Solía sentarme aquí y no hacer nada, y me arrepiento por el resto del día, así que ahora haré lo contrario, ¡y haré algo!".

(Se acerca a la mujer)

George: "Disculpe, no pude evitar notar que estaba mirando en mi dirección".

Victoria: "Oh, sí, lo estaba, acabas de pedir exactamente el mismo almuerzo que yo".

(Jorge respira hondo)

Jorge: "Mi nombre es Jorge. Estoy desempleado y vivo con mis padres".

Victoria: "I'm Victoria. Hi."

George estaba convencido de que un hombre calvo desempleado que vivía con sus padres nunca podría atraer el interés de una gran mujer. Por un capricho, decidió desafiar sus creencias autolimitantes. Sorprendentemente, al "hacer lo contrario", terminó con una novia y un trabajo con los Yankees.

Como se indicó en los dos capítulos anteriores, las creencias autolimitantes son el resultado de la forma incorrecta en que interpretó las experiencias dolorosas, aterradoras o impredecibles de la infancia. *Creías que estos eventos estaban contando una historia sobre ti.*

Debido a que la parte de su cerebro responsable del razonamiento consciente estaba fundamentalmente subdesarrollada en la infancia, no tenía forma de saber que se trataba de interpretaciones inexactas.

A medida que has viajado por la vida, el "*efecto paradigma*" fortaleció estas falsas creencias. Estas creencias lo han afectado de muchas maneras: su trabajo, carrera, salud, finanzas, amistades, felicidad, relaciones y su vida sexual.

Al igual que George Costanza, la dificultad que has experimentado con las citas, las relaciones y el sexo no ha sido el resultado de que seas un perdedor despreciable e inútil. No es el resultado de ser calvo, demasiado gordo, demasiado delgado, demasiado viejo, demasiado joven, demasiado pobre o demasiado bajo.

Tampoco ha sido el resultado de que las mujeres sean perras indiferentes y buscadoras de oro. Y, contrariamente a tus SLB distorsionadas, las mujeres no pueden simplemente mirarte y sentir que eres un perdedor.

## Tres tipos de SLB

Hay tres tipos fundamentales de creencias autolimitantes, todas las cuales pueden conducir a la autocritica, la inactividad, los comportamientos autodestructivos, la depresión, la procrastinación, la ansiedad, la falta de citas y la falta de sexo. Estos tres tipos de SLB incluyen: pensamientos negativos, pensamientos distorsionados y pensamientos críticos.

Los pensamientos negativos pueden incluir:

- "No merezco una relación amorosa".
- "No soy bueno con las conversaciones triviales".
- "No tendré nada interesante que decir".
- "Las mujeres atractivas nunca me hablan". • "No soy bueno con las mujeres". • "Tengo miedo al rechazo".
- "Podría fallar y luego quedar como un tonto".

- "Soy demasiado viejo."

Los pensamientos distorsionados incluyen:

- "Si una mujer me rechaza, todas me rechazarán".
- "Todas las mujeres son iguales". •  
"A las mujeres no les gustan los hombres calvos". • "Las mujeres solo buscan hombres con dinero".
- "El rechazo duele".

Los pensamientos críticos pueden incluir.

- "Soy un gordo vago". •  
"Las mujeres quieren hombres exitosos, no un perdedor como yo".
- "Si no puedo salir con una mujer hermosa, no saldré".
- "Todas las mujeres son perras buscadoras de oro".

En este momento, sé que algunos de ustedes están pensando: "Pero algunas de mis creencias son ciertas. Algunos se basan en la realidad. Estoy corto. Soy tímido. No gano mucho dinero. Tengo sobrepeso. Las mujeres realmente parecen sentirse atraídas por un tipo de hombre diferente al mío. Las mujeres siguen diciéndome que solo quieren ser amigas".

Si bien algunas de sus creencias autolimitantes pueden tener algo de verdad, ese no es el problema. ¡Su verdadero problema es que *siempre actuará como si sus SLB fueran 100% VERDADEROS!* Puede que seas bajo, calvo y vivas con tus padres, pero *estas realidades solo se convertirán en responsabilidades si crees que lo son.*

## Creencias autolimitantes desafiantes

Aquí hay un ejemplo. En un taller que dirigí para la recuperación de Nice Guys en México, uno de los participantes dijo: "Tengo miedo de que si la gente me ve sentado solo en la playa bebiendo una Corona, pensarán que soy un perdedor".

En el transcurso del taller de cinco días, este tipo a quien llamaremos Diego, comenzó a probar y desafiar sus SLB. De hecho, fue y se sentó solo en una mesa en la playa y bebió algunas Coronas. No solo nadie pareció actuar negativamente o juzgarlo, sino que se lo pasó muy bien en la playa mirando a la gente y mirando el océano.

Luego, Diego decidió desafiar aún más sus creencias autolimitantes al saludar a las personas que conoció en la playa. Una vez más, nadie actuó negativamente hacia él. En poco tiempo estaba iniciando conversaciones con extraños y acercándose a grupos de mujeres para probar su interés. Una vez más, nadie a quien se acercó respondió con juicio por el hecho de que estaba solo en una playa de México.

Diego continuó con su experimento de probar sus SLB sin apego al resultado.

El cuarto día del taller, entabló una conversación con una atractiva joven que se sentó sola en su lugar favorito de la playa. Al principio, sus SLB gritaron: "Ella está fuera de tu alcance. Ella pensará que estás entrometiendo. Ella es sexy, probablemente tenga novio. Ella pensará que eres un perdedor porque estás solo

en la playa."

Diego decidió desafiar a los SLBs gritando en su cabeza. Le hizo un comentario a la mujer. Ella respondió positivamente. Le pidió que se uniera a él en su mesa. Ella hizo.

Empezaron a hablar. Ella era un médico en unas vacaciones cortas. Pasaron la tarde juntos. La invitó a cenar. Él siguió desafiando sus creencias autolimitantes y ella siguió respondiendo con gran interés. Terminó pasando toda la noche con él y vieron salir el sol juntos a la mañana siguiente en la playa.

La noche siguiente, mientras hablaba de su experiencia con los otros chicos en el seminario, relató su creencia autolimitante original de que la gente lo juzgaría si estaba sentado solo en la playa. Mientras sonreía de oreja a oreja, dijo: "¡Creo que destruí ese mito!"

## Explosión de sus SLB

Las personas actúan de manera consistente con sus creencias más profundas.

Todos actuamos de acuerdo con lo que creemos que es verdad, incluso si estas creencias son limitantes o autodestructivas. Si crees que no vales nada y que nadie puede amarte, actuarás en consecuencia. Si cree que la gente lo juzgará, lo envidiará o lo criticará si tiene éxito, actuará en consecuencia. Si crees que eres un perdedor, actuarás en consecuencia.

*Tu mente no solo verá lo que cree que es verdad, sino que trabajará duro para asegurarse de que lo que experimentas te resulte familiar y coherente con experiencias anteriores.*

Esta lección presenta una serie de herramientas poderosas para ayudarlo a identificar el pensamiento distorsionado e inexacto detrás de sus SLB. También te ayudará a sacar de tu cabeza tus creencias autolimitantes y reemplazarlas por creencias más precisas, positivas y productivas. ¡Parte de este proceso incluirá mostrarte cómo destruir a la reina madre de todos los SLB!

## Miedo al rechazo: la reina madre de los SLB

Cuando comencé a dar clases y seminarios sobre citas, les decía a mis alumnos que eliminaran todas las formas de la palabra "rechazo" de su vocabulario. Les diría que ninguna mujer tiene el poder de "rechazarlas" (es decir, de determinar su valor como ser humano).

También señalaría que el hecho de que una mujer tuviera poco interés en ella no significaba que todas las mujeres sintieran lo mismo. Les diría que una mujer no los estaba rechazando, solo estaba diciendo "no" a una cita (o sexo, o una relación, etc.).

A todos mis alumnos se les prohibió usar la palabra "R". Supuse que si podía cambiar su vocabulario y eliminar palabras tan cargadas de emociones, podrían pensar de manera diferente y, por lo tanto, actuar de manera diferente.

Desafortunadamente, simplemente prohibir la palabra de su vocabulario no hizo nada para

cambiar su comportamiento. Muchos de los muchachos desarrollarían grandes habilidades pero no las aplicarían. Todavía se quedaban en casa, miraban televisión, navegaban por Internet o jugaban X-box, y evitaban hablar con mujeres. No estaban usando la palabra "R", pero tampoco estaban haciendo nada que pudiera correr el riesgo de "rechazo".

Entonces, un día, uno de mis clientes hizo una declaración que me hizo repensar mi enfoque para ayudar a los hombres a lidiar con su miedo al rechazo. Afirmó que cuando un hombre dice que tiene miedo de hablar con una mujer porque podría ser "rechazado", solo está haciendo una disculpar.

Mi sabio cliente afirmó: "El rechazo no duele. . frente a la . . pero es una gran excusa para evitar ansiedad de hablar con mujeres".

Me di cuenta de que tenía razón. *El rechazo no duele*. He sido "rechazado" muchas veces y no me ha hecho daño ni una sola vez. Mis juicios y distorsiones internalizados podrían haberme golpeado muchísimo, pero el rechazo real no me dolió en absoluto. Era solo un "no" a una pregunta específica. (Bajo interés).

*El rechazo no duele. Es justo lo que te dices a ti mismo sobre el "no" lo que te jode la cabeza.* Probablemente querrás discutir conmigo sobre cuánto duele ser "rechazado" por una mujer. No intentaré disuadirete de este SLB profundamente arraigado.

En cambio, te sugiero que lo pruebes.

Prueba un experimento. *Salga y sea "rechazado" al menos tres veces esta semana* : intente obtener tres "no" para salir con propuestas de tres extraños.

*Trata las citas como un "experimento científico", no como una forma de validar tu valor.* Una de las formas más rápidas y poderosas de hacer estallar sus SLB es intentar conscientemente y llegar al rechazo lo más rápido posible. Esto no solo lo ayuda a superar su miedo al "rechazo", sino que también le permite pasar rápidamente a una mujer que tiene un gran interés.

*Irónicamente, cuando intentas llegar al rechazo rápidamente, prácticamente eliminás el miedo y la ansiedad de ser rechazado.* Sorprendentemente, en realidad no será "rechazado" con tanta frecuencia como podría esperar. Algunos estudiantes informaron que no pudieron completar la tarea en una semana porque recibieron tantas respuestas positivas a sus intentos de rechazo que no tuvieron tiempo de obtener tres rechazos reales.

He aquí un ejemplo del poder de este enfoque. Cuando tenía 20 años, [el Dr. Albert Ellis](#), el creador de la *Terapia Racional Emotiva* (RET), tenía un miedo mortal a las mujeres y a ser rechazado por ellas. Decidió intentar aplastar su miedo al rechazo siendo rechazado por 200 mujeres. Durante un período de dos semanas, se acercó a 200 mujeres y les pidió que lo acompañaran a cenar. ¡Todos menos uno lo rechazaron, y el que aceptó su cita no se presentó! Aunque no consiguió una cita, el Dr.

¡Ellis superó sus miedos al rechazo y finalmente desarrolló una sólida vida social!

Continuó escribiendo una columna sobre relaciones para la revista *Penthouse* y en sus 90 años, todavía tenía la reputación de ser un "jugador".

## La llave mágica

Descubrí que la forma en que un hombre aborda esta tarea es uno de los mayores predictores de qué tan bien lo hará para cambiar sus SLB y su comportamiento. *Los chicos que se desafían a sí mismos y buscan conscientemente el rechazo siempre experimentan una transformación asombrosa en su vida amorosa.* Es como si este ejercicio abriera la puerta de la bóveda para una cita exitosa.

Incluso solo pensar en tratar de obtener tres rechazos te hará sudar. Tus SLB te gritarán. No los escuches. Calma tu mente. Sal de la casa y acércate a la primera mujer que veas y dile que te dé su número para que la lleves a tomar un café. Entonces hazlo de nuevo. Y otra vez.

Lo crea o no, es posible que tenga mucha resistencia a dejar de lado sus SLB. Son parte de tu identidad. Te mantienen sintiéndote "seguro". Te ayudan a controlar la ansiedad. Tal vez te preguntes: "¿Quién será sin ellos?"

Esto puede ser aterrador. Por eso los viejos hábitos son tan difíciles de cambiar. Esta es la razón por la que pareces actuar de maneras que van en contra de tus propios intereses (adicciones, no hacer ejercicio, no ahorrar dinero, aumentar de peso, etc.)

Puede ser bajo, calvo, desempleado y vivir con sus padres. Eso no es lo que te limita. Es lo que crees sobre ti lo que te limita. Es hora de cambiar tus creencias y cambiar tu vida.

## Capítulo 4: Descubre el poder del pensamiento de abundancia

*Si no puedes ver que ya eres abundantemente bendecido, no podrás verlo si se multiplica por 10, o 100, o 1000, o incluso por un millón.*

Hace un tiempo, recibí un mensaje de voz de un cliente con el que había trabajado intermitentemente durante algunos años. En el mensaje, su voz sonaba desesperada y tensa.

“Necesito programar una sesión contigo lo antes posible”, dijo. “He estado saliendo con una gran mujer durante aproximadamente un mes. Realmente nos hemos llevado bien y todo va de maravilla. Estoy siguiendo tus reglas. Solo la veo una vez a la semana. Me quedo fuera del teléfono con ella. Todo está bien. Ella piensa que soy maravilloso y siempre lo pasamos muy bien cuando estamos juntos. Creo que esta mujer podría ser mi Mujer Realmente Grande”.

“Solo hay un problema”, continuó. “Estoy esperando a que caiga el otro zapato. Me temo que voy a hacer algo para arruinarlo. Estoy convencido de que es solo cuestión de tiempo hasta que ella vea a través de mí y se dé cuenta de que no soy tan bueno. Sé que esas son mis creencias autolimitantes, pero me persiguen constantemente”.

“De lo que quiero hablar contigo”, dijo, “es ¿cómo puedo aprender a permitir que me sucedan cosas buenas sin entrar en pánico porque me lo quiten todo? Tengo que encontrar la manera de no cerrarme, imaginando todo lo que puede salir mal. Soy un desastre, necesito programar una cita tan pronto como pueda”.

Este cliente es como muchos de los chicos con los que trabajo en temas de citas. La mayoría de las personas que se citan mal están plagadas de temores de que nunca encontrarán lo que buscan y, si lo hacen, se lo quitarán rápidamente.

Cuando hablo con hombres sobre citas, amor, sexo y relaciones, a menudo escucho muchos de los siguientes tipos de afirmaciones:

- “Todas las buenas mujeres ya tienen novio o están casadas”. • “Tienes que ser rico, guapo o tener mucha confianza para conseguir un buen mujer.”
- “Si consigo una novia, solo será cuestión de tiempo hasta que encuentre un hombre mejor y me deje”.
- “Nunca encontraré una buena mujer. Ni siquiera sé dónde mirar”.

Este tipo de declaraciones son ejemplos de “*pensamiento de privación*”.

Cuando se trata de amor y sexo, la mayoría de las personas que se citan mal no solo ven el vaso medio vacío, sino que lo ven prácticamente seco. Debido a su visión de privación del mundo, los BD solo pueden ver la escasez.

Estas son algunas de las formas en que una visión de privación del mundo podría desarrollarse en su vida:

- Te quedas solo en casa y dedicas tiempo a actividades de aislamiento. • Evita los lugares públicos y rara vez habla con personas que no conoce. • Rara vez interactúas con mujeres que te parecen atractivas y, si lo haces, proyectar un aura de inseguridad y necesidad.
- Si conoces a una mujer, inmediatamente comienzas a buscar su aprobación y, a menudo, te vuelves pegajoso y dependiente. • Una vez en una relación, trabaja demasiado duro para complacer a su pareja y/o levanta muros y se vuelve emocionalmente inaccesible porque espera que ella encuentre un hombre mejor y se vaya.
- Con frecuencia se aferra a relaciones insatisfactorias durante demasiado tiempo porque no cree que pueda encontrar otra que sea mejor.

El pensamiento de privación hace que sea difícil obtener lo que quieras en el amor, el sexo y las relaciones porque te resulta difícil ver y, por lo tanto, aceptar la abundancia del universo.

Si crees que las buenas mujeres, el buen sexo y el buen amor escasean, ¿por qué te expondrías? ¿Por qué arriesgarse al rechazo y la decepción?

Debido a su pensamiento de privación, no se da cuenta de todas las puertas de oportunidad que se le abren, y mucho menos las atraviesa. Terminas jugando a lo seguro, haciendo lo mismo de siempre, quedándote en casa y evitando situaciones que puedan ponerte en contacto con mujeres. Mientras tanto, probablemente envíes a otros muchachos que parecen obtener todos los descansos y tener toda la suerte.

## **Por qué no cree que haya suficiente para todos**

Tu visión de privación de ti mismo y de tus relaciones es un resultado directo de un paradigma de vida desarrollado en la infancia. Cuando sus necesidades infantiles no fueron satisfechas de manera oportuna y constante, llegó a ver el mundo como un lugar solitario e impredecible. Probablemente viste las cosas que más necesitabas (amor, atención, afecto, etc.) como escasas o solo para otras personas. Estas experiencias crearon una visión del mundo definida por la carencia.

Ahora, como adulto, haces una comparación distorsionada entre ti y los que te rodean. Esto significa que normalmente ves a otros hombres consiguiendo novias atractivas, sexo y buenas relaciones. Estas comparaciones dan como resultado envidia, resentimiento, lucha y, en la mayoría de los casos, una rendición inconsciente a lo que parece ser la dura injusticia del mundo que te rodea.

## **Un mundo abundante**

Estas son las buenas noticias: *¡el mundo en el que vives es diferente de la familia en la que te criaron!*

Hay una gran cantidad de golosinas por ahí y hay mucho para todos. Alrededor

el mundo, hombres de todas las edades, razas, nacionalidades y estilos de vida disfrutan del amor, el sexo y las relaciones. Esto por sí solo es una prueba de que hay mucho por ahí.

Los hombres que encuentran las cosas que buscas no son diferentes a ti. No son más guapos, más inteligentes, más divertidos, más ricos o en mejor forma.

Cuando un hombre aparentemente "promedio" consigue una gran mujer, la única diferencia entre él y tú es una visión del mundo que le permite verse a sí mismo como digno de amor y está abierto a dejarlo entrar en su vida.

El mundo está lleno de oportunidades ilimitadas. Hay una abundancia que está disponible gratuitamente para ti. Hay montones de golosinas (mujeres geniales, sexo genial, relaciones geniales) esperando por ti. Esta es la realidad del mundo en el que vives. El pensamiento de privación te ciega a la belleza y la generosidad de este mundo.

El pensamiento de abundancia te abre los ojos.

La premisa de esta lección es doble:

- *El mundo es un lugar abundante.* • *Has sido y seguirás siendo abundantemente bendecido.*

Los problemas que has experimentado para encontrar el amor, el sexo y las relaciones no tienen nada que ver con el lado de la oferta de las cosas en este mundo. El problema ha sido lo que se programó en tu cerebro cuando eras un niño pequeño.

*Los problemas que has experimentado para encontrar lo que quieras en el amor, el sexo y las relaciones no han sido un problema de escasez real, ¡sino de la percepción de escasez!*

## Apertura a la Abundancia

En 2002 escribí una serie de lecciones basadas en mi libro, **No More Mr. Nice Guy**, para una clase en línea sobre trabajo y carrera. Una de las lecciones fue sobre el tema de la abundancia.

Inicialmente, fue una de las lecciones más difíciles que jamás había escrito. Intelectualmente, podía pensar en cosas para escribir sobre el tema, pero emocionalmente estaba bloqueado. Este bloqueo emocional apareció en mi escritura. Me di cuenta de que mi propio pensamiento de privación, programado en la infancia, se interponía en el camino de escribir sobre el tema con claridad emocional. Decidí que antes de poder escribir de manera creíble sobre la abundancia, tenía que sintonizarme con ella en mi propia vida.

Decidí intentar un experimento. Le pedí a un amigo que se uniera a mí en una práctica de abundancia. Acordamos que todos los días nos arrodillaríamos junto a nuestras camas a primera hora de la mañana y a última hora de la noche y pensaríamos en las cosas por las que estábamos agradecidos. Nos comprometimos a hacer esto juntos porque ambos sabíamos que implicaría cambiar algunas emociones y formas de pensar muy arraigadas. Teníamos razón.

Ambos tuvimos un buen comienzo, pero comenzamos a "deslizarnos" a los pocos días. Ocionalmente nos perdímos nuestras sesiones matutinas o vespertinas. A pesar de que ambos estábamos experimentando una mayor paz mental y felicidad del ritual, nuestras mentes encontraron

formas de ayudarnos a “olvidarnos” de hacer lo que nos hacía sentir tan bien. Ambos también notamos que en unos pocos días, nuestras mentes comenzaron a luchar con nosotros. Había comenzado una guerra civil.

La parte de nuestra mente que estaba acostumbrada a pensar en nosotros mismos y en el mundo en términos de carencia y pérdida estaba profundamente arraigada. Nuestro nuevo pensamiento de abundancia y gratitud estaba desafiando el status quo. Esto creó una disonancia emocional y cognitiva. Sin embargo, persistimos con nuestra nueva práctica de gratitud diaria.

En poco tiempo, ambos notamos cambios internos. Nos preocupamos menos. Éramos más felices. No nos obsesionamos con pérdidas o errores pasados y no nos obsesionamos con desastres futuros. No envidiamos ni nos sentimos resentidos por las bendiciones de otras personas.

El juicio se desvaneció. La alegría aumentó. Ambos comenzamos a experimentar un conocimiento interno de que todo saldría bien, incluso cuando no sabíamos cómo.

Nos dimos cuenta de que nuestras necesidades habían sido atendidas todos los días de nuestras vidas hasta ese momento. ¿Por qué eso cambiaría mañana?

A través del proceso de una práctica diaria de gratitud, me llegaron algunos datos importantes sobre la abundancia:

- La abundancia no es una búsqueda, es un estado mental. • La abundancia no es una cuestión de grado, es una cuestión de conciencia y aceptación. • La abundancia no se define por cuánto tiene una persona, sino por qué tan consciente es una persona de cuánto tiene. • La abundancia es como el aire. Ya lo estás experimentando con cada respiración que tomas. Si ya tiene todo el aire que necesita, no hay razón para contener la respiración y acumular el aire que tiene, jadear por más aire, preocuparse si mañana habrá suficiente aire o envidiar a aquellos que parecen estar respirando más de lo normal. parte justa.

Esta práctica de gratitud cambió mi vida y continúa haciéndolo hoy. Cada vez que me encuentro preocupado, tenso, ansioso o pensando negativamente, hago una pausa y pienso en todas las cosas por las que estoy agradecido en la vida. En unos momentos me siento tranquilo. El mundo vuelve a parecer un lugar agradable y acogedor.

Ahora camino a través de más puertas abiertas porque las veo más claramente y creo que está bien para mí experimentar la abundancia. El pensamiento de abundancia ha reemplazado el pensamiento de privación que solía controlar mi visión de mí mismo y del mundo. Como resultado, estoy constantemente asombrado por todas las grandes personas, cosas y experiencias que inundan mi vida. A veces, me siento como un imán andante de milagros.

La abundancia te rodea. Tienes todo lo que necesitas para ser completamente feliz, ¿verdad? ahora.

Crear una mentalidad de abundancia no solo te abre para reconocer lo bendecido que eres en este momento, sino que te hace más consciente de las muchas puertas abiertas de oportunidades que te rodean. El pensamiento de abundancia también te da el coraje para atravesar estas puertas abiertas y experimentar la aventura de este maravilloso mundo.

El resto de esta lección presenta una serie de cosas que puedes hacer para aumentar tu conciencia de abundancia y liberarte de las viejas formas de ver el mundo que te privan.

Estas sugerencias no son mágicas, pero si las practica con regularidad, pueden cambiar su vida de maneras que nunca esperaba.

Desarrollar una mentalidad de abundancia es la forma más poderosa que conozco para atraer naturalmente a mujeres realmente geniales, ¡sin tener que aprender frases tontas, trucos de magia o hipnosis!

## **Desarrolle una práctica diaria de gratitud**

Desarrolla una rutina diaria de pensar en cosas por las que te sientas agradecido. Elija un momento al menos una o dos veces al día en el que pueda concentrarse en estas cosas. Solo toma dos o tres minutos. Me gusta hacerlo justo antes de acostarme o justo después de levantarme.

Puedes hacerlo cuando te cepillas los dientes, mientras te sientas en los semáforos o durante cualquier otra rutina diaria. Conviértalo en un hábito practicándolo constantemente con el tiempo.

Pídele a un amigo o familiar que haga lo mismo. Conozco a varias personas que guardan una piedra de gratitud en el bolsillo. Cada vez que meten la mano en el bolsillo y tocan la piedra o la sacan del bolsillo, piensan en cosas por las que están agradecidos.

No le hará ningún bien al universo multiplicar tus bendiciones por cien si no eres consciente de lo bendecido que eres. *Ya tienes todo lo que necesitas.*

*Concéntrate en eso, en lugar de en lo que no tienes ahora o no recibiste en el pasado.*

Aquí hay un ejemplo. Hace unos años, comencé una práctica de gratitud que se enfocaba en la forma especial en que cada persona importante en mi vida me ha bendecido. Empecé esta práctica porque me di cuenta de que me había estado obsesionando con todas las formas en que las personas en mi vida (padres, novias, amigos, esposas) me habían amado menos que perfectamente. Este pensamiento no solo me hizo sentir mal y engañado, sino que se estaba reforzando en mi vida.

En cambio, decidí sintonizarme con la forma en que todas estas personas me habían amado de manera única. Me concentré en al menos un regalo único que cada persona importante en mi vida me ha dado. No solo cambió mi estado de ánimo general, sino que también cambió la forma en que percibía a estas personas, y comenzó a atraer hacia mí a personas que podían amarme más completamente que las personas en el pasado.

## **Practica recibir**

Recibir probablemente sea inconsistente con sus creencias sobre usted mismo y el mundo. Si no crees que tú y tus necesidades son importantes, no serás receptivo a las cosas buenas que el mundo quiere darte. Para experimentar la abundancia del mundo, debes practicar ser un buen receptor.

*Si no te sientes cómodo recibiendo, nunca obtendrás lo que deseas* (esto parece un principio bastante sencillo, pero es sorprendente cómo tu mente luchará contra él).

Por ejemplo, si quieres una novia o buen sexo, tienes que estar abierto a recibir

estas cosas. Recibir requiere práctica.

Prueba esto. Todos los días de esta semana, pídale a tres personas que hagan tres cosas por usted que puede hacer usted mismo. A medida que practiques pedirle a la gente que haga cosas por ti y te den cosas, apóyate en la ansiedad. Escuche la charla en su mente que se resiste a pedir y recibir. Date afirmaciones para calmar la ansiedad.

### **Cambia lo que tu mente también se sintoniza a sí misma**

La investigación cerebral actual ha revelado que tu mente tiene miles de impulsos de pensamiento en todo momento. No eres consciente de la mayoría de ellos. Son como los ruidos constantes de tu vida diaria que tu mente aprende a minimizar o filtrar. Esta es una buena noticia porque te volverías loco si cada impulso de pensamiento llegara a la conciencia simultáneamente.

Con el tiempo, su mente se ha sintonizado con los pensamientos que reflejan más de cerca sus creencias más profundas sobre usted y el mundo que surgen de su núcleo emocional.

Estos pensamientos se convierten en los caminos de cabra neuronales familiares, muy usados, de su conciencia.

*La buena noticia es que la mente humana es capaz de elegir sintonizarse con cualquier impulso de pensamiento que desee.* Es extremadamente difícil para la mente sintonizarse con pensamientos contradictorios al mismo tiempo (pensando que la mente es capaz de entretenér pensamientos o creencias conflictivas en estrecha proximidad temporal: "ella me ama; ella no me ama"). En general, su la mente preferiría quedarse con un tipo de pensamiento a lo largo del tiempo.

Si tu mente tiene el hábito de pensar negativamente, lo hará de manera bastante consistente e instintiva. Es casi imposible dejar de pensar negativamente porque esos pensamientos siempre constituirán un cierto porcentaje de los pensamientos que rebotan en tu mente en cualquier momento. Si tu mente se siente a gusto con ellos, querrá seguir volviendo a un territorio familiar.

La única forma de cambiar el pensamiento negativo o de privación es sintonizarte conscientemente con los pensamientos positivos o abundantes. Ya están allí, no tienes que inventarlos, solo tienes que sintonizarte con ellos.

*Una práctica de gratitud es una forma poderosa de sintonizarte con diferentes tipos de impulsos de pensamiento en tu mente.* Al practicar el pensamiento sobre las cosas por las que está agradecido, por ejemplo, su mente comenzará a sintonizarse con otros impulsos de pensamiento que son consistentes con este tipo de pensamiento. Los impulsos de pensamiento que son contrarios, tienden a pasar desapercibidos.

### **Desafía lo que tu mente cree que es verdad**

*Tu mente cree que lo que tu mente se dice a sí misma es verdad.*

El efecto de paradigma asegura que encontrará mucha evidencia para respaldar sus creencias. Tu mente se asegurará de que tus pensamientos se hagan realidad. *Tu mente determina tu realidad. Lo que piensas es lo que atraerás y crearás.*

Si tu mente se detiene en lo que no quieres, eso es lo que atraerás hacia ti.

Si te enfocas en lo solo que estás, lo que te falta, lo enojado que estás, lo mal que te han lastimado las mujeres, etc., eso es lo que atraerás.

Si crees que todas las mujeres son enojadas, necesitadas, mentirosas, cazafortunas, incapaces de fidelidad, etc., estos son los únicos rasgos que verás en las mujeres (no notarás todas las mujeres que no poseen estos rasgos) . Atraerás a este tipo de mujeres, y este es el único tipo de mujer con el que te sentirás cómodo.

Si crees que no eres atractivo ni interesante, nunca serás receptivo a que una gran mujer llegue a tu vida. Si te encuentras con uno, tu mente te convencerá de que es una casualidad y pronto descubrirá lo perdedor que eres. Tu mente encontrará formas creativas de alejarla para que tu realidad exterior encaje con tu creencia interior.

He trabajado con varios hombres a los que han engañado varias veces.

Estos hombres esperan ser engañados por mujeres. En consecuencia, tienden a atraer a mujeres que no pueden ser fieles. Si encuentran una buena mujer, estos hombres levantan tantos muros emocionales que, con el tiempo, incluso una mujer que nunca ha engañado antes, eventualmente responde a la atención de otro hombre. Esto refuerza la creencia y refuerza la realidad.

*La única forma de cambiar la realidad es cambiar tu forma de pensar.* Esto no significa que tengas que desarrollar una forma Pollyanna de ver el mundo. Significa cambiar la forma en que piensas para que puedas cambiar la forma en que ves el mundo.

## **Espera un milagro**

Cada relación es un milagro. Cada vez que sales de tu casa y hablas con otra persona, abres la puerta a lo milagroso.

*Muy pocas cosas asombrosas suceden cuando estás solo en casa: los milagros suceden en el contexto de las personas.*

El pensamiento de abundancia te abre a los milagros. Cuanto más tiempo pase fuera de su casa hablando con la gente, más aumentará el potencial de que sucedan grandes cosas. Anticipo algún tipo de milagro cada vez que salgo por la puerta principal. Estoy constantemente asombrado por los encuentros, eventos y oportunidades verdaderamente inesperados que ocurren en mi vida casi a diario.

*No puedes hacer que sucedan los milagros, pero puedes ponerte en posición de permitir que sucedan.* Así como la suerte favorece a la mente preparada, ¡los milagros le suceden al tipo que sale de su casa y habla con la gente donde quiera que vaya!

Los mayores milagros suelen ocurrir cuando menos los esperamos. Esto se llama “serendipia”: encontrar lo que no estabas buscando.

¿Cuántas de sus experiencias de vida más memorables fueron el resultado de la casualidad: una nueva amistad, un gran día, una nueva novia, una oportunidad sexual inesperada?

Cuanto más consciente seas del mundo abundante en el que vives, más probable es que

debes reconocer y caminar a través de puertas abiertas.

Cuando atraviesas puertas abiertas, cambias tus creencias fundamentales sobre ti mismo y el mundo. Cuanto más aceptes la abundancia, más verás la abundancia. Cuanto más veas abundancia, más caminarás por las puertas abiertas.

¡El resultado es que comienzas a ver el mundo como un lugar abundante lleno de oportunidades para un gran amor, un gran sexo y excelentes relaciones con algunas mujeres realmente geniales!

Vives en un mundo abundante. ¡Sal y disfrútalo!

## Capítulo 5: Supera tu ansiedad con las mujeres

*Pensar causa ansiedad, actuar la cura.*

Cuando comencé a enseñar técnicas de citas a hombres, noté que muchos de los muchachos que asistían a mis clases y seminarios aplicaban las técnicas que les enseñé con gran éxito.

Al mismo tiempo, otros hombres en estas mismas clases y seminarios se resistieron a aplicar las habilidades y continuaron sintiéndose frustrados y negativos acerca de su vida amorosa. esto desconcertado yo.

¿Por qué algunos hombres aplicaron la información con gran éxito mientras que otros no?

Después de reflexionar sobre este tema durante un tiempo, me di cuenta de que el problema no era lo que parecía en la superficie. El obstáculo para estos hombres no era la falta de conocimientos o habilidades. No era una incapacidad para aplicar lo que habían aprendido.

El problema era el miedo al éxito.

Estos tipos resistentes se dieron cuenta de que sus nuevas habilidades y conocimientos realmente funcionarían, y esto los asustó muchísimo.

Dejame explicar.

Tu mente es como la sala de juntas de una gran corporación. Esta junta está compuesta por muchos miembros con derecho a voto. Algunos de estos miembros ejercen más influencia que otros. Los miembros más poderosos de la junta tienen un objetivo y solo un objetivo: evitar tener que experimentar la ansiedad de lo desconocido.

El objetivo de estos poderosos miembros de la junta mental es mantenerlo haciendo las cosas de la forma en que siempre las ha hecho. Incluso si este comportamiento perpetúa sentimientos de frustración y soledad, te ayuda a evitar la ansiedad de lo desconocido.

Por ejemplo, si te diera la tarea de saludar a tres extraños al día, tu mente experimentaría un pánico inmediato y abrumador. Esto se debe a que se trata de un *nuevo comportamiento con resultados desconocidos*.

Esta es la forma en que los poderosos miembros de la junta en tu mente entrarían en acción si te diera esta tarea. Se acercarían a otro miembro de la junta, mencionarían cuánto trabajo necesita hacer y sugerirían que realmente no hay tiempo para acercarse a tres extraños y hablar con ellos. Sus poderosos miembros de la junta mental presionarían a otro miembro de la junta y le recordarían lo cansado que está en este momento, y que probablemente sea una buena idea quedarse en casa esta noche, navegar por Internet y relajarse.

Los otros miembros de la junta mental a menudo se apresuran a estar de acuerdo y votar por estas propuestas, sin darse cuenta de que la agenda principal no es la que se está votando. *los*

*El objetivo real y tácito es evitar hacer algo nuevo y desconocido que pueda generar incomodidad, miedo y ansiedad.*

Entonces, en lugar de hablar con tres extraños (lo que causará ansiedad), decides que es más importante tomárselo con calma o trabajar un poco más (realmente no importa qué, siempre que proporcione una distracción efectiva de la ansiedad del otro). desconocido).

## Miedo al éxito

El éxito da miedo. Su mente se siente mucho más cómoda viajando por los mismos viejos caminos familiares de cabras neurales que aventurándose en lo desconocido. *Tu mente hará todo lo posible para que sigas haciendo las mismas cosas familiares una y otra vez, incluso si estas cosas te causan dolor, frustración y no te llevan a donde quieras ir.*

Hacer cosas que puedan conducir al éxito sacará su mente del viejo vecindario familiar (incluso si es un gueto) hacia nuevos territorios inexplorados. El antiguo vecindario familiar puede realmente apestarse, pero usted sabe cómo moverse.

La aplicación de los principios que enseño en *Dating Essentials for Men* aumentará en gran medida la probabilidad de tener éxito en las citas. Si bien esto puede sonar como una buena noticia, lo que realmente significa es un aumento de diez veces en el factor de ansiedad.

## Frikis con técnicas

He aquí un descubrimiento interesante que he hecho sobre las malas personas que se citan: les encantan las técnicas.

Si eres como la mayoría de las personas que se citan mal, crees que hay algún abridor, alguna línea de recogida, algún truco de magia que milagrosamente hará que las mujeres se sientan atraídas por ti (especialmente las mujeres que más te atraen). Es posible que haya comprado este libro y pedido muchos otros productos para ligar y ligar en busca de esa varita mágica.

Este fenómeno es el resultado de no comprender la verdadera razón de su frustración por las citas y el apareamiento. Probablemente hayas pasado años analizando por qué las mujeres no parecen sentirse atraídas por ti. Lo has atribuido a cosas como no ser lo suficientemente guapo, no tener cosas interesantes que decir o simplemente ser un perdedor jodido.

Tal vez hayas culpado a las mujeres: todas son cazafortunas, solo quieren al hombre realmente exitoso.

Tu mente se ha asentado en una o más de estas dinámicas para explicar tu mala suerte con las mujeres. Luego, tu mente sale y encuentra mucha evidencia para respaldar estos sistemas de creencias. Es por eso que crees que encontrar alguna técnica de captación superpotente superará todas estas supuestas limitaciones en tu capacidad para atraer mujeres. Lo curioso es que no importa cuántos enfoques geniales o líneas de recogida escuches o leas, todavía estás sentado en casa el viernes por la noche investigando cosas en la web que probablemente nunca comprarás.

¿Cuál es el problema?

El problema es que ha diagnosticado mal la enfermedad. ¿Y si fueras al médico?

sufre de una sinusitis y le dio un medicamento para tratar la tiña inguinal? No importa qué tan religiosamente aplicara el polvo para la tiña inguinal, sus infecciones de los senos paranasales persistirían. ¿Entiendes el punto?

*Al diagnosticar mal sus males en las citas, ha seguido buscando la cura equivocada para lo que le aqueja. Más técnicas solo te convertirán en un "geek con técnicas".*

No importa cuántas líneas de captura, abridores y "negativos" memorices, aún te encontrarás atrapado en el mismo lugar frustrante de siempre. El único remedio parece ser seguir buscando la bala mágica que cambiará tu suerte.

Aquí está el verdadero problema. La idea de acercarse a las mujeres, hablar con ellas, obtener números de teléfono, llevarlas a la cama, todo lo pone ansioso. La verdadera razón por la que no estás saliendo y teniendo sexo en este momento no son todas las que te has convencido. La verdadera razón es el **MIEDO Y LA ANSIEDAD**.

Eso es todo. Tu frustración con las citas no es el resultado de no ser lo suficientemente guapo o de que las mujeres sean inútiles. Es el resultado de tener miedo.

Si sales y aplicas todas las técnicas que has aprendido, en realidad tendrías que interactuar con mujeres y hablar con ellas y probablemente terminarías saliendo con ellas y acostándote con ellas. Aunque tu mente piensa que te encantaría que sucedieran estas cosas, en realidad no es así.

El éxito da miedo. Debido a que tener una gran novia o mucho sexo excelente está fuera de la norma de su experiencia pasada, estas cosas lo ponen ansioso. La posibilidad de conseguir realmente lo que quieras hace que te suden las palmas de las manos y te golpean las rodillas. *Debido a que no te gusta sentirte ansioso, nunca aplicas todas las habilidades de citas y técnicas de ligar que has invertido tiempo y dinero en estudiar.*

### **Manejar la ansiedad versus calmar la ansiedad**

Las personas que se citan mal pasan mucho tiempo haciendo algo que yo llamo "manejo de la ansiedad". *El manejo de la ansiedad es el intento continuo, a menudo inconsciente, de prevenir sentimientos incómodos.*

Suele adoptar la forma de:

- Evitación •
- Aislamiento •
- Procrastinación • Ir a
- lo seguro • Evitar
- riesgos • Hacer lo mismo una y otra vez

Como la mayoría de las personas que se citan mal, es probable que dediques mucho tiempo y energía a tratar de controlar tu ansiedad evitando hacer cosas que podrían llevarte a un territorio desconocido o inexplorado. *Tu mente prefiere manejar viejas ansiedades familiares que enfrentar otras nuevas y desconocidas.*

Controlar la ansiedad puede mantenerlo atrapado en todo tipo de situaciones infelices y sin salida, incluso situaciones dolorosas, pero como dicen, el diablo que conoce es mejor que el diablo que no conoce.

El manejo de la ansiedad se enfoca en tratar de controlar a las personas, situaciones y cosas fuera de ti.

Por el contrario, calmar la ansiedad es un proceso interno. *Calmarse a sí mismo es calmar la ansiedad dentro de usted en lugar de tratar de manejar los eventos fuera de usted.* Implica que te inclines conscientemente hacia el miedo mientras te calmas desde adentro.

Manejar la ansiedad te mantiene atascado. Calmar la ansiedad te libera.

Dejame decirte un secreto. Todos los hombres experimentan cierto grado de ansiedad cuando interactúan con mujeres, especialmente con mujeres que encuentran atractivas. Esto es normal. *Nuestro objetivo no es hacer que esta ansiedad desaparezca.*

Si usted es como la mayoría de las personas que se citan mal, ha pasado mucho tiempo y energía desde la adolescencia tratando de encontrar una manera de acercarse a las mujeres deseables sin tener que sentir ansiedad. Como resultado, probablemente haya tratado de controlar su ansiedad de varias maneras.

*El primero ha sido evitar a las mujeres por completo.* Es posible que hayas salido con las mujeres que se te acercaron primero o que hayas tenido una cita. Pero su ansiedad le ha impedido interactuar con mujeres que le atraen.

*Una segunda forma en la que podría haber intentado atraer a mujeres deseables mientras manejaba su ansiedad es convirtiéndose en una "novia con pene".*

Una novia con pene es el tipo que se convierte en amigo de una mujer porque su ansiedad le impide ser demasiado fuerte o hacer algo que pueda asustarla.

Una novia con pene pasa mucho tiempo escuchando a una mujer quejarse de su novio "idiota". Se ofrecerá como voluntario para ayudar a su hermana a mudarse. Él estará de guardia las 24 horas del día, los 7 días de la semana para ayudarla a resolver sus problemas. Mientras tanto, él espera que algún día ella vea el gran tipo que es y quiera salir con él y/o acostarse con él.

Desafortunadamente, convertirse en una novia con un pene es un juego previo terrible y no hace que una mujer se excite ni la haga pensar en salir con el chico que está tan ansioso por hacer lo que sea necesario para hacerla feliz.

Estas estrategias no solo no hacen nada para disminuir su ansiedad, sino que le impiden obtener lo que desea.

Para tener una cita exitosa y obtener lo que deseas en el amor y el sexo, debes aprender a calmar tu mente ansiosa. Aprender a calmar la ansiedad es la forma más efectiva de mejorar tus habilidades para las citas y obtener el amor y el sexo que deseas.

*La ansiedad es real. Pero no te matará.* En lugar de esperar a que la ansiedad desaparezca, este capítulo le enseñará cómo calmarla desde dentro mientras se aventura en el

desconocido.

## Cambia tu forma de pensar

Una de las formas más efectivas de calmar su ansiedad es cambiar el mensaje básico que su mente le dice acerca de las cosas que teme. En el libro "*Siente el miedo y hazlo de todos modos*", Susan Jeffers afirma que todo miedo es el resultado de que tu mente te diga "*No puedo manejarlo*". Tu mente está convencida de que no puedes manejar cosas como el rechazo, parecer tonto, que te descubran, que te dejen o tener que terminar.

Debido a que su mente cree lo que su mente le dice, está convencido de que realmente no puede manejar estas cosas. El Dr. Jeffers afirma que una de las formas más efectivas de calmar su mente es reemplazar conscientemente estas mentiras con la verdad: *¡PUEDE manejarlo!*

Piensa sobre esto; has manejado todo hasta ahora en la vida (incluso cuando no creías que podrías) – manejarás todo lo demás que se te presente. "*Puedo manejarlo*" es una de las técnicas más poderosas para calmarte a ti mismo que puedes usar.

Incluso cuando tus creencias autolimitantes negativas te están gritando:

- "Estoy demasiado gordo". • "Ella pensará que me estoy acercando a ella". • "Ella descubrirá que soy un perdedor". • "A las mujeres como ella no les gustan los tipos como yo".
- "No puedo acercarme y hablar con ella, me veré como un tonto".

Puedes calmar tu mente ansiosa repitiéndote a ti mismo: "*Puedo manejarlo*". "*Pase lo que pase, lo manejaré*".

Por ejemplo, cuando interactúas con una mujer que te parece atractiva, tu nivel de ansiedad comenzará a dispararse. Los poderosos miembros de la junta de tu mente entran en acción de inmediato para que tu ansiedad vuelva a bajar. Comienzan a susurrarles a los otros miembros de la junta: "*Ella está fuera de tu alcance*", "*Te entrometerás*" o "*Probablemente tenga novio*".

Debido a que a tu mente no le gusta sentirse ansiosa, y invitar a salir a esta mujer podría conducir a todo tipo de resultados inesperados, crees todas las cosas que tu mente te dice.

O no la invitas a salir o la invitas indirectamente y nunca pasa nada. (Para los miembros de la junta de su mente, ¡esto es un éxito!)

Esto es lo que puede hacer para calmar su ansiedad lo suficiente como para acercarse a esta mujer. Háblale a tu junta directiva mental: "*Todo eso puede ser cierto, pero puedo manejarlo*".

Cuando interactúes con una mujer que te interese, repítete a ti mismo: "*Puedo manejarlo*". Repítalo tantas veces como sea necesario para seguir avanzando.

Recuerde, su objetivo no es hacer que su ansiedad desaparezca. Su objetivo es seguir adelante INCLUSO cuando se sienta ansioso.

Es sorprendente cómo repetir "*Puedo manejarlo*" puede ayudarte a seguir adelante y

tome medidas en situaciones que antes lo hubieran mantenido congelado.

## **Deja de pensar y comienza a actuar**

Como tu mente es una máquina de resolver problemas, analizas y piensas mucho.

Desafortunadamente, cuanto más piensas y reflexionas sobre algo, más se paraliza tu mente con "qué pasaría si" y ansiedad. ¿Alguna vez has notado que cuanto más piensas en una situación en particular o en una mujer en particular, más aumenta tu ansiedad y más evitas hacer algo?

*Aquí hay buenas noticias: pensar causa ansiedad, pero actuar la cura.*

Una de las maneras más poderosas de calmar su ansiedad es no dejar que su mente se asuste por pensar demasiado. Si hay algo que necesitas hacer, ¡hazlo ahora!

Esa es la forma más efectiva de acabar con la ansiedad. ¡Acto!

Digamos que estás haciendo cola en una cafetería y una mujer atractiva está parada a tu lado o estás en un club y una mujer te mira y te sonríe. No esperes.

No pienses demasiado en ello.

Siga la "regla de los 3 segundos". Si piensas acercarte a una mujer, hazlo en 3 segundos o menos. Esperar más tiempo para actuar te dará demasiado tiempo para pensar en todo lo que podría salir mal, y te pondrás tenso y no harás nada.

*Otra regla es que no puedes pasar más tiempo pensando en una mujer del que realmente has pasado con ella.*

Muchas personas que se citan mal se obsesionan pensando en una mujer con la que en realidad nunca han hablado ni salido. A veces esta mujer ni siquiera sabe que el chico existe o que él está interesado en ella. Esto es una pérdida de tiempo y crea toneladas de ansiedad innecesaria.

Esperar a que desaparezca la ansiedad para poder interactuar con las mujeres nunca sucederá.

La única forma de acabar con la ansiedad es interactuar repetidamente con ellos. Y solo para que conste, *las mujeres atractivas ponen nerviosos a todos los hombres*. Es sorprendente cómo una vez que dejas de pensar tanto y comienzas a actuar, tu ansiedad comenzará a disminuir.

Es por eso que todas las herramientas y tareas en *Dating Essentials for Men* están diseñadas para que usted tome medidas. Cuanto más actúes, más confiado y cómodo te sentirás al hacer cosas fuera de tu zona de confort. Así que deja de pensar, ¡empieza a actuar!

## **Trata las citas como un experimento científico**

Cuando interactúas con una mujer que encuentras atractiva, ya le has dado una cierta cantidad de poder para "aceptarte" o "rechazarte". Por eso tienes ansiedad. *Una gran manera de calmar esta ansiedad es considerar las citas como un experimento científico.*

En lugar de interactuar con mujeres con la esperanza de que no lo rechacen, intente interactuar con ellas y experimentar con lo que parece llamar su atención de manera efectiva y lo que

no. No te preocunes por los resultados. Ser un buen científico. Solo observa las respuestas.

Lleve un registro de las respuestas de alto y bajo interés. No te tomes nada de lo que haga una mujer como algo personal, porque no lo es. Ella es sólo un tema en su estudio de investigación.

Esta actitud ayuda a reducir su ansiedad y aumenta la probabilidad de que interactúe con las mujeres de manera más natural, audaz y efectiva.

Por ejemplo, hable con mujeres y hágalas una pregunta de encuesta solo para ver cómo responden. Practica burlarte de las mujeres y observa su reacción. Besa a las mujeres en la mejilla para ver si parece aumentar su nivel de interés. Hazlo en nombre de la ciencia.

Cuando pruebe el interés sin apego al resultado, podrá tomar más riesgos, parecer más seguro e interactuar con muchas más mujeres. Entonces, póngase su bata de laboratorio, tome su portapapeles y póngase en marcha.

## Calma tu ansiedad, no la manejes

La ansiedad es parte de la vida. ¡No te matará!

Mientras avance en la vida y empuje su límite, experimentará ansiedad. Todos lo hacen. *Si te sientes un poco emocionado y un poco asustado, es una señal de que estás vivo, pateando y desafiándote a ti mismo.*

Para acabar con tu ansiedad por las citas, practica las siguientes habilidades sociales básicas todos los días.

- Amplíe conscientemente su ruta todos los días. Ve a lugares a los que no vas regularmente. Obtener alrededor de la gente.
- Pregunte a las personas que no conoce cómo ha ido su día hasta ahora (hombres, mujeres, niños, etc.). Haz esto todos los días.
- Haga contacto visual y sonría a las personas (hombres, mujeres, niños, etc.) cada día.
- Todos los días, inicie una conversación con alguien que no conoce (hombre o mujer). • Llegar al rechazo rápidamente.

Mientras haces estas cosas todos los días;

- Practique calmar su ansiedad en lugar de controlarla. • Siente tu miedo y hazlo de todos modos. • Apóyese en la ansiedad. • Da la bienvenida a la oportunidad de acabar con tus creencias autolimitantes. • No te rindas. • No se deje inhibir por una mala experiencia o un rechazo. • No tomes el rechazo de una mujer como prueba de que eres un perdedor y que nunca

encontrar el amor. • Continúe haciéndolo hasta que se sienta como una segunda naturaleza. • Lo más importante, diviértete.

[El Capítulo 6](#) presenta más técnicas para calmarse a sí mismo para ayudarlo a seguir las sugerencias anteriores.

## Capítulo 6: Respira y cálmate

*Respira por el culo.*

Este capítulo presenta una serie de técnicas que puede utilizar para calmarse cada vez que se sienta ansioso. Cada vez que salgas de tu zona de confort, sentirás cierto grado de ansiedad. Esto es normal. De esto se trata la vida.

Mientras crezca y se desafíe a sí mismo, la ansiedad será un compañero familiar. Recuerde, no estamos tratando de eliminar la ansiedad, el objetivo es aprender a calmarla de manera efectiva a medida que toma medidas audaces en la vida.

### Respira usando tu diafragma

La *respiración diafragmática* es la forma más saludable de respirar y es un primer paso para normalizar el sistema nervioso con el fin de calmar la ansiedad o los síntomas de pánico.

La respiración diafragmática es la forma más natural de respirar. Observe cómo respira un bebé muy pequeño: usará su diafragma/vientre con cada respiración.

Años de mala postura, pensamientos ansiosos, tensión y presión generalmente darán como resultado patrones de respiración que son menos que ideales y que comúnmente involucrarán:

Respiración rápida en la parte superior del pecho, que conduce a —>

Respiración excesiva, lo que lleva a —>

Agotamiento de las reservas de dióxido de carbono

Volver a aprender a usar el diafragma para respirar y reducir la frecuencia respiratoria es un primer paso importante para aliviar los síntomas de ansiedad, ira, pánico, etc.

En la parte superior del pecho, la respiración rápida elimina demasiado dióxido de carbono y nos hace sentir agitados y sin aliento. Hace que nuestro sistema nervioso se acelere.

Para comprobar cómo está respirando:

- Descanse una mano sobre la parte superior del pecho y la otra sobre el área del ombligo. • Respira normalmente durante un minuto más o menos. • Observa qué mano se levanta primero cuando inhalas.

Si la mano de arriba se levanta primero, está usando la respiración de la parte superior del pecho. Si la mano inferior sube primero, está respirando con el diafragma. Si ambos se mueven al mismo tiempo, estás usando una combinación de ambos.

### Cómo usar su diafragma

Dedica unos minutos un par de veces al día a practicar con el diafragma:

- Siéntese en una posición erguida mirando al frente. Puedes cerrar los ojos si te ayuda a concentrarte en el proceso.
- Coloque una palma sobre la parte superior de su pecho y la otra sobre su ombligo. (Tu objetivo es hacer que la mano inferior se levante *primero* cuando inhales).
- Exhale suavemente y sin esfuerzo. Ahora espere uno o dos segundos hasta que el cuerpo comience espontáneamente la inhalación; esto ocurrirá naturalmente y por sí solo.
- Deje que el aire fluya de nuevo de forma natural hasta que se detenga, de nuevo por sí solo. No haga ningún esfuerzo por profundizar la inhalación. Estás permitiendo que tu cuerpo encuentre su propio ritmo natural de respiración. Relajándose en el proceso, permita que su respiración se ralentice y se vuelva cada vez más superficial. • Continúe haciendo esto durante unos 4-5 minutos. • Pista: ¡Imagina que estás respirando por el culo!

Cada vez que se sienta estresado (o cada vez que piense en ello), tómese un momento y respire lentamente unas cuantas veces desde lo más profundo de su diafragma. Observe cómo inmediatamente se siente más tranquilo y su mente se ralentiza.

### **Visualice resultados positivos**

*Tu mente es una máquina de resolución de problemas.* Cuando se le presente un problema o desafío, tenderá a analizar y predecir todos los resultados posibles, positivos y negativos. En la mayoría de las situaciones sociales, tu mente hará esto en una fracción de segundo.

*Desafortunadamente, su mente no puede distinguir la diferencia entre los resultados reales y los percibidos.* Los trata a todos por igual y cree que todos son igualmente posibles.

Tu mente crea su propia realidad basada en lo que puede imaginar. Estos resultados imaginarios a menudo están influenciados por creencias autolimitantes y experiencias pasadas.

Además, *tu mente no distingue bien entre pasado, presente y futuro.*

Los resultados futuros imaginados se sienten exactamente iguales y tienen el mismo peso que las experiencias del pasado y del presente. *Tu mente no puede notar la diferencia entre un pensamiento bien imaginado y la realidad.*

Cuanto más brillante y/o más creativo seas, más resultados posibles para cualquier situación que tu mente pueda imaginar. Debido a que puedes imaginar fácilmente todos los posibles resultados negativos de cualquier esfuerzo personal, se siente abrumado y, por lo general, no hace nada.

Tu mente creativa es extremadamente capaz de crear escenarios espeluznantes y de pesadilla y consecuencias negativas para casi todas las situaciones de la vida nuevas o desconocidas. A todos estos posibles resultados negativos los llamo “*trampas*”.

- “*¿Qué pasa si ella tiene novio y él me pega?*”
- “*Si me acerco a una mujer, probablemente no se me ocurrirá nada interesante que decir y ella se alejará*”. • “*¿Qué pasa si piensa que me estoy entrometiendo? Odio cuando la gente se entromete en mí*”.

- “*¿Qué pasa si salimos y termino rompiendo con ella y ella se vuelve loca?*” • “*¿Qué pasa si no puedo satisfacerla en la cama y ella me deja por otro hombre?*”

Ya sea que te des cuenta o no, tu mente probablemente sea extremadamente efectiva para crear trampas. Dado que su mente le dice que estas cosas pueden suceder, su mente cree que sucederán. *Tu mente crea tantos posibles escenarios negativos que no importa en qué dirección vayas, ves trampas potenciales esperándote.*

¿Por qué no visualizar resultados positivos en su lugar? Dado que su mente creerá cualquier cosa que le diga, asumirá que lo que le está diciendo es verdad.

He aquí un ejemplo del poder de visualizar resultados positivos. Los investigadores dividieron a los equipos de baloncesto en dos grupos. Tuvieron una práctica de grupo lanzando 100 tiros libres al final de cada práctica. Hicieron que el segundo grupo simplemente visualizara lanzar 100 tiros libres al final de cada práctica. Por supuesto, el grupo de visualización nunca falló un tiro en su visualización, mientras que el grupo que lanzó tiros libres falló varios tiros reales.

Cuando se trataba de situaciones de juego, el grupo que visualizaba en realidad encestó un mayor porcentaje de sus tiros libres que el grupo que disparó 100 al final de cada práctica. ¡Ese es el poder de la visualización!

En lugar de repetir viejos escenarios de rechazo y fracasos pasados cada vez que piense en interactuar con mujeres, visualice el éxito. Crea una imagen en tu mente de mujeres sonriendo y respondiendo positivamente cuando interactúas con ellas. Sigue visualizando hasta que tu mente se sienta cómoda con estos resultados.

En el *Libro de trabajo Fundamentos de las citas para hombres*, doy una tarea para ayudarte a practicar algunas visualizaciones positivas.

Practique esto: visualice a una mujer que encuentre atractiva pero con la que nunca haya interactuado de manera directa. Mírate a ti mismo interactuando con ella e invitándola a tomar un café. Mira la sonrisa en su rostro cuando responde: "Me encantaría". Repite hasta que venzas la resistencia de tu mente (recuerda, incluso en la fantasía, tu mente quiere aferrarse a sus viejas formas de protegerte de la ansiedad). Los animo a visualizar esta escena varias veces al día hasta que este escenario se vuelva plausible para el comité en su mente.

## **Deja de intentar averiguar por qué las mujeres hacen lo que hacen**

Hace varios años, cuando mi hijastro estaba en su adolescencia, estaba viendo un drama adolescente en la televisión. Uno de los personajes femeninos del programa estaba creando todo tipo de confusión emocional: drama. Frustrado, se volvió hacia su hermana de catorce años y le preguntó: "¿Por qué las chicas hacen eso?". Su hermana, con toda su sabiduría femenina adolescente, respondió: "¿Cómo diablos iba a saberlo? ¡No sé por qué hago lo que hago la mitad del tiempo!"

La mayoría de las personas no saben por qué hacen lo que hacen. *La mayor parte del comportamiento está controlado por factores inconscientes*. Es una pérdida de tiempo tratar de averiguar por qué la gente hace lo que hace. Las personas que se citan mal pasan demasiado tiempo tratando de descifrar a las mujeres. A menudo preguntan "¿Por qué hizo eso?" Por lo general, respondo con "¿Quién diablos sabe y por qué

¿te importa?"

No analices a las mujeres. No intentes descifrarlos. No tienes idea de lo que está pasando en sus vidas o en sus mentes. Su comportamiento no tiene nada que ver contigo. Como dice David Deida, el autor de *The Way of the Superior Man* , "Son el clima".

Una mujer tiene mucho interés en ti o tiene poco interés. No es personal de ninguna manera. No intentes averiguar por qué.

Por ejemplo, hace un tiempo salí de un restaurante con un grupo de amigos. Varias personas estaban de pie afuera a punto de entrar. Me acerqué a una de las mujeres de manera amistosa. Ella fue brusca y se alejó. Comencé a alejarme cuando ella se volvió hacia mí y dijo: "Lo siento, estamos en medio de una crisis aquí. Mi amiga acaba de perder su billetera". Luego, la mujer procedió a conversar conmigo durante varios minutos y me presentó a algunos de sus amigos. Si me hubiera tomado su comportamiento inicial como algo personal o hubiera tratado de averiguarlo, habría malinterpretado por completo su respuesta.

*Cuando dejes de intentar averiguar por qué la gente hace lo que hace, tu nivel de ansiedad bajará.* Cuando dejes de tomarte las cosas como algo personal y te des cuenta de que lo que hace una mujer tiene mucho menos que ver contigo de lo que imaginas, podrás interactuar con ella con más confianza y menos ansiedad. Esto en sí mismo aumentará su probabilidad de éxito.

### **Llegar al rechazo rápidamente**

La mayoría de las personas que se citan mal interactúan con las mujeres con la esperanza de no ser rechazadas. Esto es como ir a batir en béisbol con la esperanza de no poncharte. Te hará tímido, cauteloso y ansioso. Es mejor meterse en la caja del bateador buscando un lanzamiento al que pueda hacer un buen corte. Te relaja y te ayuda a dar lo mejor de ti.

Interactuar con mujeres que intentan ser rechazadas es una de las formas más efectivas que conozco para calmar la ansiedad. Si está buscando la técnica que revolucionará sus citas, aquí está. ¡Esta es la bomba nuclear que eliminará tu ansiedad y te convertirá en una verdadera máquina de citas!

Ya que estás tratando de ser rechazado, no tienes nada que temer cuando interactúas con una mujer. Si no tienes nada que temer, apareces y actúas con más confianza. Esto le permitirá tomar más oportunidades. Al correr más riesgos, se te abren más puertas.

Este ciclo se repite una y otra vez.

Cada vez que te sientas ansioso por interactuar con mujeres en general o con una mujer específica, dite a ti mismo: "Está bien, veamos si puedo hacer que me rechace".

Luego apóyate en la ansiedad y observa qué tan rápido puedes llegar al rechazo. ¡Esto no solo reduce su ansiedad, sino que hará que muchas mujeres respondan con un gran interés inesperado!

## Capítulo 7: Usa el secreto que las mujeres no quieren que uses Conozca a su favor

*“El mayor activo de una mujer es la imaginación de un hombre.” ana corio*

Lo más probable es que una razón principal por la que estás leyendo este libro es que tienes una fantasía poco realista y sin fundamento sobre las mujeres y lo que pueden hacer por ti. Si usted es como la mayoría de las personas que se citan mal, sus creencias distorsionadas sobre las mujeres le crean varios problemas.

Estas creencias distorsionadas:

- Ponerte ansioso con las mujeres. • Haz que te resulte más difícil acercarte a las mujeres y hablar con ellas. • Hacer que te importe demasiado lo que las mujeres piensen de ti. • Te obligan a ocultar tus “defectos” percibidos de las mujeres, lo que hace que sea imposible que seas honesto y transparente.
- Hacer que las mujeres parezcan poderosas e inalcanzables.
- Crear sentimientos de impotencia, rabia y resentimiento hacia las mujeres. • Evitar que establezca el tono y tome la iniciativa con las mujeres. • Hacerle difícil tener una relación íntima con mujeres. • Mantenerte en casa jugando Xbox o navegando por la red, fantaseando con encontrar a la mujer de tus sueños, pero nunca haciendo lo necesario para conocerla.

### Mito sobre las mujeres

Muchas de sus creencias distorsionadas sobre las mujeres son el resultado de una mitología femenina que impregna nuestra cultura. La literatura, la poesía, la música, las películas, la publicidad, la pornografía: todo crea una imagen de la mujer como objeto de misterio y deseo. Si has comprado estas creencias y estereotipos, bienvenido al club.

Por un lado, esta mitología femenina perjudica tanto a hombres como a mujeres. Los mitos en realidad se interponen en el camino de las mujeres para encontrar la conexión profunda con un hombre que anhelan. La mitología también mantiene a los hombres confundidos, inseguros y ansiosos con las mujeres. Ninguna de estas situaciones sirve bien a las mujeres o los hombres.

Por otro lado, los hombres parecen disfrutar de la mitología femenina porque les da un premio aparentemente maravilloso que perseguir, un premio que creen que transformará y competirá con su vida cuando lo alcancen. Sospecho que a algunas mujeres también les gusta la idea de ser vistas como misteriosas y especiales.

Aunque la mayoría de las mujeres saben sin lugar a dudas que no son especiales ni misteriosas, muchas se han tragado la mitología y creen que es una parte esencial de

atraer y mantener a un hombre.

¿Cuál es el secreto que las mujeres temen que descubras sobre ellas (y todo el tiempo, en el fondo esperan que lo hagas)? Es esto.

*¡Las mujeres no son más que seres humanos imperfectos!*

Por misteriosas o especiales que puedan parecer estas criaturas femeninas, son simplemente "*criaturas heridas que caminan por el planeta*".

No lo digo de manera despectiva porque todos somos humanos defectuosos. Aunque todos somos imperfectos, es interesante cómo responden algunos hombres cuando hago esta afirmación sobre el género femenino. Algunos hombres me han atacado verbalmente por hacer una declaración tan "degradante" sobre las mujeres. Por lo tanto, es importante para mí dejar claro que *referirse a las mujeres como "criaturas heridas" o "seres humanos imperfectos" no es denigrante, es cariñoso*.

Cuando eliminas tus creencias distorsionadas y bajas a las mujeres del pedestal, en realidad puedes tener relaciones sanas y equilibradas con ellas. Este proceso le permite dejar ir la ira, el resentimiento, la ansiedad y los sentimientos de impotencia. Te permite conocer realmente a las mujeres y descubrir si te gustan por lo que son. Entonces, desde este punto de vista, es respetuoso "desmitificar" a estos seres aparentemente misteriosos.

Irónicamente, cuando les digo a las mujeres que los hombres tienden a ponerlas (especialmente a las guapas) en un pedestal, se sorprenden. La típica respuesta femenina es, "estás bromeando, ¿por qué hacen eso?"

Una mujer saludable no quiere estar en un pedestal y no quiere que los hombres se sientan intimidados por ella. Las mujeres sanas son lo suficientemente inteligentes como para saber que esto va en su contra. La mayoría de las mujeres quieren ser vistas y juzgadas por lo que son: seres humanos perfectamente imperfectos.

Para relacionarnos con las mujeres como personas y crear con ellas relaciones verdaderamente íntimas y maduras, tenemos que derribar algunos mitos que las rodean. Al exponer y explotar los siguientes cinco mitos sobre las mujeres, mi objetivo es ayudarlo a ver a las mujeres con mayor claridad. A medida que llegas a ver a las mujeres como son, aumentas la posibilidad de obtener lo que deseas en el amor, el sexo y las relaciones.

### **Mito #1: Las mujeres son inherentemente superiores a los hombres**

Cuando escuchas a personas que se citan mal hablar de mujeres, asumirías que los miembros del sexo opuesto son las criaturas más evolucionadas y conscientes de sí mismas que puedas imaginar. Si bien algunas mujeres tienen sus cosas juntas, esto no explica el asombro universal que los BD tienen por las mujeres (especialmente las mujeres atractivas).

Los BD creen que deben ocultar todos los defectos de estos seres aparentemente perfectos. La mayoría de las personas que se citan mal asumen que la mayoría de las mujeres son tan seguras y evolucionadas que nunca estarían interesadas en alguien tan bajo e imperfecto como ellas (incluso cuando es obvio que estas mismas mujeres tienen toneladas de equipaje).

Irónicamente, en la cultura occidental, en realidad es más seguro asumir que la mujer promedio tiene una opinión bastante baja de sí misma y tiene mucho equipaje emocional. Por ejemplo, una fuente primaria de estima para las mujeres en esta cultura es la apariencia física. Desde la infancia, la mayoría de las mujeres se han estado comparando con cualquier otra mujer. *Como resultado, muchas mujeres son excesivamente autocriticas.*

Solo mire los estándares de belleza que se espera que las mujeres alcancen en la cultura occidental. Incluso la mujer más hermosa puede mirar a su alrededor y encontrar 10 mujeres más hermosas que ella. Estos *estándares poco realistas de belleza* son la razón principal de la baja autoestima en las mujeres, los trastornos alimentarios, las distorsiones corporales, una industria de la moda y la belleza multimillonaria y la pregunta perpetua: "¿Estos jeans hacen que mi trasero se vea gordo?"

Además de los estándares de belleza poco realistas, otros factores afectan la autoestima de las mujeres. Estadísticamente, *una de cada tres mujeres en los Estados Unidos será abusada sexualmente antes de cumplir los 18 años*. El abuso sexual crea todo tipo de confusión emocional para las sobrevivientes. No las convierte en bienes dañados, pero sí afecta su estado de ánimo, su autoestima y su capacidad para relacionarse con los hombres de manera saludable.

Por diversas razones, *las mujeres tienen más trastornos del estado de ánimo que los hombres*. Tienen una mayor incidencia de depresión, ansiedad, personalidad límite y trastornos psicosomáticos que los hombres. Las mujeres *intentan suicidarse con más frecuencia*.

Esta información no tiene la intención de menospreciar a las mujeres. Solo tiene la intención de ayudar a abrir los ojos y ver a las mujeres por lo que son, seres humanos perfectamente imperfectos. ¡Seres humanos defectuosos que no son más inteligentes, ni mejor ajustados, ni mejor organizados, ni más evolucionados emocionalmente que USTED!

## Mito #2: Las mujeres son complicadas

Este es uno de los mitos más frecuentes sobre las mujeres: que son complicadas y difíciles de entender. Esto no es cierto; las mujeres no son complicadas. Si bien algunas mujeres pueden ser emocionalmente cambiantes e impredecibles, esto no las complica. La creencia de que las mujeres son complicadas o difíciles de entender hace que muchos hombres se sientan frustrados y desequilibrados.

Los hombres a menudo preguntan con desconcierto:

- "¿Por qué ella hizo eso?" • "¿Cómo es que ayer ella estaba bien con eso y hoy explotó sobre el ¿la misma cosa?" • "¿Por qué siempre cambia de opinión?" • "¿Cómo es que está bien que ella haga eso, pero si yo hago lo mismo, hay un infierno?"
- "¿Por qué pagar?"
- "¿Por qué dice que quiere una cosa (un "buen chico") y luego hace lo contrario (salir con un "imbécil")?

Una de las razones por las que las mujeres a veces parecen complicadas para los hombres es porque el *cerebro masculino y el cerebro femenino son fundamentalmente diferentes*. En general, las mujeres tienen mucho más

acceso al hemisferio derecho de sus cerebros que los hombres. El lado derecho es el lado emocional del cerebro. Por lo tanto, *el pensamiento y la lógica de las mujeres tienden a estar más influenciados por los sentimientos que los de los hombres*. Dado que los sentimientos cambian con facilidad, también puede hacerlo la lógica de una mujer. Esto no hace que las mujeres sean complicadas, solo significa que su lógica puede ser un poco más fluida que la de un hombre.

*Las hormonas femeninas también tienen una fuerte influencia en la aparente imprevisibilidad de algunas mujeres.* A veces, la "imprevisibilidad" de una mujer no es más que el flujo y reflujo de las hormonas femeninas, nada complicado. Debido al ciclo mensual de las hormonas, el cerebro femenino promedio puede cambiar físicamente hasta un 25 % en un período de 30 días (esto es cierto!).

*Otra razón por la que algunas mujeres parecen complicadas es el resultado de trastornos del estado de ánimo.* Los chicos buenos y los que tienen malas citas tienden a sentirse atraídos por mujeres emocionalmente inestables. Esto puede incluir mujeres deprimidas, mujeres bipolares, sobrevivientes de abuso sexual y mujeres con trastorno límite de la personalidad (TLP).

Estos tipos de trastornos del estado de ánimo pueden hacer que algunas mujeres parezcan complicadas, especialmente cuando un hombre cree en la realidad de las mujeres. Esto siempre conducirá a la frustración, especialmente si un hombre cree que hay una manera de dar sentido a los estados de ánimo cambiantes de una mujer emocionalmente inestable o cree que estos estados de ánimo son un problema que debe resolverse.

Esto es lo único que afirmo saber sobre las mujeres: *por naturaleza, las mujeres tienden a ser criaturas que buscan seguridad.*

Una vez que llegué a entender esto, las mujeres se volvieron bastante simples y predecibles para mí. He escuchado a mujeres durante más de 30 años como consejera matrimonial. Una y otra vez, las mujeres me dicen que su mayor queja sobre su hombre es que no pueden confiar en él ni depender de él.

Debido a una profunda necesidad emocional y física de seguridad, la confianza lo es todo para una mujer. En consecuencia, suelo decírselas a los hombres que *si una mujer actúa de una manera que él no entiende, su sentido de seguridad probablemente se ha visto amenazado.*

Entonces, en lugar de tratar de descifrar a una mujer, tómela como es al pie de la letra. *Establezca el tono, tome la iniciativa y déjela seguir.* Cuando intentas entender a una mujer y tratar de complacerla, en realidad estás haciendo lo contrario de lo que la hará sentir segura.

*La seguridad de una mujer vendrá de que usted tenga un plan y sea consistente y confiable.* Cuando ella comience a ponerse un poco rara contigo, da un paso atrás y pregúntate: "¿Cómo necesito separarme amorosamente o establecer el tono en una dirección más positiva?"

*No te subas a su montaña rusa emocional, ella no te quiere allí.* Ella quiere saber que uno de ustedes todavía tiene los pies en el suelo. Seguir su ejemplo emocional solo empeora las cosas (revisa el capítulo anterior sobre cómo calmar y tranquilizarte cuando una mujer está actuando desde su "cerebro de lagarto").

### **Mito #3: Las mujeres son naturalmente buenas en las relaciones**

La mayoría de los mensajes sobre las relaciones en nuestra sociedad se presentan desde un punto de vista femenino y están dirigidos a un público femenino. Oprah, Dr. Phil y la mayoría de los libros y revistas sobre relaciones están dirigidos a mujeres. Si bien la población femenina en general parece ser consumidora veraz de esta información, eso no significa que sean intrínsecamente buenas en las relaciones.

Es una tontería creer que solo porque una persona tiene senos y mira a Oprah, es buena en las relaciones.

Claro, muchas mujeres pasan mucho tiempo hablando de relaciones. Pero hablar de relaciones no hace que uno sea bueno para llevarse bien con la gente más de lo que las estadísticas de béisbol lo hacen bueno para golpear una bola curva de las grandes ligas.

Pregúntate si las mujeres son tan buenas en las relaciones:

- ¿Por qué tienen que comprar tantos libros y revistas sobre un tema en el que supuestamente son expertos?
- ¿Por qué, después de ver tanto Oprah y Dr. Phil, tantas mujeres todavía tienen dificultades para hacerse cargo de sus propias vidas (por qué Dr. Phil tiene que seguir preguntando: "¿Cómo te está yendo"?)?
- ¿Por qué las mujeres siguen eligiendo hombres malos (y se quedan con ellos)? • ¿Por qué las mujeres tienen problemas para llevarse bien entre sí (Pon a tres mujeres en una habitación y una se irá con los sentimientos heridos)?

Es importante romper este mito sobre las mujeres, porque en general, las mujeres no quieren estar a cargo de la relación. Cuando un hombre deja que la mujer establezca el tono de una relación, está haciendo exactamente lo contrario de lo que la hará sentir segura.

Las mujeres me dicen constantemente que quieren un hombre que establezca el tono y tome la iniciativa, no solo a dónde ir a cenar, sino en la relación en general.

Una mujer no debería tener que averiguar adónde ir en una primera cita. Una mujer no debería tener que inmovilizar a un hombre para que hable sobre problemas de relación. Una mujer no debería tener que arrastrar a un hombre a la terapia de pareja.

Chicos, es su trabajo prestar atención a lo que está pasando en la relación. No pongas esta carga sobre la mujer. Cuando los hombres obligan a las mujeres a ser las tiernas de la relación, las obliga a volverse controladoras y regañonas. Eso no es amar.

Aumentar. Configurar el tono. Tomar la iniciativa. Sea honesto, transparente y revelador.

Comunicar. Afronta los problemas de frente.

#### **Mito #4: Las Mujeres Esperan la Perfección de los Hombres**

Las personas que se citan mal asumen que las mujeres esperan la perfección cuando se trata de hombres. Con frecuencia escucho a estos hombres afirmar que la razón por la que no tienen novia es que las mujeres solo quieren hombres altos, bien parecidos, ricos y con poder. Esta es una creencia autolimitante que hace que una buena mujer parezca inalcanzable para el hombre promedio.

*Piénsalo, si una mujer se siente defectuosa (la mayoría lo siente), no buscará a un chico que parezca más arreglado que ella. Eso la haría sentir aún más inadecuada.*

Las mujeres son mucho más indulgentes y tolerantes de lo que la mayoría de los hombres creen. Sus defectos a menudo pueden ser activos si los acepta sin juicio (es decir, tímido, ansioso, sin experiencia). No todas las mujeres del planeta comparten tu visión negativa de estos rasgos. Son tus asperezas las que te hacen interesante.

*Una mujer saludable quiere un hombre que sea real, honesto y seguro de sí misma, no un hombre perfecto. Las mujeres siempre me dicen que no les importa mucho cómo se ve un hombre o cuánto dinero gana. ¿Qué me dicen las mujeres que quieren? Un hombre con el que sea divertido estar, que establezca el tono y en quien puedan confiar.*

### **Mito #5: Amigos de amantes**

Dado que la mayoría de las personas que se citan mal y los chicos buenos no creen que una mujer a la que desean los desearía tal como son, a menudo intentan convertirse en "amigos" de una mujer.

Estos hombres tienden a desarrollar amistades con mujeres con la esperanza de que se vuelvan románticas con el tiempo. Esta es una mala estrategia de citas y un terrible juego previo.

*La esperanza de que una amistad se convierta en una relación sexual casi nunca funciona. Una vez que una mujer ve a un chico como "solo un amigo", esto rara vez cambia. Esta es una forma significativa en que las mujeres son diferentes de los hombres.*

*Las mujeres no se follan a un hombre al que han llegado a conocer. Llegan a conocer a un hombre al que quieren follar.*

Una de las razones por las que convertirse en amigos rara vez funciona es que el chico ha reprimido toda su energía sexual hacia la mujer porque cree que la asustará o arruinará su amistad. Si bien la mujer puede disfrutar de que el hombre sea su novia con un pene, no hace nada para excitarla o hacerla pensar en él como si fuera un "novio".

Si quieres conseguir una novia o si quieres tener sexo, *tienes que salir de la "guardería"*. Esto significa que tienes que dejar de andar con mujeres con las que no estás teniendo sexo (esto incluye madres, hermanas y amigas en general).

Estas mujeres son "seguras" porque no representan ningún tipo de desafío sexual.

Pasar demasiado tiempo con mujeres con las que no tienes sexo hace que las relaciones sin sexo parezcan normales. Si quieres encontrar novia y/o pareja sexual, tienes que salir con mujeres con las que estas sean posibilidades realistas.

Cuando pasas demasiado tiempo no sexual con mujeres, dejas de ver a las mujeres como objetos sexuales (esto es importante a pesar de que nos han dicho que somos malos hombres si cosificamos sexualmente a las mujeres).

*Pasar demasiado tiempo en la "guardería" con mujeres seguras sofoca tu sexualidad masculina saludable.* Esto hace que pierdas tu aura sexual. Las mujeres observan esto y ni siquiera piensan en ti en términos sexuales ("Eres mi amigo, no podría tener sexo contigo").

### **Glaseado, no el pastel**

*Las mujeres son la “guinda”, no el “pastel”.* Si estás buscando a una mujer para que sea el “pastel” de tu vida, que te dé significado, propósito y felicidad, siempre estarás frustrado y resentido. Si asume la responsabilidad de crear una vida interesante y plena abrazando su pasión, inclinándose hacia los desafíos y teniendo buenas relaciones con los hombres, entonces una buena mujer será la guinda que coronará todo.

*Cuanto más poder le das a una mujer para hacerte feliz, más poder le das para hacerte miserable.*

Las mujeres son personas, solo criaturas heridas que caminan por el planeta. Cuando descubras este secreto y permitas que guíe tu vida, estarás por delante del 90 por ciento de los hombres que hay. También podrá acercarse a las mujeres con confianza.

Si bien las mujeres pueden verse diferentes y, a veces, pensar y actuar de manera diferente a usted, siguen siendo solo personas. No son superiores a ti, no son complicados y no harán que tu vida sea completa.

Pero *las mujeres pueden ser divertidas, desafiantes y estimulantes si las ves claramente por lo que son.* Si quieras poder acercarte a ellos, hablar con ellos, salir con ellos, tener sexo con ellos, casarte con ellos, tienes que destruir los mitos que has llegado a creer que son ciertos. Usted se beneficia y también lo harán las mujeres que conozca.

Es por eso que tienes que salir de casa, expandir tu ruta y hablar con la gente donde quiera que vayas. Las habilidades que usas para conectarte con una mujer que encuentras deseable no son diferentes de las habilidades que usas para hablar con todos los demás. Habla con hombres, ancianos, jóvenes, profesionales, personal de servicio, niños, flacos, gordos. No puedes esperar hasta ver a una mujer que te parezca atractiva y luego decidir qué hacer y qué decir. Ya tiene que ser un hábito.

Si has estado practicando los principios de las pruebas de interés a diario y te encuentras en una situación en la que te encuentras con una mujer que te atrae, no hay que pensarlo dos veces. Simplemente haga lo que ha estado haciendo todos los días con todas las demás personas que conoce: hable con ella.

¡Mira qué simple es!

## Capítulo 8: Rompe tu adicción a la belleza superficial

*La belleza se desvanece, pero la maldad, el mal humor y el derecho duran para siempre.*

Un rasgo común de las malas personas que se citan es una obsesión con las mujeres "jóvenes" y/o "calientes". Si bien es importante que los hombres salgan con mujeres que les parezcan atractivas, poner a mujeres jóvenes y atractivas en un pedestal es perjudicial tanto para hombres como para mujeres.

Si bien muchos libros y seminarios sobre citas se enfocan en conquistar "mujeres atractivas", creo que esto es un error. Estos programas solo perpetúan la mitología cultural en torno a las mujeres hermosas. Esto hace que los hombres se sientan dependientes e impotentes en torno a estos mujeres.

Aquí está lo curioso de los gurús de las citas y la seducción que afirman enseñar a los hombres a ligar con mujeres atractivas y/o jóvenes ; *ninguno de los que he conocido realmente explica cuál es la ventaja de conquistar a una mujer atractiva o hermosa.* Solo existe la suposición entendida de que todos sabemos por qué es una buena idea.

Si bien tener sexo con una mujer hermosa tiene sentido desde un punto de vista evolutivo (aumenta las probabilidades de tener bebés lindos), *la obsesión por las mujeres atractivas básicamente transmite el bajo sentido de identidad de un hombre.* Solo un hombre con una autoestima extremadamente baja creería que tener una mujer joven, atractiva o hermosa de alguna manera le daría valor, significado y valor.

He escuchado a innumerables hombres que son socialmente incómodos, de bajo rendimiento y fuera de forma, afirmar inequívocamente que a menos que puedan salir con un 10, no quieren tener citas en absoluto. Uno de mis clientes me dijo que estaba "bajando sus estándares al salir con mujeres cercanas a su edad (este fue el resultado de que él estaba tan intimidado por las mujeres jóvenes y atractivas que deseaba, que nunca pudo reunir el valor para acercarse a ellas). cualquiera de ellos).

Esta actitud es como decir: "A menos que pueda conducir un Bentley, no conduciré en absoluto". En la superficie, esta actitud suena juvenil, superficial y superficial. Pero en un nivel más profundo tiene sentido.

Hemos hablado sobre cuánta ansiedad tienen la mayoría de las personas que se citan mal al acercarse a las mujeres (cualquier mujer). Los BD encuentran todo tipo de formas creativas de controlar su ansiedad. Uno de los más efectivos es obsesionarse con salir con mujeres jóvenes y atractivas.

Dado que la mayoría de los BD realmente creen que tales mujeres nunca les darían la hora del día, están a salvo.

Al establecer estándares poco realistas, las personas que se citan mal pueden justificar "no salir en absoluto" y quedarse en casa, mirar televisión, jugar X-Box y no tener que sentir ansiedad.

Solo para que conste, hago una distinción entre mujeres "calientes" y mujeres con

belleza natural. *Mi definición de una mujer "caliente" es una mujer que necesita ser notada y validada por su apariencia física.* Esto no es lo mismo que tener un atractivo natural o querer verse bien.

Quiero ser claro. Creo que los hombres deberían salir con mujeres que les atraigan. Pero también creo que es una buena práctica hablar con todas las mujeres. Esperar hasta que veas a una mujer que te atraiga "físicamente" antes de practicar tus habilidades de acercamiento solo resultará en que no hagas nada.

Hay muchas mujeres realmente geniales que no son 20 años más jóvenes que tú, que no tienen senos grandes y que no gastan miles de dólares en ropa, cosméticos y cirugía plástica. Conozca a algunas de estas mujeres. ¡Si esperas los 10, te perderás muchas chicas geniales!

Razones para no buscar Hot Women:

- La belleza es sólo superficial (la belleza se desvanece, pero la maldad, la maldad, la tontería, el mal humor y la inseguridad son para siempre). • Estás reforzando el culto a las mujeres hermosas, sin otra razón que la belleza (¡No odies que las mujeres hermosas/calientes tengan tanto poder en nuestra cultura, se lo das tú!). • Has puesto a las mujeres en un pedestal basado únicamente en su apariencia y no en quiénes son.  
son.
- Solo salir con mujeres atractivas te hace tan superficial como las mujeres que solo salen con hombres ricos. • Como has puesto a la mujer sexy en un pedestal, siempre te sentirás inferior y ansioso a su alrededor.
- Cualquier suposición que haga sobre cómo será una mujer sexy en la cama se basa puramente en tu imaginación (y demasiado porno). • Su belleza siempre será el centro de la relación.
- Ella nunca sabrá si realmente la amas y tendrá que probar continuamente para averiguarlo. • No tendrá ningún incentivo para portarse bien. • No tiene ningún incentivo para ser buena en la cama. • Probablemente ha sido utilizada (y tal vez abusada) toda su vida. • Es más probable que sea una receptora que una dadora. • Gastará toneladas de dinero en ropa, zapatos, maquillaje, spas, salones y plástico

cirugía.

- Siempre llegarás tarde (esperando a que ella se arregle). • Necesitará un auto muy caro que combine con su apariencia. • Frecuentemente estará inseguro y celoso. • Todos los demás hombres se sentirán como una amenaza para ti. • Necesitará la afirmación de su belleza y atractivo por parte de otros hombres una vez que sepa que usted la tiene.
- Es fácil para ella irse.
- Será casi imposible que te vayas.

Quiero que imagines algo. Digamos que estás caminando por tu centro comercial local

y ves a una celebridad famosa (podría suceder). Digamos que ves a LeBron James, George Clooney o Jay-Z.

¿Qué posibilidades hay de que te acerques a una celebridad así y comiences una conversación? ¿Te acercarías a ellos y empezarías a charlar? ¿Los invitarías a tomar una copa o a cenar? Si usted es como la mayoría de las personas, se sentiría intimidado, no querría entrometerse, no sabría qué decir, así que simplemente mirará boquiabierto desde la distancia.

Vayamos un paso más allá. ¿Qué pasaría si una de estas celebridades se te acercara y te invitara a salir con él? Te invitó a ir a Cannes con él, a viajar en su jet privado, a pasar el rato en su mansión. ¿Qué tan cómodo te sentirías marcando la pauta en este tipo de relación? ¿Cuánto tiempo pasarías esperando que caiga el otro zapato y que te deje como amigo y se reúna con otra celebridad?

Aquí está la analogía. *La mayoría de las personas que se citan mal convierten a las mujeres jóvenes y/o atractivas en "celebridades sexuales".* Pusieron mujeres hermosas en un pedestal. Debido a que los han convertido en celebridades, los BD actúan como lo harían con una celebridad real. Admiran pero no se acercan. Si se acercan, lo hacen torpemente. Si por alguna casualidad, entablan una relación con una mujer que ven como una celebridad sexual, son pasivos y agradables. Viven con miedo esperando el día en que encuentre un hombre mejor.

Ahora dime por qué crees que es una gran idea buscar mujeres jóvenes, atractivas o hermosas. Estadísticamente, es más probable que tengas éxito en las citas y crees una relación saludable y satisfactoria a largo plazo si sales con personas de tu misma edad y nivel de apariencia. Si eres un cinco o seis, no fantasees con los 10 ni persigas los 10. No tengas citas, pero no persigas la belleza.

La atracción humana se basa en muchas más cosas que solo las características físicas. Por supuesto, encontrar a alguien que te atraiga físicamente es un buen comienzo. Las características físicas de una mujer llaman tu atención y te motivan a acercarte y conectarte. Pero si solo te acercas o hablas con mujeres atractivas, o si la apariencia física es el fin de todo, sea toda tu razón para estar con una mujer, no solo estás transmitiendo tu inmadurez, te encontrarás con un montón de problemas de relación.

Eres una persona en evolución, compleja e interesante. Espero que quieras que una mujer se sienta atraída por ti por una multitud de buenas razones, no solo por una característica superficial sobre la que tienes poco control. Un hombre maduro también se siente naturalmente atraído por una mujer en función de una serie de características, no solo de lo que es visible a simple vista.

Es ella:

- ¿Contento?
- ¿Generoso? •

¿Cariñoso? •

¿Inteligente?

• ¿Divertida?

• ¿Juguetón?

- ¿Disciplinado? •
- ¿Apasionado? •
- ¿Honesto?
- ¿Maduro?

Ella:

- ¿Tener buen sentido del humor? •
- ¿Se lleva bien con la gente? • ¿Trata a las personas con compasión y respeto? •
- ¿Comunicarse bien? • ¿Maneja su dinero con disciplina? • ¿Se cuida bien? • ¿Te gusta el sexo? •
- ¿Resolver problemas? • ¿Poseer su mierda?

Creo que lo tienes.

## **Enfoque vs. Atracción**

Esta es la pregunta que me hacen con más frecuencia en mis programas *Dating Essentials for Men* :

“¿Qué hago cuando veo a una mujer que me gusta? ¿Cómo me acerco a ella? ¿Cómo llamo su atención, comienzo una conversación, obtengo su número?”

Mi respuesta inicial suele ser algo así como: “¿Qué quieres decir con que te gusta? ¡Ni siquiera la conoces! ¿Cómo puedes saber que te gusta?

Luego, la conversación que sigue es algo como esto:

“Sabes, ella es sexy. Me gusta como se ve. Me siento atraído por ella”.

“Querer a alguien y sentirse físicamente atraído por alguien son dos cosas completamente diferentes. Me ha resultado útil no confundirlos”.

“Vale, creo que es atractiva. ¿Cómo llamo su atención sin parecer un asqueroso o parecer que estoy coqueteando con ella?

“¡Estás coqueteando con ella! ¿Por qué crees que eso te convierte en un asqueroso?

“Bueno, solo quiero conocerla, averiguar si es una chica genial”.

“¿Por qué quieres conocerla? ¿Porque te gustan sus tetas? ¿Su culo? La verdad es que esperas poder verla desnuda algún día. Por eso quieres hablar con ella. Y adivina qué, ella lo sabe”.

“No, de verdad, ella solo parece genial. Solo quiero hablar con ella.

“¿Pensarías lo mismo si ella tuviera 50 libras de sobrepeso o el doble de tu edad?”

"No entiendo."

"La verdad es que tu cerebro masculino está cosificando sexualmente a esta mujer en particular en función de algunos rasgos físicos, y crees que, debido a que te excita, podría ser una buena novia. Como ya la has puesto en un pedestal, ahora tienes que descubrir cómo hacer que se fije en ti, se interese en ti, te dé su número, tenga una cita contigo, tenga sexo contigo y siga queriendo. salir contigo con el tiempo. Eso suena como un infierno de mucho trabajo para mí. Y estás basando todo esto en algunos rasgos físicos. No importa lo que tu cerebro masculino te esté diciendo sobre lo que ella podría hacer por ti, es mentira. Solo recuerda esto: la belleza se desvanece, pero los cambios de humor, los mezquinos, los titulados y los estúpidos son para siempre".

"¿Quieres decir que no debería hablar con ella?"

"Quiero decir, encontrar a alguien físicamente atractivo es posiblemente la peor razón imaginable para cruzar una habitación y comenzar una conversación con un completo extraño. Tal vez sería más fácil comenzar a prestar atención a las mujeres que ya se sienten atraídas por ti y te dan señales de su interés. Tal vez te ahorrarías un montón de trabajo duro y una posible vida de dolor eligiendo a este tipo de mujer en lugar de perseguir unicornios que no saben que existes y no les importa".

"Pero quiero una novia sexy".

"Lo sé; todos lo hacen."

## **Por qué *Dating Essentials for Men* es diferente**

Un objetivo principal de *Dating Essentials for Men* es ayudar a los hombres a cambiar su forma de pensar y sus acciones de "acercamiento" a "atracción".

No soy un fanático del enfoque, y especialmente de la "recogida", por varias razones.

*El enfoque siempre se basa en el apego al resultado.*

Cuando te acercas estás tratando de hacer que algo suceda. Por naturaleza, el enfoque (y especialmente la captación) siempre se basa en el apego a un resultado específico. Deseas a una mujer específica, generalmente en función de sus atributos físicos, y quieres que ella también te desee (o al menos te dé su número).

*El enfoque tiende a ser de naturaleza adolescente (incluso cuando tratamos de convencernos de que no lo es).*

El apego basado en el ego detrás del enfoque es superficial: por lo general, desea relacionarse con una mujer por una razón principal: su apariencia.

Si bien es normal sentirse atraído por mujeres jóvenes y/o atractivas, usar la apariencia física de una mujer como la razón principal para interactuar con ella es bastante unidimensional y adolescente. Es tan superficial como que las mujeres persigan a los hombres únicamente por su dinero.

*El enfoque le da a la mujer todo el poder: te convierte a ti en Beta y a ella en Alfa.*

Has puesto a una mujer que te atrae en un pedestal, y ahora ella es la "decisiva" (especialmente si está acostumbrada a que muchos hombres la pongan en un pedestal).

Eso establece un diferencial de poder que nunca funcionará a su favor. Ella puede elegir; tu no

*El enfoque crea una cultura de derecho en las mujeres.*

La obsesión de los hombres con los 10 ha creado una dinámica en nuestra cultura en la que las mujeres tienen mucho poder percibido y muy poca responsabilidad.

Los hombres les hemos dado a las mujeres físicamente atractivas todo este poder a cambio de absolutamente nada. Los valoramos únicamente por tener la tonta suerte de los buenos genes o por gastar mucho dinero en maquillaje, cabello y ropa. ¿Cuál es su valor real más allá de todo eso?

Al acercarnos a las mujeres simplemente porque las encontramos atractivas, los hombres les hemos dado licencia a estas mujeres para que se llamen mocosas. Luego nos damos la vuelta y los resentimos por todo el poder que les hemos dado.

*El enfoque es el resultado del pensamiento mítico masculino.*

El acercamiento es siempre una manifestación de una mente mitológica masculina que crea una fantasía de lo que una mujer atractiva puede hacer por ti.

Tu mente asume que debido a que te gusta la forma en que se ven sus piernas, senos, trasero o rostro, tu vida de alguna manera sería mejor si ella fuera tu novia o si te follara.

*El enfoque crea una base terrible para una relación continua.*

Incluso si algo proviene de su enfoque, establece un mal patrón a partir de ese momento. Siempre buscarás la aprobación de esta mujer, y probablemente aguantarás todo tipo de porquerías porque no quieres perderla y no quieres tener que empezar de nuevo el proceso de citas dependiente del enfoque.

## **Cambiando el paradigma**

Todo va mucho más fácilmente si practicas los principios que enseño en *Fundamentos de citas para hombres* que te hacen naturalmente "atractivo" para las mujeres.

*Elige una mujer que te elija a ti.*

¿No preferirías ser tú quien decide qué mujer elegir entre muchas grandes mujeres que ya están expresando un gran interés en ti?

*Es mucho más fácil caminar a través de puertas abiertas que golpear puertas cerradas.*

El acercamiento generalmente equivale a golpear puertas cerradas, tratando de entrar.

La atracción te permite elegir entre muchas puertas abiertas. Caminar a través de puertas abiertas es muchísimo más fácil y más gratificante que golpear las cerradas.

Cuando uso la palabra "acercamiento" en este libro, no es en el estilo tradicional, "ves a una mujer atractiva que te atrae y cruzas una habitación llena de gente para tratar de iniciar una conversación con ella". .

Cuando una mujer te esté enviando señales de alto interés (IOI), por supuesto, acércate a ella. Preséntate a ella. Prueba de interés. Pasa por la puerta abierta.

Cuando practiques los principios que enseño en DEFM y cuando vivas un estilo de vida "atractivo", comenzarás a ver mujeres enviándote todo tipo de señales de interés.

Algunos serán sutiles, otros serán un signo de gran interés de agarrarte por las pelotas y exigir que te la cojas ahora.

Cuando una mujer te envía señales de interés: sonriéndote, manteniendo el contacto visual, caminando repetidamente frente a ti, riéndose de tus bromas, tocándose el brazo, coqueteando, mirándose repetidamente, parándose cerca de ti, posicionando su cuerpo directamente. en su línea de visión, inclinándose hacia adelante y mostrando un poco de escote, ¡por supuesto, acérquese!

Pero recuerda, tú eres el que decide.

En los últimos años, no me han faltado grandes mujeres que han expresado un gran interés por mí. No he tenido escasez de relaciones amorosas. No he tenido escasez de sexo increíble con innumerables mujeres sexys y divertidas.

Desde que comencé a vivir y practicar los principios de atracción que enseño en *Dating Essentials for Men*, a menudo me he preguntado: "¿En qué planeta he aterrizado?"

Cuando cambié de una mentalidad de "seducción" basada en el acercamiento, las mujeres comenzaron a hacerme proposiciones, a desnudarse en las primeras citas y a llamar a las 11:00 p. m. para engancharme. Tuve que empezar a borrar los nombres y números de las mujeres de mi teléfono celular cada pocos meses porque tenía muchos y no podía recordar quiénes eran.

Nunca he buscado mujeres jóvenes o atractivas, pero la mayoría de las mujeres que expresan un gran interés en mí suelen ser muchos años más jóvenes que yo y muy atractivas (sorprendente cuántas de ellas eran porristas en la escuela secundaria; nunca podría haber salido con una porrista cuando Yo estaba en bachillerato). Yo no persigo a estas mujeres; ellos vienen a mí

No estoy inventando nada de esto, y yo mismo no lo hubiera creído antes de descubrir lo que les estoy enseñando aquí.

Cuando practicas lo que enseño en *Fundamentos de citas para hombres*, no tienes que perseguir mujeres atractivas. En cambio, naturalmente atraerás a una cantidad inimaginable de mujeres increíbles a tu vida.

Tienes la oportunidad de ser el decisivo. Tienes la oportunidad de ser el Alfa. Tienes la oportunidad de ser el hombre entre hombres.

Olvídese de los juegos, las bromas, los trucos, la seducción, comprar bebidas a las mujeres, ofrecerse como voluntario para ayudar a sus hermanas a mudarse, golpear puertas cerradas.

Practique lo que le estoy enseñando en este libro y aprenda a crear el tipo de atracción que atrae a las mujeres hacia usted. Luego simplemente cruza la puerta abierta (realmente es así de fácil).

Te preguntarás en qué planeta has aterrizado.

## **Capítulo 9: Crea un estilo de vida que atraiga a las mujeres Naturalmente**

*Una gran mujer es la guinda, no el pastel.*

Cuando comencé a tener citas a finales de los 40 después de 25 años de matrimonio, no tenía idea real de cómo empezar. Una de las primeras cosas que hice fue registrarme en un sitio de citas en línea.

Cuando comencé a leer los perfiles de las mujeres, tuve una experiencia de "mierda". Parecía que todas las mujeres en línea estaban viviendo una vida increíble. Todos esquilaron (alpino, a campo traviesa, acuático), navegaron, caminaron, bailaron, corrieron maratones, patinaron, dirigieron su propia compañía, bebieron buen vino y viajaron por el mundo. Todos querían un hombre que pudiera coincidir con su estilo de vida y que pudiera generar química instantánea. ¡Guau!

Rápidamente me di cuenta de que estos perfiles eran el resultado de mujeres que se excedían un poco para tratar de causar una buena impresión. Simplemente no había suficientes horas en el día para que estas supermujeres hicieran todas las cosas que decían hacer, pero aun así me llamó la atención. Las citas en línea fueron una llamada de atención.

Crear mi propio perfil fue un proceso revelador. Desde la adolescencia había creído que ser un "chico genial" sería suficiente para que una mujer se fijara en mí y quisiera salir conmigo. *Desafortunadamente, ser un buen chico solo atraía a mujeres con problemas que necesitaban ser arreglados.*

El proceso de escribir mi perfil en línea iluminó la realidad de que no tenía mucha vida. Me di cuenta de que ser un buen tipo "sin vida" no iba a atraer al tipo de mujer que yo quería. *Para atraer naturalmente a mujeres increíbles hacia mí, tuve que crear una vida increíble.*

No era que pensara que tenía que darle vida a mi vida sólo para atraer a una mujer. *¡Me di cuenta de que necesitaba crear una vida más interesante PARA MÍ!* Entonces, me propuse crear una vida apasionada, activa, plena, interesante, creciente y feliz.

Yo tenía razón.

Cuanto mejor se ha vuelto mi vida, mejor se han vuelto las mujeres. Cuanto mejor se ha vuelto mi vida, menos he tenido que esforzarme para atraer el tipo de mujeres que quiero.

### **Traer algo a la mesa**

La gente entra en relaciones porque hay alguna recompensa. Piensa sobre esto; *quieres una relación (o sexo) con una mujer que aporte algo a la mesa.* ¿Qué pasaría si una mujer se quedara sentada en casa todo el día hablando por teléfono, comiendo Ben & Jerry's y viendo "Judge Judy"? ¿Le parecería interesante o atractivo? ¿Pensarías en

usted mismo, "Hombre, esa es la mujer ideal para mí"?

¡No! ¡Quieres una mujer que tenga algo que hacer! Cada hombre se siente atraído por diferentes cosas en una mujer, pero cada hombre quiere una mujer que agregue algo de valor a su vida.

Idealmente, buscas una mujer inteligente, divertida, flexible, apasionada y responsable que tenga algunos amigos, se cuide bien y piense que eres genial. Es útil si lee un libro de vez en cuando, tiene cierta comprensión de los acontecimientos actuales, paga sus cuentas a tiempo y conoce bien el gimnasio. En pocas palabras, quieres un ser humano interesante y en evolución.

Una mujer así va a esperar cosas similares de ti. ¿Me parece bien? El mensaje de esta lección es que para conseguir lo que quieras en el amor y el sexo, tienes que hacer un balance de tu vida. Simplemente ser "amable" mentalmente, codependiente o bueno en World of Warcraft no es suficiente para atraer la atención de una mujer y mantenerla interesada.

Esta lección te ayudará a evaluar qué cambios necesitas hacer para atraer naturalmente a una Mujer Realmente Grande (RGW). Mientras haces esto, tienes que seguir desmintiendo tus viejas creencias autolimitantes que te han convencido de que una RGW no puede amarte tal como eres. Esto no es una contradicción.

*Tienes que trabajar para ser el tipo de hombre que una mujer querría Y aceptarte tal como eres.*

Las personas que se citan mal a menudo crean una paradoja para ellos mismos. Debido a sus creencias autolimitantes, los BD no creen que un RGW los quiera debido a todas sus fallas y defectos percibidos. Sin embargo, a menudo no harán nada para mejorarse a sí mismos o abordar sus debilidades percibidas. Los BD a menudo se obsesionan con tener sobrepeso, ser calvos, desorganizados, poco interesantes o malos con el dinero. Usan estos SLB para justificar no interactuar con mujeres, pero no tomarán medidas proactivas para hacer lo que puedan para mejorar.

*Las mujeres probablemente no te rechazarán por todas las razones por las que te has convencido a ti mismo que lo harán, sin embargo, esperan que traigas algo a la mesa. Esto no es una contradicción, es una verdad que las personas exitosas entienden. A la mayoría de las mujeres no les importa si eres calvo o tienes algunos kilos de más, ¡pero esperan que aproveches al máximo lo que tienes!*

Si esto tiene sentido para ti, ¡estás en camino a una vida realmente grandiosa con mucho potencial para atraer a algunas mujeres realmente grandiosas!

## La moneda de atracción

David DeAngelo, el creador de "Double Your Dating" afirma que "*la atracción no es una elección*". Estoy de acuerdo con ésto.

Las personas se sienten atraídas entre sí por todo tipo de razones inconscientes que a menudo tienen muy poco sentido y, en ocasiones, desafían la lógica y la racionalidad. Tratar de predecir qué atraerá a una persona en otra persona es inútil y frustrante. No lo intentes.

Entonces, ¿cuál es la moneda de atracción? ¿Qué hay en ti y en tu vida que las mujeres puedan encontrar interesante? Si bien no voy a afirmar que cualquier cosa atraerá a las mujeres, *una buena regla general es trabajar en el desarrollo de todos los rasgos que le gustaría que posea su pareja ideal.*

Si quieras una mujer segura de sí misma que se cuide bien, desarrolla esos rasgos en ti. Si quieras una mujer honesta, conviértete en un hombre honesto. Si quieras una mujer apasionada y expresiva, conviértete en eso tú mismo.

Si tiene 40 libras de sobrepeso, no puede hacer contacto visual con las mujeres y pasa la mayor parte de su tiempo libre en casa navegando por Internet, no espere que las mujeres atractivas y activas se sientan atraídas por usted.

*Conviértete en lo que quieras atraer. Así es como funciona.*

## **Entender lo que quieren las mujeres**

*Las mujeres son tanto criaturas que buscan seguridad como criaturas sensuales.* La mayoría de los hombres no entienden el significado de estas dos realidades. Los hombres tienden a abordar el mundo de forma analítica, como un problema a resolver. El mayor error que cometen las personas que se citan mal es asumir que las mujeres son como ellos.

*Si no te has dado cuenta, las mujeres tienden a estar muy influenciadas por sus sentimientos.* Esto se debe a que el cerebro femenino está conectado para experimentar la vida a través de los cinco sentidos (a diferencia de uno o dos sentidos que usa el cerebro masculino).

Por ejemplo, ser "amable" no excita a las mujeres. Incluso cuando proclaman que quieren encontrar un "buen chico", "agradable" no hace que las mujeres se sientan seguras y no activa sus sentidos de manera poderosa. Pueden pensar que quieren un buen chico, pero la biología les impide sentirse atraídos por un hombre pasivamente agradable.

Las personas que se citan con éxito entienden esta realidad y la aprovechan (sé que esta información es realmente inquietante para ti en este momento, pero aférrate a ti mismo y sigue leyendo).

Si tiene en cuenta estos dos hechos: las mujeres son criaturas que buscan seguridad y criaturas sensuales, entonces comprenderá mejor lo que tiene que aportar a la mesa de citas para atraer naturalmente el tipo de mujer que desea. Puede interpretar que esto significa que para atraer a una mujer, debe ser rico, gastar mucho dinero y darle cosas bonitas. Este es el pensamiento típico de BD y está mal.

*Como criaturas que buscan seguridad y criaturas sensuales, las mujeres se sienten atraídas por lo que las hace sentir bien y les da una sensación de bienestar.* ¡Si aprovechas esta realidad, nunca te faltarán citas y aumentarás enormemente las probabilidades de encontrar una mujer realmente genial!

Como terapeuta matrimonial, he estado escuchando a las mujeres decirme lo que quieren (y no quieren) de los hombres durante más de 30 años. He tomado estos principios y los he probado con mujeres con las que he salido. He realizado encuestas de mujeres al azar de todo el mundo. Esto es lo que he encontrado una y otra vez de mujeres de todas las edades y orígenes.

Lo que una mujer quiere:

- Un hombre en quien ella pueda confiar.
- Un hombre que la haga sentir segura.
- Un hombre que puede marcar la pauta y tomar la iniciativa.
- Un hombre que tiene pasión.
- Un hombre que pueda hacerla reír.
- Un hombre inteligente (no sólo analítico).
- Un hombre generoso y compasivo.
- Un hombre que es socialmente consciente.
- Un hombre que tiene un sano sentido de sí mismo.
- Un hombre que se cuida bien.
- Un hombre honesto y transparente.
- Un hombre que puede revelar lo que está pensando y sintiendo.
- Un hombre que tiene integridad.
- Un hombre que puede admitir fallas y reírse de sí mismo.
- Un hombre que acepta su masculinidad.
- Un hombre que tiene buenos amigos.
- Un hombre que se sienta cómodo con su sexualidad.

Las mujeres encuentran estos rasgos atractivos porque las hacen sentir seguras y “bien”. Tenga en cuenta que ninguno de estos rasgos tiene nada que ver con ser alto, guapo o rico. La mayoría de las mujeres no buscan al hombre perfecto, pero sí quieren un hombre que comprenda su necesidad de sentirse seguras y su necesidad de belleza, pasión y sensualidad.

Aquí hay una historia real. Una mujer me envió un correo electrónico después de escuchar uno de mis podcasts donde hablo sobre los hombres que aportan los siguientes rasgos a su relación: Conciencia, honestidad, transparencia y liderazgo (marcando el tono y tomando la iniciativa). Me preguntó si los hombres realmente podían aparecer y manifestar consistentemente estos cuatro rasgos. Cuando le aseguré que un hombre maduro puede hacerlo, esto es lo que me respondió:

*“Sinceramente, creo que deberías comenzar un servicio de citas para los chicos que hacen tu curso. Estarían seriamente inundados con opciones. ¿Un tipo que se concentra en ser consciente, honesto, transparente y tomar la iniciativa? Quiero decir hola. Las mujeres se volverían locas. ¡Hoy hablé de estos cuatro principios con una buena amiga mía, todo su cuerpo se iluminó! Es una locura.”*

Revise estos rasgos que he enumerado anteriormente. Pregúntese si hay alguno que no pueda desarrollar de manera realista con solo un poco de introspección y esfuerzo. A esto me refiero con desafiar sus creencias autolimitantes Y poner un poco de esfuerzo en lo que tiene para ofrecer a un potencial RGW.

## Desafía a tus SLB

¡Advertencia! La siguiente información puede parecer inicialmente abrumadora. Probablemente desencadene tus creencias autolimitantes de que tienes que tenerlo todo junto *antes* de poder atraer al tipo de mujeres que deseas. No escuches estas voces, están distorsionadas.

*Tus SLB y la junta directiva no quieren que tengas una vida y atraigas a muchas mujeres realmente geniales.* Una parte de tu mente quiere que te sientas derrotado y sigas haciendo lo que has estado haciendo. Es territorio familiar. Es ansiedad baja. Desafiarte a ti mismo para crear una vida plena te llevará a lugares nuevos, desconocidos y aterradores. Provocará ansiedad y miedo.

Reemplaza esas viejas y familiares creencias autolimitantes con nuevas creencias que proclaman que no tienes que ser perfecto. *Puedes salir Y tener citas MIENTRAS estás trabajando en ti mismo.* Dígase a sí mismo que no tiene que hacer todo a la vez, puede manejar el cambio, puede manejar la felicidad y puede manejar tener un RGW (o varios RGW) en su vida.

*Lo que piensas es lo que serás y lo que atraerás.* ¿A cuántas mujeres atraerás diciéndote que no vales nada? Si vas a decirte algo, ¿por qué no mensajes positivos? ¿Por qué una mujer se sentiría atraída por un chico que no se tiene en muy alta estima?

¿Cuánto sentido tiene andar diciéndote a ti mismo: "Soy aburrido, poco atractivo y no tengo vida"? ¿Qué mujer te miraría por segunda vez cuando estás proyectando esta actitud a través de tu comportamiento y lenguaje corporal?

¿Por qué no andar por ahí diciéndote a ti mismo: "Soy interesante, elocuente y cualquier mujer sería afortunada de tenerme"? Si tienes que elegir uno, ¿por qué te degradarías a ti mismo? ¿Por qué no elegir el mensaje de amor y afirmación?

*No esperes que una gran mujer piense mejor de ti que tú mismo.*

Crear una gran vida requiere que observes y desafíes diariamente a tus viejos SLB. No te preocupes si tienes que hacerlo perfecto o hacerlo todo ahora. Pasarás el resto de tu vida limpiando el equipaje viejo y descubriendo lo grandioso que eres en realidad. ¡Dale a todas las grandes mujeres la oportunidad de descubrirlo también!

### ***hacer un gran pastel***

Si buscas una mujer que te llene y te complete, nunca te sentirás completo o feliz. Una mujer no puede ser el centro de tu vida. Ella no puede completarte.

*Tienes que hacer un gran pastel de una vida y solo entonces una mujer puede ser la guinda del pastel.*

Muchos BD a menudo se sienten víctimas de una vida menos que satisfactoria, sin embargo, la mayoría de los hombres con problemas de relación rara vez evalúan qué tipo de vida quieren vivir y la persiguen activamente. *La premisa central de Dating Essentials for Men es que puedes dejar de lado las creencias autolimitantes y crear una vida fantástica y satisfactoria.*

*Seguir los principios de este libro no solo te ayudará a conseguir citas, ¡sino que te ayudará a crear una vida realmente grandiosa!*

Con suerte, seguirás creciendo, evolucionando y desafiándote a ti mismo hasta el día de tu muerte. Esta es la receta para hacer un gran pastel. Si bien se necesitan muchos ingredientes para hacer un pastel, y hay muchos tipos diferentes de pasteles, creo que hay algunas claves

ingredientes que son esenciales para que los hombres vivan una gran vida y atraigan a grandes mujeres. Una vez más, no es necesario que haga estas cosas a la perfección, pero trabajar en ellas de manera constante y mantenerlas en equilibrio es esencial para hacer pasteles excelentes.

Ingredientes clave de un gran pastel:

*Pasión:* el primero de los ingredientes clave para un gran pastel es perseguir tus pasiones en la vida. Esto es esencial. La única forma de tener una vida plena es perseguir tus pasiones a través del trabajo, el pasatiempo y la recreación. Esto no significa simplemente "trabajar mucho". Significa trabajar y jugar en lo que te hace completamente feliz y realizado.

La masculinidad se define por esta pasión. He trabajado con muchos hombres que nunca han descubierto o perseguido sus pasiones o que las han sacrificado para enfocarse en atender las necesidades de otras personas. Cometí el último error durante los primeros 25 años de mi vida adulta. Irónicamente, me costó no solo las relaciones en las que me había centrado, sino también mi propia energía vital.

Como terapeuta, he trabajado con parejas en las que la mujer insistía en que ella debería ser la prioridad número uno de su hombre. Esta es una receta para el desastre. *Un hombre debe hacer de su pasión su prioridad número uno. Al hacerlo, le da a su mujer (o mujeres) algo por lo que sentirse atraído.* Una vez que hace de otra cosa su prioridad número uno, pierde la energía de masculinidad que naturalmente atrae la energía femenina.

*Regla general de la pasión: deja de hacer todo lo que no estés haciendo con pasión y comienza a hacer todo lo que haces con pasión.*

Aféitate con pasión. Lava los platos con pasión. Conduce con pasión. Balancee su chequera con pasión. Interactuar con mujeres con pasión. Follar con pasión.

*Convierta cada "oh, no, tengo que hacerlo" en un ";Oh, chico, tengo que hacerlo!"*

*Chicos amigos:* Otro ingrediente clave para crear una gran vida es tener buenos amigos. Descubrí esto durante mi segundo matrimonio. En un momento me di cuenta de que toda mi vida giraba en torno a mi esposa y mis hijos. No tenía amigos varones. Esto fue lo primero en lo que decidí trabajar cuando comencé a recuperarme del síndrome del chico bueno.

Noté una mejora significativa en la calidad de mi relación con mi esposa cuando comencé a construir estas relaciones con los hombres. Incluso comentaba lo mucho más atraída que estaba por mí cuando pasaba tiempo con hombres. Como hombre soltero, algunas mujeres me preguntaron en una primera cita sobre mis amigos porque sabían lo importante que es esta cualidad para tener una buena relación.

*Tener buenos amigos es la base de tus relaciones íntimas.* Una buena relación con una mujer solo puede construirse sobre esta base. Sin la base de los amigos varones, una relación con una mujer se volverá necesitada y codependiente. Una mujer no puede satisfacer todas las necesidades de su relación. Cuando tienes buenas relaciones con los hombres, no presionarás a una mujer para que te llene.

Tus amigos ya estarán haciendo esto por ti. Además, *salir con hombres eleva tu nivel de testosterona*, eso es algo bueno.

Sé que en estos días a menudo escuchas y lees que las parejas son el "mejor amigo" del otro. Esto suena genial, pero está gravemente equivocado. *No creo que una persona del sexo opuesto pueda ser realmente un "mejor amigo".*

Cuando las parejas acuden a mí en busca de asesoramiento matrimonial, a menudo les digo durante la primera sesión que una de las mejores cosas que pueden hacer para su matrimonio es que ambos tengan buenos amigos del mismo sexo. Los hombres necesitan la conexión masculina y las mujeres necesitan la conexión femenina. No importa cuán buen amigo pueda ser un miembro del sexo opuesto, no puede conectarse contigo o entenderte de la misma manera que un amigo del sexo opuesto.

el mismo sexo puede.

Di que tu novia es tu mejor amiga. ¿Qué pasa si tienes una pelea con ella o simplemente necesitas discutir algo sobre ella con tu mejor amigo? ¿Con quién vas a hablar?

Si tu amante es tu mejor amigo, estás en problemas.

Las buenas relaciones necesitan mejores amigos del mismo sexo para ayudarlos a superar el estrés y los momentos difíciles. ¡Tu pareja no puede hacer esta doble tarea por ti y tú tampoco puedes hacerlo por ella!

Construir relaciones con los hombres es una agenda para toda la vida. He descubierto que es mucho más fácil conocer mujeres y crear relaciones con el sexo opuesto que conocer hombres y formar relaciones cercanas. También he descubierto que a medida que cambia la vida de los hombres (matrimonio, divorcio, hijos, trabajo, mudanzas), también lo hacen sus amistades. Eso significa que tienes que seguir trabajando para hacer nuevos amigos y tienes que trabajar para mantenerse en contacto con los que tienes, incluso cuando las circunstancias de la vida cambien. Requiere un esfuerzo continuo, pero vale la pena.

*Ejercicio regular y extenuante:* Otro ingrediente esencial para una gran vida es la aptitud física personal que resulta del ejercicio regular. Me refiero a cuatro o cinco días a la semana de ejercicio extenuante: el sudor brota de la frente. No importa lo que hagas, pero tienes que esforzarte a diario. Puede correr, andar en bicicleta, levantar pesas, jugar baloncesto, practicar yoga, jugar tenis, lo que sea que disfrute, pero tiene que ser regular y extenuante.

Hay varios beneficios de este compromiso con el ejercicio regular. El primero es obvio: te mantiene en forma. Hay muchas consecuencias para los hombres por no mantener una buena condición física. No solo existen problemas de salud como enfermedades cardíacas y diabetes, sino que el ejercicio también mejora el estado de ánimo y el sueño. Por supuesto, existe el beneficio psicológico de ser feliz con su apariencia cuando está en forma. *Si quieres una gran vida, tienes que perder la tripa y construir tu cuerpo.* Como con todo lo demás en la vida, esto requiere constancia a lo largo del tiempo.

*Apóyate en el desafío:* hay al menos un beneficio más importante del ejercicio extenuante regular. Cuando hace ejercicio regularmente, la misma disciplina que lo lleva al gimnasio todos los días se vuelve evidente en todas las demás áreas de su vida. Descubrirá que se vuelve más disciplinado con su trabajo, con su hogar y con su vida en general. Todas estas cosas te hacen sentir mejor y te hacen más atractivo.

*La mayoría de los NG y BD tienden a elegir regularmente la comodidad sobre el desafío.* Es por eso que ellos

a menudo posponen las cosas, se frustran fácilmente, hacen lo fácil en lugar de lo difícil, no logran alcanzar su potencial, carecen de disciplina y evitan. Es por eso que recurren a adicciones como la comida, el alcohol y la pornografía. Es por eso que buscan una mujer que los llene.

*Mientras estés buscando consuelo en la vida, nunca lo encontrarás.* La comodidad nunca satisface. Buscar comodidad nunca te llevará lejos en la vida y no te hará muy atractivo. Es solo a través de inclinarte hacia el desafío que creces, te sientes completo y te ves atractivo para el sexo opuesto. Esto es lo que la disciplina del ejercicio extenuante y regular puede hacer por usted.

Los ingredientes adicionales para un gran pastel de vida deben incluir; *prácticas espirituales* (meditar, ir a terapia, asistir a un grupo de 12 pasos o de hombres, leer diariamente libros edificantes y positivos, comprometerse con su fe, orar, etc.), y *dar su regalo al mundo* (dar sin expectativas, caminar el planeta con integridad, hacer cosas por las personas que no pueden hacer por sí mismas, sonreír).

Poniéndolo todo junto

Para hornear un gran pastel de una vida:

- Tienes que hacer de la pasión de tu vida tu prioridad número uno. •  
Tienes que desarrollar y mantener buenos amigos. • Tienes que hacer ejercicio extenuante todos los días. • Tienes que apoyarte en el desafío a diario. • Tienes que desarrollar y mantener una práctica espiritual. •  
Tienes que dar tu regalo al mundo.

Si omite cualquiera de estos ingredientes o deja que se desequilibren, inconscientemente buscará algo más para llenar el vacío. Estos rellenos como la comida, el alcohol, las drogas, la pornografía, una mujer o el trabajo excesivo nunca te completarán. *Al igual que la comida chatarra emocional, todo lo que harán es perpetuar la sensación de vacío que esperas que llenen.*

Aquí hay algunos ingredientes adicionales para ayudar a crear el tipo de vida que desea, el tipo de vida que lo satisfará y lo hará atractivo para las mujeres:

- Organícese •  
Mantenga su auto y su casa limpios •  
Preste atención al aseo personal • Cree un hermoso espacio a su alrededor (hogar/oficina) • Aprenda a bailar • Tenga pasatiempos regulares • Medite • Hágalo ahora: elimine el estrés de tener cosas colgando • Salga de deudas, ahorre • Todos los días: haga su cama, lave sus platos, cuelgue su ropa, mantenga su baño limpio • Limite la televisión y la navegación por Internet • Tome clases

## Mantenerse diferenciado

Está bien, has trabajado duro para crear una gran vida, una que te satisfaga y que sea atractiva para las mujeres. Digamos que conoces a alguien que parece tener el potencial para ser una mujer realmente grandiosa y comienzan a pasar tiempo juntos. Esto es natural en una nueva relación. Ambos quieren pasar tanto tiempo juntos como sea posible.

Tienen citas, pasan el rato viendo la televisión juntos, hablan por teléfono, hacen viajes. Es posible que eventualmente se muden juntos y comparten tareas y proyectos domésticos. Crees que has encontrado lo que has estado buscando y quieres pasar tanto tiempo juntos como puedas.

Desafortunadamente, ¡este es el principio del fin! Aquí está el por qué.

Cuando conoces por primera vez a una mujer que tiene el potencial de ser tu RGW, es probable que tú y ella estén viviendo vidas satisfactorias e interesantes. Eso es lo que los hace a ambos atractivos para el otro. Pero a medida que ambos comienzan a pasar más tiempo juntos, tienen menos tiempo para dedicarse a las cosas que ambos hacían antes de conocerse.

Algunas parejas comienzan a pasar tanto tiempo juntas que dejan de lado por completo todo lo que estaban haciendo cuando se conocieron. Esto se llama "*fusión*". *Fusión es donde ambas personas se pierden como resultado de la relación*. Hay al menos dos problemas importantes cuando las personas se fusionan.

El primer problema que crea la fusión es que *ninguno de los dos es la misma persona por la que el otro se sintió atraído originalmente*. ¿Alguna vez te has preguntado cómo puedes encontrar inicialmente a alguien tan interesante, pero cuanto más tiempo pasas con ella, menos interesado estás en estar con ella? Una razón es que ella ha cambiado. El mero hecho de pasar tiempo juntos ha hecho que ambos sacrifiquen el estilo de vida que inicialmente los hizo interesantes el uno para el otro. Ella no es la misma persona que te atrajo originalmente.

Un segundo problema es que *a medida que cada uno de ustedes renuncia a cosas importantes en sus vidas, ambos esperan que la otra persona llene el vacío*. Esta es una carga pesada para cualquier persona. Crea necesidad y dependencia, así como resentimiento y aburrimiento.

Cuando ninguno de ustedes se llena el uno al otro, ambos se culpan mutuamente. Luego, ambos intentan que la otra persona cambie y se convierta en algo que llene el vacío interior que ambos están experimentando.

Por eso es esencial aferrarse a su vida plena, incluso después de pasar a una relación íntima. Esto se llama "*diferenciación*". La diferenciación es esencial para la felicidad personal y la salud de las relaciones.

*La diferenciación es la capacidad de aferrarse a uno mismo cuando hay presión para fusionarse y perderse con otro.*

Entonces, cuando encuentres a una mujer realmente grandiosa y lo único en lo que puedes pensar es en estar con ella en todo momento, recuerda lo que te llevó allí. Aférrate a ti mismo. Manténgase diferenciado, siga haciendo el pastel. Persigue tu pasión. Mantén a tus amigos.

Mantente fiel en el gimnasio. Sigue apoyándote en el desafío Mantén tu práctica espiritual.  
Sigue dando tu regalo al mundo.

Todavía habrá tiempo para que usted y su mujer disfruten el uno del otro. Mantenga el equilibrio y manténgase diferenciado. Recuerda, ella es la guinda, no el pastel.

## Capítulo 10: Activar los impulsos biológicos básicos de las mujeres

"Soy un inútil sin mi mojo". - Austin Powers

En el clásico de 1999, "Austin Powers, The Spy Who Shagged Me", el Dr. Evil viaja a 1969 en un invento que él llama una "máquina del tiempo" para robar el "mojo" de Austin Power. Tan pronto como el Dr. Evil bebe la "fuerza vital" de su némesis, se vuelve totalmente irresistible para Frau Frisian. El efecto sobre Austin Powers, International Man of Mystery, es catastrófico.

El incontenible swinger de los años 60 se vuelve ansioso, nervioso, tímido e impotente. No puede aprovechar la oportunidad de salirse con la suya con Felicity Shagwell. Como resultado, Felicity se culpa a sí misma por no ser adecuadamente atractiva. Austin llega a la dolorosa conclusión: "Soy un inútil sin mi mojo".

No tener "mojo" es un problema importante para la mayoría de las "malas citas". La falta de mojo ("libido, vitalidad, fuerza vital" - según Dr. Evil) es probablemente una razón fundamental por la que has experimentado frustración y rechazo con las mujeres.

*Mojo te permite interactuar con mujeres con confianza.*

Es lo que hace que las mujeres se fijen en ti y te deseen. Es lo que te permite probar el interés. Es lo que te da las bolas para establecer el tono y tomar la iniciativa. Es lo que te da la columna vertebral para alejarte de la mujer equivocada. Es lo que te hace pensar positiva y abundantemente.

Esta lección te mostrará cómo reclamar tu mojo. Revelará el secreto para interactuar con mujeres con confianza óptima y ansiedad mínima. Esta lección no es para los débiles de corazón. Desafiará todo lo que siempre has creído acerca de cómo debes interactuar con las mujeres. Te obligará a analizar detenidamente algunas creencias autolimitantes debilitantes, pero socialmente sancionadas. Esta lección puede asustarte inicialmente, pero si estás listo para obtener lo que quieras en el amor y el sexo, ¡entonces es hora de tomar tu mojo y ponerte a trabajar!

### La mentira de la amabilidad

El problema que tienen la mayoría de las personas que se citan mal es que no interactúan con las mujeres en absoluto, o si lo hacen, se relacionan con ellas *"muy bien"*.

Piense en la secundaria o la escuela intermedia. Esta es la edad en la que realmente comenzaste a notar a las chicas. Estas criaturas repentinamente interesantes no solo se estaban desarrollando físicamente, sino que también parecían más interesantes socialmente que la mayoría de tus amigos. Alrededor de un año o dos después de que las niñas comenzaron a desarrollarse, tú también. De repente, tu cerebro y tus testículos comenzaron a decirte que podría ser una buena idea intentar

y llama la atención de una de estas criaturas sexys.

Desafortunadamente, es posible que no haya tenido las mejores habilidades sociales. Fuiste incómodo. Probablemente no eras guapo, rico o el mariscal de campo del equipo de fútbol.

Tu alcance excedió tu comprensión. Entonces, llegaste a la conclusión de que necesitabas algún tipo de plan para sobresalir entre la multitud de adolescentes torpes y llenos de granos que tenían el mismo objetivo que tú (y que tampoco tenían ni idea).

Probablemente fue en ese momento cuando se te ocurrió la estrategia de ser diferente de los demás. Serías "*amable*".

Tu mente de 14 años te dijo que este era probablemente tu mejor enfoque para ganar el afecto de una chica. También podrías haber desarrollado una estrategia secundaria de centrarte en las chicas que eran más inseguras. Probablemente razonó inconscientemente que un diamante en bruto no tendría expectativas tan altas como las chicas más deseables.

*Desafortunadamente, estas estrategias no funcionaron entonces y no funcionan ahora.*

Hay algunos problemas importantes con la estrategia "*agradable*".

Primero, *ser amable con una mujer es un intento manifiesto de ganar su aprobación*. Buscar aprobación en realidad aumenta tu nivel de ansiedad. *Si no te importa lo que una mujer piense de ti, puedes interactuar con ella con un desapego tranquilo que proyecta confianza*. Preocuparse demasiado por lo que piensa una mujer te vuelve tímido, ansioso y temeroso. Como resultado, o no te comprometes en absoluto, o lo haces con gran reserva.

Un segundo problema con la estrategia "*agradable*" es que te hace parecer más bajo que la mujer que te interesa. Por lo general, las personas solo adulan a las personas que tienen un estatus superior (al menos percibido).

*Cuando eres demasiado cortés, cortés, generoso, solícito y pasivamente complaciente con una mujer, ella te percibirá como de un estatus inferior al suyo*. Esto no solo pondrá un corcho en sus jugos biológicamente programados, sino que en realidad matará cualquier chispa de atracción que pueda haber tenido por ti.

Otro problema de ser "*amable*" es que *no hace absolutamente nada para excitar a una mujer*. Sé que lo contrario es cierto para ti. Cuando una mujer es "*amable*" contigo, te excita. Pero para las mujeres, solo te hace ver como un "*amigo*". *Una mujer puede querer sentirse atraída por un buen chico, pero la biología no lo permitirá*.

Finalmente, *una vez que comienzas a tratar de ganarte la aprobación de una mujer siendo amable, el patrón nunca termina*. Incluso si terminas en una relación con una mujer, has creado una dinámica de intentar complacerla y hacerla feliz (y asegurarte de que nunca te deje). Esta es una receta para el desastre en las relaciones (lo sé, lo he hecho varias veces y lo he visto miles de veces).

La amabilidad no hará más que hacerte lucir como un cobarde o una "*novia con pene*". Ella podría aprovechar tu disposición a escuchar durante horas los problemas que está teniendo con el "*imbécil*" con el que sale, o podría pedirte que ayudes a su hermana.

muévase, pero ella nunca querrá tener sexo con usted, usted es su "amigo".

## Por qué quieres una mujer

En este momento probablemente estés pensando, “¿No seas amable? ¿Qué estás sugiriendo, convertirte en un idiota?

Lo sé, has estado tratando de ser diferente de todos los idiotas durante todos estos años. La mayoría de las personas que se citan mal tienden a pensar en blanco y negro, por lo que convertirse en un idiota puede parecer la única alternativa a ser amable, pero hay otra alternativa mucho más efectiva.

Hágase una pregunta. ¿Cuál es la razón principal para acercarse a una mujer que encuentra atractiva?

- ¿Para que pueda escucharla hablar sobre sus problemas? • ¿Para saber si su hermana necesita ayuda para mudarse? • ¿Para que pueda gastar el dinero que tanto le costó ganar pagando sus cuentas?

¡No! Te acercas a una mujer que te atrae por una razón principal: ¡SEXO!

Esta es la razón por la que encontrabas interesantes a las chicas a los 14 y es la razón por la que encuentras interesantes a las mujeres ahora. Sé que esta verdad acaba de desencadenar grandes SLB para ti:

- “Pero eso me haría un mal hombre”. • “Convertir a las mujeres en objetos sexuales es degradante”. • “Las mujeres pensará que soy un idiota si saben que quiero tener sexo con ellas”.

*Dios le dio senos a las mujeres para que los encontraras lo suficientemente interesantes como para hablarles.*

Por supuesto, eres lo suficientemente evolucionado como para no solo ver a las mujeres como objetos sexuales, sino que sigue siendo la razón principal para interactuar con ellas.

La madre naturaleza hizo que quisieras poner tu pene en vaginas por la simple y pura razón de que es la forma más efectiva de mantener la raza humana en existencia. (¿Alguna vez has reflexionado sobre el hecho de que todos tus antepasados tuvieron relaciones sexuales?) ¿Quién eres tú para discutir con la madre naturaleza (no ganarás esa discusión)?

*Es un pecado evolutivo reprimir el interés sexual que Dios te ha dado en las mujeres.*

Es una mentira autolimitante creer que tu impulso sexual te convierte en un hombre malo. También es un SLB distorsionado creer que las mujeres pensarán que eres malo siquieres tener sexo con ellas. En realidad, lo contrario es cierto. Felicity Shagwell se sintió inútil y rechazada cuando Austin no pudo hacerlo por ella.

Gracias a la madre naturaleza, mientras verificas el estado de una mujer como un “*objeto sexual*”, ella verifica tu estado como un “*objeto de éxito*”.

Mientras revisas su “*fuckability*”, ella revisa tu “*rentabilidad*”. Esto no es malo, simplemente es así. Las personas que se citan con éxito aceptan y capitalizan esta realidad.

## Confianza: el afrodisíaco número uno

Le sugiero que lea la siguiente oración varias veces hasta que realmente se asiente.

*Cuando te acercas a una mujer con confianza, ella experimenta exactamente la misma reacción química en su cerebro (dopamina y norepinefrina) que experimentarías si se levantara la camisa y te mostrara las tetas.*

No puedes evitar lo que sucede en tu cerebro y ella no puede evitar lo que sucede en el suyo. La madre naturaleza ha programado estas reacciones en ambos.

Dado que las mujeres son "criaturas que buscan seguridad", la confianza, el estatus, el poder y la autoridad activan su medidor de seguridad biológicamente programado.

Nos guste o no, así es como la madre naturaleza nos programó:

- Las enfermeras se casan con los médicos. • Los asistentes de vuelo se casan con los pilotos.
- Las secretarias se casan con sus jefes. •

Las groupies pasan el rato en los hoteles con la esperanza de conocer a atletas profesionales y estrellas de rock.

Las realidades anteriores no hacen que las mujeres sean buscadoras de oro, solo están haciendo lo que están programadas para hacer (al igual que usted está programado para mirar los senos). Comprender la verdad de la biología femenina hace que las mujeres sean masilla en manos del hombre que acepta y actúa sobre la realidad evolutiva.

## **Confianza y Mojo, por qué las personas que se citan mal carecen de ambos**

El mayor inconveniente para la mayoría de las personas que se citan mal no es que no sean lo suficientemente atractivos, inteligentes o exitosos, sino que proyectan una falta de confianza.

Imagínese esto, está caminando por el centro comercial y se da cuenta de que una mujer atractiva camina hacia usted. Inconscientemente la examinas. De repente, mira en tu dirección, te ve mirándola. ¿Qué haces instintivamente? Si eres como la mayoría de las personas que se citan mal, miras hacia otro lado. Crees que te han "atrapado".

Estás seguro de que verá que la estabas mirando y pensará que eres un idiota. ¿Qué mensaje proyecta tu mirada hacia otro lado? ¿Confianza o pasividad, dominio o sumisión, estatus o sumisión?

Los hombres confiados sostendrán la mirada de la mujer y sonreirán con confianza. La mujer responde con una respuesta de alto interés o de bajo interés. Independientemente de si se siente atraída por el hombre o no, lo percibirá como confiado y seguro. Sentirá un pequeño zumbido. Caminará con un salto en su paso y es posible que ni siquiera se dé cuenta de por qué.

Al mirar hacia otro lado, comunicas que eres sumiso, intimidado, inseguro de ti mismo. No es lo que quisiste comunicar, pero desafortunadamente, así es como se interpretará. Estos son el tipo de señales inadvertidas que la mayoría de las personas que se citan mal envían a mujeres.

Lo triste es que probablemente apartaste la mirada porque tus SLB te dijeron que una mujer pensará que eres malo si te descubre mirándola. Esto es una mentira. Una mujer pensará que tienes estatus y poder si la estás mirando (a menos que la estés mirando fijamente y desvistiéndola, esto es espeluznante). A menos que esté vestido

como una persona de la calle, la única pista que tiene una mujer sobre tu estatus es cómo te comportas y cómo sostienes su mirada.

## **SLB y sexo**

La mayoría de las personas que se citan mal tienen vergüenza extrema, culpa, miedo y ansiedad sobre el sexo. Creen que las mujeres piensan que el sexo es malo. Creen que las mujeres piensan que los hombres que quieren sexo son malos. Si tiene este tipo de SLB, probablemente haya trabajado muy duro para ocultar cualquier tipo de interés sexual de las mujeres que conoce.

Aquí está el problema que probablemente lo ha atormentado desde que notó a las chicas por primera vez en la escuela secundaria: *ha estado tratando de ocultar su verdadera razón para querer hablar con ellas y salir con ellas.*

***QUIERES VERLOS DESNUDOS, PERO NO QUIERES QUE SE ENTEREN.***

Los hombres que se sienten cómodos teniendo una fuerte agenda sexual interactúan con las mujeres con un mínimo de ansiedad y un máximo de confianza. Esto es "mojo". Los hombres que se sienten incómodos (o inconscientes o en negación) de tener una fuerte agenda sexual interactúan con las mujeres con un máximo de ansiedad y un mínimo de confianza.

Querer tener sexo no te convierte en un mal hombre. *Tu interés sexual es solo la chispa que enciende el motor.* Es el golpe a la puerta de una posible gran relación (una gran noche de sexo o algo a largo plazo).

La mayoría de las personas que se citan mal lo entienden al revés. Primero intentan convertirse en amigos de una mujer mientras ocultan cualquier interés sexual. Pero es su interés sexual inicial lo que realmente lo inicia en el camino hacia una relación potencialmente excelente.

Una persona que se cita mal teme que si expresa interés sexual hacia una mujer, ella se disgustará y lo rechazará. Teme que si le hace saber a una mujer que quiere ser más que amigos, "arruinará" la posibilidad de tener una amistad. Pero si expresar interés sexual arruina la amistad, no hay mucha amistad.

Aquí hay algo más que les recordaré; *Las mujeres no se follan a un hombre porque lo hayan conocido, conocen al hombre con el que se quieren follar.*

Al honrar su programación sexual masculina, está aumentando las probabilidades de actuar de tal manera que loatraiga y lo haga atractivo para algunas mujeres realmente geniales. Al reprimir tu impulso sexual, estás aumentando las probabilidades de conformarte con algunas mujeres bastante desordenadas.

¿Quieres una gran relación con una gran mujer? Enfréntate a ella con tus bolas intactas.

*La confianza es el afrodisíaco número uno para las mujeres.* Los hace sentir seguros. Los enciende. Los hace mojados.

Estas son las buenas noticias, *puedes interactuar con mujeres con confianza incluso cuando no te sientas seguro.* Aquí hay varias cosas que puede hacer para proyectar confianza cuando interactúa con mujeres.

## Confronta tus SLB

Lo más probable es que tengas creencias autolimitantes muy negativas, distorsionadas y críticas. Probablemente tengas una fuerte necesidad de ser percibido como agradable. Has interiorizado mensajes de la familia y la sociedad que te decían:

- "No persigas a las chicas". • "No seas un jugador". • "Se un caballero." • "No coquetees con las mujeres". • "No seas como los demás chicos". • "No seas como tu padre". • "No persigas la falda".

Puede usar la información y las herramientas de este libro para enfrentar y derrotar a estos SLB. Naciste sexual; pero los mensajes religiosos, sociales y familiares les han dado la idea de que los hombres son malos o pecadores por ser sexuales. Probablemente también haya interiorizado el SLB de que las mujeres se ofenderán si tiene deseo sexual hacia ellas.

## romper la trampa 22

La mayoría de las personas que se citan mal se quejan de que la confianza con las mujeres es un Catch 22. Creen que tienes que tener confianza para conseguir una mujer, pero tienes que tener éxito para conseguir que las mujeres ganen confianza. Esta es una creencia falsa.

*La "confianza" es el producto de no preocuparse demasiado por lo que la gente piensa.*

Lo que la gente piensa que *"Amorosamente me importa un carajo"* te permite interactuar con mujeres y comprometerlas con confianza. He conocido a hombres que han tenido mucho éxito con las mujeres, pero aún así carecían de confianza. Contrariamente a su lógica interna, el éxito y la confianza no están relacionados.

### *Habla con la gente dondequieras que vayas*

Esta es una práctica para generar confianza. Cuanto más lo hagas, más seguro te sentirás. Cuando una de las personas con las que estás hablando es una mujer que encuentras atractiva, simplemente harás lo que has estado haciendo todos los días. Te sentirás y parecerás confiado. No esperes a ver a una mujer atractiva con la que quieras hablar.

Empieza a hablar con todos ahora.

### *Establecer el tono/tomar la iniciativa*

La mayoría de las personas que se citan mal tienen miedo de ser controladores, hombres "malos". Por lo tanto, se acercan a las mujeres pasivamente:

- "No creo que quieras salir conmigo alguna vez, ¿verdad?"
- "¿Qué te gustaría hacer?"

Esta actitud pasivamente complaciente no hace que las mujeres piensen que eres respetuoso, les hace pensar que eres un debilucho. Una mujer saludable quiere que un hombre tome la iniciativa.

Ella no quiere tener el control y no quiere un cobarde.

Un hombre integrado puede establecer el tono y tomar la iniciativa sin ser controlador.

Decide cómo quieras vivir tu vida e invita a una mujer a que te siga.

Recuerda siempre, *una mujer no puede seguir donde un hombre no la lleva*.

*Di, no pregúntes*

Dile a una mujer que haga lo que ya quiere hacer (incluso si aún no lo sabe).

Esto proyecta confianza y mojo. Cuando le dices a una mujer qué hacer, sin apego al resultado, parecerá que tienes un estatus más alto que ella, esto la excitará.

Nunca le pidas a una mujer su número de teléfono, di “dame tu número”. Nunca le preguntes a una mujer si quiere salir contigo, dile “nos vemos el martes a las 7:00 en Starbucks”.

Nunca le preguntes a una mujer si quiere tener sexo, dile “quítate la ropa y métete en mi cama”.

¡Es asombroso cuántas mujeres me han dicho “No puedo creer que me estés diciendo qué hacer” mientras se desabrochan la blusa!

*Tomar acción*

Proyectos de acción mojo. El interés sexual se comunica a través de la acción, no de las discusiones. ¡No hables de eso, solo hazlo!

Hace un tiempo, en un grupo que dirigí para hombres solteros, uno de los muchachos mencionó que tenía una cita el próximo fin de semana con una mujer que conoció en citas rápidas. El miembro del grupo había estado hablando de esta mujer en grupo durante unas cuatro semanas. Aunque en realidad solo habían pasado una hora y media juntos además de la cita rápida de siete minutos, habían estado hablando por teléfono durante semanas, discutiendo la naturaleza de su relación, si tendrían sexo o no, etc. , etc.

Le dije al miembro del grupo que era hora de *“Follar más, hablar menos”*.

¡Esta siempre es una buena filosofía cuando se trata de tomar el tipo de acción que proyecta confianza y mojo!

*No dedique demasiado tiempo a escuchar a las mujeres hablar sobre sus problemas*

Los chicos buenos y las personas que se citan mal creen erróneamente que pasar mucho tiempo escuchando a las mujeres, preguntándoles qué quieren y dejándolas marcar el tono es un juego previo efectivo. no lo es Este enfoque simplemente te convierte en una novia con pene.

Si bien la comunicación es importante para construir relaciones, la acción es más poderosa que hablar cuando se trata de generar pasión.

*De hecho, existe una correlación inversa entre la cantidad de tiempo que un hombre pasa escuchando a una mujer hablar sobre sus problemas y la cantidad de sexo que tendrá con él. Sé que esto suena contrario a la intuición, pero pruébelo.*

#### *burlarse de ella*

A las mujeres sanas les encanta que se burlen de ellas. Es una gran manera de aumentar el nivel de interés de una mujer si ya tiene al menos un interés moderado en ti. Realmente no importa lo que digas o hagas, solo bromea con ella.

Las burlas y el humor proyectan dominio y familiaridad.

Hice una encuesta hace un tiempo preguntando a las mujeres por qué se sentían atraídas por un hombre que puede hacerlas reír. La respuesta común fue que proyecta confianza e inteligencia. Muchos dijeron que los hizo sentir seguros. Una mujer (con la que estaba saliendo) respondió con naturalidad: "No me importa si un hombre es hogareño, si me hace reír, ¡lo haré!".

#### *Tocarla*

Tocar a una mujer mientras hablas con ella demuestra dominio y confianza. También es una gran manera de probar el nivel de interés.

Apóyate en ella. Presiona tu hombro contra el de ella. Sujeta su brazo suavemente pero con firmeza justo por encima del codo y dirígete a través de una habitación llena de gente. Toque la parte baja de su espalda y tire suavemente de ella hacia usted. Toma su mano cuando cruces una calle transitada. Inclínate y bésala en la mejilla cuando te despidas.

La mayoría de las personas que se citan mal tienen miedo de ofender a una mujer o de ser rechazados por ella. Pero si una mujer tiene mucho interés en ti, le gustará que la toques.

#### *Deja ir el apego al resultado*

Si no tiene ningún apego al resultado, puede correr todo tipo de riesgos. Puedes arriesgarte a parecer tonto. Puedes estrellarte y quemarte y vivir para contarlo. Tan pronto como te apegues a los resultados, te volverás pasivo y reacio al riesgo. Prueba, establece el tono. Amorosamente, me importa un carajo lo que ella piense de ti.

La mayoría de los principios que he presentado en este capítulo se explicarán e ilustrarán más detalladamente en la parte 2 del libro. Sigue leyendo.

## Parte 2: Perfeccionando su práctica

Los capítulos de esta mitad de *Dating Essentials for Men* se centran en aprender nuevas habilidades y desarrollar nuevas rutinas diarias. Estas habilidades y rutinas lo ayudarán a conocer y hablar con mujeres y obtener lo que desea en las citas, el amor y el sexo.

Te prometo que al final de esta sección te sorprenderá lo fácil que es conocer mujeres, hablar con ellas, obtener sus números de teléfono e incluso llevarlas a tu cama. Te sorprenderá lo fácil que es tener citas cuando aplicas algunos principios probados y verdaderos.

Pero también tengo que advertirte. *Perfeccionar su práctica* es donde la goma se encuentra con el camino. En la parte *Mastering Your Mind* de *Dating Essentials for Men*, podrías simplemente leer mis cositas de sabiduría sobre las citas, las relaciones y las mujeres y asentir con la cabeza y decir: "Esto es algo bueno".

*PYP* es donde realmente tienes que salir y *hacer algo*.

Cuando comencé a reunir el material *Fundamentos de las citas para hombres*, me cuestioné: "Ya hay mucha información sobre las citas y tantos gurús que enseñan a los hombres a salir, ¿quién soy? Asumo que mi filosofía y mi enfoque harán una diferencia". ¿diferencia?" Eso fue alrededor de 2007 y espero que la cantidad de recursos para citas y la cantidad de gurús de las citas se haya triplicado o cuadruplicado desde entonces.

Me di cuenta cuando comencé a crear *Dating Essentials for Men*, realmente no importaba cuánto material ya estaba disponible, porque la mayoría de las personas que se citan mal buscan una solución rápida o una bala mágica.

Lo que hacen muchos chicos cachondos y solitarios es navegar en línea en busca de algo que cambie su vida amorosa y sexual sin que realmente tengan que hacer nada diferente. La persona promedio que tiene malas citas comprará montones de libros, CD, clases, programas e incluso campamentos de entrenamiento, en busca de una solución rápida y fácil a sus frustraciones con respecto a las mujeres, el amor y la sexo.

También descubrí que, independientemente de la cantidad de material bueno que compre y consuma la persona que se cita mal en promedio, la mayoría de las veces rara vez se esfuerzan por salir de su zona de confort y constantemente aplican lo que el material les anima a hacer. Siguen comprando más material.

A eso me refiero cuando digo que *Perfeccionar su práctica* es donde todo se vuelve *real*. Si realmente quieres que algo sea diferente en tu vida, tendrás que hacer algo diferente. A veces, estas cosas diferentes te van a asustar hasta la muerte. Por suerte, tus ansiedades no te matarán.

Todo lo que presento en esta sección es factible. Lo sé, porque no solo yo, la mala cita original, las he hecho todas muchas veces, sino que he visto innumerables otras malas

las personas que se citan practican estos principios y tienen un gran éxito en las citas.

*Esta mierda funciona si tú la trabajas.*

Haz un compromiso contigo mismo. Promete salir todos los días y practicar lo que te enseño en este libro. Haz las cosas que más te asustan: ahí es donde ocurre el verdadero crecimiento y la transformación.

Tal vez sea útil saber que en realidad no escribí este libro para ayudar a los hombres a conocer mujeres y obtener más amor y sexo. Escribí *Dating Essentials for Men* para ayudarnos a crecer como hombres, enfrentar nuestros miedos, salir de la guardería, abrazar el desafiante y gratificante mundo de lo masculino y transformar cada aspecto de nuestras vidas para mejor.

El hecho de que un efecto secundario muy agradable de practicar lo que enseño en *Dating Essentials for Men* es que descubrirá que interactuar con mujeres, obtener sus números, acostarse y encontrar una mujer realmente genial, no es tan difícil.

*Dating Essentials for Men* tiene el poder de transformar tu vida en todos los sentidos. El hecho de que también aprenderá cómo atraer a grandes mujeres a su vida es solo la guinda del pastel.

¡Vamos a hacerlo!

## Capítulo 11: Presta atención a los detalles (ella lo hace)

*"Dios está en los detalles"* – van der Rohe de Ludwig Mie

Los hombres encuentran consuelo en la repetición y la familiaridad. Los chicos tendemos a caer en la rutina y hacer lo mismo una y otra vez. El hombre promedio puede ser feliz usando la misma camisa y pantalón día tras día. Los hombres pueden pasar junto a montones de basura apilados alrededor de su casa y apenas darse cuenta. Los chicos pueden subirse a un coche sucio, tirar otra bolsa de Burger King o un vaso de Starbucks al suelo y dejarlo allí durante semanas.

Estas tendencias parecen ser especialmente ciertas para las malas personas que se citan.

La falta de enfoque, la falta de atención a los detalles, la procrastinación y los problemas de seguimiento son rasgos comunes de los BD. Estos patrones de abandono se manifiestan a lo largo de su vida: en su hogar, su automóvil, su comportamiento y su apariencia personal. Este patrón de falta de atención a los detalles es una de las razones por las que las personas que se citan mal tienen problemas con las citas y las relaciones.

Si quieras tener éxito en las citas y atraer a las mujeres de forma natural, debes prestar atención a los detalles en cada área de tu vida.

### **excitando a las mujeres**

¿Sabes lo que excita a las mujeres?

La mayoría de las personas con malas citas asumen que podría incluir tener mucho dinero, ser alto y bien parecido, tener la cabeza llena de cabello, ser diferente de todos los "imbéciles" que hay, o escuchar a las mujeres hablar sobre sus problemas durante horas y horas.

Estas son todas las respuestas incorrectas.

Las mujeres son criaturas sensuales. Experimentan la vida a través de sus sentidos: tacto, vista, gusto, olfato y con lo que escuchan. Sus sentidos controlan su estado emocional.

Cuando los sentidos de una mujer son activados positivamente por un hombre, ella experimenta atracción. Aunque las mujeres no están tan enfocadas en la apariencia física de un hombre como los hombres en la de una mujer, aún importa. Las mujeres se sienten atraídas por el esfuerzo, la confianza, el potencial y la atención al detalle. Todas estas cosas crean un impacto positivo en sus sentidos.

El propósito de este capítulo es lograr que se mire a sí mismo ya su entorno a través de ojos diferentes (la forma en que una mujer podría mirar las cosas). Las sugerencias de esta lección te ayudarán a activar todos los sentidos de una mujer de manera positiva. Esta información está destinada a hacerte consciente y consciente de lo que proyectas personalmente a las mujeres y lo que dice tu entorno sobre ti.

*Recuerda, las mujeres notan los detalles, incluso si tú no.*

## Atraer Mujeres Naturalmente

La mayoría de las personas que se citan mal y los chicos buenos tienden a buscar algún tipo de fórmula mágica que haga que las mujeres se enamoren instantáneamente de ellos. Estos mismos chicos quieren un atajo o una línea de recogida garantizada o un abridor que los haga irresistibles para las mujeres. No lo crea, buscar estos abridores a prueba de fallas y balas mágicas en realidad requiere demasiado trabajo.

Prestar atención a los detalles en tu vida no solo mejora la calidad de tu vida cotidiana, sino que también es una forma poderosa de atraer a las mujeres hacia ti de forma natural sin tener que depender de rutinas artificiales y sobrecargadas de trabajo.

Este capítulo contiene un montón de maneras fáciles de mejorar su vida. Es algo así como un enfoque de escopeta, así que no te abrumes. Elija algunas de las sugerencias y comience a trabajar en su vida poco a poco. En poco tiempo, se sorprenderá de lo fácil que es atraer naturalmente a las mujeres hacia usted, ¡solo por la forma en que vive!

*Si Dios está en los detalles, ¡también lo está tu Mujer Realmente Grande!*

Ah, y solo una advertencia. No dejes que tu mente te convenza de esperar hasta que hayas marcado todas las casillas de este capítulo antes de salir y hablar con las mujeres. Haz ambos. Trabaja en tu vida *mientras* trabajas en tus habilidades de citas

## Aseo personal

No puedes esperar a encontrar una novia para comenzar a prestar atención a los detalles de tu vida. Nunca se sabe cuándo podría cruzarse con una mujer que podría ser una gran pareja. *Cada vez que salga por la puerta de su casa, parezca que se dirige a un lugar importante.* Ya sea que esté corriendo al 7-11 o paseando a su perro en el parque, parezca que le importa.

*Pelo.* Quieres un estilo que luzca bien, te quede bien y sea fácil de mantener. Si se está quedando calvo o tiene retroceso o adelgazamiento del cabello, vaya lo más corto posible. O lo cortas bien o te afeitas la cabeza. A medida que el cabello se adelgaza o retrocede, mantenerlo corto minimiza el efecto.

El cabello corto y recortado se ve seguro y masculino. Nunca peines sobre ninguna parte, es obvio (como cuando una mujer se quita el suéter largo por el culo con la esperanza de que nadie se dé cuenta de lo grande que es). Los peinados te hacen parecer inseguro y geek. Solo ve corto.

Si ha pasado un tiempo desde que cambiaste o experimentaste con tu peinado, ve a un salón y hazte un estilo realmente bueno. El corte costará más de lo que crees que vale, pero un profesional sabrá qué te queda mejor. Pídeles que te muestren cómo peinarlo de la forma en que lo hicieron y pregúntales qué producto usaron. Luego, cuando llegues a casa, pídele a un amigo que tome fotografías de tu cabello desde varios ángulos.

La próxima vez que necesite un corte de pelo, lleve las fotos a Hairmasters o a su peluquero.

Pueden hacer que se vea igual por menos dinero si tienen una imagen para continuar. Luego, dependiendo de qué tan rápido crezca su cabello, córtelo regularmente (probablemente cada tres a cinco semanas). Peina tu cabello y usa tu producto. Manténlo simple, pero hazlo.

*Dientes.* Por supuesto, usará hilo dental y se cepillará los dientes todos los días. Ir al dentista dos veces al

año para la limpieza. Hable con su dentista sobre la apariencia de sus dientes. La mayoría de los hombres se beneficiarían de blanquearse los dientes periódicamente, especialmente si beben café o fuman (si fuma o mastica, déjelo).

Si sus dientes están torcidos o desiguales, considere ortodoncia o carillas. Las carillas pueden ser una excelente manera de mejorar el aspecto de sus dientes a un precio razonable. Tu sonrisa dice mucho de ti, así que hazla eléctrica. Si los dientes amarillentos o en mal estado lo ponen demasiado tenso para sonreír, cuídalo. Lo vales.

Hace solo unos años, invertí en carillas y coronas para mis dientes superiores. Nunca me había gustado mucho mi sonrisa. Desde entonces, sonríe libremente y la gente me dice que me veo más feliz y más joven, y mucho más atractiva. Le sugiero que se ahorre una tonelada de dinero en el trabajo dental, planifique unas vacaciones dentales en México.

*Tu cuerpo.* Ve al gimnasio regularmente y ponte en forma. Adelgazar o construir. Sin duda, te sentirás más seguro si eres delgado y fuerte. No hay razón para no serlo.

Estar y mantenerse en forma le ayudará a vivir más tiempo y mejorar su estado de ánimo. La mayoría de las mujeres no buscan un fisicoculturista, pero les gusta un hombre que se cuida, se ve bien con su ropa y se siente cómodo desnudándose. Entonces, si te has estado diciendo a ti mismo que ninguna mujer te querría porque tienes sobrepeso o eres demasiado delgado, haz algo al respecto. ¡No más excusas!

Una nota. A lo largo de los capítulos de este libro, afirmaré repetidamente que las mujeres son “criaturas que buscan seguridad”. Miran a los hombres para que se sientan seguras. Este es el núcleo de la atracción femenina.

Para que una mujer se sienta segura con un hombre, debe saber que él tiene el control de sí mismo. Esa es la razón de sus “pruebas de mierda”. Tienen que probar y ver si tienes tu “mierda” juntos antes de que se sientan seguros contigo.

*Una de las primeras señales que envías sobre si tienes o no el control de ti mismo es lo que proyectas con tu cuerpo.* Es por eso que necesita cuidar bien su cuerpo, comer sano y hacer ejercicio regularmente. Si tienes sobrepeso o el pecho hundido, las mujeres inmediatamente te verán como un hombre que no tiene control de sí mismo. Este es un completo desvío para el tipo de mujeres que desea atraer.

*Uñas de los dedos.* Muchas mujeres me han dicho que es una de las primeras cosas que notan en un hombre. Si sus uñas están sucias, irregulares o demasiado largas, esto es un desvío para muchos mujeres.

*Vello facial.* Si tiene vello facial, manténgalo arreglado y recortado. Sé que Tom Cruise y Brad Pitt pueden lucir como vagabundos callejeros, pero la mayoría de nosotros no podemos.

Puedes comprar maquinillas con guías de profundidad para ayudarte a mantener el vello facial prolífico y proporcional. También puedes preguntarle a un buen estilista qué te queda bien en la cara. Lo que nosotros pensamos que se ve bien no siempre es exacto.

Un poco de barba puede lucir elegante, pero no lo use como excusa para evitar afeitarse regularmente. Las mujeres generalmente me dicen que les gusta una cara suave en un hombre. Rastrojo

irrita su piel sensible.

*Depilación masculina.* El vello corporal es masculino. No tienes que pasar por la agonía creciente del personaje de Steve Carell en *The 40-Year-Old Virgin*, pero debes mantener el vello corporal bajo control. Los recortadores con guía pueden ser útiles para mantener el vello del pecho y la espalda bien recortado. No hay necesidad de parecer un oso peludo después de seis meses de hibernación.

A medida que envejecemos, perdemos cabello en la cabeza y nos crece en todas partes. Al menos una vez a la semana, recorta el vello de la nariz y las orejas. Las mujeres realmente notan esto (me dicen todo el tiempo que esté seguro y les dicen a los hombres que presten atención a estos detalles). Puede usar una recortadora pequeña a batería hecha para esto o unas tijeras pequeñas con puntas romas. Regularmente un profesional me depila las orejas y me recorta las cejas. No cuesta mucho, no toma mucho tiempo y hace una gran diferencia.

*Colonia.* Personalmente, creo que el olor natural de las feromonas masculinas es el mejor olor para un hombre. Las encuestas que he visto dicen que a la mayoría de las mujeres no les gusta mucha colonia en un hombre. Si te gusta usar colonia, lleva a una mujer de compras contigo y pídele que te ayude a elegir un buen aroma para tu cuerpo. Luego use un toque ligero. Demasiada fragancia es un desvío. No lo golpee ni se bañe en él. Rocíe un rocío suave desde la distancia de un brazo solo sobre su pecho desnudo, no sobre su ropa.

La regla general es que *la única persona que debería poder oler tu colonia es una mujer que tenga la nariz presionada contra tu pecho*. Dado que el olfato es el centro de memoria más fuerte en el cerebro, tu aroma provocará buenos sentimientos en tu mujer cada vez que estés cerca de ella.

*Apariencia general.* Esté dispuesto a gastar dinero en su apariencia. El trabajo dental, los lentes de contacto, la cirugía ocular Lasik (uno de los mejores regalos que me he dado), la cirugía plástica menor, incluso el simple hecho de hacerte un tratamiento facial o una manicura es una excelente manera de mejorar tu apariencia y hacerte sentir bien contigo mismo. Esto no te hace vanidoso. No tienes que exagerar, pero invierte en ti mismo.

Todos los chicos que he conocido que han hecho algo para mejorar su apariencia general se han sentido muy bien con la inversión que hicieron en sí mismos. La mayoría de los chicos desearían haberlo hecho antes.

## Moda

*"Vienen corriendo tan rápido como pueden, porque todas las chicas están locas por un hombre bien vestido". – ZZ parte superior*

Desarrolla tu propio estilo. Esto significa pensar un poco en lo que te queda bien y lo que te hace sentir bien. La moda es un proceso consciente. Encuentra un look básico que te quede bien, ya sean vaqueros y una camiseta, chinos y polos, o bonitos pantalones y camisas de botones.

No necesitas mucha ropa, pero cuando se trata de lo básico, compra calidad. Tu propio toque de moda personal puede incluir agregar algunas cosas bonitas a tu apariencia básica. Como un gran par de zapatos, un blazer clásico, un gran par de aviadores o un buen

reloj (recibo elogios en mi Omega todo el tiempo).

Solo una o dos cosas bonitas agregadas a tu guardarropa hacen que todo lo demás luzca mejor.

Las mujeres notan los pequeños detalles y la calidad (quieres una mujer que reconozca la calidad, ¿no?).

Frecuentemente pregunto a las mujeres lo que tienden a notar primero sobre la moda de un hombre. Las respuestas más comunes son reloj, zapatos y sentido general del estilo. Sobre todo, ¿se ve cómodo con su piel y su ropa?

Tu estilo personal cuenta una historia sobre ti y tu vida. Cuando viajo, a menudo compro accesorios de moda. Compré zapatos en la ciudad de Nueva York, un anillo de plata en México, un sombrero Burberry de Harrod's en Londres. Todos tienen una historia. Cuando una mujer comenta sobre uno de estos accesorios, puedo contarle la historia. No solo agrega un poco de estilo a mi guardarropa básico, sino que también me da la oportunidad de contarles a las mujeres sobre mi vida.

### **Zapatos**

Las mujeres me dicen que una de las primeras cosas que notan en un hombre (junto con sus manos y uñas) son sus zapatos. Invierte en buenos zapatos. (Puede comprar excelentes zapatos en la venta semestral de hombres de Nordstrom, a mediados de junio y fines de diciembre).

Recuerdo la primera vez que pagué más de \$200 por un par de zapatos. Esto fue difícil de hacer, pero ese par de zapatos duró siete u ocho años. Los zapatos realmente solo me costaron alrededor de \$ 25 por año. Los resolví dos veces. Los cuidé bien y los pulí regularmente.

Encuentre un puesto de limpieza de zapatos y límpielos con regularidad. Descubrirá que es un regalo agradable, extiende la vida útil de sus zapatos y lo mantiene en buen estado. Un limpiabotas solo cuesta alrededor de \$ 2.50, ¡más barato que un café con leche!

Incluso si tiendes a usar chanclas Vans u Olukai (en las que básicamente vivo aquí en México), los zapatos desgastados o gastados envían un mensaje terrible a las mujeres. Mantenga sus zapatos limpios, en buen estado y en buen estado. Deshágase de ellos antes de que se vean desgastados.

### **Pidiendo ayuda**

La mayoría de los hombres necesitan ayuda para comprar lo que les queda bien. Pídale a alguien que tenga buen gusto que vaya de compras con usted. Este puede ser un hombre o una mujer. Si conoces a un chico que viste bien, pídele que te ayude. Pregúntale a una mujer que tenga buen gusto, pero no te recomiendo a tu mamá ni a tus hermanas. Pídele a tu asesor personal que te ayude a encontrar cosas que puedan actualizar tu guardarropa, que te queden bien y que causen una impresión positiva en las mujeres. Una vez más, todo lo que necesita son algunos conceptos básicos y algunas cosas bonitas.

Pídele a esta persona que revise tu armario contigo y te ayude a deshacerte de las cosas que no te quedan bien, que están pasadas de moda o que están gastadas. Uno de los mayores errores que suelen cometer los hombres es llevar ropa demasiado grande para ellos. A menos que seas un rapero profesional, la ropa holgada y demasiado grande envía un mensaje negativo a las mujeres.

Deja que tu asesor te ayude a hacer una lista de las cosas que puedes agregar a tu guardarropa con el tiempo. Esto le permitirá mantenerse dentro de un presupuesto y encontrar cosas en oferta. Revise su armario dos veces al año y repita el proceso: deshágase de las cosas que no le quedan bien, que están pasadas de moda o que no ha usado en un año.

*"La ropa hace al hombre. Las personas desnudas tienen poca o ninguna influencia en la sociedad". - Mark Twain*

### **Tu hogar**

Las mujeres ven tu hogar como un reflejo de ti. Cuanto más bien organizado, limpio y sensualmente agradable esté tu espacio personal, más atractivo te encontrará una mujer.

Las mujeres no pueden evitar esta respuesta, es solo la forma en que están programadas.

Cuando traía a una mujer a mi apartamento por primera vez, podía ver su respuesta sensual. Deambuló de una habitación a otra (incluida mi habitación), exclamando oh y oh por los colores, mi arte, mis velas, mis muebles, mi cama. La veía relajarse y tocar cosas. Por lo general, hacia dos preguntas: "¿Hiciste esto tú mismo?" y "¿Siempre está así de limpio?" (¿Cuándo fue la última vez que una mujer le hizo alguna de esas preguntas sobre su hogar?)

Si su casa está desordenada, sucia, desorganizada o, en general, poco atractiva, no querrá llevar mujeres allí. Las mujeres no querrán venir a una casa sucia y desordenada. Si su casa se ve como un dormitorio universitario o está llena de algunos muebles que no combinan que su ex esposa le dejó en el divorcio, esto desanimará a las mujeres.

Recuerda, las mujeres notan los detalles y quieren saber que has pensado y te has esforzado en cómo vives.

Hay otros beneficios también. Al crear un hogar cálido, acogedor y cómodo (y mantenerlo limpio y ordenado), se sentirá bien con su espacio personal y disfrutará de estar allí. No importa dónde haya vivido, he creado un espacio cálido y cómodo donde me siento relajado y feliz. Disfruto abriendo mi puerta cuando llego a casa y experimentando la sensación de bienvenida y satisfacción que me da mi espacio.

El segundo beneficio es que no dudarás en traer mujeres a casa y ellas disfrutarán de estar allí. Lo más probable es que quieran seguir viniendo. Cuando estaba en mi apogeo de citas, no era inusual que las mujeres vinieran a mi casa el 80% - 90% del tiempo en lugar de que yo fuera a su casa. Ni siquiera vi la casa de varias mujeres con las que salí. A todos les gustaba pasar el rato en mi casa.

### **Pidiendo Ayuda, Parte II**

Si se siente abrumado acerca de por dónde empezar o cómo hacer que esto suceda, no se preocupe. Pedir ayuda. Pregúntale a alguien que conozcas que tenga buen gusto en decoración o contrata a un profesional. Creo que tengo buen gusto, pero tener un decorador profesional ha hecho toda la diferencia en mi hogar. Muchos hombres necesitan comenzar este proceso con un organizador profesional. Si es necesario, contrate a alguien que pueda ayudarlo a organizar y almacenar todas sus cosas.

Le sugiero que contrate a un limpiador de casas profesional al menos una vez al mes. Entonces mantén ese look tú mismo. Mantenga limpios los lavabos, las tinas y los inodoros. Aspire y quite el polvo al menos cada dos semanas. Limpie las ventanas y los espejos cada mes más o menos. Mantén tu baño limpio. No hay toallas en el suelo. Sin pelos en las nalgas ni manchas de orina en el inodoro. Mantenga su refrigerador limpio. Haz tu cama todos los días. Mantenga sus platos listos y las encimeras limpias. Recoge tu ropa.

Cada vez que salgas de tu casa, déjala limpia y ordenada. Nunca sabes cuándo querrás llevar a alguien a casa contigo.

Toda la información anterior se aplica si vive en una casa grande, un apartamento pequeño o una habitación en la casa de sus padres. No use nada como excusa para evitar crear un espacio de vida cálido y confortable.

## **Tu carro**

Tu coche también impresiona y dice mucho de ti a una mujer. Los hombres pueden quedar atrapados pensando que deben tener un buen auto para impresionar a una mujer. Esto no es cierto, así que no lo uses como una creencia autolimitante para darte una excusa para no tener citas. Como soltero, conduje un Jetta, una camioneta Subaru, un BMW, un Ford Explorer y un Mercedes. Descubrí que el tipo de automóvil que conduzco no tiene absolutamente nada que ver con el éxito con el que tengo citas.

No importa lo que conduzca, manténgalo limpio. Lave el exterior con la frecuencia que lo necesite, especialmente en verano. Mantenga siempre limpio el interior. No hay basura en los pisos, ni mierda en el tablero, ni montones de cosas en el asiento trasero. Si necesita llevar cosas en su automóvil, guarde algunas bolsas de lona o cajas de almacenamiento en su maletero y coloque sus cosas allí. No fume en su coche. Si tiene un parabrisas roto o le falta un tapacubos, arréglolo. Esas son el tipo de cosas que son fáciles de posponer y con las que vivir. También son los detalles que las mujeres notan primero cuando se suben a su auto.

## **Comportamientos personales**

No importa cuánto estilo tenga o qué tan bien se vea su automóvil o su casa, si su propio comportamiento personal es irritante, distrae o grosero. He notado que muchos BD tienen comportamientos o manierismos que rápidamente alejan a una mujer. Dado que estos gestos a menudo son inconscientes, pídale a un par de amigos cercanos que le digan si hace algo que pueda irritarlo o distraerlo.

Estos comportamientos socialmente inapropiados o que distraen pueden incluir eructar o tirar pedos en público, hurgarse o limpiarse la nariz, hablar demasiado, ser demasiado obstinado o sabelotodo, interrumpir, evitar el contacto visual, rascarse las bolas, beber demasiado, cosas como eso.

Dado que la mayoría de la gente no solo te dirá que haces estas cosas, tendrás que preguntar. Y dado que la mayoría de estos hábitos son inconscientes, tendrás que trabajar conscientemente para superarlos. Haz que tus amigos te den una señal predeterminada si las estás haciendo en público. No hace mucho tiempo, mi madre señaló que parecía haber desarrollado un hábito inconsciente de tamborilear con los dedos. ni siquiera sabía que era

¡haciéndolo!

### **Ser uno mismo**

El aspecto más importante del estilo es ser uno mismo. Ninguna de las sugerencias de este capítulo significa nada si no estás siendo tú mismo.

No trates de ser algo que no eres. No intentes impresionar. Recuerda, cada interacción y cada conversación tiene el potencial de abrir puertas que pueden llevarte a una emocionante aventura con una mujer realmente grandiosa. Esté siempre preparado para la posibilidad. No se deje atrapar con la guardia baja. Prepárate para atravesar las puertas que se abren frente a ti.

Diviértete, sé tú mismo, disfruta de la aventura. Recuerda, si prestando atención a los detalles es donde encuentras a Dios, es donde también encontrarás a tu diosa.

## Capítulo 12: Utilice Internet a su favor

*Las citas son un juego de números.*

La tecnología e internet han abierto innumerables puertas para que hombres y mujeres se encuentren. No hace mucho tiempo, sacar un "anuncio personal" se consideraba algo que solo hacían los perdedores. Ahora las citas por Internet se han convertido en un lugar común con muy poco estigma. De hecho, Internet se ha convertido prácticamente en el nuevo lugar de encuentro para solteros que buscan pareja.

Existen numerosas formas de aprovechar Internet como una herramienta de citas.

Sitios web como [Match.com](#), [cupido.com](#), [Plentyoffish.com](#), y [yahoo.com](#) le permite publicar un perfil y navegar por los perfiles de posibles fechas.

[E-amor.com](#) brinda un servicio similar con más estructura y el objetivo de ayudarlo a encontrar su "alma gemela".

Sitios como [Adultfriendfinders.com](#) le ayudará a localizar mujeres que buscan principalmente encuentros sexuales.

Facebook sirve como una forma de conectarse con compañeros en muchos niveles diferentes, además de solo tener citas.

[Meetup.com](#) proporciona información de contacto sobre diferentes tipos de grupos sociales enumerados por ciudad. Las salas de chat y los grupos de interés permiten que hombres y mujeres de todo el mundo se reúnan y conversen sobre temas específicos, juegos, etc.

[Craigslist.com](#) se puede utilizar para casi cualquier cosa.

Tinder and Bumble te permite encontrar mujeres a la vuelta de la esquina.

Las herramientas de citas y conexión disponibles para usted en línea siguen cambiando y actualizándose tan rápido que cuando lea la lista de recursos anterior, es posible que estén desactualizados.

### **Una herramienta, no una muleta**

Cuando se trata de citas por Internet, los hombres con los que trabaja tienden a clasificarse en tres categorías.

- Algunos nunca lo han hecho y parece un poco intimidante o estigmatizado. • Otros lo han intentado en el pasado pero afirman que "no funcionó" (un refrán común de los malos que se citan se aplica a muchas cosas que intentaron solo una vez, antes de darse por vencidos). • Aquellos que usan Internet como su única vía para conocer mujeres porque es menos aterradora que hablar con ellos en público.

Internet es una gran herramienta para conocer mujeres y tener citas, una herramienta que abre muchas puertas que quizás nunca se abran en el transcurso de la vida diaria de un hombre. Conocer mujeres en línea es una excelente manera de comenzar a tener citas. Los sitios web de citas brindan una forma bastante simple y directa para que un hombre se inserte en el mundo de las citas.

Escribir un perfil personal tiende a obligar a un hombre a evaluar su vida de una manera que le permita ver sus fortalezas y debilidades.

Sin embargo, hay inconvenientes en las citas por Internet. Puede convertirse en una muleta para evitar tratar con mujeres en persona. Un hombre puede quedar atrapado fácilmente en mensajes con mujeres a las que nunca ha conocido o involucrarse en relaciones a larga distancia que no tienen ninguna esperanza de funcionar. Las citas en línea le permiten a un hombre quedarse en casa frente a una computadora mientras se engaña a sí mismo pensando que en realidad tiene una vida.

Finalmente, *las citas en línea son "inorgánicas", no son naturales*. En línea, las personas se enfocan en cosas como la edad, el tipo de cuerpo y los ingresos y usan una imagen borrosa de dos pulgadas para tomar decisiones sobre a quién contactarán o no. Por lo general, cuando las personas se encuentran en situaciones públicas, estos factores no son tan significativos.

Como he dicho muchas veces en este libro, soy un gran defensor de salir de la casa, expandir su ruta y hablar con la gente dondequiera que vaya. Este es el mundo real. Aquí es donde conoces a la gente en persona. Aquí es donde se abren las puertas. Aquí es donde suceden los "milagros".

Internet es una gran herramienta para conocer gente y expandir tu mundo, pero es solo eso, una herramienta, no una muleta. Las citas en línea son una forma más de conocer mujeres y sacarte de casa. Mi sugerencia es que si vas a usar citas en línea, solo debería representar alrededor del 25% de tu esfuerzo total de citas. El resto puede provenir de cosas como citas rápidas, encuentros de solteros, grupos religiosos, clases, grupos sociales y salir de la casa y hablar con la gente donde quiera que vaya.

## Bajo nivel de frustración

Antes de entrar en algunas formas de usar las citas por Internet de manera efectiva, permítanme abordar brevemente el tema de *"Lo probé antes y no funcionó para mí"*. Como dije, este es un lamento común de las malas personas que se citan. Un rasgo bastante consistente de los BD (y quizás una de las principales razones por las que son BD) es una *baja tolerancia a la frustración*. Las personas que se citan mal tienden a darse por vencidas fácilmente. Abandonan un principio o herramienta la primera vez que no funciona o la primera vez que son rechazados. Si al principio no tienen éxito, los BD a menudo se dan por vencidos y no vuelven a intentarlo nunca más.

Acercarse a las mujeres, hablar con ellas, pedirles números de teléfono, correr el riesgo de ser rechazadas, tener citas, iniciar relaciones sexuales y romper con ellas, todo genera ansiedad. No hay manera de evitarlo.

Las personas que se *citan mal odian la ansiedad* y harán casi cualquier cosa para evitarla. Entonces, si intentan algo una vez y no funciona bien la primera vez, simplemente afirman "no funcionó para mí" o "lo intenté una vez y se estrelló y se quemó". Entonces pueden justificar quedarse en casa, navegar por Internet y evitar ponerse en cualquier situación.

donde podrían sentirse ansiosos.

Si esto te describe, te animo a que te *apoyes en tu ansiedad*. Prueba algunas cosas nuevas. Toma algunas oportunidades. Toma algunos riesgos. Siga haciendo cosas hasta que mejore en ellas. Sigue haciéndolos hasta que la ansiedad se disipe. Si hace algo y no obtiene resultados positivos la primera vez, intételo de nuevo. Intenta hacerlo un poco diferente. Intenta hacerlo en un contexto diferente. Trate de hacerlo sin apego al resultado.

*Las citas son un juego de números y vas a fallar mucho más de lo que tendrás éxito.*

Las personas que se citan con éxito lo saben. Perseveran ante el fracaso y el rechazo. Me van a escuchar decir cosas como “*apóyese en el miedo*” y “*llegue al rechazo rápidamente*”. Estas son las claves del éxito.

*Esfuerzo = Éxito (el esfuerzo es éxito)!*

Si probaste citas en línea o citas rápidas o lecciones de baile o lo que sea en el pasado y “simplemente no funcionó”, inténtalo de nuevo. Y otra vez. Experimenta, prueba diferentes cosas y diferentes enfoques. Esa es una de las mejores cosas de las citas por Internet, puedes seguir probando cosas nuevas, literalmente reinventándote una y otra vez.

## **Creando una vida**

Cuando probé por primera vez las citas en línea, crear mi perfil personal fue un proceso revelador. Desde la adolescencia había creído que ser un “chico genial” sería suficiente para que una mujer se fijara en mí y quisiera salir conmigo.

Cuando me conecté y comencé a leer los perfiles, tuve una experiencia de “mierda”. Me di cuenta de que simplemente aparecer y ser “amable” no iba a ser suficiente en el mundo de las citas en línea. Pero más que eso, el proceso de escribir mi perfil en línea iluminó la realidad de que, durante algunos años, había construido mi vida alrededor de otras personas. Quita a esas personas, y no había mucho de “yo” allí para vender.

Por lo tanto, *crear un perfil fue un ejercicio de evaluación de mi vida*. El proceso me obligó a decidir cómo quería que fuera mi vida, qué necesitaba cambiar, qué necesitaba agregar y qué miedos debía enfrentar. La creación de un perfil también requería que pensara qué tipo de mujer quería atraer y qué haría falta para atraerla.

Mientras discutimos cómo crear un perfil de citas efectivo, *exploraremos de muchas maneras cómo ayudarlo a crear el tipo de vida que desea* y cómo atraer el tipo de mujeres que desea en su vida. Entonces, lo primero que le sugiero que haga al crear un perfil en línea es que haga una lista de todos sus intereses, pasiones, actividades y pasatiempos. Si la lista parece unidimensional o limitada, haga una segunda lista de todas las cosas que cree que le gustaría hacer.

Hice esa lista cuando desarrollé mi primer perfil en línea. Me encontré con esta misma lista unos tres años después y descubrí que había hecho alrededor de media docena de cosas en mi lista. Tres o cuatro de ellos se han convertido en partes regulares de mi vida. También me di cuenta de que había probado algunas cosas que no estaban en mi lista.

Después de encontrar mi lista, comencé a hacer planes para probar algunas cosas más que aún no había logrado hacer. El resultado es que ahora mi vida es más plena e interesante de lo que era antes de crear mi primer perfil en línea. Esto no solo hace que mi vida sea más placentera y desafiante, sino que me hace mucho más atractivo para el tipo de mujeres que quiero atraer.

## Crear un perfil de citas

En este capítulo, analizaremos principalmente la creación de un perfil para sitios de citas como Match, Cupid, Yahoo o eHarmony. Discutiremos el nombre de usuario, el título, las imágenes y su perfil real.

También discutiremos cómo contactar a las mujeres en estos sitios y cómo iniciar una reunión para tomar un café. Este no es de ninguna manera un enfoque exhaustivo de todas las formas en que puede usar Internet para conocer mujeres, pero es un buen comienzo.

Si aún no lo ha hecho, regístrate en un sitio de citas en línea como Yahoo, Cupid, Match, etc. Elija uno que sea gratuito o que le permita registrarse por un período de prueba o por un mes. Comience explorando el sitio y vea cómo funciona.

Revisa los perfiles de otros hombres en el sitio. Presta atención a lo que llama tu atención y lo que no. Al mirar los perfiles de los hombres, tenga en cuenta que *las mujeres no usan tanto el perfil de un hombre para elegirlo, lo usan para descartarlo*.

Un perfil no debería gritar, "elígeme, elígeme". El objetivo del perfil no es impresionar a una mujer o hacerte lucir como el mejor hombre disponible. Una mujer no va a leer tu perfil y decidir que eres el hombre de sus sueños. Es solo una introducción.

Por lo general, una mujer mirará el panorama general y verá si algo sobre el hombre le llama la atención. Ella no necesita saber acerca de cada logro o cada interés que tienes. Tu perfil no tiene que llamar la atención de una mujer, solo tiene que darle una pequeña instantánea de quién eres y hacer algo para crear un pequeño revuelo. No tienes que sobresalir entre la multitud (más no es mejor), solo tienes que poner el pie en la puerta.

### Nombre de usuario

La mayoría de los sitios de citas en línea te hacen elegir un nombre de usuario. Ser creativo. Una mujer no te elegirá solo por tu nombre de usuario, pero probablemente no se inspirará demasiado en nombres de usuario como "bob1154" o "Seattle07". Elegir algo que muestre algo de personalidad, pero que no se pueda malinterpretar como negativo o sórdido.

Pruebe combinaciones que incorporen su nombre, su trabajo, uno de sus mejores atributos o un pasatiempo. Elegir un nombre caprichoso o inteligente. Solo tenga cuidado con el uso de humor o términos que son tan oscuros que la persona promedio no los entenderá. Te desaconsejaría que uses referencias de ingeniería, informática, Star Wars o El Señor de los Anillos (mientras que burlarte un poco de ti mismo está bien, es decir, "SciFiGeek"). Diviértete, pero no lo pienses demasiado.

Recuerda que puedes cambiar tu nombre de usuario tantas veces como quieras.

## Titular

Su título es una excelente manera de atraer la atención a su perfil. Dado que su título suele ser una de las primeras cosas que notan otros miembros, es una forma de causar una buena primera impresión. Al igual que un nombre de usuario, un titular probablemente no sea el factor determinante de si una mujer se comunicará contigo o no, pero tampoco querrás que la apague.

En la mayoría de los sitios en línea, cuando envía un correo electrónico a una mujer, su nombre de usuario y título serán la única parte del correo electrónico que ella verá inicialmente.

Su título es un excelente lugar para presentar algo único sobre usted, resaltar uno de sus intereses o ser un poco inteligente o divertido. Personalmente, me gusta usar titulares que *pintan una imagen que crea un sentimiento positivo en el lector*, "Dedos de los pies en la arena".

"Hasta las rodillas en el polvo de Vail" o "Navegando por las cristalinas aguas azules del Caribe".

Recientemente miré algunos perfiles en [Match.com](#) para chicos de mi edad en mi área. La mayoría eran aburridas, aburridas y predecibles, pero algunas eran interesantes e inteligentes.

Soso y aburrido:

- "Hola" •
- "Hablemos"
- "GRAPHIX GUY" • "Dar y recibir amor" • "Los ángeles aparecen en el día de San Valentín" (gag me - RG) • "Buscando a alguien especial" • "Como deseas" • "Tranquilo" • "Te busco a ti" • "Saludos"

Si fueras mujer, ¿te emocionarías con alguno de estos?

Inteligente o intrigante:

- "No es el típico aficionado a la tecnología" (la primera imagen era él con un traje de neopreno haciendo algo activo)
- "El estilo es saber quién eres, lo que quieres decir y que no te importe un bledo" • "¿Se buscó una joya rara y preciosa para formar un equipo brillante, o simplemente para ayudarme a escribir mejores poesías y titulares?" (Hice clic en este para usarlo como ejemplo de un titular malo, luego lo vi todo, algo ingenioso. La primera foto era de él en las pistas con gafas de esquí).

Haz algunas búsquedas por tu cuenta y ve si algo te inspira.

## Fotos

Las reglas con respecto a las imágenes son bastante básicas. Primero, tienes que tener algunos. Ninguna mujer hará clic en tu perfil sin ellos. Utilice más de uno y menos de cuatro.

Todas las imágenes deben ser de alta calidad. Fotos borrosas, desenfocadas, mal iluminadas

o demasiado lejos distraen y no hacen nada para que se vea bien.

Pídele a un profesional o a un amigo que te tome fotos en varias situaciones. Trate de evitar verse demasiado posado.

No utilices imágenes en las que hayas recortado a una exnovia, nada de brazos colgantes.

No estoy seguro de por qué, pero las mujeres hacen lo del "brazo colgando" todo el tiempo. No puedo contar cuántos perfiles de mujeres he visto con una mujer que muestra parte de un brazo o una mano de lado; falta el resto del cuerpo. La otra cosa que las mujeres parecen hacer bastante es publicar una foto de ellas con una novia o dos divirtiéndose. A menudo te deja preguntándote cuál es ella y esperando que sea la más guapa del grupo.

Tu foto "principal" es lo primero que una mujer verá sobre ti en tu perfil.

Tu foto debe ser una foto tuya reciente y de calidad. Los sitios de citas recortarán una foto tuya para usarla como principal, pero obtendrás mejores resultados si subes una foto de la cabeza (pero no una con traje y corbata adecuada para uso comercial).

Sube una o dos tomas más que muestren tu cuerpo completo. Uno de estos puede ser de ti haciendo algo activo. Nada de fotos de puestas de sol, montañas, etc. Una foto tuya con tu mascota, tu kayak, tabla de snowboard o tu Harley está bien porque muestran cosas que son importantes para ti. (Varias mujeres me han dicho que no se sienten particularmente atraídas por las fotos de hombres con pescado o hombres bebiendo cerveza con sus amigos).

Oh sí, déjate la camisa puesta.

En general, las mujeres no están tan influenciadas por la apariencia física de un hombre como nosotros lo estamos por la de una mujer. *La apariencia física es importante para las mujeres, pero para la mayoría, la atracción generalmente se basa principalmente en cómo "las hace sentir" un hombre.* Tus fotos de perfil son importantes, pero no tienes que parecerse a Brad Pitt, George Clooney o Usher para llamar la atención de una mujer.

Si va a estar en línea por un tiempo, cambie su imagen principal cada dos semanas. Una mujer puede fijarse en ti la segunda vez que ve tu perfil debido a una foto diferente.

## **Tu perfil personal**

No se presione para crear el ensayo perfecto. Comience simplemente dejando que el lector sepa sobre usted. Piense en lo que le diría en un correo electrónico a un amigo perdido hace mucho tiempo con el que no ha hablado en diez años para ponerlo al tanto de su vida. Describe tu día típico, cómo es tu personalidad y qué te gusta hacer para divertirte.

Mira tu vida. ¿Qué quieres presentar de ti? Aquí es donde la lista que mencioné anteriormente es útil. Úselo como una guía para describirlo a usted y lo que le gusta hacer. Incluso puede mencionar cosas que le gustaría probar o aprender a hacer.

Los detalles aparentemente insignificantes en su perfil, por pequeños que sean, pueden quedar en la mente de una mujer y generar interés. Mencionar, por ejemplo, que haces el crucigrama del New York Times todos los domingos, que el verano pasado hiciste un viaje a Irlanda, que estás entrenando para tu primer triatlón, que disfrutas de cierto barrio

bistro o que estás aprendiendo italiano.

*Cuando describa estas cosas sobre usted, sea específico. Crea una imagen visual y sensual en la mente del lector.* En lugar de "Me gusta bailar", escribe "Me encontrarás bailando salsa todos los sábados por la noche en el Century Ballroom". En lugar de "Me gusta comer afuera", escribe "No puedo resistirme a los nachos en 520 en Main Street". En lugar de "Me encanta viajar", escribe: "Mi escapada favorita es sentarme debajo de una palapa y beber margaritas en la playa de Puerto Vallarta".

*Pintar imágenes de palabras.* Recuerda que las mujeres son criaturas sensuales. Si apelas a sus sentidos, apelarás a sus corazones.

En general, diría que no cuente lo que hace para ganarse la vida a menos que su trabajo sea realmente único. Si su carrera es una parte importante de su vida, está bien indicar esto. Si te apasiona lo que haces, cuéntale al lector por qué. Simplemente no entres en detalles técnicos profundos. Nunca diga cuánto gana, incluso si la plantilla de perfil en el sitio de citas lo pregunta específicamente.

Escribe lo suficiente en tu perfil para mostrar que te esforzaste, pero no tanto como para que la mujer pierda interés y siga adelante. Al escribir su perfil, el primer párrafo es crucial. Puede que sea lo único que lea una mujer antes de hacer clic en el botón Atrás. Manténlo breve, hazlo impactante e intrigante. Divida los párrafos restantes, manténgalos cortos.

No intentes impresionar. Ser uno mismo. Eso es lo que quieras que atraiga a las mujeres de todos modos. Usa un poco de humor, ten un poco de ventaja. Evita la tentación de presentarte como un "buen chico". He leído los perfiles de algunos hombres que en realidad parecían un anuncio del síndrome del chico bueno. Muchos BD piensan que esta es la forma de llamar la atención de una mujer. Aunque muchas mujeres afirman que están buscando un "buen chico", la biología no lo permite (más sobre este tema en otros capítulos).

### A quién te gustaría conocer

Tu perfil también debe describir lo que buscas en una mujer. Evite ser tan específico que muy pocas mujeres calificarían. Esto también puede hacerte lucir quisquilloso y superficial. Si te atrae la confianza en mujeres o mujeres a las que les gusta el aire libre, dilo.

Lenguaje negativo ("No quiero. . . , no me gusta . . .") en su descripción de a quién le gustaría conocer hace que su perfil sea un imán para exactamente los tipos que está tratando de evitar. Esto también te hace parecer llorón y negativo.

Tu perfil es el lugar para especificar lo que quieras en una relación, no lo que no quieras. Convierta cualquiera de sus afirmaciones negativas en positivas. En lugar de decir "Estoy cansado de los juegos mentales", que se traduce como "Tengo un chip en el hombro", intenta decir "La honestidad es lo más importante en una relación para mí".

Descubrí que muchas personas que se citan mal buscan a una mujer que pueda aumentar su bajo sentido de autoestima. Si bien es normal que los hombres se sientan atraídos por mujeres sanas y atractivas, *buscan una mujer que sea mucho más joven que tú y mucho más atractiva que tú*.

*te hace ver inseguro.* Las mujeres que leen tu perfil probablemente se desanimarán si tienes 40 años, pero solo quieras salir con mujeres de 20 a 32 años, o si claramente tienes sobrepeso pero específicas solo mujeres delgadas.

Cuando la pareja deseada de un chico lo hace parecer crítico, como si ni siquiera quisiera salir con alguien de su edad, se transmite de manera negativa. *¿Cómo te parecería si una mujer dijera que solo sale con hombres ricos que pueden llevarla a lugares agradables?*

Después de completar su perfil, haga que al menos tres personas lo revisen (al menos una mujer). Asegúrese de que no haya errores de ortografía, gramática o puntuación. Cada mes más o menos, cambia tu perfil. Juega con él, experimenta. Echa un vistazo a otros perfiles en línea para obtener ideas. Cambia tu imagen principal. Cambia tu nombre de usuario y título. Mantenga su perfil fresco e interesante. Lo más importante, diviértete.

## La invitación

Una realidad de las citas en línea es que las mujeres no tienen que esforzarse tanto. No tienen que ser proactivos. Después de publicar un perfil (solo un párrafo si son atractivos), pueden sentarse y dejar que los contactos fluyan. Todo lo que tienen que hacer es descartar los que no les interesan o los de los chicos que obviamente no lea sus perfiles.

Algunas mujeres te “guiñarán el ojo”, pero no cuentes con que las mujeres hagan el primer contacto (a menos que sean nuevas en las citas en línea o vivan en Rusia o China). Si una mujer joven y atractiva se pone en contacto contigo y te dice que está buscando un chico agradable como tú, probablemente sea una insinuación de un sitio porno.

*Considera su trabajo establecer el tono y probar el interés.* Por tanto, una vez hayas completado tu perfil, es el momento de empezar a navegar por los perfiles de mujeres. Algunos sitios en línea le enviarán posibles coincidencias. Todos tienen algún tipo de motor de búsqueda. Ve a buscar, teniendo en cuenta las cualidades que buscas en una posible pareja.

Cuando encuentres a una mujer que te intriga, escríbele un breve correo electrónico. Nunca guiñe, es pasivo y obliga a la mujer a marcar la pauta. Cuando se comunique con posibles coincidencias, manténgalo simple. Ser un poco inteligente y personal solo puede ayudar. Lo que es más importante, demuestre que ha leído su perfil, no solo miró sus fotos.

El objetivo de su correo electrónico inicial es dirigirla a su perfil. Por lo tanto, todo lo que tienes que hacer es llamar su atención, no estás tratando de venderla. Solo invítala a echarte un vistazo.

Si la mujer responde a su correo electrónico, le sugiero que responda en su próximo correo electrónico con una invitación para reunirse para tomar un café, una bebida o un paseo por el parque. Sugiero reunirse inicialmente para una simple cita cara a cara por varias razones.

En primer lugar, el propósito de las citas es llegar a conocer la naturaleza de una persona. Decirle que se reúnan para algo informal es una forma de establecer el tono y tomar la iniciativa. Una simple cita cara a cara es el siguiente paso ideal para conocer un poco mejor a la persona. También es una prueba efectiva de interés. Esta es también una forma de ver qué tan flexible y disponible es ella. La fecha inicial es una forma ideal de llegar al rechazo lo antes posible.

posible.

Reúñase lo antes posible. Mantenga el chat al mínimo. Proponer una reunión de inmediato es una forma de evitar uno de los mayores escollos de las citas en línea: hablar demasiado por correo electrónico y por teléfono antes de la reunión. Hay al menos cuatro peligros principales de conversar demasiado antes de reunirse.

- Realmente no puedes llegar a saber mucho sobre la naturaleza de una persona por teléfono o correo electrónico. Solo puedes descubrir la verdadera naturaleza de una persona observándola en persona. En el pasado he charlado un poco por correo electrónico antes de la reunión. Me intrigaría el sentido del humor y la alegría de una mujer, solo para conocerla en persona y preguntarme si su compañera de cuarto escribió sus correos electrónicos.
- Es fácil “enamorarse” de una persona que nunca has conocido. Esta es una receta para el desastre (¡intenta romper con una mujer con la que te has acercado por teléfono y correo electrónico solo para descubrir en tu primera cita que ella está completamente apagada!). • Chatear es una forma efectiva de ir a lo seguro (BDs como este).
- Las mujeres que responden a su correo electrónico a menudo pueden sugerir charlar un rato para conocerse antes de reunirse. Esta es la mujer que marca la pauta desde el principio; nunca es una buena idea.

Cuando una mujer responda con interés a su correo electrónico inicial, inmediatamente comience a trabajar en los planes para la reunión. Sugiera un día, una hora del día y un lugar para reunirse para tomar un café o una bebida que sea conveniente para ella. Si te propone un día alternativo, dile que tendrás que volver con ella. Espera al menos un día y vuelve a contactarla. Si su día y hora propuestos funcionan para usted, configure la fecha. Si quiere probar cuánto necesita ella para tener el control, sugiera un momento completamente diferente.

Cuando se haya establecido el día, la hora y la ubicación, no más correos electrónicos ni conversaciones telefónicas antes de la fecha.

De acuerdo, ha hecho una conexión y ha establecido una hora y un lugar para reunirse. Es hora de mover las citas fuera de línea y hacia el mundo real. Sigue leyendo para lo que viene a continuación.

## Capítulo 13: Comprométete a salir con 12 mujeres en 12 semanas

*La práctica hace la perfección.*

Probablemente hayas escuchado esta perogrullada desde la infancia. Si quieres hacer algo bien y si quieres hacerlo con confianza, tienes que practicar mucho. Como cualquier otra habilidad, este teorema se aplica a las citas.

Como mencioné, muchas personas que se citan mal tienen un bajo nivel de frustración y se dan por vencidos fácilmente cuando los intentos iniciales de tener citas no salen bien. Como resultado, nunca adquieren todos los conjuntos de habilidades necesarios para una cita exitosa y nunca desarrollan confianza.

No sé ustedes, pero cualquier cosa en la que haya llegado a ser medianamente bueno (béisbol, fútbol, tablas de multiplicar, guitarra, escribir código, salsa, terapia, hablar en público) requería dos cosas: un maestro y mucha práctica de las habilidades fundamentales. Con el tiempo, estas habilidades se convirtieron en una segunda naturaleza.

Cuando se trata de citas, la mayoría de nosotros nunca tuvo un buen maestro, por lo tanto, las habilidades que desarrollamos probablemente no fueron muy efectivas. Debido a que no teníamos un buen conjunto de habilidades para trabajar, no tuvimos mucho éxito. Dado que las experiencias positivas tienden a motivarnos a seguir practicando, la mayoría de nosotros nos rendimos rápidamente cuando no teníamos un éxito inmediato.

La sección *Perfecciona tu práctica* de *Dating Essentials for Men* está orientada a enseñarte las habilidades que necesitas para obtener el amor y el sexo que deseas. Esta lección en particular describe una estrategia que lo pondrá en práctica lo que está aprendiendo.

La estrategia de esta lección es simple: *desafíese a tener 12 citas con 12 mujeres diferentes durante las próximas 12 semanas*.

El desafío 12/12 es excelente para los hombres que nunca han tenido muchas citas, que carecen de confianza en sí mismos, que necesitan practicar habilidades para salir con alguien y/o que han estado evitando las citas y necesitan un buen comienzo. La belleza del 12/12 es que es simple. No hay agenda ni resultados deseados. Estas fechas son todas para practicar. El 12/12 te permite tener todo tipo de citas con todo tipo de mujeres. Mientras lo hace, puede practicar las actitudes y habilidades que está aprendiendo en este libro electrónico.

El 12/12 funciona para ponerte en marcha y mantenerte en marcha, en parte porque requiere un compromiso público de tu parte. Te comprometes contigo mismo y con tus amigos y familiares que te ayudarán a encontrar a algunas de las mujeres a las que invitarás a salir durante las próximas 12 semanas.

Para que el 12/12 funcione, no puedes hacerlo a medias. No puedes posponerlo y esperar hasta el último

minuto e intente meter 12 dátiles en cinco días.

Tienes que comprometerte. Incluso si tu mente está tratando de disuadirlo de hacer tal compromiso, hágalo de todos modos. Comprométete ahora. No se vuelve más fácil esperar y hacer el compromiso la próxima semana o la semana siguiente. Comprométete incluso si estás ocupado, asustado y no tienes idea de dónde encontrar 12 mujeres hasta la fecha (tengo varias sugerencias al final de este capítulo sobre dónde encontrarlas).

## Cómo funciona el 12/12

Dado que esto es para practicar, no importa con qué tipo de mujer salgas. Puedes invitar a salir a tu prima segunda, mujeres con aros en la nariz, mujeres gordas, abuelas, lesbianas, no importa. *Es solo práctica; cualquier mujer servirá* (Evita las mujeres estúpidas y las feminazis: ¡pasarás una hora en el infierno!).

Esta estrategia lo libera para concentrar su energía en practicar sus habilidades en lugar de invertir su atención y energía en tratar de agradar a su cita. Esto también te ayudará a sacar tu ego del camino. Muchos BD insisten en que solo quieren salir con mujeres muy atractivas. Si este es tu caso, esta es una excelente manera de asegurarte de que nunca tengas una cita y, en consecuencia, nunca desarrolles habilidades o confianza.

Las citas dan miedo. A tu mente se le ocurrirán todo tipo de formas creativas para evitar sentir la ansiedad de invitar a salir a una mujer. El 12/12 ayuda a evitar esto porque puedes preguntarle a las mujeres con "baja ansiedad". A medida que comience a sentirse más seguro, puede combinar más citas con mujeres que aumenten un poco su nivel de ansiedad. Esto también quitará tu ego del camino al salir con mujeres con las que normalmente nunca considerarías salir. Es posible que descubras que estas mujeres son interesantes y una buena compañía (tal vez mejor compañía que las bellezas que a tu ego le gustaría ver colgadas de tu brazo).

## Dejar ir el apego al resultado

Permítame hacerle una pregunta. ¿Por qué miras a las mujeres? ¿Comprobarlos? ¿Habla con ellos? ¿Invitarlos a salir? Haces todas estas cosas porque tienes una intención: *quieres verlos desnudos*.

En otras palabras, quieres encontrar una novia y/o quieres tener sexo. Esa es su agenda. Cualquier otra racionalización menos "animal" o "básica" para hablar con mujeres es solo la tontería que tu mente te dice para evitar pensar que eres uno de esos tipos espeluznantes que coquetean con mujeres y solo quieren usarlas para el sexo.

Tu deseo de ver las tetas de una mujer, tocar su cuerpo y poner tu pene en su vagina es lo que te motiva a enfrentar tus miedos y acercarte y hablar con ellos.

Desafortunadamente, esta agenda tiende a aumentar su ansiedad. Esto disminuye la probabilidad de que actúes de una manera que podría ayudarte a alcanzar tus objetivos. *Al eliminar la agenda típica de las citas, el 12/12 ayuda a reducir gran parte de la ansiedad típica de las citas.* Si se reduce la ansiedad, es más probable que tenga más citas, sea usted mismo y tenga la oportunidad de practicar las habilidades que está aprendiendo en este libro.

El 12/12 te permite practicar las habilidades de citas de:

- Acercarse a las mujeres •
- Invitar a salir a las mujeres •
- Tener conversaciones con mujeres • Pruebas
- Establecer el tono/tomar la iniciativa
- Las 3T (tocar, provocar y decir) •
- Ser claro y directo • Ser un buen  
ender

Varios de los hombres que aceptaron el desafío 12/12 encontraron a una mujer con la que querían seguir saliendo mientras hacían el 12/12. Esta bien. La regla (o fuerte sugerencia) es que todavía tienes que terminar el 12/12. La mujer que quieras seguir viendo solo cuenta como una cita.

El resto de este capítulo se centrará en cómo implementar el 12/12. Discutiremos los conceptos básicos de cómo invitar a salir a una mujer, qué hacer en una primera cita, cómo ser bueno y cómo encontrar a las 12 mujeres para salir. Esta información se puede aplicar a cualquier contexto de citas, ya sea que esté trabajando el 12/12 o simplemente saliendo en general.

### Cómo invitar a salir a una mujer

Supongamos que has hecho algún contacto inicial con la mujer a la que quieres invitar a salir. La has conocido en línea, en una cafetería o en una clase. Tal vez un amigo o familiar hizo la presentación. Dependiendo del contexto, puedes invitarla a salir por teléfono o correo electrónico. Lo ideal es hacerlo cara a cara o por teléfono, pero está bien dejar un correo electrónico o un mensaje de correo de voz con su invitación. Aquí están los elementos esenciales.

Tener un plan. Sepa cuándo y dónde quiere conocerla. Ese es el punto de partida. El plan se puede ajustar a medida que habla, pero tener un plan es una forma poderosa de comenzar estableciendo el tono y tomando la iniciativa. Nunca propongas que los dos "salgan en algún momento". Nunca preguntes algo como, "¿estás libre este fin de semana?" *No invites a salir a una mujer hasta que tengas un plan específico.*

La fecha inicial siempre debe ser un día laborable (cualquier hora) o domingo por la tarde. Nunca planee una primera cita en una de las noches principales (viernes y sábado). No querrás dar la impresión de que no tienes nada que hacer en estas dos noches además de tomar un café con una mujer que aún no conoces.

Cuéntale, *¡nunca preguntes!* Irónicamente, "invitar" a una mujer a salir te pone en una posición inferior a la mujer. Decirle cuándo y dónde conocerte eleva tu estatus ante sus ojos y te hará lucir más atractivo, seguro y deseable. Sugiero un par de maneras de hacer esto.

Una es decir algo como: "Vamos a tomar un café el jueves por la noche en el Starbucks de Main Street. Encuéntrame allí a las 7:00 p. m. Un segundo enfoque es decir algo como: "Voy a estar en Carlo's el martes por la noche escuchando a esta gran banda latina. Deberías unirte a mí. Esto te hace ver como un chico interesante que tiene una

vida interesante La estás invitando a unirse a ti en tu interesante vida.

Dar los detalles de su plan en vivo es lo mejor, pero si tiene que dejar un mensaje, sugiero decir algo como, "Sarah, soy Jim. Charlamos el domingo pasado en la fiesta de Bill. Reunámonos para tomar un café el jueves y continuar nuestra conversación. Llámame (o envíame un mensaje) y te daré los detalles". Si te devuelve la llamada o no, es una demostración de su interés. Si llama, tiene mucho interés, cuéntale tu plan. Si no vuelve a llamar, tiene poco interés, siga adelante.

Recuerda, cada interacción que tengas con una posible cita es una prueba de su naturaleza.

Qué bien sigue, qué flexible es, qué espontánea es. Ella también te pondrá a prueba. Si es una mujer saludable, no quiere un hombre al que pueda presionar y que haga cualquier cosa para complacerla y complacerla. Ella tendrá que probar para averiguarlo.

Algunas PUAs se refieren a estos como "*pruebas de mierda*". He escuchado a muchas personas que se citan mal quejarse de estas pruebas. Esto se debe a que los BD suelen malinterpretar el propósito de las pruebas. Las mujeres no prueban ser "mierda". Prueban para ver si tienes tu "mierda" juntos.

Como criaturas que buscan seguridad, las mujeres quieren saber si pueden confiar en ti, depender de ti. Como solía decir una de mis ex esposas cada vez que reprobaba una de sus pruebas de mierda: "*Si no sé que puedes enfrentarme, ¿cómo sabré que me defenderás?*" ;Ella tenía razón!

Una mujer sana no quiere ser la persona más fuerte de la sala. Ella quiere poder confiar en ti. Ella tiene que probar para saber si puede. *Si permite que la mujer se suba al asiento del conductor desde el principio, probablemente nunca la sacará.* Has fallado la prueba. Este es el principio del fin. Ahora tiene dos opciones: perder interés en ti o tomar el control. No le das otra opción cuando te vuelves pasivo y dejas que ella marque el tono.

Una vez que se haya establecido el día, la hora y la ubicación, cuelgue el teléfono. Es una invitación, no una sesión de chat. No más correos electrónicos, mensajes de texto o conversaciones telefónicas antes de la fecha.

## La fecha

Su primer contacto con una mujer por lo general tiene uno de dos propósitos:

- Haz lo que sea necesario para llevarla a la cama.
- Averigüe si ella es material de novia.

Si su objetivo es tener sexo con una mujer lo antes posible, en realidad no está tratando de averiguar mucho acerca de su naturaleza o tratando de decidir si parece adecuada para una relación a largo plazo. Solo quieres saber si se va a quitar la ropa contigo. *En estas situaciones, sea imprudente, sea audaz, sea sexual: haga lo que sea necesario para alcanzar su meta y no se preocupe demasiado si ella sería una buena madre para sus hijos.*

Por otro lado, si está más preocupado por practicar sus citas

habilidades o conocer mujeres que podrían ser buenas candidatas para una relación a largo plazo, debe adoptar un enfoque completamente diferente. Hablaremos más sobre esto en capítulos posteriores, pero en pocas palabras, *su objetivo es crear situaciones en las que pueda averiguar todo lo que pueda sobre la naturaleza de una mujer*. El dátel tipo "café" es la manera ideal de comenzar este proceso.

Si desea explorar la naturaleza de una mujer o practicar sus habilidades para las citas, la reunión inicial siempre debe ser una cita informal, económica y tipo café. Esto crea la forma óptima de comenzar a conocer a una mujer, probar su interés y explorar su naturaleza. Al contrario de la forma en que la mayoría de la gente tiene citas, la cita para tomar un café no es un momento para tratar de impresionar a tu cita o hacer que le gustes. Es solo un momento para conocerse, verificar la química y descubrir si es una chica genial.

Hacer cosas para impresionar a una mujer o hacer que le gustes se llama "seducción".

*Seducir a alguien significa que no crees que pueda sentirse atraída por ti tal como eres.*

Desafortunadamente, esta es la forma en que la mayoría de la gente tiene citas. Hacer esto es la peor base que puedes poner para una futura relación. El objetivo de las citas saludables es llegar a conocer a la mujer a medida que ella te conoce a ti, no seducirse el uno al otro.

La seducción los prepara a ambos para descubrir en algún momento que realmente no se conocen y tal vez realmente no se gustan. Para entonces tienes un vínculo (y probablemente estés teniendo sexo) y es difícil alejarte.

Las mujeres pueden enamorarse fácilmente de las citas. Digamos que invitas a salir a una mujer a una primera cita elegante: bebidas, cena, un espectáculo, baile. Gastas mucho dinero en ella. Ella pasa por el ritual previo a la fecha de comprar un nuevo atuendo, arreglarse el cabello y las uñas. Se lo cuenta a todos sus amigos; antes y después de. Tiene una noche de fin de semana muy entretenida, mucho más agradable que estar sentada en casa comiendo pizza congelada y viendo una repetición de *Sex and The City*. ¿Cómo sabrás si le gustas o no o si simplemente le gustan las citas divertidas que le brindas?

Tu primera cita debe ser sencilla, económica, sin seducción. Practicarás habilidades, probarás el interés (de ella y el tuyo) y descubrirás un poco sobre su naturaleza.

## Planificación y pago

Lo planificarás y lo pagarás.

Dado que su primera cita será relativamente económica, puede tener muchas primeras citas sin tener que gastar mucho dinero. Usted paga, porque es una forma de marcar la pauta.

Pagar también pondrá a prueba su naturaleza y prueba qué tan bien sigue. ¿Se ofrece a pagar pero te permite establecer el tono? ¿Es amable? ¿Está ella agradecida? Si se resiste a dejarte pagar el café, solo bromea un poco y mantente firme.

Si tienes una segunda cita con una mujer, paga por esta también. Si se está desarrollando una química, ella dirá algo como: "Pagaste la última vez, déjame conseguir esta".

Puedes decir, "No, este también está en mí. Si todo sale bien con esta cita y quieres volver a verme, puedes planear la próxima cita y te dejaré pagar".

Sigues siendo tú marcando la pauta, así como una gran prueba de su interés. Si ella sigue

con una invitación para otra cita, que sugiere alto interés. Si ella no te invita a salir en "su" cita, tiene poco interés, sigue adelante.

Hay varias razones para encontrarse con la mujer en la cafetería (o donde sea) en lugar de recogerla. La razón principal es la seguridad. Ella no te conoce y probablemente no quiera que vayas a su casa. Si tiene hijos, no quiere que la vean recogerla un hombre que no conocen. Cuando termine la cita del café, pueden separarse sin tener que llevarla a casa. La fecha no se alarga.

En su cita inicial, llegue temprano al lugar. Al llegar temprano, puede examinar las cosas, tomar una mesa y asegurarse de que esté limpia. (Un antiguo cliente mío me dijo que él siempre llega tarde, por lo que la mujer tiene que comprar su propio café antes de que él llegue.

¡Le pateé el trasero! No es la forma correcta de establecer el tono.)

Cuando llegue tu cita, levántate y espera mientras camina hacia ti. Cuando se acerque, da un paso hacia ella. Si es una primera reunión en persona, dale la mano y toca suavemente su codo con la otra mano. Si se han conocido antes, haz lo mismo pero también inclínate y bésala en la mejilla. Haga un comentario de saludo y luego invítela a sentarse o llévela a la línea de pedido. Pregúntale qué le gusta y luego ordena por ella.

#### Conceptos básicos de la primera cita

No quiero que memorices las siguientes sugerencias para la primera cita. Sin embargo, estúdialos y sé consciente de practicar tres o cuatro de ellos en tu cita. No intentes hacerlo bien. Recuerda, es solo práctica. Lo más importante es que está tratando de determinar la naturaleza de la mujer y verificar el interés (el suyo y el de ella). Si logras estos conceptos básicos, lo estás haciendo bien. El resto es divertirse y experimentar.

• Esté atento y preste atención a los detalles. •

Mucho contacto visual directo, cara a cara. No mires a tu alrededor; mírala Mientras la escucha hablar, mueva sus ojos de sus ojos a la parte superior de su frente y de regreso a sus ojos. Sostenga por un momento y luego vuelva a hacerlo. Está bien mirar hacia otro lado cuando estás pensando, pero luego regresa el contacto visual nuevamente. • Comparta cosas sobre usted, pero mantenga breve la conversación sobre usted. Habla de ti durante unos 45 segundos y luego haz una pausa. Permítale compartir o hacer una pregunta.

• No sea negativo ni crítico. • No hables de ex. • Hágale preguntas

sobre sí misma, pero no la interroge, interroge ni entreviste. • Búrlate de ti mismo. Habla de un momento vergonzoso. • No trate de impresionarla. • Prueba de interés. • Establezca el tono, tome la iniciativa.

Antes de la cita, piensa en tres preguntas que quieras hacerle. De esa manera, puede gastar su energía respondiendo a sus respuestas en lugar de pensar en lo siguiente que quiere saber sobre ella; esto mantendrá la conversación.

Recuerde, a la mayoría de las mujeres les gusta hablar. No te preocupes por llenar el tiempo. Haz rodar la pelota y probablemente ella hará el resto.

- ¡Hazla reír! Muéstrale tu sentido del humor. Bromear con ella (al menos una vez). • Dígale que haga algo (al menos una vez). • Inclínate y tócala (al menos una vez), solo para ver cómo responde. (Practica las "3 T" en cada primera cita. Al menos una vez, *bromea con ella, tócala y dile que haga algo*). • Respira, relaja los hombros. • Sonrisa (pero forzada o fingida). • Date permiso para cometer errores. • Imagina lo mejor. • Ser uno mismo. • Que te diviertas.

*Nunca traiga regalos o flores a su cita.* Puede comenzar a hacerlo después de haber estado saliendo por un mínimo de dos meses. Los chicos me preguntan si está bien decirle a una mujer que crees que es bonita o que te gusta. Respuesta simple, "¡No!" Solo puedes felicitarla de una manera lúdica. "¡Guau, zapatos calientes!" "Mmmmm, como ese perfume." "Oye, buenas uñas". Eso es todo. Juguetón y un solo cumplido. Si te divertiste, diselo, pero solo una vez.

Nunca preguntes si puedes besarla, sostener su mano, etc. Solo hazlo.

## **Se un caballero**

Practique lo siguiente en la primera cita y en la fecha 300. Nunca envejecerá.

- Recuerde lo que le gusta. Cuando sea posible, ordene por ella. • Siempre abra las puertas y déjela entrar primero. • Siempre párese cuando ella entra o sale de la habitación (en público). • Siempre permita que ella se siente primero. • Siempre abra la puerta de su auto (Siempre. Dígale que espere a que usted abra la puerta – un gran manera de marcar la pauta Y ser un caballero). • Cuando camine por la acera de una ciudad, camine entre ella y el tráfico. • Ayúdela a ponerse y quitarse el abrigo.

No sea demasiado obvio acerca de ninguna de estas cosas. Sé genial, haz que parezca el segundo naturaleza.

## **Practica ser un buen finalista**

La fecha inicial nunca debe durar más de una hora. Tienes algo que hacer al final de una hora. Io terminas Si va bien, déjala con ganas de más (la primera cita nunca debe convertirse en una salida de todo el día). Tenga su estrategia de salida planificada previamente ("Me encontraré con un amigo. . ." "Estoy esperando una llamada de la costa este. . ." "Tengo que dejar salir al perro. . .")

Si no planea volver a verla, acompáñela a su auto, estreche su mano, sonría y

di algo como "Fue un placer conocerte, te deseo todo lo mejor" o "buena suerte con tus citas". La mayoría de la gente entiende este código sin tener que ser tan descarado como decir "No voy a volver a llamar". Si dice que le gustaría volver a verte, dile que es una persona interesante pero que no sientes la química.

No te acobardes y dile que la llamarás cuando sabes que no lo harás. Esta es una gran oportunidad para practicar ser un buen ender.

Si quieras volver a ver a tu cita, acompáñala a su auto y dile algo como "Esto fue divertido. Te llamaré". Bésala en la mejilla (este es el límite del afecto físico en la primera cita). Al día siguiente, envíale un breve correo electrónico o mensaje de texto diciéndole que disfrutaste la cita. No vuelvas a contactarla durante al menos tres días. Deje que reflexione durante unos días sobre cuándo la llamará y qué habrá planeado. Cuando llame, tenga un plan para algo un poco más intrigante que una cita básica para tomar un café, pero que no sea una gran producción. Déjalo construir.

### **Seamos amigos**

¿Qué pasa si crees que la cita ha ido bien y le dices que la vas a volver a llamar y ella dice que solo quiere que seamos amigos? Este es típicamente el beso de la muerte.

Los chicos buenos y las personas que se citan mal gastan demasiado tiempo y energía tratando de que las mujeres que no están disponibles estén disponibles y las mujeres que no están excitadas se exciten.

Los BD piensan que es una buena estrategia ser amigos de una mujer por la que se sienten atraídos y esperan que algún día ella los quiera de la misma manera. No vayas ahí, es salir con el suicidio.

*Las mujeres rara vez dan el salto de amiga platónica a compañera sexual salvaje y loca.*

Este es un ejemplo de la mujer marcando el tono. Si ella establece el tono desde el comienzo de cualquier relación que tengas con ella, probablemente eso nunca cambie.

### **Práctica práctica práctica**

Escribí este capítulo mientras estaba en Sayulita, MX, un pequeño pueblo costero al norte de Puerto Vallarta. La playa de Sayulita es conocida por su excelente surf, así que decidí tomar clases de surf mientras estaba aquí.

Después de una introducción de 15 minutos en tierra firme, me dirigí a las olas con mi tabla y mi instructor. En el transcurso de una hora, monté unas 20 olas. Me aniquilé en cada una.

La mayoría de las veces, me aniquilé antes de empezar realmente. En algunos intentos, después de unos segundos. Un par de veces sentí la euforia de cabalgar sobre las olas, por un breve momento o dos.

Pero eventualmente, me aniquilé en cada viaje que hice.

Después de cada intento, mi instructor me dio algo nuevo en lo que concentrarme en mi próximo viaje. En algunas olas presté atención a empujar hacia arriba en la tabla. En otros, yo

Pensé en dónde colocar mi pie trasero. En algunos paseos me concentré en qué tan alto en la tabla colocar mi pie delantero. Otras veces trabajé en mantenerme bajo con mi peso en mi pie delantero. En un par de paseos todo se unió. La mayoría de las veces, no lo hizo.

Ninguno de mis borrados fue prueba de que soy un "fracaso" o un "perdedor". Ninguno era prueba de que carezco de la habilidad para surfear. Ninguno era prueba de que el surf es demasiado difícil de aprender para mí. Eran solo una parte predecible de la curva de aprendizaje. Si monta suficientes olas y aprende de sus fracasos y éxitos, eventualmente desarrollará habilidades que aumentarán su tasa de éxito y, por lo tanto, su nivel de confianza.

¿Entiendes la analogía?

El 12/12 te permite aniquilar una y otra vez. Cada vez que lo hagas, ve a otra cita y trabaja en lo que aprendiste de la última cita. Prueba nuevas habilidades, estírate.

Lo más importante, diviértete. Ríete de ti mismo (tenía la sonrisa más grande en mi rostro después de cada borrado). Vuelve al tablero e inténtalo de nuevo. ¡Nunca sabes qué ola terminará dándote el viaje de tu vida!

## Capítulo 14: Evita el error número uno Todo bien los chicos hacen con las mujeres

*Una mujer no puede seguir a donde un hombre no conduce.*

Hace un tiempo, estaba sentado en el bar de un restaurante local con algunos hombres que habían tomado una de mis clases de citas. Una camarera atractiva que conozco pasó por nuestra mesa. La llamé y le pregunté: "Jessica, ¿te gusta que el chico con el que sales te deje todas las decisiones y te preguntes repetidamente qué quieres hacer?".

Sin dudarlo, Jessica respondió enfáticamente: "*;ME IRRITA!*"

Le di las gracias por su sincera respuesta, me volví hacia los chicos y sonréí.

El principal error que cometan la mayoría de los chicos buenos y los malos que se citan con las mujeres es interactuar con ellas de forma pasiva y obligar a la mujer a establecer el tono y tomar la iniciativa. *El 98% de las veces, si el hombre no establece el tono (afirmando su agenda sexual), y la mujer lo hace, ella establecerá el tono de convertirse en "amigos". Rara vez una mujer establecerá el tono de convertirse en amantes si el hombre no lo hace.*

Para evitar caer en la "zona de amigos", debes llegar al rechazo lo más rápido posible. Para hacer esto tienes que dar un paso adelante y ser audaz. Para ello, establezca el tono y tome la iniciativa. Esto es lo que sucede cuando estableces el tono y tomas la iniciativa de manera audaz:

- Estimulas el interés de una mujer. • Evitas perder el tiempo con una mujer con poco interés. • Proyecta confianza y seguridad en sí mismo. • Evitas caer en la temida "friend zone".

El concepto de ser audaz, establecer el tono y tomar la iniciativa, y llegar al rechazo rápidamente hace que la mayoría de las personas que se citan mal y los chicos buenos se sientan ansiosas. Hacer estas cosas desafía tus paradigmas más profundos sobre ser un buen hombre y sobre lo que quieren las mujeres. Aunque esta lección puede hacerte sentir incómodo, ofrece un modelo comprobado para atraer la atención de las mujeres, evitar convertirse en una novia con pene y construir relaciones saludables a largo plazo.

### Liderando y siguiendo

Sé que el concepto de liderar y seguir parece casi anticuado en nuestra sociedad "moderna". Sin embargo, alguien tiene que establecer el tono. No importa cuánto escuche sobre la igualdad y las relaciones 50/50, los autos todavía vienen con un solo volante y los televisores con un solo control remoto. Cuando todo se reduce a eso, alguien tiene que liderar.

*La regla de oro para establecer el tono y tomar la iniciativa es que siempre trates a una mujer con integridad y respeto.* Establecer el tono y tomar la iniciativa no es lo mismo que ser controlador, manipulador, egoísta o abusivo. No se trata de tomar todas las decisiones o hacer que todo salga a tu manera. Más bien se trata de que *decidas lo que TÚ quieres e invites a una mujer a unirse a ti.*

Establecer el tono y tomar la iniciativa con una mujer es como ser el protagonista en una pista de baile. Una mujer tiene la opción de seguir o no. No la estás obligando a hacer nada.

Pero ella no tiene otra opción si no la diriges claramente o no le haces saber en qué dirección vas.

## Criaturas que buscan seguridad

Ya sea que esté probando una relación interesante o establecida, debe establecer el tono y tomar la iniciativa. Esto se debe a *que las mujeres son, por naturaleza, criaturas que buscan seguridad.* Las mujeres quieren sentirse seguras más que cualquier otra cosa: así es como están conectadas. Naturalmente, buscan seguridad en los hombres (comienza con papá y continúa hasta la edad adulta en sus relaciones íntimas con los hombres).

Cuando hablo de la necesidad de "seguridad" de una mujer, no me refiero al "dinero", como suponen erróneamente la mayoría de los BD. *Para las mujeres, la seguridad significa no tener que adivinar lo que está pensando un hombre o hacia dónde quiere ir.* Además, significa no tener que asumir la responsabilidad de tomar todas las decisiones y no tener que hacerse cargo.

*Una mujer saludable quiere un hombre que tenga un plan, que pueda tomar decisiones y que pueda comunicarse.* Si no puede confiar en el hombre de su vida para que se sienta segura, se ve obligada a hacerse cargo. ¡Las mujeres odian esto (Jessica estaba diciendo la verdad)!

Con demasiada frecuencia, una mujer tiene que hacerse cargo del trabajo del hombre porque el hombre no lo hará. Cuando una mujer toma la iniciativa, el chico asume que ella debe querer estar a cargo, aunque no lo quiera. Una vez que se ha puesto al volante, no lo soltará a menos que esté 100% convencida de que puede confiar en que su hombre se hará cargo y conducirá.

Cuando una mujer es forzada a sentarse en el asiento del conductor, su interés sexual desaparece. Así es como los hombres se vuelven novia con pene.

Cuando un hombre no logra liderar y establecer el tono, la mujer:

- Se siente inseguro •
- Pierde la confianza •
- Pierde el deseo sexual • Tiene que intensificar el comportamiento de prueba •
- Tiene que volverse controlador (no es un espectáculo agradable)

Cuando un hombre no cumple con su trabajo y obliga a la mujer a marcar la pauta y tomar la iniciativa, se convierte en:

- Frustrado •
- Resentido •
- Emocionalmente no disponible

- Manipulador •
- Pasivo-agresivo •
- Malhumorado (tampoco es un espectáculo agradable)

Por eso es fundamental que marques la pauta y tomes la iniciativa desde el primer momento en que conoces a una mujer. Estos comportamientos son la única manera de captar la atención de una mujer de manera efectiva y mantener su interés una vez que lo tengas. Es por eso que la forma en que interactúas con una mujer desde tu primer encuentro determinará la forma en que la relación se desarrollará en el futuro.

### **Estableciendo el tono en la primera cita**

Es crucial que establezca el tono y tome la iniciativa antes de la primera cita y en la cita misma. Desde el principio, toma decisiones y sé resolutivo. Dile a tu cita cuándo y dónde encontrarte. No le des un montón de opciones. No la obligues a tomar demasiadas decisiones. *Ella solo debería tener que decidir una cosa: ¿se reunirá contigo cuando y donde te propusiste o no?*

Sé que puede ser difícil resolver cómo esto no está siendo controlador, pero no lo es. Cuando tomas la iniciativa, ella tiene la opción de seguirte o no. También tiene la opción de ofrecer una contrasugerencia. Al darle una opción, la está probando de una manera tan clara que su respuesta será igualmente clara. Cuando le das demasiadas opciones a una mujer o no le das ninguna dirección ("¿Qué te gustaría hacer?"), no hay una prueba clara a la que ella pueda responder. Todo lo que realmente has hecho es frustrarla (recuerda la respuesta de Jessica).

En la cita, puedes establecer el tono bromeando con ella y haciéndola reír. Busto en ella. Dígale qué hacer de manera divertida y confiada. Orden para ella. Se un caballero. Dile que espere hasta que abras la puerta. Escuchar. Descubra lo que es importante para ella. Si se pone a hablar de temas deprimentes, dirige la conversación hacia un tema más ligero.

Tu decides cuando termina la fecha. Déjala con ganas de más. Bésala en la mejilla cuando le digas adiós. Si ella quiere ir más allá, no la dejes. Bromear con ella por querer ir tan rápido en una primera cita. Con un guiño, dile que no eres el tipo de persona.

*Toda la primera cita es una prueba.* Piensa en ello como un juego de ajedrez, la estás probando a ella y ella te está probando a ti. Estás probando para averiguar todo lo que puedas sobre su naturaleza y qué tan bien sigue. Ella lo está probando para ver si puede liderar y hacerla sentir segura.

Una mujer con la que salí me puso a prueba en los primeros 45 segundos de la cita tratando de tomar el control. Amorosamente continué marcando el tono. Ella me dijo más tarde durante la misma cita que no le gusta que un hombre la deje tomar el control. Si dejas pasivamente que una mujer establezca el tono, habrás fallado su prueba y perderás interés rápidamente.

### **Establecer el tono temprano en una relación**

A medida que se desarrolla una nueva relación, debe continuar marcando la pauta y tomando la iniciativa. Descubrí que existe una correlación directa entre cuán desesperado está un hombre

y lo dispuesto que está a darle a una mujer todo lo que ella quiere. También descubrí que cuanto más bonita, sexy o malhumorada es una mujer, es más probable que un hombre la deje marcar la pauta. También existe una correlación directa entre el grado en que un hombre quiere complacer a una mujer y el poco respeto que ella le tendrá.

Nunca dejes que una mujer dicte los términos de la relación, ¡nunca! Por extraño que suene, dejar que la mujer establezca el tono no es amoroso. Tendemos a pensar que las relaciones son el área de experiencia femenina, pero si dejas que una mujer se suba al asiento del conductor de la relación, nunca la sacarás y perderá rápidamente la atracción por ti. Aquí está el por qué.

Como resultado de ser criaturas que buscan seguridad, *las mujeres tienden a cambiar la seguridad a largo plazo por una gratificación a corto plazo* (sé que esto es una generalización, pero pruébalo para ver si se sostiene).

Lo femenino quiere sentirse bien AHORA MISMO. Es por eso que come chocolate para calmarse cuando sus jeans no le quedan bien. Es por eso que compra zapatos que no necesita y los carga en una tarjeta de crédito que ya está agotada cuando está estresada por el dinero. Comportarse de esta manera la ayuda a sentirse bien en el momento, independientemente de las consecuencias a largo plazo.

Si a una mujer realmente le gustas, querrá intensificar la relación rápidamente. Esta tendencia hacia la fusión emocional tiende a ser la naturaleza de lo femenino. También tiende a ser la naturaleza de Nice Guys y bad daters. Si le gustas, querrá empezar a hablar contigo por teléfono todas las noches. Ella querrá enviar mensajes de texto y correos electrónicos. Ella querrá verte varias veces a la semana. Ella querrá volverse sexual demasiado rápido (a veces en la primera o segunda cita).

*Es su trabajo ir lo más lento posible para descubrir lo más rápido posible cuál es su naturaleza.*

Si te fusionas y te vuelves sexual rápidamente, no podrás descubrir su verdadera naturaleza hasta algún momento más adelante. Para entonces, estarás tan unido que será extremadamente doloroso para todos los involucrados si intentas terminarlo. Por eso es su trabajo establecer el tono desde el principio. Al hacerlo, hace que el bienestar a largo plazo de la relación (así como el suyo propio y el de la mujer) sea una prioridad sobre la gratificación a corto plazo en la que ambos quieren sumergirse.

## **chateando**

Una regla importante para establecer el tono al principio de la relación es *no chatear*. A lo femenino le encanta hablar y le encanta la sensación de tener contacto regular con un nuevo enamorado. El BD promedio también ama la sensación. Esta es una gratificación de "químicos en el cerebro" a corto plazo – no lo hagas. Manténgase alejado del teléfono. Limite los correos electrónicos y los mensajes de texto en las primeras semanas de una nueva relación.

Si comienza a chatear por teléfono, enviar mensajes de texto y enviar correos electrónicos de inmediato, está cometiendo varios errores.

- Estás dejando que la mujer establezca el tono.

- Le estás dando demasiado de lo que quiere y recibiendo poco a cambio.

Al principio de una relación, los hombres obtienen poco valor de hablar por teléfono. No puedes ver sus pechos, no puedes tocar su cara, no puedes oler su perfume, no puedes descubrir quién es ella realmente. Hablar es importante, pero mantenga esas excelentes conversaciones en vivo y en persona. • Hablar por teléfono y enviar correos electrónicos desde el principio crea el riesgo de que te conviertas en su novio demasiado rápido. Acelera las cosas y crea un vínculo artificial. • También corres el riesgo de convertirte en una “*novia con pene*”, *un amigo*.

*con quien habla pero no se desnuda!*

En las primeras semanas de una relación, los teléfonos y el correo electrónico son para concertar citas, no para conversar. Filtre todas las llamadas. *Si ella te llama, deja que vaya al correo de voz.* Espere un poco antes de llamarla, y luego solo para hacer planes para verse en persona. Sé que esto suena como un juego, pero es esencial para establecer un tono saludable en la relación.

## Sigue marcando la pauta

A medida que se desarrolla una relación, continúe marcando la pauta y tomando la iniciativa:

- Nunca permita que una mujer le diga que no puede ver a sus amigos o que no puede gastar tiempo disfrutando de sus aficiones.
- No participe en conversaciones que no desea tener. • No discutas y no intentes convencerla de nada. • *Nunca, nunca, nunca te defiendas: te hace sentir y parecer débil.* • Nunca dejes que te trate mal. Estar dispuesto a alejarse.

Recuerde, hay montones de grandes mujeres por ahí. Cuando dejas que una mujer te trate mal o cuando aguantas algo que no te gusta, el tono se ha establecido para el resto de la relación.

## Dejar ir el apego al resultado

El Buda dijo que el *apego es la causa de todo sufrimiento*. El apego es también la causa de todas las malas citas. Para establecer el tono y tomar la iniciativa, debe trabajar para dejar de lado el apego al resultado. Si le preocupan los resultados, nunca se arriesgará, probará el interés, soltará, invitará a salir a una mujer, obtendrá un número de teléfono, iniciará el sexo o establecerá el tono en una relación.

Dejar ir el apego al resultado es un proceso mental.

- Dígase a sí misma que la respuesta de una mujer nunca es personal. • Dígase a sí mismo “Pase lo que pase, puedo manejarlo”.
- Respirar, divertirse, estar dispuesto a cometer un error. • Esté dispuesto a parecer tonto. • Aprende a reírte de ti mismo. • Trate las citas como una investigación. • Ver todas las interacciones como una aventura.

Dejar ir el apego al resultado te permite apoyarte en tu miedo al rechazo. Les digo a los muchachos con los que trabajo: "*El rechazo no duele!*" Sé que probablemente no creas esto, yo mismo habría discutido el punto hace unos años. Pero si no estás apegado a los resultados, el rechazo no duele.

Si internalizas que el bajo interés de una mujer significa que eres indeseable y desagradable y que todas las mujeres sentirán lo mismo, sí, te harás bastante miserable, pero la respuesta real de bajo interés, el "rechazo", por así decirlo, no lo hace. no duele

El *Libro de trabajo de Fundamentos de citas para hombres* incluye una tarea para tratar de ser rechazado tres veces esta semana. Sé que esto puede sonar loco, pero descubrí algo realmente poderoso acerca de tratar de ser rechazado. Los muchachos que salen y hacen la tarea experimentan un crecimiento increíble. Comienzan a tener un éxito increíble en su experiencia de citas. Los chicos que nunca llegan a tratar de ser rechazados nunca parecen hacer un progreso significativo en sus citas o apareamiento.

Esto es cierto por al menos un par de razones. Una es que si te acercas a las mujeres tratando de NO ser rechazado, serás pasivo e indirecto. Las mujeres se darán cuenta de esto. Por otro lado, acercarse a las mujeres tratando de que te rechacen te hace parecer audaz y confiado. Incluso las mujeres que no están disponibles encuentran atractiva esta energía.

La segunda razón por la que esta tarea es tan poderosa es que cuando lo INTENTAS y te rechazan, tu nivel de ansiedad en realidad comienza a disminuir. Cuanto más disminuya su ansiedad, más probable será que interactúe con mujeres, pruebe el interés, establezca el tono y tome la iniciativa. Esto crea un bucle de retroalimentación positiva. A medida que se sienta más seguro, se acercará a más mujeres. Te acercas a más mujeres, obtienes más confianza.

Ser rechazado comienza a sentirse como un juego. He salido algunas noches con el objetivo de que me rechacen cinco veces antes de que terminara la noche. No solo me divertí mucho, sino que también interactué con mujeres que normalmente no tendría. ¡He tenido tanto éxito a veces que nunca he recibido cinco rechazos!

A medida que deje de apegarse al resultado e intente ser rechazado, probará de manera más efectiva y podrá establecer el tono y tomar la iniciativa. Las mujeres se sentirán atraídas por tu confianza y fuerza masculina, y lo más importante, ¡evitarás convertirte en la temida novia con pene!

## Capítulo 15: Aprenda y practique los secretos de lo natural jugadores

*La mayoría de los hombres abandonan las pruebas antes de que una mujer deje de mostrar un gran interés.*

La información de este capítulo tiene el potencial de cambiar su vida. Ha cambiado la mía, así como la vida de innumerables otras malas personas.

Cuando comencé a salir después de mi divorcio en 2003, no tenía idea de cómo saber si le gustaba a una mujer o cómo saber si tenía una relación. No tenía ni idea de cómo o cuándo pedirle su número de teléfono o si invitarla a salir o no. Asumí que todas estas cosas requerían mucha suerte, ESP o alguna habilidad que mis padres simplemente no me transmitieron.

“¿Leí eso bien? ¿Estaba coqueteando o simplemente siendo amigable?

“Ella no tiene puesto un anillo, pero ¿y si me acerco a ella y descubro que está en una relación?”

“¿Qué pasa si la invito a salir y ella dice que no? Me veré como un tonto.

Como resultado, me sentía insegura y ansiosa acerca de cómo interactuar con las mujeres. Por lo tanto, normalmente no hacia nada. Si me comprometí, lo hice de manera indirecta, sutil e ineficaz.

En mi investigación sobre las habilidades para las citas, encontré el concepto de *probar el interés* y comencé a experimentar con las mujeres que conocí.

*En poco tiempo, todas las preguntas y dudas que tenía anteriormente acerca de acercarme a las mujeres comenzaron a desvanecerse.* Lo más importante, una vez que desarrollé una comprensión de las pruebas de interés, ¡interactuar con mujeres y tener citas se volvió increíblemente fácil!

Cada vez que enseño el concepto de probar el interés a hombres que históricamente han tenido malas citas, su respuesta siempre es algo así como: “*Eso es simple, puedo hacer eso!*”

Si has tenido malas citas toda tu vida, sé que esto suena imposible. Pero te prometo que, una vez que entiendas cómo probar el interés, te transformarás en un hombre que puede obtener números de teléfono en cuestión de minutos y hacerlo varias veces en una noche. Todavía me sorprende lo fácil que es una vez que sabes lo que estás haciendo.

### El secreto

El secreto de la prueba de interés es simplemente este:

- Cada interacción que tenga con una mujer es una prueba de su interés en interactuar contigo.

- Las pruebas tienen un solo propósito: verificar el nivel de interés. •

Una mujer tiene mucho interés o poco interés en interactuar con usted. Eso es todo lo que tienes que averiguar. • La respuesta de una mujer no es personal. Si una mujer responde con poco interés, usted

- No tienes que averiguar por qué, no importa. • Las pruebas tienden a aumentar el nivel de interés de la mujer.
- La prueba le permite llegar al rechazo rápidamente. No pierde tiempo ni dinero ni pierde la oportunidad de probar a otras mujeres que podrían tener un mayor interés.

- No hay término medio, una mujer tiene un interés alto o bajo en interactuar contigo (no hagas esto complicado).

Es así de simple, no hay nada complejo. Sin leer la mente, sin adivinar, nada más que averiguar.

Cuando pones a prueba el interés de una mujer, no estás tratando de averiguar si le gustas. No le estás dando el poder de aceptarte o "rechazarte".

Cada vez que se acerque a una mujer, hable con una mujer, coquetee con una mujer o le diga a una mujer que le dé su número, solo tiene que prestar atención a una cosa: su nivel de interés. Ella tiene mucho o poco interés en interactuar contigo.  
Eso es todo.

Si ella dice: "Tengo novio", o "Estaré ocupada toda la semana que viene", o "No doy mi número", no tienes que averiguar si alguna de estas afirmaciones es cierta. No tienes que sentirte rechazado o tomar su poco interés como algo personal. No tienes que averiguar por qué tiene poco interés. No tienes que vilipendiarla. Simplemente sonríe, sigue adelante y prueba a otra mujer.

## No más adivinanzas

Es un gran alivio poder:

- Deja de tratar de descubrir cómo decirle "lo correcto" a una mujer • No tienes que tratar de leer la mente de una mujer • No tienes que averiguar por qué una mujer hace lo que hace • No te preocupes si le gustas a una mujer • No adivinar si una mujer está en una relación • No tomar nada de lo que haga una mujer como algo personal • Tener una herramienta que aumente la probabilidad de tener éxito con las mujeres

## Tres niveles de prueba

La prueba de interés ocurre principalmente en tres niveles. Sin ser consciente de ello, probablemente haya seguido este modelo social muchas veces en muchas situaciones. Innumerables otras personas lo han usado contigo para probar tu interés en interactuar con ellos. Una vez que comprenda claramente el modelo, verá que es la base de casi toda la interacción social.

Cuando realmente entiendas cómo funcionan las pruebas de interés, verás que tus habilidades sociales, tu inteligencia social y tu confianza crecen a pasos agigantados. Al final de este capítulo dirás, "Oh, eso es simple. ¿Por qué nadie nunca me mostró cómo hacerlo de esa manera antes?"

En todos mis podcasts, cursos y seminarios de *Dating Essentials for Men*, animo enfáticamente a los hombres a salir de la casa, expandir su ruta y hablar con las personas dondequieras que vayan. Probablemente no te diste cuenta, pero esta es la forma más básica de prueba.

Debes practicar esta prueba con todas las personas que conozcas: hombres y mujeres, jóvenes y mayores (nota: no lo tomes literalmente; no tienes que hablar con todas las personas que conozcas durante el día, pero aprovecha las oportunidades para hablar). nuevas personas).

Esto no solo hace del mundo un lugar más amigable, sino que también abre puertas para crear nuevas relaciones, oportunidades comerciales y citas. La información que sigue se centra principalmente en las mujeres, pero los principios se pueden aplicar a todas las situaciones sociales.

Tenga en cuenta que no puede esperar hasta conocer a una mujer que le parezca atractiva para decidir comenzar a practicar sus habilidades de prueba. Tienes que practicar tus habilidades de prueba todos los días con cada persona que conozcas, de lo contrario, cuando conozcas a una mujer a la que quieras probar, te sentirás incómodo, ansioso e inseguro.

Llamo a esto pruebas diarias, "jugar en los menores". En toda la historia de las Grandes Ligas de Béisbol, solo un puñado de jugadores fueron lo suficientemente dotados de forma natural para saltarse las ligas menores por completo e ir directamente a las mayores. Incluso los atletas más talentosos generalmente tienen que pasar años golpeando a los lanzadores de ligas menores antes de que puedan tomar un corte con éxito en una bola rápida o deslizante de ligas mayores.

El mismo principio se aplica a usted. Su "liga menor" son las personas con las que se encuentra día tras día en los ascensores, la cafetería, el autobús o el gimnasio. Por eso tienes que salir de casa, expandir tu ruta, quedarte en público y hablar con la gente donde quiera que vayas. Todo es práctica.

Su "liga principal" será la mujer atractiva que hace cola a su lado en la cafetería. Dado que ya tendrá la costumbre de probar a todos los que conoce, simplemente hará con ella lo que ya ha estado haciendo con todos los demás. Te sentirás relajado, confiado y atractivo. Todos esos recortes que tomaste en las ligas menores darán sus frutos cuando te acerques a las cercas con una mujer de las Grandes Ligas.

## Pruebas de nivel uno: placeres sociales

*Las pruebas de nivel uno consisten en las interacciones sociales más básicas, como sonreír, hacer y mantener contacto visual, decir hola, comentar sobre el clima, etc.*

Descubrí que la mayoría de los BD normalmente no inician estas cortesías sociales básicas.

Tienen miedo de entrometerse, ser inapropiados o parecer tontos. Pero las cortesías sociales básicas es donde comienza la prueba y son la base de todas las demás pruebas.

La mayoría de los BD hacen que las pruebas de nivel uno sean demasiado difíciles y demasiado abrumadoras. Este

no es ciencia espacial. Sé como un niño sin filtros ni inhibiciones sociales. Simplemente sonríe, saluda, haz cualquier comentario al azar a las personas con las que entras en contacto.

Estas pruebas de Nivel Uno pueden incluir:

- Comentar cualquier cosa en su entorno: "¿Crees que alguna vez dejará de llover?" "Vaya, están muy ocupados aquí hoy". • Preguntar cómo le va a una persona: "¿Cómo va tu día hasta ahora?" "Disfrutando de la ¿Brillo Solar?"
- Algo que observas sobre una persona o la situación: "¿Tuviste un buen entrenamiento?" "¿Has estado de compras?" • Una pregunta abierta o de opinión: en un restaurante, "¿Qué hay de bueno aquí?" Mientras estaba parado en una línea de pago mirando un tabloide, "¿Crees que Brad alguna vez volverá con Angelina?" • El nombre de una persona – "Hola, ¿cómo te llamas?" Practica recordar los nombres de las personas. Repítalos y utilícelos en la conversación. Si olvida el nombre de alguien, vuelve a preguntar.

Sé que esto probablemente suene demasiado simplista e incluso podrías preguntarte qué tiene que ver con las citas (por otro lado, sé que aquellos de ustedes con alta ansiedad social ya están temblando).

He aquí un ejemplo de por qué simple es mejor. Los chicos a menudo me preguntan cuál es la mejor frase para ligar. Les digo: "Hola".

Para ilustrar esta afirmación, hace varios años estaba en un club nocturno de moda en Scottsdale, AZ. Dos mujeres se acercaron y se pararon cerca de mí. Les pregunté: "¿Cuál es la peor frase para ligar que han escuchado esta noche?" Uno de ellos se rió y dijo: "Ese". Le devolví la sonrisa y pregunté: "¿Cuál es el mejor?" La otra mujer respondió: "No necesitas una frase para ligar, solo preséntate".

Le sugiero que no use solo "hola" como prueba de nivel uno. No hay nada para que la persona se comprometa, por lo que no hay una prueba real.

## Interés alto versus bajo

*En los tres niveles de prueba, solo tiene que observar una cosa: el interés aparente de la persona en interactuar con usted.* Eso es todo. No tienes que averiguar si estás entrometiendo, si has dicho algo incorrecto o si les gustas.

Las personas demostrarán un alto o bajo interés en interactuar con usted.

No hay nada más que averiguar y nada más en el medio.

*¿Cómo es el alto interés?* Usted dice: "¿Qué le parece ese libro?" Ella sonríe y dice, "Es genial, realmente amo a este autor. ¿Has leído algo de ella? Sus expresiones faciales, lenguaje corporal y tono de voz son todos abiertos y acogedores. Ella te compromete.

*¿Cómo se ve el interés bajo?* Usted dice: "¿Qué es bueno aquí?" Ella dice: "No lo sé", y mira hacia otro lado.

Bastante simple, ¿no?

Si una mujer muestra poco interés, no lo tomes como algo personal. No te desanimes. No te disculpes. No intentes averiguar qué hiciste mal. No intentes averiguar por qué tiene poco interés. No proyectes intenciones negativas o malvadas sobre ella. No trates de resolver nada. No asumas que todas las demás mujeres se sentirían como ella. Ella solo tiene poco interés. Sonríe y sigue adelante.

Muchos chicos buenos y malos expresan el temor de entrometerse con extraños o ser el aburrido que no "entiende"; ya sabes, el chico sentado a tu lado en el avión hablando y hablando de su dolor de espalda durante horas, no notando que todos a su alrededor preferirían estar metiéndose un palo afilado en los oídos.

Nunca corre el riesgo de ser una molestia cuando está probando porque está observando la respuesta de una persona a cada prueba. Tan pronto como muestran poco interés, sonríes y sigues adelante. Esto es lo que hacen las personas con inteligencia social natural.

¿Cómo saber si una persona tiene mucho interés o simplemente está siendo amable y educada? Fácil, la conversación pasará naturalmente al Nivel Dos.

### **Pruebas de nivel dos: encontrar puntos en común**

*Las pruebas de nivel dos son orgánicas. No tienes que hacer que suceda, solo tienes que aceptarlo cuando suceda por sí solo.*

En el nivel dos, está probando el "*alto interés mutuo*". Estás midiendo tu interés en una mujer junto con el interés de ella en ti. Las pruebas de nivel dos te permiten conocer más a una mujer y le dan la oportunidad de conocerte a ti. Está explorando para ver si una mujer es alguien a quien le gustaría invitar a salir o tener relaciones sexuales.

Las pruebas de nivel dos te dan la oportunidad de explorar la naturaleza de una mujer. Estás probando el sentido del humor y la flexibilidad. Estás midiendo su inteligencia y conciencia de la cultura y los problemas sociales. Estás explorando intereses comunes. Estás buscando ver si es juguetona, apasionada y se siente cómoda con el contacto físico. Estás evaluando sus creencias personales, valores y moral. Estás descubriendo si ella es una chica genial.

Las personas que se citan mal y los chicos buenos a menudo me dicen que no son buenos para las conversaciones triviales y, por lo tanto, creen que las mujeres no los encontrarán interesantes. Estas son las buenas noticias: ¡A la mayoría de las mujeres les gusta hablar! Si tienen un gran interés, ¡harán la mayor parte del trabajo pesado por ti!

No es necesario ser un gran conversador para probar el interés. Solo tienes que hacer algo (lo que dices por lo general ni siquiera es tan importante). Si la mujer tiene algún tipo de interés en ti, llevará la mayor parte de la conversación. Si una mujer no te dice mucho, generalmente hay una de dos razones: es tímida (y no es buena para las conversaciones triviales) o tiene poco interés. Por lo tanto, si prueba el interés y la conversación muere rápidamente, no asuma que hizo algo mal o que le faltan habilidades, suponga que es tímida o tiene poco interés. ¡Has descubierto exactamente lo que quieras saber!

En el nivel dos, puede burlarse de ella, hablar sobre puntos en común, hacer preguntas de opinión, expresar su punto de vista, hacer preguntas de "encuesta", criticarla, cambiar de serio a divertido, hacer tratos o decir cosas extravagantes. (En el próximo capítulo se presentarán ilustraciones y ejemplos de formas de evaluar y hablar con las mujeres).

*El único objetivo de las pruebas es medir el interés (el tuyo y el de ella).* Nunca trates de impresionarla y no trates de agradarle. No le compres bebidas (esto no hace absolutamente nada para probar el interés de una mujer y te hace ver como un felpudo).

*Las pruebas de nivel dos también le brindan una forma efectiva de averiguar si una mujer está en una relación.* Las mujeres generalmente te avisan (a menudo en código) durante el Nivel Dos si están con alguien. Sienten que la conversación ha pasado del Nivel Uno al Nivel Dos (las mujeres parecen entender estas cosas). Quieren ser amigables, pero también quieren ayudarte a evitar el vergonzoso error social de confundir su amabilidad con un gran interés.

En algún momento durante una conversación de Nivel Dos, ella mencionará a su esposo, hijos o novio de manera informal: "Llevamos a los niños a Hawái este verano" o "Mi novio también es un gran fanático de los Yankees". Algunos chicos toman esto como algo personal, pero en realidad es un ejemplo de la mujer que hace algo considerado y te trata con respeto.

Tome la indirecta y disfrute de la conversación por lo que es.

A medida que se desarrolla su prueba de Nivel Dos, puede observar sus signos de gran interés: demorarse, coquetear, contacto visual, sonrisas, hacerle preguntas, tocarlo, reírse de sus bromas (probablemente uno de los mayores signos de interés de una mujer), comentarios sugerentes, acercándose a ti, tocándole el pelo, hablando de ti con sus amigas, invitándote a acompañarla en alguna actividad.

A medida que la conversación fluye y se calienta, las pruebas de nivel dos más avanzadas pueden incluir contacto físico: acercarse a ella, inclinarse hacia adentro y hacia afuera (este "empujar/jalar" o "inclinarse" es una parte fundamental del coqueteo y la prueba), tocar su brazo , la parte baja de su espalda, susurrándole al oído, tocando algún accesorio que lleva puesto, tomando su mano, besando su mejilla. Todas estas acciones físicas y su respuesta a ellas te dan una idea de su interés.

Si una mujer responde repetidamente con mucho interés a sus pruebas en el Nivel Dos (esto puede tomar desde unos pocos segundos hasta unos minutos) y usted tiene interés en ella, pase al Nivel Tres.

## **Pruebas de nivel tres: exigir algo de ella**

*Una vez que llegue al Nivel Tres, hay muchas probabilidades de que suceda algo realmente interesante como resultado de sus pruebas. Esté preparado para la respuesta. El nivel tres es donde prueba toda la enchilada. Aquí es donde llevas las cosas al siguiente nivel y descubres hasta dónde pueden llegar.*

El nivel tres es donde la mayoría de los chicos (no solo los que se citan mal) fallan. Las cosas han ido bien. Has estado teniendo una conversación animada. Se ha reído de tus chistes. Parece que tenéis mucho en común. Te gustaría volver a verla. Pero debido a que el Nivel Tres

es donde entra la mayor posibilidad de rechazo, la mayoría de los chicos se acobardan y pierden una gran oportunidad.

*¡La mayoría de los hombres dejan de probar antes de que una mujer deje de mostrar un gran interés!*

Una de las mayores quejas que escucho de las mujeres es que los hombres son amables pero no piden un número ni fijan una cita. Esto frustra enormemente a las mujeres porque la mayoría no quiere parecer demasiado agresiva.

Es su trabajo cerrar el trato. Es su trabajo hacer la prueba definitiva de interés.

Ir por el cierre puede ser aterrador, pero ha llegado tan lejos, por lo que es muy probable que obtenga una respuesta de gran interés en su prueba de Nivel Tres.

Esta es la belleza de entender y usar los tres niveles de prueba. Ella ya ha mostrado un gran interés en el Nivel Uno. Ella ya ha mostrado un gran interés en el Nivel Dos. Ya la has hecho decir "sí" varias veces. Ella está preparada e interesada. Ella solo está esperando que lo lleves al siguiente nivel. No la decepciones.

Abrele la puerta.

Así es como las pruebas del Nivel Tres difieren de las de los Niveles Uno y Dos: *Las pruebas del Nivel Tres implican exigir que la mujer haga algo.*

Exigir algo de una mujer es la última prueba de interés. Decirle que haga algo te permite llegar al rechazo rápidamente y descubrir si realmente tiene un gran interés o simplemente disfruta de una conversación agradable contigo.

Probablemente, las dos formas más comunes y socialmente aceptables de probar el interés de una mujer en el Nivel Tres es obtener un número de teléfono o decirle a una mujer que se reúna contigo para un evento específico en un momento específico. Ambos son poderosos porque estás requiriendo un fuerte compromiso de ella.

Estas dos pruebas no están destinadas tanto a obtener un número o programar una reunión como a probar su interés. Su objetivo es ver qué tan alto es su interés y posiblemente aumentarlo más.

## **Todos los días, donde quiera que vayas**

Los siguientes capítulos de este libro le brindarán estrategias y técnicas específicas para evaluar a las mujeres. Recuerda, es mucho más fácil de lo que piensas y los resultados serán increíbles.

Me gusta probar el interés porque es orgánico y funciona. Este proceso es un reflejo de la interacción social cotidiana. La prueba consciente de interés aumenta su coeficiente intelectual social en todo tipo de situaciones de la vida. No es artificial y no implica memorizar un montón de rutinas enlatadas. No es manipulador ni falso. Probar el interés no te convierte en un geek con las técnicas.

Este capítulo ha sido principalmente sobre cómo evaluar el interés de las mujeres, pero los principios se aplican a todas las personas en todas las situaciones. Prueba hombres, mujeres, ancianos, jóvenes, gente atractiva y gente poco atractiva. *Recuerda, si esperas hasta que veas*

*una mujer que te parezca atractiva para practicar pruebas, no harás nada o lo harás MAL!*

Sal de la casa y habla con la gente dondequieras que vayas. Prueba, prueba, prueba. Práctica práctica práctica. Lo más importante, ¡diviértete!

## Capítulo 16: Tienes su atención, ahora conduce su interés

*Haz un gesto audaz del tipo lujurioso.*

En el capítulo anterior, presenté los tres niveles de prueba que usan los jugadores naturales para averiguar si una mujer está interesada y disponible. Este tipo de prueba es la forma más efectiva de medir qué tan interesada está una mujer en interactuar contigo, para saber si está en una relación y cuándo cerrarla.

Pero la prueba es aún más que eso. *La prueba de interés es la forma más eficaz de captar la atención de una mujer y aumentar su nivel de interés.*

He experimentado numerosas situaciones de estar cerca de una mujer que sé que ni siquiera me había notado hasta que comencé a probarla. Como probé, su nivel de interés aumentó de inexistente a muy alto en cuestión de momentos. Su interés no aumentó porque se dio cuenta de lo bien que me veo, lo bien que conduzco un auto o lo bien que se ve mi trasero en mis jeans, sino porque la probé.

Cuanto más responde una mujer a sus pruebas, más aumenta su nivel de interés. Esto es cierto por muchas razones.

- La prueba te inserta en su conciencia. Si ella no sabe que existes o no te ha notado, es posible que no tenga mucho interés en ti. • Cada vez que responde positivamente a una de tus pruebas, su mente la convence de que debes ser un chico interesante, de lo contrario no respondería positivamente a tus pruebas; su mente tiene que racionalizar su comportamiento. Esto se llama "*Alto valor percibido*".
- Poner a prueba la confianza de los proyectos con mayor eficacia que cualquier otra cosa que conozca. Dado que la confianza es el afrodisíaco número uno para las mujeres, probar el interés es la mejor manera de captar la atención de una mujer y mantenerla.
- Las pruebas crean tensión emocional positiva (PET). Las mujeres necesitan tensión emocional para la atracción y el apego.

### **ser audaz**

Para ser efectivo, las pruebas deben ser audaces. No se puede ser pasivo o sutil. A menos que su prueba sea audaz, una mujer no puede darle una respuesta clara.

*Cada prueba tiene que ser tan clara que la respuesta de la mujer sea igualmente clara.*

El mayor error que puedes cometer, especialmente en el Nivel Tres, es ser demasiado sutil o indirecto. La típica forma "agradable" de invitar a salir a una mujer no solo no logra medir su interés ni aumentar el interés que ella pueda tener, sino que también obliga a la mujer a intentarlo.

averigua exactamente qué es lo que estás preguntando.

- “¿Estás ocupado el próximo fin de semana?” (Ella no sabe lo que tienes en mente)
- “Tal vez deberíamos salir en algún momento” (vaga y débil)
- “Fue un placer conocerte, que tengas un buen día” (crash and burn).

## Llegar al rechazo rápidamente

*Haz un gran gesto del tipo lujurioso.*

Tienes que estar dispuesto a arriesgarte a que te digan “no”. Tienes que apoyarte en el miedo al rechazo. Si la mujer ya tiene interés en ti, esto aumentará su interés incluso más.

*Tu objetivo es llegar al rechazo lo más rápido posible.*

Tienes que darle la oportunidad de decirte “no”. Las pruebas de nivel tres le permiten hacer esto de manera efectiva y rápida. Una vez que sepa que una mujer tiene poco interés, puede seguir adelante y encontrar una mujer que tenga mucho interés. Si no puede realizar la prueba de manera efectiva, terminará pasando demasiado tiempo con la mujer equivocada, y sin saberlo.

## Dejar ir el apego

Para probar con audacia y claridad , *debe separarse de toda inversión en resultados.*

Cualquier agenda de su parte invalidará la prueba. Tan pronto como comienza a preocuparse por los resultados, ya no está probando de manera efectiva.

*El apego al resultado lo hará “averso al riesgo”.*

*Las pruebas efectivas requieren "riesgo".* Si interactúa con una mujer pensando: “Espero que le guste” o “Espero que no me rechace”, su prueba perderá su eficacia.

¿Por qué? Porque parecerá necesitado y tímido, sin seguridad ni confianza. Su agenda se interpondrá tanto en la claridad de la prueba como en la precisión con la que lee su respuesta.

No te preocunes por el resultado. No se preocupe por cómo se siente acerca de sus pruebas. El hecho de que una persona responda con poco interés no significa que haya algo malo contigo o que hayas hecho algo mal. El bajo interés de una mujer no es un indicador de que todas las mujeres tendrán poco interés.

Deja que las cosas vayan a donde vayan.

- *Si ella tiene "alto interés" - ¡GENIAL!*
- *Si ella tiene "interés bajo" - ¡GENIAL!*

## Desatascarse en el nivel tres

Aquí hay un punto importante. *Necesitar la aprobación de una mujer es el mayor obstáculo para pasar de las pruebas de nivel dos a las pruebas de nivel tres.*

Muchos muchachos me dicen que son buenos en las pruebas de Nivel Uno y Nivel Dos, pero parecen

para obsesionarse con las pruebas de Nivel Tres. Me hablarán de buenas conversaciones que tengan con una mujer. Todo va bien. La mujer les manda buenas vibras. Pero cuando llega el momento de pasar al Nivel Tres y exigir algo de ella, estos chicos se congelan. Terminan alejándose pateándose por no apretar el gatillo.

Estos tipos se quedan atascados repetidamente en el Nivel Dos.

Esto es lo que está pasando. *Estos hombres están apegados a obtener la aprobación de una mujer.*

Una vez que tienen su aprobación en los Niveles Uno y Dos, no quieren hacer nada que pueda correr el riesgo de perderla. Esta necesidad de aprobación femenina es tan fuerte que estos hombres se alejarán de una mujer que muestra un gran interés porque tienen miedo de hacer algo que pueda hacer que ella piense mal de ellos.

Pasar al Nivel Tres siempre implica un riesgo. Si está apegado a la necesidad de que las mujeres siempre lo aprueben, o dicho de otro modo, si le aterra que una mujer lo desaprueba, probablemente nunca hará lo que sea necesario para probar realmente su interés.

Para tener éxito en las pruebas, debes dejar de lado tu apego a necesitar que las mujeres te aprueben. *Tu necesidad de aprobación femenina es en realidad lo que te ha impedido obtener el amor y el sexo que deseas.*

Probar el interés donde quiera que vaya es una excelente manera de practicar dejar de necesitar la aprobación universal, especialmente la aprobación de las mujeres. No todas las mujeres te aprobarán, está bien. No necesitas que las mujeres te aprueben. Si estás dispuesto a arriesgarte a perder a algunas mujeres pensando que eres un gran tipo, en realidad abres la puerta para conocer a algunas mujeres realmente geniales.

*La mayoría de los hombres abandonan las pruebas antes de que las mujeres dejen de mostrar gran interés.*

No seas uno de esos tipos. Mientras una mujer muestre un gran interés, siga probando. Dale la oportunidad de decirte "no". Pero lo más importante, dale la oportunidad de decirte "*¡SÍ!*"

## Proyectando Confianza

Pruebas audaces proyectan confianza. Hay algunas cosas muy específicas que puede hacer a medida que avanza a través de los niveles de prueba para que parezca aún más seguro.

*Establezca el tono y tome la iniciativa.*

Las personas que se citan mal tienen dificultades con este porque no quieren ser controladores.

Quieren ser el perfecto caballero. Si esto es cierto para ti, probablemente creas que dejar que la mujer marque el tono es respetuoso.

Probablemente tu madre te enseñó a ser respetuoso con las mujeres, o tu padre no trató bien a tu madre, o has escuchado a demasiadas mujeres quejarse de los "idiotas" que las tratan mal. Lo que sea, has llegado a creer que mostrarle a las mujeres los rasgos que proyectarán confianza te hará parecer un "hombre malo".

Esta es su propia creencia autolimitante interna. Las mujeres aman a un hombre seguro de sí mismo con un plan.

*Tomar el riesgo.*

Las mujeres verán tu audaz iniciativa como confianza. Las mujeres no quieren tener la carga de tomar decisiones sobre el rumbo de la relación. Quieren que tengas un plan y lo presentes con estilo y entusiasmo. Este proyecto no solo genera confianza, sino que también es una gran prueba de si la mujer te seguirá o no (y te muestra qué tan alto es su interés).

*Dile qué hacer.*

Decirle a una mujer lo que debe hacer puede no parecer "agradable", pero como hemos discutido en lecciones anteriores, las mujeres no se excitan con "amable". *Decirle que haga lo que ya quiere hacer aumenta su interés en ti, le demuestra que eres un líder y proyecta mucha confianza.*

*Ser assertivo no es controlar, es darle una opción.*

Dile que se encuentre contigo en algún lugar, "Nos vemos mañana a las 4:00 en Joe's para la hora feliz".

Dígale qué hacer, "Cómprame un trago", "Pídemelo", "Frótame el cuello, me duele mucho".

Dile qué hacer sin ni siquiera pronunciar una palabra. Señala tu mejilla e inclínate hacia ella (esperando un beso). Toma su mano y llévala a alguna parte.

*Obedezca la "regla de los tres segundos".*

Siempre que veas a una mujer o un grupo de mujeres con las que quieras interactuar, no lo dudes, muévete y prueba de inmediato. Esto proyecta confianza. Cada vez que dudas más de tres segundos, le das a tu mente la oportunidad de pensar demasiado (*pensar causa ansiedad, actuar la cura*).

Tu ansiedad se disparará y no te acercarás y probarás o lo harás torpemente. Siguiendo la regla de los tres segundos, siempre te acercarás sin dudarlo y dirás lo primero que se te ocurra. Lo que salga de tu boca será fresco, espontáneo y cautivador. Te verás confiado.

*Consigue su número.*

Si recibió un alto interés en el nivel uno y dos y desea obtener un número de teléfono, saque su teléfono móvil y diga: "Dame tu número". Dígale: "Te voy a llamar y fijar una hora para continuar nuestra conversación". Teclee su número y pulse llamar. Dale la oportunidad de sonar. "Allí, tengo tu número y tú tienes el mío". Luego, ingrese su nombre junto con el número que ya está registrado en su teléfono.

## **Cuando no parece mostrar mucho interés en el nivel tres**

A veces, una mujer parecerá mostrar un gran interés en el Nivel Uno y el Nivel Dos, pero cuando se prueba en el Nivel Tres, responde con poco interés. Esto puede ser

confuso, pero no intentes resolverlo.

- Algunas mujeres disfrutan de la atención masculina y el coqueteo incluso si no están interesadas en desarrollar una relación (o no están disponibles para una relación). • A veces una mujer simplemente no entra por la puerta que ha abierto. • Quizás tiene miedo o simplemente no se ha convencido a sí misma todavía.

Quién sabe, no importa. Si una mujer ha mostrado mucho interés en los primeros dos niveles de prueba, pero parece poco interés en el Nivel Tres, no está de más probar una prueba más. A veces solo necesita una oportunidad más para cruzar la puerta.

Tal vez tu prueba no ha sido lo suficientemente audaz.

### **Pruebas Débiles**

Un cliente mío en edad universitaria me preguntó acerca de una situación en la que una de sus amigas de la escuela secundaria había estado actuando de manera más amigable que de costumbre. Se sintió atraído por ella y se preguntó cómo podría probar su interés. Le sugerí que concertara una cita para tomar un café con ella. Cuando entró en la cafetería, le dije que caminara hacia ella, le pusiera la mano en la parte baja de la espalda, la atrajera con firmeza y confianza y le diera un beso en los labios.

Él exclamó: "Oh, no, ¿y si ella se vuelve loca?"

Me dijo que estaba pensando en enviarle flores para probar su interés. Le expliqué que no se volvería loca si él la besaba y que enviar flores no es una prueba, no requiere nada de la mujer. La única forma en que realmente podía evaluar su verdadero nivel de interés era tomar la iniciativa y ver si ella lo seguía.

Otro cliente me dijo que había tenido cinco citas con una mujer. Ella siguió saliendo con él, pero nunca mostró ningún afecto. Se preguntó si ella estaba interesada en él o simplemente interesada en las citas en las que la llevó. Le pregunté si la había probado. Me dijo que en su última cita le había puesto la mano suavemente en la espalda mientras caminaba por la calle. Le dije que esta no era una prueba efectiva, porque ella no tendría idea de lo que significaba su toque y no se requería nada de ella. Le sugerí que en su próxima cita, mientras caminaban por la calle, se volviera hacia ella y le dijera: "Oh, casi lo olvido. . . ." Pon su brazo alrededor de su cintura, tírala y dale un beso profundo.

Su respuesta le diría todo lo que necesitaba saber.

Todas las prácticas anteriores te hacen lucir seguro incluso cuando no te sientes seguro. ¡Recuerde, la CONFIANZA, no la apariencia, el dinero o el tamaño del pene, es el afrodisíaco número uno para las mujeres! Cuando audazmente prueba en el Nivel Tres, cuando requiere algo de una mujer, ¡proyecta confianza!

Recuerde, cuando un hombre proyecta confianza, una mujer experimenta el mismo tipo de excitación química en su cerebro que experimenta un hombre cuando una mujer se levanta la camisa y le muestra sus senos. Incluso si ella no está disponible o si usted no es su tipo, seguirá sintiendo el "zumbido": es biológico. Usa esta respuesta evolutiva a tu favor.

**No te tomes nada de lo que haga una mujer como algo personal**

Probar y dejar ir el apego te ayuda a superar el poco interés de una mujer como algo personal. *Nada de lo que hace una mujer es personal.* Cualquiera que sea su respuesta, se trata de ella, no de ti.

Piénsalo, entras en contacto con numerosas mujeres a lo largo de la semana. No tienes un gran interés en todas las mujeres que conoces. Esto no significa que los estés "rechazando" o que pienses que son seres humanos inútiles. Tu bajo interés está contando una historia sobre ti, no sobre ellos, porque muchos otros hombres podrían tener un gran interés en ellos.

Invierta esta lógica. El hecho de que una mujer en particular muestre poco interés en ti, no significa que te esté "rechazando" o que seas un ser humano sin valor. No es personal. Su bajo interés no significa que todas las mujeres tengan poco interés en ti.

Eso no significa que ella no pueda tener un gran interés en ti otro día. Esto es solo una realidad de la vida.

Aquí hay una ilustración simple. Entras en una pizzería que tiene cinco o seis tipos de pizza ya cocinados detrás del mostrador. Elegis un tipo y te calientan una rebanada. En ese momento, tu cerebro expresa un gran interés en un tipo de pizza (quizás pepperoni) y un menor interés en todos los demás tipos en exhibición. Esto no significa que no le gusten los otros tipos. Esto no significa que en otro día, usted podría no tener un gran interés en la pizza vegetariana y un menor interés en el pepperoni. No se trata de la pizza, se trata de ti. ¿Quién sabe por qué eliges un tipo un día otro tipo otro día? No hay necesidad de averiguarlo. Simplemente es.

Los mismos principios se aplican a la atracción personal. La respuesta de una persona hacia usted puede cambiar de un día a otro, de una semana a otra. No se puede descifrar y no es personal.

## Outs - Cómo salvar la cara

La mayoría de los hombres no se harán la prueba ni se arriesgarán si les preocupan los resultados negativos. Dejar ir el apego al resultado ayuda. De hecho, cuanto más pruebe, menos efecto tendrán en usted las respuestas de bajo interés. Se vuelven parte de la vida cotidiana. Descubrirá que esta práctica también lo abrirá para tomar riesgos en otras áreas de la vida.

Descubrí que desde el principio, tener algunas "salidas" preparadas previamente para salvar las apariencias puede ser útil para superar la ansiedad inicial de las pruebas. Estas salidas son a lo que recurrir si obtienes una respuesta de bajo interés. Si obtiene una respuesta de bajo interés en el Nivel Uno, normalmente no tiene que hacer nada. En el nivel dos, solo sonríe y di: "Que tengas un buen día".

En el Nivel Tres, donde la prueba requiere una respuesta de la mujer, las salidas pueden ser útiles. Si realiza una prueba audaz y obtiene una respuesta de bajo interés, sus salidas aseguran que no se quede parado allí sintiéndose tonto con la cola entre las piernas. Tus outs te darán más confianza para tomar riesgos.

Algunas posibles salidas de Nivel Tres podrían incluir (dígalas con confianza con una sonrisa):

- "No puedes culpar a un hombre por intentarlo". •  
"Tómalo como un cumplido."

- “Está bien, cuando dejes a tu novio la próxima semana, llámame”. • “No te preocunes, no le diré a tu esposo si no lo haces”. • “No podrás sacarme de tu cabeza”.

Incluso tus outs proyectarán confianza. Incluso podrían aumentar su nivel de interés hasta el punto en que decida conectarse contigo después de todo.

## **¡Camina por la puerta abierta!**

Mientras obtenga respuestas de alto interés, no deje de probar.

*El mayor error que cometen la mayoría de los hombres es que dejan de probar mucho antes de que una mujer deje de mostrar un gran interés.* Dado que las pruebas aumentan el nivel de interés de una mujer, las pruebas continuas tienen el poder de llevar las relaciones a niveles inimaginables.

Las pruebas de nivel tres continúan incluso después del encuentro inicial. Si se reúnen y continúan viéndose, deben continuar marcando la pauta y tomando la iniciativa. Es posible que juguetonamente se oponga a que le digas qué hacer, incluso si sigue tus instrucciones.

Tan pronto como te vuelvas pasivo y comiences a preguntarle qué quiere hacer, su nivel de interés disminuirá rápidamente.

Recuerde, dígale que haga lo que ya quiere hacer. Hazlo juguetonamente y hazlo con amor. *La llevarás a lugares en los que nunca ha estado y la abrirás de maneras que nunca imaginó posibles.*

¡Ella te agradecerá por ser un hombre tan poderoso!

## **Capítulo 17: Bromear y coquetear como un profesional (incluso si eres tímido o introvertido)**

*Relájate, quita la tapa y deja que salga tu verdadero yo.*

Frecuentemente escucho a hombres en mis clases y seminarios de *Dating Essentials for Men* decir cosas como:

"No sé cómo hablarle a una mujer".

"No sé qué decir".

"No soy gracioso."

"No soy interesante."

Lo que estos chicos realmente están diciendo es que no saben cómo bromear y coquetear.

Aprender estas habilidades es más fácil de lo que piensas. Esta capacidad mejorará su experiencia de citas, es una herramienta excepcional para probar el interés y una excelente manera de comunicar su interés.

Tanto las bromas como el coqueteo son principalmente la manifestación de una actitud mental. Estos comportamientos demuestran confianza: *muestran su coeficiente intelectual social, su inteligencia y su comodidad con su sexualidad.*

Esta combinación de rasgos es un poderoso estímulo para la mente femenina. Al demostrar tu lado divertido, juguetón y sensual, es más fácil lograr que una mujer juegue contigo.

Probablemente podríamos dividirnos en detalles sobre qué son exactamente las bromas y el coqueteo, pero yo defino "*bromas*" como una réplica verbal lúdica. Las bromas se pueden hacer en muchos contextos con hombres y mujeres. *Es cuando agregas energía sexual a las bromas que empiezas a "coquetear".*

Si tienes un gran interés sexual en una mujer, coquetear es una excelente manera de probar su "capacidad de follar" (¿es una chica genial y experimentas química sexual con ella?).

Dado que el juego y la comodidad con la propia sexualidad son ingredientes clave del buen sexo, es bueno averiguar si la mujer que está probando se siente cómoda con estos aspectos de sí misma.

Muchas personas que tienen malas citas no bromean ni coquetean bien porque eso las hace sentir vulnerables. No quieren arriesgarse al rechazo, tienen miedo del sexo y/o tienen miedo de las mujeres. Algunos BD no captan bien las insinuaciones, el humor o las señales sociales sutiles.

No tienes que bromear o coquetear para llamar la atención de una mujer, pero ayuda. Cuanto más

más cómodo y hábil se vuelva con las bromas y el coqueteo, más oportunidades tendrá de conectarse rápidamente con un mayor número de mujeres. Incluso si no eres natural, estoy convencido de que puedes aprender a bromear y coquetear mejor. Esta lección te enseñará cómo.

## Crea un sentimiento

La atracción de una mujer está determinada principalmente por cómo se siente. Por lo tanto, *bromear y coquetear son una forma ideal de crear un estado de ánimo positivo*. Crear este estado emocional es tu objetivo. No estás tratando de impresionarla, hacer que le gustes o llamar la atención sobre ti. Tu objetivo es probar el interés y hacerla sentir bien.

La estás ayudando a divertirse y la estás invitando a tu mundo donde puede pasar un mejor momento que antes de conocerte.

*Las bromas y el coqueteo tienen que ver con ser tú mismo.*

No se trata de montar un espectáculo. Estás invitando a una mujer a conocerte.

No tienes que ser inteligente y no tienes que entretenerte. Las bromas y el coqueteo le permiten a una mujer ver tu genialidad que no está envuelta en preocupaciones, ansiedad y dudas.

*Solo tienes que relajarte, quitar la tapa y dejar que salga tu verdadero yo.*

## Sal de tu cabeza

Para bromear y coquetear con éxito, tienes que salir de tu cabeza. La mayoría de las personas que se citan mal viven dentro de su “pensador” y siempre están obsesionadas consigo mismas. Los BD se preocupan por parecer tontos o ansiosos. Se preocupan por no decir o hacer lo correcto.

Se obsesionan con lo que podría salir mal. Se preocupan demasiado por lo que la gente pensará de ellos.

¡DETÉNGASE!

Deja de preocuparte. Los expertos afirman que cuando una mujer te conoce, solo el siete por ciento de su impresión inicial de ti se basa en lo que dices. El otro 93 por ciento se basa en su apariencia y lenguaje corporal. Aquí es donde entra la actitud, ¡solo di algo!

Cuando entres en una habitación, hazte cargo de ella. *Dígase a sí mismo que es “El hombre” y que las mujeres quieren conocerlo*. Tiene más sentido presentar ese tipo de imagen que la que presentas cuando tu cabeza está consumida por la ansiedad y las dudas. Deja de preocuparte. ¡Presente lo mejor de USTED! – ¡el inteligente, cariñoso y divertido TÚ!

La mayoría de los BD tienen algún grado de ansiedad social. *Hablar con una mujer atractiva aumenta la ansiedad de todos los hombres*. Es por eso que no puedes esperar a ver a una mujer atractiva para saber cómo vas a probar, bromear o coquetear. Será mejor que ya lo estés haciendo todos los días con todas las personas que conoces. Practique bromear con meseros, baristas, abuelas y niños pequeños. Esta práctica diaria te ayudará a estar más relajado. Sus interacciones serán mucho más naturales y agradables para usted y el

¡mujer!

*Bromear y coquetear con éxito requiere que te veas a ti mismo como una persona divertida.*

Si crees que eres aburrido y no tienes ni idea de cómo divertirte, las mujeres entenderán esto, incluso si has memorizado 50 cosas divertidas o ingeniosas para decir. *Si crees que eres aburrido, comienza a trabajar en ti mismo.* Obtén la ayuda que necesites para descubrir cómo divertirte, no solo para atraer mujeres, ¡sino para que puedas comenzar a disfrutar de la vida!

¿Preparado para comenzar? Las siguientes páginas están repletas de ideas para bromear y coquetear. No creas que tienes que usarlos todos. Elige una o dos ideas y adáptalas a tu personalidad. No intentes memorizar un montón de líneas o técnicas. no serás tú.

Sal a probar y jugar y pasar un buen rato.

Recuerde, *la mayoría de los BD dejan de probarse antes de que la mujer deje de mostrar mucho interés, no cometa ese error.* Bromear y coquetear son formas tan poderosas de probar el interés que los resultados inicialmente pueden asustarlo. Te sorprenderá lo lejos que pueden llegar las cosas en un corto período de tiempo cuando bromeas y coqueteas y no dejas de probar hasta que dices "no".

### Ojo a ojo

*Hacer contacto visual.* Tus ojos son transmisores de alto interés. Mirar directamente a los ojos de otra persona es un acto de comunicación tan poderoso y emocionalmente cargado que normalmente lo restringimos a miradas muy breves. El contacto visual prolongado entre dos personas indica emoción intensa y/o intimidad.

El contacto visual no solo es una excelente prueba de primer nivel, sino que también es una excelente manera de hacer que las cosas funcionen. Cuando estés en un lugar público, mira a tu alrededor. Echa un vistazo a la gente. *Si una mujer nota tu mirada, mírala a los ojos y sostén la mirada por un momento más de lo que te sientas cómodo.* Mire hacia otro lado (con confianza, como si tuviera algo más importante que mirar), luego mire hacia atrás nuevamente y sonría, luego acérquese a ella si está inclinado y ella parece abierta.

Es importante que no mires ni mires con lascivia a una mujer o partes de su cuerpo. es espeluznante Haz el tipo de contacto visual juguetón y confiado que te gustaría que una mujer hiciera contigo.

Dicir bruscamente

Al igual que muchas personas que tienen malas citas, podrías afirmar que no se te ocurre nada que decir cuando te acercas a una mujer o que no eres gracioso ni inteligente. Esto probablemente no sea cierto. Apuesto a que piensas en muchas cosas divertidas o ingeniosas en el momento (o poco después). Desafortunadamente, ha sido entrenado para filtrar y detectar lo que piensa. No querrás decir nada estúpido, no querrás parecer tonto o tonto, o no querrás que alguien use algo en tu contra más tarde.

*Di las cosas que te vengan a la mente sin filtrar ni editar.*

Practica balbucear. A veces será divertido e inesperado. A veces será

fueras de la pared o inadecuado. Esta bien. Si una mujer tiene mucho interés en ti, tienes que trabajar muy duro para matar su interés. Casi todo lo que digas será ingenioso o divertido. Por otro lado, no decir nada casi garantizará un total desinterés por parte de las mujeres.

Por ejemplo, un miembro de una de mis clases estaba comprando durante las vacaciones en una pequeña tienda en el centro comercial. La mujer que registró su compra le pidió su número de teléfono como parte de la transacción. Sin pensarlo soltó: "Solo quieres mi número para que puedas llamarme y pedirme una cita". Ella se sonrojó y él inmediatamente sintió pánico por hacer una afirmación tan audaz. Después de un breve momento, la mujer respondió: "Salgo del trabajo a las 5:00".

## Tocar

Cuando bromeas y coqueteas, el tacto es esencial. El tacto es una de las cosas que marcan la pauta y distingue el contacto de una conversación seca e impersonal sobre el clima.

Como regla general, el brazo es el lugar más seguro para tocar a una mujer que no conoces bien. Un breve toque con el brazo debería provocar un aumento recíproco en la intimidad si una mujer tiene un gran interés. Si tiene poco interés, se notará en su respuesta física y falta de reciprocidad.

Si ve signos de una reacción positiva al toque de su brazo, toque su brazo nuevamente y mantenga el contacto. Si esto resulta en una mayor escalada del nivel de interés, pasa de ahí a tocarle la parte baja de la espalda, el pelo, la cara, la pierna. Si tiene mucho interés, cada toque la hace sentir especial y aumenta aún más su interés. Hágalo de manera casual y con confianza, como si fuera natural y espontáneo.

Si parece recibir respuestas de poco interés cuando toca a una mujer, inclínese un poco hacia atrás. No intentes forzar nada. No estás tratando de hacer que algo suceda, estás guiando para ver si ella te sigue. Si no lo hace, genial, respeta su espacio.

## Divulgación recíproca

Uno de los aspectos más importantes de las bromas y el coqueteo es lo que los psicólogos llaman "*divulgación recíproca*": el intercambio de información personal. Cuando se conocen por primera vez, estos detalles no tienen que ser particularmente íntimos. Incluso pueden ser graciosos o sin sentido.

Si una mujer revela información sobre sí misma, recíproca revelando información similar sobre ti, tal vez elevando un poco la apuesta al hacer que tu revelación sea un poco más personal ("Me chupé el dedo hasta el jardín de infantes"). Si ella tiene un gran interés, probablemente intentará hacer coincidir su divulgación con una de valor similar.

## Juega la "carta tímida"

Si eres tímido y te pone ansioso interactuar con mujeres, utilízalo a tu favor. Acércate a ella y dile que eres muy tímido pero que sabías que si no te acercabas y te presentabas, te patearías más tarde. Decir

ella no eres bueno en las líneas de recogida. Concéntrate en ella en lugar de en su timidez y ella lo verá valiente para desafiarlo a sí mismo.

## Haciendo preguntas

Hacer preguntas de pensamiento, opinión y fantasía es una excelente manera de bromear y coquetear con las mujeres. Acérquese y diga: "Disculpe, no puedo quedarme mucho tiempo, tengo que volver con mis amigos, pero necesito hacer una pregunta". Luego haga una pregunta de encuesta, una pregunta de opinión, una pregunta divertida, una pregunta de información, etc. Cuando se divide en un grupo, responda a la persona que es más receptiva, se ríe, etc. Pero también involucre a otros miembros del grupo, especialmente a los tímidos. o tranquilo. Algunos ejemplos de preguntas para hacer:

"Necesito que alguien me tome una foto a mí y a mis amigos, ¿quién es el mejor fotógrafo?"

Después de que uno de ellos haya tomado tu foto, muéstrale la foto que ella tomó. Tome una foto de ella o del grupo y luego muéstrelas la foto. Continúe chateando con ellos si parecen tener un gran interés.

"Mis amigos y yo estábamos discutiendo y necesitamos una opinión: ¿qué pensarías de un hombre de unos 30 años (o elige la edad de las mujeres) y que nunca se ha casado? ¿Considerarías eso una bandera roja?"

"¿Quién aquí sabe más sobre moda? Mis amigos me dicen que necesito actualizar mi look. Creo que debería empezar con mi peinado, ellos piensan que debería empezar con mi ropa, ¿ustedes qué opinan?". (O traiga a un amigo que necesite una actualización).

Hágale una pregunta que requiera que use su imaginación. "Te llamo y te digo que tienes 30 minutos para empacar tu bikini y pasaporte y puedes elegir nuestro destino. ¿A dónde vamos?" Esta pregunta logra varias cosas:

- Le está diciendo qué hacer (tanto al hacer la pregunta como en el fantasía).
- Puedes ver cómo ella sigue. • Puedes ver si tiene imaginación.
- Es una prueba de interés.
- Puedes usarlo para conocerla mejor. "¿Has estado allí antes? ¿Dónde más has estado tropical? • La fantasía los incluye a usted ya ella juntos. Al responder ella, te has convertido unido a ella en su mente.
- Puedes averiguar si ella está cómoda con su cuerpo (bikini) y si es sensual. • Puedes ver si ella es naturalmente espontánea.

Puedes hacer cualquier pregunta; realmente no importa. No se limite a memorizar preguntas y abridores y ejecutarlos mecánicamente. Haga preguntas o haga declaraciones que sean interesantes para usted y reflejen su personalidad. Use las respuestas como una forma de continuar una conversación si hay una respuesta de gran interés.

## Humor y Alegría

El humor es una herramienta poderosa para bromear y coquetear, es casi imposible bromear

y coquetear sin ella. Los estudios han demostrado que las personas que usan el humor en los encuentros sociales son percibidas como más agradables. El humor también estimula la confianza y la atracción.

El uso juicioso del humor puede reducir la ansiedad y establecer un estado de ánimo relajado.

Ser humorístico y juguetón no se trata de contar chistes, se trata de usar el contexto de la situación de una manera novedosa o inesperada. Puede ser tan simple como decir: "Hermoso día, ¿verdad?", durante un aguacero torrencial.

He encontrado intercambios adicionales que funcionan bien para crear un ambiente sensual y juguetón. contexto:

- *Alternar entre ser serio y tonto.* Dile que tienes que hacerle una pregunta muy personal e íntima. Mira muy intensamente, inclínate hacia adelante, haz una pausa y luego pregúntale en voz baja algo muy absurdo, por ejemplo, si sabe dónde está el baño o si cree que Destiny's Child volverá a estar juntos alguna vez. •

*Escoja algo que ella haya dicho y siga repitiéndoselo en diferentes contextos no relacionados.* "Así es, eres honesto LA MAYORÍA DEL TIEMPO". • *Bromear con ella sobre algo que haya revelado sobre sí misma.* "¡Guau, realmente eres de alto mantenimiento!" • *Bromear con ella sobre un error físico o verbal que haya cometido o algo sobre lo que lleva puesto que está fuera de lugar.* "¡Creo que los calentadores de piernas realmente están regresando!" "¡Cuidado con esa silla!"

• *Bromear acerca de dónde es, dónde fue a la escuela, la música que escucha o qué equipo deportivo le gusta.* "¡Las Spice Girls, oh Dios mío, te juro que no se lo diré a nadie!". Pero, por supuesto, menciónalo cada vez que puedas y cuéntaselo a todos los que pasen por ahí.

- *Presume de ti mismo con un brillo en los ojos.* "Fui el campeón del debate estatal en la escuela secundaria, ¿quieres discutir conmigo?"
- *Voltear su mierda.* (A un barista en una cafetería) "¡Has estado preparando mi bebida todas las mañanas durante una semana y ni siquiera puedes recordar lo que pido! ¡No debo significar mucho para ti!" • *Dale un apodo.* Elija algo que suene como su nombre o que se base en su conversación. Pregúntale si tenía un apodo cuando era niña. Sigue llamándola por el apodo. Si la llamas más tarde y la invitas a salir, usa su apodo, ella te recordará.

## Bromear con respeto

Las burlas a menudo crean ansiedad para los NG y BD. Muchos me dicen que fueron objeto de burlas de manera hiriente y sin amor cuando eran niños. Como adultos, son sensibles a las burlas y tienden a evitar molestar a los demás. Si esto es cierto para usted, es posible que le resulte difícil distinguir las burlas que son malas e hirientes de las bromas que son juguetonas y amorosas.

*Cuando te burles de una mujer, hazlo siempre con una sonrisa, nunca seas malo, crítico o degradante.* Invítela a entrar y ábrala con su humor.

Puedes practicar las burlas con amigos. Esta es una forma principal en que los hombres expresan afecto entre sí. También puedes *practicar balbucear.* Como se discutió en un artículo anterior

capítulo, esto implica pasar por alto el editor en su mente y simplemente decir lo que está pensando. Descubrí que incluso los chicos realmente serios y aburridos a menudo tienen pensamientos divertidos, irónicos o paradójicos que surgen en sus cabezas. Aprovecha la oportunidad, déjalos salir.

Por paradójico que parezca, las mujeres responden con gran interés cuando las molestan y las molestan. Realicé una encuesta a mujeres y les pregunté por qué se sienten atraídas por los hombres que pueden hacerlas reír. Estas son algunas de las respuestas que recibí:

- Los relaja.
- Elimina el miedo a una posible agenda.
- Crea una sensación de seguridad (como cuando era niña y papá le hacía cosquillas o vomitaba al aire).
- Crea comodidad.
- La hace sentir conocida.
- Libera la ansiedad.
- Implica intimidad y familiaridad (no eres un extraño).
- Crea un vínculo.
- Implica fuerza y confianza.
- Implica flexibilidad y vulnerabilidad.

Una mujer atractiva me dijo: "Si un hombre me hace reír, no me importa si es hogareño, lo haré" (estaba saliendo con ella en ese momento).

## Contar historias

Cuento historias cortas sobre sus experiencias de vida que tengan un punto divertido, una paradoja, un momento vergonzoso, un resultado inesperado o una frustración. Cuente siempre con humor y ligereza. Nunca seas una víctima (a menos que puedas hacerlo de una manera divertida o autocritica).

La mayoría de los BD tienen la tendencia a no hablar mucho o hablan incesantemente sin observar si alguien está escuchando o prestando atención. Por ejemplo, hace un tiempo estaba en mi restaurante favorito y una pareja de 50 años estaba sentada a mi lado. La mujer era atractiva y bien vestida. El hombre hablaba la mayor parte del tiempo y parecía ser muy inteligente y experimentado. Era obvio para mí que estaban tomando una copa de vino en una primera cita. La mujer estaba atenta e inclinada hacia el hombre. Sus manos estaban sobre la mesa en dirección al hombre.

Haría preguntas sobre el tema del que estaba hablando el hombre. El único problema era que el hombre hablaba casi sin parar de los viajes de su vida. Dio demasiados detalles sobre cosas mundanas y rara vez se detuvo. La única vez que dejó de hablar, aunque fuera momentáneamente, fue cuando la mujer se inclinó y cortésmente hizo una pregunta para demostrar que estaba escuchando.

Quería sacudir al hombre y decir: "Esta mujer es una santa. Es atractiva, elegante y atenta, y tú sigues parloteando sobre una historia aburrida. Deténgase. Toma un respiro. Hazle una pregunta. Dale la oportunidad de hablar.

Aprender a contar una historia o compartir una opinión requiere buenas habilidades de conversación.

*Cuando esté hablando, construya y haga una pausa.*

Pregúntele al oyente si ha tenido experiencias similares.

Haga una declaración que pida más información y luego deténgase. Haz que hagan la pregunta obvia.

El contacto visual es esencial en la conversación y la narración de historias. Una vez que comienza una conversación, es normal que se rompa el contacto visual cuando el orador mira hacia otro lado. La persona que habla frecuentemente mira hacia otro lado más que la persona que escucha. La toma de turnos se rige por un patrón característico de mirada, contacto visual y mirar hacia otro lado. Para indicar que ha terminado de hablar e invitar a una respuesta, vuelva a mirar a la otra persona.

Las historias interesantes nunca son monólogos. No son un zumbido, son un proceso interactivo. Aquí hay un ejemplo.

Cuando regresé de unas vacaciones recientes a México, la gente me preguntó cómo estuvo mi viaje.

Yo diría: "Fue genial, lo pasé muy bien". Sonríe y tengo un lenguaje corporal abierto.

Esto deja abierta la posibilidad de que hagan más preguntas.

"¿Dónde fuiste? ¿Cómo estaba el clima?"

"Fui a Puerto Vallarta por cinco días. El tiempo era espectacular, soleado ya mediados de los ochenta. ¿Alguna vez has estado en Puerto Vallarta?"

Esto los invita a unirse a usted en la experiencia y crea un estado de ánimo. También te enteras de ellos.

Continúo: "Pasé dos noches en un pequeño pueblo de pescadores llamado Sayulita".

Pausa.

Ellos preguntan: "¿Dónde está eso?"

"Está a unas 30 millas al norte de Puerto Vallarta. Tiene una gran playa para surfear, así que decidí tomar una clase de surf mientras estaba allí, ¡fue genial!"

Preguntan algo como: "¿Te subiste a la tabla de surf? ¿Acabaste?

"¡Oh, sí, me aniquilé cada vez! ¡Pero algunas veces me quedé despierto por unos segundos y navegué! ¡Fue una experiencia increíble!"

Esto continúa para establecer el estado de ánimo. Si estás coqueteando, podrías hacer una insinuación sexual sobre la euforia de surfear y montar la ola.

Les pregunto: "¿Habéis surfado alguna vez?". Dales la oportunidad de hablar. Estás guiando la conversación.

Añade momentos embarazosos. "¡Tragué mucha agua salada! Pero toda esa agua salada en mi nariz me ayudó a superar una persistente infección de los senos paranasales".

Agregue detalles divertidos, "Se suponía que mi hijastro se uniría a mí, pero no pudo obtener su pasaporte a tiempo".

"Realmente, eso es muy malo, ¿cómo es que? ¿Esperó demasiado para presentar la solicitud?

"No, no le darían pasaporte porque tiene una orden de arresto". Pausa para el efecto. "Por orinar en público". Pausa para el efecto. "¡Dios sabe que no quieren dejar entrar a México a más personas que orinan en público!" (Todo esto es cierto, ¡no lo inventé!)

## Más diversión

Además de hacer preguntas, hacer afirmaciones o contar historias, puedes hacer cosas físicas. Acércate a una mujer y pregúntale si baila salsa. Diga lo que diga, acércate a ella con los brazos en posición de baile. Si dice "sí", diga "bien, estoy tomando lecciones y necesito practicar". Tómala y comienza a contar el ritmo de la salsa mientras haces un paso básico y la haces girar. Si no baila salsa, dile "Estoy tomando lecciones, déjame mostrarte un paso básico".

O extienda su mano a una mujer con el pulgar hacia arriba. Di: "No he hecho esto en años". Tome su lucha de manos y pulgares.

Dile que te cuente su chiste tonto favorito de cuando era niña. Cuéntale chistes tontos de la infancia: "¿Cómo te bajas de un elefante?" (No lo haces, te bajas de un ganso).

Continúe diciéndole que le cuente su chiste verde favorito. Ten una propia en mente (P: "¿Cuáles son las tres palabras que nunca quieras escuchar cuando haces el amor?" R: "¡Cariño, estoy en casa!")

Es divertido proponer concursos, desafíos y tratos al bromear y coquetear. Los concursos típicos de bebidas encajan en esta categoría.

Haga apuestas, desafíe a la otra persona a hacer algo, haga tratos: "Si haces esto, haré aquello".

Desafíala a un juego de nombrar las capitales de los estados, el perdedor tiene que comprar la siguiente ronda o hacer algo vergonzoso.

Juega, "Fuck, House, Kill". Cada uno de ustedes puede elegir a tres personas en la habitación. De esas tres personas que escogéis el uno para el otro, ambos tenéis que decir a cuál os follaríaís, a cuál os casaríaís, a cuál mataríaís.

## Conclusión

Después de todo lo dicho y hecho, si tiene problemas para pensar qué decirle a una mujer, probablemente se deba a que muestra poco interés: siga adelante. Cuando una mujer muestra un gran interés, las conversaciones suelen ser muy sencillas. Las bromas y el coqueteo parecerán naturales y espontáneos.

Bromear y coquetear son algo mental, comienzan en tu mente. Ellos tienen

todo lo que tiene que ver con cómo haces sentir a otra persona. Cómo haces sentir a otra persona se basa en cómo te sientes contigo mismo. Así que sal de casa, crea una vida plena e interesante y desafía tus creencias autolimitantes.

Práctica práctica práctica. ¡Y lo más importante diviértanse!

## **Recursos**

Quisiera agradecer a los siguientes recursos por la información utilizada en este capítulo:

AJ y Jordan: pickuppostcast.com

Guía IRC para coquetear: <http://www.sirc.org/publik/flirt.html>

## Capítulo 18: Siga esta hoja de ruta para encontrar su verdadero Grandiosa mujer

*La forma en que sales determina el tipo de relación con la que terminas.*

Cuando estaba enseñando el material de este libro como cursos en línea, la mayoría de los hombres se registraron por una de tres razones. Algunos querían mejorar sus habilidades de citas. Otros querían encontrar un amigo con beneficios (FWB). La mayoría quería encontrar el amor. Si encajas en la tercera categoría, esta lección cambiará por completo tu paradigma sobre cómo tener citas.

*La premisa de este capítulo es que la forma en que la mayoría de la gente tiene citas es absolutamente la peor base posible sobre la cual construir una relación sana.*

Así es como la mala persona promedio se acerca a las citas:

- No tiene absolutamente ningún plan o idea de lo que está buscando. Solo sabe que se siente solo y cree que una novia es la respuesta a sus problemas.
- Si tiene suerte, conoce a una mujer que muestra cierto interés por él.
- Si ella no es demasiado poco atractiva (o demasiado atractiva para el caso), él se arma de valor para invitarla a salir.
- Hace todo lo posible para causar una buena impresión.
- Si parece que se llevan bien, él comienza a hablar con ella por teléfono y a enviarle correos electrónicos todos los días.
- Empieza a verla tan a menudo como puede y renuncia a la mayoría de las cosas que son importante para él para poder estar con ella.
- Si ella está dispuesta, normalmente comienzan a tener relaciones sexuales después de unas pocas citas.
- Ignora todas las banderas rojas y señales de advertencia.
- Incluso si la relación empieza a decaer, él hace todo lo que puede para mantener la unidad porque no quiere volver a sentirse solo o empezar a salir de nuevo.

¿Suena familiar? Si ha recorrido este camino antes, sabe a qué conduce este enfoque: *quedarse atrapado con una mujer que lo decepciona y/o lo vuelve loco.*

Esta lección le mostrará cómo aumentar en gran medida sus probabilidades de encontrar lo que yo llamo una "Mujer realmente genial" (RGW). Este es el tipo de mujer que bendecirá tu vida, te desafiará de manera saludable y sacará lo mejor de ti.

Es posible que te encuentres con una gran mujer por pura suerte siguiendo el modelo tradicional de las citas, pero no dejemos algo tan importante al azar oa la suerte.

Este capítulo contiene una hoja de ruta que lo llevará a su destino con la menor cantidad de desvíos y en el menor tiempo posible.

## el 5/5

La primera orden del día es determinar lo que está buscando. Tan simple como suena, la mayoría de las personas que se citan mal nunca escriben las características que quieren en una mujer. Esta acción es fundamental. Si no sabes lo que buscas, probablemente nunca lo encuentres.

Para encontrar una gran mujer, necesitas una forma objetiva de medir y evaluar a las mujeres con las que sales. Podrías estar con una mujer que está terriblemente mal para ti y no saberlo hasta que sea demasiado tarde. Su búsqueda para encontrar un RGW comienza con su 5/5.

El 5/5 es un ejercicio simple en el que escribe al menos cinco rasgos que *debe tener* en su RGW y cinco rasgos que *no tolerará*. Cinco no es un número mágico en ninguna categoría, pero es un buen comienzo.

*tener que tener*

*Una mujer debe tener todos los rasgos en su lista de "debe tener" para ser su RGW.* Los rasgos de esta parte de su 5/5 probablemente incluirán cosas como honestidad, fidelidad, pasión, sentido del humor, disponibilidad, estabilidad financiera y, por supuesto, pasión y sexo.

*no tolerará*

*La segunda parte del 5/5 es una lista de cosas que no aceptarás en una mujer o que no tolerarás en una relación.* Los que "no toleran" son los asesinos de tratos. Estos pueden incluir engaño, infidelidad, adicciones, pereza, problemas de ira, trastornos del estado de ánimo, etc.

A veces, los rasgos de este lado de la lista son solo un giro de los rasgos del lado imprescindible. Esta bien. Observar estos rasgos desde dos lados diferentes te ayudará a tener claro lo que quieres y lo que no.

Su lista 5/5 reflejará sus deseos y gustos personales. Su lista puede evolucionar y crecer con el tiempo. Una buena idea sería *publicar esta lista donde pueda verla regularmente*.

Póngalo en su refrigerador o en el espejo del baño. Reviselo con frecuencia, especialmente cuando comience a salir con una nueva mujer. Sugiero que después de tres o cuatro citas con una mujer, le muestres tu lista 5/5 y hablen sobre lo que ambos están buscando.

## La pirámide de relaciones

La pirámide de relaciones es una hoja de ruta. Piense en ello como su guía para encontrar lo que está buscando. Es una poderosa herramienta para mantenerte consciente. Esta hoja de ruta es una forma simple pero elegante de evaluar a las mujeres con las que sales. The *Dating Essentials for Men Workbook* disponible en [datingessentialsformen.com](http://datingessentialsformen.com) tiene una versión imprimible de la pirámide de relaciones. Estos son los conceptos básicos de cómo funciona.

Cada mujer en el planeta cae en algún lugar dentro de la pirámide. Cada mujer que conozcas caerá en una categoría específica cuando se trata de su idoneidad como pareja para ti. Dado que cada mujer se mide desde su perspectiva personal, la pirámide es

subjetivo.

La pirámide de citas lo ayuda a encontrar su RGW de manera eficiente al ayudarlo a decidir rápidamente quién no es realmente su gran mujer. La pirámide asegura que no pases demasiado tiempo con la mujer equivocada.

Aquí están los cuatro niveles de la Pirámide:

*RGW: La punta superior de la pirámide es la Mujer Realmente Grande.*

Una RGW es la única mujer con la que entablará una relación a largo plazo.

Por eso hay una línea que se extiende a ambos lados de la pirámide. Esta línea es para recordarte que no debes ir por debajo de esa línea cuando se trata de relaciones a largo plazo. Esta línea te recuerda que nunca debe establecerse o "tener una cita".

Tu RGW es una mujer con la que podrías pasar toda la vida. Esta mujer cumple con todas las cualidades en su 5/5. *No hay nada fundamental en ella que quieras cambiar.* Te gusta tal como es. Esto no significa que sea perfecta, solo significa que no hay nada significativo que quieras cambiar en ella.

No confundas la idea de una Mujer Realmente Grande con "La Única". No creo que haya una mujer perfecta para cada hombre. Cualquier número de mujeres podría ser un RGW para ti. No te dejes atrapar por la fantasía de buscar a esa mujer perfecta que pueda completarte. Además, no confundas la idea de un RGW con "perfección" o una "diosa que sostiene la llave".

Además, te advierto que no proclames a una mujer que solo has conocido durante tres semanas como tu Mujer Realmente Grande. Creo que se necesitan unos buenos tres años para conocer verdaderamente a otra persona. He escuchado a demasiados hombres decirme sin aliento que creen que han encontrado a su RGW después de tres citas, solo para descubrir más tarde que ella no puede comprometerse o comienza a acusarlo de infidelidad si lo ve revisando su teléfono celular o él aparece cinco minutos más tarde de lo que esperaba para la cita.

*GW: La buena mujer* es solo eso, una buena mujer.

Les digo a los muchachos que hay "barcos llenos" de buenas mujeres por ahí. Las buenas mujeres tienen muchos de los rasgos de tu 5/5, pero no obtienen el 100 %. Puede haber una cosa importante de su 5/5 o una acumulación de cosas más pequeñas que se suman para evitar que sean su RGW. La diferencia clave entre una RGW y una buena mujer es que *la GW tiene algunas cosas fundamentales sobre ella que te gustaría cambiar.*

Si entablas una relación a largo plazo con una mujer que tiene cosas sobre ella que desearías que fueran diferentes, probablemente sucederán dos cosas potencialmente negativas.

*La primera es que constantemente intentarás cambiarla.* Estos intentos de hacer que su GW cambie a menudo serán sutilmente manipuladores. Es posible que ni siquiera seas consciente de ello por ti mismo. *Tratar de cambiar a alguien es falta de amor.* Si alguna vez has estado en una relación con una mujer que quería que fueras diferente de alguna manera fundamental, sabes a lo que me refiero.

El segundo problema potencial de entablar una relación a largo plazo con un GW es

que *siempre estarás al menos un poco insatisfecho con ella*. Esta insatisfacción puede permanecer debajo de la superficie la mayor parte del tiempo, pero seguirá ahí. Desearás que ella fuera diferente. Es posible que vivas con un leve arrepentimiento por haberte conformado. Fantasearás sobre cómo sería estar con una mujer que tiene los rasgos que deseas. El efecto acumulativo es que te volverás resentido, emocionalmente retraído y maduro para una aventura o alguna otra forma de actuación sexual (pornografía, salas de chat, etc.).

Es por eso que nunca debes conformarte. Recuerda, *cada vez que te conformas, terminas exactamente con lo que te conformaste*. No te engañes pensando que GW cambiará con el tiempo o que llegarás a aceptarla tal como es. Esto rara vez sucede y tampoco lo es ser amoroso contigo mismo o con ella. Es por eso que nunca entablas una relación a largo plazo con una mujer que no tenga todas las cualidades de tu lista.

*WW: Las mujeres equivocadas* constituyen la mayoría de las mujeres que conocerás.

Estas mujeres no son adecuadas para ti por varias razones: edad, barreras del idioma, diferencias educativas o económicas, estado civil, etc. Esto no es juzgar su carácter o persona. WW están "equivocados" porque no son una buena combinación para usted. La mayoría de las mujeres no lo serán, al igual que tú no serás una buena pareja para la mayoría de las mujeres.

Vas a conocer a muchas mujeres equivocadas. Por lo general, lo sabrá en 30 segundos o menos. A veces puede llevar unos minutos o un par de horas saberlo con certeza, pero por lo general no lleva mucho tiempo. Por lo general, podrá saber si una mujer es una WW para usted porque tendrá poco en común, es posible que no se sienta atraído por ella o que no se sienta atraído por su personalidad. No hace falta decir que no debes perder el tiempo buscando una relación con una mujer una vez que te das cuenta de que es una WW.

*Todas las mujeres en el trabajo son mujeres equivocadas, nunca salgas con ellas. Hay demasiadas cosas que pueden salir mal, desde crear un ambiente de trabajo desordenado hasta perder su trabajo.*

Todo lo que se necesita es que una mujer (que parecía estar mostrando un gran interés) le diga a su gerente o a Recursos Humanos que la está haciendo sentir incómoda o acosándola. En el mejor de los casos, recibe una reprimenda en su archivo permanente. En el peor de los casos: buscará otro trabajo con una nube oscura sobre usted. Ninguna mujer vale la pena este riesgo.

*RWW: La banda inferior de la pirámide de relaciones está reservada para cosas realmente malas. mujeres.*

Esta categoría consiste en las mujeres que te harán la vida imposible. RWW son desastres esperando a suceder. Involucrarse con una de estas mujeres puede perseguirlo por el resto de su vida. Evita a estas mujeres como a la peste. Para que sepa de lo que estamos hablando, aquí hay una lista parcial de mujeres que debe evitar:

- Deshonesto, engañoso •
- Drama Queen (DQ), malhumorado, inseguro, celoso, farisaico

- Enojado, furioso, resentido, pasivo-agresivo, vengativo • Abusivo (físico o emocional) • Víctima y/o odiador de hombres • Bipolar, obsesivo o crónicamente deprimido • Trastorno límite de la personalidad (TLP) • Perra psicópata del infierno (PBFH) • Sobrevida de abuso sexual no recuperada

- Crítico, degradante, argumentativo.
- Adicto al sexo, antecedentes de infidelidad
- Alcohólico, drogadicto, adicto al gasto • Trastorno alimentario (obesidad, bulimia, anorexia) • Controlador, exigente, manipulador

Reconocerá rápidamente el WW promedio y corriente. Desafortunadamente, cuando los BD y los NG se conectan con un RWW, generalmente permanecen involucrados demasiado tiempo. Hay dos razones para esto.

La primera es que *las mujeres realmente equivocadas suelen ser muy seductoras*. Usan su sexualidad, su ira, su impotencia, su necesidad, su humor y su inteligencia para seducir.

La segunda razón por la que un RWW puede ser tan problemático es que su *disfunción encaja muy bien con la tuya*. Llamo a esto “*Disfunción X 2*”.

Te sentirás atraído por el peor tipo de mujer para ti porque te da la oportunidad de representar tu propia disfunción. Si no tienes límites, estás actuando por la necesidad de rescatar a una mujer infeliz (madre), o te parece normal que te critiquen, te traten mal o te abandonen, una RWW inicialmente te parecerá muy atractiva y te comerá vivo !

Por eso es tan importante el 5/5. No solo lo ayudará a identificar su RGW, sino que también lo ayudará a detectar rápidamente un RWW. Sin su 5/5 para guiarlo, un RWW en realidad podría parecerse a su RGW. Aparentemente, ella puede poseer algunos de los rasgos que estás buscando. Desafortunadamente, estos rasgos no suelen estar presentes la mayor parte del tiempo y, a menudo, se ven eclipsados por algunas tendencias realmente indeseables.

Al primer indicio de ira, celos, control, amargura hacia parejas anteriores, mal humor, discutidores: ¡CORRE! ¡No mires atrás!

## Cómo funciona la pirámide

El proceso tradicional de citas generalmente involucra a personas que dan lo mejor de sí mismas en un intento de ser aceptadas por la persona que les atrae. La mayoría de las personas no son su verdadero yo. Esto no significa necesariamente que las personas sean falsas cuando comienzan a salir, pero se acerca mucho a eso. Tanto el hombre como la mujer suelen poner mucha energía en verse bien, actuar bien, ser atento, cariñoso y sexual. La mayoría de la gente trata de demostrar lo buenos que son.

Esta es la razón por la que las citas típicas no te ayudarán a encontrar un RGW. cada uno se pone su juego

cara y hace todo lo posible para ganar la aprobación del otro. No es hasta en algún momento que ambas personas comienzan a descubrir quién es **REALMENTE** el otro. Para entonces, están tan enredados y dependientes el uno del otro (y probablemente tengan relaciones sexuales regularmente) que hacer correcciones puede ser problemático.

*Para encontrar a una mujer realmente grandiosa, debes ir lo más lento posible para descubrir lo más rápido posible cuál es su naturaleza.*

Además, tienes que saber lo que estás buscando. El objetivo de las citas piramidales es descubrir la naturaleza de una mujer lo más rápido posible. Al ir despacio puedes obtener una imagen más clara de su naturaleza. Al mismo tiempo, consultará a su 5/5 para ver cómo está a la altura.

### **Banderas rojas y amarillas**

Estará atento a las banderas rojas y amarillas. Las banderas rojas se basan en su 5/5. Si, por ejemplo, un asesino de negocios en su lista de "no tolerará" son las "adicciones", y una mujer con la que está saliendo parece beber demasiado cada vez que está con ella, eso es una "señal de alerta".

Cuando vea una posible bandera roja, preste atención a ella. Este es uno de los mayores errores que cometen los BD: ignorar las señales de alerta, minimizarlas o pensar que cambiarán. Si su objetivo principal de las citas es determinar la naturaleza de una mujer, estas señales de alerta son uno de los detalles más importantes a los que debe prestar atención. No racionalice los comportamientos que no encajan en su lista. Encontrar su RGW requiere que sea honesto consigo mismo.

Las banderas amarillas son pequeñas cosas que pueden no estar en tu 5/5, pero que te llaman la atención a medida que conoces a una mujer. Estas son cosas de las que tomará nota mental y vigilará para ver si son un indicador de un problema mayor. Los ejemplos pueden ser la tendencia de una mujer a llegar tarde, a no cuadrar su chequera, a ser un poco rígida, a estar demasiado involucrada con sus hijos, o tener una tendencia a mantener a sus antiguos novios como "amigos".

*Al observar la naturaleza de una mujer, preste más atención a lo que hace que a lo que dice. Su comportamiento la define. Esto significa que al principio del ciclo de citas, estarás probando y observando constantemente lo que hace una mujer. Pruebe los artículos que están en su 5/5. Prueba de honestidad, pasión, flexibilidad, sentido del humor y sentido de la aventura.*

### **Un juego de números**

*La filosofía de la Pirámide de Relaciones es que encontrar su RGW es un juego de números.* Tienes que conocer y probar a muchas mujeres para encontrar un RGW. La Pirámide te ayuda a hacer esto de manera efectiva.

Muchos hombres me dicen que su mayor miedo a las citas es involucrarse con el tipo de mujer equivocado. Les digo que no hay manera de evitar esto. Para encontrar una princesa, tienes que besar muchas ranas (o algo así). las citas

La pirámide te permite conocer a muchas mujeres buenas y malas sin quedar atrapado en una relación disfuncional en curso. De esta multitud de mujeres, una RGW puede llegar a la cima.

### **Encontrar a tu mujer realmente genial**

Las mujeres que tienen el potencial de ser tu RGW constituyen solo una pequeña fracción del número total de mujeres que existen. Son pocos y distantes entre sí. Por eso es fundamental que sepas lo que buscas para poder atravesar la puerta abierta cuando se presente.

La información presentada en este libro está diseñada para ayudarlo a crear una vida plena e interesante y para ayudarlo a perfeccionar las habilidades que necesita para encontrar un RGW. Revise la información con frecuencia. Evalúate a ti mismo. Retarte a ti mismo. Salga de la casa, amplíe su ruta, hable con la gente dondequiera que vaya, pruebe, establezca el tono, suelte el apego al resultado.

Después de conocer a una mujer, ve lo más despacio posible para descubrir lo antes posible cuál es su naturaleza. Sigue las reglas. Sigue revisando tu 5/5. Practica ser un buen ender. Tienes la hoja de ruta y las direcciones; el resto depende de usted.

## Capítulo 19: Practica la habilidad de citas más importante de todas: sé un buen finalista

*Ser un buen ender cubre una multitud de pecados de citas.*

Cuando salí de mi segundo matrimonio en 2002, enfrenté una realidad sombría. Estuve casado con dos mujeres durante un total de 25 años. Desafortunadamente, no debería haber salido con ninguna de las mujeres más de tres citas. Ambas mujeres tenían buenos rasgos, pero ninguna estaba cerca de ser mi Mujer Realmente Grande.

Entonces, cuando me volví soltera a los 40, llegué a la conclusión de que necesitaba desarrollar nuevas habilidades para las citas. Pero más que esto, si quería encontrar un RGW, *tenía que convertirme en un mejor recolector Y un mejor ender.*

Aquí hay una realidad inevitable: las citas son un juego de números. Vas a conocer algunas buenas mujeres. Vas a conocer a muchas mujeres equivocadas. Vas a conocer algunas mujeres realmente equivocadas. Dado que su objetivo es solo permanecer en una relación a largo plazo con una persona que tiene el potencial de ser una mujer realmente genial para usted, *debe aprender a reconocer a las mujeres que no son RGW potenciales y romper rápidamente.*

Ya que vas a conocer a muchas mujeres que no calificarán como una Mujer Realmente Grande para ti, si no puedes practicar con éxito "*atrapar y soltar*" con estas mujeres, estarás en serios problemas. Ser un buen ender es esencial para limitar la cantidad de tiempo que pasas con mujeres que no son RGW potenciales y dejar la puerta abierta para conocer mujeres que sí lo son.

Más allá de esto, *puedes salirte con la tuya siendo un mal selector si eres un buen ender.* Ser un buen ender es el mejor seguro de citas que puedes comprar.

### Enfrentando los Miedos

Cuando les pregunto a los chicos en mis cursos de citas cuáles son sus mayores temores, "*romper*" siempre está entre los tres primeros. Las personas que se citan mal tienden a temer la ruptura por varias razones:

- Tienen miedo de que pueda ser un error, pueden arrepentirse más tarde. • Pueden ser vistos como un "imbécil". • No quieren lastimar a nadie. • Temen una reacción violenta de una visión social negativa de los hombres que abandonan a las mujeres. • Como hombres, están biológicamente y socialmente programados para proveer y proteger. • Temen una explosión y/o represalias. • Tienen mucho que perder. • Puede haber niños involucrados.

- Esperan que mejore. • Tienen problemas religiosos, "Me comprometí".

Aunque puede ser aterrador pensar en romper con una mujer, es una habilidad esencial para encontrar el tipo de mujer con la que vale la pena pasar una parte potencialmente grande de tu vida.

### **Atrapar y soltar**

Estos son los conceptos básicos de una ruptura efectiva:

Si no quieres volver a verla después de la primera cita, simplemente dale la mano y dile "Fue un placer conocerte. Buena suerte con tus citas". Ese es el código para "No voy a devolverte la llamada". Si dice que quiere volver a verte, dile que no sienten la química suficiente para seguir saliendo. No le digas que la llamarás si no vas a hacerlo.

Si han tenido dos o tres citas y no han tenido relaciones sexuales, está bien dejar de llamarla o enviarle un correo electrónico diciéndole que disfrutó conocerla pero que no sienten la química suficiente para seguir saliendo.

Si han estado saliendo durante un mes o más, sugiero lo siguiente:

- Siempre es mejor cuanto antes que tarde. No se vuelve más fácil después de dos semanas, dos meses, dos años o dos niños. Solo se vuelve más difícil cuanto más esperas.
- Sea breve y conciso. Use la "*regla de las dos oraciones*" ("Todo lo que se necesita decir se puede decir mejor en dos oraciones o menos").
- Nunca use la rutina "No eres tú, soy yo" – Es una tontería. Estás rompiendo con ella por una sola razón: tienes poco interés en seguir saliendo con ella porque no tiene las cualidades para ser tu Mujer Realmente Grande.
- No intente darle una razón "razonable". Usted está rompiendo porque tiene "bajo interés". Es así de simple. Incluso si solía tener un interés "alto", no tiene que explicar qué cambió.
- No le dé nada con lo que discutir o sacarlo del tema.
- Utilice "mensajes yo". "Estoy terminando con esto. . ." No, "Deberíamos terminar con esto. . ."
- Haga una declaración directa y poderosa. No seas insípido ni uses palabras insulsas. "Es hora de acabar con esto. . ." no, "Tal vez deberíamos romper. . ."
- No trate de suavizarlo.
- No trate de hacérselo saber con facilidad; lo verá venir y tendrá las defensas altas.

### **Malas estrategias de ruptura**

No espere un "*divorcio de galgos*". Es sorprendente la frecuencia con la que escucho a chicos buenos que están en malas relaciones o en relaciones con mujeres que no son realmente geniales.

La mujer expresa un deseo pasivo y sin amor sobre su pareja:

"Desearía que me dejara por otro chico, entonces no tendré que romper con ella".

"Tal vez le dé cáncer y muera y entonces no me veré como un idiota por romper con ella".

"Tal vez sea atropellada por un autobús Greyhound para que no tenga que terminarlo".

Un segundo enfoque pasivo-agresivo común del buen chico para terminar una relación es no estar disponible durante tanto tiempo o actuar tan mal (engañarla con su mejor amiga, pasar incontables horas mirando pornografía en línea) que ella finalmente se cansa. y te patea el culo.

Llamo a este enfoque destructivo para romper la estrategia "*Ben Affleck, Break Up by Stripper*".

Esta etiqueta es una combinación del término "Suicidio por policía" (donde un tipo es demasiado cobarde para suicidarse, por lo que incita a un policía a dispararle en defensa propia) y la forma en que el actor Ben Affleck hace que J-Lo abandone él cuando se enteró de que estaba saliendo con strippers y gastando cientos de miles de dólares apostando en Las Vegas (considerando que las personas como Affleck son seguidas por hordas de paparazzi que toman fotos, ¿realmente pensó que Jennifer no se enteraría de su mal comportamiento?)?

Romper es solo una faceta más de "marcar el tono" en una relación. *Si una mujer no es tu RGW, acabar con ella es lo más amoroso y varonil que hay que hacer.* No lo posponga ni espere a que muera de una muerte lenta, agonizante y deshumanizante.

## **Discusión previa a la ruptura**

Recomiendo tener una *conversación previa a la ruptura* cada vez que empieces a salir con una mujer en serio. Cuando tengan la discusión sobre las citas exclusivamente, este es un buen momento para hablar sobre cómo se separarán. Lo más probable es que lo haga, entonces, ¿por qué no ser maduro y discutir cómo lo hará si lo hace y cuando lo haga?

En lugar de pelear mucho, hacer trampa o separarse cuando sea el momento de separarse, siéntense y hablen de ello de la manera que determinaron que lo harían en la conversación previa a la ruptura. Esto les permite a ambos llegar hasta el final y evita especulaciones innecesarias sobre si la persona está pensando en terminar, si parece un poco distante o preocupada de vez en cuando.

He tenido conversaciones previas a la ruptura con algunas mujeres con las que estaba empezando a tomarme en serio y todas lo apreciaban. Les digo que no tendrán que adivinar si estoy perdiendo el interés, me sentaré y hablaré con ellos sobre cómo me siento. Esto hizo que las mujeres se sintieran seguras de dejarse llevar e involucrarse más profundamente conmigo.

## **Esté dispuesto a ser el "imbécil"**

Las mujeres son criaturas que buscan seguridad. Por lo tanto, una ruptura probablemente afectará el sentido de seguridad emocional (y tal vez financiera) de una mujer. cuando te separas

con una mujer con la que ha estado saliendo, inicialmente podría tener una fuerte reacción emocional. Esta bien. No significa que hayas hecho algo malo.

Tienes que estar dispuesto a ser visto como el "imbécil". No seas un idiota, pero permite que ella proyecte esto en ti para que pueda desconectarse emocionalmente de ti. Tenga en cuenta que probablemente se recuperará rápidamente y tendrá una nueva relación antes que usted.

## **Saber que puedes salir**

Esta es una de las verdades más importantes de las citas exitosas:

*Probablemente no se arriesgue a entrar si no está seguro de poder salir.*

Es por eso que aprender a ser un buen finalista es tan esencial para tener citas exitosas, tanto en términos de tener el coraje de iniciar como de tener el coraje de romper con una mujer que no es tu RGW. Si sabe que puede salir, puede salir con muchas mujeres y arriesgarse a participar con las que parecen prometedoras sin tanto miedo a ser atrapado y asfixiado.

Si sigue los principios presentados en este libro, sus rupturas deberían ser bastante limpias porque ha estado siguiendo las reglas: ir despacio, probar, observar su naturaleza, buscar señales de alerta y probar el nivel de interés (el suyo y el de ella).

La mayoría de las rupturas se ponen feas porque el chico espera demasiado. Una buena ruptura se puede hacer con amor y sin dramas innecesarios si sigues las reglas anteriores y lo haces tan pronto como te des cuenta de que una mujer no es tu RGW. Todavía estoy en muy buenos términos con algunas ex novias por la forma en que rompí con ellas. Lo hice de manera oportuna, directa y con amor. Como resultado, estas mujeres todavía me ven como un buen hombre y se mantienen en contacto conmigo. ¡Eso no es necesariamente cierto para mis ex esposas con quienes no terminé tan bien!

No importa si está buscando amor y una relación a largo plazo, o un encuentro sexual a muy corto plazo, ser un buen finalista ayuda a asegurar que todas sus experiencias terminen tan bien como comenzaron.

Recuerda, ser un buen ender puede cubrir una multitud de pecados cuando haces una mala elección ocasional en una mujer. No solo lo ayuda a cerrar las puertas que necesitan cerrarse, sino que también lo ayudará a abrir nuevas puertas en el futuro.

## Resumen de los elementos esenciales de las citas para hombres

*Funciona si lo trabajas.*

Las citas conscientes son una poderosa máquina de crecimiento personal. Los principios de este libro no solo lo ayudarán a conocer a muchas mujeres excelentes y a tener sexo, sino que lo harán crecer como hombre.

Las citas conscientes te desafían, te sacan de tu zona de confort, te enseñan nuevas habilidades sociales, te ayudan a enfrentar tus miedos y a calmarte, y te brindan una hoja de ruta para convertirte en un hombre más poderoso e integrado.

Las mujeres se sienten atraídas por un hombre que parece saber a dónde va y se divierte haciéndolo.

Las habilidades que enseño en *Dating Essentials for Men* son el resultado directo de mi propia experiencia con las citas. A medida que practiqué los principios que te he enseñado, conocí a muchas mujeres increíbles, tuve mucho sexo excelente, disfruté de un puñado de relaciones enriquecedoras a largo plazo.

Aún más, gracias a la práctica de las habilidades que enseño en Fundamentos de citas para hombres, mi vida también ha despegado de muchas otras maneras. Mi negocio va muy bien, vivo en México, hago lo que amo, estoy en buena forma y con buena salud, tengo dinero más que suficiente, me despierto todos los días entusiasmado con la aventura y continuamente encuentro puertas de oportunidad que se abre frente a mí.

Compare esto con el lugar donde estaba cuando comencé a salir a finales de mis 40 años. Estaba devastado por un divorcio, superando una bancarrota, sin saber si mi negocio iba a sobrevivir, luchando contra la depresión y la soledad, y simplemente sin saber a dónde me estaba llevando mi vida.

¿Qué cambió? Realmente era tan simple como esto:

Salí de la casa.

Amplié mi ruta.

Hablé con la gente en todos los lugares a los que fui.

Probé por interés.

Caminé a través de puertas abiertas.

Me divertí.

Mis últimas palabras de consejo para ti:

Sigue trabajando en ello.

Sé amable contigo mismo.

Deja ir el apego al resultado.

Recuerda, todo es práctica.

## Dr. Roberto Glover

El Dr. Glover es el autor del libro más vendido *No More Mr. Nice Guy*. Su sitio web [drglover.com](http://drglover.com) presenta numerosos cursos de autoayuda en línea, talleres, podcasts, grupos y entrenadores y terapeutas capacitados.

Como creador de *Dating Essentials for Men*, El Dr. Glover ha empoderado a miles de hombres para transformar sus vidas. Al ayudarlos a superar las creencias autolimitantes y aprender habilidades de citas efectivas, estos hombres se han vuelto más sociables, encontraron el amor y relaciones satisfactorias, y crearon vidas sexuales satisfactorias.

El Dr. Glover vive en Puerto Vallarta, México.

Póngase en contacto con el Dr. Glover en: [robert@drglover.com](mailto:robert@drglover.com)

## **Más recursos esenciales para citas para hombres**

Lleva tus habilidades de citas al siguiente nivel. Consulte todos los recursos del Dr. Glover para hombres solteros en [datingessentialsformen.com](http://datingessentialsformen.com).

### ***Paquete de bonificación de Esenciales para citas para hombres***

Incluye:

- Un libro electrónico anotado e ilustrado de *Fundamentos de citas para hombres* • *Libro de ejercicios de Fundamentos de citas para hombres* • *Enciclopedia de citas esenciales para hombres de la A a la Z* • Más de 20 horas de sesiones de preguntas y respuestas grabadas con el Dr. Glover • 10 de los podcasts de preguntas y respuestas de *Fundamentos de citas para hombres* más populares del Dr. Glover

### ***Boletín de preguntas y respuestas sobre citas esenciales para hombres***

Regístrate para recibir una dosis de la sabiduría sobre citas del Dr. Glover en su bandeja de entrada cada semana.

### ***Podcasts de preguntas y respuestas sobre citas esenciales para hombres***

Escuche más de 200 podcasts en los que el Dr. Glover responde preguntas sobre todos los aspectos de las citas, las relaciones y el sexo.

<https://www.drglover.com/shop/de-qa-podcasts.html>