

LA REDPILL

EXPLICACION DE LO QUE VERDADERAMENTE ES LA
REDPILL, ASI COMO GUIA Y MANUAL PARA EL
CRECIMIENTO PERSONAL

AUTOR: DON
PILDORA ROJA

LA REDPILL

EXPLICACION DE LO QUE VERDADERAMENTE ES LA
REDPILL, ASI COMO GUIA Y MANUAL PARA EL
CRECIMIENTO PERSONAL



**AUTOR: DON
PILDORA ROJA**

Redpill Como Filosofía de vida – Introducción

Don Píldora Roja.

Este libro, es un libro que me gustaría haber encontrado justo en mis épocas de mayor desesperación. En el pasado fueron contadas las ocasiones en donde sentía la confianza y el autoestima que ha estado emanando en mí

estos últimos años, después de haber implementado esta (la redpill) y otras filosofías (las cuales te contaré a lo largo del libro) en mi vida, de haber implementado todas las enseñanzas que te mostrare a continuación, enseñanzas que de igual manera si tu aplicas en tu vida, provocaran que de un giro de 180 grados en todos los aspectos (tanto laboral, social, de relación con las mujeres, y tu salud).

En señal de gratitud a la vida, a las fuerzas, a las energías que trajeron esta información hacia mí, y al creador (Dios), siento que mi deber es compartirte estas enseñanzas que he estado adquiriendo y practicando durante los últimos años con afán de ahorrarte todas esas frustraciones que pase yo, ya que probablemente en la actualidad te encuentras en el estado que yo me encontraba hace no mucho tiempo atrás, ahorrarte el camino de tropiezos, e incluso el camino de investigación para llegar a la que considero la mejor información, ya que como sabemos en la actualidad no tenemos que tratar con los problemas de escases de información, de hecho en internet hay demasiada información, tanta que ahora el problema es distinguir que información es de calidad y cual no lo es, y para eso estoy aquí, para mostrarte el camino correcto que yo y otros hombres hemos recorrido y hemos concluido que es el mejor camino a seguir, e incluso tomare la labor de sintetizarte toda la información para que te resulte lo más digerible que sea posible.

Te doy la más cordial bienvenida a este libro, espero te sirva todo lo que vas a encontrar a continuación, encontraras material recopilado de autores como Rollo Tomassi, Gerry Sanchez, Pablo Zamit, Mario Luna, Mister Misterios, Hombrealfatop entre otros autores y coaches de altísima calidad que he estado siguiendo a lo largo de mi proceso de cambio, un breve recopilatorio de todo el material que estas personas nos ofrecen, sumado a mis experiencias previas a lo largo de este camino de auto superación y ardua

disciplina, que te ahorraran años de tropiezos y que a su vez te facilitaran el recorrido en dicho camino.

Además de que te recomiendo adquirir también el material de dichos mentores, ya que de esa manera estarás apoyándolos para que sigan creando material de valor, que nos servirá tanto a mi, como a ti, y a los autores mismos.

-Nos han lavado el cerebro

Me gustaría comenzar este libro con la primer píldora roja para tragar, una verdad bastante cruda, que no muchas personas están dispuestas a ver, que muchas personas ignoran y jamás se han cuestionado o que incluso otras tantas no aceptarían por voluntad propia, pero te tengo una triste noticia el hecho de negar la realidad no quita ni quitara que esto sea una verdad.

A lo largo de nuestras vidas hemos sido bombardeados por todos lados, desde la escuela, los medios de comunicación masivos, la música, las redes sociales, las series, nuestra misma familia y círculos sociales, las películas e incluso los organismos que consideramos como autoridades en diversos temas con todo tipo de información.

Esta verdad de la que te hablo es que desafortunadamente para bien o para mal hemos sido programados, nos han lavado el cerebro, han implementado en nosotros ciertas creencias que nos perjudican en lugar de beneficiarnos, o bien creencias que nos convierten en personas más proclives para consumir y más proclives para el fracaso que para el éxito mismo, ya que como sabemos vivimos en un mundo en donde el consumo es la norma, en donde a la mayoría de las empresas lo único que les importa es la generación de utilidades y poco más que eso, y para que eche a andar la rueda del consumo es necesario tener una sociedad repleta de personas fracasadas, insatisfechas, personas llenas de miedos que busquen llenar sus

vacíos por medio de bienes materiales, personas que piensen “tal vez comprar este auto solucione mi vida”, “tal vez cuando obtenga dicho objeto me volveré más exitoso”, personas que están esperando para ser felices y sentirse exitosos sin saber que el mejor momento es AHORA.

A lo largo de tu vida has estado siendo alimentado con una serie de mentiras que has aceptado como ciertas, en ocasiones de manera inconsciente, ya que si no lo sabías a un nivel conscientemente podemos filtrar la información sin embargo a un nivel inconsciente toda la información es asimilada sin filtro, por ello los mensajes inconscientes y la propaganda subliminal trae consigo un efecto tan enormemente positivo para las campañas de marketing.

Hemos sido programados para creer mentiras como verdades y creer verdades como mentiras, vivimos en un mundo de locos gobernados por ciegos, en un mundo donde la mentira y la corrupción gobierna en la actualidad, ahh, ¿no me crees?, te pondré algunos ejemplos para que veas de qué manera de han lavado el cerebro, dicho ejercicio a su vez te servirá para darte cuenta que tan programado estás, o que tan desenchufado te encuentras de la matrix, así que procura contestar con la mayor sinceridad que sea posible.

Primero que nada discúlpame por las palabrotas que te diré a continuación, sin embargo lo considero necesario hablar de esta manera y expresar de esta forma mi descontento para lograr darte una buena sacudida, así que comencemos con el cuestionamiento.

¿Quién chingados te dijo que desayunar cereal repleto de azúcares con leche es lo más ideal para el desayuno?, ¿Quién te dijo que las grasas son malas?, ¿Quién te dijo que ver porno está bien y es cool por que equis estamos chavos?, ¿Quién te dijo que una chaquetita al día para estar agusto?

¿Quién te dijo que fumarte tu motita esta bien porque “te relaja”? ¿Quién te dijo que tienes que comerte tu “coquita helada” después de cada comida porque si no “la comida no te sabe igual”? ¿Quién te dijo que para ser millonario tienes que trabajar estudiar y trabajar toda tu vida? ¿Quién te dijo que cuando te estreses tienes que chingarte “tu cigarrito” para que se te baje el estrés? ¿Quién te dijo que para “disfrutar bien la party” debes ponerte hasta el tope de borracho? ¿Quién te dijo que para pasarla bien en una reunión se necesitan cinco pizzas familiares de Little caesars y dos refrescos familiares? ¿Quién te dijo que para ser rico es necesario un título universitario? ¿Quién te dijo que después de graduarte tienes que casarte y tener hijos? ¿Quién te dijo que para levantarte una mujer necesitas un mercedes benz, la cara de David Beckham y dos millones de dólares en el banco? ¿Quién te dijo todo eso? ¿Quién te dijo que la medicina “cura” enfermedades? ¿Quién te dijo que tener estilo es vestir tus gorritas “swag” marca supreme?

Lo que no te dicen es que tu típico desayuno de cereal repleto de azúcares y carbohidratos procesados te dan un bajón de energía y te producen inflamación en el cuerpo, lo que no te dicen es que las grasas saludables son más que necesarias para el correcto funcionamiento hormonal, lo que no te dicen es que ver pornografía altera de maneras sobre naturales tu sistema de recompensas (sistema de dopamina), lo que no te dicen es que eyacular constantemente puede hacerte menos productivo ya que la energía sexual puede ser transmutada para la productividad o para conseguir cualquier cosa que te plantes (como en mi caso utilizar toda la energía sexual en la creación de este libro, que si me haya estado masturbando diariamente no hubiera acabado ni en cien años y que gracias a no masturbarme logre terminarlo en menos de un mes), lo que no te dicen es que “fumar tu motita” te relaja pero que a su vez trae diversos problemas a largo plazo

como un mayor riesgo de sufrir alzheimer, cáncer de pulmon y efectos respiratorios, lo que no te dicen es que la coca-cola está repleta de químicos que dañan tu cuerpo, repleta de calorías vacías y de una cantidad extremadamente exagerada de azúcares que pueden producirte resistencia a la insulina, diabetes, daños al hígado entre otros daños a todo tu cuerpo que mejor te recomiendo investigar por tu propia cuenta, y así podría ir desmitificando mentira tras mentira que se nos han implementado y que se han convertido en costumbres y tradiciones el día de hoy gracias al marketing, a la propaganda y al hecho de ver a la mayoría de gente haciendo estas acciones autodestructivas.

Lo que no te dicen es que Disney es la empresa que recibe mayores cantidades de dinero por parte de los patrocinios que recibe por las empresas de comida chatarra, ya que atacar a los infantes con ideas tanto conscientes como inconscientes es de las mejores estrategias para el control, ya que cuando sean adultos habrán concebido todo lo que han recibido como verdad porque se los dijo su amigo “Mickey Mouse o su amigo el elefantito con ojos enormes, frente más grande que la cara, y tierno (el cual es específicamente diseñado de esta manera para manipularnos apelando a un mecanismo evolutivo conocido como “Kindchenschema”, el cual estas características generan oxitocina en nuestro cuerpo y hace que nos llame más la atención) que aparece en la portada de el cereal azucarado le dijo que está bien y que esto es verdad.

Lo que no te dicen es que las empresas (farmacéuticas principalmente) patrocinan y pagan millones en efectivo, en viáticos, en regalos a los científicos para que tergiversen la verdad y arrojen los resultados de estudios que más les convenga a ellos o que omitan los estudios que menos les conviene. Es por ello que puedes encontrar estudios que avalen todo tipo de creencia por mas falsa que sea, por ejemplo, los estudios patrocinados

por la industria tabaquera por allá de los años 1950 y 1960 en donde arrojaban que el fumar tabaco era bueno para la salud.

O que me dices acerca de las series, películas y todo el contenido basura de la televisión en el que sobajan la masculinidad de los hombres y tratan de crearnos un estereotipo de que los padres de familia son perezosos, obesos, estúpidos, sin pasión (como el caso de Homero Simpson, Padre de familia, entre otras series), que aunque podrían parecer parodias afectan de manera indirecta en nuestra psique y nos forman un estereotipo para normalizar cierto tipo de actitudes que no son en lo mas mínimo normales.

Hemos vivido engañados amigo, se nos han implementado patrones que consideramos nuestros pero que no lo son, nos han lavado el cerebro para creer cosas que no son lo mas convenientes para nuestros intereses propios pero que si resultan convenientes para crear una sociedad insatisfecha que cree que todos sus problemas serán solucionados comprando el próximo producto, los próximos zapatos, la próxima crema para granos, el próximo automóvil, el siguiente celular, el siguiente videojuego, hemos sido manipulados para ser una sociedad que busca la gratificación instantánea y para ser una sociedad con miedo, una sociedad repleta de personas débiles de carácter y débiles de mentalidad que no se opondrán ni se cuestionaran, que no se opondrán si se les pasa por encima.

Nos encontramos recibiendo estimulo tras estimulo, y literalmente como si se tratara de computadoras, nos han hackeado a su voluntad con pornografía, redes sociales, comida basura, literalmente hay científicos, programadores e ingenieros tratando de elaborar el producto más adictivo posible para que gastemos todos nuestros ingresos en ello, y para que nosotros como sociedad estemos buscando siempre el siguiente estimulo, el siguiente subidon.

Pero aquí estoy yo para salvarte, para mostrarte el camino adecuado, para enseñarte filosofías como la redpill, la mejora continua, la masculinidad, la abundancia en todas las áreas personales, etc, así que comencemos por lo básico.

-¿Qué es la redpill?

Comenzamos con la pregunta principal en la que se centra todo este libro, ¿Qué es la redpill? Ahondaremos a lo largo del concepto debido a que noto una notable desinformación respecto al tema, desde personas que confunden la redpill con la corriente MGTOW (que comparte muchos conceptos aunque en otros tantos discrepa), así como me ha tocado ver a otras tantas personas neófitas en el tema decir que la redpill es una filosofía basada en “odiar a las mujeres”. Nada más lejano de la realidad, inclusive uno de los pioneros en el tema de la redpill (Rollo Tomassi – Autor del libro “el hombre racional” que por cierto te recomiendo leer lo mas pronto posible ya que se considera como la biblia del hombre) en una entrevista que le realizaron, nos dice la siguiente frase, la cual desde que la escuche me aclaro todo el panorama acerca de la filosofía misma: *”la redpill no existe para que odies a las mujeres, existe para que no las odies por lo que son capaces de hacerte.”*

La analogía de la redpill surge de la ya famosa película titulada “La matrix” (la cual si aun no has visto te recomiendo ver) en la célebre y muy conocida escena donde Morfeo le ofrece a Neo dos pastillas: una azul y otra roja, esto representa simbólicamente la elección de dos caminos, de dos vías, de dos destinos completamente diferentes en la que la única diferencia es saber la verdad o ignorar la verdad, pero que le deja claro que el hecho de ignorar la realidad no significa que dicha realidad deje de existir.

La pastilla azul le hará olvidar todo lo sucedido y hacer como si nada pasara (ignorar la realidad y seguir con una vida común y corriente tal como los borregos) y a su vez le da la posibilidad de ingerir la píldora roja con la cual podrá ver tras la matrix y conocer la verdad acerca de cómo es la realidad.

De esta escena surge la analogía con dicha filosofía, y gracias a ello, a este movimiento se le da el título de redpill.

Entonces, como ahora te lo estarás imaginando, ser redpill implica “tragarte” o más que nada digerir una serie de verdades que resultan incómodas para las masas, verdades que al inicio te resultaran demasiado complicadas de digerir y que en ocasiones desearas no haber conocido, pero a su vez son verdades que te servirán para ver la realidad por lo que verdaderamente es, y no por lo que te gustaría que fuera, y con este “poder” en tus manos podrás ahorrarte muchas decisiones erróneas y harán de tu camino, un camino más fácil de recorrer por todas las herramientas que estas verdades te otorgan, debido a que dichas verdades crearan en ti una serie de paradigmas y creencias, las cuales a su vez intervienen de manera inconsciente o subconsciente en la toma de decisiones que realizas día a día, actuando como una brújula (he aquí la importancia que toma la información en tu vida).

Aterrizado al tema de crecimiento personal y seducción, ser un píldora roja es una filosofía, una serie de creencias que principalmente te hacen salir del rebaño, alejarte de las creencias que se les impone a las masas, logrando así comprender tu valor como hombre dentro del mercado sexual, honrar tu masculinidad, cuestionarte las costumbres y tradiciones que se han vuelto verdades absolutas alrededor de diversos temas como las relaciones de pareja, el matrimonio, etc.

Ser redpill es cuestionarte todos los mecanismos por los que tradicionalmente funcionamos para ver que tanto tratan de beneficiarte o que tanto te perjudican. A su vez la redpill nos muestra el verdadero funcionamiento de las mujeres, lo que realmente quieren las mujeres en lo más profundo de su ser, sus mecanismos biológicos y psicoevolutivos que conducen su comportamiento.

Ser redpill es ver más allá de las palabras no solamente de las mujeres, si no de las personas en general, saber que las verdaderas intenciones de las personas pueden ser descubiertas por medio de la observación, por medio de observar las acciones que toman y no tanto del escuchar sus palabras. Volverte un analista de las conductas ya que como lo menciona Rollo Tomassi “el comportamiento es el mensaje” (esto es profundamente cierto ya que las acciones como te lo mencione anteriormente surgen a raíz de los paradigmas y las creencias con las que contamos).

Por ello te dejo a continuación una serie de reglas y creencias que todo hombre que ha probado la píldora roja tiene sobre el mismo y su entorno.

- Conoce su valor como persona y sabe que ningún hombre ni ninguna mujer vale más o menos que el.
- Despedestaliza a las mujeres, reconoce que son humanos de carne y hueso, que no son diosas inalcanzables ni intocables y que puede relacionarse e incluso llegar a más con cualquier mujer que el desee.
- Se encuentra en constante crecimiento y preguntándose acerca de todas las dinámicas que ocurren a su alrededor verificando si estas dinámicas le benefician o son condicionadas para que colectivamente pensemos que está bien aunque a largo plazo resulte contra productivo.

- Busca una constante mejora personal porque sabe que esto aumentara su valor en el mercado sexual y lo harán sentir una mayor plenitud.
- No se deja guiar por las convenciones sociales de “sexo después del matrimonio”, “Tienes que estudiar, tener una novia y casarte”, “tienes que ser un buen chico y todo lo de mas vendrá” y en caso de cumplir algo de lo anteriormente mencionado es debido porque en el fondo de su ser lo considera correcto, y no porque es lo que dicta la sociedad. Se plantea su propio camino, y sigue el camino que el considera correcto, sin importar lo que opinen las de más personas al respecto.

En pocas palabras un píldora roja es un hombre Alfa, que se toma a sí mismo como **lo principal en su vida**, que se convierte a el mismo como el centro de su validación, un hombre que toma las riendas de su vida, que no necesita que las demás personas le digan lo que está bien siempre y cuando no dañe a terceros y todo esto vaya encaminado a lograr la mejor versión de sí mismo y de su entorno, un píldora roja es una persona que sabe que a este mundo se viene a ser su mejor versión y enfoca toda su energía y fuerza en desarrollarse logrando así aportarle todo el valor posible a sí mismo, su familia, su entorno, su comunidad y al mundo en general. Un píldora roja es una persona que viene a este mundo a tomar lo mejor y a aportar lo mejor de sí.

- Redpill vs blue Pill

Ahora realizaremos un pequeño contraste entre las creencias de los “blue pill” (personas que no tienen conocimiento mínimo sobre los temas antes mencionados y las creencias de los “redpill”)

RedPill	BluePill
---------	----------

*Conoce su valor como persona y sabe que ningún hombre ni mucho menos ninguna mujer vale más o menos que el.

*Despedestaliza a las mujeres y sabe que no son diosas inalcanzables ni intocables y que puede relacionarse e incluso llegar a más con cualquier mujer que desee.

*Busca la constante automejora porque sabe que esto aumentara su valor en el mercado sexual.

*No se deja guiar por las convenciones sociales de “sexo después del matrimonio”, “Tienes que estudiar, tener una novia y casarte”, “tienes que ser un buen chico y todo lo de mas vendrá”.

*Actua bajo sus principios y sus valores

*Sabe lo que quiere, lo que hay que hacer para conseguir lo que quiere y actúa en consecuencia a ello.

*Toma su lugar en el mundo y no se esconde.

*Pedestaliza a las mujeres creyendo que cualquier mujer es mejor que el por el simple hecho de ser guapa

*Su misión y visión de vida gira en torno a lo que las personas le han dicho que debe ser o que otras personas le dictaron.

*Se esfuerza por satisfacer los deseos de otras personas sin importarle los propios

*Cree en el amor de Disney, en la media naranja, en el amor para siempre, etc.

*No busca la auto mejora porque piensa que cualquier mujer lo va a querer solo por ser el mismo.

*Cree que el dinero es lo mas importante para una mujer y que sin dinero ni ser guapo no podrá conseguir a ninguna chica

*Desconoce la naturaleza femenina.

*Espera casarse con una chica para después tener sexo y formar una familia.

*No pone límites a ninguna interacción y permite que lo

<p>*Sabe que lo más atractivo no es la riqueza ni el físico, si no sus habilidades sociales, su valor como hombre y la constante persecución de sus metas.</p> <p>*Pone límites cuando es necesario y actúa poniendo un alto cuando alguien intenta sobrepasarlos.</p> <p>*No es necesitado en absoluto.</p>	<p>pisoteen y pasen por encima de el para no perder a “la chica de sus sueños”.</p> <p>*Exude una necesidad de aprobación en todas las interacciones ya sea con hombres como con mujeres.</p>
--	---

-El mito de “el alma gemela”

Si eres observador, notarás un hecho sumamente curioso, podemos darnos cuenta de que a nuestro alrededor muchas personas se consideran como agnósticas, ateas, no creen en un Dios, no creen en el karma, no creen en nada, llegando a los extremos, se podría decir que no creen ni en ellos mismos pero sucede que todo eso cambia cuando se trata del amor, cuando se trata de temas de amor si están dispuestos a creer que existe “el alma gemela”, “esa persona que nació para ti”, si creen en que “existe un hilo rojo que te conecta con esa persona que era el amor de tu vida en vidas anteriores”... Permíteme hacer una pequeña pausa y cagarme de risa... JAJAJAJA.

El mito de “el alma gemela”, “el amor de tu vida”, o todas sus variantes, es un mito que debes sacar tan pronto como sea posible de tu cabeza, un mito del que debes deshacerte de él lo antes posible, ya que si analizamos a fondo el mecanismo y como funciona, este mito lo que hace es crearte un paradigma de escases en el cual supuestamente, de todos los billones de personas que existen en el mundo únicamente una está destinada para ti, ¿hablan en serio?, ¿notas la idiotez?, ¿te das cuenta de todas las experiencias de las que te estás perdiendo cuando este mito se encuentra dentro de tus

creencias?, es mi deber aclararte una cosa, **la mujer ideal no existe amigo**, la mujer perfecta hecha a la medida para ti no existe ni existirá jamás, no voy a negar que existen mujeres que son más afines a tus gustos, a tus creencias, y en general con mayor afinidad a ti, mujeres con las que podrás acoplarte de mejor manera y con las que te sentirás mas cómodo que con otras, sin embargo creer que alguien fue diseñada única, exclusiva y especialmente para ti es una completa tontería que literalmente puede arruinar tu vida.

Conforme adquieras experiencias y comiences a conocer chicas notarás que todas las mujeres pueden ser de las mejores experiencias que te han pasado (si muestras tu lado alfa), o que pueden ser de las peores experiencias que te han pasado (si muestras tu lado beta), así que te repito, saca ese mito y todas esas ideas de la cabeza y comienza a concebir este mundo como un lugar en el que hay millones de chicas con las cuales puedes relacionarte, y a partir de ese paradigma de abundancia puedes conocerlas y ver cuales chicas son mas compatibles contigo y cuáles no son compatibles contigo.

Sin embargo, me gustaría destacar que cuando se entra a una relación tampoco significa que no vayas a querer a tu pareja, a despreciarla, ni mucho menos, de hecho las relaciones magnifican la experiencia como humanos y desde mi punto de vista mantener relaciones sanas con las mujeres es beneficioso para tu psique, espíritu e incluso físicamente hablando (ya que las relaciones sexuales aumentan nuestros niveles de testosterona) pero es necesario saber que en una relación que dicha relación con la mujer con la que estés será algo temporal (como todo en la vida), y que dicha mujer debe ser un COMPLEMENTO en tu vida, y no el centro de ella.

“Una mujer debe ser complemento de tu vida, no el centro de tu vida”

-Rollo Tomassi.

-La hipergamia - ¿Qué es lo que realmente quieren las mujeres?

Tema complicado, ¿no?, por muchos años las mujeres parecían un enigma indescifrable, incluso hasta el mismo Freud que dedico su vida entera a la psicología y el análisis partió de este mundo sin saber lo que las mujeres querían. Y al parecer este “mal” sigue persiguiendo a unos cuantos incautos que han basado su expectativa acerca de lo que las mujeres buscan según lo que las películas de Disney y lo que la sociedad o en muchos casos la religión les dicta.

Por fortuna gracias a la psicología evolutiva, a los PUAS, al conductismo y a la ciencia misma, se ha logrado descifrar todo esto que hace unas cuantas décadas nos resultaba completamente desconocido. Entonces, querido amigo... vengo a revelarte lo que las mujeres realmente quieren, lo que atrae realmente a las mujeres... y todo eso se explica con un solo termino...

La hipergamia.

La hipergamia es el mecanismo biológico y evolutivo por el cual las mujeres eligen a sus parejas o clasifican a las que considerarían como potenciales parejas.

En otras palabras lo que este mecanismo dicta es a que las mujeres busquen al mejor hombre que puedan encontrar y mantener, al mejor macho, al líder de su tribu, al hombre con mayor estatus, riqueza, y físico, suena un tanto cruel pero lo que la mujer y su cerebro reptiliano realmente buscan es CALIDAD en lugar de cantidad (a diferencia de nosotros que estamos biológicamente programados para reproducirnos con la mayor cantidad de hembras que nos sea posible para lograr una mayor propagación de nuestros genes). Y como sabemos estos hombres de calidad regularmente se encuentran en el 5% de la población, por lo que esta minoría es la que podrá

tener a su disposición a la mujer que quiera, y el resto, aunque suene crudo se quedara con la sobra.

Si profundizamos aun mas y nos centramos específicamente en que es lo que causa *atracción a las mujeres*, entonces tendríamos que dividir la respuesta en dos: **Características primarias** (lo que causa la mayor atracción) y **características secundarias** (lo que causa atracción de igual manera pero no tanto como las primarias).

Características primarias	Características secundarias
<ul style="list-style-type: none">- Confianza- Decisión frente la incertidumbre- Asertividad- Coraje- Alto nivel de disciplina- Mentalidad de abundancia	<ul style="list-style-type: none">- Apariencia física- Nivel de riqueza que posees- Tu estilo- Otras cosas que aporten valor.

Es por estas características (las primarias) que notas que en ocasiones ese chico sin dinero, sin atractivo físico, sin gusto para vestirse, y sin nada de los estándares que te menciona la sociedad que son necesarios para conquistar a una chica se queda esa chica hermosa, es gracias a estas características primarias que notarás que a lo largo de la historia hay varios sucesos en donde se nos narra como ese tipo de bajo estatus se queda con la dama de alto estatus (ejemplos como el de Casanova el cual te recomiendo

leer o estudiar acerca de el ya que no poseía gran atractivo físico, ni riqueza impresionante) como ese joven perteneciente a la nobleza, conquista y le roba el corazón a la dama que muchos considerarían “inalcanzable”, debido a que poseer la mayoría de características primarias es para lo que ellas están programadas a responder, y el desarrollo de estas características primarias es a lo que en la comunidad se le denomina como “Tener juego” o “saber seducir” (de estas características y paradigmas primarios surgen y son la base de todas las técnicas de creación de atracción que conoces, tales como el push and pull, el rol chulifresco, el burlarte de ella, negas, etc).

Es por ello que también notarás (rara vez pero esto sucede) el hecho de que personas poseen todas las características secundarias (millonarios, guapos y con estilo) pero que si no poseen ninguna de las características primarias se quedan sin chicas atractivas o tienen que conformarse con mujeres muy pero muy por debajo de su liga, y para no irnos tan lejos yo era el vivo ejemplo de esa situación, un tipo con características secundarias pero con ninguna primaria, que no levantaba ninguna mujer pero que poco a poco fue modificando su juego y ahora puedo atraer a muchas mujeres.

Ojo, el hecho de que las características primarias sean lo más importante para seducir y despertar la atracción natural e involuntaria en una chica no significa que entonces debes abandonar por completo las características secundarias y convertirte en un hombre desaseado, sin dinero, y que no aspire a conseguir más, ya que en la seducción todo suma, sin embargo lo que debes tener en cuenta es que a pesar de ayudar y complementar no debes basar tu vida en las características secundarias ni sentirte mal por el hecho de no haber nacido rico o guapo ya que puedes terminar muy decepcionado, y vas a trabajar estas características secundarias que sea por el hecho de que te hacen sentir mejor a ti, porque obviamente poseer riqueza te da mayor comodidad, el hecho de trabajar en tu atractivo te dara

mayor seguridad, pero hazlo por eso, por ti, no con el fin de conseguir más mujeres.

Las mujeres cuando encuentran un hombre que cumple las características anteriormente mencionadas (tanto primarias como secundarias) siente lo mismo que tú sientes cuando ves a una mujer con un cuerpo descomunal, exactamente lo mismo que tu cuando ves a esa chica de curvas perfectas y cara angelical, ya que a nosotros como hombres nos atraen más el atractivo visual, y por su parte a las mujeres les atraen cosas un tanto mas complejas como las que te acabo de mencionar, así que no se trata de juzgarlas, o lloriquear por que las cosas son así de crueles y de crudas, si no que mas bien se trata de comprender la biología que involuntariamente rige el comportamiento en cada uno de nosotros y actuar en consecuencia.

El hecho de que la hipergamia exista no quiere decir entonces que toda mujer te dejará si encuentra un macho de mayor valor que tu, claramente hay muchas más cosas en juego, por ejemplo, los valores que ella tiene, la importancia que ella le otorgue al valor de la fidelidad, sin embargo, es importante no perder de vista dicho instinto hipergamico, el cual siempre estará ahí presente y así como puede jugar a tu favor si lo sabes aprovechar, en ocasiones puede jugar en tu contra y destrozarte completamente a ti y a tu relación, sin importarle que estén casado, tengas hijos, tengas una familia, hayas dejado todo por ella, etc. Hay que tratar con respeto dicho instinto hipergamico que poseen todas las mujeres y no perderlo de vista.

Una analogía que me gusta hacer, es representar la hipergamia de la mujer como un león y a ti como el domador, ya que posiblemente dicho instinto pueda estar condicionado para no aparecer y un poco domado, sin embargo, la naturaleza es complicada y nada se puede dar por sentado, en cualquier momento la bestia se puede liberar, por ello trata con respeto y con todas las

precauciones posibles a dicho león (la hipergamia) y ten siempre en cuenta su naturaleza salvaje.

Ahora me gustaría invitarte a darte cuenta de que para llamar la atracción involuntaria, para apelar positivamente dicho instinto hipergamico, es necesario convertirte en ese hombre completo e integro en todas las áreas de su vida, ¿por qué privarla y privarte de ser ese paquete completo, de ser esa persona socialmente hábil, con riqueza y abundancia y aparte atlético, saludable, e interesante, porque privarla y privarte a ti mismo de otorgar tu mejor versión en todos los aspectos y áreas de tu vida?

Y seguramente has escuchado a cientos y cientos de mujeres y hombres negando dicha hipergamia, seguramente has escuchado la típica frase de “El físico no lo es todo”, “No me interesa la riqueza”, “lo único que busco es una persona con buenos sentimientos”, “yo lo único que quiero es un buen tipo que me quiera, me ame y este todo el tiempo para mí”, todo esto sucede porque aceptar la hipergamia seria algo políticamente incorrecto, por el miedo de enfrentar a la sociedad y que te juzguen por decir dichas verdades (ya que actualmente por la ignorancia de la sociedad en general si una mujer llegará a aceptar su hipergamia, rápidamente seria tachada como “puta” por los bluepill los cuales por desgracia son la mayoría), o incluso porque en ocasiones cierta hipergamia actúa en ellas pero no son conscientes de ello, y por ello en muchas ocasiones las mujeres lanzan estos discursos debido a que es lo que suena bien desde la razón, desde nuestro cerebro racional, esto es lo que suena bien, sin embargo, en su fuero mas interno, en esos recovecos del inconsciente, en ese cerebro límbico y reptiliano, las mujeres buscan todos los requisitos que te mencione anteriormente en un hombre, y que bueno que suceda esto, ya que si no fuera por este mecanismo hipergamico nuestra civilización no fuera lo que es hoy en dia, no contaríamos con este incentivo tan grande para mejorar,

seríamos una sociedad sin rumbo, sin aspiraciones, y sin ese algo que nos impulsara a buscar mejorar, si dicho instinto no existiera quizá tu y yo ni siquiera estaríamos aquí, así que agradece, aceptalo, y actúa en consecuencia para que dicho instinto juegue a tu favor y no en tu contra, y por favor, no trates de cambiar la hipergamia, no la racionalices con las mujeres diciendo “por favor, no seas hipergamica”, sería como si ellas nos pidieran a nosotros que racionalicemos y hagamos que nos dejen de gustar las mujeres con cara bonita, cinturas anchas, traseros redondos, y tetas grandes, no se puede ir en contra de la naturaleza, te lo repito, trabaja para que dicha naturaleza juegue a tu favor.

- Hackeando la hipergamia

Pero no todo está perdido amigo, hay una manera de hackear dicho mecanismo... Si, como lo escuchaste, puedes hackear toda esta hipergamia para que juegue a tu favor, afortunadamente podemos haber nacido prácticamente en las peores condiciones y sin ningún gramo de atractivo (características secundarias) en absoluto pero es algo que se puede revertir, y lo mejor es que el hackear la hipergamia no solo te hará más atractivo para los ojos de ellas, sino que también te hará sentirte más realizado, y le dará un rumbo a tu vida, debido a que existe una correlación que yo y otros hombres que seguimos el camino de la mejora continua hemos notado, entre más te conviertes en un hombre de mayor valor, mayor plenitud experimentas contigo mismo (ya que cuando realizas acciones que requieren sacrificio y que son buenas para largo plazo tu cuerpo genera serotonina en lugar de dopamina), y esto amigo, es lo que verdaderamente importa, y notarás que si te centras en tu crecimiento personal en todas las áreas, el atractivo sucederá como un efecto secundario.

Entonces supongo que has de estar ansioso por dicho truco ¿no?, te estarás preguntando ¿Cómo se hackea la hipergamia?, y la respuesta es sumamente sencilla pero en ocasiones muy olvidada, la respuesta es: *tomando acciones que te desmarquen (para bien) del resto de los hombres*, haciendo todo aquello que los demás raramente o nunca están dispuestos a hacer, realizando sacrificios mirando hacia largo plazo en lugar de la gratificación instantánea.

Hagamos un ejercicio por un momento.

Imagina de toda la población mundial ¿que porcentaje va al gym?, ¿listo?. Supongamos que un 20% de todos los hombres van al gym, de ese 20% restante, ¿Cuántos hombres crees que se toman en serio el gym? (con tomarte en serio el gym me refiero a alimentarte de acuerdo a tus objetivos, a ir de manera constante y no ir de vez en cuando, a crear un plan de entrenamiento diseñado para tus objetivos), Supongamos que un 10%, del restante de esas personas, ¿Cuántas personas restantes crees que se interesan por su crecimiento personal? ¿y de esas cuantas leen? ¿Cuántas meditan? ¿Cuántas están buscando formar un negocio? y así amigo es como te vas desmarcando poco a poco de toda la población y convirtiéndote en una persona del top.

Sin embargo si haces esto una sola vez no te servirá de nada, todas esas acciones que te convertirán en un hombre del 1% deben ser hechas día tras día para conseguir ese resultado, pero antes déjame contarte un secreto que no muchas personas te cuentan, la parte positiva de todo esto es que puede que la primer semana te cueste demasiado la implementación de estas acciones, la segunda semana la resistencia bajara un poco, la tercera un poco mas, sin embargo poco a poco notarás que estas acciones ya formaran parte de ti gracias a un efecto llamado “inercia”, el cual si realizas seguidas

veces la misma acción se convierte en algo que realizaras de manera “automática” y si pasa el tiempo y sigues realizando estas acciones llegara el momento en el que ya formaran parte de ti.

Entonces ya lo sabes para convertirte en parte de ese 5% exitoso tendremos que hacerlo entonces por medio de una herramienta. LOS HABITOS.

- Hábitos a forjar

Como ya lo viste cualquier acción que resulte beneficiosa a largo plazo o mejor dicho, cualquier acción que te acerque a la excelencia que realices te desmarcara del resto de los hombres en el mercado sexual y en la vida misma, te dará lo que se conoce como “ligera ventaja” (de hecho hay un libro que se titula así, muy interesante que te invito a leer) pero estas acciones deben de ser repetitivas debido a que la gran mayoría de estas acciones brindaran sus frutos si son realizadas constantemente a largo plazo, no creas que por el simple hecho de ir un mes al gym ya te encuentras en el top, si no que la suma de años que vas al gym formaran un cuerpo en ti que te harán atractivo para el sexo opuesto. Como dice el viejo dicho “El habito hizo al monje”, por ello el habito es lo que a ti te convertirá en un hombre atractivo, en un hombre de alto valor, pero a su vez perder dichos hábitos son lo que te quitara todo lo que has conseguido, así que procura fortalecer estos hábitos, y procura no cortar la inercia ya que es lo que nos ayudara que día tras día los hábitos sean más fáciles de realizar.

Así que a continuación te dejare una lista de pequeños hábitos que puedes ir incorporando a tu vida, muchos de ellos te ayudaran a mejorar no solo tu relación con las mujeres, sino a su vez tu salud, la relación contigo mismo, aumentaran tu riqueza, te darán mayor espiritualidad, y esto afectara de manera indirecta pero positiva a tu relación con las mujeres y contigo mismo.

- Procura levantarte lo más temprano que te sea posible (sin descuidar tus horas de sueño, claramente).
- Al iniciar tu día no pospongas por nada del mundo tu alarma, creeme, es de las peores cosas que puedes hacer, literalmente hacer esto puede arruinarte el día (esto debido a todos los mensajes inconscientes negativos que le mandas a tu cerebro únicamente por el hecho de realizar esta pequeña acción de aplazar tu alarma).
- Cepilla tus dientes con tu mano menos diestra y toma un vaso de agua natural diariamente después de levantarte.
- Medita mínimo 10 minutos antes de dormir y otros 10 minutos mínimo después de levantarte (en mi caso son 20 minutos después de levantarme y 20 minutos antes de dormir, sin embargo te sugiero hacerlo poco a poco y aumenta gradualmente) meditar te ayudara a reducir el estrés, controlar tus emociones lo cual es sumamente masculino, te dará una mayor claridad mental, e incluso un beneficio que me asombro bastante y que descubrí hace poco en un artículo el cual decía que entre mayor tiempo meditaban las personas cometían un menor número de errores en el día, estos y un sinfín de beneficios que te recomiendo que investigues para que así veas lo beneficioso que es esta práctica y te resulte más interesante implementarla en tu día a día.
- Cuida tu alimentación, come limpio, elimina toda la mierda procesada como papas fritas, galletas, refrescos, lo que contenga azúcares etc. (notaras muchas personas que predicán que la dieta flexible es la mejor, ya que hacer la dieta flexible si trae resultados físicos, sin embargo yo no lo veo así, en mi caso prefiero ahorrarme el placer momentáneo que te causa el comer comida chatarra, considero que no lo vale, no me aporta ningún tipo de nutriente, y el negarme a ello me ayuda a forjar mas disciplina y

autodominio, pero ya es cuestión de cada quien, si eres de los obsesionados como yo, bienvenido te invito a realizar lo mismo). Trata de comer alimentos reales, alimentos que encontrarías si te dejáramos solo en una isla, alimentos como verduras, carnes, grasas saludables, en esta parte te recomiendo acudir a un nutriólogo que te brinde una dieta específicamente para tus necesidades.

-Exponete al sol desnudo si te es posible, por un lapso de entre 10-15 minutos, esto para aumentar la vitamina D que recibe tu cuerpo, que a su vez causa un impacto positivo tanto en tu salud como en tu sistema hormonal, y sistema inmunológico.

- Inscríbete al gym y asiste a el mínimo 3 veces por semana y máximo 5 veces (para evitar sobre entrenarnos), vamos a desarrollar esos musculitos para poseer una mayor salud, aumentar nuestra disciplina y porque no a la par de todo esto vernos más atractivos para el sexo femenino.

- Comienza a aprender un arte marcial (MMA, Boxeo, Karate, krav maga, etc), esto te dará una seguridad que se expandirá en las de más áreas de tu vida así como sentirás una mayor virilidad y tu masculinidad ardiente.

-Trata de dar un minimo 10,000 pasos cada día.

-Encuentra tu pasión en la vida, una persona que pone como prioridad su pasión por encima de todo automáticamente se convierte en alguien diez veces más atractivo y a su vez le da un mayor sentido a su vida.

- Emprende un negocio, si esa idea que pensaste que era descabellada y que creías que era imposible, arriégate, el que no arriesga no gana colega. Busca esa idea revolucionaria que te permita llegar a la libertad financiera y que a su vez nos aporte algo positivo a nosotros como sociedad.

-Socializa, socializa, socializa... Socializa todo lo que sea posible, esto hará que el socializar se convierta en algo natural en ti y por consiguiente expandirá tu círculo social así como tu carisma.

- Trata de aprender a hacer malabares, este habito lo encontré en un curso del señor Jim Kwik, ya que se menciona que en diversos estudios científicos las personas que acostumbraban a hacer malabares registraban tener una mayor cantidad de materia gris en el cerebro entre otros beneficios.

- Duchate con agua helada (recomiendo hacerlo por la mañana), esto trae grandes beneficios y también yo lo utilizo como una manera de lanzar un mensaje a mi subconciente de que me encuentre cómodo con lo incomodo, a su vez las duchas con agua helada traen increíbles beneficios a la salud, a la piel, y provocan un coctel de hormonas que te harán sentir más vivo y que te haran sentir mas despierto que tomando café.

- No veas porno ni te masturbes, este habito es sumamente cuestionado, están las personas que creen que es malo abstenerse, y están los que lo apoyan, en mi caso me ha servido muchísimo, considero que toda energía es sexual y al no estar regándolo en cada masturbación te brindan una especie de energía creadora, aparte de lanzarle un mensaje a tu subconciente de que estas en control de ti mismo, si dominas tus impulsos sexuales, lo dominas todo. Esto sin mencionar todas los daños en las conexiones neuronales y en tu sistema de dopamina que te traen el hecho de ver pornografía, de igual manera te dejo investigar más al respecto, te recomiendo un libro muy bueno llamado “Your Brain on Porn” o visitar en youtube el canal de “Pablo Zamit”, el cual es especialista en el tema de Nofap, así como otros cientos de estudios que han estado surgiendo de cómo la adicción a la pornografía nos afecta.

- Descansa, si suena un poco bobo y lógico sin embargo las personas no descansan como deberían, duermen a altas horas de la noche irrumpiendo su ciclo circadiano o descansan menos de las horas necesarias para su recuperación. Te recomiendo investigar acerca del sueño, hay demasiados videos y libros que tratan el tema del sueño, el cual es indispensable para la productividad y el rendimiento de tu día

-Trabaja tus proyectos con técnicas pomodoro (25 minutos trabajando y 5 minutos de descanso), en particular es una técnica que me ha ayudado mucho para mi productividad, al borde de que gracias a esta técnica logre enfocarme en realizar este libro, tal vez sin esta técnica esta información jamás haya llegado a tus manos.

En pocas palabras, implementa en tu vida cualquier hábito que te ayude a desarrollarte ya sea en el ámbito del físico, en el ámbito de tu riqueza personal, en el ámbito de una comprensión espiritual, o en el ámbito de aumentar tus habilidades para socializar son hábitos que debes implementar a tu vida para aumentar tu valor dentro del mercado sexual.

Una analogía que me gusta hacer es la siguiente, la cual dice “tratate como el caballo del millón de dólares”, imagina como tratarías a un caballo que te costo un millón de dólares, le proporcionarías la mejor alimentación ¿no?, invertirías lo que fuera necesario para que diera el mayor rendimiento ¿no?, de igual manera trátate a ti, no escatimes en el costo de tu alimentación, en el costo de tu educación e información, ni en el costo de todo lo que vaya encaminado a nutrirte tanto intelectual como física y espiritualmente, tratate como un atleta de alto rendimiento, ya que eso es lo que eres.

En mi opinión, sugeriría que el 90% de las actividades que realices día a día vayan encaminadas hacia algun objetivo en particular que te hayas

planteado y el 10% restante en cosas que te recreen, en ocio, porque si, también para el ocio hay un espacio, pero procura que sea lo menor posible.

- Interactuar con mujeres aplicando la filosofía Redpill

Una vez que has implementado todos estos hábitos te preguntarás, ¿Ahora qué sigue?, Y sí, yo diría que estos hábitos son lo que te traerán el 80% de los resultados, sin embargo, hay otra parte que trabajar y esta parte es una que no muchas personas toman en cuenta y por consiguiente se quedan a la mitad del camino, y esta parte es TU MENTALIDAD, debido a que puede que te sirva un cuerpo fuerte, bien cuidado, de buen aspecto, una buena salud, una excelente riqueza, sin embargo una mentalidad incorrecta puede llevar hacia la ruina todo lo que hayas conseguido anteriormente y más cuando se refiere a temas de chicas.

Es aquí donde todas las enseñanzas de la filosofía Redpill en conjunto con algunas enseñanzas PUA, toman su lugar, una vez que tienes la coraza de tu coche armado (los hábitos y los resultados que traen los mismos), es cuando se requiere un gran motor (sistema de creencias positivas).

Ya que para interactuar con una mujer no importa tanto lo que dices, si no desde que paradigma y que creencia surge lo que dices, si, Mystery, Neil Strauss, y todos esos PUAS antiguos te mintieron, no es necesario llevar un guion entero tomando en cuenta las cien mil posibilidades de respuestas que te darán las chicas para tu responder a cada una como si fueses un robot, si esta fuera la única manera posible de seducir a una dama entonces ni tu ni yo estaríamos en la faz de esta tierra, ya que dudo mucho que nuestros padres, los padres de nuestros amigos, y los padres del resto de personas contarán con un manual para seducir a la chica de sus sueños ¿verdad?. Créeme y confía en mí, no importa lo que dices, si no como lo dices, una vez que tomas en cuenta esto y comienzas a interactuar con chicas notarás

que todo te saldrá natural, al inicio te costara un poco, notarás que estas un poco descalibrado, sin embargo poco a poco y con mucha practica iras notando como fluiras con mayor facilidad enfrente de la chica que sea. La calibración lo es todo amigo.

Pero bueno, hablemos sobre las creencias, la creencia que considero primordial y que debe ser la base a la hora de interactuar con una mujer (o cualquier persona con la que se vaya a interactuar) es partir con la creencia de *“Yo soy el premio”*, a partir de esta creencia subyacen de manera inconsciente todos los comportamientos necesarios para atraer a una mujer, ya que se debe tener en cuenta que a la hora de interactuar con mujeres lo que no importa no son las palabras que se dicen literalmente, sino mas bien importa desde que posición surgen dichas palabras y dichos comportamientos, por ello es primordial establecer internamente el ser el premio, esto a su vez causara atracción inmediata ya que las chicas estan programadas para sentirse atraídas por hombres que posean mayor valor que ellas, y si tu actúas como si fueras el premio o mejor aún, si tu eres el premio, inconscientemente lanzaras el mensaje que tienes más valor que ella.

Y es ahí donde si aplicaste al pie de la letra los hábitos del capítulo anterior surgirá de manera natural en ti la creencia de ser el premio, ya que con los hábitos incorporados estarás forjando inconscientemente un autoestima muy sólido, con estos hábitos le estarás gritando a tu inconsciente lo mucho que te quieres, lo mucho que te importas y que te respetas a ti mismo, de esta manera el marco del premio surgirá de manera natural, aunque si consideras que a pesar de implementar todo lo anteriormente mencionado en tu vida necesitas reforzar dicha creencia, puede que te ayude el hacer afirmaciones al respecto o incluso planas enteras a puño y letra donde diga “Yo (tu

nombre) soy el premio y merezco la abundancia”, pero esto no servirá en absoluto sin antes haber implementado la serie de hábitos que te mencione.

La segunda creencia que considero esencial a desarrollar en tu sistema de creencias, es un marco de abundancia, parte con la idea de que hay millones de mujeres en el mundo, deshazte de la idea de que existe “el alma gemela”, ya que es una creencia a la que se nos ha condicionado para vivir en un marco de escases, no es necesario desvivirte por una mujer en particular, de hecho aunque resulta contra intuitivo, el aportarle toda tu energía y tu atención a una sola chica te vuelve anti atractivo y obtendrás el efecto contrario al que desees, en vez de gustarle le resultaras necesitado y tratara escapar de tí.

Conoce la abundancia antes de entablar una relación, conozco muchos amigos “píldora azul”, que únicamente están esperando “la chica ideal” para entrar en la monogamia, la monogamia no es algo de lo que estemos en contra, sin embargo debes considerar antes de entrar en cualquier relación que primero debes de haber conocido lo que es tener varias chicas a tu disposición ya que esto te dará muchísima experiencia, la cual te servirá para tomar tus propias decisiones, encara el mundo desde un paradigma de abundancia en todos los aspectos, la escases apesta y repele no solo a las chicas, sino también a la riqueza.

Y la tercera creencias de las que considero fundamentales es la de “no necesidad”, no muestres necesidad de su aprobación ni de las demás personas, si hay algo que ellas inconscientemente detectan incluso antes de dirigir la palabra es la necesidad que tienes, la necesidad apesta, por ello trata de convertirte en tu centro de validación y de no mostrar necesidad a la hora de interactuar con una chica e incluso con ninguna persona, no

muestran necesidad del resultado, necesidad de su atención, ningún comportamiento que muestre necesidad.

Todas estas creencias como te lo menciono se transmitirán en cada acción que realices, en cada decisión que tomes e incluso desde cosas tan pequeñas como el lenguaje corporal, comienzas a comportarte diferente una vez que las interiorizas.

-La paradoja de la hipergamia

Si eres de las personas curiosas como yo respecto a los temas de seducción, supongo que has leído libros de seducción (Sexcode, el método de mystery, the game de Neil Strauss, etc), notarás que al inicio también tratan el tema de la hipergamia, e incluso se menciona que este mecanismo se divide en la búsqueda específica de dos cosas:

1.- Buenos genes: Esto con afán de reproducir sus genes y buscar una mejora de la especie, es necesario que su pareja cuente con una buena genética ya que el hecho de reproducirse con una pareja que cuente con esto se traduce en una mayor facilidad en temas de reproducción para su descendencia y garantiza una mayor comodidad de supervivencia para sus descendientes. Los buenos genes se ven reflejados ya sea en un cuerpo estético, una cara agraciada con mandíbula en forma de pico, sin embargo el poseer buenos genes no es únicamente determinado por el físico, ya que los buenos genes también puede expresarse en temas hormonales, como es el caso de poseer una testosterona alta, un sistema hormonal óptimo, y esto a su vez se expresa en la actitud de la persona, en los riesgos que toma, en el atrevimiento, en el carácter, en el temple que posee, en como se relaciona con las demás personas, afecta directamente en el coraje, la confianza, la disciplina, la seguridad, el comportamiento en general de la persona (lo cual

es lo que principalmente atrae a las mujeres). Así que cuando hablamos de buenos genes estamos hablando de la búsqueda de un “macho alfa”.

2.- Asistencia y protección: A su vez, las mujeres cuentan con un segundo mecanismo de búsqueda de parejas potenciales, en la cual, necesitan asistencia y protección tanto para ellas como para sus descendientes (ya sea en caso de tenerlos en este momento o de tenerlos en un futuro), y esto se traduce a un hombre que cuente con los recursos necesarios para proveer a ella y a su familia, en esta parte los PUA's resaltan el hecho de mostrarte como un hombre romántico dispuesto a protegerlas, y a un hombre que este para ella y para sus hijos. Lo que se le podría llamar “la parte beta”.

En dichos libros te han mencionado y sugerido que debes de ser tu el que le provea ambas cosas, que debes ser capaz de brindarle tanto la parte de buenos genes, como la parte de asistencia y protección, en pocas palabras lo que te sugieren estas personas es que deberias ser 50% alfa y 50% beta para cubrir ambas necesidades de la mujer (por ello se centran en una campaña de valor para mostrar el lado alfa, y después en romance que se podría interpretar como el beta), sin embargo, es mi deber informarte que lo que te han dicho es falso.

Esto debido a que las mujeres han desarrollado un sistema en el cual necesitan clasificarte en “alfa”, o “beta”, entonces para asegurarse de qué tipo de hombre eres debido a que obviamente para ella no es posible ir con los hombres y preguntarles “oye, ¿tu eres alfa o beta?”, ya que la mayoría mentiría con el fin de conseguir sexo, con el paso del tiempo tuvieron que crear un sistema para detectar y separar los alfas de los betas y para ello te somete a una herramienta infalible, que son conocidos como “test” para lograr catalogarte en alguno de estos extremos, y estos test no cesan hasta el punto que ella logre haberte catalogado. Inconscientemente las mujeres es

como si estuvieran programadas con un interruptor para cada hombre que conocen el cual les dicta si este tipo puede ser considerado como material para cubrir su primer necesidad (buenos genes/alfa) o si está considerado para cubrir con su segunda necesidad (asistencia y protección/beta), por ello si tu muestras ambas cualidades la mujer continuara arrojándote demasiadas pruebas hasta que llegue el punto que determine a que categoría correspondes, esta estrategia logra entonces polarizar, su “sistema” no acepta puntos medios, no registra “medio alfa y medio beta”, este sistema únicamente registre si eres, o no eres, no es aceptable un punto medio, por ello una vez que la mujer te clasifica inconscientemente en uno de estos dos polos resulta muy complicado (por no decir imposible) salir de dicha clasificación.

El problema de esto surge debido a que cuando muestras más cualidades de alfa, por consiguiente te distancias más de beta. En cuantas mayores cualidades de alfa muestras, más te alejas del tipo beta, y en cuantas mayores cualidades betas muestras más te alejas de que te perciba como alfa.

¿Qué solución y alternativa te propongo para solucionar dicho conflicto? Imagina que en todas tus interacciones con las mujeres posees una barrita la cual se irá moviendo de alfa a beta según tu comportamiento. Entonces si lo que buscas es que ella te vea como un alfa y que por ende te trate como a uno, trata de mostrar comportamientos que te hagan ser 80% alfa y 20% beta, es obvio que no se puede ser 100% alfa, incluso considero que el tratar de serlo sería algo insano psicológicamente hablando, pero lo que sugiero es que en la mayoría de tu comportamiento sea del tipo alfa, entre un 70-80% para que la mujer te catalogue y te trate como uno, el 20% del lado beta se podría utilizar cuando quieres darle algún gusto romántico, o incluso

podría dejarse como margen para las ocasiones que no estés consciente de que te esta realizando un test y lo falles.’

-El proceso de betaización.

Este proceso es otro de los mecanismos con los que cuentan las mujeres por defecto, y del que también es necesario hacerse consciente para poder cometer la cantidad menor posible de errores a lo largo de tu vida.

El proceso de betaización del macho alfa ocurre por lo regular una vez que se entra en una relación a largo plazo con una mujer (cosa que por el simple hecho de aceptar entrar a una relación monogamia ya te vuelve un poco beta ya que un alfa debido a toda la abundancia que posee jamás aceptaría una relación de monogamia por todas las mujeres que posee a su disposición).

Dicho proceso es el que se encarga de que una vez que ya ha detectado al macho alfa con el cual establece una relación, ella se encargara inconscientemente por medio de sus actitudes y pruebas de congruencia (o lo que anteriormente habíamos mencionado que en seducción se conoce como test) de quitarle todo lo alfa que sea para convertirlo en un beta, esto con afán de lograr así que el hombre se quede a su lado para proveerle la asistencia y protección.

Para que lo entiendas mejor te pondré un ejemplo de porque esto sucede: ella sabe que ahora se encuentra con el alfa pero entonces piensa “uy, si este chico fuera mas comprensivo, romántico, hiciera todo lo que le pido, me tratara como una princesa, me comprara cosas, etc. Seria el chico perfecto”. Pero esto es imposible de hacer ya que como lo habíamos mencionado en el

capítulo anterior mientras más te acercas y realizas acciones de beta, más te estás alejando de alfa.

Sin embargo este proceso es paradójico, ya que se podría decir que la mujer te quiere beta (para asegurarse de que te tendrá a su lado, y para que cubras ambas demandas de su hipergamia) sin embargo a su vez te quiere alfa (debido a que como lo mencionamos anteriormente están programadas para buscar reproducirse con el alfa).

¿Notas ahora la importancia por la que te decía que te mostraras 80% alfa? Debido a que si siguieras el esquema tradicional de los libros de seducción y te mostraras 50% alfa y 50% beta como te lo sugieren y todavía a eso le añades la fuerza del mecanismo de betaización seguramente ella ya te estaría viendo como un beta.

¿Y qué sucede cuando ella te comienza a percibir como beta? Lo más probable es que no terminen la relación, pero notarás que principalmente su trato ya no será igual, su inversión e interés decaerán poco a poco, el sexo ya será más por compromiso que por deseo genuino, notarás una caída en la atracción bastante notoria y lo peor, notarás que poco a poco te irá perdiendo el respeto que te tenía cuando te consideraba alfa. (Para profundizar en esta dinámica existe un podcast que realmente me gusta demasiado su contenido y del que me nutro continuamente, lo puedes encontrar en spotify y youtube, búscalo como “hombrealfa.top”)

Pero obviamente como todo en la vida también hay una solución para esto, lo principal es darte cuenta de dicho proceso, rememora tus antiguas relaciones y date cuenta de cómo este proceso llegó a afectar tus relaciones, lo siguiente es ver tus relaciones como te mencione con un medidor de alfa y beta el cual debes rellenar al 80% con comportamientos alfa y el 20% de beta se llenará con las ocasiones que sin querer falles sus test o cuando

quieras darle un pequeño gustito “de beta”, sin embargo te lo repito, procura mostrarte la mayor parte del tiempo como un hombre alfa y no olvides lo que te menciono de imaginar tus actitudes como con una barrita, es un sistema que he implementado mentalmente y que me ha servido demasiado.

Y lo último que te sugiero para no ceder ante dicho proceso de betaización, es que cuando vengan los test, estes preparados y consciente de que sucederan, no caigas en ellos, no cedas tu poder, tratar de llevar el liderazgo en la relación y que dicha relación se juegue en tu marco, cada que se presente un test y seas consciente de ello para pasarlo trata de ver a ella como tu hermanita menor, juega con ella, no te lo tomes tan enserio, haz que te resbale. Tampoco te digo que lleves todo esto a lo extremo y literalmente le des toda la contra a la mujer con la que estes, pero si lo que te sugiero es que no hagas cosas que no desees hacer, que des a respetar tus creencias y principalmente que te des a ti mismo a respetar como un hombre, que cuando actúes sea con una completa autenticidad y congruencia de lo que desees, y no sea por compromiso o miedo a que si no obedeces la relación termine o haya conflictos.

“Si tienes miedo a perderla, ya la has perdido”

—Gerry Sanchez.

-La masculinidad – Una cualidad olvidada pero necesaria

Te invito a reflexionar... Lo más rápido que te sea posible trata de recordar a las 3 personas más masculinidad que conozcas en tu vida (no se valen los gurus, guías, coaches, mentores, etc).

Como notarás, la masculinidad es una cualidad bastante olvidada diría yo, al borde de que incluso la misma definición de la masculinidad la hemos perdido y se ha vuelto un poco ambigua, debido a que en la época actual,

gracias a la excesiva comodidad en la que nos encontramos, la masculinidad llega a ser un tanto innecesaria para lograr el éxito, e incluso considero que el desarrollar una masculinidad el día de hoy puede ser incluso considerado como un lujo, si observas a tu alrededor te darás cuenta que muchos “hombres” aun sin contar con una masculinidad desarrollada, y que aun conservando comportamientos de niños o de adolescentes logran un cierto grado de éxito, conseguirán una chica, tendrán un buen trabajo, tal vez hasta forjen riqueza y otra serie de logros, sin embargo, algo que ellos jamás logran es conocer la plenitud que te otorga el sentir al 100% tu hombría y tu masculinidad, sentir una masculinidad vibrante que te otorga una energía enorme, no conocerán la plenitud de elegir el camino difícil, la plenitud que te genera el sentirte hombre y sentirte orgulloso de ello, ya que nosotros como parte del 1% de la población elegimos siempre el camino difícil, el camino menos transcurrido, un camino de brillo y oscuridad, de esfuerzo y recompensa, de triunfos y fracasos, de caídas y levantarte de nuevo, y precisamente esto, es lo que nos hace sentirnos plenos.

Comencemos por su definición, la masculinidad no es una cuestión de apariencia, de cuantas mujeres poseas, de cuánto dinero tengas, de que tan “mamado” estés, de los centímetros que tengas de barba y la cantidad que tengas de bello en los pectorales, es algo mucho más intrínseco, para saber que es y en que se basa la masculinidad, debemos remontarnos a la época en donde vivíamos en tribus.

En las tribus, se nos otorgaba un mayor o menor estatus en proporción a **nuestras habilidades o talentos que poseíamos para sobrevivir por nosotros mismos y para hacer sobrevivir a nuestra tribu**, basicamente estos dos aspectos son lo que resumen la masculinidad, y estos aspectos eran tan venerados debido a que anteriormente nos enfrentábamos con demasiadas adversidades tales como tener que cazar gigantescos animales

para conseguir alimento, tener que enfrentar a otras tribus que osaran invadir nuestro territorio o robar nuestras mujeres, por ello se recompensaban con estatus una serie de habilidades y cualidades que eran más que necesarias para dichos objetivos de supervivencia en contra de las adversidades.

Estas habilidades (que para ser mas específicos son cuatro) son lo que hoy en día conocemos como “virtudes tácticas”.

La fuerza: Por su definición, la fuerza es la Capacidad física para realizar un trabajo o un movimiento, dicha habilidad resultaba más que necesaria en las épocas de las cavernas al momento de enfrentar adversarios, así como a los animales que se tenían que cazar, y también resultaba sumamente necesaria en el momento de la construcción de nuestras aldeas, ya que anteriormente escaseaban las herramientas y prácticamente todo el trabajo era humano, se podría decir que hoy en día la fuerza aun sigue siendo recompensada, ya que es lo que en gran medida distingue a los hombres de las mujeres y por lo tanto polariza y causa atracción, a eso añadiendo de que poseer fuerza regularmente te proporciona una estética, te hace lucir más masculino y a su vez proyecta disciplina y respeto.

A su vez notarás que forjando la fortaleza exterior te comenzarás a volver mas fuerte mentalmente y emocionalmente hablando, ya que como lo dice una de las antiguas leyes espirituales (la ley de correspondencia) “Como es adentro es afuera, como es arriba es abajo”, por ello te sugiero ir al gym y centrar tu trabajo en mayor medida orientado a trabajos de fuerza más que de hipertrofia.

El honor: El honor por definición, es el Respeto y buena opinión que se tiene de las cualidades morales y de la dignidad de una persona. Esta virtud resultaba y hasta la fecha en algunas esferas sociales (en especial las mas

altas) indispensable en un hombre, ya que en pocas palabras es el respeto que otros individuos tienen a tu persona, y básicamente este respeto es el producto de la ejecución de todas las virtudes anteriormente mencionadas.

Dicho honor era sumamente necesario ya que tu imagen, tu nombre y tu reputación eran indicadores que servían a los hombres tribales para saber si eras un hombre de quien confiar o si tenían que prevenirse de ti.

Para forjar el honor te invito a crear hábitos sencillos tales como cumplir tu palabra, llegar con puntualidad a los lugares que acuerdes, no hablar mal de las demás personas, y no dañar a terceros con traiciones, ni robando, etc.

La maestría: La maestría es el grado de dominio que se tiene en una habilidad específica, es lo que actualmente llamamos “ser bueno en algo”, y esta habilidad resultaba sumamente recompensada, debido a que es lo que nos permitía otorgar ciertos roles a los individuos de nuestra tribu, y a su vez el poseer maestría en una habilidad (principalmente en habilidades necesarias para el combate) se veía reflejada una cierta ventaja sobre las tribus adversarias, por ejemplo, contar con hombres que tuvieran una destacable maestría en la utilización de un arco, podría traducirse en ganar una batalla, por ello en la antigüedad se dedicaban muchísimas horas en una habilidad para llegar al dominio de la misma. Muchos autores mencionan que para llegar a cierta maestría se necesita una inversión mínima de 10,000 horas en la habilidad que se quiere llegar.

Para desarrollar esta virtud te recomiendo darte cuenta de tus pasiones, en que cosa tienes alguna habilidad nata, o en que cosas te gustaría destacar y comenzar a dedicarle cierto tiempo a estas habilidades así como enfocarte al máximo en desarrollarlas, e incluso si son habilidades que aportan algo positivo para el mundo mucho mejor.

El coraje: La que considero la virtud táctica mas importante y la que menos se desarrolla en la actualidad.

El coraje es lo que hoy en día denominamos “garra”, tener valentía, lo que coloquial y vulgarmente se conoce como “tener huevos”, es la capacidad para actuar a pesar del riesgo e incluso del miedo que nos cause algún desafío o reto, como lo mencione el coraje es algo con lo que actualmente no se cuenta, sin embargo, el coraje al igual que la fuerza es algo que se puede “entrenar”, se puede desarrollar coraje venciendo nuestros miedos, saliendo de nuestra zona de confort, y es algo que te invito a realizar preguntándote cada día ¿Qué actividad puedo realizar el día de hoy para aumentar mi coraje?, esto te traerá grandes beneficios, ya que el coraje es algo que también se puede desarrollar y que poco a poco notarás que lo que anteriormente requería cierto grado de coraje ya se convierte en la nueva norma para ti y no te causara trabajo alguno.

Me gustaría mencionar otro par de virtudes que no son tan consideradas pero que en mi punto de vista considero importantes para contar con una masculinidad más latente y que a su vez adoptar dichas virtudes otorgaran un mayor beneficio en todas las áreas de tu vida.

Orden: Orden por definición es una secuencia en la cual son colocadas cosas, ideas o personas en un espacio o tiempo determinado, como, por ejemplo, el orden alfabético.

El orden desde mi punto de vista es algo primordial que no solo los hombres, sino también las mujeres deberían implementar en su vida, ya que como uno de mis mentores favoritos lo menciona “el orden es el principio del éxito”, y tener tu espacio ordenado te dará una mayor claridad mental.

Esta virtud puede ser fortalecida y trabajada en aspectos de nuestra vida diaria creando hábitos tan sencillos como: Acomodar tu ropa por colores,

tender tu cama cuando te despiertas, tener un mismo horario para dormir y para despertar, y siéntete libre de implementar cualquier idea que implique la cualidad del orden, te aseguro que te servirá, incluso muchos mentores mencionan que “el orden es el principio del éxito”.

Dominio: Una vez más, el concepto dominio como definición es la supremacía (en cuanto al poder, la autoridad, la fuerza, etc.) que se tiene sobre algo o alguien. Y esta cualidad principalmente debe ser aplicada en nosotros mismos, la capacidad de ponernos límites, la capacidad de poder decirnos a nosotros mismos que no, a nuestros antojos, a nuestros deseos edónicos. Cuando te niegas a ese postre estás dominando tus impulsos, cuando te niegas a ver pornografía estás ejerciendo dominio sobre ti mismo, de igual manera implementa todas las acciones positivas que generen dominio sobre ti mismo, y por consecuente inconscientemente comenzarás a ejercer dominio sobre los demás, pero siempre trata de utilizar este dominio para bien, no para dañar.

El tema de la masculinidad es un tema muy extenso, el cual me tomaría un libro completo para ilustrarte, lo único que quería proporcionarte aquí era una pequeña introducción hacia la búsqueda de tu masculinidad, por ello si quieres ahondar más en este tema te recomiendo el libro de “el camino del hombre” de Jack Donovan, y el libro de “masculinidad sagrada” de Alvaro Bonilla mejor conocido como “naxos” para desarrollar aún más tu masculinidad, sin embargo considero que si puedo aportarte las bases para una masculinidad sería que a como de lugar trataras de trabajar y desarrollar las cuatro virtudes tácticas anteriormente mencionadas y a su vez también tengas en cuenta que para forjar una masculinidad es necesario estar en contacto con figuras masculinas fuertes, por lo que te invito a formar tu propia tribu de hombres masculinos y que tengan en común el deseo de desarrollar esta cualidad, y de mejorarse a ustedes mismos ya que el contar

con un círculo social de este tipo es una pieza indiscutible para una vida plena y sana, y que a su vez te ayudara para avanzar con mayor velocidad por la creación de sinergias, salir con tu círculo de hombres masculinos a experiencias en la naturaleza puede servir bastante, e incluso en ocasiones llega a funcionar como ritos de pasaje.

-La importancia de actuar para largo plazo

Te recomiendo que a partir del día de hoy, trates de vivir la vida con una óptica diferente, imagina como si contaras con unos lentes los cuales te ayuden a detectar de que manera una acción te repercutirá o de que manera te beneficiara a largo plazo y actúa siempre buscando realizar las acciones que te beneficiaran a largo plazo (esto principalmente hablando en el aspecto de la salud).

En todas y cada una de las decisiones que tomes a lo largo de tu vida plantéate el siguiente escenario: “¿Qué sucedería si continuo haciendo frecuentemente esta acción en un lapso de 10 años? ¿Cómo me vere? ¿Cuáles serán los resultados?”, y no exagero, si te digo que lo analices en TODAS LAS ACCIONES, es porque tienes que hacerlo así, hasta en la mas minima acción que tomes, y esto realmente es muy importante de analizar, ya que esta comprobado científicamente que los humanos tendemos a repetir las acciones que realizamos, si realizas una vez una sola acción, es 50% mas fácil y probable que esa acción la vuelvas a repetir una vez mas (sea perjudicial o beneficiosa), es por ello que en ocasiones realizas una actividad y después del tiempo sin saberlo ya se convirtió en un habito o en un vicio.

Al analizar esto, te resultara un tanto paradójico (como muchas cosas de la vida) que la mayoría de acciones que son buenas para largo plazo resultan

demasiado sufrimiento a corto plazo, y que por el contrario cosas que se sienten bien a corto plazo son malas para largo plazo.

Te pongo un ejemplo de cada caso, realizar ejercicio es algo que te pone a sufrir a corto plazo, te somete a un gran estrés a corto plazo, sin embargo a largo plazo te traerá beneficios enormes, por contra parte, comer un paquete de galletas y pizzas tal vez te resulte demasiado gratificante a corto plazo, sin embargo si continuas realizando la misma acción a largo plazo resultara extremadamente malo para el largo plazo.

Por ello te invito a realizar las cosas que te resulten difíciles a corto plazo, Gerry Sanchez cuenta con una frase que me resuena y me agrada bastante, dice “si quieres una vida fácil, haz las cosas difíciles”.

Asi que te invito a analizar cada acción de tu vida y determinar si es buena para largo plazo o si es mala, y en caso de ser negativa para largo plazo tratar de eliminarla o cambiarla por una acción buena, y si resulta beneficiosa para largo plazo continuar dedicando más tiempo a dicha actividad.

- Hablemos de riqueza – Riqueza Falsa vs Riqueza Verdadera

Lamento decírtelo, el paradigma de riqueza que posees actualmente probablemente ha estado equivocado, si, así como lo oyes, también en esta área de tu vida fuiste programado, y lo más probable es que haya sido para repelerla en lugar de atraerla.

Recuerdas que te había mencionado en capítulos anteriores que nos habían lavado el cerebro, ¿verdad?, sucede que al igual que los perros de Pávlov, los seres humanos también podemos ser condicionados de igual o de mayor manera, dicho condicionamiento puede ser transmitido por medio de las redes sociales, por medio de comerciales, por medio de programas de

televisión, por medio de series, e incluso por algo que nos encanta a muchos, la música (por ello en los últimos años procuro alejarme de todos estos estímulos lo más que puedo). Existen ingenieros sociales detrás de todo este tipo de contenido que contratados por las elites y por las empresas multinacionales se encargan de crear historias, información, narrativas, en las cuales se nos transmiten de manera casi inconsciente los paradigmas que a ellos les conviene que tengamos.

De esta manera, especialmente hablando de la riqueza, se nos ha tratado de implementar la siguiente formula de la riqueza.

Riqueza = Bienes materiales y consumismo

De esta manera, tratan de implementarnos el paradigma de que acercarnos hacia esta riqueza nos acercaremos a lograr la felicidad, sin embargo nada más alejado de la realidad, de hecho en los últimos años se han arrojado muchos estudios científicos los cuales nos dictan que el consumismo nos acerca a una insatisfacción crónica, esto debido a que el hecho de consumir algo genera ciertas hormonas en nuestro cuerpo, las cuales pueden llegar a hacernos adictos, y si a eso le añadimos el hecho de que creemos que el utilizar ciertas marcas de ropa nos dará un “estatus” alto (cosa que las personas que verdaderamente son ricas detectan de inmediato), con esta combinación de factores puede llegar el momento en el que en lugar de poseer nosotros a los bienes materiales, los bienes materiales terminan siendo dueños de nosotros, y eso ni hablar si dichos bienes materiales fueron comprados a crédito o con deuda.

Y mucho ojo, tampoco te estoy tratando de alentar a vivir una vida mediocre en la que no aspire a nada y no sueñes comprarte ese yate y esa mansión que tanto deseas, sin embargo lo que si trato de transmitirte es que tengas en mente que el hecho de conseguir esto te facilitara tu existencia y

probablemente te haga feliz unos cuantos días por la novedad que causa pero el tener estos lujos no es lo que te hará verdaderamente feliz, y también trato de alentarte a que si quieres darte todos estos lujitos sea por gusto propio, y no por que el mainstream y todos los millonarios te dicen que es necesario tener un yate para ser exitoso, aquí lo que importa es la motivación, ¿Qué es lo que te motiva a realizar esa adquisición? ¿Tu? ¿o los comentarios de ahí fuera?.

Pero entonces te estarás preguntando, ¿entonces que es lo que me hará realmente feliz? Y para ello te recomiendo leer el libro “la vía rápida del millonario” un libro de MJ DeMarco que ha cambiado mucho en mis creencias acerca de la verdadera riqueza, pero claro, con fin de aportarte te daré un pequeño resumen de dicha fórmula.

Riqueza = Libertad (hacer lo que quieras cuando quieras y como quieras) + Salud (buena alimentación y ejercicio) + Buenas relaciones (familiares, amigos de alto valor, e incluso una buena relación con tu Dios o el creador)

Esta es la verdadera riqueza, ya que esto es lo que más te acercara a la felicidad, y obviamente que para obtener tu libertad debes de contar con el capital necesario para “comprar tu tiempo”, tendrás que trabajar en crear una o varias fuentes de ingreso las cuales te permitan generar el ingreso necesario para llevar una vida que tu consideres plena.

Es por ello que sugiero una de las metas principales que debes tener en tu vida es convertirte en un emprendedor, buscar necesidades que consideras que consideras las demás personas llegamos a tener y ser tu el que las solucione.

Otra cosa que sugiero es que no dependas de la deuda, y si vas a utilizar el crédito, que sea para cosas que nutran tu mente, para cosas que cambien tus

paradigmas para bien, no que sea para un automóvil de último modelo que te guiara hacia la falsa riqueza.

- Mentalidad de productor o creador.

Te resumiré la formula que te muestran todos los libros sobre riqueza personal en una sola palabra, si quieres llegar a ser extremadamente rico al borde de que tus ingresos sufran un crecimiento prácticamente ilimitados, tienes que dejar de actuar y pensar como un consumidor y debes comenzar a pensar, actuar, **y adoptar el mindset de productor o de creador.**

Asi de sencillo, desde niños hemos sido programados para actuar como consumidores, para escribir una carta a “santa clous” con todos los productos, objetos y cochinadas que queremos para navidad, hemos sido programados por el marketing y los ingenieros sociales para estar pendientes todo el dia acerca de cual será la nueva tendencia, cual será el nuevo videojuego, cual será el próximo programa, me arriesgo a proclamar que alrededor del 95% de las personas están programadas para dicho fin, y es por ello que la verdadera riqueza no la tienen ese 95%, si no el otro 5% restante, los cuales poseen una mente de productor, son ellos, los que ofrecen los productos, servicios y objetos que tu consumes, los que ofrecen el contenido que tu consumes, los que crean los comerciales que tu veas, son ese pequeño 5% los que poseen una riqueza abismal.

Por ello te invito a cambiar tu mindset, que ahora cada vez que consumas o te sientas tentado a comprar algún producto te preguntes ¿Qué hay detrás de esto?, ¿Por qué lo consumí?, ¿Qué fue lo que me convenció de adquirirlo?.

Si realmente quieres ser rico y a una edad temprana dedica minimo 3 horas a la creación de algo diariamente, lo que sea, ya sea videos, podcast, libros, la generación de algún negocio, la creación de algún producto, invención de algo, la creación de algún sistema, la creación de una empresa, la creación

de un puesto de trabajo, la creación de entretenimiento, la creación de lo que sea pero proclámate a ti mismo como un creador y ya no como un consumidor, y que si vas a consumir sea contenido de este tipo, contenido que te haga crecer, contenido que te ayude a modificar los paradigmas, y no únicamente contenido que te entretenga, ya que de ahora en adelante tu tiempo será el activo más valioso que posees, ya que ese tiempo será dedicado a la creación.

Lo curioso de realizar este cambio es que al cambiar tu mindset a modo productor, irónicamente podras ser mas consumidor, ya que contaras con los recursos necesarios para comprar, no estoy diciendo que no gastes, ya que para eso es el dinero, sino que gastes únicamente lo que puedes gastar.

-Si crees que te alcanza no te alcanza.

Un pequeño Tip que causo un giro tremendo en mi vida (sacado del libro que te mencione de DeMarco).

Algo es asequible para ti cuando no tienes que preguntarte si es asequible para ti.

Si te quieres comprar un yate y debes hacer gimnasia mental para justificar que puedes permitírtelo, es que no puedes permitírtelo.

El crédito no debería ser utilizado jamás para los lujos y los juguetitos, estos deben pagarse con liquidez y siempre y cuando no te afecte a futuro a ti ni a tu bolsillo, debes de crear tanta riqueza al borde de que comprar un auto, un yate, un celular, etc. sea como comprar un chicle, ya que en el caso de comprar un chicle no te preguntas "¿me lo podre comprar?" simplemente lo compras y ya, porque no es una decisión que tenga un impacto mayor en tu vida.

La deuda únicamente debe ser adquirida cuando es para herramientas o cosas que te ayudaran a crear más activos o que te harán crecer como persona, no para consumir.

-Cuatro pilares que no hay que descuidar

Implementar esta filosofía y manera de ver la vida (la cual la he sacado de Gerry Sanchez), me ha proporcionado una estabilidad y una paz tremenda.

Dicha filosofía consiste de lo siguiente: tienes que tomar en cuenta que toda vida que se pueda considerar exitosa y plena se divide en cuatro pilares fundamentales, los cuales tienes que cuidar, balancear, forjar y hacer crecer o desarrollar (dichos pilares no tienen orden de importancia, debido a que el uno sin el otro causarían un desbalance, todos los pilares tienen la misma importancia) cuatro pilares que no debes descuidar y en los cuales tu tarea será conseguir la abundancia en todos y cada uno.

Haremos un ejercicio para que notes la importancia de dichos pilares, consideraremos tu vida como una mesa, y esa vida es sostenida por cuatro patas, cada pata representara un pilar, entonces puede que una pata se rompa (la descuides), pero entonces algo en la mesa comenzara a fallar, se comenzara a tambalear, puede que sirva sin embargo ya no estará sirviendo de manera optima, no estará rindiendo al 100, lo mismo pasa cuando descuidas un pilar en tu vida, puede que aparentemente la mesa siga funcionando (tu sigas funcionando), sin embargo no sentiras la plenitud o incluso podrás llegar a sentirte incomodo sin saber que es o el por que esto sucede ya que nos hará falta una pata (un pilar).

En la vida en general hay gente (incluso hasta personas consideradas como autoridades, coaches, mentores, guias, ejemplos a seguir, etc) que van por la vida con una o más “patas” descuidadas, habrá mentores que te enseñan a generar riqueza pero que volteas a ver su salud y son personas obesas que

comen hamburguesas de McDonalds y coca-cola, notarás que hay coaches de fitness pinchados que tienen el mejor físico pero que no tienen ni un centavo, o que sus relaciones personales son desastrosas, notarás que hay “guías espirituales” pero que de igual manera, son un desbalance y ¿Qué crees? Los seres humanos somos como esponjas, que aprendemos todo de las personas, así que si aprendes de una persona desbalanceada, por ende tu también tenderás al desbalance, por ello te sugiero no escatimar cuando se refiere a tu inversión en mentores, y conseguir mentores lo mas balanceado que sea posible, o mentores los cuales te gustaría estar en su lugar, ya que es a lo que llegarás si comienzas a seguir sus consejos.

Comencemos a desglosar los pilares.

-El pilar físico: Cuidar tu físico es algo fundamental para experimentar una vida de calidad, tener un físico saludable (un físico saludable yo lo interpreto como un físico con fuerza, con agilidad, con rapidez, con flexibilidad) te aporta demasiados beneficios como una longevidad de calidad, mayor autoestima y seguridad. .

El mantenimiento de dicho físico te proporciona disciplina y paciencia (virtudes fundamentales a la hora de querer conseguir cualquier logro), eso sin añadir todos los beneficios hormonales que le proporciona a tu cuerpo y a tu cerebro el llevar una vida activa y tener tus músculos funcionales.

Yo solía ser un tipo gordito (llegue a pesar 95 kilogramos, actualmente peso 70 kilogramos), y notarás que cuando modificas tu peso la gente comienza a verte con otros ojos, te respeta mas (ya que si cuidas de tu cuerpo lanzas el mensaje inconsciente de que te respetas a ti mismo), recibes mas miradas, eres tomado con mayor seriedad

Descuidar este pilar podría traerte muchos problemas a largo plazo, así como disminuir notablemente tus niveles de energía y tu calidad de vida,

por ello se considera fundamental cuidar este pilar ejercitándote (a fines de hipertrofia o pérdida de grasa corporal), y alimentarte lo más limpio posible, así como cuidar la calidad y las cantidades de tu alimentación, y algo muy importante que muchas personas no toman en cuenta, cuidar extremadamente la calidad de mi sueño.

-El pilar de tu riqueza personal: No vamos a negar, claramente el dinero importa sin embargo, no importa por el acto de poseer dinero, sino porque tener dinero significa acceso, tener dinero significa contar con recursos para poder otorgar a ti y a los tuyos una vida de calidad, es importante no estar peleado con el dinero, debido a allá afuera escucharas a mucha gente condicionada por la matriz mencionar “el dinero te hace malo”, “el dinero te hace infeliz”, “el dinero trae problemas”, sin embargo es importante no escuchar estos comentarios. Para empezar a refutar dichas creencias el dinero es amoral, no te hace malo ni bueno, simplemente maximiza lo que tú ya eras antes de tener dinero, mucho menos te vuelve infeliz, a algunas personas pueden argumentar que si los volvió infelices, pero es a esto a lo que me refiero con que hay que tener bien estabilizados todos los de mas pilares, esto debido a que las personas que son infelices a pesar de tener dinero por lo regular surge de no tener una conexión espiritual consigo mismos, ni con un ser superior, a haber descuidado su salud, o a haber descuidado sus relaciones sociales por ganar dinero, en general se podría decir que la gente que es infeliz con dinero es porque trabajaron para el dinero, y no hicieron que el dinero trabajara para ellos.

Una vida sin riqueza personal por lo general tampoco puede ser aprovechada al máximo, debido a que es necesario contar con recursos para cuidar de ti y de los tuyos, por ello te propongo comenzar a investigar sobre finanzas personales, sobre inversiones a corto y largo plazo, y sobre todo emprender algún negocio o idea que tengas para cubrir este pilar, y a cómo

te lo mencione anteriormente comenzar a pensar mas como productor que como consumidor.

-El pilar de las relaciones personales: Esta también es un área que hay que cuidar demasiado, básicamente porque el ser humano es un individuo programado psicoevolutivamente y biológicamente para ser social, por ello es necesario socializar, y ser una persona sociable, formar tu circulo de personas ganadoras que compartan tus valores e intereses y tratar de cuidar tus relaciones con tus familiares, ya que la familia yo la considero de las cosas más importantes que podemos tener en esta vida.

Esto no significa que no pueda gustarte la soledad, incluso yo disfruto mucho de ella, me recargo y recreo en mi soledad, sin embargo es muy diferente elegir tus momentos de soledad para la introspección a estar solo por ser una mierda de persona y porque no te queda de otra.

Trata de dedicar tiempo de calidad tanto a tus seres queridos como a las personas que te aporten valor, a su vez trata de estar en interacciones constantemente ya que esto te dará lo que es conocido como “calibraje”, lo cual te será útil no solo en la seducción si no ser una persona calibrada es una habilidad que te servirá para cualquier aspecto de tu vida, y esto únicamente se consigue con la práctica y estando en los entornos a los que quieres pertenecer.

-El pilar espiritual: Notaras que este camino a largo plazo te traerá muchas victorias, tanto así que en ocasiones se llega a perder el piso, he visto millones de famosos tocar la gloria y decir que la gloria “no les sabe a nada”, es ahí donde el pilar espiritual juega un papel súper importante en tu vida, para que sea tu yo superior lo que te guía, y no seas absorbido por tu ego, es este pilar el que te ayuda a no desviarte hacia la autodestrucción, la

drogadicción, ni todos los vicios que surgen una vez que se consigue el éxito anhelado.

Es importante que tengas algo en que creer, algo superior a ti, ya sea el karma, Dios, el gran arquitecto, algún ser superior, algo en que apoyarte, estar conectado con la naturaleza y darte cuenta que todos somos parte de un todo, y que lo bueno o malo que le hagas a otra persona influirá directamente en ti, mayor espiritualidad es lo que creo que se necesita en este mundo para dejar a un lado la corrupción y todos los actos perversos que se han cometido en esta sociedad, por ello te invito a ser diferente, darte cuenta que hay leyes universales, creen en el karma, creen en que cada acción traerá una reacción por consiguiente de igual o mayor magnitud, en lo que gustes creer, pero cree.

Y cree en paradigmas que te liberen, que te aporten, ya que no me quiero meter en esos temas pero ser religioso no es igual a ser espiritual, en ocasiones la religión reprime, castiga, y opta por métodos de control, sin embargo el ser más espiritual te dará mayor libertad, e incluso cuando más espiritual soy es cuando más energizado me siento, con más hambre en la vida, con más ganas de salir a ganar y aportarles tanto a mí como a ustedes.

-Antes de recibir, da.

Con este breve capítulo, me gustaría crear consciencia acerca de la importancia del dar, me gustaría cambiar el paradigma que nos encontramos tradicionalmente en el que la gente apela a su instinto de supervivencia el cual les dicta que tomen todo para ellos, que quiten, que tomen todos los recursos antes de que se vuelvan escasos, e incluso algunas personas actúan mediante el paradigma de tener que robar, ya sea información o bienes

materiales, me gustaría invitarte a reflexionar y cambiar este paradigma por uno de “primero ayudo, después recibo”.

Me gusta creer en este sistema de dar valor antes de recibir, debido a que como se ha estado comprobando últimamente (incluso por medios científicos), somos parte de un todo el cual esta interconectado en donde cualquier acción que tu realices ya sea positiva o negativamente, en cierto momento va a terminar afectándome y afectándote a ti mismo, por ello siempre voy por la vida con un paradigma de dejar mejor a las personas de lo que me las encontré, y te sugiero comiences a implementar en tu vida.

Si este paradigma no formara parte de mi, quizá este libro ni siquiera sería escrito, y tal vez no llegue a recibir nada a cambio, sin embargo el aportarte algo positivo y el elevar el conocimiento de la especie humana es algo que me motiva a dar lo mejor de mi y a dedicar horas de mi vida en estas líneas que posees entre tus manos. Por ello te invito a lo mismo, otorga el mayor posible que puedas, da a las personas siempre que puedas, ayuda, y eso se te devolverá a ti e incrementara nuestra vibración como especie. La unión hace la fuerza, el bien siempre vencerá al mal.

-Un día en mi vida.

Para aportarte más valor aun, se me ha ocurrido realizar este capítulo, en donde el fin es mostrarte como es un día en general en mi vida, para que tomes los hábitos que crees que te sirvan y se acomoden a tu vida, y deseches lo que no, o para que hagas un contraste acerca de lo que es un día ideal para mi y lo que lo es para ti. Comenzamos.

Rutina de cuando me despierto:

6:00 am – Suena mi alarma, mi celular lo tengo a 2 metros de distancia de mi para tener que pararme a apagar la alarma y así no tener la tentación de

aplazarla.

Posteriormente prendo la luz, tomo mi celular (el cual previamente se encuentra en modo avión para que nada ni nadie interrumpa mi sueño) y pongo en el temporizador 20 minutos en los cuales inmediatamente de que pongo el temporizador me pongo a meditar sobre mi cama, el celular únicamente lo tomo para utilizar la herramienta del temporizador, no me pongo a checar redes sociales ni nada por el estilo, la meditación que realizo es la de centrarme en mi respiración, tratar de concentrarme en como el aire entra y sale de mi cuerpo y para lograr concentrarme aún mas cuento cada respiración, y al momento de llegar al número 7 regreso a contar al uno de nuevo, haciéndolo de manera sistemática, de igual manera si algún pensamiento aparece a mi mente antes de llegar al número 7 regresó, esto con fin de no perderme entre mis pensamientos y estar lo más presente posible.

Terminada la meditación, silencio el ruido del temporizador y me tomo otros 3 a 5 minutos para agradecer mentalmente todo lo que se me ha otorgado (todas mis extremidades, mi capacidad mental, mi cuerpo en forma, mi familia, mis amigos, mis recursos, el alimento, la abundancia, aquí puedes agradecer cualquier cosa que se te ocurra) y posteriormente procedo a pedir mentalmente de igual manera, en mi caso pido que se me brinden las fuerzas necesarias para continuar por este camino, salud y protección para mi familia y para mi, que se me de la energía creadora para que lleguen a mi mente ideas para generar, etc.

Después de terminar mi meditación procedo a tender mi cama, es un habito muy pequeño sin embargo es muy efectivo ya que es la manera que le mando la señal a mi subconsciente de que necesitamos comenzar el día con

un orden y estructura, aparte de que este simple habito me permite que mi cuarto se vea más limpio.

Acabado esto voy hacia el baño, pongo en mi celular audios de mensajes subliminales para convertirme en macho alfa y los escucho mientras me baño con agua helada, procuro que la ducha sea progresiva donde primero ingreso los pies, después el torso y al final la cabeza para no recibir el agua helada de golpe, te recomiendo hacerlo de la misma manera.

Una vez terminada la ducha paso a cepillar mis dientes con la mano contraria a mi mano diestra (en mi caso lo hago con la mano izquierda ya que soy derecho), este habito sirve para estimular ambas partes de mi cerebro (esta recomendación la tome de Jim Kwik) las primeras veces te costara demasiado trabajo pero notarás que con el tiempo comienzas a hacerlo con una mayor facilidad al punto de que lograras cepillarte con ambas manos con igual eficacia.

Una vez hecho esto, paso a ponerme la ropa que en la noche anterior ya he elegido que me pondré ese día, me cambio.

Después voy hacia mi sala, tomo un vaso de cristal de un litro y le exprimo la mitad de un limón y unos 2 a 3 gramos de sal rosa del Himalaya (si no puedes conseguir sal rosa del Himalaya puedes hacerlo con sal de mar, pero sal sin refinar, ya que al refinar la sal pierde muchos de los minerales que contiene) con agua natural, esto sirve para eliminar la placa bacteriana que se ha acumulado por la noche así como para hidratarme con minerales de la sal.

Luego de ello, tomo mi libro en turno y voy a una habitación especial la cual la utilizo únicamente para leer y escribir (te recomiendo tener un lugar especial para leer, te condicionas a ello y entras en estado de flow mas

rápido) y leo con la técnica pomodoro, por lo regular aplico de uno a dos pomodoros, depende el tiempo que tenga disponible.

Una vez acabada mi lectura tomo mis cosas que necesito para irme al gym y voy al gym.

Te sugiero que tu botella de agua que te lleves al gym sea una libre de BPA, las cuales las encuentras en Amazon, o que sea de cristal si te es posible.

Procuro en el gym no tardar mas de 1 hora y 15 minutos (creeme que no es necesario volverte loco en el gym durante 3 horas para notar resultados en tu salud ni en tu fisico, esto sería mucho nivel de estrés para tu cuerpo y podría incluso resultar contraproducente), actualmente estoy llevando un protocolo de torso-pierna, el cual te recomiendo aplicar, me ha traído bastantes resultados, trato de hacer ejercicios en los que interfieran la mayoría de músculos posibles (tales como fondos, dominadas, press, sentadillas, todo lo básico, las maquinas suelo usarlas poco, únicamente como complemento en mi entrenamiento). Descanso de un minuto y medio a máximo 2 minutos entre cada serie.

Terminada mi rutina en el gym, llego a casa y comienzo a prepararme el desayuno, para este momento ya son como las 9:30 y llevo acumulado alrededor de 13 horas de ayuno (ya que mi última comida la hago a las 8 pm, maximo 9 pm, en particular el ayuno me ha servido demasiado, me da mayor presencia mental y me da una sensación de sentirme mas ligero durante mi entrenamiento)

Mi desayuno siempre es el mismo, (te recomiendo leer el libro “sistema Dast – Pablo Zamit” de ahí saque las bases de el desayuno que llevo actualmente) 135 gramos de hígado de res (alimento que te recomiendo si o si implementar en tu dieta por los aportes que tiene de vitaminas y aminoácidos pero en las cantidades que tu lo necesites), 130 gramos de

frijoles cocidos (o también conocidos como frijoles de la olla), dos huevos pasados por agua (procuro que los huevos sean orgánicos y de libre pastoreo), y también me hago un batido en la licuadora al cual le coloco un vaso de agua, dos cucharadas de cocoa pura, 1 cucharada de maca peruana, y un puñado de arandanos y como postre añado 10 almendras y un plátano entero, así como el único suplemento que tomo que son 5 gramos de creatina la cual recomiendo que la tomes con agua tibia para que tenga una mayor disolución.

Después de mi desayuno me subo a la azotea de mi casa y me gusta tomar el sol sin playera por un lapso de 10-20 minutos, esto ya que es el tiempo necesario para obtener los niveles de vitamina D que necesita tu cuerpo.

Una vez que tomo sol bajo y comienzo a hacer pomodoros en los cuales trato de hacer actividades productivas como escribir libros, escribir canciones, generar ideas, o cualquier cosa que implique crear algo, me gusta mucho crear y es algo que tengo como hábito, estar creando algo constantemente, lo que sea para fortalecer el músculo de la creatividad, y para esto hago cuatro pomodoros y me doy un descanso largo de 30 minutos en el cual hago algo completamente diferente como estar un ratito en redes sociales o ver videos que me aporten valor.

En dado caso de que no se me ocurra ninguna actividad de creación entonces ese tiempo lo utilizo en lectura o en ver videos que generen valor en mi vida y que sobretodo videos que pueda implementar en mi vida, ya que consumir por consumir este tipo de videos sin aplicar las enseñanzas no te traerá grandes beneficios, es muy importante que tengas esto en cuenta.

Después es la hora de mi comida, la cual es siempre la misma, consta de una ensalada de 200 gramos de brócoli (el brócoli debe de ser de tus mejores amigos, trae muchos beneficios generales), 50 gramos de espinaca,

50 gramos de remolacha (conocido también como betabel), 100 gramos de champiñones, 100 gramos de pimiento morrón, 55 gramos de uvas pasas, 110 gramos de aguacate, un jitomate picado. Y esta comida la acompaño con algo de proteína ya sea pescado, pollo, o carne de res, te sugiero acompañarlo con 150 gramos de salmon, o de no ser así optar por el pollo, y rara vez consumo la carne de res, pero esto es por preferencia personal. Y al terminar mi comida (cualquier bebida que tomes te sugiero consumirla después de haber comido, ya que si tomas antes tus jugos gástricos se hacen menos ácidos, lo cual puede causar problemas de digestión), disuelvo en un vaso de agua una cucharada de cúrcuma, la cúrcuma es muy buena tiene muchas propiedades y aparte es antiinflamatorio.

Por la tarde regularmente salgo nuevamente a hacer un poco de deporte (como jugar fútbol), o si no salgo a caminar mientras escucho podcast, o salgo a conocer chicas haciendo daygame o cualquier otra actividad que me recree.

7:30 pm regularmente es la hora en la que regreso a mi casa, entonces cuando vuelvo comienzo a preparar mi cena, la cual nuevamente, es la misma cada día, se que podría parecer un poco extraño comer siempre lo mismo y un tanto extremo pero realmente te ahorras mucho tiempo en elegir que vas a comer, y aparte como es una dieta que consta de muchas frutas y verduras tengo diversidad en mis alimentos, y no, no me canso de comer lo mismo, prueba hacerlo por un lapso de tiempo y veras que no es tan difícil ni exagerado como suena, vuelve tu vida más sencilla y la energía mental que te toma el decidir tu menú puede ser invertida en cosas más importantes.

Te decía de cena regularmente es papa o camote (también conocido como papa dulce, boniato, etc), peso en una báscula 350 gramos o 400 y los meto

al horno en forma de rodajas, una cucharada de miel, y dos huevos cocidos. Esta en general es mi dieta actual, en estos momentos me encuentro en un déficit calórico para bajar mi grasa corporal, son alrededor de 2100-2250 calorías, si te gusto la dieta puedes adaptarla a tus necesidades añadiendo o quitando calorías, pero de igual manera te recomiendo acudir con algún especialista.

Después de haber comido procedo cepillar mis dientes, después a hacer otra lectura de un pomodoro y una vez termino de leer me voy a mi cuarto, ahí preparo la ropa que me pondré al día siguiente, y me pongo a meditar 20 minutos como en la mañana.

Para dormir dejo mi celular una hora antes de acostarme, lo pongo en modo avión para que nada ni nadie interrumpa mi sueño, también para mejorar mi descanso compre unos tapones para que no entre ruido en mis oídos y un antifaz para los ojos.

Te sugiero que al dormir no entre nada de luz a tu cuarto, absolutamente nada, ya que estudios han demostrado que si apuntas con un laser la parte trasera de tu rodilla mermaba tu descanso (suena exagerado pero asi fueron los resultados), por ello procura literalmente quedarte totalmente a oscuras, y otros dos tip mas, duerme completamente desnudo, sin bóxers, y además si eres de los afortunados que cuentan con aire acondicionado (también conocido como clima) procura crear un ambiente de 18-20 grados, el tener una temperatura baja mejora tu descanso.

A lo largo del dia también procuro llevar una “dieta de dopamina”, en la que trato de limitar a utilizar a lo mucho 1 hora mi tiempo en redes sociales, y también trato de estar lo más alejado posible de todas las pantallas, en la de mi celular bajo al máximo el brillo y bloqueo por completo la luz azul con apps que encontraras ya sea en playstore o en la tienda de Apple.

Así es un día en mi vida amigo, toma lo que te sirva, y lo que no deséchalo, en general siento que mis hábitos son buenos, aun me quedan algunos que agregar y otros que eliminar, sin embargo considero que los hábitos con los que cuento me han hecho sumamente productivo.

-La vía negativa.

Otro concepto que ha servido bastante en mi vida, sobre todo en el ámbito espiritual es el de utilizar la vía negativa, ¿Qué significa esto? Que siempre cada día que te levantes o cada que surja algún problema en tu vida en lugar de preguntarte ¿Qué me hace falta?, ¿Qué más puedo añadir?, ¿Qué puedo agregar a mi vida? Te cuestionas con una pregunta completamente inversa de: ¿Qué necesito quitar?, ¿Qué me estorba para continuar progresando? este paradigma aplica para cualquier área en tu vida, y notarás que al aplicarlo cambiarán para bien y te facilitará mucho las cosas, el ser humano no es tan complicado como se nos hace creer, no necesita muchas cosas para ser feliz, incluso conforme pasa más el tiempo noto que entre menos cosas tengo en mi vida me vuelvo más feliz, me siento más libre.

Aquí te muestro unos ejemplos que puedes aplicar tu:

-En lugar de preguntarte ¿Qué ropa puedo comprar? Abre tu armario y pregúntate ¿Qué me sobra?, toma todas las prendas que ya no utilices y donálas a alguien que realmente lo necesite, esto te dará mayor libertad para que entre lo nuevo, ya que como se ha descubierto las cosas también guardan energía y poseer cosas almacenadas sin utilizar es una obstrucción para que todo eso fluya.

- En lugar de preguntarte ¿Qué puedo añadir a mi dieta?, ¿Qué suplemento puedo añadir?, pregúntate ¿Qué puedo quitar?, ¿Qué alimento no me está aportando nada? O incluso ¿Qué alimentos están perjudicando mis niveles de energía.

- En lugar de querer conocer más personas y forjar un círculo social mas grande primero procura deshacerte de las amistades que únicamente te roban, de esos vampiros energéticos, esas personas que son victimas de la vida, que no toman acción, que la vida les esta pasando en lugar de ellos pasarle a la vida, esos amigos que únicamente se reúnen para contar chistes y para tomar, esos amigos que se unen para criticar los triunfos de los demás.

-En lugar del fin de semana preguntarte ¿Qué serie puedo ver?, preguntate ¿Qué serie puedes dejar de ver para aprovechar ese tiempo en crear o hacer algo productivo?.

- En lugar de ver ¿Qué nuevo coche me puedo comprar? , hazte la pregunta de ¿Qué puedo hacer para caminar mas?, trata de llevar una vida mas libre, te repito, no te sugiero que seas conformista y no ambiciones pero ambiciona cosas que si sean necesarias, cosas que aportaran a tu salud, a tu espiritualidad, y a tu vida y no cosas que la mermaran.

Aplica la via negativa en cualquier área de tu vida que lo creas necesario, te repito, comenzaras a darte cuenta que no son muchas las cosas que necesitamos para ser felices, y entre mas minimal y sencilla es tu vida mayor plenitud se llega a sentir.

-Un camino a un lugar que jamás se llega

Me gustaría cerrar este libro añadiendo este capítulo, el cual considero sumamente importante considerar.

Notarás que al comenzar este camino de la constante mejora y de la constante actualización de tu ser, tus metas te quedaran demasiado cortas, y tendrás que ponerte unas mayores, el ciclo se volverá a repetir, alcanzaras esas metas y por consiguiente nuevamente tendrás que replantearte otras metas.

A lo que quiero llegar, es que el éxito no es un lugar al que llegas, suena crudo, lo sé, sin embargo es importante ir implementando ese “chip” en nuestro sistema de creencias.

Es importante implementar el chip de que este camino es un camino interminable en el que cada día hay que ir planteando metas y metas más grandes, es importante que asimiles esto debido a que cuando crees que ya has conseguido lo que quieres comienza un descenso, te duermes en tus laureles, no inviertes la misma cantidad de energía y todo lo que tanto trabajo te ha costado obtener lo comienzas a perder, ¿No me crees? Te propongo un ejercicio, si te ha tocado ir al gym, ¿qué sucede cuando llegas a la meta que anteriormente te propusiste y no te replanteas una nueva?, ¿Qué sucede cuando obtienes ese trabajo que siempre deseaste y no buscas como mejorar?, ¿Qué sucede cuando comienzas a ganar la cantidad de dinero que creías que te iba a hacer feliz?, la felicidad te la da el crecimiento, la mejora, la exigencia, el perseguir tu mejor versión en todos los aspectos.

Lo que no está creciendo está muriendo, todo se encuentra en movimiento, así que te lo reitero, en todo momento en cualquier área de nuestra vida o estamos creciendo o estamos muriendo, o estas subiendo o estas bajando, el “mantenerse” es una mentira que nos hemos contado a nosotros mismos para estar conforme con la mediocridad. Así que en lugar de imaginar el éxito como llegar a la cima o un lugar al que se llega, imagínatelo como una escalera infinita en la que vas subiendo de escalón a escalón, jamás se llega a la cima de la montaña, comienza a visualizar la vida como subir escalón a escalón en una escalera la cual no tiene fin hasta el día de tu muerte.

De esta manera cierro este pequeño libro, esperando haber aportado algo bueno y positivo en tu vida, este es el primer libro que escribo pero puse lo

mejor de mi para aportarte el mayor valor, espero te haya servido y te invito a seguirme en todas mis redes sociales.

-Bibliografía que recomiendo consultar

En este apartado estará todo el material que te recomiendo consultar para que si esta información no te resulto suficiente o si quieres profundizar aun más vayas a consultar, pero antes te pido un favor, paga por la información que requiera pagarlo, no seas tan miserable y dañes tu karma por ahorrarte unos cuantos pesos apoyando a la piratería o buscando la manera de conseguir que las cosas de paga te salgan gratis, apoya el trabajo del autor pagando la información que tanto le ha costado obtener, ¿Va?, ahora si, prosigamos

-Lee “El hombre racional – Rollo Tomassi”, este autor posee una trilogía de libros con el mismo titulo, te recomiendo adquirir los tres, aunque estan en ingles y es algo que limita un poco su accesibilidad créeme que valdra la pena, incluso te recomendaría aprender ingles con el único motivo de poder leer estos libros. Tambien cuenta con un canal de youtube en el cual cada dia hace en vivos, te recomiendo seguirlo también por youtube.

- Pasate al canal de youtube de “Mr. Misterios” y dale una checada a todos y cada uno de los videos que ha subido, encontraras millones y millones de valor.

- Descargate el libro “Sistema DAST – Pablo Zamit” y pasate a su canal de youtube, ese libro en particular es de las mejores lecturas que he realizado y realmente dara un giro completo a tu vida si implementas lo que ahí viene.

- Pasate al canal de “Gerry Sanchez” en youtube y de igual manera consume todo su material gratuito, también cuenta con material de paga por si quieres ir mas allá.

- Lee el libro “La Via Rapida del Millonario – MJ DeMarco”, el mejor libro que he leído acerca de finanzas personales y la generación de riqueza, cambiara tu paradigma por completo.

-Busca en ivox, spotify o youtube a “Hombrealfa.top”, un tipo que enseña acerca de la redpill y que muestra una información que jamás había encontrado en ningún lugar anteriormente.

Considero que a pesar de toda la información que he consumido y aplicado (que vaya ha sido bastante) este material considero que ha sido el pilar de todo mi crecimiento, es poco pero es efectivo, y te estoy ahorrando millones de minutos invertidos en otros autores que se podría decir que son buenos, pero no tanto como ellos. Asi que hay mucho por investigar amigo.

A seguir con tu camino, guerrero.

Te invito a seguirme en mis redes sociales para poder continuar aportándote valor en tu camino, de igual manera puedo ayudarte con asesorías de cualquier tema en general ya sea de entrenamiento, seducción, alimentación, meditación o cualquier duda que tengas puedo aportarte un poco de mi experiencia:

Contacto:

Facebook: Don Pildora Roja

Instagram: DonPildoraRoja

Patreon: www.patreon.com/donpildoraroja