

# CHICO BUENO, CHICO MALO

## CONSEJOS SOBRE CITAS Y RELACIONES

ENTIENDE A LAS MUJERES. APRENDE A LIGAR. APRENDE A LLEVAR UNA  
RELACIÓN PLENA Y SATISFACTORIA. ¡SIN DEJAR DE SER TÚ MISMO!  
¿A QUÉ ESPERAS PARA ALCANZAR TU MEJOR VERSIÓN?

GUÍA DEFINITIVA

EL VIAJE DE UN HOMBRE  
CENTRADO, POR COACH EWAN

# **CHICO BUENO, CHICO MALO**

**COACH EWAN**

**CHICO BUENO, CHICO MALO**

Consejo sobre citas y relaciones

**Entiende a las mujeres. Aprende a ligar. Aprende a llevar una relación plena y satisfactoria. ¡Sin dejar de ser tú mismo! ¿A qué esperas para alcanzar tu mejor versión?**

**Guía definitiva**

**Escrito por Ewan**

Copyright © 2021 Ewan

Todos los derechos reservados.

# CONTENIDO

## AGRADECIMIENTOS

### CAPITULO 1: PRIMEROS PASOS

- Introducción
- A quién va dirigido

### CAPITULO 2: MI CAMINO HACIA EL DESCUBRIMIENTO

- Descentrado
- ¿Por qué no deberías tomar los consejos de otras mujeres?
- ¿Por qué una mujer prefiere ir detrás de ti?
- ¿Cuándo tomar el consejo de amigos?
- Relaciones sanas y amorosas.
- Las riendas en una relación
- Energía masculina y femenina

### CAPITULO 3: LA COMPRENSIÓN

- La búsqueda
- La importancia del tonto y el juego
- Cumplidos. ¿Sí o no?
- Respuesta emocional
- Ellas necesitan espacio
- Las mujeres son como los gatos
- Destacar entre otros hombres

### CAPITULO 4: NO TODO VAS A SER TU

- Lista de cualidades de tu mujer ideal
- Conviértete en la clase de persona que quieres atraer
- ¿Dónde buscar?
- Instagram, Tinder, Badoo
- Derrocando tu inseguridad
- Hombres posesivos y controladores
- Necesidad de reafirmación
- Mantenerse centrado
- Relaciones
- Hacer que los cambios perduren

### CAPITULO 5: MOVER FICHA

- Romper el hielo
- Éxito
- El rechazo
- Repito: no todo vas a ser tú
- Puesta a punto
- Coger el ritmo
- La prueba del tiempo

- Todo está en los números

## **CAPITULO 6: LA FINA LINEA**

- Primeras citas
- No, y lo sabes
- En los detalles
- Primer beso

## **CAPITULO 7: MANTENER EL MISTERIO**

- Mantener el misterio
- Transición a una relación
- Constancia
- Te quiero
- Presta atención
- El arte de la comunicación
- El arte de saber
- La calma después de la tormenta
- Las mujeres no mienten: los hombres no escuchan
- El lenguaje secreto de las mujeres
- Entregarse a una mujer
- Regalos
- Hacer el amor

## **CAPITULO 8: MANTENER TU RELACIÓN**

- Cuidar y atender a tu chica
- Mantener la magia
- Polaridad de energías
- Siendo tú mismo
- Aprende a dejar ir
- Los diez mandamientos

## **CONCLUSIÓN**

## AGRADECIMIENTOS

Quiero dedicar este libro principalmente a mis padres. A mi madre, por enseñarme que creer en uno mismo es la base del éxito. A mi padre, por apoyarme en mis decisiones y enseñarme que uno es libre de escoger su camino. Quiero también mostrar mi agradecimiento a Gary Vaynerchuk por haber sido un gran mentor para mí estos últimos años. Ha dado un vuelco a mi mentalidad. Dedicado a todas mis hermanas y hermanos. A mi tía, quien siempre ha creído en mí. Dedicado, en especial, a mi actual pareja, pues ha sido y sigue siendo mi principal fuente de inspiración.

A todas las mujeres con las que he me he cruzado y que me han llevado a convertirme en el hombre que soy a día de hoy.

Dedicado, sin duda, a todos los lectores que abren este libro. A todos mis seguidores en mis redes sociales. A las mujeres que quieran arrojar algo de luz a su comportamiento. A los hombres que quieran obtener respuestas. El simple hecho de llegar hasta aquí, comunica que quieres llegar hasta el fondo de la cuestión. Averiguar qué sabotea tus conquistas, qué impide mostrar tu verdadero ser. Es de valientes desaprender para aprender. Te convertirás en el hombre amoroso y confiado que llevas dentro. Te mostrarás el respeto que mereces e inspirarás a otros a hacer lo mismo. Todo este conocimiento pasará a conocidos, amigos y futuras generaciones.

Los beneficios de este libro son innumerables y lo comprobarás ti mismo. Se trasladarán más allá de tu vida sentimental. Estarás un paso más cerca de alcanzar tus metas personales y profesionales. Serás capaz de entender a las mujeres y entenderte a ti mismo.

Compañeros, amigos, familiares y parejas. Comparte el conocimiento con cualquiera que pueda obtener provecho de este escrito. Con cualquiera que lo necesite. Mi más sincero agradecimiento a toda persona que comparta la existencia de este libro.

# CAPITULO 1: PRIMEROS PASOS

## Introducción

El principio de todo. Debemos rebobinar y poner en perspectiva lo ocurrido hasta ahora. El proceso de desaprender es hacer un esfuerzo consciente para decodificar y deshacernos de patrones mal establecidos, abandonando así nuestra zona de confort. Eliminaremos responsablemente todo aquello que nos haya saboteado hasta ahora. Repetir lo mismo una y otra vez solo nos llevará a obtener los mismos resultados. Te ayudaré a conquistar al amor de tu vida y a conquistarte a ti mismo. Identificarás lo que realmente quieres y actuarás en consecuencia. Te enseñaré, sin rodeos, a ir a por ello. Descúbrete a ti mismo de la mano de mis pautas.

¿Qué tienen de especial? Si bien es verdad que no puedo enseñaros a crear a vuestra mujer perfecta, sí puedo daros las herramientas necesarias para atraer mujeres cercanas a ese ideal. Una vez os crucéis con una mujer que os interese, os enseñaré a tener un primer acercamiento. No me centraré tanto en lo que has de hacer, sino en lo que has de evitar. Se trata de que, si una mujer te rechaza, lo haga por quién eres en realidad, y no por los errores que puedas estar cometiendo. Estos muestran una imagen distorsionada de quiénes somos en realidad.

Lo que vas a aprender, básicamente, es a ser un hombre capaz de gestionar un acercamiento, sus emociones, las citas y cualquier relación que decida tener. Un hombre capaz de ir a por lo que quiere, le tema o no a las adversidades que se presenten. Ni chico bueno, ni chico malo. Lo mejor de los dos perfiles, en uno solo. Tu mejor versión. Lo que suelo llamar: un hombre centrado.

Puede que no haya quedado claro del todo este concepto, pero a medida que interiorices las pautas, descubrirás tu verdadera naturaleza. Es la clase de hombre que despierta interés con facilidad. No sabe quién es ella, pero entiende quien es él.

¿Por qué es importante alcanzar nuestra mejor versión? ¿Nuestra versión más centrada? Es simple. Las mujeres se ven más atraídas por hombres que tratan de alcanzar su mejor versión. Estos son más propensos a alcanzar la felicidad y el éxito (tanto en lo profesional, como en lo personal). Y no es algo que se pueda maquillar. Tarde o temprano, las mujeres descubrirán en qué versión te encuentras. ¿Quieres ser el jugador menos competitivo del equipo o aquel que trata de optar a capitán? Este será tu desafío.

Por otro lado, considero que la decisión económica más importante en la vida de un hombre, es la mujer con la que decide juntarse. No sólo os enseñaré a mostraros más atractivos para tener más opciones, sino a escoger sabiamente.

Cuando conozcas a una mujer, una de las cosas más importantes a tener en cuenta es que las mujeres aman el misterio. Les encanta un hombre carismático, muy suyo. No importa lo que los demás puedan decir, pensar o esperar de él. Se mantiene fiel a sí mismo y a sus principios. Les encanta un hombre confiado y que va a por lo que quiere. Sin miedo. Sin vacilar. Quieren a un hombre centrado, en control de sí mismo y con

metas: un hombre que sepa a donde va. Un hombre que tenga su propio camino. No importa lo que ella diga o haga para desviarlo, para convencerlo. Él se mantendrá firme, pues está centrado en su vida y en sus metas.

Un hombre de verdad no aceptará menos de lo que realmente quiere, e irá a por ello. Éste estará convencido de que, tarde o temprano, alcanzará sus metas. Ante la necesidad de escoger entre su pasión y una mujer, dará prioridad a su pasión. La idea es que sepas cuáles son tus prioridades en cada momento. La energía masculina consiste, al fin y al cabo, en tener un propósito, metas, logros, romper barreras, etc.

Seamos honestos señores. Si no os importara alcanzar vuestra mejor versión, no habríais llegado hasta aquí. Hay algo que has estado haciendo hasta ahora que no acaba de funcionar o puede que, simplemente, quieras perfeccionar tus habilidades.

A las mujeres les encanta un hombre que las entienda y que entienda cómo funciona la atracción con ellas. Si le preguntas a un hombre si entiende a las mujeres, se queda con cara de ¿realmente me estas preguntando eso? Muchos saltan con un eso es imposible. Lo he visto a diario mi Instagram @coach\_ewan. La mayoría de hombres no tienen ni la más remota idea en cuanto a entender a las mujeres se refiere.

Pasan por nosotros muchísimas oportunidades para interactuar. Mujeres que nos miran, que se nos acercan, que nos escriben, mujeres con las que tenemos citas o una relación... Y por no entenderlas o no entender cómo funciona la atracción en ellas, las perdemos. Lo más triste, es que la gran mayoría nos acaba rechazando por nuestra gestión, y no necesariamente por quiénes somos en realidad.

Lo que pretendo es darte una perspectiva desde la que podrás entenderlas. Paso por paso. Daremos respuesta a cómo romper el hielo, mejorar nuestras habilidades sociales, gestionar correctamente una relación, mejorar la comunicación, etc. El objetivo es proporcionar una base sólida de la que partir.

Te explicaré por qué las mujeres suelen verse más atraídas por el perfil del chico malo, que por el del chico bueno. Entenderás lo que trata de comunicar con sus palabras. Aprenderás que las mujeres suelen dejarse llevar por las emociones y por la conexión que puedan sentir contigo. Los hombres, en cambio, nos solemos llevar por la lógica y la razón. De ahí que nos cueste tanto entender su comportamiento en ocasiones, pues lo enfocamos desde nuestra perspectiva.

La energía femenina consiste en conectar, crear vínculos y recibir amor. Las mujeres reciben al hombre con el que quieren estar, física y emocionalmente. Te acompañare en todo el proceso, desde el día en que conozcas a la que consideres la mujer de tus sueños, hasta que decidas comprometerte con ella (si es lo que quieres realmente). Y más allá. También puedes emplear lo que enseño para salir con tantas mujeres como consideres, hasta que des con aquella que te haga cambiar de idea. Por último, te enseñaré a mantener el amor con los años y que este perdure.

Aprenderás cosas que ni siquiera la mayoría de mujeres acaban de entender sobre sí mismas. ¿Te has encontrado con mujeres que dicen querer una cosa y luego actúan como si quisieran todo lo contrario? ¿Elogian al chico bueno y se van con el chico malo?

Mantén una actitud abierta y receptiva al cambio. Obtendrás las habilidades necesarias para entender a las mujeres y tener la clase de relación sentimental que desees.

Aquí va la primera de las realidades: si tratas a una mujer correctamente y le das el espacio que necesita, ella misma será quien te busque. Simple, ¿verdad? Puede que te escriba, puede que te llame... la cuestión es, que no tendrás que realizar grandes esfuerzos. Menos, puede ser más. Esto te permitirá estar centrado en tus objetivos, en tus metas personales, en cualquier reto que te propongas. Irónicamente, cuanto más centrado te encuentres, cuanto más apasionado estés por lo que haces... más atractivo te encontrarán las mujeres en general. Un hombre persiguiendo sus sueños y poniendo todo su empeño en ellos, transmite mucha positividad, una actitud confiada, un deseo de realizarse y de alcanzar la felicidad. Es un aura magnética. Puedes estar seguro de que, tras interiorizar las pautas que vaya exponiendo, tu competición a la hora de conquistar a una mujer, será poca o nula. Tú mismo lo podrás comprobar. Te darás cuenta de las cagadas que has estado cometiendo hasta ahora. Muchos hombres seguirán cometiendo esas para cuando tú les hayas puesto remedio.

No tienes que verte como Brad Pitt para conquistar el corazón de una mujer. ¿Has visto alguna vez a un hombre “poco” atractivo con una mujer estupenda? ¿Te has preguntado cómo lo ha conseguido? Si estás soltero, has de saber que hay un montón de mujeres maravillosas ahí fuera esperando a conocer a un hombre como tú. Como ese que ocultas dentro de ti. Te enseñaré a ser un hombre centrado, confiado con las mujeres y que no se ve intimidado por ellas, ni siquiera por las más atractivas. Aprenderás que debes tratar a las mujeres por igual. De hecho, una de las grandes razones por las que los hombres fracasan con las mujeres que desean, es porque no las tratan igual que a las mujeres que no desean. ¿A qué me refiero? Ponen en un pedestal a las mujeres que les interesan y las tratan como a celebridades. Actúan como si no las merecieran y ni siquiera se dan cuenta. Se muestran débiles y transmiten muy poca autoestima. No le das alternativa a una mujer y esta acaba por rechazarte.

Algunas de las cosas que enseño, pueden parecer todo lo contrario a lo que deberías hacer en realidad. Si quieres atraer a la mujer de tus sueños o mejorar tu actual relación de pareja, entonces esto te interesa. Todo lo aprendido es aplicable a cualquier mujer del mundo, no importa el lugar de procedencia ni la cultura. He tenido clientes en distintos lugares del mundo, en lugares, incluso, muy conservadores. ¿Y sabes qué? Mujeres y hombres responden emocionalmente a lo mismo, independientemente del lugar en el que se encuentren o la cultura de la que provengan.

Tu viaje para tener más éxito con las mujeres empieza mucho antes de conocerlas. Una vez hayas dado con una mujer, debes saber qué puedes decir y qué no. Te enseñaré cómo conseguir su número de teléfono. Te enseñaré cuándo y cómo proponer una cita. Con las mujeres, quieres tomarlo con calma. Mide tus pasos. Avanzar sin prisa, pero sin pausa. Practicarás lo aprendido y aprenderás a correr ciertos riesgos. Y es que, para progresar, tendrás que arriesgarte.

¿Cuánto tiempo debes esperar para escribirla? ¿Lo haces al día siguiente? ¿Esperas una semana? ¿Dos días? ¿Le escribo después de las citas? ¿Cuándo debo proponer una segunda cita? Una vez hayas interiorizado algunas de las pautas, empezarás a comprender que no es tan importante lo que digas, sino cómo las hace sentir eso que dices.

Desde el momento en el que conoces a una mujer hasta llevar varios años juntos, tendrás que permanecer atento a su atracción por ti. Empezar una relación con una mujer no es el final de una conquista. Solo acabas de empezar. Lo que has dejado atrás



es el período de prueba. Cuando una mujer está realmente interesada, te ayuda. En otras palabras, si acabas de conocer a una mujer y tiene interés en ti, te lo va a poner fácil.

A medida que avances, ella te abrirá sus puertas y solo tendrás que cruzarlas una a una. Son muchos los hombres que, pese a tener una puerta abierta y querer cruzarla, se bloquean. ¿Y si me cierra la puerta en los morros? ¿Y si no quiere que la cruce? Para cuando deciden cruzarla, ¡Pof! Su miedo se ha hecho realidad. ¿Por qué ocurre esto? Si no cruzas una puerta abierta, tarde o temprano, la cerrarán. Pensarán que no estás interesado en ellas o que eres un hombre inseguro. Si te falta confianza, si eres inseguro, si tienes baja autoestima... lo notarán. Todo esto se aleja de lo que la energía masculina representa. Por lo tanto, no es atractivo a ojos de una mujer. Las mujeres esperan que seas más hombre que ellas.

Entre otras cosas, os ayudaré a dibujar la fina línea entre mostrar interés y perseguir en exceso. Los hombres que fracasan con las mujeres suelen perseguir en exceso, lo que provoca una sensación en ellas de potencial acosador. A muchos les invade la inseguridad, notan que se aleja y rápidamente quieren salvar la situación persiguiéndola aún más. Este fenómeno lo denomino como la ilusión de la acción. Creen falsamente que, al hacer algo al respecto, recuperarán el interés de esa mujer. Desgraciadamente, el efecto producido en ellas, es el contrario. La mujer en cuestión se alejará aún más y acabará por rechazarle.

Cuanto menor sea el nivel de atracción del que partes, más difícil será abrir cada una de sus puertas. Por eso, se darán algunas nociones de cómo decir las cosas. Hablaré también de cómo responder a sus preguntas y cómo superar las pruebas a las que te puedas sometido.

Sí. Todas las mujeres nos ponen a prueba en algún momento. Quieren saber de qué pasta estas hecho. Quieren saber si al ejercer presión, cedes. Si cuando dan su opinión (y es diferente a la tuya) cambias de parecer, si suavizas tu postura para quedar bien con ella. Quieren comprobar si te doblegas, si te rompes. Y para ello, se marcarán más de un farol. Necesitan comprobar si eres un hombre centrado.

Ser un hombre va más allá de la apariencia. Es la esencia, la energía que desprendes. Un hombre toma las riendas y dirige gentilmente la interacción entre ambos. El propósito de las citas, es crear un ambiente romántico idílico para la conexión entre dos personas. Es una oportunidad para conocerse y tener un acercamiento más íntimo. Hablaremos también de otros aspectos como la presencia o el lenguaje corporal, muy presente en las citas.

Si tienes a una mujer entre manos y tienes dudas, no dudes en ponerte en contacto conmigo a [coachingewan@gmail.com](mailto:coachingewan@gmail.com). También puedes visitar mi Instagram [@coach\\_ewan](https://www.instagram.com/coach_ewan) para disfrutar de contenido gratuito.

## A quién va dirigido

Te has preguntado alguna vez... ¿por qué no pasas de una primera o segunda cita? ¿Por qué a más te gustan, más se alejan? ¿Por qué las que no te gustan van detrás de ti? ¿Por qué una mujer transmite que le gustas mucho, pero luego nunca acabas teniendo una cita? ¿Por qué te cancelan citas a última hora? ¿Por qué te da la sensación de que algunas chicas marean la perdiz? ¿Por qué tu novia quiere darse un tiempo de la relación? ¿Por qué está tan confusa? ¿Por qué justo cuando todo parecía ir bien? ¿Por qué pasan de *un te quiero* a un *seamos amigos*? ¿Por qué dice nunca me escuchas si siempre estás ahí? ¿Cómo pasar de ser su amigo a ser su novio? ¿Por qué tu relación no va bien? ¿Cómo darle la vuelta? ¿Por qué me ha dejado? ¿Por qué tu chica dice cosas que carecen de sentido para ti? ¿Por qué tu chica te dice que puedes hacer algo y se molesta cuando lo haces? ¿Por qué sientes confusión a la hora de interpretar las señales de una mujer? ¿Por qué sientes que dicen una cosa y luego hacen otra? ¿Por qué hagas lo que hagas, para tu pareja no es suficiente? ¿Por qué tienes dificultades para encontrar a tu pareja ideal? ¿Por qué sientes que el perfil de “chico malo” se antepone con todas las chicas? ¿Por qué ves hombres con un físico “poco atractivo” con mujeres tremendamente guapas?

Este libro es para todos aquellos que han conocido a una mujer y, por lo que sea, no han pasado de una primera cita. Para todos aquellos que no han conseguido ni un primer encuentro. Para todos aquellos hombres que, cuando todo va de maravilla, de la nada, les dejan de responder. Para los que hayan tenido a una mujer muy interesada en un principio, pero que, a la hora de verse, siempre tenían una excusa para no quedar con ellos. Para los que hayan ido perdiendo el interés de una mujer, sin saber realmente qué ha podido ir mal.

También os interesa a todos aquellos en relación. Noviazgo o matrimonio. Cada día es una oportunidad para seguir conquistando a tu pareja. A tu mujer. Si tienes dificultades para recuperar la magia, si sientes que tu pareja no quiere pasar tanto tiempo contigo, si su apetito sexual ha disminuido con el tiempo, etc., entonces esto te interesa.

En el pasado me hice gran parte de esas preguntas. Pero igual que yo he disipado mis dudas a lo largo de los años, hoy te facilito este material para que pongas fin a tus interrogantes.

## CAPITULO 2: MI CAMINO HACIA EL DESCUBRIMIENTO

### Descentrado

Al ser un chaval, recuerdo tener muchos flechazos. Me pillaba por las chicas con facilidad. Por desgracia, no solía ser mutuo. Había chicas a las que les gustaba, pero no les prestaba atención alguna.

Solía escribir poesía. ¿La temática? Amor romántico. Mucho drama. Cuando era más pequeño los dedicaba. Los entregaba sin miedo a quien me gustara y, en alguna ocasión, obtenía un beso en la mejilla como recompensa. Un día le dejé una notita escrita a la chica que más me gustaba. Nunca más, me dije aquel día. La abrió y decidió hacerla circular. Fui el hazmerreír durante varios días. Desde fuera puede parecer gracioso, pero para mí era un papelito cargado de vulnerabilidad. Cosas de críos, ¿no? Me aterraba la idea de que me rechazaran de nuevo.

Sabiendo lo que sé ahora, me doy cuenta de lo mucho que me he saboteado en mis conquistas. ¿La razón? No me sentía válido para conquistar a una mujer. *¿Por qué se iba a interesar nadie en mí?* Me preguntaba.

Con los años fui perdiendo el miedo a interactuar de nuevo. En gran parte, por tomar el camino fácil: enterrar mis emociones. No quería saber nada de sentimientos. Lo que para entonces yo no sabía es que, cuando un hombre entierra sus emociones, deja de decir cosas por miedo o por verse intimidado por una mujer. Tarde o temprano, al ligar e interactuar, las mujeres lo acaban notando. Si una mujer percibe que no eres auténtico, empezará a ponerlo más difícil. Es poco atractivo.

Mi estrategia era sencilla: enterrar emociones y hacerme su amigo. Invertía meses en este proceso. Cuando ya no podía más, les decía lo que sentía realmente por ellas. Por alguna extraña razón, me seguían viendo como a un amigo.

Llegó la universidad. Me invitaron a una fiesta y allí conocí mejor a algunas de mis compañeras de clase. A una de ellas le susurré si querría quedar conmigo algún día. No nos conocemos muy bien todavía. Traté de convencerla. Lo que no entendía entonces, es que las mujeres son seres emocionales. Necesitan sentir algo previamente. Algo de complicidad. Véase una buena conversación, compartir experiencias similares, tener emociones en común, etc.

Los chicos suelen usar la lógica y se dejan llevar por la razón. Pero si una mujer no está mínimamente involucrada contigo, si no ha tenido una primera interacción interesante... poco vas a conseguir. Ni mi labia ni mi sentido del humor parecían sorprenderla.

Mi lógica era la siguiente: *¿Hola?, soy alto, estoy fuerte, tengo sentido del humor, voy muy guapo y tenemos amigos en común.* En cambio, hoy miro atrás y me doy cuenta. Su respuesta en realidad fue: *No gracias, no estoy interesada en salir por ahí contigo o*

*tratar de conocerte. Somos compañeros de clase y punto. ¿Por qué no me dijo eso ya desde un principio? Luego nos ponemos con ello.*

Al día siguiente uno de mis colegas me escribió diciéndome que había una chica preguntando por mí. Me enseñó una foto. La vi y pensé: *Perfecto, otra chica que no me interesa fijándose en mí. En cambio, si me gustan, pasan. No doy una.* Solía fijarme en chicas a las que creía inalcanzables para mí. Chicas en relación o poco interesadas en algo más que una amistad. Pensaba que con el tiempo y siendo un buen chaval, las tendría cada vez más interesadas en mí. Nunca funcionó. Y si alguna vez lo hizo, duró menos que un suspiro. El chico bueno se pasa la vida haciendo cola y nunca parece llegar su turno. ¿Por qué?

Me preguntaba qué estaba haciendo tan mal. Decidí que lo mejor era abrirme a otras chicas y dejar de ser tan selectivo. Si le gustaba a alguna chica, le daba una oportunidad. Empecé a mejorar. ¿Por qué? Ellas partían de un interés bastante alto, pero sentía que había algo más. Con ellas era diferente. Respondía cuando podía, no me importaba si tardaban en responder, no abusaba del móvil, me presentaba confiado a las citas, etc. Se me daba mejor acercarme a ellas y me lo tomaba con más calma. En ocasiones bebía algo de alcohol antes de acudir a una cita. Trataba de disimular mi timidez. Hacía cada tontería...

Conocí a una chica, amiga de uno de mis mejores amigos. Me enamoré al instante de ella. Lo mejor de todo: yo parecía gustarle mucho. Conseguí su número y la llamé mientras trabajaba. Me dijo que me llamaría más adelante. Al día siguiente, tras salir del trabajo me llamó. No me lo creía. ¡El interés parecía ser mutuo!

Ella habló gran parte del tiempo. Yo seguía sorprendido, con lo que fue bastante fácil. No me salían muchas palabras. Me dediqué a escuchar. Eso sí, no paraba de hacerle preguntas. Lo quería saber todo sobre ella. Me fascinaba. Para mí era un 10: una cara preciosa, pelo oscuro, ojos color café y algo más bajita. Era muy dulce y muy extrovertida. Muy directa. Me preguntó que si tenía planes, que le gustaría ir a comer conmigo. Le dije que tendría que mirar si puedo, que le daría un toque para confirmarlo.

*Es coña.* Fijé la cita en esa misma llamada. Consejo: cuando una mujer te sugiere planes o una cita, es que su nivel de atracción por ti es muy alto.

Yo trabajaba en banca para entonces. Quedamos para comer y allí estaba ella. Puntual y con un vestido que resaltaba toda su figura. Por poco me quedo sin aire. Yo y cualquiera que la viese entrar en aquel restaurante. Parecía flotar a medida que se acercaba. Le di un abrazo. Llegué a captar su fragancia. Sigo sin saber a qué olía exactamente, pero me gustó aún más. Ella me hablaba y a ratos me tocaba el brazo (el contacto físico es otra señal evidente de su interés por ti). A mayor atracción, más ganas de ponerte la mano encima. Se la veía muy contenta de estar ahí. Yo seguía nervioso perdido. Nos sentamos, comimos y lo pasé estupendamente. Por fin el universo ponía ante mí a la que consideraba la mujer de mis sueños (y una que mostraba interés constantemente).

Tras aquella cita, no hice nada el resto de la tarde, más que fantasear cómo sería el resto de mi vida con ella: dónde íbamos a vivir, lo guapos que iban a ser nuestros hijos, cómo sería hacerle el amor, y así, en bucle. ¿Cuántas veces te habrás sentido así tras conocer a una mujer? Al caer la noche, me llamó. Y hablamos durante horas. Lo que

debería haber hecho es fijar una cita y haber tenido esas horas de conversación cara a cara. Dejando el móvil a un lado tras fijar una cita, habría creado mayor anticipación. Luego lo veremos con más detalle.

Fue poco agresiva con el tema de las llamadas. Los días pasaban y me seguía llamando. Podíamos pasar horas.

Volvimos a salir para comer y para tomar algo la semana siguiente. Un consejo importante: tratad siempre a una mujer como si fuerais su amante. No os comportéis como si fuerais únicamente amigos. Si lo hacéis, asumirá que os falta confianza, que sois débiles o que no estáis realmente interesados en ella. ¿Recordáis lo comentado acerca de una mujer que os abre sus puertas? Pues ella es un claro ejemplo.

Si te comportas como un buen chico, sales a comer, la llevas a ver una película, etc., pero nunca creas la oportunidad para tener un acercamiento físico, para cuando llegues a la segunda o tercera cita, recibirás el famoso discurso: *seamos amigos*. Puede que antes.

Un hombre exitoso y que tiene opciones, cuando se trata de mujeres, planea citas entre la tarde y la noche, liderando la interacción hasta donde la mujer le permita. Una cita es un espacio romántico inmersivo, entre dos personas, que puede dar lugar a un acercamiento físico. Conocer a la otra persona, conectar, buscar un acercamiento que derive en un beso. Un beso que derive en sexo. Después de todo, el objetivo de la seducción es satisfacer un deseo.

Una noche quedé con esa chica en el bar de su padre. Traje a un buen amigo conmigo. Lo estábamos pasando bien, pero a la mínima que entablábamos conversación, alguien interrumpía para saludar o para charlar un poco con ella. Mi colega me dijo *Vámonos tío, esta tía solo está jugando contigo*. Ella se había ausentado por varios minutos, con lo que accedí.

La mañana siguiente recibo un mensaje: *¿Dónde te metiste anoche? Estuve buscándote por todas partes. Y pensé: ¿Qué?*

Aceptar planes en grupo con la chica que te gusta es un error. No tendrás la oportunidad de crear un ambiente romántico e íntimo. No podrás tener un acercamiento. Ellas suelen ser discretas, con lo que no te prestará tanta atención como de costumbre. Acabarás confundido. Aprendí la lección por las malas. Nada de citas en grupo hasta que seáis pareja y esté enamorada de ti. Interfiere por completo en la posibilidad de una mujer de conectar contigo emocionalmente. Uno de los motivos más comunes es que las mujeres detestan ser objeto de comentarios. Tanto si conocen al grupo como si no. Cualquier acercamiento contigo será potencial objeto de comentarios o bulos.

Esa noche me hizo pensar que era un chico más para ella y que había perdido su interés por mí. Mi imaginación me empujó a hacer lo correcto sin haberme dado cuenta. Marcharme tuvo un efecto muy positivo en su atracción. No entendía nada en aquel momento. Más adelante, aprendí que es un hecho científico. Las mujeres se ven más atraídas por hombres cuyos sentimientos son poco claros. Calidad propia del chico malo. Seguimos quedando unas pocas semanas hasta que dejó de responderme. Ya no me buscaba. La chica de mis sueños ya no estaba interesada en mí. Sentía que caía al vacío. A los pocos días, decidí mandarle unas flores. Me escribió muy entusiasmada para

agradecerme el detalle. Aproveché para preguntarle si quería quedar. Me dio una respuesta bastante rebuscada, tanto que ni la recuerdo. La cuestión es que no quería saber más de mí. Me dolió aún más al enterarme de que se estaba viendo con otro chico. Me *preguntaba ¿Cómo? ¿Se ha deshecho de mí hace nada y ya está con otro? Cosas del chico bueno, ¿no?* Era demasiado inseguro como para tomar acción. No fui a por lo que realmente quería. Me mantuve pasivo. No mover ficha me llevó a no conseguir nada.

Más adelante conocí a una chica con la que tenía amigos en común. Se acercó a uno de mis amigos y empezó a preguntar por mí. No me apetecía mucho, pero pensé *a esta chica le gusto*, vamos a probar con lo que me acerqué a dejarle mi número. Quise que me agregara a contactos y me dijo *Yo no llamo a los chicos, ellos me llaman a mí*. Me sorprendió, pero guardé su número. Me escribía cada varias horas, así que decidí ir al grano y propuse una cita. Y empezamos a salir.

Todo fue de maravilla los primeros meses. Pero algo no encajaba. Yo no solía salir con varias mujeres estando soltero. Las prefería una a una. Ninguno de los dos se planteaba la posibilidad de empezar algo serio. Sabíamos que iba a ser algo pasajero. Un día topé con una chica con la que salí varias veces. Recuerdo escucharla y darme cuenta del tiempo que hacía que no me sentía así. En aquel tiempo me conformaba con poco y no era capaz de ir a por lo que realmente quería. Decidí dejar de ver a la chica con la que estaba saliendo. No éramos nada serio, pero fue algo difícil cerrar ese capítulo. Era la primera vez que soltaba a una mujer a conciencia.

Decidí centrarme en mí y en digerir un poco lo ocurrido. Lo que no tardé mucho en dar con otra mujer. Me quedé loco al verla. Solo había un problema y es que tenía novio. Siempre a por la más difícil. Empiezo a ver un patrón que se repite.

Seguí conociendo a otras mujeres. Empecé a usar Tinder, que para entonces era toda una rareza. Estudiaba, trabajaba, entrenaba y ligaba. En bucle.

Con el tiempo me di cuenta que buscaba mujeres inaccesibles. Emocionalmente, se sentía igual que mi relación con mi madre. Mis padres no han sido siempre muy emocionales conmigo. Me habría gustado recibir más abrazos, más besos, más *te quiero*, etc. Entre ellos no tengo mucho recuerdo de que lo hubiese, pues se separaron cuando apenas tenía 5 años. He recibido gritos y escarmientos cuando los he defraudado. Yo soy el mayor, pero mis hermanos han pasado por algo parecido. Nunca hemos oído un *¡Estoy orgullos@ de lo que has hecho! ¡Buen trabajo! ¡Te quiero!* Me he sentido ignorado gran parte del tiempo. Amo a mis padres, los quiero y nunca me han llegado a fallar. Mi padre no tuvo el mejor ejemplo con mi abuelo. Este se negó a que mi padre siguiera estudiando, pese a lo inteligente que ha sido siempre. Pero ha demostrado ser un buscavidas. Y muy pícaro. El tío iba a la autoescuela a sacarse el carnet de moto, en moto. Y, por si fuera poco, llevaba a la secretaria de la autoescuela de pasajera. En fin, da para otro libro. La cuestión es que ha tratado de ser mejor que mi abuelo a la hora de criarme. Mi madre ha sufrido mucho a lo largo de su vida. Ha visto cosas que ni si quiera uno se atreve a preguntar. Se por cómo nos protege. La eterna búsqueda de una vida mejor. Han salido muy tocados emocionalmente de todo lo vivido. Pero los comprendo. No sería quien soy sin sus enseñanzas, buenas y malas. Me ha hecho resistente a las malas lenguas y a los insultos. Sobre todo, a creer en mí mismo. A encontrar el camino y no un camino de salida, cuando me enfrente a alguna adversidad.

Seguí fantaseando con las mujeres que iba conociendo. Imaginaba un futuro junto a ellas, cómo se verían nuestros hijos, donde viviríamos y la buena vida que lucharía por conseguir.

En una ocasión, viví un romance intenso con una chica que conocí en mis vacaciones de verano. Todo pasó muy rápido. Yo estaba pasando unos días en el pueblo de un amigo. Ella era de la ciudad (no muy lejos de donde yo vivía). Le sugerí seguir conociéndonos a su vuelta. Para cuando sabía que habría vuelto, la escribí. Pasaron varios días y no recibí respuesta. Pensé que se había acabado. Estaba dolido. Le escribí diciéndole lo mal que me estaba tratando y me comporté como un capullo. Resulta que seguía en el pueblo cuando la escribí. Dijo que pretendía responderme a la vuelta. Me envió un mensaje indignada y mandándome a donde todos os imagináis. Traté de disculparme con el afán de recuperarla durante semanas. Nada resultó. No me bloqueó de milagro.

Como podéis apreciar, no tenía ni idea de lo que hacía y andaba muy falto de autoestima.

A los 22 empecé a indagar. Sabía que estaba cometiendo innumerables errores, pero era incapaz de identificarlos con exactitud. Separar lo que estaba bien de lo que estaba mal. Identificar todo aquello que me había saboteado en el pasado.

En esta época me reencontré con el que había sido mi mejor amigo desde los 10 años. Se había distanciado cada vez más. Quedamos un día para tomar algo y hablar. Me explicó que llevaba una larga temporada perteneciendo, a lo que yo considero, una secta. Me dijo que no podía seguir viéndose conmigo y que no podía formar parte de su vida. Lo peor de todo, es que ya no era el mismo. Os lo juro: fue como acudir al entierro de mi mejor amigo.

Los primeros meses fueron de aislamiento. Realizaba sustituciones laborales en el sector bancario, con lo que había épocas en las que no trabajaba. Solo salía para entrenar. El resto del tiempo lo pasaba conmigo mismo. Encerrado. Empecé a practicar la introspección.

Empecé a leer algunos libros y artículos acerca de la seducción. Al principio encontraba cosas como *Hacerse el duro para ligar o siete claves que no fallan a la hora de seducir*, pero a medida que agudizaba mi búsqueda, di con artículos mucho más interesantes, basados en estudios científicos, que hablaban de *La regla de no contacto*, *Las mujeres nos ponen a prueba...* o lo que yo llamo *la ilusión de la acción*, y que veremos más adelante.

Di con *Hitch*, una película protagonizada por Will Smith en la que hace el papel de un experto asesor en seducción. Asesora a otros hombres para alcanzar a la mujer que desean. Parece que el mérito es únicamente de nuestro protagonista, quien consigue llevar al éxito a sus clientes, cuando en realidad, lo único que hace, es darles un empujón de confianza y enseñarles que las oportunidades no se aprovechan, se crean. Les dará varias pautas para gestionar los encuentros con éxito. Durante la película, se da a entender que no son tanto las pautas, sino el hecho de ser ellos mismos, lo que las acaba conquistando. Y es verdad. Hasta que justo antes del final, *Hitch* vuelve a hacer de las suyas para demostrar que, aun así, sus pautas son lo que marca la diferencia. La labor de Hitch es enseñarles a liderar la interacción y minimizar los errores que cometen. Estos impiden que se muestren tal y como son en realidad.

Tuve curiosidad por saber si podía funcionar en la realidad. Fue en entonces cuando descubrí a *Doc Love*. Su trabajo fue el que acabó de abrirme los ojos por completo. No comparto todas sus creencias y enseñanzas, pero en algunos aspectos considero que da justo en el clavo. Y a la vez es muy entretenido. Con él he aprendido a identificar rápidamente si una mujer cumple con el perfil que busco y si está interesada en mí realmente. Partiendo de su base y combinando lo que había aprendido hasta entonces, llegué a dar con las pautas que promuevo a día de hoy. A diferencia de las enseñanzas de *Doc Love*, mi objetivo no será enseñaros a ligar únicamente. Os enseñaré a marcharos cuando sea necesario, a dar espacio, a ser asertivo, a fijaros metas, a progresar en vuestros objetivos y a trabajar la autoestima. **Menor esfuerzo, mejores resultados.**

La mejor parte viene ahora. Y es que, a los pocos meses, recuperé el entusiasmo. Quise poner en práctica mis primeras pautas y evaluar si me daban resultados. Quedé impresionado de cómo cambió mi mentalidad. Me convencí de que yo también podía ser el conquistado. Empecé a ser natural y espontáneo al acercarme a una mujer. Evitaba abusar del móvil y derivaba la interacción a las citas. Su función es la de fijar citas. Gestionarlo de esta manera tenía un efecto muy positivo en la atracción de las mujeres.

Una de las mujeres con la que salí era un 10 físicamente. Me enseñó unas fotos reveladas en las que estaba en lencería, esperando a que le diese mi opinión. Imagino que esperaba que me impresionara. *¡Wow! No te creo* le dije, manteniendo la compostura. Le dije que estaban muy bien hechas. En cambio, el resto de aspectos de su vida eran un desastre. No se organizaba, hoy estudiaba una cosa y mañana otra, tenía un ex con el que se había visto puntualmente, llegaba tarde a las citas y su habitación era un desastre. Sabía que no estaba hecha para mí. No volví a escribirla. Por primera vez, rechacé a una mujer preciosa.

Recuerdo que poco después conocí a otra chica por Tinder. Quedamos ese mismo día. Sabía que era guapa por las fotos, pero en persona tenía tremendo *sex appeal*. Era tanto que no podía quitarle los ojos de encima. La miré a los ojos y se lo dije, decidido y confiado.

Estuvimos saliendo durante varias semanas hasta que empezó a ser algo escurridiza. Me escribía todos los días. Hablábamos durante horas y luego le proponía una cita. De repente, empezó a estar más ausente. Yo intuía lo que estaba pasando, pero todavía tenía mucho que aprender. Empezó a poner excusas sin sentido, como por *ejemplo No sé si estoy disponible en este punto de mi vida*. Pensé *¿Qué carajos significará eso?* Me empezó a contar aspectos de su vida que supuestamente impedían que nos siguiéramos viendo. Un día le pedí a un colega que curioseara sus redes sociales y descubrí que se veía con un chico. Parecía ser su ex.

La perseguía, estaba pendiente de ella, siempre estaba disponible, hablando demasiado por el móvil, dejé que pasara por encima de mí, etc.

Recuperé todo lo que había recopilado hasta el momento y volví a revisarlo una y otra vez. Me di cuenta que había dejado escapar muchísima información. Y es que los estudios demuestran que solo retenemos alrededor de un 10% de lo que leemos. Con lo que os recomiendo tener este libro siempre a mano. La repetición es la madre de la habilidad. Para interiorizar cada una de mis pautas, será necesario implicarse en esta



lectura. Todos aquellos que siguen mi trabajo en Instagram, pero no acaban de obtener los resultados que tanto anhelan, es por la misma razón. Mi perfil no está del todo completo. Pero con este libro a vuestra disposición, no vais a tener excusa.

He aprendido mucho de mí mismo a lo largo del camino. Ponía el foco en lo que me faltaba y olvidaba lo mucho que puedo aportar a una mujer. Al final, en lo que te centras, se expande. Si tienes miedo a algo y actúas en base a eso que sientes, estarás más cerca de que se cumpla. En cambio, cuando miras a lo que temes de frente, se desvanece. He aprendido a tomar decisiones siendo consciente de mis miedos, pero evitando que interfirieran. Ya no temo a acercarme a mujeres atractivas. Soy consciente de lo que valgo. Soy un hombre confiado. No le temo a fracasar, pues sé que es lo que me ha llevado hasta quien soy a día de hoy. Ahora camino sacando pecho y con la cabeza bien alta. Estoy orgulloso de mí. Y esto, las mujeres, lo notan.

Me hice mi propia lista de cualidades que buscaba en una mujer. Nada extenso. Algo simple que recogiera lo esencial e imprescindible para mí.

Empecé a centrarme en mí, en mis metas personales, en todo aquello me hacía sentir feliz o realizado. Seguía realizando mucho trabajo de introspección. Una mirada haciendo dentro.

Siempre me ha gustado el entrenamiento de pesas. Empecé a dedicarle más tiempo a prepararme algunas comidas y disfrutaba de los entrenos. No hacía dieta como tal, pero dejaba los caprichos para el fin de semana. Empecé a indagar en el mundo de las inversiones y la bolsa. Tuve muy buenas ganancias. Por una serie de errores, perdí parte del capital invertido, pero decidí seguir formándome y a día de hoy estoy obteniendo beneficios. Dejé la banca a un lado para empezar mis propios proyectos. Entre otros, dedicarme a la asesoría sentimental.

Algunos de mis amigos empezaron a pedirme consejo. Ellos me contaban cada detalle de las interacciones que tenían con otras chicas. Yo me limitaba a descifrar cada gesto, cada comportamiento. Identificaba todo aquello que sabotaba su atractivo con el fin de corregirlo. Luego, acentuaba todo aquello que gestionaban ya correctamente.

Descubrí la importancia de hacer contacto visual. Los ojos de una mujer expresan mucho acerca de lo que están sintiendo. A través de la mirada puedes saber al instante si una mujer está interesada. Pasa de mirarte, a observarte. Y no una vez, sino que lo hace repetidas veces. Invitan a acercarse y empezar a hablar. Acércate con naturalidad. Pregunta cómo se llama. Si pregunta de vuelta, puede que tenga interés. Si no lo hace, es que no tiene intenciones de hablar mucho tiempo contigo. En una ocasión di con una chica muy guapa, que de la nada se me acercó y me sorprendió. Parecía recordar haberme visto en la universidad. Describió al detalle todo lo que llevaba aquel día (y con eso, me lo dijo todo). Seguimos hablando. Me miraba directamente a los ojos, su cuerpo estaba orientado a mí, me devolvía todas las preguntas que le hacía... Empezaba a tener tan interiorizado lo aprendido, que podía captar información de sus gestos, de su forma de hablar y de su forma de mirarme. Hasta el punto de saber que estaba soltera. No tenía ni que pensarlo dos veces. Las pautas se convierten en tu nuevo puente para mostrar tu verdadero ser. Tu aura irradia confianza y las mujeres lo notan.

Como dice David DeAngelo, experto en citas y relaciones, la atracción no es una opción.

Una mujer, en pocos segundos, puede saber si tienes potencial para dar la talla o no. En una escala del 1 al 10, necesitarás un 5 o más para tener una oportunidad con ella. Si eres un 4 o menos a sus ojos, no tendrás la más mínima oportunidad. A por otra. Tras trabajar con gran cantidad de clientes y atender innumerables casos distintos, puedo decir que es un error muy común. Los hombres ponemos a mujeres que nos rechazan en un pedestal. Es muy poco masculino. Yo mismo lo he vivido. Lo he comentado previamente. Pasaba largas temporadas en la zona de amigos, solo para acabar siendo rechazado. Empleamos demasiado tiempo y esfuerzo en mujeres que no muestran interés, que tienen poco o ningún interés romántico en nosotros. La mayoría no sabe verlo desde dentro, pero basta con ir a la discoteca y observar a tu alrededor. Verás mujeres muy entusiasmadas con un hombre y otras que parece que no saben cómo quitárselo de encima.

Le pregunté si quería tomar algo al día siguiente (recuerdo no tener más días disponibles. Era eso o nada. Con lo que traté de ser muy claro y directo). Le dije el lugar y la hora aproximada. Me dijo No puedo decir que no. Le sorprendió, me dijo más tarde. Estaba acostumbrada a recibir propuestas a través de las redes sociales. Raramente en persona. Me interesaba aprovechar para tirar del hilo. Me dijo que estaba cansada de los ¿Hey te gustaría cenar? Para conocernos mejor. Si quieres jajaja. Proponer una cita de esta manera demuestra debilidad, inseguridad y mucho miedo al rechazo. Comunicas no tener confianza en ti mismo. No la convences de lo bien que lo puede pasar contigo.

En cambio, mi propuesta fue cara a cara, con un tomemos algo en este sitio, mañana, a esta hora. Proponer citas definitivas marca la diferencia.

Al día siguiente nos vimos. No llegamos a ir al bar que tuve en mente desde el principio. Acabamos dando un largo paseo y decidimos ir a cenar. Hablamos muchísimo. Más bien, ella habló muchísimo. Suelo dejar que hablen alrededor del 80% del tiempo. Me limito a escucharlas y a conocerlas. Llevo conmigo una lista mental de cualidades que busco en una mujer. Y me limito a seguir haciendo preguntas. Esta es la manera en la que consigues mantener el misterio y el interés romántico de una mujer. Evita preguntas que tengan una respuesta evidente. Evita preguntar varias veces algo ya respondido.

Eran alrededor de las 3 de la mañana para cuando dimos por acabada la primera cita. En el momento de levantarnos e irnos, pensé que, por qué no, era buen momento para ir a por el beso. Así que no lo pensé dos veces y tras recoger nuestras cosas, fui directo a por él. Empezamos a besarnos. Luego nos separamos y cada uno a su casa. Nos seguimos viendo una temporada. Todo fluía con facilidad. Como si lleváramos años juntos. No nos guardábamos nada. Nos dábamos la mano, nos dábamos cariño. Yo no dudaba de mí, no había miedos ni falta de confianza. Por primera vez sentí tener el completo control. Era curioso, porque apenas me ponía a prueba. Era tal confianza la que irradiaba, que apenas tuvo que cuestionar mi masculinidad. Estuvimos algunos meses juntos. Incluso hicimos un viaje a Hungría, su tierra natal. Teníamos intereses en común y me alentaba a seguir formándome, a nivel de crecimiento personal y desarrollo. Nos comunicábamos muy bien, un pilar muy importante en cualquier relación afectiva. Siempre supe en qué punto estaba conmigo y como se sentía conmigo. Estaba al tanto de su nivel de atracción por mí. Yo mismo me corregía si me volvía muy complaciente en algún momento.

Acabamos por finalizar la relación cuando decidió volver a su país a acabar sus estudios. Ella trabajaba en la embajada de Hungría. Recibió una oferta de trabajo en su país que no podía rechazar. Fue duro para ambos, pero sabíamos que no íbamos a ser capaces de llevar una relación a distancia en condiciones. Nos apoyamos mucho el tiempo que duró y fue una bonita experiencia para ambos.

Nunca llegamos a plantear grandes planes de futuro, pero sí hablamos de exclusividad sexual durante el tiempo que estuviéramos juntos. No peleábamos ni discutíamos. Siempre nos dábamos cariño, amor, empatía, amabilidad... y nos apoyábamos en todo proyecto o idea que tuviéramos. Nunca nos comportamos desde la necesidad. No sentíamos celos. Aprendí lo que era el amor incondicional y lo que era estar con alguien que nunca te juzgaba. Tuvimos que dar por finalizada la relación. No llegué a enamorarme, pero sí a cogerle mucho cariño.

Si dos personas se aprecian realmente y quieren verse felices, aceptarán las decisiones del otro, aunque esto conlleve tomar distintos caminos. No cortamos contacto de inmediato. Éramos conscientes de que íbamos a pasar por una fase de duelo, y que tenía que ser así. Pero también, que al hacerlo juntos y gradualmente, iba a ser más fácil sanar.

Lo más difícil de acabar con una relación es pasar de ser cómplices y mejores amigos, a cortar toda comunicación el uno con el otro.

Considero que, si es de mutuo acuerdo, es de gran ayuda compartir sentimientos el uno con el otro. Ayuda a sanar.

El objetivo de entablar una relación íntima con otra persona es el de quererse y ayudarse el uno al otro a crecer. A ser mejores. Estáis ahí para entregaros a la otra persona. La verdadera esencia de la relación, es darse. Poco a poco fuimos perdiendo el contacto.

Cualquier relación consiste en darse al otro. No se trata de lo que consigues a cambio. El tiempo que estuvimos solteros mantuvimos algo de contacto y poco a poco dejamos de hablar. Todo fue más fácil al ser progresivo. En mi opinión, es la manera menos dolorosa, siempre y cuando haya sido una ruptura de mutuo acuerdo.

Una vez un hombre entienda a las mujeres y sea capaz de entrar en una relación, se dará cuenta de que toda relación es una oportunidad para crecer. Solo porque adores y ames a la persona con la que estás, no quiere decir que vayas a pasar el resto de tu vida con ella.

Entre mis lecturas, di con un dato curioso. Se llegaba a la conclusión de que solo 5 de cada 100 hombres entendían realmente a las mujeres. Si quieres formar parte de esta pequeña élite de hombres que entiende a las mujeres, lee con atención y aplica los principios que encontrarás a lo largo del libro. Cuando acabes, no dudes en volver a empezar de nuevo la lectura y trata de retener tanta información como puedas. Es por eso que expongo mis experiencias y las de otros. Para que grabes algunas pautas y las asocies a cada historia que te cuento.

Estos son los principios que he ido recopilando en mi vida. Sé que funcionan y en las próximas páginas encontrarás la verdad que estabas esperando. La verdad que te ayudará a entender a las mujeres definitivamente. No solo te daré las pautas, sino que

me adentraré en cada una de ellas para explicarte como una mujer lo vive. Desde un punto de vista emocional, espiritual, físico y mental.

El motivo de este libro es ayudar a otros hombres a crecer. A ser más. No quiero a nadie creciendo en familias vacías. No quiero que falten las muestras de afecto. Al entender los principios, podrás encontrar a una persona a la que realmente quieras y adores. Puedo enseñarte cómo tener una buena relación y mantener a la chica perfecta enganchada a ti por muchísimo tiempo. Lo que no puedo hacer, aviso, es manteneros enamorados de esa mujer.

Estos principios te ayudarán a desvelar el hombre que eres en realidad, totalmente capaz de alcanzar su mejor versión y hacerlo realmente. A la vez, podrás inspirar a tu pareja a alcanzar su mejor versión como mujer. Y a otros hombres de tu alrededor. Es el verdadero poder de estas pautas.

Si la relación alcanza el punto donde no hay oportunidad para ambos seguir creciendo juntos, entonces recordad que es momento de dejar ir a la otra persona. Aprenderéis también a soltar.

Os he hablado de todo el trabajo que he realizado y algunas de las experiencias que he vivido en el mundo de las citas. Traeros este contenido me ha llevado tiempo, esfuerzo, lágrimas y un corazón roto en múltiples ocasiones. Yo mismo lo he moldeado y puesto en práctica para traeros las mejores pautas de autoayuda a nivel de citas y relaciones. Enseño lo que funciona. No se habla nada por encima. Voy hasta el fondo de la cuestión. Os traigo resultados. Si decides confiar y aplicar lo plasmado en este escrito, serás capaz de saber lo que haces, qué es lo que le ocurre emocionalmente a la mujer que tengas entre manos y entender qué necesita de ti en ese momento. “Somos lo que hacemos cada día. De modo que la excelencia no es un acto sino un hábito.” - Aristóteles.

Serás capaz de ayudar a tus amigos y familia, de superar los problemas en sus relaciones también. Aunque cabe destacar, que son muy pocas las personas que realmente están abiertas a aprender a gestionar las citas o una relación.

Durante tu aprendizaje, no busques consejo en amigos o conocidos, a no ser que estés 100% seguro de que saben de lo que hablan. Es muy simple. A no ser que tengan la clase de relación que quieres para tu vida, no les pidas consejo.

Quiero que sepas que tengo mucho respeto por tu afán de buscar respuestas. Son pocos los que se preocupan de mejorar este aspecto tan especial de su vida.

Es importante que sepas que no debes leer este libro y entrar en relación con la primera mujer con la que te encuentres. Este libro es para que des con la clase de mujer que crees merecer. Y eso puede variar con el tiempo, a medida que evoluciones de la mano de las pautas. Puede que encuentres a una mujer perfecta para ti a día de hoy, pero que dentro de 6 meses sea una completamente diferente. Se trata de constantemente refinar tu criterio de selección. Crearás una mejor situación para ti, mejorará tu autoestima y esto repercutirá en la clase de mujer que crees merecer. También aprenderás a base de experimentar, pero otro de los objetivos de este libro es evitarte las malas experiencias que yo y otros han vivido. Se acentuará tu curva de aprendizaje. No tendrás que preocuparte el éxito de otros en sus relaciones. Solo te preocupará el estado en el que estás tú sentimentalmente. Quiero que des con alguien que te deje

alucinado y que comparta tus mismas ganas de vivir. Y, sobre todo, que tenga tu mismo nivel de interés.

He estado con mujeres muy guapas y os he contado como en mis primeros años saliendo con mujeres, no siempre he sabido lo que hacía. Podía sentir como las mujeres que me gustaban se alejaban cada vez más y aquellas a las que no mostraba interés, me buscaban constantemente.

Atacaremos malos hábitos y errores que impiden mostrarte tal y como eres en realidad. Si te rechazan, que sea por quién eres y no por lo bien que gestionas las citas o una relación. Si me permites, deja que te adentre a ese 5% de la población masculina que entiende a las mujeres. Empezamos.

## ¿Por qué no deberías tomar los consejos de otras mujeres?

Cuando tenía problemas para entender a las mujeres, recuerdo acudir a mis amigas para obtener algo de consejo. Todos al principio pensamos *Espera, espera, si ella es mujer, estoy seguro de que tendrá respuestas para mí. Puede que ella resuelva este misterio*. Esto no funciona así. Recibirás consejos que parecen ser lo correcto, pero que en realidad buscan darte apoyo. Son muchas las mujeres que no se entienden ni a sí mismas. No saben lo que les atrae de un chico exactamente y, lo que dicen que les atrae, no es lo mismo que representa la persona con la que acaban saliendo.

La mayoría de mujeres, cuando te acercas con dudas respecto a otra mujer, tratarán de hacerte sentir mejor. Pasa lo mismo cuando te rechaza una chica. No te dirá: *Mira, lo que me pasa en realidad es que no me gustas. No estoy interesada en seguir hablando contigo*. Tratarán de hacértelo entender entre líneas, pero raramente serán claras y directas.

Tus amigas evitarán destrozarte tu ego. No te dirán: *Aunque suene duro, lo que ocurre es que no le gustas. Tan simple como eso. Pasa página ¿quieres?* Tratarán de darte explicaciones racionales de por qué no te está mostrando interés. Algo así como: *Quizá está saliendo de una mala relación. Puede que no haya visto tu mensaje todavía. Puede que le gustes tanto que tenga miedo a empezar algo contigo. Debe de ser una chica tímida*.

Las mujeres son seres emocionales y pensarán en cómo te harán sentir sus palabras. En ocasiones pueden tener razón, pero toma sus consejos con pinzas.

¿Por qué harán esto nuestras amigas? No quieren hacernos daño. Ni lidiar con la pregunta que vendría después: *¿Qué problema tengo? ¿Hay algo malo en mí? ¿Acaso he hecho algo mal?* No hay respuesta positiva a estas preguntas, con lo que siempre preferirán suavizar la situación o llevarla a otro terreno, en vez de ser honestas contigo y hacerte daño.

En realidad, un hombre lo que busca son respuestas claras y sinceras, palabras sin maquillar. Duelen al principio (y más viniendo de amistades), pero permiten aprender del error.

## ¿Por qué una mujer prefiere ir detrás de ti?

Las mujeres saben lo que quieren, solo que no saben exactamente cómo llegar hasta allí. Por eso puede parecer que se contradicen en muchas ocasiones. **Dicen** querer una historia romántica que, hasta cierto punto, es verdad. Pero a la vez quieren sentir que persiguen un poco al hombre.

Ligar y tener citas es toda una experiencia llena de emociones. No quieren que les caigas del cielo. Quieren sentir, igual que tú, que se han ganado tu afecto y amor.

Para explicar cómo funciona la dinámica entre hombres y mujeres, pondré el ejemplo de un padre y su hija pequeña.

Una niña pequeña tiende a ir en busca de su padre cuando necesita amor y seguridad. Cuando una niña se siente insegura de sí misma, con miedo o defraudada, irá directamente a hablar con su padre. Se sentará en su regazo buscando amor y reafirmación. Él es la gran roca, su montaña. Inamovible. Siempre está ahí por y para ella. La quiere incondicionalmente. Él la hace sentir segura, protegida, apoyada y cómoda.

Recordé una tarde con mi padre y una de mis hermanas en la piscina. Empezamos a jugar a lanzarnos al agua una y otra vez. Cada vez que salíamos de la piscina, ella iba directamente a por mi padre. Primero le daba un fuerte abrazo y luego se alineaba conmigo para saltar de nuevo. Una y otra vez. Corría a los brazos de mi padre, en busca de reafirmación y seguridad.

Lo que hay que entender de todo esto, es que no hay mucha diferencia en la razón que empuja a las mujeres a perseguir a un hombre. Ambas buscan amor incondicional y la notoria energía masculina que presenta el hombre que quieren.

Cuando una mujer te escribe, te llama, te busca, etc., está buscando que comuniques que la quieres, que la aprecias, que la adoras. Cuando te eche en falta, se pondrán en contacto contigo. Quiere sentirte presente. Buscará reafirmar que las quieres y que sigues puesto *pd'* ella. Con lo que, cuando una mujer se ponga en contacto contigo, asume que quiere verte, que quiere sentirte física, emocional, espiritual y mentalmente. Quiere que le hagas llegar ese amor que sientes por ella. Obviamente, las niñas pequeñas crecen y cuando son adultas, es cuando empiezan a trasladar esa búsqueda a otros hombres. La dinámica en la que buscan amor es similar a cómo buscan el amor o el apoyo de sus padres.

Cuando una mujer se pone en contacto contigo, te quiere de alguna manera. Si realmente la quieres para ti, si te preocupas por ella, liderarás la interacción y facilitarás un encuentro. Las mujeres asumen que, si no facilitas un encuentro, es porque no estás interesado. Creerán que no te importan, que no las quieres lo suficiente. No importa lo que digas o prometas. Da igual lo que hicieras la semana pasada. Asumirán que no tienes tanto interés como antes. Se sentirán dolidas y molestas. En algunos casos te guardarán rencor. Para ellas, lo que importa es lo que están sintiendo ahora mismo.

Es importante darles espacio para que te echen en falta. Deja que se pregunten por ti. Qué haces o si estarás pensando en ellas. Deja que conecten con sus emociones. Tu inacción causará que se pongan en contacto contigo. En esencia, todo lo que has de hacer es dejarlas entrar cuando entren en tu órbita. Si se acerca, te acercas. Si te escribe, propones una cita.

Si una mujer va detrás de ti, es muy difícil que se aleje. Está ocupada persiguiéndote. Va precisamente en la dirección opuesta. ¿Por qué ibas a perseguir a una mujer si, además de anhelar perseguirte, han sido entrenadas para hacerlo? Llevan toda la vida acudiendo a la figura masculina en busca de amor y seguridad, siempre que lo han necesitado. Los hombres que van detrás de una mujer acaban siendo rechazados por el simple acto de ir detrás de ellas, pues es una cualidad sumisa propia de la energía femenina. Una mujer sentirá como que algo no va bien. Estar constantemente detrás de ellas es un error. Empezará a escurrirse y a evitarte. Empezará a dudar de si quiere verte. Causarás rechazo, pues no es propio de un hombre centrado. Durante las primeras semanas, serás tú quien la busque. Al principio, esta actitud manda un mensaje de interés. La quieres conocer y, por lo tanto, vas tras ella. En cuanto responde con ganas, te hace preguntas, se muestra interesada... propones una cita. Ella acepta. A partir de ahora, la escribirás una vez a la semana para proponer citas. Tras las primeras tres o cuatro semanas, si has cometido el mínimo número de errores, ella empezará a buscarte a ti antes de que propongas una cita de nuevo. Pon que las escribes los miércoles o los jueves para verla el fin de semana. Puede que, tras vuestra última cita del sábado, ella decida escribirte el Domingo lo siguiente *¡Guapo! Ayer lo pasé genial...* Se ha puesto en contacto contigo por propia voluntad. Asume que quiere verte y propón de nuevo una cita. *¡Yo igual guapa! ... ¿Cuándo estás libre esta semana?* Empezarás a verla más a menudo. Dos, tres y hasta cuatro veces por semana si se da. ¿Se entiende?

Uno de los mayores auge en la industria del libro es la novela romántica. Las mujeres aman este género. Se venden millones y millones de estos libros a mujeres de todo el mundo. Incluso las mujeres más escépticas a esta clase de libros, han leído uno o dos en algún momento de sus vidas. ¿Qué ocurre aquí?

La mayoría de novelas románticas parten de una simple base que se repite una y otra vez. Un chico conoce a una chica. El chico la empieza tratando con indiferencia. Ella lo encuentra algo despreciable. Aun así, hay algo que la mantiene cerca de él. Él y ella empiezan a tener una lucha de atracción. Como un tira y afloja. Él y ella acaban juntos, de una manera muy especial y romántica.

Cuando le preguntas a una mujer lo que quiere, lo que dice que quiere y a lo que responde emocionalmente no es lo mismo. Te dirán que quieren lo siguiente: *un hombre al que admirar, que me haga reír, que me lleve aquí y allá, que me busque, que me consienta y que tenga detalles.* Eres todo esto y aun así te rechaza. ¿Lo mejor de todo? Que luego te la encuentras y está alguien que representa todo lo contrario. Todos hemos visto al típico *chico malo* con una mujer preciosa a la que no trata bien.

¿Qué es lo que tienen los chicos malos que las atrae tanto? ¿Qué las empuja a rechazar al chico bueno? Es simple. Las chicas pueden pasar por encima *del chico bueno* una y otra vez. No transmite fuerza. No está centrado. Actúa más como una



mujer que como un hombre. Emocionalmente, no las hace sentir seguras. No parece capaz ni de protegerse a sí mismo. No transmite esa energía de montaña o figura masculina fuerte. Ella recibe este mensaje: hombre poco fiable, que hará y dirá lo que sea para hacerla sentir feliz. No se fiará de su *core* masculino. Si se encuentran en situaciones de peligro, ¿será capaz de velar por la integridad física de ambos? ¿O es capaz de dejarla a ella a su merced con tal de evitar el peligro? No es lo que una mujer quiere.

Ellas quieren un hombre que sea capaz de tomar las riendas de la relación en todo momento. El perfil de hombre que buscan es el de líder. Un hombre centrado, que vaya a por lo que quiere. Da igual si os acabáis de conocer o si lleváis 10 años de relación. Debes saber lo que quieres.

Igual que cuando escribes o llamas a una mujer para proponer una cita. En vez de decir: *¿Querrías salir a tomar algo conmigo alguna vez? Si no es molestia...* Básicamente, lo que le llega a la chica que recibe el mensaje es lo siguiente *No tengo confianza en mí mismo y creo no merecer tu presencia. Sé que tu tiempo es oro. El mío no tanto. Ni siquiera creo ser suficiente para ti. Espero no haberte molestado con este mensaje.*

Cuanto más atractiva es una mujer, más hombres detrás de ella actuando de esta manera. Buscará un hombre que destaque. Quiere que sea más hombre que ella. Cuanto más atractiva, más opciones tendrá. Varios hombres la escribirán y preguntarán por su número de teléfono cada semana. Si no lo hacen en persona, lo harán por redes sociales. Ella decidirá con cuál de ellos se verá: si con uno, tres, todos o ninguno.

Tu objetivo será marcar la diferencia a cada oportunidad que tengas. No quieres darle la impresión de no haber tenido una cita en 10 años. Aún sea tu caso.

Hay chicos que conseguirán esa primera cita, pero por alguna razón, nunca llegan a conectar en esa primera toma de contacto y nunca pasan a una segunda. En cambio, hay mujeres por las que no tienen tanto interés, que los buscan y van detrás de ellos. La respuesta a todo esto es tratar a las que sí te gustan como a las que no te gustan tanto. Claro que, hay mucho más que hacer, pero es un comienzo. Nos iremos adentrando poco a poco en cada pauta.

Una parte importante del libro será el mantenimiento del interés de una mujer. ¿Cómo mantener la atracción a lo largo del tiempo? La mayoría de chicos piensa que, al entrar en relación, la fase de conquista ha terminado. Se relajan y piensan que la conquista de una mujer se da por finalizada. Piensan *¡Ah! ¡Perfecto! Ahora puedo abrirme una cerveza y pasarme el día en la Play. Más tarde me pediré una pizza para cerrar bien la noche. Firmo.*

Tremendo error. Solo acaba de empezar. Te llevará toda la vida, pues nunca termina. Y si no estás dispuesto a esto, es que no estás preparado para gestionar una relación. Muchos hombres encuentran fácil dar con una mujer y enamorarla, pero no son capaces de mantener una relación llena de amor y presencia. No llegan a entender por qué son incapaces de mantener una relación estable. Muchos hombres pierden a sus parejas de un día para el otro. Muchos otros se encuentran con una sentencia de divorcio tras casarse. Piensan *¿Qué acaba de pasar? Pensaba que todo estaba bien. Pensaba que todo era perfecto y, ahora de repente, no queda nada.* No

tienen ni idea de lo que acaba de ocurrir. Es fácil acomodarse, pero os enseñaré a recuperar la perspectiva.

## ¿Cuándo tomar el consejo de amigos?

Una de las razones por las que es tan difícil recibir consejos, incluso cuando vienen de amigos, es que muy poca gente es capaz de tener relaciones sanas y amorosas. Incluso los hombres que realmente entienden a las mujeres tienen dificultades para expresar con precisión qué es lo que los lleva a tener tanto éxito. Simplemente crecen y desarrollan esa masculinidad de forma natural. Están en completo control de sus creencias, van a por lo que quieren, persiguen sus sueños y tienen motivos para vivir. Todo eso transmite mucha fuerza en un hombre. Tienen un alto nivel de confianza en sí mismos. La mayoría provienen de familias muy cariñosas. No entienden de carencias emocionales. Puede que a lo largo de su vida aprendieran por su cuenta lo que hace falta para ser un hombre.

Cuando te acerques a tus amigos para hablar de tu situación con una mujer, su primer instinto será darte algún consejo. No falla. Pero ¿deberías escuchar el consejo de tus amigos acerca de mujeres? Para responder a esto, pregúntate antes lo siguiente: *¿tienen mis amigos la clase de relación que quiero para mí?*

Averigua el nivel de atracción de la mujer con la que se esté viendo. ¿Se ven felices en la relación? ¿Se la ve feliz a ella? ¿Es cariñosa con él? ¿Cuál es el nivel de atracción que siente su chica? Si analizas la relación en la que se encuentra tu colega, ¿llegas a la conclusión de que quieres lo mismo para ti? Si la respuesta es sí, entonces tu amigo sí sepa algo de mujeres. Si la respuesta es no (y suele ser así), ¿por qué ibas a tomar sus consejos? Acepta los hechos. Si ellos no tienen la clase de relación que quieres para ti, pueden tener las mejores intenciones del mundo, que no te llevarán a la clase de relación que quieres y mereces en tu vida.

## Relaciones sanas y amorosas. ¿Cuántas hay?

El número de relaciones sanas y llenas de amor ahí fuera, no son muchas. ¿Por qué? Tengo unos padres maravillosos, pero no he solido verlos teniendo grandes muestras de cariño. Apenas recuerdo un simple intercambio de *te quiero*. ¿Por qué le doy tanta importancia a este aspecto?

Cuando no hay muestras de cariño entre padres, sea crea inseguridad en sus hijos. En mi caso, cuando empecé a interesarme por las chicas era tímido e inseguro. No sentía que tenía nada que ofrecer que otros chicos no pudieran poner sobre la mesa. Me sentía poco querido. Cuando los hijos crecen alrededor de padres que no se muestran amor entre ellos, acaban perpetuando este patrón en sus futuras relaciones. ¿Es eso lo que quieres para las relaciones que puedan tener tus hijos en el futuro? ¿La misma clase de jaula, cárcel sin amor y sin muestras de cariño?

Son muchos los padres que mantienen matrimonios durante años, sin dar verdadero ejemplo a sus hijos, de lo que es una relación amorosa, llena de afecto y cariño. Esto hace pensar al *crío Debe ser que funcionan así las relaciones*. Se ven mental y emocionalmente condicionados, anclados a una filosofía de relación disfuncional. Lo asocian a lo que es normal en una relación. Si los padres decidieran trabajar en mantener una relación sana o separar sus caminos, al menos, sus hijos tendrían una oportunidad para reflexionar en la adolescencia o más adelante, como en mi caso. Yo ahora entiendo lo que significa tener una relación sana y afectiva.

En el caso contrario, los críos aprenden de un ejemplo disfuncional. Se relacionarán de la misma manera en el futuro. Sin saber que existen relaciones mejores, sin darse la oportunidad de obtener más. Perpetuarán el patrón hasta que alguna generación decida desaprender, para aprender de nuevo.

Los padres pueden pensar que lo mejor es quedarse tal y como están, por sus hijos, por mantener a la familia unida. Lo que ignoran es que sus hijos necesitan ver a sus padres felices, queriéndose y en una relación en la que exista apoyo mutuo. Amor. Afecto. Presencia. La manera en la que lleves tu relación, afectará, de alguna forma, a todos aquellos que te rodean. Especialmente a tus hijos.

Ya lo he dicho antes. Si sois una pareja que no apunta en la misma dirección, puede que lo mejor sea reconsiderar la relación y seguir caminos por separado. La calidad de tu vida es directamente proporcional a la calidad de la gente con la que te relacionas.

Como legado a tus hijos, deberías mostrarles cómo se ve una relación llena de amor incondicional. Tu ejemplo es lo que asienta una fuerte base, para que el día de mañana, sean conscientes del amor que merecen recibir. El cambio empieza en nosotros y en inspirar a futuras generaciones.

## Las riendas en una relación

Es muy importante que la información que recopilo en este libro llegue a más gente. Recuerdo que solo un porcentaje ínfimo de la población masculina entiende realmente a las mujeres. La tasa de divorcio en España, por ejemplo, se encuentra entre las más altas de Europa. El mundo de las citas es visto como algo extremadamente complicado. Cuando predico ser capaz de entender a las mujeres, un gran número de hombres responden con un *eso es imposible*.

Un hombre ha de ser capaz de tomar las riendas de una relación. Liderarla en la dirección que considere apropiada.

En mi época de introspección y aprendizaje autodidacta, era muy interesante observar a las parejas pasear o ir de compras. Tanto en centros comerciales como en supermercados. Podía decirte quien llevaba los pantalones en la relación en muy pocos segundos. Ella camina 2 metros por delante del hombre y sus hijos. Él camina guiado por las decisiones que toma ella, dejándose llevar aquí y allá. Se ve claramente quien está llevando las riendas.

Si estás con tu chica, debes estar, o bien dándole la mano o caminando a la misma altura que ella. De igual a igual. Al final, quien tiene el completo control de la relación, es la persona que va por delante. En esta clase de relaciones, en las que ellas suelen llevar las riendas, esta suele ser la conversación más típica a la hora de tomar decisiones: *¿Qué quieres hacer, amor? Mmm no lo sé cari, que quieres hacer tú?* Las mujeres no quieren tomar el completo control. Quieren un hombre capaz de tomar decisiones. Hacer planes. No me digas que tu chica prefiere tomar las decisiones. Seguramente las tome porque no te ve capaz a ti de hacerlo.

Las mujeres, cuando tienen una cita, solo quieren preocuparse de escoger su outfit, sentirse guapas, pasarlo bien y tener a un hombre capaz de liderar la interacción hasta el final.

Cuando das con una mujer que suele salir con hombres débiles, incapaces de tomar decisiones o de liderar una interacción, **se nota**. ¿Cómo? Sigue, que te lo explico.

## Energía masculina y femenina

Las mujeres así están muy acostumbradas a conectar con su energía masculina. Durante las citas, les cuesta dejarse llevar. Tratan de organizar las citas, de tomar decisiones y de procurar que todo esté correcto.

En una ocasión, nada más empezar una de mis citas, la chica con la que estaba no podía parar de darme indicaciones. *Hagamos esto. Hazlo así. Mira por aquí. Hazme caso. Miremos este sitio. Prueba esto. Espera, deja que lo haga yo.*

Me llevó mucho tiempo conseguir que se relajara y confiara en mi toma de decisiones. Era una mujer guapa. Me contaba como los chicos se veían intimidados ante su presencia. Y no me extraña. Desprendía mucha fuerza y confianza en sí misma. Era muy directa. Aquella cita fue una constante lucha de poderes.

Su madre era muy autoritaria. Su padre se limitaba a cumplir órdenes ¿El resultado? Una mujer incapaz de conectar con su energía femenina. Aprendió a tomar las riendas ya desde pequeña, directamente de su madre.

Un hombre ha de tener claro lo que quiere antes de verse con una mujer. Las mujeres no quieren tomar todas las decisiones. Es por eso que, cuando te encuentres en una relación y le preguntes *Hola amor. ¿Qué quieres que hagamos hoy?* te responderá con un *No sé amor ¿qué te apetece a ti?* Y tú *No sé cari, ¿qué te apetece a ti?* En otras palabras, te está diciendo *¿Quieres decirme lo que quieres tú? Deja ya de tratar de complacerme.*

Es una de las cualidades de un hombre centrado. Un tío directo, que tenga metas y que sea capaz de expresar lo que quiere. Te doy un ejemplo: *Hola amor, compro unas entradas para esta noche y vamos al cine. A las 19:00 paso a buscarte.* Lo más probable es que obtenga un *¡Genial cari! Noche de cine.* Solo tienes que fijar planes y demostrar que sabes lo que haces. Las mujeres solo quieren salir, relajarse, divertirse y conectar contigo desde su lado más femenino. Céntrate en quedar, pasarlo bien y buscar un acercamiento físico. Quedar: fija un plan definitivo que pueda dar lugar a crear un ambiente romántico satisfactorio. Lidera la interacción hasta tener un acercamiento físico (o sexo). Lo mejor que puedes hacer para conseguirlo, es proponer planes entre la tarde y la noche. Pasarlo bien: trata de llegar relajado y desenfadado a la cita. Céntrate en crear un ambiente de humor y risas, positivo, sin tomarlo todo excesivamente en serio. Buscar un acercamiento físico: ves a por el beso. Un beso puede dar lugar a mucho más. Si ambos mostráis tener ganas de ir a más, acabaréis teniendo sexo tras la cita.

Una vez hayas superado los primeros meses y esa mujer empiece a enamorarse de ti, es en ese punto en el que, cuanto más te entregues y más aportes a tu chica, más va a querer de ti. Las mujeres se abrirán a recibir tu amor y querrán que estés más presentes. Esa es energía femenina. La energía masculina, en cambio, va orientada a estar centrado, tener una dirección, metas, un propósito, etc. También consiste en romper barreras.

Cuando estés conquistando a una mujer, las primeras semanas serás tú quien proponga las citas. Suponiendo que cometes el mínimo número de errores posibles, a medida que avancen las semanas, ella te empezará a buscar. Lo hará cada vez más. Llegará un momento en el que se abra emocionalmente a ti (luego diremos con exactitud cuál es ese momento). Cuanto más te involucres, más va a querer de ti. Empezarás proponiendo una sola cita a la semana. Empezará a escribirte más a menudo. Cuando te escriba, asume que quiere volver a verte. No quiere esperar a la semana siguiente para hacerlo. Se adelantará y te buscará. Es entonces cuando tendrás la oportunidad de verla más a menudo. Puede que dos, tres y hasta cuatro veces. Tras transcurrir 2 o 3 meses, puede que la tengas escribiéndote varias veces al día. Te buscará y solo tendrás que limitarte a proponer planes definitivos. Al buscarla una vez a la semana, permites que también nazca en ella la voluntad de escribirte y querer verte. Empezará a buscarte cada vez más a medida que crezca su atracción por ti. Y solo tendrás que fijar la siguiente cita. Si te limitas a proponer citas y cometer el mínimo número de errores, a los 2 o 3 meses te propondrá la idea de ser exclusivos, de empezar algo más serio.

Es por eso que habrá mujeres que te llamen o escriban durante el día diciendo algo tan simple como *¿Qué haces? ¿Qué es de ti? ¿Cómo andas? ¿Todo bien?* Sostienen un cartel que dice *Quiero sentir tu presencia*. Es por eso que cuando entras por la puerta, no tiene que decirte lo mucho que te quiere. Lo notas. Va directa a la puerta, rodea tu cuello con sus brazos y te da un beso. Y esto es porque quiere sentir el amor que tienes por ella. Es por esta razón también, que una mujer se acerca a ti y comenta *¿Notas algo diferente en mí? Échame un vistazo. Me he hecho las uñas. Decir Ahora no, que estoy (lo que sea que estés haciendo)* es un error... Esta es una de las peores cosas que puedes hacer. El mensaje que ellas reciben es el de *No te quiero. No te estoy dando toda mi presencia. Aparta, ¿quieres? No eres importante para mí ahora mismo*. Estás invalidando lo que es importante para ella. Se sentirá menospreciada. Gran error.

Cuando se acerque entusiasmada por haber logrado algo *¡Cari acabo de sacarme el carnet!* Tienes que dejar lo que estás haciendo para interactuar con ella. *Sabía que lo conseguirías amor... has hecho un buen trabajo. Te lo has currado. Te lo has ganado*. Lo mismo si acaba de salir de la peluquería o si acaba de comprarse algo bonito. *Menudo pibón. Qué ganas de verte con eso puesto. Luces de maravilla*. Lo que sea que te despierte ese nuevo cambio o esta noticia. Pero préstale atención.

Solo quieren compartir su felicidad contigo y que te percales del cambio. Eres su pareja y quieren compartirlo contigo. Por eso es importante entender esto. Un amigo mío tuvo este problema con su chica. Él no la comprendía. Lo único que ella buscaba era la validación y atención de su pareja. Quería sentirle. Le dije *tu único propósito en una relación es darte a ella. Con lo que, o empiezas a dar o tomáis caminos diferentes. Búscate a una con la que no tengas que conectar emocionalmente. Si te quedas, es para involucrarte*. Empezó a recordar las veces que ella se le ha acercado con novedades, noticias, nuevas adquisiciones, que se ha hecho esto y lo otro... Y que lo único que trataba de decirle era *Quiero sentirte. Sentir tu amor y sentir que estás aquí*.

Cuando una mujer deja de hacer esas cosas, significa que se ha cerrado emocionalmente. Cierre de puertas. No le prestaste la atención suficiente en el pasado. Ahora es cosa tuya facilitar que vuelva a abrirse a ti. Te pondrá a prueba. Será más difícil. Quiere asegurarse de que, si se abre de nuevo, será porque tendrás en cuenta

sus emociones. ¿Cómo? Creando un puente de comunicación. Necesita sentirse escuchada. Solo busca amor y comprensión. En caso contrario, seguirá cerrada en banda.

No voy a decirte que tener una relación sana y llena de amor es fácil. Conlleva muchísimo trabajo. Toma tiempo entender a la mujer que tienes delante. Ella te ayudará y tratará de comunicarte lo que necesita de ti. Tratará de facilitar la relación para que ambos veáis vuestras necesidades satisfechas. Todo esto se sustentará fácilmente si tienes presente quién eres y lo que quieres. Tratas de convertirte en un hombre centrado. Esfuérzate por entender a la mujer con la que estás. Una vez adquieras estos conceptos, no solo tendrás una hermosa relación llena de amor, sino que podrás crecer como persona. Ayúdala a crecer. Trata de perpetuar un estilo de vida saludable y amoroso que pueda inspirar a futuras generaciones.

## CAPITULO 3: LA COMPRENSIÓN

### La búsqueda

Todos tratamos de alcanzar el amor o dar amor en todo lo que hacemos. Es parte de la naturaleza humana. Cómo buscamos el amor y qué clase de amor es el que buscamos, dependerá de cómo nos hayan criado. También depende de lo que hayamos entendido que es importante para nosotros y aquello que queremos en nuestra vida. ¿Hemos aprendido de los errores del pasado? ¿Hemos extraído algo de lo ocurrido? ¿O nos dejamos llevar por la inercia y repetimos las mismas acciones una y otra vez, esperando obtener un resultado distinto?

Mujeres y hombres buscan el amor de formas distintas. Muchos hombres son capaces de decir Te quiero a las pocas citas. Las mujeres, suelen responder con discreción *¿Cómo? Si apenas me conoces aún*. “Debes amar de tal manera que la persona que amas se sienta libre” - Thich Nhat Hanh. No empieces a profesar su amor tras solo unas pocas citas. No te comportes como si mantuvierais una relación seria. Es inapropiado y está fuera de lugar.

Las mujeres son seres emocionales y se asustan cuando un chico trata de ir demasiado rápido.

Demasiado en serio, tan pronto. Evita conductas propias de una relación seria. No te comportes como si hubiera algún compromiso entre vosotros. El compromiso, conectar emocionalmente, pasar tiempo juntos 24/7... ocurre poco a poco con el transcurso de varios meses, a medida que la atracción de una mujer madura y empieza a sentir amor por ti. Cuando esté lista para tener una relación o comprometerse de alguna manera contigo, te lo hará saber. Acéptalo. Si no lo hace, significa que no ha llegado hasta ese punto todavía. Céntrate en salir con ella, proponer citas, pasarlo bien y buscar ese acercamiento físico cuando estés con ella. Con el transcurso del tiempo, a medida que apliques las pautas y cometas el mínimo número de errores, no querrá estar con otra persona que no seas tú. Si tratas de forzarlo o acelerar el proceso, solo conseguirás que te rechace, que te ponga en la zona de amigos o incluso que desaparezca. Los hombres que actúan con prisas, transmiten muy baja autoestima. Te tacharán de desesperado. Te mostrarás débil. Son actitudes propias de un hombre descentrado.

Por lo general, los hombres son muy visuales. Les encanta el acercamiento físico. Un hombre mirará a una mujer y sabrá casi de forma instantánea si está interesado en ella o no. Mirará su pelo, sus ojos, su cuerpo y rápidamente lo sabrá. Aunque no haya hablado con ella todavía. Los hombres pueden, incluso, ignorar una personalidad que no les guste, si es una mujer visualmente atractiva.

Un chico puede ver venir a una mujer y pensar *Jo-der. Me quiero casar con ella*. Esto nos ocurre porque conectamos físicamente con facilidad y, rápidamente, nuestras emociones van detrás. A las mujeres les lleva más tiempo. Ellas tienden un puente de conexión más lentamente, con lo que su interés, puede ser un enigma al



principio. La mujer quiere saber a quién tiene delante. Luego, dará paso a sus emociones.

Las mujeres tienen citas con el único propósito de “ver qué pasa”. Los hombres, en cambio, quieren hacer a esa chica su nueva pareja o *follamiga*. A fin de cuentas, con una idea de posesión.

Si le dices a una mujer que te encanta al principio de la relación, sin apenas conocerla todavía, seguramente te tache de desesperado. De la manera que ellas gestionan sus emociones y el amor en general, no acaban de comprender una respuesta emocional tan pronto por parte del hombre. Las hace sospechar y las hace sentir incómodas. No se siente segura con él. Te tacharán de potencial acosador. Todas las mujeres han conocido hombres que han actuado de esta manera, lo que las hace desconfiar a la mínima señal de debilidad. Puedes pasar de gustarle bastante a ser descartado en muy pocos minutos. Si pareces un hombre controlador, si te muestras necesitado o eres un potencial acosador, **lo van detectar**. Son muy buenas en ese aspecto. Lo primero que tienen en mente, en una primera cita, es su propia seguridad. Si habéis conocido a una mujer por internet, proponed un lugar público, abierto y con más personas alrededor.

Si sospechan que estás desesperado, dejarán de percibirte como a una figura masculina fuerte y centrada. Tratarán de ponerte a prueba. Solo las superarás si has interiorizado bien las pautas.

## La importancia del tonto y el juego

No necesitas declararte ante una mujer para que sepa que tienes interés en ella. De hecho, las posibilidades de que su interés por ti decaiga, serán mayores si lo haces. Una mujer sabrá cuando estás interesado en ella. Son muy buenas para intuir estas cosas. Para ellas es sentido común. Para nosotros, por desgracia, no tanto.

Las mujeres entienden mucho mejor a los hombres, que los hombres a las mujeres. Saben cuándo tienes interés porque tienen un radar bien desarrollado. Los chicos no tienen esta ventaja. No saben en qué se han de fijar. Suelen proyectar su nivel de atracción. Si a mí me gusta, yo le gusto. Acaban por no tener ni idea de cuánto le gustan realmente. Es por eso que algunos hombres sufren una ruptura y piensan, *pero si todo iba bien. ¿Qué ha pasado?*

Leer este libro te ayudará a desarrollar un radar. Te aseguro alcanzar un nivel igualable al de una mujer. Mejor, si dominas todo el material. Sabrás darle el espacio suficiente a una mujer para que sienta lo mucho que te echa en falta. La idea de veros también nacerá de ella. Le darás la oportunidad de que se enamore de ti.

Cuando un chico conoce a una mujer, se la imaginará saliendo con él, teniendo citas, teniendo una relación, pensará donde la va a llevar, qué van a hacer, etc. Para una mujer, todo esto va en contra de algo muy importante en cuanto a atracción se refiere. El **misterio**. El chico, en vez de vivir el presente y disfrutar de la compañía, se deja absorber por todas esas ideas. Se crea grandes expectativas, la pone en un pedestal, se descentra, se muestra necesitado y ella termina por rechazarlo. Trata de cortar de raíz cualquier expectativa. Céntrate en las citas. Evita revelar tus expectativas a una mujer. No actúes como si ya estuviera todo escrito. No le digas a dónde la vas a llevar o todo lo que te gusta hacer con una mujer. No le anticipes sucesos. Deja que se pregunte qué ocurrirá más adelante. Para que se entienda: ¿Os han contado alguna vez el final de una película? Esa es la misma sensación que causa esta clase de chicos en una mujer. Se muestra como un libro abierto, diciendo *Esto es todo lo que has de saber de mí*. Le arrebatas el misterio, la oportunidad de descubrirte y de ser un reto para ella. Las mujeres quieren vivir una historia de amor. Las historias de amor están cargadas de misterio, de tensión sexual no resuelta que se resuelve en momentos clave.

Cuando un chico se apresura por hablar de citas, relaciones o matrimonio, transmitirá que está desesperado. Como si te estuviese preparando para venderte algo después. Saldrá corriendo de esa escena en cuanto tenga oportunidad. Antes de poder empezar a declararte, tienes que hacer sentir a una mujer cómoda contigo, que sienta que no ha de mantener la guardia alta. Has de hacerla sentir segura, sentir que puede conectar con su energía femenina sin preocuparse de tu capacidad para tomar las riendas. La mejor manera de llevarla hasta este punto, es haciéndola reír.

Cuando quedes por primera vez con una mujer, tu objetivo será hacerla reír y sentir cómoda. Necesitas conseguir que te hable, que se involucre en la conversación.

Hazle preguntas. Muestra interés en lo que tiene que decir. Aprovecha cuando hable para averiguar más de ella. Mantén una conversación sin tomarlo todo muy en serio. Una actitud positiva antes de iniciar las citas es muy importante. Bromea, tontea con ella... conecta con tu lado más pícaro. Ves poco a poco, averigua qué clase de humor tiene. Trátala como a una hermana con la que, aunque te pongas a bromear, tontear y vacilar un poquito, en el fondo sepa que la quieres. Sabrá que solo tratas de pasarla bien. Céntrate en eso, en pasarla bien. Es entonces cuando disfrutará aún más de tu compañía.

Puedes decir cosas como *¿A qué te dedicas?... No jodas, cuéntame más... ¿Al igual? ¿Y cómo has acabado metiéndote en eso? ¿Cómo lo llevas actualmente? ¿Y no te has planteado...?* Saldrá de ti si realmente te interesa.

Antes de nada, asegúrate de salir con mujeres que muestren un verdadero interés en ti. ¿Por qué? Porque una mujer realmente interesada, si no sabes cómo reconducir una conversación, lo hará ella por ti. Recuerda que cuando le gustas a una mujer, te lo pone fácil. Empezará a hacerte preguntas o a devolverte las que hayas lanzado previamente.

Trata de ceder la palabra. Solo deberías de hablar de ti alrededor del 20% de la cita. ¿Cómo conseguir esto? Siendo tú quien realice las preguntas. ¿Por qué ibas a ceder tanto la palabra? Cuando haces preguntas, comunicas que tienes interés por la otra persona. Para las mujeres, saber escuchar es una cualidad muy cotizada. Además, al final del encuentro, seguramente la dejes con ganas de saber más. Se dará cuenta de que apenas has hablado de ti durante la cita y eso refuerza sus ganas de obtener una segunda.

Quiero que sepas que, si no sabes qué decir, no significa que seas malo teniendo una conversación. Puede ser un síntoma de no tener nada en común con una chica o no estar realmente interesado en ella.

Surgirán temas espinosos, pero trata de quitarle hierro al asunto. Siempre busca el enfoque positivo. En cuanto a temas de conversación, te voy a dejar una lista orientativa. Pregúntale por mentiras que haya dicho. Que te hable de sus miedos e inseguridades. Pregúntale sobre la muerte, olores, defectos, niñez, de lo que le quite el sueño, de emociones, de lo que le haga sentir viva, de anécdotas, viajes, aficiones, películas, juegos, etc. Pregúntale si le gusta el género terror, si viviría en un barco, de animales, famosos...y de sexo, en cuanto entréis en verdadera confianza.

Si durante la cita, también te devuelve preguntas, es buena señal. Quiere decir que tiene interés por conocerte a ti también. Si nunca te las devuelve, es una señal a tener en cuenta. Puede que no estés despertando su interés o puede ser una mujer tímida. Pero te planteo lo siguiente ¿Te imaginas varias citas en las que únicamente vas a escuchar? A medida que tengáis más citas, puede volver aburrido.

El objetivo de todo esto es pasar rápidamente de la primera fase de interés puramente físico y empezar a involucrar sus emociones contigo. Con esto tendrás más posibilidades de incrementar su interés por ti. Estarás creando un puente de conexión. El objetivo es también indagar en ella, en quien es. Quieres saber si esa mujer es realmente la mujer con la que quieres salir. Si bromeas con ella, si entras en un mood juguetón y desenfadado, quieres saber también cuál es su reacción. Si tratas de pasar un buen rato y solo tiene malas palabras o respuestas de mal gusto, ¿qué más da? No vuelves a darle

la oportunidad de quedar contigo nunca más y asunto resuelto. Si considera que no eres gracioso, no responde a tus bromas o piensa seriamente que no eres gracioso, tampoco vas a querer dedicarle mucho más tiempo. A por otra. Deberías partir de un lugar en el que realmente te crees que cualquier mujer querría estar en ese lugar, a tu lado. Ese ha de ser tu punto de partida. Confiado. Ahora bien, es verdad que no siempre va a ser así. La mayoría de mujeres no van a estar solteras, no van a estar emocionalmente disponibles ni van a sentir atracción suficiente por ti. Con esta idea en la mente, te será mucho más fácil cuando seas rechazado por mujeres que no tienen un mínimo de interés inicial como para darte una oportunidad.

Cuando hablo de bromear, también me refiero a que siempre has de estar preparado para responder con afán de ser discreto y mantener las conversaciones poco serias. Como el que tiene un día con ganas de jugar. Si ella dice *¿Tienes novia?* Puedes responder con un *siempre hay lugar para una más.* o *¿Me estás proponiendo salir juntos? Vas muy a saco...* manteniendo una sonrisa, evidenciando que tienes ganas de bromear. Si te dice *Bueno, entiendo entonces que vas de flor en flor (alguien que cambia de pareja con mucha frecuencia)*, no discutas. Responde con algo menos serio como *Vaya eso crees...* sonriente y sin dejarte alterar. Debes quitarle hierro al asunto.

Recuerda, eres un hombre fuerte y centrado, que desprende confianza. Algo así no debería sacarte de tus casillas. Cuando vienes de un lugar de pura confianza en ti mismo, ellas lo tomarán como algo gracioso. Algo creído también. Pero desde luego, no débil. Quiere ver si eres realmente lo que muestras o aparentas ser. Te está poniendo a prueba. Trata de ver como respondes cuando te ponen contra las cuerdas. Pone a prueba el aura de confianza que desprendes. Quiere saber si es real o pura fachada. Espera tu reacción para averiguar qué tan fuerte eres. Si la cagas, quedarás al descubierto. Confirmarás que estás aparentando algo que no eres. Por eso es importante dominar esta clase de seducción. Si actúas correctamente, habrás superado su prueba.

En una ocasión, pidiendo en un McDonald's, vi a una chica con uniforme de restaurante haciendo cola para pedir. Decidí aprovechar para romper el hielo *¿Hay algo que deba saber sobre la comida de tu restaurante?* Se quedó sorprendida al principio, pero acabó sacando una sonrisa. En aquel momento, no tenía intenciones de obtener su número ni nada por el estilo. Solo pretendía aprovechar la oportunidad para hacerla sonreír.

Debes ser amigable siempre que tengas la oportunidad, con quien sea y donde sea. ¿Recuerdas lo que he dicho acerca de tratar a todas las mujeres de la misma manera? ¿Te gusten o no? Pues ese ejercicio empieza aquí ¿Por qué? Porque la repetición es la madre de la habilidad. "Somos lo que hacemos constantemente. De modo que la excelencia no es un acto, es un hábito"- Aristóteles. Os habréis dado cuenta de que repito varias veces algunos conceptos a lo largo del libro. Trato de recalcar lo más importante una y otra vez. Debes practicar tus habilidades sociales. Siempre. ¿Por qué? Imagina que el amor de tu vida se presentará ante ti, en persona, dentro de 2 años. Si tratas de ser de esta manera allá donde vayas, mejorarás con rapidez. Hablar con el potencial amor de tu vida cuando se presente será coser y cantar, por muchos nervios que te invadan. Será como respirar. Lo habrás interiorizado del todo. No tendrás que pensarlo. Solo ser tú, presentando tu mejor versión. Si solo esperas a las mujeres apropiadas para practicar, te ahogarás en tanta teoría sin haber tenido oportunidad de ponerte a prueba. Disfruta del camino hasta que des con tu

mujer ideal. Te macharás a ti mismo por no ser capaz de mover ficha cuando se presente. Pero es lo que conlleva la falta de práctica. “Una buena preparación previene una mala actuación” – Charlie Batch.

Una sugerencia que me gusta hacer es la siguiente. Trata de interactuar con cualquier persona. Con la cajera de una tienda de ropa, con una mujer que parezca haberse perdido, con una mujer en la cola de un McDonald's, con una mujer fumando en una esquina... Es una buena forma de practicar y entrar en confianza contigo mismo. Trata de bromear, mantener una actitud positiva y desenfadada. Saca a jugar tu ingenio. Mejorarás tus habilidades sociales y puede que saques más de una sonrisa.

Entra en una tienda y pregunta por opiniones a una mujer. Regalos a realizar, recomendaciones a nivel de colonias, etc. A las mujeres les encantará ayudarte en este sentido. Estarán abiertas a entablar conversación y te servirá como punto de partida.

Ves a tu ritmo. Trata de practicar el contacto visual. Allá por donde vayas, no tengas miedo a mirar a una mujer a los ojos. No te sientas intimidado. Las mujeres que estén solteras y emocionalmente disponibles, te mirarán, harán contacto visual y puede que sonrían. Es una forma de invitarte a hablar. Una mujer comprometida, en relación, con mala actitud o inaccesible emocionalmente, simplemente te ignorará o apartará la mirada. Te sentirás invisible e ignorado. Lo hace aún más fácil a la hora de detectar quien puede invitarte a tener un primer acercamiento. Solo acércate a mujeres que te devuelvan el contacto visual, sonrían y parezcan ser amigables.

Una vez te aburras de este primer nivel, trata de tomar acción cuando una mujer te convenza. Te sorprenderías de lo mucho que puedes conseguir con solo acercarte a *saludar ¡Hey! Te he visto a lo lejos y... no sé, he sentido curiosidad ¿Cómo te llamas?* Puede que diga *¿Curiosidad? ¿Y eso? Me llamo... ¿y tú?* Y tú responder con un *No sé, pero aquí estoy. Lo he venido a comprobar. Mi nombre es Ewan* y ella *¿Y bien, Ewan? ¿Qué ves? ...* Y así, a lo tonto, empiezas a interactuar con el sexo opuesto, de la nada. Puedes realizar preguntas, como en una cita. Pregunta por ella o por opiniones acerca de algo que creas tener en común. Ellas harán gran parte del habla si les interesas en un primer momento. Al poco rato, puedes decirles *Bueno, ahora me he de ir, pero podríamos seguir otro día* como previa a pedirle su número de teléfono o alguna de sus redes sociales, a la vez que coges tu móvil. Si realmente no tuviste tanto interés, puedes dejarlo en un *Ahora me he de ir, ha sido un placer (nombre)* y marcharte. Si eres un atrevido y quieres ir al siguiente nivel, puedes simplemente cerrar con un *Ahora me he de ir, pero ¿qué tal si tomamos la semana que viene? ¿Cuándo te iría bien?* Sí, existen hombres capaces de proponer citas al momento. ¿Sabéis el nivel de confianza que eso transmite? No hace falta ni que lo diga, ¿verdad?

Fíjate en sus reacciones a cada broma que decidas hacer. Si lo único que dices son tonterías y aun así se ríe, eso te dice que sigue interesada. Es un medidor de tu progreso. Te dice también si se siente cómoda.

Una mujer siempre va a estar más interesada por un hombre se esfuerce por hacerla reír y sentir cómoda. Si estás siendo demasiado serio desde el principio, preocupándote de qué es lo que busca, de si querrá esto o lo otro contigo... te estarás comprometiendo emocionalmente demasiado rápido. Es un error común entre los chicos buenos.

## Cumplidos. ¿Sí o no?

Una de las cosas que puede tener un efecto negativo en la atracción de una mujer son los cumplidos. Especialmente si la mujer que los recibe ha sido atractiva toda su vida. Muchas están acostumbradas a recibirlos desde pequeñas. No necesita que se lo repitan constantemente. Lo sabe. Se ve cada día en el espejo. Probablemente se lo hayan dicho de camino a vuestra cita. Puede que veinte chicos a lo largo de la semana. Aunque no necesariamente vaya a tener un impacto negativo en su atracción por ti, la primera vez tampoco tendrá un impacto positivo. Evítalo. Evítalo, a no ser que sepas como hacer cumplidos.

Muchos chicos que acaban de empezar a aplicar mis pautas, todavía se ponen nerviosos y dicen cosas como *Me encanta tu pelo* o *Me encantan tus ojos*. Luego optarán por hacer un cumplido acerca de lo que una mujer se ha puesto para acudir a su cita. Dejan que los nervios les invadan y les impida actuar de forma natural. Lo que quieres hacer es hacer cumplidos cuando estés más calmado. Es entonces cuando tus ojos ven lo consideran especialmente bonito es esa mujer. Si te precipitas, comunicarás tu interés de manera poco natural y muy poco masculina. Llegarán como cumplidos vacíos, como si salieran de un robot. Es incómodo y muy poco auténtico. Le llegarán como algo artificial y falso, en vez de algo auténtico. Debería sentirse como una celebración tuya por encontrar esa cualidad o característica en ella. Como un alivio por dar con alguien así.

Si vas a lanzar cumplidos a una mujer, asegúrate de saber hacerlo. Di lo que realmente estás pensando. La vez que conocí a mi pareja actual, tuve algunos cumplidos durante la cita. ¿Por qué? Resulta que no me sostenía la mirada por mucho tiempo. Se reía y apartaba la suya con timidez. Decía que mi mirada la intimidaba. Le dije *no temas* entre risas. *Es por tus ojos. Tienes una mirada muy exótica*. Yo era consciente de que podía ser pronto para lanzar cumplidos, con lo que le resté importancia a la hora de decirlo. Aun así, tuvo un efecto positivo. ¿Por qué? Fue un mensaje honesto y así lo percibió. Despertó su curiosidad. Me dijo *¿Ah sí? A ver, qué más...* y empezó a preguntarme qué más me parecía atractivo en ella. Quise ser discreto y guardar algo de misterio. Le dije que olía muy bien, que capté su fragancia con nuestro primer abrazo. También le dije que hacía tiempo que no veía unos dientes tan blancos. Le dije que lo consideraba muy atractivo en una mujer. En ese momento, me gustaban más cosas de ella, pero quise dejar el resto para más adelante.

Entre mi lista de cualidades más importantes en una mujer, se encuentra que huele extremadamente bien. Una vez en confianza empecé a decírselo más a menudo. Llegué a decirle que tenía pensado comercializar su fragancia de tanto que me gustaba. Era un mensaje auténtico. Y es que cuando vives el cumplido, les acaba llegando correctamente. Trata de ser auténtico si vas a lanzar alguno. Puede costar decir esta clase de cosas con naturalidad. Sed discretos y escoged bien los cumplidos que vais a lanzar. Id a vuestro ritmo.

Otra forma de verlo es la siguiente. No tienes por qué lanzar cumplidos a una mujer que acabas de conocer. Su instinto ya le dice que tienes interés en ella. Te acercas, le hablas, le escribes, la llamas, quieres verla, propones planes definitivos, etc. Si la

acabas de conocer, es pronto para decirle lo guapa que es, lo lista que es, lo mucho que te gusta, etc. Cuando una mujer recibe cumplidos de un chico que acaba de conocer, piensa *Solo dice lo que cree que tiene que decir. Todo para causar buena impresión.* Eso la hace sentir que no puede confiar en ti. *Me acabas de conocer. Solo hemos dado 5 pasos y ya me estás lanzando piropos.* Mantendrá la guardia alta. No ha entrado en confianza todavía.

## Respuesta emocional

Si has dado con una mujer que te interesa, tu objetivo principal es hacerla reír. Recuerda que las mujeres son seres emocionales. Hazla sentir cómoda. Hazla reír. De esta manera, te asociará siempre a una sensación positiva. Se sentirá bien y a gusto en tu compañía. Debes partir de un lugar de confianza en ti mismo. Conseguirás que disfrute de ti y de la experiencia.

Tienes que tener muy claro que cuando estés teniendo una conversación con una mujer, lo que buscas es leer su nivel de interés, no su aprobación. Si te rechazan, lo has de ver como una pérdida que tienen ellas, no tú. Te acercarás para averiguar su interés y, si no lo hay, te marcharás.

Es importante, caballeros. Son demasiados los hombres que se aferran a una mujer que los rechaza constantemente. Debes dar con una que muestre tu mismas ganas e interés. No malgastes tu tiempo. Si tienes que esforzarte en exceso para gustarle, es que no le gustas. En mi experiencia como coach, es uno de los mayores errores que veo a hombres cometer. Se estancan en una mujer que no les muestra un mínimo de interés. Pierden tiempo y dinero tratando de llegar hasta ella. En el intento, pierden la oportunidad de dar con una mujer que esté dispuesta a darles eso que buscan. Y créeme, las hay. Siempre hay alguien más. Si estas soltero y quieres dar con la mujer de tus sueños, no te estanques. Solo sentaremos la cabeza con la mujer que se lo gane.

Cuando era un chaval, me quedaba colgado de las chicas con facilidad. Yo mismo me las apañaba para arruinarlo todo o pillarme por mujeres que me veían como a un amigo. Fijaba mi atención en mujeres con las que tenía entre poco y ningún potencial de avanzar. Meses y años han pasado, malgastando mi tiempo y centrado en mujeres no disponibles para mí. Podía interactuar con mujeres muy guapas e interesantes, pero por tener la mente en otro sitio, perdía muchas oportunidades.

Cuando te quedas pillado por una mujer que no se lo ha ganado, estas actuando desde la necesidad. Te invade el miedo a perderla o ser rechazado. Puede ser incluso peor: repites un patrón inconsciente con el que sabotearas tu propio éxito en las relaciones, con el fin de evitar una relación en la que puedas progresar realmente, fijándote en personas no interesadas o no disponibles emocionalmente. Nos mentimos a nosotros mismos. Observa a quienes tienes a tu alrededor. Al hacerlo, te darás cuenta de la gran cantidad de opciones a tu alcance. Lo que buscas está ahí fuera. Pero has de salir a buscarlo para dar con ello.

Un hombre centrado no se estanca en una mujer por el mero hecho de estar soltero. ¿Por qué? Parte de una base sólida de confianza. Se ve como el premio por el que cualquier mujer querría competir. Actúa como tal y, por ende, las mujeres responden como tal. No va detrás de ninguna más allá de lo necesario. No tiene el tiempo para andar preocupándose por mujeres con poco interés.

Un hombre ocupado, que tiene metas y persigue sus sueños, comunica abundancia. Abundan opciones a su alrededor. Aunque salga con una sola mujer, será



consciente de que no es la única a la que tiene acceso. No pierde el tiempo innecesariamente. Si las cosas no funcionan con una mujer, lo acepta y a por otra.

Aplicando las pautas, identificarás a quien le gustas. No podrás gustarles a todas, evidentemente. Pero si muestran un mínimo de interés, tendrás todas las de ganar. Cuando empieces a aplicar las pautas, empezarás a experimentar sus buenos resultados. Mejorarás tu experiencia a la hora de tener citas y dar con la persona adecuada. Ganarás mucha confianza. Te mantendrás centrado en tus objetivos, disfrutarás al máximo de tus citas, conocerás mujeres que nunca supiste que estaban a tu alcance, mejorarás tu autoestima y darás con aquello que te hace feliz o te hace sentir realizado. Es la esencia del hombre centrado. Te bastará observar la forma en la que te mira una mujer para intuir su nivel de interés.

La calidad de tus citas mejorará con creces. Descartarás a quien no muestre interés y propondrás una cita a quien lo transmita. Tendrás que realizar un buen trabajo haciéndola reír, liderando la interacción y haciendo las preguntas adecuadas. Recuerda escuchar en las citas y aprovechar para saber más de ella. Con el tiempo detectarás con facilidad quien sale contigo con verdadero interés y quien lo hace por aburrimiento.

Antes de conseguir que una mujer se involucre emocionalmente contigo, tendrás que conseguir que confíe en ti. La confianza puede ser difícil de ganar. Puede llevarte tiempo si cometes algunos errores. Puede llevarte muy poco si interiorizas las pautas. Todo depende de cómo te acerques a ella. Recuerda: mucho humor, actitud desenfadada, juguetona y positiva. Eso siempre la motivará a relajarse y disfrutar de tu compañía. Es la mejor manera de atravesar una a una sus barreras. A medida que avances, ella facilitará las cosas. Empezará a darse cuenta de que no tiene nada que temer, que puede empezar a confiar en ti y, por lo tanto, empezará a abrirse emocionalmente.

**Especialmente** en las primeras fases de una relación y las citas, es importante mantener poca seriedad. No te tomes a mal sus bromas. No te tomes a mal sus preguntas. Trata de gestionarlas con calma y sin alterarte. Si es una mujer que te responde mal o te falta al respeto, tranquilo, no tienes por qué volver a verla. Aléjate de la negatividad. Sal, diviértete y haz que se divierta.

Evita llegar a una primera cita y hablarle de vuestros problemas. No debéis aparecer cargados de negatividad *Venga va. Voy a soltar todas mis cargas sobre la mesa. Odio a mi ex, me dejó de un día para el otro. Ahora está con un capullo. Detesto a mi padre, no me comprende. Mi trabajo está bien, pero mi jefe es gilipollas. Estoy lesionado y no sé cuándo volveré a entrenar. Este camarero no se entera de nada iTss! ¡Chaval! ¡Trae la carta hombre!*

Caballeros, lo que le acabáis de comunicar a una mujer en pocos minutos es lo negativos que llegáis a ser. No eres una persona precisamente graciosa, con la que se plantee tener muchas más citas. Mantendrá su guardia bien alta durante toda la cita. Querrá asegurarse no ser víctima de tu negatividad si hace algún comentario con afán de bromear o tontear contigo. Se cerrará en banda.

Conseguir que una mujer baje la guardia es tarea difícil. Lo hemos comentado previamente en el libro. ¿Cómo va a mantenerse cómoda, en confianza, sin la guardia en alto... si parece que va a ser la siguiente víctima de tu energía negativa? Esta es la

clase de actitudes que muestran en las películas. Parecen ser muy atractivas a ojos de una mujer. Muy masculinas, ¿no? Pues no. Un hombre coge aire y resuelve. Para hablar de problemas, acudes a tus colegas, no a una primera cita. Las mujeres quieren a un hombre que sea masculino, que sepa hablar y comunicarse correctamente, sin cargar sus mensajes de negatividad constantemente.

Cuando hables de tus exparejas, una mujer te evaluará. Es consciente de que ella puede ser la siguiente. Estará atenta a lo que dices, a cómo lo dices y cómo lo cuentas. Quiere averiguar lo que significaría ser tu ex. Imagina que lo primero que haces es hablar de tus exparejas. De lo mal que te lo han hecho pasar. Una mujer pensará que no eres de fiar. Que quizá no has superado la ruptura todavía. Es bandera roja para ellas. Te arriesgas a que te rechacen.

Si estás en una relación, hacer sentir a una mujer segura y cómoda es un proceso diario. El problema más común que encuentro entre mis clientes es el siguiente: su chica no se abre del todo con ellos. Ya no les habla de la misma manera. Ya no se siente ni cómoda ni segura con ellos. Ya no les desean como antes. No se comportan como buen líder de la relación.

Una mujer que se siente escuchada y comprendida, se sentirá segura y arropada. Querrá más de ti y su deseo sexual volverá a ser el de antes.

Imagina que tu chica pierde el apetito sexual. Deja de estar húmeda. Su ropa interior deja de estar mojada al pasar tu mano. Antes solía buscarte. Antes quería tener sexo contigo. Son algunos de los indicativos de que ya no se siente ni segura ni cómoda contigo. Puede que esté molesta, enfadada, dolida, con poco interés... puede que no se haya sentido escuchada últimamente, etc. Pero algo le ocurre. Un hombre es responsable del contexto y la dirección de la relación.

De repente, te relajas. Dejas de tratar de conquistarla, tenéis problemas económicos, discutís con frecuencia, etc. No sigas por este camino. Has de aprender a romper cada una de sus barreras. Trata de llegar hasta al final del asunto. Pregúntale qué la está llevando hasta ese punto. Si no consigues llegar hasta el fondo de la cuestión, se encerrará en sí misma. Será inaccesible emocional y físicamente. Perderá su interés en acudir a ti y perderá todo su apetito sexual. Mantenerlas en este estado por mucho tiempo, las hará desistir de la relación.

Trata de cuidar de los aspectos fundamentales de la relación. Gestionar bien tu dinero, mantener tu palabra, escuchar, esforzarte por entender lo que una mujer quiere comunicar, etc. Conozco relaciones que han terminado por cada uno de estos motivos. Domina estos aspectos. En caso contrario, tu chica pondrá en duda tu masculinidad y tu capacidad para llevar las riendas de la relación. Si estás con una mujer que te ama de verdad, con más razón deberías tratar de dar la talla. Te pondrá todas las facilidades del mundo para que lo vuestro salga bien. Dominando estos aspectos es como se lo debes agradecer. En caso contrario, la mayoría de mujeres te pondrán en duda, se alejarán y cambiarán de actitud contigo. Las verás molestas y no entenderás por qué. Lo sabrás cuando te comuniques con ellas de forma efectiva.

Debes ser capaz de darte cuenta. Cada vez que esto ocurra, ponte, cuanto antes, a solventar vuestras diferencias. Pregúntale qué es lo que le ocurre. Dile que la nota distante, que quieres saber lo que siente. Puedes empezar diciendo cosas como *"Cuéntame más. No te guardes nada. Quiero llegar a entenderte, saber de dónde viene*

*eso que te preocupa. ¿Qué más?"* etc. Sabrás que has llegado al fondo del asunto cuando exprese alivio. Será después de hablarlo todo o de haber encontrado una solución. En el mejor de los casos, puede que diga *"Me encuentro mucho mejor ahora, me alegro de haberlo hablado amor, ¡te quiero!"* No dejes de intentarlo hasta que escuches esas palabras. Tendrás que cavar y cavar hasta llegar al fondo del asunto. Un error común es tratar de solventar siempre el problema. A veces, no se trata de solventar el problema, sino de crear un puente de comunicación en el que os podáis encontrar. Hablar sobre lo que siente, sobre cómo se ha sentido. Deja que exprese sus sentimientos. Que se exprese. Hacerlas hablar te ayudará a identificar todo aquello que les molesta.

Durante las citas, deja que una mujer hable entre el 70%-80% del tiempo. Para esto, trata de hacerle preguntas y preguntar por su opinión. Las mujeres quieren a un hombre que sepa escuchar, que se muestre realmente interesado en quiénes son ellas. Quieren ver cómo te preocupa saberlo todo. A la mayoría nos encanta hablar de nosotros mismos. Y es por eso que, la mejor manera de gustarle aún más a alguien, es interesándote por lo que tiene que decir. Por quién es. Practica la escucha activa. Averigua qué le interesa y qué le gusta. Hazle preguntas acerca de eso que tanto le gusta. Pregúntale donde se crio, donde ha crecido y qué le gusta hacer. Averigua quien es, a qué aspira, qué es lo verdaderamente importante para ella, etc. Aléjate de los temas de conversación más serios. Algunas mujeres se interesarán por esa clase de temas. Si son inevitables, llévalos con humor y positividad. Quieres hacerla reír y quieres pasarlo bien. Hacerla reír = buenas vibraciones = buenas emociones = ella te asocia a pasárselo bien y poder bromear contigo. Tu objetivo principal, repito, es hacerla sentir cómoda y esta es la mejor manera de alcanzar ese nivel de confianza. Su atracción subirá como la espuma si cometes los mínimos errores.

Su nivel de atracción por ti aumentará al aparecer con un ánimo desenfadado, positivo y gracioso. Se trata de que capte ese buen rollo que eres capaz de transmitir. Pásalo bien y haz que pase un buen rato contigo. Mantén todos tus sentidos centrados en ella. Mantén contacto visual. Cuando estés en una cita, evita desviar la mirada a las camareras del bar u otras mujeres con las que os podáis cruzar. Créeme, se dará cuenta. Estará en su lista de observaciones. Se fijará en cómo trates a las demás personas o cómo mires a otras mujeres. Si lo haces, la harás pensar que eres un cerdo, otro tío que está cachondo con ganas de acostarse con alguien. Centra tu atención en ella.

Debes aumentar su nivel de comodidad contigo a la vez que lo averiguas todo sobre ella. Tienes que **mostrarle** lo mucho que te interesa conocerla. Esto lo harás **escuchando** lo que tiene que decir. Te pondrá a prueba. Querrá averiguar si realmente estás escuchando. En una primera cita surgirán oportunidades para añadir a su explicación cosas como *¡Ah! se parece a lo que me has dicho antes, ¡Entiendo! por eso hiciste lo que me has contado antes, Me cuadra con lo que me has comentado acerca de...* demostrando así que estabas atento a lo que ha comentado anteriormente. ¿Se entiende? Si no lo haces tú, puede que ella misma te ponga a prueba tímidamente. Querrá averiguar si estabas escuchando o contando los minutos hasta que te pudieras acostar con ella. Es un punto clave en la conquista de una mujer, por eso insisto tanto. Si no vas con ganas de saber más de ella, no propongamos una cita. Sea la primera cita, la décima o estéis ya en una relación seria. Las mujeres tienden a recordar cada detalle, en cambio a los hombres se les suelen escapar. Querrá saber si finges escuchar o si le

estás prestando atención realmente. Comprobará si le das importancia a todo esto. Más te vale recordar un mínimo de detalles o te lo hará pagar caro. Recuerda que, a base de escuchar, incrementarás su atracción por ti y sobre todo su nivel de confianza.

## Ellas necesitan espacio

Como hemos comentado previamente, un hombre puede involucrar sus emociones por una mujer en muy poco tiempo. En cambio, una mujer requiere de tiempo y espacio. Sobre todo, para enamorarse. Necesita ver que puede confiar en ti. Ellas son discretas y no querrán comprometer su estabilidad emocional desde el principio.

En cuanto a sexo se refiere, ambos hombres y mujeres pueden estar listos para tenerlo en poco tiempo. Con lo que conocerse y tener sexo van a ritmos diferentes. Para una mujer, el romance se define como toda la experiencia de tener citas y el tira y afloja entre dos personas. Una historia de amor con algo de misterio y tensión sexual no resuelta, como en los libros. Ella no tiene por qué saber lo que viene después. Está demostrado científicamente que las mujeres se sienten más atraídas por hombres con sentimientos poco claros. No confundir con un hombre poco centrado o que no sabe lo que realmente quiere. El hombre lo tendrá muy claro, lo que no revelará todas sus cartas. Será discreto, mantendrá algo de misterio y le dará espacio a la mujer cuando sea necesario. Provocará que una mujer sepa que estás interesado, pero quiera comprobarlo una y otra vez. Me explico de nuevo. Un hombre centrado tiene muy claro lo que quiere en su vida, pero no por eso revela todas sus cartas desde el principio. Cuando se habla de sentimientos poco claros, hablo de un hombre que no se presenta como un libro abierto. Dejará que una mujer se implique antes de ser descubierto poco a poco. Recordad que un hombre ha de verse a sí mismo como una persona valiosa que cualquier mujer querría conquistar y, por lo tanto, ha de ser descubierto y conquistado de igual manera. Él irá desvelando sus cartas a medida que progresen las citas y ella empiece a abrirse emocionalmente a él.

Es la propia experiencia de escribirse, llamarse, una primera cita, una primera mirada que conecta, un primer beso, un primer abrazo, una primera actividad juntos, etc., que hace a una mujer involucrarse emocionalmente y sentir un fuerte incremento en su atracción por ti. Parte de la experiencia, para ellas, es el no saber qué va a ser lo siguiente en suceder. Se preguntará cosas como ¿qué debe estar haciendo?, ¿con quién debe estar ahora mismo? o ¿en qué punto estamos?, si estarás pensando en ella, si vas a querer repetir, cuando la escribirás, cuando llamarás, qué plan piensas proponer, etc. Algunas mujeres dirán que esto no les gusta, pero me he dado cuenta de que gestionarlo de esta manera tiene un efecto muy **positivo** en su atracción. Si empiezan a preguntarse por ti, empezarán a verse involucradas emocionalmente. Les estarás dando el espacio suficiente para que conecten con sus emociones y empiecen a echarle en falta. Empezarán a echar en falta esa aura de confianza, tu humor, tu actitud desenfadada y empezarán a conectar contigo. Dale su espacio y que compruebe que no tratas de amarrarla. Notará tu ausencia y valorará aún más tu presencia. Las mujeres se enamoran lentamente en comparación con los hombres.

Consciente o inconscientemente, hombres y mujeres tienen un sistema de puntuación cuando conocen a alguien nuevo. No es un sistema de puntos como tal, pero ambos hacen un seguimiento de las acciones y actitudes que tiene pueda tener la otra persona. No solo con ellos mismos, sino con terceras personas. Ellas se fijarán

especialmente en el trato que tengas con amigos, amigas, familiares, ex parejas, camareros, dependientas, etc.

Te daré un ejemplo de cómo hombres y mujeres difieren a la hora de puntuar. Por ejemplo, en el caso del hombre: *le he traído unas flores (eso es 1 punto). La he llevado a un buen sitio donde se cena super bien (otro punto para mí). Hemos bailado en un bar de al lado (esto tiene que sumar otro punto, sin duda). Tres puntos asegurados, ¿no?* La mujer suele valorar las citas de otra manera. Por ejemplo: *Ha organizado una cita y ha sido muy atento con los detalles (eso es 1 punto). Trata con mucha educación a cualquier persona con la que interactúa (es de esperar, pero va, 1 puntito). No ha estado mirando a las camareras, y eso que la que nos ha tomado nota se ha puesto a tontear ligeramente (otro punto para él). Ha sacado de nuevo un tema que hablamos previamente durante la misma cita. Eso quiere decir que me ha estado escuchando (le doy 2 puntos por eso). Me he sentido relajada, sin presiones. Además, me ha hecho reír bastante (2 puntos más, sin duda). Creo que puedo ser más cercana con él, después de todo esto.*

Como puedes comprobar, no depende tanto de lo que hagáis, sino de la experiencia en sí. Cómo la hace sentir tu compañía. Lo importante es si se siente escuchada, en confianza, si se ha reído, si comprueba que estás por ella, etc. Lo demás pasa a un segundo plano.

Si quieres ganarte su corazón, tendrás que entender cómo piensa. Tienes que dar con lo que es más importante para ella, y es sentirse en confianza y a salvo. Quiere asegurarse de que no estás ahí para dañarla. Todo esto le permitirá conectar con su lado más femenino, una vez se asegure de que dominas masculinidad.

Suelo preferir quedar para tomar algo, antes de nada. ¿Por qué? Porque si no te gusta ya desde un principio, es más fácil impedir que vaya a más. Si todo va bien, podéis ir a cenar o pedir algo en casa de alguno de los dos. Recomiendo quedar en espacios públicos, en un horario entre la tarde y la noche. Ten varios lugares en mente, por si acaso. Bares con una buena iluminación tenue, sin mucho ruido, donde se pueda mantener una conversación o donde se puedan tener juegos interactivos (como dardos, billares, etc.). Si habéis llegado al punto de estar realmente cómodos el uno con el otro, puedes pasar a recogerla. Llévala a algún lugar divertido que se te ocurra. Cuanto más cómoda se encuentre y más le gustes, más fácil lo tendrás para acercarte hasta su casa. Suelen ser muy discretas. Si todavía no confía en ti, puede que no te permita pasar a por ella. Cuanto menos le gustes, más difícil acercarse a su puerta.

El lugar al que la lleves puede ser clave, pero lo importante siempre será la calidad de la compañía. Aun así, tienes herramientas como Google Maps para dar con varios lugares con facilidad. Aprovecha y estudia las posibilidades. Recuerda que has de tratar de liderar el transcurso de las citas. Sé consciente de lo que puedes encontrar en la zona a la que tengáis pensado ir.

Has de saber que si llevas a una mujer a 2-3 sitios diferentes en una sola noche, la experiencia para ella equivale a haber tenido varias citas. ¿Por qué te puede interesar este dato? La mayoría de hombres las llevará a cenar o tomar algo, sin ir más lejos. Las mujeres, de media, se acostarán con un chico con el que hayan tenido 2 o 3 citas. Trata de crear distintos escenarios en una misma cita. Aumentarás muchísimo tus

probabilidades de que acepte un acercamiento físico por tu parte. Y quien sabe, lo que surja...

Los chicos nos centramos demasiado en aspectos superficiales de las citas. En cambio, las mujeres se centran en la parte emocional. Es la experiencia de tener una buena cena, tomar algo, hacer algo divertido, tener una buena conversación, etc. Tan simple como pasar un buen rato. Lo que cuenta de verdad es la experiencia en sí, no lo que hagáis exactamente o donde la lleves.

No va a ser tan simple como *La he llevado a cenar a un buen sitio, con lo que ya está lista para tener sexo conmigo*. No funciona así. Tiene que complacerles toda la experiencia. Cuanto antes la hagas entrar en confianza, antes se arrimará a ti, antes te tocará el brazo, antes se sentará más cerca, antes posará su mano sobre tu espalda.

Cuando una mujer empieza a tocarte, significa que ya os podéis tocar. Si le miras a los labios, luego a sus ojos, luego a sus labios... durante 7-10 segundos y ella responde mirando a los tuyos en algún momento, significa que está lista para recibir ese beso tuyo. Besarla es una perfecta declaración de intenciones. Besarse puede dar lugar a mucho más afecto. Caricias, susurros, besos en el cuello, más besos, más troteo, etc. Si tienes la posibilidad de dar un paso más, si la ves receptiva, con ganas de más, ofrécele seguir la fiesta en tu casa o en la suya *¿Compramos un par de bebidas y las tomamos en mi casa?* Si está lista, dirá que sí. Si no lo está, te dirá de seguir teniendo la cita tal y como hasta el momento. **No te desanimes** o la cagarás. Estate orgulloso de lo conseguido hasta el momento, pues has avanzado cruzado varias barreras. Proponer una cita, roces y el beso. Toca dar un paso atrás para, llegado el momento, dar dos hacia delante. Más tarde será. Otro día será. Sigue disfrutando de la velada, sigue con tu actitud positiva y confiada, continúa teniendo ese acercamiento físico con ella. Puedes volver a intentarlo en la misma cita si todavía os quedan algunas horas juntos o esperar al próximo día.

Si cuando empiezas a hablar con una mujer acerca de relaciones, de compromiso, de lo mucho que te gustaría tener pareja, etc. y ella responde con un *No estoy buscando una relación. Prefiero no buscar nada y dejarme encontrar. Lo que surja por el camino...* lo que en realidad te está diciendo es que pares el carro, que vas muy rápido, que lo único que le preocupa ahora mismo es pasárselo bien y en buena compañía.

No necesita escuchar cosas como *Ha sido increíble la cita de hoy. Eres preciosa. Me encantaría repetir, sin duda*. Un mensaje así, viniendo de un chico al que apenas conoce o con el que acaba de tener una primera cita, puede ser abrumador. Sabe que no has tenido tiempo para conocerla realmente y, por lo tanto, estos mensajes pueden transmitir desesperación. No significará mucho para ella, hasta que lleguéis a conectar realmente. Pueden interpretarse como falsos halagos con el objetivo de tener sexo, en vez de nacer de un interés puro y auténtico por la persona. No te verá más atractivo por decir eso. Es la clase de mensajes que una mujer mandaría tras pasarlo realmente bien. Sé más hombre que ella, ¿recuerdas?

## Las mujeres son como los gatos

En cambio, los hombres, somos como los perros. El mejor amigo del ser humano. No abandonan a los suyos. Aceptan la atención de cualquiera. Hasta la de desconocidos. Tienen una mirada amigable. No entienden el concepto de rechazo cuando una persona los aparta. Volverán a por más. Sentirán una atracción instantánea por las personas. En un instante, pueden mostrar mucho afecto por un desconocido y sabrán recibir órdenes.

En cambio, ¿cuándo fue la última vez que viste a un gato recibir órdenes? Las mujeres son como los gatos. Van y vienen y así has de dejar que sea. Si no lo permites, destruirás la confianza y comodidad logradas hasta el momento. Hacen lo que quieren, cuando quieren y con quien quieren. Puedes llamar a un gato, que solo vendrá a ti cuando realmente quiera. Algunos parece que te miran con cara de *¿Con quién te crees que estas tratando?* Pueden encontrarse en una sala llena de personas, que solo acudirán a aquella que los haga sentir cómodos y les proporcione afecto.

Si un gato no te conoce, por lo general, huirá y se esconderá. Tratará de mantener las distancias y te observará atentamente. En la distancia, decidirá si tiene curiosidad y si merece la pena acercarse. Los gatos pasarán por delante de ti, pretendiendo que no existes y pasarán de largo. Puede que a los pocos minutos vuelva, se acerque, te mire, se dé la vuelta y se vuelva a ir.

Unos pocos minutos más y puede que vuelva. Caminará en círculos delante de ti. Puede que se arrime a tu pierna. Para cuando te quieras dar cuenta, puede que lo tengas en tu regazo ronroneando. Son mucho más selectivos y precavidos antes de mostrar afecto. Puede que incluso, la única persona de la sala, a la que no le gustan los gatos, sea la única merecedora de su atención. No lo tomes personal. Cuando una mujer deje de devolverte los mensajes o no muestre mucho interés, déjala ir. Ir tras ella solo le comunicará que eres débil. Si no la persigues como un perrito faldero, ella volverá, siempre y cuando realmente tuviera interés en ti. Cuando una mujer siente debilidad en un hombre, se vuelve escurridiza y tendrá dudas. De repente, cancelará planes, evitará fijar días concretos para quedar, empezará a estar más ocupada, responderá con menos frecuencia. Cuando den un paso atrás, no es ningún paso hacia delante. ¿Recuerdas el concepto de *la ilusión de la acción*? No cometas el error de perseguirla en exceso. Sentirá atracción más adelante y volverá. Permíteles sentir que pueden perderte si no se implican.

Para poder tener al gato de tu lado, has de ser paciente y **dejar que venga a ti**. Si haces movimientos bruscos, un paso en falso o antes de tiempo, el gato pegará un salto y se esconderá de nuevo. Los gatos, igual que las mujeres, te harán saber cuándo es buen momento para tener contacto físico. Se arrimarán a ti, se sentarán en tu regazo, etc. Si no mides tus movimientos, puede que se asuste y se marche.

Mientras el gato no mande señales de estar listo para ser acariciado, mantén tu posición. No importa lo que haga el gato para ponerte a prueba. Mantente indiferente. Deja que se pose sobre tu regazo, tentándote a acariciarlo. No te alteres ni te molestes. Te está poniendo a prueba, igual que haría una mujer. Si te precipitas y empiezas a



acariciarlo antes de tiempo, saltará. Habrás mostrado necesidad. Querrás ir tras él. El gato habrá comprobado que, en el fondo, eres débil y estás necesitado.

Las mujeres son como los gatos. Te has de mantener firme e inalterable a sus idas y venidas. Supera sus pruebas. No te precipites ni seas brusco. Trátala como tratarías a la mujer con la que no tienes tanto interés. No se trata de ser un capullo con ellas, pero no puedes dejar que su belleza te afecte. Como ocurre con el gato, la mujer se ve atraída por el hombre que menos alterado se ve por su presencia. Mujeres (y hombres) se ven atraídos por los miembros más dominantes del sexo opuesto.

*La curiosidad mató al gato* dice el dicho. Y es que las mujeres son seres curiosos. No dejarán de estar pendientes de algo, siempre y cuando, ese algo, mantenga su curiosidad. Una vez descubren algo por completo, se aburren y suelen pasar a algo nuevo. Recuerda no revelar todas tus cartas ya desde el principio. Si lo haces, no quedará misterio alguno y su curiosidad pasará a otro chico que sí lo mantenga.

## Destacar entre otros hombres

Una de las cosas que he aprendido es que, si interiorizas las pautas y alcanzas tu versión varonil más centrada, no habrá hombre que pueda estar a la altura. Literalmente. Una vez comprendes y aplicas los principios de este libro, puedes hablar con tus colegas, ver cómo se comportan con una mujer y darte cuenta de que, es verdad, solo unos pocos las entienden realmente. Muy pocos. Serás consciente de la poca competencia que tienes.

Es increíble pensar que una mujer puede tener a 10 hombres detrás y que eso no importe. Sabes que tienes todas las de ganar a la hora de tener varias citas. Mientras tanto, los demás recibirán *un Estoy liada, Al final no puedo o un Te digo algo...*

Tienes en tu poder todo el conocimiento necesario. A mí me encanta hablar con una mujer. Son fascinantes. Las encuentro muy, pero que muy interesantes. Especialmente cuando me hablan de otros chicos. Cuando me explican lo que hacen por llamar su atención, como reflejan los necesitados que están... Aunque no los juzgo. Yo he pasado por ahí y lo he llegado a pasar muy mal. Nadie nace aprendido.

Para mí, estas conversaciones me sirven para reafirmar todos estos principios. Ahora, cuando hablo con una mujer, les extraigo toda la verdad. Voy más allá de la respuesta *estándar Quiero que sea un poco rudo y que a la vez sea un romántico*. Entro en detalles. Les cuestiono las medias verdades. Ahora que las comprendo, tengo facilidad para hacer las preguntas adecuadas. Ven que realmente me intereso por lo que tienen que decir y, a la vez, creo un ambiente de confianza, donde no las voy a juzgar. Las mujeres no te dirán directamente *Quiero a un hombre confiado y seguro de sí mismo*. Las mujeres quieren que lo sepas de antemano. Si no lo sabes todavía, no se van a parar a enseñarte. Tendrían muchísima faena. Se buscarán a alguien centrado y que haya alcanzado ese punto en el pasado. Es por eso que, a muchos, por ser más pequeños que ellas, os ponen muchas dificultades para progresar. Es por eso que muchísimas mujeres prefieren dar con un hombre mayor que ellas. Tratan de asegurarse, de dar con un hombre centrado y maduro, que tenga un core masculino robusto, que desprenda confianza y sepa ponerlas en su sitio si es necesario. Preferirán una figura masculina fuerte. Tienes todas las de ganar si aplicas lo que te voy enseñando a lo largo de este libro. Si no alcanzas ese nivel de *centramiento*, no te prestarán la más mínima atención.

¿Quieres saber porque se sienten tan atraídas por ello? ¿Quieres saber por qué son capaces de verte caminar e intuir si has alcanzado ese punto de masculinidad? ¿Por qué tienen esa capacidad? Las mujeres suelen encontrarse en su energía femenina. Cualquier mujer que se encuentra cómoda en su lado más femenino, querrá a un hombre en su lado más masculino. No querrán enseñarte a ser un hombre. Querrán estar seguras de que ya sabes qué clase de hombre andan buscando. Buscan lo mejor del chico malo y lo mejor del *chico bueno*.

Responderán a un hombre que sepa tomar el control. Responderán emocionalmente al más centrado, al más confiado y al más fuerte.

No buscan a un hombre rudo, buscan un hombre centrado. No buscan a un hombre servicial, buscan a un hombre centrado.

Has de ser un misterio para ellas. Debes mostrarte indiferente a las pruebas. Puede hacerse la dura cada vez que vea algo que la moleste, pero 9 de cada 10 veces, te estará poniendo a prueba. Quiere averiguar cómo gestionas esa situación. Usan la intimidación como un juego, para ver si cambias de opinión o si actúas desde la necesidad. Si se marcha ante algo que no has hecho mal, ¿a quién le importa? La probabilidad de que vuelva es muy alta. Si no lo hace, pasa página y a por otra.

Las mujeres, en parte, quieren que un hombre sea un gran romántico, tenga detalles de toda clase, mande flores, les hable desde la vulnerabilidad de lo que sienten... pero no lo necesitan antes de que empiecen a involucrarse emocionalmente. Lo van a necesitar **después**. Una vez se haya abierto emocionalmente a ti, es cuando tendrás que trabajar el romance masculino, que se basa en **entregarte** emocionalmente de vuelta. En darles tu presencia. Todo el proceso de las citas, tiene como objetivo hacerlas sentir seguras, confiadas, hacerles saber que pueden confiar en ti y pueden abrirse a expresar sus emociones. Es en ese momento, cuando están listas para conectar contigo. Pero antes se asegurarán de que estés conectado con tu energía masculina. Necesitan confiar en que es seguro abrirse emocionalmente a ti, que pueden entregarte su corazón. Solo lo harán una vez superes sus pruebas y te hayan conocido. Además, las mujeres son físicamente más débiles que los hombres. Van a sentir miedo de quedarse a solas con un hombre que no sea capaz de parar cuando le digan ¡NO! A través de tus acciones demostrarás con qué clase de hombre están tratando. Aplica las pautas. Te demostrarás a ti mismo que conoces el funcionamiento de la seducción. Darás un paso atrás cuando muestre resistencia, pero no te estancarás. Lo intentarás más adelante, cuando ambos estéis preparados. Si quiere ir más lento, no lo tomarás como un rechazo, sino como un cambio de ritmo. Lo inevitable acabará por llegar.

## CAPITULO 4: NO TODO VAS A SER TU

### Lista de cualidades de tu mujer ideal

Este libro es para que des con la mujer de tus sueños. Ya que hablamos de la mujer de tus sueños, quien sea esa mujer depende exclusivamente de ti. Antes de entrar en una relación sana y amorosa, tendrás que entender **qué** te lleva a tener esa clase de relación. En esta sección, te enseñaré que todo empieza en ti y en lo que realmente quieres.

Lo primero que has de hacer antes de conocer a una mujer, es tener clara la respuesta a la siguiente pregunta *¿Qué es lo que estoy buscando en una relación?* Has de entender qué quieres exactamente de una relación antes de entrar en ella. Digamos que quieres un coche nuevo. Te acaba convenciendo un modelo en especial y lo compras. Tras varios días con él, te das cuenta de que, de repente, no dejas de verlo allá donde vayas. Ahora parece que todo el mundo tiene el mismo coche que tú y piensas Esta en todas partes. No es que no los hubiera antes, es que ahora estás centrado en ese coche en particular. Es por eso que es lo único que ves.

El mismo principio aplica cuando buscas a la persona adecuada. Para tener éxito en la vida, en las relaciones o en cualquier otro aspecto que te propongas, necesitas saber cuál el resultado que quieres obtener. Has de saber qué es lo que quieres. Es lo primero que has de tener claro. ¿Buscas una mujer que te aporte estabilidad emocional? ¿Buscas a alguien con quien poder construir algo? ¿Con quién pasar el resto de tu vida y tener hijos? ¿Prefieres disfrutar de estar soltero? ¿Conocer a varias mujeres a la vez? No hay nada de malo en ello. Es algo que puedes tener si es lo que realmente quieres.

Una vez hayas dejado claro qué clase de relación quieres, lo siguiente que sugiero es realizar una lista de cualidades que buscas en una mujer.

Coge una hoja en blanco y divídela en dos columnas. Una de ellas, ha de reunir todas las cualidades que buscas en una mujer. En la otra, todas aquellas que no quieres encontrar. Imagina que pudieras pedir tu mujer ideal. ¿Cuáles serían las cualidades querrías encontrar en una mujer? Por ejemplo: que no fume, que le guste beber, que sea independiente económicamente, que huela extremadamente bien, que le guste practicar deporte, que tenga sentido del humor, que coma carne, que sea vegetariana, que sea más bajita, color de piel, cómo luce su pelo, etc.

Escribe tu lista. ¿Qué quieres incluir? ¿Quieres evitar mujeres inseguras? ¿Mujeres que no se cuiden? ¿Mujeres que no sepan disfrutar? ¿Mujeres que no sepan ver el lado positivo de las cosas? ¿Una mujer que facilite la comunicación? ¿Qué hay de la edad?

Las posibilidades son muy amplias, con lo que trata de escribir aquello que realmente consideres relevante. Mayor será la cantidad de posibles candidatas si decides hacer una lista con lo esencial. Luego, ordénalos por importancia. Así sabrás

cuáles has de identificar desde el principio. Trata de memorizarla. Con esto, lo que buscas es fijarte en mujeres con esas cualidades. Ocurrirá lo mismo que con el ejemplo del coche. Será más fácil dar con tu perfil ideal de mujer.

## Conviértete en la clase de persona que quieres atraer

Piensa en un momento quién eres y cómo eres. *Soy la clase de persona que entra en conflicto con facilidad. No soy bueno comunicándome, con mis ex parejas he acabado discutiendo siempre. No me gusta hablar. No me gusta hablar las cosas tampoco. En cambio, si me enfado, grito y pierdo los papeles. Quiero atraer a alguien que sepa comunicarse y facilite solventar los problemas. Alguien que no se enerve con facilidad.* ¿Habéis notado que algo no cuadra? Antes de buscar un perfil en concreto, tendrás que convertirte en ese perfil que quieres atraer. No puedes exigir buena comunicación, si cuando te molestas eres incapaz de mantener una conversación. No puedes buscar a alguien que solvante los problemas con facilidad, si respondes ante ellos con frustración e ira descontrolada.

Ahora que has hecho tu lista, lo siguiente que quieres es ponerla en algún lugar donde puedas acudir a ella para recordar lo que realmente buscas. Móvil, ordenador o en cualquier cajón. A medida que avances con una mujer, irás conociéndola más y más y, para no perder el tiempo ninguno de los dos, es mejor que tengas claro lo que incluyes en tu lista.

Al tener mi lista en mente, me ha sido mucho más fácil dar con la clase de mujer que realmente me gustaba. Evitaba tener citas con mujeres que, ya de primeras, no reunían las cualidades más esenciales.

Si tratas de usar una estrategia pobre como la de echar la red y aceptar lo que sea que pesques, darás con mujeres que no cumplirán con todo aquello que buscas. Trata de ser algo más preciso en tu búsqueda y te ahorrarás perder tiempo y dinero. Para todos aquellos que sentís que perdéis las ganas de seguir intentándolo, puede que esta estrategia sea lo que necesitáis. Emplearéis el tiempo justo y necesario con la clase de mujer que realmente tiene algo que aportaros.

Lo mismo lo podéis aplicar para cuando tengáis que proponeros un objetivo en la vida, no solo en el ámbito de las mujeres. Una lista con tus metas, objetivos a largo plazo y hábitos que te llevarán a cumplir con lo propuesto.

Ahora estarás listo para salir y conocer a nuevas mujeres. ¡Tendrás claro lo que realmente quieres!

## ¿Dónde buscar?

La mayoría te recomendará ir a una discoteca, un bar... La realidad es que puedes conocer mujeres en cualquier sitio. Tampoco es necesariamente el mejor ambiente. Esto lo digo porque suelen ir algo bebidas y para cuando las llamas, pueden no recordar ni quién eres. Además de que, si has bebido, eres más propenso a cagarla. Tampoco suelo dar en estos lugares con la clase de mujer que **yo** busco. Suelen tener la guardia en alto, pues suelen salir a pasarlo bien y disfrutar de sus amigas. Salen con el único objetivo de reír, bailar y, si eso, volverse un poco locas. Solo procura no excederte con la bebida.

En realidad, los mejores lugares para conocer a una mujer son fiestas privadas, redes sociales y aplicaciones para ligar, universidad, y el trabajo. Puede que el transporte público. Luego están los centros comerciales, bodas (habré asistido a un par únicamente, pero así es), seminarios, etc. Una fiesta privada es el lugar ideal, pues siempre habrá amigos en común. En este espacio, las mujeres suelen mantener la guardia baja, pues suelen estar más cómodas. Te costará un poquito más en lugares públicos, donde no se esperan que un extraño se les acerque. Pero prueba a hacerlo. Te sorprenderá lo bien que responden las mujeres si te acercas con naturalidad.

En lugares como un seminario, una universidad, un puesto de trabajo, etc., puedes acercarte con la excusa de un examen, una tarea o interés en común. También lo serán ferias, museos o gimnasios, donde ambos compartís una pasión o interés. Una vez interiorices las pautas y empieces a practicar, ganarás la seguridad necesaria para acercarte a una mujer con naturalidad y sin miedo a lo que pueda ocurrir. Práctica y confianza es lo que necesitas.

## Instagram, Tinder, Badoo

Internet es una muy buena alternativa para conocer mujeres. Lo bueno de las aplicaciones para ligar, es que la gran mayoría de mujeres se encuentran disponibles emocionalmente. Buscan una potencial persona con la que salir, pasarlo bien y dejarse llevar. *Lo que surja* como se suele decir. La primera vez que usé Tinder, recuerdo que era toda una novedad. No estaba muy bien visto usarla. Pero me importaba bastante poco. Yo estudiaba y trabajaba, lo que me permitía ligar entre horas. Respondía lo justo y necesario, pues estaba bastante ocupado a lo largo del día. Me daba buenos resultados. Sin dejar de lado mis prioridades, podía dedicarle tiempo a ligar y prepararme el terreno para el fin de semana, que es cuando tenía las citas. La clave era presentar un perfil que transmitiera naturalidad y buenas sensaciones. Consideraba que el perfil perfecto era uno que me mostrara fielmente. De esta manera, si fijaba una cita, el *go*/estaba asegurado.

Si quieres un buen perfil, opta por fotos de calidad. Yo me solía poner una de cara sin filtros, una de cuerpo entero en el exterior, una en grupo socializando y otra haciendo lo que más me gustaba. Dejaba alguna pregunta abierta en mi descripción. Quien la leyese, reaccionaría con un *Mmm podría ser yo* facilitando así que ellas me escribieran a mí antes. A la hora de escribirlas tú, no hay una estrategia infalible. Solía pensar algo ingenioso en relación a lo que pudiera leer o ver en su perfil. Lo que importa al final, es lo interesante que puedas parecer en tu perfil. He visto mujeres responder a un simple par de emoticonos.

Intercambiaba algunos mensajes y a la mínima que notaba mayor interés en ella, le proponía continuar por Instagram o WhatsApp. Esto me permitía tomarlo con más calma. Sabía que ya estaba dentro. Me guiaba por el interés que me iban mostrando. He llegado a quedar pocas horas después de un match. Con otras me ha llevado una semana.

No tengas miedo a proponer una cita. Si ves que hay un mínimo de interés en ti, pregunta. Muchas te verán como a un hombre confiado, que no teme trasladar la interacción a la vida real. Si no están preparadas, te lo harán saber, pero no por eso has de abandonar. Si tienen interés, querrán seguir hablando contigo. Cuando entren en confianza, aceptarán el cara a cara.



## Derrocando tu inseguridad

Muchos hombres tienen dificultades para ser ellos mismos. No acaban de darse el valor y el respeto que merecen y, por lo tanto, todo lo que atraen no supera lo mediocre. Se ven como a seres inferiores a los demás, incapaces de competir o destacar, desconfiados de sus habilidades y de su capacidad para mejorar. Se dejan llevar por la inercia de la vida. Aceptan cualquier cosa. En el amor, suelen poner a las mujeres en un pedestal. Anteponen las necesidades de los demás a las suyas. Terminan por adentrarse en relaciones en las que no acaban de ser felices. Lo peor es que, para cuando se dan cuenta, no tienen las agallas suficientes para salir de ahí.

Si te encuentras en esta situación, necesitas grabar estas palabras en tu corazón. Necesitas hacerlo. Necesitas aplicarlo. Date la oportunidad de mejorar, de alcanzar tu mejor versión, de partir desde una base de confianza y fuerza. Mereces alcanzar tu máximo bienestar y felicidad. Tómallo como un derecho de nacimiento. No te limites a leer y contemplar cómo se comporta un hombre que entiende a las mujeres. **Conviértete** en esa clase de hombre.

No trates de mantener a flote una relación en la que no se cumplen con aspectos básicos y esenciales para ti. Siéntate a hablar con tu chica. Comunica tus necesidades. Si no está dispuesta a poner de su parte, márchate. En estos casos, un hombre teme perder a su chica por mantenerse firme ante lo que realmente quiere. La realidad es, que, si sigue haciendo lo que hace, si sigue mostrando debilidad y no defiende sus intereses, nada cambiará. Le está enseñando a ella que está bien pasar por encima de él. Por ejemplo: tu chica no quiere aportar económicamente a la relación. Si no tiene intención de poner de su parte de alguna otra manera, no lo aceptes. Si en vez de comunicar sus carencias o dejarte, se ve con otro hombre, no la aceptes. Si te falta al respeto y trata de dañarte, no la aceptes. Te muestras débil e inseguro. Le das a entender que puede pasar por encima de ti en esto y en mucho más. Das la mano y te cogen el brazo. Es más, eventualmente, se va a deshacer de ti de todas formas. ¿Por qué? Porque no te muestras centrado ni lo suficientemente fuerte. No eres capaz de tomar el control. El hombre suele ser consciente de todo esto, el problema es la falta de amor propio. Al anteponer las necesidades de una mujer a las tuyas, siempre habrá motivos para perpetuar esa situación en la que no te encuentras a gusto. Al aceptar una situación que te desagrade, cedes todo tu poder. No actúas como líder. La falta de autoestima te llevará a sentirte solo y miserable.

Un hombre que actúa de esta manera no es capaz de conectar con su energía masculina. Está atrapado en la necesidad. Se encuentra en un punto en el que cree firmemente que la necesita a ella. No cree en su propia fuerza. No es amor, es necesidad. Por lo tanto, no la quiere ni se quiere a sí mismo. Es una experiencia totalmente carente de amor. A causa de sus inseguridades, permite que ella le pase por encima una y otra vez. Lo que necesita hacer es aprender a arrastrarse a sí mismo hasta una buena base de confianza. Llevarse de nuevo hasta su lado más masculino y dominante. Necesita dominarse a sí mismo.

## Hombres posesivos y controladores

El nivel de inseguridad en un hombre también se puede medir con sus actos controladores. Estos pueden derivar en conductas abusivas. ¿Por qué las mujeres caen rendidas a los pies de esta clase de hombres? Porque al principio de la relación confunden su comportamiento controlador con fuerza para llevar las riendas de la relación. En las primeras citas, él empieza con fuerza. Se muestra como un hombre decidido y fuerte. *Hagamos esto, vamos a hacer esto, te recojo a tal hora tal día.* Da espacio, parece ser un hombre centrado y capaz de conectar con su energía masculina. Ellas entran en confianza y para cuando ya están involucradas emocionalmente, la conducta abusiva entra en escena. Una persona puede ocultar quien es alrededor de 60-90 días. Una vez transcurrido este tiempo, saldrá a flote quien es en realidad.

Cuando un hombre es posesivo y controlador, es porque en el fondo, es otro hombre inseguro que actúa desde la necesidad. Es la única manera que conoce de asegurar conseguir lo que quiere en la vida o en sus relaciones. Controla hasta el último detalle. Su lema es *Yo tengo la última palabra o Aquí las decisiones las tomo yo.* Con el tiempo, el miedo a perderla puede coartar cualquier intento de expresión de la mujer.

Una mujer, al principio, suele ceder a la fuerza de un hombre, porque lo confunde con confianza en sí mismo. Si todavía no se ha involucrado emocionalmente, verá que es toda una farsa. Un hombre controlador no es más que otro hombre asustado y con muy baja autoestima. Él tratará de controlar sus movimientos y tratará de impedir todo lo que escape a su control. Ella empezará a ponerle a prueba. Él reaccionará de mala manera y nos las superará. Tiene miedo a perder a la persona que tiene delante y acentuará sus malas conductas, en el esfuerzo de ejercer más control. Con suerte (y ojalá así sea siempre), ella acabará por dejarlo.

Algunos hombres se ponen celosos cuando ven que a otro hombre mirando a su chica. Se ponen chulos. Alguno amenazará con darte un buen baile. Esa clase de hombre es otro chico inseguro, otro celoso tratando de controlarlo todo, actuando desde la necesidad y desde el miedo a perder a quien quiere. Una mujer pensará *No tiene suficiente confianza en sí mismo. Estoy aquí por él, por elección propia.* Tu pensamiento ha de ir de otra manera muy distinta. Deberías sacar pecho y estar orgulloso. Esa chica está ahí contigo por elección propia, cuando podría andar con cualquiera de los que la está mirando. En cambio, te elige a ti. Cuando un hombre es celoso, posesivo, controlador... provocará que su mayor miedo se haga realidad. Acabará perdiendo a la mujer que tenga entre manos. Cualquiera que tenga esta clase de conductas con una mujer debería trabajar su autoestima y, si fuera necesario, acudir a un profesional que lo acompañe en el proceso. En lo que te centras, se expande.

## Necesidad de reafirmación

Una de nuestras necesidades más profundas es la necesidad de reafirmación. Es como el pequeño demonio que te susurra desde el hombro. Te dice que vayas tras ella, que la vuelvas a escribir una segunda vez, que deberías buscarla día tras día para que recuerde que no la has olvidado, que sigues interesado. Es la *ilusión de la acción*. Lo que ocurre en realidad es distinto. Quieres confirmar que sigue interesada en ti. Te sientes insuficiente como persona. Buscas la aprobación que no te das a ti mismo en otra persona y acabas actuando desde la necesidad. Te mueves en base al miedo que sientes en ese momento. Es por eso que acabas creando tú solo el escenario que tanto tratas de evitar. Acabas persiguiendo a una mujer en exceso y las repeles con tu comportamiento. Un hombre comunica la falta de autoestima con sus acciones, con su tono de voz, con su forma de escribir y con su postura. Ellas pueden notarlo y acaban por rechazarte.

Si no estás seguro de ti mismo, ¿cómo esperas dar con la mujer de tus sueños? La incertidumbre que te invade es una cualidad propia de la energía femenina. Es importante ser consciente de esto que sientes y no dejar que te empuje a cometer errores. Saboteas tu propia conquista. Es otro error muy común. Veo hombres confiados, centrados en sus carreras, en sus trabajos o en sus negocios... que desconectan de esa confianza en cuanto conocen a una mujer. Pasan de hombre centrado a sirviente. A terapeuta personal. A perrito faldero. Ellos mismos se labran el camino hasta la zona de amigos. Esta clase de comportamientos nacen de la necesidad. Buscas la aprobación de una mujer.

Por culpa de las películas, la música y los programas de televisión, los hombres han empezado a creer que, siendo complacientes, podrán enamorar a cualquier mujer. Se ve muy romántico en las películas, pero cuando tratas de hacer eso en la vida real, no se obtienen los mismos resultados. En realidad, les corta todo el rollo. La búsqueda de aprobación no es para nada masculino. No es atractivo. Invita a las mujeres a rechazarte. A no tomarte en serio. Pensarán que pueden pasar por encima de ti. Deja de anteponer sus necesidades a las tuyas. No sois pareja. Te mandarán directo a la zona de amigos.

Tienes que confiar en ti y creerte lo mucho que vales. Lo mucho que puedes ofrecer. El mar está lleno de peces. Hay mujeres ahí fuera que buscan a un hombre como tú. Con tus mismas ganas de entregarse. Pero antes, debes demostrar ser un hombre centrado. Tu aura de confianza debe transmitirle a ella *sé lo que valgo y sé que lo hago*. Mandas un fuerte mensaje de que puede confiar en ti. De que puede estar segura. Sentirá que, si entran en una relación contigo, va a vivir una gran experiencia. Se convencerá de que puede abrirse emocionalmente a ti. Empezará a demandar más de ti. Quiere saber que eres un hombre fuerte (y lo comprobará). Te pondrá a prueba. Sobre todo, al principio.

Me gusta mantener el contacto visual con una mujer. Compruebo si desvía la mirada o si la sostiene. No trato de intimidarla. Te da una idea de si es segura de sí misma. Durante una cita, si no te quita los ojos de encima, es evidente que tiene interés. Me gusta que me mantengan la mirada o la sostengan por varios segundos. Si te miran,

no retires tu mirada rápidamente. Es un comportamiento sumiso. Cuanto más confiado te presentes a las citas, mayor facilidad para superar cada una de sus pruebas y antes se abrirá emocionalmente a ti.

En las citas, trata de ser un caballero, encantador, a lo James Bond.

Conoce tus límites. Recuerda que no eres su sirviente ni andas buscando aprobación. Recuerda que quieres dar con la mujer de tus sueños. Ella tendrá que poner de su parte. Tú también quieres ser conquistado. Preséntate a la cita con esa idea grabada.

## Mantenerse centrado

Tu objetivo diario ha de ser alcanzar tu mejor versión. Has de alcanzar tu versión más centrada. Eso significa que has de empezar a practicar en tu día a día, en todo lo que hagas. Céntrate en tus objetivos personales y profesionales. Haz todo aquello que te haga sentir realizado y feliz. Trata a todas las mujeres por igual, independientemente de si te gustan más o menos. Sé consistente. No vale con hoy ser un hombre confiado y mañana actuar desde la inseguridad. No basta con aparentarlo hasta conseguirlo. No hagas como la mayoría. Conocen a una mujer, se muestran fuertes y confiados. A la primera de cambio, han vuelto a actuar desde la necesidad, se han mostrado débiles y han buscado validación en la otra persona.

Si estás en una relación, recuerda la manera en la que la tratabas los primeros meses, pues de esa misma manera la has de tratar el resto de la relación, incluso si os llegáis a casar.

Conquistar a una mujer es un proceso que no tiene fin. Nunca se acaba. Mantén siempre una carta más sin revelar. Evita caer en la rutina. No la llesves a cenar todos los viernes al mismo sitio de siempre. Sal un viernes a cenar. Pasad un domingo entre sábanas. Sal el siguiente viernes de fiesta con ella. Pasad ese domingo cada uno en su casa. Id de excursión el sábado. Salid a cenar el domingo. Si te fijas, esto crea en ellas algo de incertidumbre. No sabrán que será lo siguiente. Luego puedes acabar haciendo la misma actividad por dos o tres semanas. Puede que os encante lo que estáis haciendo. Pero no te acomodes, a la larga tu relación lo agradecerá. Déjalas con la curiosidad de qué viene después. Nunca reveles una sorpresa. Deja que las descubran a tiempo real.

Ella se verá segura de tu capacidad para liderar la relación y permanecerá conectada con su energía femenina. Mantendrás la magia en la relación. Y a ella, enamorada. Debes tratar de mantenerte ahí. Confiado y centrado a todas horas. No dejes que te saque de ahí. Mantendrás una larga y duradera relación con esa mujer, pues querrá, en su pura libertad, permanecer a tu lado. Te habrás ganado a pulso la relación que realmente mereces.

## Relaciones

En el momento en el que te haces responsable de tu propia felicidad, tendrás la oportunidad de alcanzar una relación de ensueño. Las parejas más felices y duraderas son aquellas en las que ambas personas conservan *su parcelita*. Siguen teniendo tiempo para ellos mismos y para hacer lo que les apetezca. Buscan la felicidad fuera de la pareja. Dedicar tiempo a las aficiones, a sus amigos, a la familia, etc. Ambos se dan espacio. Practican el desapego. Luego, se reencuentran para compartir toda esa felicidad, lo que deriva en más felicidad todavía.

Lo primero que has de tener claro antes de entrar en relación, es que, si decides entrar, es para darte a la otra persona. Das porque eso es lo que eres y no esperas nada a cambio. Dicho esto, has de mantener un ojo puesto en todo aquello que recibes de vuelta. Decide si es suficiente o no.

Todos tus regalos han de nacer del **amor** y nunca de la necesidad. Darte a la otra persona te hará sentir bien. El amor verdadero no entiende de ataduras. Has de dar libremente, sin importar lo que recibas de vuelta. Das porque es lo que eres en realidad.

Cuando quieras entrar en una relación, tendrás que valorar, no lo que vayas a obtener a cambio, sino qué puedes ofrecer. El motivo de todas las relaciones es darse a la otra persona. Un error muy común es conocer a alguien y tener grandes expectativas. El 90% de las veces, las expectativas estarán para defraudarte. Te causará sufrimiento innecesario y te empujará a cometer errores.

Muchos chicos salen con una mujer y piensan *La he llevado a este sitio bonito, hemos hecho esto y ha estado muy divertido. Ahora solo queda llevarla a casa. Sé que vive sola, con lo que no dudará en hacerme pasar*. En vez de pensar y centrarte en todo lo que vas a recibir, céntrate en qué puedes ofrecer, en qué puede sorprenderla, en qué puede hacerla reír o hacerlo pasar aún mejor. Cuando salgo con mi pareja, mi objetivo principal es que se lo pase en grande. Mi contribución es hacerla reír, hacerla sentir segura, cómoda, escuchada y bien acompañada. Mi objetivo es hacerla feliz. Si consigo hacerla sentir de todas estas maneras, no le quedará otra que asociarme a todas estas bonitas emociones. Nace de mí. No me paso el tiempo pensando en qué hará ella por mí, sino en qué puedo hacer yo por ella. Obviamente, no antepongo sus necesidades a las mías. Ella se entrega de la misma manera.

Cada uno cuida de sí mismo y cada uno es consciente de lo que quiere aportar. Ambos estamos centrados en qué ponemos sobre la mesa. Una relación no deja de crecer si ambos siguen este camino. En cambio, si ambos nos centramos en qué podemos obtener a cambio, no es una relación, es una operación de intercambio. Para eso, ambos nos podemos buscar a alguien cualquiera que no busque involucrarse seriamente. Es lo que debería hacer cualquiera que no esté dispuesto a entregarse plenamente. Y no es un mal camino. Disfruta de tus múltiples opciones, aplica las pautas y practica la abundancia. Más adelante darás con alguien de despertar tus ganas de darte.

*Una vez un hombre entienda realmente a una mujer y esté disponible para entrar en una relación, se dará cuenta de que toda relación es una oportunidad para crecer. Y es que aprenderás mucho de la otra persona a lo largo del camino, pero sobre todo aprenderás cosas de ti. Es una oportunidad para inspiraros el uno al otro a alcanzar vuestra mejor versión como hombre y mujer.*

## Hacer que los cambios perduren

Que tus cambios perduren ha de ser tu objetivo personal. Sé que muchos os preguntaréis *¿Por qué tengo que realizar todos estos cambios?* Plantéate las siguientes preguntas *¿Qué conseguirás a cambio? ¿Qué buscas en una mujer? ¿Qué buscas en una relación? ¿Por qué quieres esto?* Coge un papel y haz dos categorías.

Hace poco di con Tony Robbins, un famoso escritor de libros y *speaker* motivacional, que dice lo siguiente *Las personas harán mucho más para evitar el dolor que para obtener placer*. En una columna pondrás *Si no hago los cambios necesarios, esto es todo lo negativo que va a seguir en mi vida*. En mi caso hará varios años, habría puesto: si no confío en mí mismo, difícilmente nadie lo hará. Si no me respeto a mí mismo, difícilmente nadie lo hará. Si no voy a por lo que quiero, difícilmente nada de lo que quiero vendrá hasta mí. Si dejo pasar la oportunidad de hablarle a esta chica, puede que nunca más la vuelva a ver. Si sigo ligando de la misma manera que no me ha dado resultados, seguiré obteniendo los mismos pobres resultados de siempre. Nunca daré con la clase de relación que busco. Ahora mismo me encontraría, tras otro fracaso amoroso, mirando al techo y pensando *¿qué hice mal? Si hubiese entrado en relación con una mujer cualquiera, pensaría ¿de verdad quiero estar con ella o estoy con ella porque es la única que me hace caso?*

Recuerda escribir todas las posibles malas consecuencias de no cambiar tu conducta. Recuperarás el afán por seguir leyendo este libro.

Para la otra categoría, mi parte favorita *Si hago estos cambios, ¿qué puedo obtener a cambio? ¿Qué clase de placeres me esperan?* Aquí tendrás que incluir todo aquello que podrás conseguir, que podrás atraer a tu vida. Pon esta lista junto a la lista de cualidades ideales en una mujer.

¿Qué harás si acabas de conocer a alguien la noche anterior, y ~~sabes~~ que le gustas? Normalmente, querrás llamarla o escribirla cuanto antes ¿no? Pensarás *Ostia, como no la llame ahora mismo, reviento. Si no la llamo, pensará que no tengo interés. Quizá se moleste conmigo*. Antes de nada, hazte la siguiente pregunta: *¿Has conseguido alguna vez la clase de mujer que deseabas realmente? ¿Has sido capaz de mantenerla interesada con tu forma de gestionar las citas y la relación?* La respuesta, para el 95% de vosotros, es que no. Es por eso que estáis leyendo este libro, al fin y al cabo.

He pasado por los mismos dilemas que vosotros cuando empecé a indagar y descubrir todos estos conceptos. ¿Honestamente? Aplicar estos principios me dejaba sin uñas. Me ponía muy nervioso cuando sentía la necesidad de que me reafirmaran su interés. Quería saber si seguían pendientes de mí.

Mantener las distancias con una mujer, permite que se pare sentir tu ausencia. Permites que conecte con esa emoción de *Mmm me apetece volver a verle. ¿Qué estará haciendo? ¿Se estará viendo con alguien más? Voy a escribirle*. Es precisamente lo que quieren, sentir que verte también nace de su propia voluntad. Fue algo que aprendí con el tiempo. Las mujeres con las que me veía en un par de ocasiones y tenían



interés por mí, pasaban por ese proceso de incertidumbre. Ellas mismas, en momentos de confianza y seguridad, se abrían a mí y me lo decían sin miedo *Me preguntaba que por qué no me decías nada. Pensaba que te gustaba algo más (y me ponían una cara algo pícaro) ...* Sin darme cuenta todavía, estaba dando resultados. Lo he comentado varias veces y es que la ciencia lo respalda. Las mujeres se sienten más atraídas por hombres con sentimientos poco claros. Si eres un hombre centrado, enfocado en mejorar a nivel personal y profesional, estarás muy ocupado a lo largo de la semana. Esto facilitará desconectar de todas esas inseguridades a lo largo del día, a la vez que aplicas las pautas.

¿Quién sabe? Puede que, si se siente muy atraída por ti, no espere tantos días para conectar con esas emociones. Puede que te escriba antes de que pasen varios días. Como veis, es importante seguir las pautas y comprobar su eficacia. Es muy liberador una vez interiorizas las pautas. En las citas, límitate a preguntar, mostrar interés, ser positivo, hacerla reír, ser pícaro, tontear y pasar un buen rato. Si no tienes un gran sentido del humor, tómallo con calma. Aléjate de las bromas de contenido sexual. ¿Por qué? Podrías cagarla con un solo comentario estúpido y arruinarías todo tu atractivo. Recuerda responder a sus preguntas con confianza. Recuerda que te pondrá a prueba. Querrá comprobar que lo que dices y transmites, es cierto. No te alteres, aférrate a tu energía masculina, confiado, positivo y con ganas de tontear.

Todo esto funciona. Comprobarás de primera mano el fuerte impacto que pueden causar las pautas, no solo en ti, sino en tu vida amorosa y en cualquiera de tus relaciones. Tú eres el punto de partida.

# CAPITULO 5: MOVER FICHA

## Romper el hielo

Como he comentado previamente, los hombres nos involucramos con facilidad. Somos capaces de posar nuestro brazo sobre una chica en muy poco tiempo, como si se conocieran de toda la vida. En cambio, para las mujeres, es toda la experiencia de las citas, el misterio, reírse y entrar en confianza, lo que las incita a involucrarse con un hombre.

Todo empieza con la primera vez que te ve. ¿Te cuidas? ¿Cuidas tu apariencia? ¿Vistes bien? ¿Te afeitas? ¿Llevas barba, pero confías en que te favorece? ¿Usas una buena colonia? ¿Cuidas tu cuerpo?

Cuando salgas a conocer a una mujer, te interesa estar atento a las señales que revelan si siente atracción por ti. Fíjate en su lenguaje corporal. Mírala a los ojos. ¿Te mira de vuelta? ¿Te observa? Si te la quedas mirando y te pilla, sonríele. ¿Te sonríe de vuelta? ¿Aparta la mirada? Si te devuelve la sonrisa, vas por buen camino. Si se trata de una desconocida o la conoces desde hace poco, prueba a hacerlo. Si te devuelve la sonrisa, puede ser una invitación, tal que: *Te encuentro atractivo. Deberías probar a acercarte y saludar.*

Una desconocida que pueda encontraros atractivo, tratará de comunicarlo a través de la mirada. Puede que sostenga un cruce de miradas o puede que te mire repetidas veces. Si te devuelve una sonrisa o tiene algún gesto contigo, plantéate acercarte a saludar. Pero antes, sigue buscando señales de invitación. ¿Su postura corporal apunta hacia ti? ¿Te mira directamente a los ojos? ¿Te presta atención? Cuanta más atención te esté prestando, más le gustas. Sí, es pronto para asegurarlo, pero de ahí la importancia de acercarse y saludar. Presta siempre atención a estos pequeños gestos.

Llegará el día en el que puedas decir con exactitud si es momento de acercarse o no a una mujer. Cuanto más tiempo le dediques a practicar, más desarrollado estará tu instinto. Ellas dominan este lenguaje. Este libro solo equilibra la balanza.

Las mujeres usan su radar a todas horas. La mayoría de chicos no son conscientes. No tienen ni idea. Suelen pensar que una mujer tiene interés en ellos porque proyectan su propio nivel de interés en ellas. Piensan que basta con una conversación superflua, decir cuatro cumplidos e invitarlas a copas. Tras todo esto, asumirán que una mujer está muy interesada. No funciona así. Por ejemplo, en una discoteca, una mujer dejará que le compres tantas copas como quieras. Esto no quiere decir que le gustes.

Hablar de malas relaciones que has tenido con una mujer que acabas de conocer, es un error. Error que cometen muchos hombres. En el fondo, lo que buscan es dar pena. Quieren que la chica con la que hablan se compadezca de ellos. Le dirá de que ahora está soltero y abierto al amor. Piensa que es todo lo que una mujer quiere

escuchar. Lo que no sabe en realidad, es que 4 de cada 5 cosas que dice, la alejan aún más de él.

La mayoría de chicos alejan aún más a una mujer cuando se ponen a hablar. Comunican carecer de amor propio. Transmiten debilidad. Sus palabras no parecen venir de una persona segura y fuerte. Se muestra como un libro abierto. No es capaz de despertar curiosidad en una mujer. Al no haber misterio ni muestras de fuerza en sus palabras, la mujer no tendrá alternativa. Acabará por rechazarlo.

Imagina que te acercas a una mujer. ¿Te mira mientras lo haces? Que no lo haga no es mala señal, pero cuanto más te mire y más te haya observado, mayores son las posibilidades de que sienta atracción por ti, de que esté soltera y de que esté disponible emocionalmente.

Cuando te encuentres en un bar o discoteca y veas un grupo de mujeres, no dudes en alzar y extender tu copa en señal de *brindis*. Te sorprendería la cantidad de mujeres que llegan a devolver el gesto. Trata de transmitir confianza en ti mismo, tanta que parezca que seas el dueño del lugar. Prueba a hacerlo con cualquier grupo de mujeres que pueda interesarte. Luego sigue disfrutando de tu noche. ¿El objetivo? Dejar de ser invisible. “El 80% del éxito, es mostrarse” – Woody Allen. Has mostrado confianza y has seguido con tu noche. En algunas de ellas habrás generado curiosidad *¿Quién era ese chico? Transmite buen rollo...* El objetivo es hacer conscientes a las mujeres de que estás en ese lugar y que pueden interactuar contigo en total confianza. Ellas se sentirán cómodas, pues no tratas de invadir su espacio. Haces lo justo para despertar curiosidad y evitar agobiar a nadie. Ahora son más conscientes de tu existencia que nunca. No les has entrado de forma agresiva e insistente, como suele hacer la mayoría. Solo eres un hombre pasándolo bien. No persigues, no agobias. Solo te muestras. Cuando des una vuelta, vayas a la barra o te dirijas al lavabo, puede que alguna aproveche para interrumpirte y te empiece a hablar. Tienes una oportunidad perfecta para entablar conversación, tomar nota de sus redes o su número de teléfono y seguir disfrutando de tus amigos. Curiosidad y aura de misterio, sin perseguir ni agobiar, confiado y centrado en disfrutar de tus acompañantes. Empiezas a destacar.

Y este es solo un ejemplo. Pero las oportunidades puedes crearlas en cualquier lugar.

Para cuando te acercas a una chica que te intimide de verdad, mantendrás la calma con facilidad. Piénsalo. Una persona que entabla conversación con 10 desconocidos al día, lo tendrá más fácil cuando se presente una mujer atractiva, para acercarse a ella y generar conversación de la nada. Esto se debe a que se encontrará en una situación a la que está acostumbrado y se comportará con total naturalidad. Seguirá estando nervioso, pero manejará la situación con mucha más normalidad que la mayoría de chicos con los que se suele encontrarse una mujer.

Te daré algunos ejemplos. Si ves a una persona que sostiene un helado apetecible: *Hey, ¡hola! ¿Dónde lo has conseguido? ¿Me lo recomendarías?* Imagina que ves a una persona a punto de entrar en un establecimiento. Ábrele la puerta e invítala a pasar. Si ves a una persona que parece desorientada. Ofrécete y pregunta si está buscando algo en concreto. Ves a una persona fumando en una esquina. Si fumas, pídele fuego y te lo fumas de su lado. Pregunta qué tal esta, quién es. Si ves a un grupo de chicas mirando el menú de un restaurante que conoces, ofrécete a darles una breve

recomendación. Ves a una chica en pie en el metro o bus. Ofrece tu asiento, levanta, saluda. Ves a alguien con unas bambas Air Jordan 1 Retro High Rare Air Soar Blue. Acércate y dile lo chulas que son. Lo bien que le sientan. Ves a una chica en la barra del bar. Acércate. Pide algo a su lado y luego *pregunta Hey ¿tú qué te has pedido? ¿Crees que me gustaría?* Y tras cuatro palabras, te puedes volver a donde estabas. El resto de la noche estará pendiente de quién eres, donde estás, de donde has salido.

A veces os responderán con indiferencia, otras con una sonrisa, otras con una buena conversación. Si una chica no os intimida, es una buena oportunidad para practicar. Saluda, preséntate, pregunta si es de la zona, etc. Preguntar por opiniones facilita la conversación. Las mujeres no están acostumbradas a hombres que se acerquen con total naturalidad. Trata de parecer tranquilo, sereno, natural y proactivo. Solo la práctica acentuará estos rasgos en ti.

Tuve una experiencia que tuvo lugar cuando era muy tímido. En aquella época no socializaba. Pero sí que dedicaba mucho tiempo al autoconocimiento e introspección. Quería perder todos los miedos que me bloqueaban para aquel entonces. Entre ellos: que me rechazaran en persona.

Total, que decido entrar a una tienda a por un bañador nuevo. Es pequeña. A lo lejos veo la figura de una mujer de espaldas en el mostrador. Pero no necesito ayuda, y es que yo cuando veo algo que me gusta, no me lo pienso dos veces. Fui a por uno color rosa crepe. Viene a ser un rosa tirando a blanco. Para cuando voy a pagar, me doy cuenta. Tenía delante a una mujer preciosa, con una expresión de lo más dulce. Por un momento no supe ni mi nombre. Pagué y salí. Sin mediar palabra. Poco después de salir de la tienda pensé “esta chica es muy guapa, tengo que decirle algo” y tal cual me volví a la tienda. Entré con un pitido en el oído y un subidón que te cagas. Había gente a mi alrededor, pero ya me daba igual. Creo que dije algo *como perdona que no dijera nada antes, pero es que al verte me he quedado sin palabras*. Así se lo dije. Ella sonrió y hasta se sonrojó. Le dije que me gustaría cenar con ella. Pregunté si me podía dar su número. Ella respondió *agradezco tus palabras, pero tengo pareja*. Resoplé y le dije lo guapa que estaba al sonreír. Había tres o cuatro personas, pero ya me daba igual.

Acababa de ser rechazado y, en cambio, me sentí como *¡Siii, joder!* Había tumbado un muro que llevaba mucho tiempo en mi vida. Un muro que no me dejaba tomar las riendas cuando una mujer guapa se presentaba. Era una victoria lo mires por donde lo mires. Temblaba. Estaba nervioso. En pleno junio. Sudar estaba asegurado.

Fue una sensación de poder indescriptible. Ya me daba igual si me habían rechazado. Estaba en una nube. Me duró 2 o 3 horas la sensación. Sin haberme fumado nada.

Algunos tenéis miedo a una mala reacción. Una de cada cien chicas te responderá de mala manera y tu respuesta ha de ser simple “me da que no has tenido un buen día, te deseo lo mejor” porque, al final, una mala reacción es reflejo directo de cómo se siente una persona en su interior. Luego te marchas. Puede que vuelva a disculparse *Hey ¿sabes qué? Siento haber reaccionado así y tu respuesta puede ser agradezco tus disculpas, pero ahora me debes una cena. ¿Cuándo dices que te va bien?*

Desde ese día, mis miedos a ser rechazado fueron desapareciendo. Mi siguiente problema a resolver, era qué hacer para no cagarla tras conseguir un número de teléfono.

Tu tiempo es limitado. Llegará el día que no tendrás las oportunidades que tienes a día de hoy y te lamentarás de haberlas dejado escapar. Toma las riendas de tu vida sentimental. Encamínala hacia donde tú quieres llegar.

## Éxito

Lo más importante al acercarte a una mujer, es hacerlo con naturalidad. Aun así, es importante tener una idea de lo que vas a decir. La mayoría no lo piensan y dicen *Hola soy Ewan. ¿Cómo te llamas?* Con este acercamiento, por ejemplo, pierdes la oportunidad de intuir el interés de una mujer.

Cuando te acerques a una desconocida, sé más escueto *Hola ¿Cómo te llamas?* Puede que se sorprenda. Espera a su respuesta. Dirá algo como *Daniela*. Evita darle información tuya gratuitamente como *Encantado Daniela, yo soy Ewan*. Cuando te diga *Daniela* solo dirás algo como *Encantado Daniela, sin decir tu nombre*. Esta es la primera prueba de interés con una desconocida.

Es tan simple como comparar respuestas. Imagina estas dos opciones: 1) *¡Hola! Encantada de conocerte* 2) *¡Hola! Encantada de conocerte. ¿Y tú cómo te llamas?* 9 de cada 10 veces, si pregunta por tu nombre es que tiene interés. En otras palabras, le pareces atractivo o interesante. Quiere saber quién eres.

Tu objetivo al conocer a una mujer es identificar su nivel de atracción por ti. Siempre que parezca mostrar interés, pregunta por su teléfono móvil o sus redes sociales. No le asegures que vas a llamar. Solo por el hecho de preguntar por sus datos de contacto, sabrá que estás interesado en ella y que seguramente propondrás algún plan en los próximos días.

Una mujer lo sabe por instinto: *La razón por la que pide mi número de teléfono o red social, es para ponerse en contacto conmigo. Le gusto. Querrá salir conmigo*. No es necesario asegurarle tu interés *Te llamaré. Quiero tener una cita contigo*. Tu interés es obvio para ella. Te has acercado a preguntar por su nombre, por quién era. Es obvio que quieres tener una cita en el momento que preguntas por su número de teléfono. Es sentido común para una mujer. Y es lo que trato de ayudarte a desarrollar.

Puedes proponer tu plan en el momento. También puedes escribirla más adelante. Suelo preguntar algo como *¿Cuándo estás libre para que tomemos algo?* Lo importante es que propongamos un plan definitivo. Fecha, hora y lugar.

Tras presentarte y ver que puede tener interés, es importante que trates de conversar con naturalidad y tener mucho sentido del humor. Tontea, sin miedo. Algo importante a tener en mente, es que la persona que formula las preguntas, es quien tiene el control de una conversación. Tu objetivo es averiguar cuanto puedas sobre ella. ¿Recuerdas la lista de cualidad que buscas en una mujer? Añade algunas preguntas que vayan entorno a lo que buscas. Si te gusta que practiquen deporte, es simple *¿Practicas algún deporte? Te veo en forma...*

Dale el mínimo de información posible acerca de ti. Responde a sus preguntas siendo breve y gracioso, y vuelve a formular más preguntas. No se trata de hacerlo como un robot. Se trata de hacer preguntas interesantes, que puedan dar lugar a una conversación graciosa y poco seria. Preguntas que pueda disfrutar respondiendo. A sus ojos, serás un misterio. Habrás creado curiosidad que solo podrá saciar si accede a tener una cita contigo en el momento que te pongas en contacto con ella.

Piénsalo. Volverá a su casa y cuando se pregunte por ti, se dará cuenta de que no sabe muy poco. Lo que sí sabrá, es que eres un hombre confiado, amigable, misterioso, con sentido del humor, interesado en ella. Fórmula perfecta para obtener una primera cita, independientemente de cuantos hombres vayan detrás de ella. Tú serás su mejor opción.

Quieres que se interese por conocerte. La razón por la que no regalarás información, es porque quieres saber si está interesada. Si tiene interés, tratará de formular preguntas o devolver las que hayas formulado tú. *¿A qué te dedicas? ¿Cómo te ganas la vida? ¿Qué haces en tu tiempo libre?* Cuanto más íntima y personal es la pregunta, mayor es su interés por ti. Si se muestra entusiasmada, es otra señal de interés.

No preguntes si tiene pareja. Puede que esté saliendo con alguien sin mucha seriedad. Puede que lo haya dejado recientemente con su pareja. Puede que se esté planteando dejarlo ahora que te acaba de conocer.

Hay mujeres que, cuando tienen poco interés en su pareja actual, esperan a que aparezca un hombre interesante. Muchas mujeres no romperán con sus parejas hasta tener un sustituto. Esto es algo que se ve en parejas que llevan muchos años o incluso en matrimonio. Hombres que quedan muy confundidos cuando su ex pareja o ex mujer está saliendo con otro hombre en muy poco tiempo. Se preguntan *¿En qué momento? ¿Cómo puede tener pareja una semana después?* Esto ocurre porque se mantienen a tu lado hasta que entra otro hombre en escena. Céntrate en su atracción por ti. Sus preguntas. Si su cuerpo apunta hacia el tuyo, cómo se comporta contigo, etc.

Tu objetivo no es muy diferente al de una cita. Hazla reír y haz que se sienta cómoda. Habla siempre en positivo. Evita hablar de cómo lo dejaste con tu última pareja o cómo no consigues pasar de una primera cita con una mujer. Tratar de dar pena **no** hará que se sienta más atraída por ti. Más bien, todo lo contrario. Mantente con sentido del humor, positivo y enérgico. Evita temas serios, como el matrimonio, la religión o la política. Bromea, tontea y vacila un poquito. Céntrate en pasarlo bien.

Otra clave es que no alargues la interacción innecesariamente. Solo necesitas algo menos de 5 minutos para tener un primer contacto con éxito. Si consigues hacerla reír, es que estás incrementando su atracción por ti. Piénsalo. Si te ríe hasta la broma más estúpida, te estará comunicando que le gustas.

Ya solo te queda preguntar por su número de teléfono. Puedes decir algo como *Daniela tengo que irme, cuál es tu número de teléfono* a la vez que preparas tu móvil. Tras eso, para. No digas ni añadas nada más. Límitate a esperar a su respuesta. Presta atención. Si se dispone a dártelo, puede que le hayas gustado o hayas captado su interés. Si, además, añade sus horarios, por ejemplo, *Si no te respondo durante el día es porque estoy trabajando y...* es porque tiene mucho interés. Puede ocurrir que preguntes por su red social y responda con un *mejor te doy mi número de teléfono*. Puede significar que tiene pareja o que le has gustado tanto que prefiere tenerte entre sus contactos. Puede que simplemente trate de darte un número de contacto falso y así deshacerte de ti. **No** llamaremos en el mismo momento para comprobar si el número es verídico. Comunica que estás necesitado y que careces de confianza. Por lo tanto, transmites muy poca fuerza y masculinidad. Aunque llames para comprobarlo y sea verídico el número, ya no despertarás el mismo atractivo. No tienes un número

falso, pero te aseguro que has pasado a ser uno más. Podrías haber sido ese chico misterioso que despertó curiosidad, que se presentó directo y confiado y ni si quiera verificó si era realmente su número de teléfono.

Siempre que le gustes a una mujer, notarás que pone facilidades durante toda la conquista. Facilitará obtener su número, facilitará un primer encuentro, facilitará que las conversaciones fluyan, etc. Puede que le gustes tanto que, al preguntar por su número, sea ella quien se quiera asegurar *Me llamarás, ¿no? o Llámame ahora, así ya te tengo guardado...*

Si al preguntar por su número, dice o hace cualquier otra cosa, en vez de darte su número, es que no tiene interés. Se está resistiendo. Si te lo entrega, es que su interés por ti se encuentra, mínimo, en un 5 sobre 10. Puede que sea incluso más. Si añade sus horarios, si pregunta por el tuyo, si te pide comprobar que lo hayas cogido bien con una llamada, etc. Son indicativos de que su atracción por ti se encuentra entre un 6 y un 8. Si no pregunta por tu nombre, si no devuelve algunas de tus preguntas, si mantiene las distancias, si responde cortante y no parece prestarte atención, es que su interés está por debajo de ese 5. Por ejemplo, pregunta: *¿En qué zona vives Daniela?* Respuesta: *En Gràcia*. Pregunta: *¿Vives sola?* Respuesta: *Comparto piso* Pregunta: *¿Qué tal te llevas con los tus compañeros de piso?* Respuesta: *Bien*. No parece facilitarte la fluidez de la conversación, no parece devolverte preguntas ni querer abrirse a darte algo de información. Una mujer interesada diría *Bien, ya sabes, la convivencia puede ser difícil a veces, pero comparto el piso con dos amigas. Eso facilita muchísimo las cosas. Las conozco desde que era pequeña y nos organizamos bien. ¿Y tú? ¿Vives solo?* Si le gustas, hablará contigo. Cuanto más le gustes, más fácil y fluida percibirás la interacción.

Raramente una mujer se acercará a ti y dirá algo como *¡Hola! Te ves muy guapo. Quiero que nos veamos. Pregúntame si quiero tener una cita contigo. Aquí tienes mi número. De viernes a domingo suelo estar libre. Llámame. Quiero saber más de ti. Llévame a hacer lo que sea que consideres divertido.*

No suele pasar. Es porque a las mujeres les gusta el misterio, no saber que viene después. Quieren descubrirte y quieren que las descubras. Disfrutar del proceso. Un primer encuentro, un primer abrazo, una primera conversación íntima, las risas, el tonto, etc. Quieren y esperan a un hombre centrado, capaz de liderar. Las mujeres no suelen querer cargar con la responsabilidad de liderar la interacción. Quieren que seas capaz de encaminar una cita, de encaminar un encuentro sexual con éxito, de programar las citas, saber a dónde vais a ir, qué vais a hacer, etc. Tarde o temprano, acabarás derivando vuestro encuentro al dormitorio. Invítalas a verse contigo. No les preguntes con miedo o minimizándote ante ellas. No tienes que venderlo. Es como el que trata de venderle comida al hambriento. ¡Se vende sólo! Asume que cualquier mujer querría salir contigo y actúa como tal. Aunque no todas las mujeres quieran salir contigo, partirás de una base sólida de confianza. Es mucho mejor transmitir confianza y adueñarte de ella con el tiempo, que dejar que tus miedos se adueñen de ti y saboteen todas tus conquistas. Es la pequeña diferencia que marca la gran diferencia a la hora de fijar una cita y que realmente estén interesadas en tenerla.

Esto también significa que no quieres revelar todo acerca de ti en la primera cita. Y mucho menos a través del móvil. El móvil está para fijar citas. Una vez fijada, seguís centrados en vuestra vida.



La mayoría de chicos, cuando conocen a una mujer, pasan demasiado tiempo hablando de ellos. Lo cuentan todo. En esencia, destruyen toda la atracción y misterio creados hasta el momento. Dejará de sentir curiosidad como hasta ahora. Ahora que lo sabe todo sobre ti, ¿qué motivos tiene para darte una segunda cita? Se lo has puesto demasiado fácil. Ya no queda piedra por levantar. Eres predecible y aburrido. Algunos clientes me han comentado: *Pero Coach, le gusto. Sé que no debí excederme hablando, pero creo que tendremos una segunda cita.* Sí, habrá mujeres que partan de un nivel de atracción tan alto, que tendrás que cometer muchos errores para realmente alejarlas del todo. Pero si le gustaste al mostrarte como un libro abierto, imagina cuánto le puedes llegar a gustar. Deja algo por descubrir. Dale más hilos de los que tirar. Puede que en vez de escribirla tú para conseguir la próxima cita, la tuvieses a ella escribiéndote ahora mismo para saber cuándo te va a ver. Todo este libro tiene como objetivo que alcances tu mejor versión. Habrá a quien le gustes cometiendo varios errores. De acuerdo. Si cometiendo varios errores, le eres atractivo a una persona, imagina lo atractivo puedes llegar a ser, si además te esfuerzas por mejorar día tras día. Es lo mínimo que puedes hacer por tu futura o actual pareja. Por ti. Todo es aplicable más allá de la seducción. Lo trasladarás a otras áreas de tu vida.

Una mujer no quiere que sea tan fácil por tu parte. Quiere esforzarse en extraer esa *información de ti. Quiere que le des la oportunidad de tirar del hilo. Ella piensa lo siguiente ¿Qué será lo siguiente que voy a descubrir de este chico? ¿Dónde me llevará?* No te equivoques, es todo un proceso. Tienes que dejar que se ponga a tono poco a poco. ¿Por qué te crees que las mujeres tienen tanto interés en las novelas románticas que van de hombres magnéticos y misteriosos? No es pura casualidad.

Si una mujer te pregunta: *¿Tienes novia?* Es una clara muestra de interés. ¿Cómo se responde a una pregunta como esta? No vas a responder lamentándote de estar soltero y de lo mal que lo pasaste al romper con tu ex pareja hace un año. Una respuesta aburrida sería *No, no tengo pareja.* Las mejores respuestas son: *Solo trato de pasarlo bien y, si es en buena compañía, mejor; Siempre hay lugar para una más...; Conozcámonos un poco más antes de hablar de relaciones.* Todo esto acompañado de una sonrisa. Puede significar que tienes cinco novias. Que tienes una. Que no tienes. Que tienes varias pretendientas. La dejas con la duda y con las ganas de saberlo. Mantienes el misterio por el momento.

Recuerda: quien hace las preguntas es quien tiene el control de la conversación. El objetivo es averiguar su nivel de atracción por ti y conseguir su número. Propón una cita en ese preciso instante si reúnes las agallas suficientes. Fijad día, hora y lugar. Eres un hombre de palabra, no necesitas que te confirme días antes. Aparecerás. Si surge algo que os impida quedar, os llamáis para avisar. Si decides no proponer cita en el momento, no le asegures que vas a llamar. No te asegures de si el número que te da es correcto. No le anticipes lo que va a ocurrir, ni a donde la vas a llevar. Cuando te alejes y la hayas perdido de vista, escríbele. Hazle una llamada perdida. Quieres que tenga tu número de teléfono. ¿Por qué? Puede que ella te escriba antes si pasan varios días.

Imagina que la conoces un lunes y sepas que no vas a estar disponible hasta el sábado. El jueves ves claro que quieres verla y decides escribirla para fijar una cita. Puede que antes de que llegue el jueves, ella te haya escrito previamente *¡Hola! Me sorprendió que te me acercaras a hablar. Hoy en día no suelen hacerlo muchos chicos. ¡Que tengas un buen día!* No te dice directamente que quiere verte, pero es evidente.

Siempre que te escriba por motu propio, **asume** que quiere verte. Intercambia algunos mensajes y propón una cita.

A las mujeres les gustarás más si tienes opciones. A la vez, quieren sentirse las más especiales entre todas a las que hables.

¿Por qué es importante leer constantemente el nivel de atracción de una mujer? Te encontrarás con mujeres con un interés que fluctúa y, en muchas ocasiones, no sabrás por qué. Imagina que conoces a una mujer muy atractiva. En un principio, parece muy interesada. Consigues su número. Propones de quedar y accede. Un día antes te escribe diciendo que no puede verse contigo. Y así en dos ocasiones. Parece no querer verte, pero siempre acaba por volver a escribirte. Te enteras de que hace poco que lo dejó con su ex pareja. Parecen no pasar página. Él reaparece en su vida una y otra vez. Es muy difícil competir con un ex reciente, pues la conexión emocional de una mujer es infinitamente mayor con él. Intuyes la razón por la que su interés por ti fluctúa.

Es por esta razón que, estando soltero, no debes poner a una mujer en un pedestal ni cerrarte a una sola opción. Cuando pones a una mujer en un pedestal, antepones sus necesidades a las tuyas. Estás pendiente de ella y de cuándo la volverás a ver. Error. Trátalas como a un igual. Trata a la mujer que más te interese como a las demás. Practica la abundancia. Si estás soltero, sal ahí fuera a conocer mujeres. No dependas de una sola mujer. No dependas de si decide verse contigo el fin de semana. Nada está garantizado hasta que realmente se proponen tener algo más serio contigo. Hasta entonces, no te cierres. Son muchos los hombres que cometen el error de centrarse en una sola mujer antes de tiempo. Sobre todo, en mujeres que les rechazan. Que van y vienen. Son capaces de imaginarse un futuro con ellas sin haber tenido su primera cita.

En las películas siempre muestran *Vas a conocer al amor de tu vida y todo va a fluir sin esfuerzo. Vais a ser inseparables y felices para siempre.* Pues tengo noticias para vosotros. Cuando empezáis a tener citas, puede que lo que pensabais querer hace un año no es lo mismo que queréis hoy. Puede que decidais querer algo diferente. Puede que quieras lo mismo, pero con alguien nuevo. A veces una relación debe llegar a su fin y ambos debéis pasar página.

Creo que son muy pocos los romances que padecen una muerte natural. Suele haber pérdida de interés o implicación por una (o ambas) partes, lo que deriva en una menor satisfacción. Tras leer este libro y aplicar las pautas, te darás cuenta de tu abanico real de posibilidades. Tendrás acceso a cualquier mujer a la que te desees acercarte. Esto puede cambiar tu perspectiva. Toma su número de teléfono. Propón una cita en el momento y sino, espera algunos días. Todo depende de lo cerca que esté el fin de semana o fechas en las que puedas tener una cita con ella.

## El rechazo

Cuando conoces a una mujer por primera vez, una de las cosas que puede decirte, ya de primeras, es que no está buscando una relación. Si no has mencionado el tema, comunica estar acostumbrada a salir con chicos que tratan de atarla a una relación. Ya desde el principio. Es una mujer a la que van fuerte con la idea de tener una relación.

Como hemos comentado previamente, esto es un error. Es un tema delicado. Las mujeres, nada más conocerte, no estarán abiertas emocionalmente a ti. Mostrar un interés fuerte en querer una relación seria, cuando no conoces todavía a la mujer que tienes delante, transmite inseguridad, necesidad y poca autoestima. Muchos chicos, en algún momento de la primera cita, empiezan a hablar de novias, de cómo les gusta tener citas románticas, etc. Ellas piensan *Este tío este desesperado. Apenas nos conocemos y ya quiere meterse en una relación. No debe tener mucha confianza. Debilidad. Cualquier chica le valdría*. Una mujer les acaba rechazando. Sienten que tratan de arrebatarles la libertad.

Otra de las cosas que has de entender de una mujer, es que no van a ser directas contigo a la hora de rechazarte. *No me gustas. No siento atracción. Antes sentía curiosidad, pero no sé, no transmites seguridad y hablas como si trataras de darme pena para así yo darte amor. Yo quiero a un hombre de verdad. Que me ate a la cama y no a una idea de relación en la primera cita. No saldría contigo, aunque fueras el último hombre sobre la faz de la tierra*. La razón por la que las mujeres no son directas con un hombre, es porque las hemos empujado a ser así.

Cuando un hombre conoce a una mujer y se siente muy atraído por ella, le pedirá su número de teléfono. Si ella no está interesada, le dirá algo como *Lo siento, no estoy interesada*. Demasiadas veces ocurre que, este hombre se extrañará y dirá *¿Cómo que no estás interesada?* Ella volverá a responder *No estoy interesada* y él insistirá *¿Qué quieres decir? ¿Quieres decir que no te gusto? ¿Es eso?* Llegados a este punto, la conversación se vuelve muy incómoda y ella trata de explicarse *No eres la clase de hombre con la que suelo salir, lo siento*. Él se indigna y se volverá arrogante el resto de la conversación.

¿Cómo vas a conseguir salir con nadie con esta actitud? Denota mucha debilidad. Todas las mujeres han lidiado con algún hombre así. Hay hombres que no aceptarán un “no” como respuesta. Ella espera que él le entienda con un lenguaje entre líneas. Como siempre digo, las mujeres son seres emocionales, por lo tanto, evitarán dañar tus sentimientos. No quieren crear una situación incómoda. Usarán un lenguaje alternativo *No estoy interesada*. En este caso, es bastante claro lo que significa.

Algunas mujeres te darán su número de teléfono con tal de deshacerse de ti y evitar una confrontación incómoda. En una ocasión, en vez de rechazarme, esta chica me apuntó un número de 10 dígitos en un papel (los números de teléfono tienen 9 dígitos). No lo toméis como un ataque personal. Es vuestro ego frágil y dañado empujándoos a reaccionar de mala manera. Tomadlo como lo que es, una negativa, y a por otra. Un hombre realmente centrado y confiado, se hará unas risas a posteriori.

*Pensé ¡Que tía! Jajaja...A saber lo pesados que son los tíos como para darme un número falso, en vez de rechazarme. ¡Otra vez será! A por otra.*

Recordad, no verificuéis su número tras recibirlo. Denota mucha necesidad por vuestra parte. Mucha falta de confianza. Tomadlo y comprobadlo más adelante. Lo que comunican los chicos que lo hacen es *No me puedo creer que me estés dando tu número. No confío en ser suficiente hombre para ti. ¿De verdad me está pasando esto? Quiero verificarlo. Aquí y ahora. Quiero saber que no me estás mintiendo.* Si te fijas, le estás diciendo a la cara que ni si quiera te fías de ella. Aunque te haya dado un número correcto, ya la has cagado. Acabas de reducir su nivel de atracción por ti. Y puede que fuera alto en un primer momento. Pero ya no hay vuelta atrás.

Le dices que la escribirás de inmediato, en cuanto os separéis, para que sepa cuál tu número de teléfono. Cuando llames o escribas y te responda, es **cuando te darás cuenta** de si estaba interesada en ti realmente. Si es un número falso, ¿qué más da? No debes quedarte pillado emocionalmente de una mujer que ni si quiera tiene interés en tener una primera cita contigo. Dedícale tiempo y atención a una mujer que se muestre interesada en ti. Alguien que facilite fijar citas y que se implique en ellas. Que quiera pasarlo en grande contigo. Y entonces te darás cuenta: tener citas, requiere menos esfuerzo de lo que parece.

## Repito: no todo vas a ser tú

No debes tomar un rechazo como un ataque personal. Has de aceptar que la vida, en sí, es un gran rechazo. Solo aquellos capaces de lidiar con el **no** acaban recibiendo un **sí** como respuesta. Tienes que pasar por el aro. No te queda otra. Entrégate a la vida, ofrece tu presencia a toda mujer que la sepa valorar. Hazte valorar. Repito, nadie te va a respetar más de lo que tú te respetes a ti mismo. De ahí la importancia de aplicar las pautas para mejorar la calidad de tus relaciones. No siempre te van a aceptar. No siempre te van a respetar. También te enseño a marcharte cuando sea necesario.

Si alguien decide no mostrarte interés o no implicarse contigo, te alejas y tratas de acercarte a quienes te reciban con los brazos abiertos. Las relaciones serias están para darse al otro. Si ves que das, das, das y vuelves a dar, pero no recibes lo suficiente, crea un puente de comunicación con tu pareja. Dile lo que quiere. Si sigue sin hacerlo, ¿qué? Puede que no sea su forma de ser. Es en este punto en el que has de decidir si seguir con la relación o marcharte. Normalmente, son las mujeres las que dejan a su novio. Lo mismo ocurre con las demandas de divorcio. Son los hombres los que suelen recibir la patada en el culo. En muchas ocasiones, sin siquiera saber por qué. Si la atracción que siente una mujer por ti es menos de 5, no hay nada que hacer.

Si el interés de una mujer parece menos de 5, has de gestionar la situación como si no te importara lo que ella piense. Si es una desconocida o una mujer que conoces de muy poco, no debería de importarte lo más mínimo. Tratar de tontear, tener humor, etc. con una mujer por debajo de 5, será en vano. La atracción no es una decisión.

Puede que, entre tus intentos, des con una mujer grosera. Tienes que responder con algo de gracia, demostrando lo poco que te importa. Si te dice algo como *No quiero nada contigo, eres muy feo* respondes con un *Tienes tu opinión y es respetable. Pero ya sabes lo que dicen de las opiniones.* o algo como *Solo trataba de reírme con una desconocida. Siento que tengas que estar tan enfadada con la vida como para pagarlo con un desconocido* y simplemente seguir con tu vida.

Recuerda que eres un hombre centrado, confiado y que tienes muy claro que nadie está por encima de ti, por muy atractiva que sea.

Ligar con mujeres es un juego de números. Cuantas más negativas estés dispuesto a recibir, con más oportunidades vas a dar. Siempre y cuando trates de hacer una buena gestión de la mano de mis pautas.

## Puesta a punto

El objetivo es dar con la clase de mujeres que crees merecer. Parte de este proceso, será descartar mujeres que no te interesen. No quieres estar con una mujer interesada en posesiones materiales o en usarte de alguna manera. Si una mujer te pregunta *¿Qué coche conduces?* *No es que importe, es solo curiosidad...* significa que para ella es muy importante. Dile que has venido en transporte público, en bici o caminando.

Si te pregunta si vives en un piso o en una casa o cualquier otra clase de preguntas materiales, hazte el loco. Tienes mi permiso para actuar de forma estúpida. No des bola a esta clase de preguntas estúpidas. Tienen como fin conocer tus posesiones, y no a ti. Hay mujeres ahí fuera que buscarán seguridad en un hombre. Pueden llegar hasta a casarse con un hombre con el único fin de asegurar su futuro.

Si una mujer te dice que la apariencia no es lo importante, haz lo siguiente. Apunta a cualquier hombre cercano y pregunta *¿Qué hay de ese chico de ahí?* Muchas mujeres responderán con un *No es mi tipo*, y eso que no han intercambiado palabra con ese hombre. Esto demuestra que la apariencia es importante para una mujer. No quiere decir que no sea honesta contigo, pero me sirve como prueba para lo siguiente que voy a decir: lo que una mujer **dice**, no es necesariamente a lo que una mujer responde.

Si una mujer pregunta *¿Tienes novia?* Aprovecha para bromear. No quieres que piense que llevas 1 año sin tener una cita. Responde de forma indirecta, tonteando *Solo sé que busco pasarlo bien y disfrutar de una buena compañía*. También puedes decir *Siempre hay lugar para una más*. Cuando respondes con tanta confianza, muchas pensarán que te gusta jugar con las mujeres. El típico *chico malo*. Dirán *¿Así que te gusta jugar?* Síguelos el juego: *Depende a qué estemos jugando. Por ejemplo, el billar se me da bien* y le sonríes de vuelta. Seguramente recibas una expresión facial que dice bien claro *No me refería a esa clase de juegos*. Vuelves a responder *¿A qué te referías entonces?*

Conclusión, da igual lo que te pregunte y no importa cuánto lo intente. Tratarás de guardar algo de misterio y reservar esa información más confidencial para más adelante, cuando empiece a involucrarse emocionalmente. Mantente desenfadado, con buen humor y ganas de tontear.

Puede que te diga *No salgo con hombres a los que les guste ir de flor en flor* puedes pasar a decir *Cuando conozca a alguien que valga la pena, me plantearé empezar una historia con esa persona. Nadie, por mucho que digan que buscan una relación, la tendrían con cualquiera. Siempre dependerá de quién aparezca*. Una vez digas esto, puedes tirar por seguir tonteando con ella *A ver, dime. ¿Por qué debería salir contigo? ¿Tratas de mandarme una indirecta? ¿Sabrás hacerme reír?*

Presta atención a cada una de sus reacciones. No quieres ser ofensivo ni molesto en ningún momento. Demuéstrale que estás ahí para pasarlo bien y que ella tendrá

que poner de su parte si quiere seguir conociéndote. No te ha de importar perder a una mujer que se ofende por tomarte las citas con humor y positividad. Deja que ella se implique y trate de demostrarte por qué vale la pena escogerla a ella.

Las mujeres te pondrán a prueba. Sobre todo, si te muestras tan confiado y diferente a los demás. Necesitarán comprobar si es real. Quiere saber si el aura de confianza y atractivo que despiertas, son una ilusión. Te pondré un ejemplo. Puede que digas *Uf me encanta como queda en azul* y ella se oponga con su opinión *¿Seguro? Me parece más bonito el rojo...* Muchos chicos, de repente, cambiarán de opinión o tratarán de disimular su posición. *Bueno, ahora que me fijo, el rojo mola también o ¡Ostia pues sí! No lo había visto.* Cambiarán sus creencias solo para agradar a la mujer que tienen al lado. Esto, por supuesto, es muy **poco** atractivo para una mujer. No estás siendo honesto contigo mismo. No estás siendo honesto con ella. Prueba no superada.

Quieren comprobar si cambias de opinión para encajar en la suya. Si lo haces, te mostrarás débil y sin personalidad. Te podías haber mostrado confiado durante toda la cita, que esta prueba te habría delatado. Llegado el día en que tengáis que tomar decisiones importantes, necesita saber que estás siendo sincero contigo mismo en todo momento. Eso transmite honestidad y seguridad. Si te ocurre, es que todavía te queda mucho trabajo por delante.

## Coger el ritmo

Acabamos de conseguir varios números. De acuerdo. ¿Y ahora qué? ¿Cuándo llamamos? ¿Cuándo la buscamos? Pon que consigues el número de una chica preciosa un viernes por la tarde. Muchos chicos, nada más conseguir un número de teléfono se precipitan y llaman ese mismo día. Algunos esperarán al día siguiente. Esto le comunica a una mujer que no tienes muchas opciones o que no tienes muchas cosas que hacer. Sospechará que estás desesperado. Como el que lleva un gran mensaje grabado en la frente de *Se busca pareja*. Urge. Puede pensar que no estás centrado, que no confías en poder obtener una cita si te demoras mucho en mostrar interés, que te has pillado de un vistazo, etc.

Todas las mujeres han estado con hombres así. Antes o después, su atracción por ese chico ha caído en picado. Te costará conseguir destacar si actúas igual que todos sus demás posibles pretendientes.

Espera un tiempo prudente si no fijaste una cita en el momento que conseguiste su número. Si por ejemplo lo conseguiste un viernes, espera a la semana siguiente para escribirla. Prueba a hacerlo el miércoles o el jueves, antes del fin de semana. Estarás dándole espacio para preguntarse quién eres, de donde has salido y si vas a proponerle algún plan en las próximas semanas. No lo hacemos para hacernos los duros. Este supuesto da por sentado que eres un hombre ocupado, centrado en su vida. Que dedica gran parte de su tiempo a lograr algo. Cumplir objetivos. Alguien que quiere realmente alcanzar sus metas y va tras ellas. Trabajo, estudios, aficiones, familia, etc. Si no tienes en qué ocupar tu tiempo, ocúpalo experimentando. ¿Cómo vas a saber lo que te apasiona si no tratas de experimentar? Si no estás ocupado todavía, debes darte espacio para experimentar. Para pensar a qué quieres dedicar tu vida. No quiero presionarte. Soy de los que piensa que dar con lo que realmente te hace sentir realizado o feliz es difícil. Algunos de mis mentores no movieron un dedo hasta los 30 años. Pero, al final, es de lo que trata la vida: la búsqueda infinita de aquello que nos hace felices o nos hace sentir realizados. Ponte en marcha.

Si tiene un buen nivel de interés por ti y no llamas en un día o dos (como suelen hacer la mayoría), causará que su interés crezca poquito a poco. Digamos dio su número a otros 10 chicos. Digamos que tiene otros 10 chicos escribiéndola en sus redes sociales. Se preguntará por qué estos 20 chicos tienen tanta prisa y ganas por estar con ella y, en cambio, tú no pareces dar señales de vida. *¿Qué le pasa?* Pensará. Recuerda que es un hecho probado científicamente. Las mujeres se sienten más atraídas por hombres con sentimientos poco claros. Recoges su número con tanto entusiasmo, pero, en cambio, tomas las cosas con calma. Algo debes tener de lo que carecen los otros 20.

La experiencia me dice que las mujeres quieren con todas sus fuerzas a un hombre que no actúa desde la necesidad, que no se muere por salir con ellas como si de la última mujer en el mundo se tratase. Buscan a alguien con quien podrán tener un tira y afloja, fuerte, honesto consigo mismo, confiado. Un hombre al que no puedan doblegar. Precisamente, lo que un chico malo suele hacer. ¿Qué es lo que tiene Brad



Pitt, o cualquier otro actor que se suba al escenario? ¿Qué hace a las mujeres sentirse tremendamente atraídas por hombres así? Muchos evidenciaréis lo atractivos que son algunos. Sí, el físico facilita tener más oportunidades. Pero lo que realmente los hace magnéticos es la fuerte energía masculina que transmiten. Son hombres con un propósito claro y motivados, los mejores en su terreno. Hombres que trabajan duro, independientemente de cuantos éxitos hayan cosechado. Desprenden una fuerte aura de confianza. No sabes nada de ellos, pero sabes que han tenido que atravesar muchas barreras para llegar hasta ahí. Y no tiene por qué ser cuestión de dinero. ¿Por qué lo creo? Porque la mayoría seguiría dándoles una oportunidad, aunque vuelvan a empezar de 0. Son hombres que transmiten poder salir de cualquier adversidad, aunque tengan que empezar con nada.

Confianza, liderazgo, misterio... La idea de saber que no podrán doblegar a un hombre centrado.

Si la conoces viernes o sábado y pretendes verla el fin de semana, llámala miércoles o jueves para preguntar su disponibilidad.

Todo esto permite que se pregunte por ti cuando ni si quiera habéis llegado a quedar todavía. También le darás la oportunidad de que te escriba ella, antes de que tú lo hagas. Recuerda llamarla o escribirla cuando la pierdas de vista. Tendrá así, la posibilidad de guardar tu número. Con todo esto, se habrá hecho a la idea de que no eres un chico cualquiera. Sabrá que tendrá que poner de su parte. Y cuando una mujer está ocupada buscándote, no tiene tiempo para rechazarte.

## La prueba del tiempo

Hay varias razones por las que debes esperar a escribirla o llamarla, si no has ofrecido una cita en el mismo momento en el que has conseguido su número. La primera, es dejar que una mujer se pregunte por ti, la razón por la que no te apresuras a buscarla. La segunda, es para poner a prueba su nivel de interés. Recuerda que es importante evaluar su interés por ti. Te permitirá saber en qué punto te encuentras con ella y si merece la pena seguir conociéndola.

Ahora llega el momento. Le escribes. Llamas. Lo que prefieras. *Hey Daniela, soy Ewan. ¿Cómo estás?* No te hará falta añadir nada más. Su respuesta, una vez más, te dirá en qué punto se encuentra contigo. Si te dice *¡Hey Ewan! ¿Dónde te has metido? Pensaba que ya no me dirías nada...* Recuerda que la mayoría suele escribirlas el mismo día que les toman el número. Esto te dice a ti que ha pensado mucho en ti y que su nivel de interés es alto. Tu buena gestión te ha permitido centrarte en tus cosas a la vez que crear atracción en una mujer, sin hacer ningún esfuerzo.

Si dice algo como *¿Quién eres?* Y le dices *Soy Ewan, Daniela. ¿Todo bien?* Puede que siga sin recordar *¿Ewan? ¿De qué nos conocemos?* Imagina que en estos días has estado pensando en ella, en qué planes vas a proponerle, en lo guapa que es, en las ganas que tienes de saber más de ella... Llamas y ni si quiera sabe quién eres. Transmite muy poco interés, pues ni se acuerda de ti tras algo menos de una semana. En mi caso, no suelo insistir mucho más. Suelo preferir salir con mujeres que realmente tienen un interés por mí desde el principio, pues facilita muchísimo la interacción. Iría a por otra.

Y yo te pregunto a ti: ¿realmente quieres quedar con alguien que es incapaz de recordarte algunos días más tarde? La experiencia me dice que las citas más aburridas o que requieren mayor esfuerzo, son con mujeres que parten de un interés muy bajo. Lo puedes pasar mucho mejor con mujeres que han conectado con la curiosidad, pues se mostrarán proactivas e interesadas a lo largo de todo el encuentro.

Si se acuerda de ti, acabas de confirmar que está muy interesada en conocerte. Sabrás de antemano que tienes una buena oportunidad.

Llegados a este punto, muchos chicos piensan *Venga va, tengo que hablarle durante varios días antes de proponerle nada. Unas cuantas horas al día serán clave. Para cuando nos conozcamos un poco, propongo una cita.* Mi respuesta para la mayoría de casos, es que **no**. Si nunca os habéis llegado a ver (mujeres que has conocido por redes sociales o aplicaciones para ligar), lo ideal es enviarse algunos mensajes, cargados de humor, tonto y vacile. Evita conversaciones aburridas. Los suficientes como para despertar algo de curiosidad y que se plantee verte en persona. ¿Cuál es el momento perfecto? No lo hay. Habrá mujeres escépticas que preferirán hablar durante horas antes de plantearse una primera cita con un completo desconocido. En cambio, las habrá que no dudarán en verse contigo para derivar las conversaciones al cara a cara. Hazlo en cuanto veas algo de interés. Puede que te responda con muchas ganas, te envíe varios mensajes, se ría, te haga preguntas. Lo peor que puede pasarte, es que

te proponga quedar más adelante. Quizá prefiera seguir hablando por el móvil por el momento. Lo aceptas y pruebas pocos días después a proponer planes. No pierdas de vista que, el móvil, es para fijar citas, no para tener citas en línea, pasando horas pegado al móvil. Si la mujer en cuestión te ha visto en persona y ha interactuado un poco contigo, es más que suficiente para hacer la siguiente propuesta *Daniela, ¿cuándo estás libre para que tomemos algo? Quiero verte*. Claro, sencillo y directo. No querrás proponerlo de la siguiente manera *Me preguntaba si querrías salir conmigo algún día*. Esto transmite poca confianza, que no eres un hombre ocupado y que no crees ser suficiente para ella.

Un hombre centrado y seguro de sí mismo, es directo, tiene claro que quiere verse con una mujer y va al grano. Toma decisiones y es consciente de que puede llevar bien una negativa, pues practica la abundancia. Tendrá a otras mujeres en recámara o preferirá pasar el fin de semana a su bola, haciendo lo que más le apetezca, pero no pegado al móvil. Ahora siéntate a esperar su respuesta. Si dice *estoy libre los martes y jueves* puedes responder con *¿qué tal si nos vemos el jueves, cerca de la plaza bla bla a las 8?* Te has asegurado de que ambos estáis libres ese día y solo le queda aceptar o rechazar. *¡Claro! Jueves mismo a las 8*. Cuando acepte le respondes *¡Perfecto! Pues te veo entonces Daniela* y dejas el móvil a un lado. Y eso es todo.

Si su nivel de atracción es tan alto como hemos comprobado hasta ahora, acudirá a la cita y no surgirá contra tiempo alguno. Cuanto más bajo sea su nivel de atracción por ti, más probable que cancele sus planes. Algunas señales son *te aviso si puedo al final o si surge cualquier cosa te aviso*. No tiene por qué ocurrir, pero puede que tengan alternativas en mente en cuanto te comunican todo esto. En estos casos, suelo explicarles mi realidad, y es que *suelo estar muy liado Daniela. Quiero verte, pero si no puedes asegurármelo, mejor nos vemos otro día*. Espera a su respuesta. Esta es una práctica común para vender.

Cuando trabajaba en el banco, solía realizar llamadas en frío y no me interesaba perder el tiempo con alguien que iba a cancelarme más adelante una reunión. Han de comprometerse o dar una negativa. Nada de tener un pie dentro y otro fuera. Si está muy interesada, puede que te diga de inmediato *Tranquilo, tranquilo, el jueves a la 8. ¡Seguro! o Vale te digo algo esta noche y te lo aseguren poco después, o Vale. Dame un toque otro día que quieras verme*, demostrando un bajo nivel de interés. Una vez más, no dirás nada hasta que recibas una respuesta. Te está poniendo a prueba. Si realmente le interesas, se dará cuenta de que no eres como los demás. No te dejas doblegar. Esto me solía ocurrir con mujeres más jóvenes que yo. Están muy acostumbradas a tener a cualquier chaval a su disposición. Me ponían a prueba una y otra vez. Tenía que demostrar que no estaban tratando con un hombre centrado, y no con ningún chaval de su edad. Estos cometen errores a todas horas. Ninguno ha recibido ninguna educación en cuanto a seducción se refiere. No son conscientes de cómo una mujer prefiere ser seducida. Es por eso que, en muchas ocasiones, cuando eres más joven que una mujer, esta tiende a ponértelo más difícil. Te pone a prueba constantemente. Esto es algo que le ha ocurrido a más de uno de mis clientes. Es frustrante, pues el listón es mucho más alto. Es también por esto, que las mujeres más jóvenes pueden buscar a hombres más maduros, pues estos realizan una mejor gestión de las citas y la relación. Son hombres mucho más centrados y gozan de algunos años de experiencia. Despiertan curiosidad y saben mantener algo de misterio.

Te pondrá a prueba y mantendrás clara tu posición. Cita con ganas o no hay cita. Demuestras confianza al responder de esta manera. Te arriesgas a que decida no verse contigo, pero si decide dejarlo para otro día, te deja muy claro que su interés por ti es muy bajo. Tanto que te habría cancelado seguramente. Se dará cuenta de lo siguiente *De acuerdo. Este chico sabe poner a una mujer en su sitio. Veamos de qué pasta está hecho* y decidirá salir contigo.

Recuerda que, hasta donde tú y yo sabemos, eres un tío confiado y atractivo. Quieres salir con alguien que muestre interés por verse contigo. No quieres a mujeres que se aburren, deciden darte una cita y terminan por aferrarse a cualquier otro plan de última hora. Si te dan respuestas mixtas *Sí, pero confirmamos día antes*, sin motivo aparente, entonces a ella no le interesas y a ti ella tampoco.

Aprovecho para comentar que, tras interiorizar las pautas del libro, estarás un paso más cerca de alcanzar tu mejor versión. Cualquier mujer del pasado con la que te encuentres podrá notarlo. Puede que despiertes esa curiosidad que no despertaste en el pasado. Sabrán que, tu versión pasada, era débil y no desprendía tal aura de confianza como lo hace hoy. Con lo que te pondrás a prueba para averiguar si quieren darte una segunda oportunidad. Son casos especiales, pues cuando una mujer nos rechaza una vez, lo mejor es pasar página. Pero siempre puedes encontrártelas de nuevo y... quien sabe. Puedes tener una segunda oportunidad. Evidentemente, tendrás que superar muchas más pruebas en segundas oportunidades. Necesitarán comprobar una y otra vez hasta donde han llegado tus progresos como hombre centrado.

Tip para las citas: no aceptéis salir a comer una mujer. Sal en la tarde-noche, pásalo bien y lidera la interacción hasta tener un acercamiento físico, que puede ir de un beso a tener sexo. Las citas a media tarde son perfectas. Denotan que quieres ser su amante y no su amigo. Un horario de comida es más propio de un amigo que de un potencial amante. Haz cosas que un amante haría. Es más complicado seducir a una mujer al mediodía. La noche facilita crear un ambiente más romántico y discreto.

Durante las citas, evitad sacar la idea de tener una segunda cita. ¿Por qué? Puede interpretarse como señal de necesidad y falta de confianza. Demuestra que tienes miedo a proponer una segunda cita y que te rechace a través del móvil. Disfruta del momento y recuerda dar ese espacio para que se pregunten por ti. *¿Qué estará haciendo? ¿Volverá a proponerme otra cita? ¿Se verá con alguien más?* Has de dejar que ellas conecten con tu ausencia. No tienen por qué saber tu siguiente movimiento. Puede que, tras la cita, te escriban para decirte lo bien que lo han pasado. Puede que incluso ofrezcan ellas mismas planear otro día para veros. Esto son claras muestras de interés. Como siempre, si se ponen en contacto contigo, aprovechas para proponer otra cita. Esta vez, ha nacido de ella escribirte, con lo que le dices lo bien que lo has pasado tú también, preguntas disponibilidad y propones otra fecha.

Cuando finalmente tengas citas con una mujer realmente interesada, disfrutarás muchísimo de cada minuto con ella. Con las menos interesadas, será todo lo contrario. Recuerda realizar las preguntas, pues así mantendrás el control de las conversaciones, la conocerás a medida que vaya hablando de ella y mantendrás algo de misterio en cuanto a quién eres tú. Para cuando llegue a casa y se pregunte por ti, rápidamente llegará a la conclusión de que apenas te conoce. Facilitará que te eche en falta, conecte con su curiosidad por ti y espere con ganas la próxima cita. Evidentemente, no podrás mantener el misterio por mucho tiempo, pues si realmente

está interesada en ti, te hará preguntas siempre que pueda. Se trata de responder y rápidamente devolverle la pelota. Deja que hable ella siempre que puedas. Aun así, si trata de averiguar cosas de ti, sabrás que estás teniendo una cita con la mujer adecuada. Te lo estará poniendo difícil para mantener algo de misterio, pero te lo estará poniendo fácil en todo lo demás.

Recuerda fijar citas definitivas, siendo claro y directo. Es tu manera de confirmar que quieren verte realmente, que tienen interés por ti. A su vez, no necesitas declararte. Proponer una cita es una tajante declaración de intenciones para una mujer. No trates de tener las citas a través del móvil con largas horas de conversación. Trata de derivar las citas al cara a cara. El móvil es para fijar las citas. Ambos sexos queremos relaciones de carne y hueso. Si te preguntan *¿Me avisarás días antes para confirmar la cita?* Responde como un hombre centrado que eres, siendo tierno pero contundente *Si te digo que vamos a vernos jueves a las 8 te aseguro que estaré allí. Soy un hombre de palabra.* Recuerda cumplir tu palabra y ser puntual.

Lo mejor de esto es que no tendrás que llamar para confirmar. Cita fijada, cita que se produce. Las mujeres que necesitan confirmación constante, son las que tienen poco interés y te fallarán con más frecuencia.

Si la has conocido por redes sociales o apps para ligar, recuerda proponer un lugar público, abierto. Necesita entrar en confianza. La mayoría de mujeres teme por su seguridad y esto se acentúa en una primera cita con un desconocido.

## Todo está en los números

Lo que voy a explicar a continuación es una guía, no una respuesta definitiva. Os ayudará a entender a una mujer. Os dará una idea de cómo se sienten y su nivel de atracción por vosotros en todo momento. Si tu chica siente un nivel de atracción por ti de entre un 6 y 7, estará haciendo cosas propias de un nivel de atracción de entre 5 y 6, y entre 6 y 7. ¿Se entiende? No tendrá que hacer cosas propias de la categoría de entre 5 y 6, pero seguramente reúna algunos de esos comportamientos.

Trata de tirar a la baja cuando trates de intuir su nivel de atracción. Todos aquellos que estéis en una relación, debéis prestar especial atención. A medida que se reduce, dejará de hacer algunas de las cosas que hacía cuando estaba enamorada. Tu objetivo será mantenerla entre un 9 y 10. Prestaremos especial atención a detalles como el contacto físico, el cariño, cumplidos y la expresión del *te quiero*. A medida que se reduzca su atracción por ti, te pondrá cada vez más a prueba. Es su forma de decirte *Eh, cariño, ponte las pilas y trata de comportarte como el hombre centrado que puedes llegar a ser*. Cada vez menos soportará tu peor versión. Puede parecer mucho trabajo a realizar. La clave, como siempre, es interiorizar las pautas, pues tendrás esta habilidad de forma natural.

Es necesario saber en qué punto se encuentra la mujer que tienes delante, saber cuánta atracción está sintiendo por ti. No es algo que se pregunte, es algo que has de aprender a intuir. Has de desarrollar tu intuición. ¿Por qué? Todos, llegado el momento, nos relajamos en una relación. Nos pasa a todos. Incluso a mí. Requiere un trabajo diario y, a veces, por mantenernos centrados en las demás áreas de nuestra vida, podemos perder de vista las necesidades de nuestra pareja. Recuerda que, al entrar en una relación, estás ahí para darte.

A veces, queremos mucho a la mujer que tenemos al lado y varias veces al día pensamos en ellas en su ausencia. Las miramos congelados, sintiendo lo agradecidos que le estamos a la vida. Lo increíble que es poder contar con alguien en los momentos más difíciles. Lo maravilloso que es compartir con la mujer a la que amas. La ves pasar en lencería con una de tus camisetas y no dejas de pensar en lo mucho que te atrae, en lo mucho que quieres hacerle el amor. Ahora bien, si te das cuenta, todo esto puede ocurrir en tu cabeza, sin ella ser consciente jamás de todo eso que estás sintiendo. Puede pillarte mirándola embobado y puede que te pregunte *¿Qué pasa amor?* Y respondas con un *Nada amor. ¿Cómo que nada?* Ni *nada* ni leches. Háblale, levántate y procede a darle detalles de todo lo que despierta en ti, trata de hacer un esfuerzo por transformar tus pensamientos en palabras. No guardes nada para ti. ¿Te cuesta hacerlo verbalmente? Levanta y abrázala, hazla reír, hazle cosquillas, dale tantos besos como puedas y termina con un simple *te quiero, te quiero conmigo* o lo que sea que te surja decirle en ese momento. ¿Acaso tengo que decirte como se quiere a una persona? Esto ha de nacer de ti. Una mujer que no siente a su hombre siendo afectivo y cariñoso por mucho tiempo, irá perdiendo interés en él poco a poco. Puede pasar de un 9 en atracción a un 7 en pocas semanas. Lo peor de todo, es que no lo verás venir, pues

durante esas semanas pensabas en todo lo que sentías, pero no lo transmitías de alguna forma. Cometiste el error de no comunicarlo.

Durante las citas, un hombre ha de mantener el misterio y no revelar todas sus cartas. Pero tras 2 o 3 meses, si has cometido los mínimos errores posibles y la has hecho disfrutar de cada una de las citas, una mujer terminará por proponerte ser exclusivos. Pareja. Es en ese momento, en el que poco a poco, empezarás a revelar lo que sientes. Repito: poco a poco. Es en ese momento cuando una mujer se ha abierto emocionalmente a ti por completo. Acaba de decidir que quiere sentirte. En todos los aspectos. Quiere que le hagas el amor, que la abracés, crear un puente de comunicación contigo, etc. Quiere descubrir toda tu baraja de cartas.

Es el *chico malo* quien inspira las citas del soltero y es el *chico bueno* el que inspira las citas del emparejado. O, mejor dicho: ni bueno ni malo, **centrado**. Es por eso que quiero enseñarte lo mejor de los dos perfiles. Quiero que alcances tu mejor versión. Es por esto que, el típico *chico malo* tiene dificultades para mantener relaciones sanas y estables emocionalmente. Sin darse cuenta, cumple con muchas de las pautas a lo largo de las citas cuando esta soltero. Pero no está dispuesto a mostrar sus vulnerabilidades dentro de una relación, lo que impide una conexión profunda con su pareja.

Es muy fácil caer en la inercia de una relación. Aún más si convives con esa persona. Es fácil ser absorbido por la rutina. Si tenéis hijos es incluso más difícil. Por eso en tan importante agudizar vuestro radar. Podrás intuir en todo momento el nivel de atracción de tu pareja.

Es bueno recordar lo que te ha llevado a conquistar a una mujer para repetirlo una y otra vez a lo largo de toda la relación. No es una guía definitiva donde *Oh, me acaba de tocar el brazo. Su atracción por mí debe estar entre un 7 y un 8*. Has de fijarte en todo lo que hace. Y tu objetivo será incrementar este valor hasta un 9, donde notarás que está radiante y feliz contigo.

Es importante seguir teniendo citas, seguir sorprendiéndola con los planes o los detalles que puedas tener con ella, ser impredecible, etc. Hablaremos también de sexo. Son aspectos críticos en cualquier relación que no puedes dejar de lado. Si te involucras con una mujer en una relación a largo plazo, estás ahí para darte. Trata de proyectar tu felicidad en ella. Hazla feliz. Llénala de amor. Si no estás dispuesto a hacer todo esto, deberías plantearte soltar tu relación.

**Entre 0 y 4:** Una de las cosas que muchos hombres no acaban de entender, es que, si una mujer no siente atracción, curiosidad o interés por ti, no tendrás posibilidades de salir con ella. Solo saldrá contigo con el fin de utilizarte, porque está aburrida o porque tiene muy baja autoestima.

Son mujeres que tras interactuar con ellas pocos días atrás, las escribes o llamas y no se acuerdan de ti. Cuando le propones tener una cita, no termina de aceptar un día y hora en concretos. Pide poder confirmarte si acudirá poco antes de la cita. Hará planes previamente que puedan poner en riesgo vuestra cita. Si te cancela, dirá que lo dejéis para otro día, sin proponer una alternativa específica del día en el que os podéis ver. Cancelaciones de última hora.

Si dice algo entre lo siguiente *Estoy demasiado ocupada. No tengo tiempo. Tengo que centrarme. Tengo que encontrarme a mí misma. No quiero una relación.*

*No quiero salir con nadie ahora mismo. No estoy disponible en este momento de mi vida.* Lo que te está diciendo es que no tiene interés. Tan simple como eso. Si no te hace preguntas, si no devuelve las tuyas. No te pregunta cuál es tu nombre en cuanto te presentas, mantiene la distancia, su cuerpo no apunta hacia ti y te habla virada hacia un lado, mira alrededor, da respuestas muy breves, acortará las citas para irse a hacer cualquier otra cosa, etc.

Entre 5 y 6: Será difícil llegar hasta ella. Si es en persona, te costará obtener su número de teléfono. Se mostrará interesada en lo que tienes que decir y hará contacto visual. No será breve con sus respuestas. Si le preguntas donde ha crecido te dirá el lugar y empezará a explicarte como fue para ella, como lo vivió, etc. Facilitará un poco la interacción, para ver hasta donde quieres llegar. Puede que intente confirmar la cita un día antes o pocas horas antes. No aceptará, por supuesto. Responderás acorde con lo comentado previamente. Si acepta, puede que todo vaya a salir bien con facilidad. No lo sabrás hasta que llegue el día y la hora de la cita. Puede que te llame a última hora para cambiar de planes. Si no es una emergencia, puede que me plantee hasta cancelar la cita, pues demuestra un interés que tambalea. Diría algo como *Parece que no es buen momento para vernos, así que podemos dejarlo para otro día.* Espera a su respuesta. Si mantiene el plan, es que no tiene un interés tan bajo como podía parecer y, además, superas una prueba. Solo quedas con mujeres que ponen de su parte para verte. Si decide cancelar el plan, sin especificar una alternativa como *Podemos dejarlo para mañana si quieres*, esperarás una semana para proponer de nuevo una cita. Sabrás que su interés es un 5 o puede que menos. Tras esperar una semana, puedes volver a intentarlo.

Entre 6 y 7: Este es el rango en el que la mayoría de las chicas a las que les gustes estarán. Te dará su información de contacto con mucha facilidad. No es que sea una chica fácil, es que le gustas. Por lo tanto, facilitará que te acerques a ella. Puede que tengas sus redes sociales y su número de teléfono. Querrá asegurarse de poder contactar contigo y que tú puedas hacerlo con ella.

Entre 7 y 8: Se sienta muy cerca de ti, se inclina hacia ti y te mira a los ojos. Está muy interesada en lo que tienes que decir y te ríe hasta las bromas más tontas. Te lanza algún que otro cumplido. *Me gusta esa camiseta que llevas.* No es tanto la camiseta, sino quien la lleva. Es su forma de decirte *Te ves guapo con ella puesta.*

Entre 8 y 9: Te llama o te escribe. Puede que ambas. Te busca. Es su forma de decirte *Tengo ganas de verte.* Es muy notorio su interés. Dirá cosas como *Te echo de menos. ¿Cuándo te voy a ver? Lo pasé genial anoche.* Te da sus datos de contacto sin necesidad de preguntar. Te pedirá consejo. Te hablará de sus problemas buscando alivio. Esto ocurre porque cree en ti. Confía en ti.

Algo importante que debéis saber, es que muchas mujeres resuelven (de alguna manera) sus problemas **hablando**. Puede que no busque tu consejo, solo quiere que la escuches. Se acercará y te dirá *y pasó esto, y luego esto otro, y me sentí así... ¿Qué crees que debería hacer?* Esa es la manera en la que te piden consejo. Si no estás seguro, deberías antes preguntar *¿Quieres que te dé mi consejo o solo quieres que te escuche?*

Entre 9 y 10: El amor de verdad empieza con el 9. Dirá cosas como *¿Hacia dónde va esto? Lo que significa ¿Qué somos? ¿Pareja? ¿Amigos con derecho a roce? Quiero saberlo.* Si te dice **Te quiero** eso la eleva hasta el 9. Notarás que es cariñosa contigo y



muy cercana. Cuando te reencuentras con ella, salta encima de ti, te da un beso apasionado o con ternura. Quiere que os deis la mano. Quiere abrazar tu brazo. Te besa de nuevo. Parece no obtener suficiente de ti, por mucho que lo intente. Estar contigo es como una droga para ella.

Tendrá detalles, te escribirá cartas, te dejará notitas, te ayudará, te defenderá ante otros, etc. (Esto solo aplica con mujeres muy entregadas. Hay mujeres que estarán enamoradas de ti, pero no se entregarán de igual manera. No harán todo esto). Te llamará una o dos veces por semana, querrá saber cuándo os vais a ver, te dirá lo mucho que te echa en falta, etc. Te estará comunicado *Quiero más de ti. Quiero tu atención. Quiero sentir tu presencia.*

Cuando una mujer se enamora, lo querrá todo de ti. Pensará en ti, las canciones la harán pensar más en ti, etc. Te dirá a cada rato lo mucho que te quiere. Lo verbalizará, lo demostrará con detalles y lo demostrará con acciones. Te pondrá a prueba muy pocas veces. Cuando lo haga, serán muy fáciles de superar.

Te darás cuenta de lo fácil que puede ser llevar una relación si la tratas de mantener en este punto. Darás y darás, pero no dejarás de recibir de ella a cambio.

Si aplicas las pautas, te darás cuenta de lo fácil que es ser uno mismo, sabiendo que estás realizando una buena gestión de las citas y tu relación con una mujer. Las haces parte de ti y permiten que muestres quién eres realmente. Si te rechazan, será por quién eres en realidad y eso te permitirá pasar página sin preguntarte cosas como *¿Lo habré hecho todo bien? ¿Por qué no le gusto?* Lo aceptas y a por otra. Has de dominar estos aspectos. No pretendas entrar en una relación y relajarte, pues como hemos comentado, la atracción se ha de alimentar cada día. Si ve debilidad, te pondrá a prueba y se alejará. Te empujará a perseguirla y no es lo que quieres. Aprende a leer su nivel de atracción y empieza a interiorizar las pautas. Formarán parte de ti y verás que con muy poco esfuerzo puedes tener la clase de relaciones que tanto deseas.

## CAPITULO 6: LA FINA LINEA

### Primeras citas

No tienes que hacer nada extravagante en tu primera cita. Si quieres causar buena impresión, preséntate positivo, relajado y con actitud desenfadada. Recuerda tener sentido del humor y tontear a medida que avance la cita. El objetivo es disfrutar de la compañía de una mujer y que ella disfrute de la tuya. El proceso de la seducción consiste en acercarse a una mujer poco a poco hasta terminar teniendo un acercamiento físico, que puede ir de un beso a una relación sexual. Debes tratar de proponer citas entre la tarde y la noche. Facilitará crear un ambiente cómodo, discreto y romántico. Facilita que podáis acabar en la casa del otro si se da la oportunidad.

La mayoría de las mujeres no tendrán sexo contigo hasta la segunda o tercera cita. Llévala a tomar algo para tener una primera toma de contacto. Si confirmas que te gusta, puedes proponer picar algo o cenar en un restaurante. Es importante escoger lugares en los que podáis hablar y mantener una conversación fluida. Sin interrupciones. Evitad bares con mucho jaleo acústico, conciertos, ir al cine, etc. Tampoco lugares donde os puedan reconocer múltiples personas, pues pueden acercarse a saludar, produciendo así demasiadas interrupciones. Queréis conocer a la otra persona, crear un vínculo. Si vais al cine, el único momento en el que vais a poder hablar es de camino al cine o tras la película. Al final de la cita, no habréis tenido apenas interacción, no la conocerás a ella y ella no te conocerá a ti.

Cuando se acerque un poco más a ti o permita que lo hagas tú, tendrás que plantearte ir a por el beso. Es importante, pues es una simple declaración de intenciones. No se trata de robarlo, se trata de ir a por él en cuanto la veas cómoda o en mayor confianza. La notarás mucho más receptiva a medida que transcurra la cita y si todo fluye entre vosotros. Puede que te ponga la mejilla o se eche para atrás. No te dejes bloquear por el miedo al rechazo. Peor es que desee que te lances y no lo hagas por miedo a que te rechace. En el primer caso, puede argumentarte algo como *Dame tiempo, es pronto, hablemos un poco más*. En el segundo, puede pensar *Mira que se lo he puesto fácil... Pero ni se ha movido. La próxima semana quedo con otro, este chico no lo tiene muy claro*. La diferencia es que en el primer caso puedes volver a intentarlo más adelante. Puede, incluso, que ella lo busque más adelante, sabiendo ya que tú lo quieres. En cambio, en el segundo caso, difícilmente obtendrás otra cita si ella esperaba obtener un beso en esta.

Besarse deriva en mayor tensión sexual que, en ocasiones, puede escalar con rapidez y derivar en sexo inesperado. Una buena forma de saber si quiere ese beso, es mirarla a los ojos mientras te habla. Discretamente, pasas a mirar sus labios, vuelves a sus ojos, vuelves a sus labios... y así durante 8-10 segundos. Si mira en algún momento hacia tus labios, significa que se plantea devolverte el beso. Toma las riendas y ve a por el beso. Las mujeres no suelen dar el primer paso. Suelen esperar y emplearlo como una prueba más.

Un hombre adinerado puede proponer planes más extravagantes como *Hagamos un viaje a esta ciudad*, por ejemplo. Antes de gastar un dinero considerable en una mujer, tienes que asegurarte de que se vea atraída por ti. Cualquier mujer querría hacer un viaje así, pero habrá algunas que rechacen la propuesta. Llévala a un buen lugar. No tiene que ser caro. Debe tener algo de gracia. Conócela previamente y sitúa su nivel de atracción por ti. Tras esto, podrás decidir si subir el nivel o pasar a otra mujer.

Es importante, para los hombres más exitosos leyendo este libro, que evitéis fardar de vuestros logros, de cuánto dinero estás haciendo, del coche que conduces o del reloj que llevas. Hablar demasiado arruina tu atractivo. Presumir de todo esto lanza un mensaje de inseguridad. Pareces buscar la aprobación de una mujer que acabas de conocer y esto causa mucho rechazo. Si eres un hombre centrado y confiado, no necesitarás la aprobación de nadie y menos de una desconocida.

La única clase de mujer que se verá atraída por esta clase de conversación es aquella que esté buscando seguridad en un hombre. Lo mismo ocurre con las mujeres. No querrán que te intereses en ellas por su apariencia, sino en quiénes pueden ser. Se lo demuestras formulando preguntas y tomando las riendas de la conversación en la medida de lo posible. Permitirás que realice entre el 70-80% del habla durante las citas.

Otro aspecto a evitar es hablar de vuestro futuro **juntos**. Cualquier idea de tener más citas con ella, de llevarla a diferentes lugares y tener diversas aventuras. Tampoco querrás preguntar por una segunda cita, en la propia primera cita. Reducirás tus posibilidades de tener un futuro con ella. Quieres que la idea de un futuro nazca de ella, pues les suele llevar más tiempo tenerla. Comunicar lo mucho que te gustaría un futuro con ella, en una primera cita, demuestra lo poco que sabes de atracción. Comunicas que no sueles tener mucho éxito con las mujeres. Recuerda que quieres mantener su curiosidad y no revelar todas tus cartas. Si le vas a contar todo lo que tienes en mente hacer con ella, arruinarás todo el misterio y no tendrá razones de peso para seguir viéndose contigo. Sabrá todo lo que viene después. Puede que se sienta amarrada a ti. Y todo esto sin que la conozcas todavía. Te tachará como un hombre desesperado y poco honesto. Te vuelves aburrido y predecible. Durante las citas, querrás prestar atención a su creciente atracción por ti. Empieza a sentarse más cerca, se inclina hacia ti, te toca la mano, el brazo o el hombro entre risas. Te mira a los ojos. Recuerda no mirar a tu alrededor. Mírala a ella. No le mires el culo a la chica que acaba de pasar. No le sigas el rollo a la camarera que te sonríe tímidamente. Estás por esta chica que tienes delante. Igual que te encomiendo dejar de lado el móvil cuando no estás con ella, te encomiendo estar pendiente de ella durante toda la cita.

Cuando miras alrededor y miras a otras mujeres, pensará que eres un cerdo y que solo te interesa tener sexo. Con quien sea. Como he dicho antes, a las mujeres les gustarás más si saben que tienes más opciones, pero a la vez quieren sentirse más especiales que las demás. Céntrate y trata de saber todo acerca de esta nueva chica que acabas de conocer. Si empiezas a perder la concentración por otras chicas que paseen alrededor, te tachará antes de que puedas darte cuenta.

Otro dato a mencionar es que las mujeres suelen recordarlo **todo**. Recordarán donde tuvisteis la primera cita, a qué restaurante fuisteis, las personas a vuestro alrededor, de lo que hablasteis, cómo sucedieron las cosas entre vosotros, etc. **Escuchad**

**atentamente chicos**, debéis quedaros con todo lo que una mujer os diga a cada pregunta que le realicéis.

No te equivoques, te pondrán a prueba para averiguar si realmente estabas escuchando. Empezará a sacar temas ya mencionados para ver si recuerdas algo de lo hablado previamente. Si superas estas pruebas de atención, tendrás media cita ganada. Si fallas esta prueba ya de primeras, seguirán llegando más pruebas.

## No, y lo sabes

No te pases la cita hablando de ti. Evítalo. Deja que ella hable gran parte del tiempo.

No hables mal de tus ex parejas. Eso dice más de ti que de ellas. No hables mal de sus ex parejas tampoco. Di cosas positivas acerca de tus relaciones pasadas o no digas nada.

No abuses de los cumplidos. Puedes decirle que se ve muy guapa cuando te encuentres con ella o al final de la cita. Que lo has pasado muy bien. No te excedes. Algunos hombres lo hacen y les quita credibilidad. Creen que así tendrán más posibilidades de tener sexo.

No la llesves a sitios extravagantes en la primera cita. Si la llevas a sitios lujosos ya desde el principio, esperará que sea de esa manera siempre. Además, confundirás su interés por ti con su interés por los lugares a los que pretendas llevarla. Busca un lugar bonito, tranquilo, íntimo y decente. Al menos hasta que sepas que está ahí por ti, y no por el lugar al que la llevas.

Ten cuidado con el sexo, aunque sea ella quien lo mencione. Si ves que se siente cómoda hablando de ello, puedes tirar del hilo y hacerle alguna pregunta, pero no te excedes con el tono. Es muy fácil meterse en un lío con algún comentario. Sé cauto.

Trata de ser encantador. Recuerda la figura de James Bond. Sé pícaro en ocasiones. Trátala como a una hermana pequeña puntualmente durante la cita.

Si te presiona para desvelar tu situación sentimental con otras mujeres, no cedas. Trata de tontear y evitar respuestas certeras. *No me gusta ir hablar ya de primeras acerca de mi vida sentimental. Si todo va bien te iré contando más o Veamos hacia dónde va esto. Me gusta la idea de estar por una persona únicamente, pero tiene que ser porque esa persona valga la pena. Si te dice ofendida Ah ¿Qué yo no valgo la pena?* Te está poniendo a prueba. Responde con calma y ternura *Por el momento sí, pero seguro que no he visto nada todavía...* y le sonríes.

Trata bien a terceras personas. No debería de tener que mencionarlo, porque considero que es básico. Respetad a terceras personas. Sobre todo, personal de servicio. Muchas mujeres han empezado su carrera laboral por ahí. Se sentirán ofendidas de tu trato y pensarán que, más adelante en la relación, podrás tratarla de la misma manera. Si el servicio es bueno, deja algo de propina.

Consejo: muchas mujeres esperan que pagues en la primera cita. Mi opinión es clara en este aspecto. En mi caso personal, suelo ofrecerme a pagar en una primera cita. No se lo digo. No lo adelanto. Simplemente pago cuando llega la cuenta. Lo hago si me lo estoy pasando bien. Pero también **la estoy poniendo a prueba yo** a ella. Si estoy con una mujer que no trata de poner de su parte, haciendo un amago de sacar su tarjeta, proponiendo ir a medias, tratar de pagar su parte, pedir acorde con su capacidad económica, etc., no vuelvo a salir con ella. Me interesa verme con una mujer que sepa valorar mi tiempo, pues no vale menos que el suyo. Detesto la idea que nos

han impuesto de que los hombres han de pagar en la primera cita. Pagaré si me da la gana, si estoy disfrutando y si quiero tener un buen gesto, pero nunca obligado. ¿Acaso están ellas obligadas a darnos sexo en la primera cita? Se supone que deberán equilibrar la balanza, ¿no? Yo estoy obligado a pagar, tú estás obligada a darme sexo al final de la cita. **No** es correcto. Fíjate en su comportamiento si decides pagar. Si no mueve un solo dedo, búscate a una que valore más tu tiempo. A por otra.

## En los detalles

La propia experiencia de salir, tener una cita, conocer a alguien nuevo, la incertidumbre de en qué punto estáis, qué es lo que vais a hacer, etc., es lo que mantiene alto el interés de una mujer en ti, entre otras cosas. Su interés por ti aumenta según cómo le propongas una cita. Cuando la escribes o cuando la llamas. No la llames para decirle todo lo que vas a hacer. Propón un plan y trata de fijar día, hora y lugar. No le preguntes qué quiere hacer. Ofrece un plan y pregúntale si quiere unirse a él. Quieres que siga siendo, en parte, una sorpresa. Lidera la interacción hacia donde quieras que vaya.

A medida que se acerque el día, se preguntará qué quiere ponerse para ir a verte, puede que lo comente con sus amigas, puede que imagine la cita contigo. Se preguntará qué ocurrirá entre vosotros y cómo sucederán los acontecimientos. Ella misma alimentará esas ganas de verte.

No cometas el error de pensar que, por haberla llevado a cenar, estáis listos para tener sexo. Revisa mi publicación en Instagram llamada *Cómo ellas valoran una primera cita*. Las mujeres no funcionan así. Necesitan calentar motores más lentamente. Para ellas, la experiencia emocional suele ser importante también. No podrás acostarte con una mujer ya desde la primera cita. Personalmente, es algo que nunca me ha gustado ni he buscado. Prefiero usar la primera cita como una primera toma de contacto, buscar un beso tierno que nos deje a los dos pensando en cómo será el sexo el uno con el otro. *¿Nos entenderemos? ¿Le gustará esto? ¿Y esto otro? ¿Me gustará a mí?* Disfruto también de mantener la tensión sexual no resulta con facilidad. En ellas, crea excitación y curiosidad. La mayoría, de media, suelen tener sexo con un hombre entre la segunda y la tercera cita. Una forma de acelerar este proceso es tener una cita en distintos lugares. Puedes empezar tomando algo, luego echarte en un jardín junto a ella, jugar al billar, pasear en la orilla de la playa, cenar en un buen restaurante y sentaros a disfrutar de la noche en una calle tranquila. Esto acelera el proceso, pues pueden percibirlo como haber pasado más tiempo contigo. Como si hubieran tenido 2 o 3 citas diferentes contigo en un mismo día. Hacer actividades que impliquen algo de roce también puede acelerar este proceso. Te permite aprovechar para buscar un beso en ocasiones. Recuerda no dedicarles tiempo valioso a mujeres con poco interés por ti.

Sé un caballero. Aguántale la puerta si tienes oportunidad. Ábrele la puerta de tu coche si la vas a llevar a algún sitio. Es parte de ser el líder de la interacción. Sabrá apreciarlo. Cuando quieras llevarla en una dirección concreta, prueba a ofrecerle tu mano para que la coja y te siga a un mayor ritmo. No trates de agarrarla o cogerle la mano para pasear como si de una pareja se tratara. Si mientras camináis, una vez avanzada la cita, su mano empieza a golpearle con la tuya, seguramente no sea casualidad. Son pequeños detalles que te indican que es buen momento para cogerle la mano. Recuerda que mientras ellas están ocupadas buscándote, no tienen tiempo para estar rechazándote.

Las mujeres tendrán pequeños detalles para indicarte que es buen momento para tocar, para acercarte e incluso besar. Son pequeños detalles, que solo un hombre centrado y atento puede leer. Presta atención. Si toca tus brazos, te da toques en el hombro o la espalda a la vez que te ríe las tonterías, quiere decir que está muy interesada. Si se choca sutilmente contigo al andar, si pone su brazo alrededor de tu cuello, etc.

Es increíble empezar a prestar atención a estos detalles, pues empiezas a darte cuenta tu capacidad para entender su comportamiento. Todo esto, sin mediar palabra. El lenguaje corporal es un gran puente de comunicación. Alguna vez he caminado con cierta desviación por la calle en medio de una cita. Puedes notar como a medida que te desvías, la chica con la que estás, se desvía junto contigo sin apenas darse cuenta. Esto significa que puedes tener contacto físico, que está bien.

Muchas veces no son ni conscientes de que están haciendo todo esto. Por dentro, te harás unas buenas risas, pues te darás cuenta de que, sin darse cuenta, las mujeres comunican su interés constantemente. Esta es la clase de cosas que una mujer hará.

Cuanto más cómoda y atraída por ti se sienta, mayor aceptación en cuanto a contacto físico se refiere. Empezará a tocarte. Es mejor hacerlo de esta manera, pues dejas que nazca de ella y de su propia voluntad. Es más fácil escalar vuestro acercamiento si se produce de esta manera.

Puede que haya momentos durante la cita en los que ella se acerque, te toque, pose su cuerpo sobre el tuyo y luego siga manteniendo las distancias. Cuando ella se acerque y tenga contacto físico, tú puedes hacer lo mismo. Si ella se aleja y mantiene las distancias, haces lo mismo. Cuando se acerca a ti, es una invitación a tener acercamiento físico en ese momento. Aprovechan para ponerte a prueba. Quieren ver si te emocionas con rapidez y te pones a perseguir en exceso. Recordad el parecido del comportamiento de una mujer con el de los gatos.

Recuerda mantenerte positivo durante toda la cita. Da igual si habláis de temas serios o haya algún comentario incómodo. Siempre quieres sacar lo mejor de ti a lo largo de toda una cita. Temas o planteamientos positivos producen un efecto positivo en su atracción por ti. Despierta buenas emociones.

Como he mencionado antes, son demasiados hombres los que deciden presentarse como un libro abierto. Muestran todas sus cartas. Ponen todo sobre la mesa. No quieres hacer esto, te lo aseguro. Puede que una mujer te diga que sí, que puede ser tierno, que puede ayudarte a conectar con ella. La realidad es que las citas tienen una mejor progresión si permites que una mujer haga el 70-80% del habla. Quieres hacer preguntas, descubrirla y practicar la escucha activa. Las mujeres adoran a un hombre que se muestra realmente interesado en lo que tienen que decir y en quiénes son ellas.

Muchos chicos, nada más conocer a una chica, vuelcan en ella todo aquello con lo que cargan. Se muestran negativos y no dan oportunidad a la mujer de hablar. Muchos intentarán impresionarlas con sus logros y hazañas. Tratan de contar historias extravagantes, pero solo las empujan a rechazarlos una y otra vez.

Se pueden mencionar cosas positivas obtenidas con tu esfuerzo, pero a la mínima que te excedes, puedes causar una sensación de falsa seguridad. Como el que



trata de impresionar forzosamente a alguien para obtener su aprobación. Además, el pasado es el pasado. Lo que importa es el presente, y tu presente es la mujer que tienes delante. Causa más atracción un hombre que va con sus errores por delante y que los expone con la mayor positividad posible, que alguien que trata de impresionar a través de sus logros, tratando de ocultar forzosamente todas sus inseguridades.

Si lo haces bien, se sentirá más cómoda y se abrirá a contarte cosas más íntimas. Empezará a entrar en confianza, sobre todo al ver que eres una persona que sabe escuchar y no habla por los codos. Algo común es comentar detalles de tus citas a tus amigos más íntimos. Te recomiendo ser cauto. Si no eres capaz de mantener cierta discreción, te estallará tarde o temprano en la cara.

Durante la cita, recuerda estar atento a todo lo que tenga que decirte. No hace falta que te inclines hacia delante, como si trataras de captar todas sus palabras con la cara. Simplemente escucha. Relájate, ponte cómodo y ten una conversación con ella en la que practiques la escucha activa. Muéstrale que eres un hombre centrado, mucho más que cualquier con el que se haya sentado antes. Deja que sea ella quien se incline hacia delante. Es entonces cuando debes invitarla a que se siente cerca de ti, que se aproxime un poco más.

Trata de ser quien dé por finalizada la ronda de copas, la cena, etc. Trata de escoger un punto álgido en el que ambos estás muy relajados y hayas disfrutado mucho de toda la cita. Mírala. Si ves que le gustaría continuar, es muy buena señal. Está disfrutando.

## Primer beso

Si no has ido a por el beso durante la cita, te interesará hacerlo al despedirte. Como he comentado previamente, es importante dejar claras tus intenciones buscando ese beso. Puede que te ponga la mejilla. Puede que lo lleve esperando toda la cita. Lo importante, es dejar claro que no estás interesado en ser un amigo más. Quieres buscar sus labios y averiguar si está conforme a medida que te acercas. Si está muy interesada, puede que haga parte del recorrido.

Si te pone la mejilla, pero tiene interés, argumentará que quiere esperar a más adelante. Hay mujeres que son más conservadoras en este aspecto. Sigue aplicando las pautas y tendrás más suerte la próxima vez. Si te pone la mejilla sin motivo aparente, sin mediar palabra, simplemente no tiene interés romántico en ti. Llegados a este punto, sabes que seguir viéndote con ella sería una pérdida de tiempo y, por lo tanto, con una sola cita has averiguado que no vas a emplear más tiempo en conocerla.

No cometas el error de ir a por el beso en la mejilla. Puede pensar que no tienes ningún interés romántico en ella. Puede pensar que no eres capaz de reunir las agallas suficientes para ir a por lo que realmente quieres. No estarás siendo honesto contigo mismo y transmitirás inseguridad. Un error así puede tumbar todo el trabajo realizado durante la cita. Ve a por sus labios. Deja que ella decida si dártelo o girar la cara.

Buscar un beso en los labios transmite que eres un hombre confiado. Le transmite que te consideras hombre suficiente para ella, que estás ahí y se lo vas a demostrar. Es una notable demostración de fuerza. Te muestras en tu lado más masculino. Toma las riendas. Ves a por eso que tanto deseas.

No es exclusivo para el final de las citas. Puede darse el momento ideal durante la cita. En ocasiones hay mujeres que sienten mucha atracción por ti. Si por ejemplo empieza a ponerse tierna contigo y empieza a darte señales, puede ser momento para ir a por él. *¿Puedo darte un abrazo? Eres muy dulce y me lo estoy pasando genial.* En ocasiones te mandarán señales evidentes y puedes aprovechar para romper esa barrera. Sabrás que es el momento perfecto y que no lo puedes dejar escapar.

Durante la cita, has descubierto cosas nuevas sobre ella. Ella habrá descubierto algunas sobre ti. Le has mostrado interés. Has mantenido algo de misterio y no has revelado todas tus cartas. Has tenido un acercamiento físico al verla receptiva. Le has prestado atención y por nada le has quitado los ojos de encima. Le has dejado claro que tendrá que poner de su parte para conocerte. Tras un beso de buenas noches, le dirás antes de ir que lo has pasado muy bien. No te enrolles mucho, solo resúmelo en cuatro palabras. Déjala pensando en cuánto de bien te lo has pasado y en si ha sido suficiente como para volver a verte con ella.

Ahora te marchas. No le aseguras que la vas a llamar. No tratarás de fijar una segunda cita en la propia cita. La dejarás asumiendo todo lo vivido. Está probado científicamente. Mantener el misterio mantiene tu atractivo en lo más alto. Dicho esto, si te dice algo como *De verdad que lo he pasado muy bien. Quiero volver a verte ¿Estas libre esta semana?* Entonces sí, debes tratar de fijar la próxima cita. Como siempre os digo. Si se acerca a vosotros, asumid que quiere veros y proponed otra cita. En este

caso, te la está pidiendo literalmente. Si la rechazas o tratas de hacerte el duro, no volverá a proponértelo. Es el momento. En cambio, si no lo propone, no preguntes.

Si no eres capaz de progresar en las citas, si no consigues obtener ni un simple beso, si te lo pone extremadamente difícil... personalmente, me marcharía. Si tienes varias citas y no consigues entrar en terreno sexual, lo dejo en tus manos, pero considero que tener sexo es un pilar importante en toda relación y, si sé que van a pasar varias citas sin haber ningún acercamiento, prefiero hacerme a un lado.

Sé consistente a lo largo de los meses. Al principio, notarás que tendrás que buscarla una vez por semana para proponer una cita. A medida que avancen las semanas, antes de llegar la siguiente semana, verás cómo te escribe y se pregunta por ti. Es entonces cuando asumes que quiere verte y, para cuando te quieres dar cuenta, os estáis viendo 2, 3 y hasta 4 veces por semana. Muchos me preguntáis qué es necesario para conseguir entrar en una relación con una mujer. Es sencillo. Proponer citas, pasarlo en grande con ellas y tener sexo. Repite este proceso durante 2 o 3 meses y, si has cometido el mínimo número de errores, tarde o temprano te propondrá ser exclusivos. Le permitirás el espacio suficiente para que te eche en falta. Notará que las grandes decisiones nacen tanto de ella como de ti. Puede que desde el primer mes quisieras una relación, pero eres un hombre centrado. Serás capaz de esperar a que también nazca en ella y, antes o después, llegará esa conversación.

Recuerda preguntar por su disponibilidad primero *¿Cuándo estas libre esta semana para que nos veamos?* Y esperar a que ofrezca algunos días. Fijas uno, el lugar y la hora. Y dejas el móvil a un lado. El hecho de no buscarla justo después de las citas, permitirá que conecte con sus emociones y empiece a crearse un verdadero lazo contigo. Llegará un momento que ella misma se pondrá en contacto contigo. Si no, esperas a la semana siguiente. Este ritmo te permite seguir centrado en tu vida. Siempre te recomendaré practicar la abundancia al estar soltero. Salir con varias mujeres te permitirá mejorar tu curva de aprendizaje, con lo que será más fácil interiorizar las pautas. Aun así, no quiero que pases cada día de la semana teniendo citas con varias mujeres. Tómallo con calma. Recuerda que, en el fondo, lo que buscamos es mejorar en todos los aspectos de nuestra vida. Dedicarnos a aquello que nos hace sentir realizados o felices y compartirlo luego con aquellas personas que nos interesen.

Si se pone en contacto contigo, es que su nivel de atracción es alto. Te interesa que sea ella quien te busque. Te facilitará mucho las cosas. Fijas de nuevo una cita. Dejas el móvil a un lado. Tener a una mujer que va detrás de ti es la posición ideal. No por comodidad, sino porque permites que te eche en falta antes de fijar una cita de nuevo. Esto mantiene tu atractivo siempre alto a ojos de esta mujer.

Trata siempre de tener sentido del humor, de ser gracioso y tontear en cuanto tengas oportunidad. Mantente abierto a conocer a nuevas mujeres. Algo importante a entender es que salir con una mujer, tener citas, la conquista... todo eso ha de ir acompañado de mucho sentido del humor. Deberías de disfrutar del proceso. Evita tener conversaciones serias o enfocarte en el lado negativo de los acontecimientos. Trata de compartir historias con la persona que tienes delante. Trata de hacerla reír. Es el pensamiento con el que debes entrar en una relación. Si decides comprometerte a entrar en una relación, que sea porque realmente tienes ganas de darte a la otra

persona. No entres con el pensamiento de qué vas a obtener de la otra persona. Entra pensando en todo lo que puedes ofrecer.

# CAPITULO 7: MANTENER EL MISTERIO

## Mantener el misterio

Desde el principio he estado hablando sobre los efectos del misterio en una mujer. Deja que ella trate de indagar en ti, de averiguar quién eres en realidad. Es muy importante y por eso trato de enfatizar la idea. Debes mantener cierto misterio, no solo al principio, sino a lo largo de los meses. Ten siempre una carta más por revelar.

Ahora que has tenido tus primeras citas con éxito y has cometido el mínimo número de errores, habrá quien te diga: Llámala al día siguiente y dile lo bien que lo has pasado, para evitar que le dé muchas vueltas al tema. Y yo digo: Respuesta incorrecta. Tú quieres que le dé un par de vueltas al asunto, porque sabes que tiene un efecto positivo en su nivel de atracción por ti.

¿Cuándo debes llamarla entonces? Digamos que habéis tenido una cita el viernes. Espera al miércoles de la semana siguiente para proponer de nuevo una cita. Al principio, trata de proponer una cita una vez a la semana hasta que ella empiece a escribirte con mayor frecuencia. Los mismos principios que aplicaste para obtener tu primera cita. Preguntas por su disponibilidad y fijas una cita. Tras fijarla, mantente alejado el móvil. La idea es que los hombres las busquemos al principio para conseguir esa cita por semana. A medida que su interés aumenta, tratará de obtener una cita antes de que llegues a proponerle la siguiente. Esto suele ocurrir dentro del primer mes teniendo citas. Siempre que te escriba, das por hecho que quiere verte y propones quedar de nuevo. Si lo hace justo después de tu primera cita, perfecto, clara muestra de interés. Fijas otra cita y dejas a un lado el móvil. Simple, ¿verdad? Eres el líder de la interacción, que empieza proponiendo una cita a la semana y acaba por darle más citas si ella viene a buscarlas. A medida que transcurran las semanas, si cometes el mínimo número de errores, comprobarás como es ella quien te busca. Os veréis cada vez más. Te buscará cada vez más. Si en algún momento da un paso atrás y parece alejarse, vuelves a la regla de proponer una cita por semana. Es importante mantenerse firme en una cita por semana hasta que ella quiera ir a por más. Si propones una cita y te rechaza, **dejarás la puerta abierta**. ¿Cómo? Le dirás *Tranquila no pasa nada. Dame un toque si quieres que nos veamos* y no vuelves a contactar con ella. Si te escribe más adelante, tienes otra oportunidad para intercambiar algunos mensajes y proponer una cita de nuevo. Y así sucesivamente.

Sé sincero contigo mismo. Si lo que buscas es algo más que una amistad, como hombre centrado que eres, no debes aceptar menos que eso. Si aceptas una amistad, cuando en realidad buscas algo más, te muestras débil. Te has dejado doblegar a su voluntad. Ve a por lo que realmente quieres y te sorprenderás cuantas mujeres vuelven dándote otra oportunidad. Si ellas merecen ser respetadas cuando se alejan, tú mereces ser respetado cuando te alejas por no recibir lo que realmente quieres.

Cuando vayas a preguntar por su disponibilidad, no seas un robot que repite literalmente mis consejos *¿Cuándo estás disponible? Quiero verte. ¿Cuándo te veo esta semana? ¿Qué días estás libre esta semana?* Suele demostrar más confianza en uno mismo cuando llamas a una mujer para fijar una cita. Puedes usar notas de voz como alternativa.

Cuando no estés con ella, pensará en ti y se preguntará qué es de ti. Te mantendrás centrado en otros aspectos de tu vida a mejorar y luego tendrás tus citas, donde podrás dedicarte a ellas plenamente.

Si te llama para hablar, si te escribe porque quiere seguir hablando, es una forma de decirte: *Me gustas. Quiero tu atención.* Eso es lo que hacen las mujeres. Cuando más les gustes, más atención van a querer por tu parte. Querrán sentirte presentes.

Normalmente, lo que ocurre es que, tras la segunda o tercera cita, empezará a escribirte con más frecuencia. Empezarás a verla dos veces a la semana, porque te escribe con más frecuencia, lo que deriva en más proposiciones de cita. Para cuando llevéis 2 meses, habréis alcanzado varias citas por semana. Ella empezará a implicarse emocionalmente y puede que se plantee tener algo más exclusivo contigo.

Si te busca, recuerda: el móvil es para fijar citas. No eres su terapeuta. No eres su amigo. Eres su potencial amante. Has de mantenerte ocupado. Y si no lo estás, ya estás tardando en ocupar tu tiempo. Responde con algo como *Hey guapa ¿qué tal? Y puede que responda Todo bien, quería decirte que lo pasé muy bien anoche. A ver si nos volvemos a ver.* Esto son buenas señales. Te ha escrito por su propia voluntad y para decirte lo bien que lo pasó contigo. Esto demuestra que tuviste una buena cita.

No todas las mujeres van a escribirte tras una primera cita. En realidad, solo unas pocas lo hacen, a excepción de aquellas que parten de un alto nivel de atracción por ti. Puede bastarles con una primera cita para empezar a buscarte. Si lo hace, puedes decir algo parecido a *Yo también lo pasé genial. Repitamos entonces ¿Cuándo estás libre esta semana?* Y ya está. Ya tienes una segunda cita.

El objetivo es que, eventualmente, la mujer que tengas entre manos empiece a buscarte a ti. Si lo hace, es señal de que se siente realmente atraída por ti. Si no lo hace, esperas a la siguiente semana.

Si lo haces todo correctamente, puedes llegar a empezar a sentir cosas por ti en alrededor de 2-3 meses. Cada vez más pasaréis más tiempo juntos.

Recuerda no abusar del móvil. No trates de conocerla a través de largas conversaciones por WhatsApp. Te darás cuenta como a medida que pase el tiempo, su interés, en vez de crecer, empieza a caer. Empezará a tratar de confirmar citas antes de tenerlas. Te tendrá en espera porque tiene algo entre manos. Cancelará citas. Dejará de perseguirte. Empezará a aburrirse de ti con facilidad si eres tan accesible. No debes estar siempre disponible para hablar. Revisa mi publicación en Instagram llamada *Móvil y mensajes.* Es verdad que, en muchas ocasiones, son ellas mismas las que te buscan una y otra vez para seguir hablando. Si vas a intercambiar mensajes con una mujer, que sea tonteando, buscando el humor y el vacile entre ambos. No quieres hablar del tiempo, ni preguntarle qué tal los estudios, ni a qué se dedica, etc. Habrá tiempo durante las citas.

Es un baile entre dos personas. La seducción siempre ha sido así. Es un perfecto balance entre dos personas. Has de entender lo que una mujer transmite y ser capaz de leer su nivel de atracción. Si te llama o te escribe, trata de tener conversaciones breves y decirle que estás ocupado en cuanto puedas. Necesitas trabajar también en ti mismo, en cumplir con tus metas, en dedicarte tiempo a ti y a los tuyos. Dile que tiene ganas de verla, propón una cita si no está fijada todavía y, si ya lo está, le dices que esperas verla ese día.

Recuerda que los primeros meses, no habrás creado ningún vínculo emocional con ella todavía. Estarás a prueba. Ella permanecerá atenta a si eres un hombre constante. A medida que lo confirme, se irá abriendo a ti.

Entiende que, si la cagas, por ejemplo, hablando con ella durante horas por el móvil antes de la cita y decide cancelarte a última hora, no la busques más. 9 de cada 10 veces, es una prueba. Aléjate igual que ha hecho ella. Vuelve a la regla de proponer planes 1 vez por semana.

Si hablas cada día con ella, y la última vez que sabes de ella es un viernes, no llames hasta el próximo miércoles o jueves. Si acepta, esta vez, mantente alejado del móvil. Si te dice algo como *mejor semana que viene* pruebas de nuevo semana que viene. Si te rechaza 2 veces una cita, no vuelvas a acercarte a ella. A por otra, amigo. Dejas la puerta abierta con un simple *Dame un toque si quieres que nos veamos* y le deseas lo mejor. De esta manera, si decide darte una verdadera oportunidad más adelante, no dudará en escribirte ella.

Siempre digo lo mismo. No te interesa salir con mujeres que no tengan un mínimo de interés por ti. Puede derivar en citas aburridas y en gastar un dinero que podrías emplear para otras citas más interesantes. Sea cual sea su razón para no poner de su parte, si le gustas, te lo pondrá fácil. ¿No es el caso? A por otra. Lo único que has de hacer en estos casos es marcharte.

Un buen amigo que tenía dificultades para gestionar los mensajes, solía llevar las conversaciones a un terreno muy serio. Sin emplear su sentido del humor. Le dije *Da un paso atrás. Puede que te escriba, puede que no. Si no lo hace, es porque te ha visto como a un tío débil, poco gracioso y algo aburrido. De los errores se aprende. Esta es la única manera de propiciar que vuelva.* A las dos semanas se me acerca y me dice entusiasmado No te lo vas a creer y le dije sonriente *Te ha escrito, ¿verdad?* Y así fue. Aprovecho para proponerle una cita tras enviarse unos pocos mensajes. Le hice un primer asesoramiento y le dije *Ahora evita escribirla. Trabaja estos días y relájate, deja que se pregunte por ti, que se dé cuenta que gestionas las cosas de otra manera esta vez. No muestres tus cartas esta vez.* Salió con ella y ahora llevan 8 meses juntos.

Es increíble como pequeños ajustes en la gestión de las citas y los mensajes pueden dar tan buenos resultados. Simplemente has dejado de sabotearte. Mi buen amigo permitió que esta mujer conociera quien era realmente. Un hombre muy interesante con mucho sentido del humor. Tuvo alguna dificultad para gestionar las citas al principio, pero ahora mírale.

Todas las mujeres, acabéis de empezar a salir o llevéis años saliendo, te pondrán a prueba una y otra vez. Cuanta más debilidad muestres, más pruebas. Aunque sea ella quien te busca y te escriba constantemente. Llegarán las pruebas. Cuando te encuentres en una situación parecida, no trates de perseguirla, especialmente si ocurre

entre los primeros dos meses de citas. Espera a la semana siguiente para retomar el contacto y trata de conseguir una cita.

Ocorre de la misma manera si es tu pareja desde hace tiempo. Si deja de llamar, si deja de buscarte, déjala ir por el momento. Obviamente, algo le ha molestado o le preocupa. Si te escribe o llama constantemente durante meses y de repente te deja de buscar, es que algo le ocurre. Mantente indiferente por el momento y di algo como *Hola amor. ¿Cómo va todo?* Las mujeres dejarán de escribirte para ponerte a prueba. Aunque todo haya ido bien últimamente. Querrá comprobar si corres desesperado tras ella.

Si te insisten en hablar tras haber fijado una cita, recuerda, trata de centrarte en tener humor y en tontear con ellas. En cuanto tengas oportunidad, derivas la interacción a la cita. Ellas mismas sabotean su interés por ti. Pasan horas hablando contigo y luego no acaban de despertar suficiente curiosidad como para aceptar tener una cita contigo. Tú, que eres consciente de todo esto, debes de gestionarlo con habilidad.

El móvil puede matar la curiosidad y volver aburrida la interacción. Empezarás a ser predecible. Manda mensajes ligeros y con el afán de tontear, vacilar y hacerlas reír. No querrás acabar como muchos chicos *Tengo muy buenas conversaciones con ella*. Les pregunto *¿Cuántas citas habéis tenido?* Y responden *Suele estar ocupada, con lo que, de momento, ninguna*. Si no estáis teniendo varias citas, teniendo sexo y creando cierta conexión emocional, apártate del móvil. Te acercará más a la zona de amigos que a la zona de posibles pretendientes.



## Transición a una relación

¿Cómo saber si es buen momento para proponer una relación? La idea de una relación surgirá cuando ella esté preparada. Si realmente está interesada, sacará el tema a los pocos meses. Hasta entonces, pásalo bien, propón citas y organiza encuentros sexuales con ella. Disfruta de su compañía y que ella disfrute de la tuya. Para que lo entiendas, las mujeres se plantean tener una relación cuando un hombre está centrado, es constante y pone todo su empeño en las citas. Ellas lo proyectan de la siguiente manera *Llevamos 12 citas. Lo paso bien con él. Me hace reír. No me presiona. Parece un hombre centrado. Me preocupa que salga con otras chicas, quiero disfrutarlo yo sola.* Es entonces, cuando una mujer se plantea tener una conversación contigo. **La idea nace de ella**, aunque tú lleves semanas dándole vueltas sin mencionarlo.

Te lo hará saber cuándo esté lista. Sigue conociendo a otras mujeres, pues nadie te asegura que vaya a llegar hasta ese punto. Cuando saque el tema, asegúrate de que hable con exactitud. Pregunta *¿A qué te refieres con “qué somos”? ¿En qué piensas?*

Por el camino, puedes hablar de cómo visualizas tu futuro, pero no la incluyas en él hasta que ella saque el tema. No quieres despertar en ella la sensación de potencial hombre controlador, que trata de esposarla a él. Recuerda que están muy acostumbradas a escuchar a hombres imaginándose escenarios románticos junto a ellas. Esto les causa mucho rechazo si no están listas para esa conversación. Deja que la idea nazca de ella y comprobarás que no se arrepiente. En el mundo animal ocurre de la misma manera. Todos los machos se pelean por una hembra, pero quien tiene la última palabra, es la hembra. Lo mismo ocurre con hombres y mujeres. Solo los hombres centrados serán capaces de llegar hasta su corazón. Y llegarán para quedarse.

Un hombre que conoce estos principios, no tiene que preguntarle a una mujer si le gusta. Es capaz de leerlo. Es capaz de saber a dónde va su relación con una mujer.

Recuerda juzgar a una mujer por lo que hace y no por lo que dice.

## Constancia

Digamos que una mujer cancela su cita contigo. Tu relación con ella ha ido muy bien hasta ahora, pero, de repente, empieza a flaquear. No parece estar tan segura de verte. Empieza a venirse con excusas de dudosa credibilidad. En cambio, añade algo como *Pero que sepas que tengo muchas ganas de verte*. Es entonces, cuando un hombre se confunde. *¿Qué me estás contando? ¿Quieres verme, pero me cancelas las citas?*

Si quisiera verte realmente, adivina: estarías saliendo con ella. Estarías pasando tiempo de calidad con ella. Tienes que empezar a entender lo que quiere decirte con sus palabras. Los chicos suelen proyectar su nivel de atracción para asumir el interés de una mujer. Que a ti te guste, no quiere decir que le gustes tú a ella.

Otro dato importante, es que, si una mujer comparte información contigo, debes tratar de recordarla. Es importante practicar la escucha activa, estar concentrados en escuchar a la mujer que tenemos delante.

Si una mujer tiene una cita contigo, recordará hasta el último detalle de vuestra cita. Te recordará como ibas vestido, lo que pediste, lo que dijiste, etc. Lo recordará todo. En lo que tú tratas de recordar, ella ya tiene montado el escenario que vivisteis. Es por eso, que retener la información será importante.

Puede que acabéis teniendo una relación y a los 2 años se ponga a recordar contigo viejos momentos. Te recomiendo haber prestado algo de atención, pues si te pone a prueba con preguntas como *¿Recuerdas lo que te dije a la vera del lago? Y respondes con un Vaya, pues ahora que lo dices, no*. Se dará cuenta de que no estuviste prestando atención. Al menos, así lo interpretará.

Puede que lo haga a los pocos días de la cita, con lo que trata de hacer un esfuerzo por retener todo lo que vaya diciendo. Al fin y al cabo, te gusta. No debe de suponer un gran esfuerzo escuchar a la mujer que te gusta.

Si fallas esta clase de pruebas, te pondrá a prueba con frecuencia. Si no superas las pruebas, empezarás a escuchar las famosas palabras *Nunca me escuchas*. Cuando una mujer dice esto, quiere decir que no estás prestando atención a lo que te dice. Puede significar también, que no entiendes lo que trata de comunicar.

En su cabeza, **no** la estás escuchando. Puede que la estés mirando, pero ¿acaso **escuchas** lo que trata de decir? ¿Te esfuerzas por **recordar** todo lo que dice? No es fácil recordar tantas cosas como hace una mujer, pero debes hacer un esfuerzo. Al menos recordar de qué trataba la conversación. Si no, se sentirá muy dolida y creará un drama innecesario.

Las mujeres siempre tratarán de llevarte al límite. Tratarán de maquillarlo con bromas o algo de tonto. *Si no haces esto por mí, no volverás a verme*. Suelo responder de la misma manera. Bromeando: *Bueno, quizá vaya siendo hora de recuperar mi antiguo rebaño de mujeres...* y ella seguirá *Qué vas a tener tú un rebaño de mujeres...* y tú puedes decir *Y tú qué sabes...*

Si te das cuenta, no acaba de ser una conversación seria. Se trata de ser pícaro, seguirle el rollo, siempre con una sonrisa propia de James Bond. Mantente firme en tu postura, solo es un juego (si es incapaz de apreciar tu sentido del humor, puede que quieras replantearte la relación. El amor es juego, son risas, son buenos momentos. Búscate a alguien que tenga esa misma visión de las relaciones. No entres en una relación para pasarlo mal).

Esta es su forma de ponerte a prueba. Muchos hombres picarán al anzuelo. Muestra tener sentido del humor y mantente inalterable.

El hombre ha de ser como montaña, mientras que la mujer es la madre naturaleza. Habrá días que haga sol, habrá días que llueva y habrá días que sople el viento. Pero por mucho que llueva o sople el viento, la montaña permanece. No se altera. Apenas se ve afectada. La montaña no corre tras el viento. El tiempo va y viene. Pero la montaña, permanece. La idea de todo esto, es que no te has de alterar ante las idas y venidas de una mujer. A veces serás la causa y otras no tendrás nada que ver. No todos los días va a salir el sol. Revisa mi publicación en Instagram *Si se aleja, te alejas*.

Siempre te pondrán a prueba. Tanto si las cosas van bien, como si se tuercen un poco. Sobre todo, si se tuercen un poco. Solo tratan de comprobar que estás con la clase de hombre centrado que realmente aparentas ser. Algunas lo harán con el fin de bromear y romper con la monotonía, con lo que tampoco lo tomes siempre personal. Tratará de hacerte actuar desde la necesidad, para demostrarse a sí misma lo que sospechará a veces *Ves, sabía que no era tan confiado como aparentaba*. De ahí radica la importancia de interiorizar las pautas. Antes o después, formarán parte de ti. Una mujer debe saber que, si se excede ejerciendo presión, acabarás por marcharte.

## Primeros 2 meses: pruebas de una mujer

Si estás saliendo con una mujer que recientemente ha salido de una relación, ten en cuenta que no habrá sanado todavía emocionalmente. ¿A qué me refiero? Es posible que, si su ex reaparece, no tengas ninguna posibilidad de competir con él. De repente puede desaparecer. Dejará de ponerse en contacto contigo. Hoy podrá mostrarte mucho interés y mañana mostrarse indiferente. Si se aleja y no es por su ex, será porque no se encuentra emocionalmente lista para conectar de nuevo con un hombre.

Por otro lado, no trates a una mujer que acabas de conocer como tu terapeuta personal, como tu novia o como tu madre. Si estás pasando por un mal momento emocionalmente, trata de aliviarte poniéndolo sobre la mesa con amigos y familiares. Puedes también optar por acudir a un profesional. Pero no cometas el error de muchos hombres, que se presentan a una cita y sueltan todo con lo que cargan. Puede estar bien una noche, pero si se repite, puede ser una de las maneras más rápidas de perder el interés de una mujer. Debes ser el líder y debes saber gestionar tus emociones. Guarda tus miedos e inseguridades para tu gente más cercana o profesionales que te ayuden a superarlos.

Si quieres a una mujer conectada con su energía femenina, debes dominar tu lado más masculino. Para ello, debes evitar comportamientos que nazcan de la necesidad.

## Te quiero

Cuando siento que quiero decirle a una mujer que la quiero, una vez me encuentro en una relación, suelo ser prudente. Igual que ellas se acercan a proponer una relación seria, lo harán para decirte lo que les haces sentir. Mi recomendación es que esperes a que ella dé el primer paso. De nuevo, lo que queremos es evitar que sientan presión alguna. Cuando esté lista, te lo dirá. Si pasan varios meses y no puedes aguantar más, suéltalo. Estoy seguro que será correspondido y recibirás otro de vuelta. Si no es así, está bien. Aguarda un tiempo hasta volver a decirlo. Puede que no sienta tanta atracción como pensabas. Puede que sea una mujer insegura y trate de ser cauta. Puede que estés cometiendo errores.

Algunos chicos se precipitarán a decir *te quiero* en las primeras semanas. Como comento al principio del libro, los hombres somos criaturas visuales. Nos suele llevar menos tiempo conectar con estas emociones. Basta que te gusten sus ojos y tenga una voz dulce para empezar a imaginarte teniendo hijos con ella. Pero a ellas, les lleva más tiempo. Las mujeres salen a tener citas con el único objetivo de pasarlo bien y ver qué ocurre.

Algunas mujeres tendrán dificultades para decir las palabras mágicas. Aun así, te bastará con fijarte en todo lo demás. Sus acciones y otros detalles hablarán por ella. Sabrás cuando empiece a alcanzar ese punto. Si te llama todo el tiempo, te escribe varias veces al día *Tengo ganas de verte. Te echo de menos*. Esto te dice exactamente en qué punto se encuentra. Si te dice *¡Qué ganas de verte! Lo pasé genial la noche anterior. ¿Cuándo nos veremos de nuevo?* Te estará diciendo, literalmente, que quiere más de ti, que requiere tu presencia.

Con el tiempo, su atracción terminará por llegar a lo más alto y puede que entonces se decida a ponerle palabras a todo lo que despiertas en ella. Se abrirá un poco más a ti emocionalmente.

Es mucho más fácil de esta manera. Y mucho más divertido. Pese a que eres quien suele liderar la interacción, se vuelve bastante simple y sencillo gestionar una relación cuando sabes todo esto.

## Presta atención

Prestar atención no es difícil. Y mucho menos si es a la persona que deseas. Una vez hayas superado los dos primeros meses de citas, puede que empieces una relación con esa mujer, si es lo que deseas. Si es el caso, prestar atención se convierte en un aspecto aún más importante todavía. Será la clave para mantener tu relación a lo largo de los meses y los años.

Seguirás queriendo identificar su nivel de atracción por ti. Seguirás prestando atención a sus acciones y a los pequeños detalles. Si no lo haces, será muy fácil caer en la monotonía, en la rutina, es la inercia del día a día. Yo mismo caigo en ocasiones, sin darme cuenta. Te centras demasiado en el trabajo, en tus estudios, en tus negocios, etc. Nos excusamos en que lo hacemos por un futuro mejor, pero no por eso debemos olvidar nuestro presente. Dejas de llevar a tu chica aquí y allá. Dejas de tener citas románticas en las que disfrutáis el uno del otro. Ella te lo hará saber sutilmente. Para cuando te des cuenta, su atracción por ti habrá disminuido. ¿Cuánto? Depende de lo que tardes en darte cuenta. Es por eso que muchos hombres son dejados por sus chicas cuando creían estar en su mejor momento. No lo ven venir. Ya no tratan de sorprenderla. Dejan de poner de su parte y, poco a poco, ellas pierden el interés.

Un antiguo compañero de clase con el que solía salir a entrenar, tenía una novia con la que llevaba 6 meses saliendo. Él tenía muchas dudas acerca de la relación y me estuvo pidiendo consejo.

Ella le explicó que, cuando empezaron a salir, ella dejó de verse con otro chico para salir con él. Semanas antes, ella le llamó. Él estaba muy ocupado en ese momento y fue muy breve. Le dijo que hablaran más tarde.

Él me comenta que solían hablar por el móvil a todas horas. De repente, dejaron de llegar los mensajes por varios días. Él pensó *Vale, creo que la he cagado. Tiene que haberle molestado mucho.* Él la llamó. Ella le dijo algo así *como Me he visto con el chico con el que solía verme antes. Ahora es solo un amigo. Le estaba comentando lo ocurrido el otro día y me ha convencido de que son cosas que pasan, que debías estar muy liado, nada más.* Me quedé sorprendido. Lo que le estaba diciendo ella en realidad es lo siguiente *Mira chaval, este es tu sustituto. Si no te pones las pilas, ya tengo a un hombre en el banquillo, listo para salir a jugar.*

Me lo contó preocupado, esperando que yo pusiera significado a todo lo ocurrido. Él estaba muy confundido. Le dije que no valía la pena seguir con esa mujer. A la larga, siempre que sintiera falta de atención, actuaría con amenazas y chantajes emocionales.

Os interesa salir con mujeres que resuelvan los problemas exponiéndolos. Tiene que saber crear un puente de comunicación y tu labor será facilitarlo. Él no sentía que podía confiar en ella (y con razón). Ella le hablaba de futuro, de todo lo que quería hacer con él, pero al mínimo paso en falso, le amenazaba con verse con otros chicos. Sal de ahí, amigo. Ahí no es. A la larga, te la jugará, pues te aseguro que todos acabamos despistándonos a lo largo de la relación. Es por eso que la comunicación de

pareja es fundamental. Es por eso que las parejas más duraderas, ponen sobre la mesa sus necesidades y tratan de crear un puente de comunicación.

Las mujeres que tienden a ser muy inseguras hacen esta clase de cosas. No están cómodas recorriendo el camino con una única opción. Lo que harán, será mantener a uno o más hombres en su órbita. Esa clase de hombres que tratan de conseguir una cita con tu chica. Basta que cometas algún error y volverás al banquillo para que otro salga a jugar. Las mujeres que se esfuerzan por mantener su estabilidad emocional, se marcharán. Dejarán la relación, sanarán y luego se abrirán a conocer a otros hombres. Por esto es tan importante permanecer atento a la atracción que pueda estar sintiendo tu chica. Fíjate en lo que hace. Fíjate en si comunica de forma sana sus necesidades emocionales. Fíjate en si trata de buscarlas fuera de la relación, cuando no se ven satisfechas.

Tienes que ser capaz de leer entre líneas. Fue su forma de decirle *La estás cagando*. Las mujeres te comunicarán, de una manera u otra, que vuestra relación no va por el camino que les gustaría. Si no, actuará como esta clase de mujeres, hablándote de cómo un compañero muy mono del trabajo ha empezado a tirarles la caña, tratando de llevarlas a cenar o a tomar algo. Si habla de otros hombres con comentarios muy positivos, es su forma de decir *Ponte las pilas, porque tengo a otros hombres interesados en mí. Si dejas de esforzarte, te voy a reemplazar*. Y, sinceramente, creo que esta clase de comunicación es bastante tóxica. Te encontrarás con mujeres que no saben hacerlo de otra manera.

Por lo general, son pocas las mujeres que dicen todo lo que piensan directamente. Suelen hablar entre líneas y tendrás que prestar atención a los detalles. ¿Le dedicas el tiempo suficiente?, ¿le prestas atención?, ¿la tratas como deberías? Lo podrás saber por la forma en la que se comporta contigo. ¿Deja de darte besos? ¿Deja de buscar tus abrazos? ¿Deja de tocarte? ¿No la ves igual de feliz? ¿Ha disminuido su apetito sexual? ¿Se queja de cualquier cosa que hagas?

Todo esto es una forma de decirte *Estás cometiendo errores. Me estás fallando. No me haces igual de feliz que antes. No noto tu presencia. No noto tu amor. Ya nada es lo mismo*. Muchos chicos pensarán *No está de buen humor. Algo le habrá pasado y lo está pagando conmigo...* Pero en realidad, es su forma de decirte **a ti** que eres débil, que solías estar centrado y ahora estás perdiendo el rumbo, que no estás tomando las riendas de la relación.

Entiende que, una vez superas los primeros meses de la relación, tu chica empieza a estar enamorada de ti. Quiere notar tu presencia y sentir todo tu amor por ella. Es en ese momento cuando se abren emocionalmente. Abren su corazón. Estarán listas para recibir toda tu presencia y todo tu amor. Quieren sentirte, ahora que se han abierto a ti. Quieren ver que eres capaz de ocupar ese lugar. Si la quieres conservar por mucho tiempo, debes hacerlo sin prisa, pero sin pausa.

La energía masculina representa la fuerza de voluntad, alcanzar metas, progresar, romper barreras y superar obstáculos. Tener un propósito en la vida. Tanto hombres como mujeres conectamos con ambas energías, masculina y femenina. Depende del día, depende del ámbito en el que te encuentres, depende de cuál predomine en ti, etc. Es por eso que hay hombres que tienen dificultades para trasladar el éxito de sus negocios, por ejemplo, a la gestión de su vida sentimental. Conectan con

facilidad con su energía masculina cuando se trata de negocios, pero son incapaces de mantenerse ahí cuando se presenta una mujer ante ellos.

Cuanto más le des a tu chica, más va a querer de ti. Es por eso que te escribe durante el día *Hola amor, ¿Cómo vas? ¿Todo bien?* Es como una gran pancarta diciendo *Hola amor, quiero sentirte cari, quiero sentir que estás ahí.* Es por eso que, cuando te reencuentras con tu chica, se lanza sobre ti y trata de abrazarte. Es otra forma de expresar que te quiere. Posa sus brazos alrededor de tu cuello y te besa.

Es por eso también que se acerca y te enseña su nuevo look o lo mucho que le gusta algo: *Mira amor, ¿te gustan mis uñas?* Cada vez que mi chica se acerca contenta, sintiéndose guapa, yo le recuerdo lo mucho que me gusta que se mime. Amo que una mujer se cuide. No solo porque a mí me guste, sino porque la veo feliz, dedicándose a sí misma en mi ausencia. Eso me llena de orgullo y satisfacción. La veo a lo lejos y pienso *¡Esa es mi chica!* Es una de las cualidades de mi lista (sabréis de lo que hablo al leer el libro) y se lo recuerdo: *Oye mi amor: te quedan de maravilla. Estoy ansioso por que me las claves en la espalda.* Seguid tonteando, seguid teniendo humor. No dejéis de ser pícaros. Es vuestra amiga, vuestra amante, vuestro *bro*. Me pongo tonto solo de pensarlo.

Si en cambio, respondéis con un *Amor estoy viendo las noticias, ahora no. o No entiendo como las mujeres os gastáis un dineral en eso.* Esto es lo **peor** que puedes hacer. Básicamente, lo que le estás diciendo, es lo siguiente: No te quiero. *No quiero darte mi presencia, ni mi atención. Aparta de mi vista. No eres importante para mí ahora mismo.* Estás **invalidando** lo que es importante para ella.

Cuando diga *Amor vengo de la peluquería. ¿Cómo lo ves? ¿Qué piensas?* Deja todo lo que estés haciendo. Debería salirte del alma un *Estas preciosa amor. Te ves genial. El peinado es chulo, pero el mérito es de quien lo luce...* Tontear un poquito *Lástima que vaya a durarte tan poquito, pues luego te tiraré de él.* Esto último mejor os lo ahorráis, a no ser que les encante a vuestras parejas en la cama. *Me encanta eso que te has comprado. Menudo pibón estás hecho.*

Las mujeres quieren **hacerse notar**. Todo lo que hacen tiene como objetivo captar tu atención. Es por eso que es tan importante entender lo que tú atención significa para ellas. Y en relación, suele significar un mundo.

Uno de mis antiguos clientes me escribió un largo testimonio de cómo salvé su relación. Su chica estaba haciendo muchos esfuerzos por captar su atención, pero él tenía problemas para darse cuenta. Todo lo que ella quería era **sentirle** a él. Le dije que *tu único propósito para estar en esa relación es entregarte a ella. Tienes que entregarte a ella o dejarlo. Sal ahí fuera y consíguete una tipa con la que verte con fines sexuales, si es lo que quieres. Pero si entras en una relación, es para entregarte.*

Una vez lo entendió, empezó a darle sentido a todo lo que su chica había estado haciendo. La ropa, la peluquería, etc. Todo lo que trataba de decirle era *Quiero sentir tu presencia amor, quiero notar el amor que sientes por mí.*

Lo que ocurre, es que, si no te entregas a ella, una mujer vuelve a cerrarse emocionalmente. Echa el cierre. Levanta un muro. Ahora tienes que hacer esfuerzos por comunicarte con ella y que se abra de nuevo a ti. Lo pondrá mucho más difícil. Llegar de nuevo a ella requerirá de verdadero esfuerzo. Volverán las pruebas. Tratará



de averiguar, una vez más, si eres el hombre centrado del que se enamoró. Quiere asegurarse de que, si se abre, recibirá tu amor y atención como es debido.

Si le dices que la quieres, pero no lo demuestras con tus acciones, no te servirá de nada. Papel mojado. En su cabeza, si realmente la quisieras, se lo estarías **demostrando**. Si realmente la quisieras, tratarías de dedicarle tiempo, tratarías de averiguar qué le ocurre. Querrías saber lo que la empuja a alejarse de ti. Te **interesarías** por llegar al fondo de la cuestión. Dejarías que se expresara y la escucharías con atención. Tratarías de entender lo que trata de expresar, para luego poner solución a vuestras diferencias.

Lo que ocurrirá entonces, es que volverás a ser **el hombre centrado** del que se enamoró. El hombre que ama y en el que puede confiar. Si le dedicas tiempo, atención y demuestras el afecto que tienes por ella, se mantendrá abierta emocionalmente a ti. Si vuelve a cerrarse, es tu trabajo tumbar ese muro. Atravesar sus barreras. Crear un puente de comunicación junto a ella. A medida que conozcas a la mujer que tienes delante, será más fácil identificar sus necesidades afectivas y leer su nivel de atracción. Es mucho más difícil al principio de la relación.

Ahora ya sabes por qué una mujer se interesa por ti en mitad del día *Hola amor ¿qué haces? ¿cómo va tu día?* Todo lo que busca es sentirte y reafirmar lo que cree que sientes por ella. Presencia, atención y amor es su único reclamo. Quiere reafirmar que la quieres y que te importa. Cuando estés trabajando o realizando alguna actividad, no debes precipitarte a escribirle de vuelta tampoco. Si, por ejemplo, te llama durante el día y estás ocupado, no dejes de hacer lo que estás haciendo. *Amor, ahora estoy ocupado ¿ok? Me ha gustado ver tu nombre al sonar el móvil. Me ha alegrado mucho. Solo quiero que sepas que agradezco el detalle. Ahora mismo no puedo hablar, pero quiero que sepas que tengo muchas ganas de verte. Luego hablamos guapa. Te quiero.*

Si por ejemplo la verás ese mismo día, cuando las veas, **muéstrale** cuanto aprecias que tenga esta clase de detalles contigo. Que te llame, que te sorprenda haciendo esto y lo otro. *Ha sido un detalle que llamas hoy.* Cuando estabas trabajando, no podías darle tu atención. Recordad que debéis estar centrados en lo que toca en cada momento. Puede que se sienta un poco rechazada en un primer momento, pero solo te estás centrando en cosas importantes para ti, con lo que lo ha de respetar. Luego, al verla, tienes la oportunidad para demostrarle que valoras lo que ha hecho, que te busque. Solo estabas ocupado en ese momento. Dale ese reconocimiento que merece. Bésala, abrázala y dile lo mucho que te ha gustado: *me ha encantado tener cuatro palabras contigo hoy. Aunque haya sido 1 minuto, adoro oír tu voz.* La hace sentir que te importa. Presta atención, a las mujeres les encanta. Las mantiene abiertas emocionalmente y es cuando puedes disfrutar plenamente de una relación con una mujer maravillosa.

Pon mérito en todo lo que hagan por y para ti, porque has sido tú quien las ha llevado hasta ese punto y mereces ser tú quien la disfrute. Todo esto es lo que diría yo en mi caso personal, pero asumo que estáis con la mujer a que realmente queréis y, por lo tanto, fácilmente nacerá de vosotros tener estos comentarios. Tu presencia y recibir tu amor son los motivos por los que te buscan, te escriben, te llaman, quieren tener citas, tienen detalles, hacen cosas por ti, etc. Es por eso que se arreglan aún más

todavía cuando van a verse contigo. *Hola amor, estoy aquí, quiero sentir cuanto te gusto y cuanto me quieres, muéstramelo.*

Al llegar a casa, al quedar con ella... lo primero que has de hacer es abrazarla, besarla y preocuparte *Amor, ¿qué tal el día? ¿Todo bien? ¿Qué tal aquello que me dijiste sobre...?* Amor y atención. Si te dice He tenido un día horrible, entiende lo siguiente: las mujeres no quieren que resuelvas sus problemas. En la gran mayoría de casos, solo quieren que las escuches. Si tienes dudas, cuando empiece a hablar, le preguntas *¿Quieres que te dé consejos o solo quieres que te escuche?*

*Dime amor, ¿Qué has hecho? ¿Qué ha pasado?* Es importante involucrarse *¿Y cómo te has sentido?* Si ves que no acaba de soltarlo todo *Amor, suéltalo todo. Dime.*

Facilitarás que saque todo lo que lleva dentro, todo lo que le está preocupando. Solo con hablar de ello, permites que conecte contigo. La hace sentir mejor el hecho de contar con tu presencia y comprensión. Repite algunas de las cosas que haya *dicho Con lo que no entiendes por qué te ha hecho esto...* enfatizarás la idea de que la entiendes, de que la escuchas.

## El arte de la comunicación

Uno de los clientes con los que he trabajado tenía a su pareja trabajando con él en la misma empresa. Durante una reunión, ella se oponía a todo lo que él sugería. Le dije que la razón por la que lo hacía, era porque la relación entre ellos no iba del todo bien, y ella aprovechaba la oportunidad para enfrentarse a él.

Él había cometido varios errores en la relación y estábamos empezado a trabajar en ello.

Ella trataba una y otra vez de doblegarlo. Lo ponía a prueba. Y para hacerlo, soltó toda la caballería. Comentamos previamente que, durante el trabajo, debía de mantenerse firme e inalterable ante sus idas y venidas. El trabajo a realizar en la relación, era en la relación personal, no en la profesional. Supo manejar la situación. En la reunión dijo algo como lo siguiente *Aprecio el hecho de que señales esto, esto, esto y esto. Aun así, solo llevas trabajando conmigo algunos meses y yo llevo años en este negocio. Sé lo que funciona y esta es mi decisión.*

Ella seguía lanzando cuchillos y comentarios fuera de lugar, con lo que le dijo con mucha educación *Hoy estoy de buen humor. Tengo cosas que hacer y no podemos alargar la reunión mucho más. Me voy.* Y tal lo dijo, lo hizo. Se marchó. Se mostró centrado. Fuerte. Firme en su posición y no dejó que lo alterara. No era la primera vez lo hacía ante los demás trabajadores, con lo que le dije *Hiciste lo correcto.*

Si se hubiese quedado y dejado alterar por su chica, habrían provocado una fuerte discusión delante de los demás. No dejó que ella lo alterara y, en este caso en particular, hizo lo correcto.

Para que entendiese el concepto, le expliqué que muchas veces, una mujer se enfada por motivos más allá de lo que pueda parecer en un primer momento. Si se enfada tu mujer por no tirar la basura, la tiras, y sigue enfadada, no es la basura lo que la preocupa. En la mayoría de casos, se habrá enfadado porque no has cumplido con tu palabra. Cuando le fallas a una mujer, ya no se siente segura contigo. Dudará de tu masculinidad y fuerza. Como comento a lo largo del libro, te pondrá a prueba más a menudo y levantará un muro entre vosotros.

Lo que suelo hacer para aplacar el mal humor, es tener humor. Si he hecho algo que haya enfurecido realmente a mi pareja, trataré de aplacarlo con humor. Seguiré tonteando. Trataré de hacerla reír de nuevo. Esto facilitará que conecte de nuevo con su energía femenina y facilite crear un puente de comunicación entre ambos. No lo tomes muy en serio por el momento. Recuerda que eres el líder de la interacción y la llevarás por el camino que decidas. Marca el tono. No crees más drama innecesario.

Es por esto que la comunicación es tan importante. Si se cierra en banda, habla con ella: *¿Qué pasa amor?* Adivina qué responde *Mmm nada. Todo está bien.* Cuando una mujer parece distante y dice que todo está bien, es que no está bien. Si decides aceptar que todo está bien *Vale amor. Me voy a entrenar, luego te veo.* Puede que te diga de mala manera *¡Y no olvides la maldita basura!* No está enfadada por la basura. Está enfadada porque no has mostrado ningún esfuerzo por abrirla emocionalmente

de nuevo. Por alguna razón, no confía en tu masculinidad, en que seas un hombre centrado y fuerte. Eso la empuja a ella a conectar con su masculinidad, lugar en el que no está del todo cómoda, pues no es su esencia natural. La vuelve agresiva y la pone de mal humor.

Las mujeres quieren conectar con su energía femenina. Consiste en abrirse emocionalmente, conectar, estrechar lazos, en recibir amor, sentir conexión, etc. No le has mostrado amor. No has hecho presencia. Y es en este punto cuando nos llega la idea de que *Mi chica dice una cosa y luego hace otra. Me dice que haga una cosa, la hago y se vuelve a enfadar. Le pregunté si le iba a sentar mal que aplazáramos la cita para salir con mis colegas. Me dijo que no pasaba nada y ahora está cabreada.*

Las mujeres quieren que sepas intuitivamente lo que hay que hacer. No quieren enseñarte cómo ser un hombre. Quieren que lo seas. Quieren que sepas actuar como un hombre centrado y confiado, capaz de tomar las riendas de una relación, organizarte para poder dedicarle tiempo y saber abrirla emocionalmente siempre que cometes algún error. Los vas a cometer, seas quien seas. Y más te vale estar preparado para saber liderar la comunicación entre ambos.

Algo que es verdad, es que las mujeres podrían ayudar a sus hombres a entenderlas mejor. Pero asumen que *Bueno, sabrá dar con la solución. Bueno, se dará cuenta y lo solventará o Él debería saber todas estas cosas.* La realidad es que ninguno nace aprendido. Ninguno recibimos educación en todos estos aspectos de la seducción hasta que realmente nos implicamos en mejorar. Aprendemos a medida que cometemos errores, pero la mayoría no sabe ni por dónde empezar.

Con lo que cuando te diga *Todo está bien* y **notas** como algo falla entre vosotros, deja lo que tengas entre manos, mírala a los ojos y pregúntale *Amor, ¿Qué ocurre?* Puede que diga *Todo está bien, no quiero hablar ahora. NO, no y no.* Es una **prueba** más. Quiere saber si realmente estás tratando de llegar a ella o es una falsa preocupación. Tu chica te está diciendo *¿Cuánto deseas realmente comprender lo que me ocurre? ¿Cuánto te importo? ¿Vas a poner de tu parte realmente?*

Puede que diga *No quiero hablar de ello* con entereza. Permaneceré firme y le diré *No me voy a ir a ningún sitio hasta que me digas qué te pasa.* Puede que emplee algo de humor, pero suelo mostrarme bastante preocupado. Siempre he tenido muy desarrollada mi energía femenina, con lo que me es muy fácil empatizar con la preocupación de mi pareja. Puede que hasta la moleste un poco, con el fin de interrumpir lo que sea que esté haciendo. Actuaré de forma estúpida y juguetona. Solo quiero que me dé una oportunidad para hablar.

Puede que me suelte un *A ver pesado, ¿qué quieres? No molestes* y responderé *No te molesto, solo quiero saber qué te ocurre* y ella puede que diga *No quiero hablar* y yo responderé *tengo todo el día* y ella dirá *No quiero hablar ahora. Me has molestado* y yo diré *A ver dime, ¿cuándo te he molestado?* Y ella de nuevo *No quiero hablar* y yo *Amor. Hablemos. Quiero saber en qué piensas.*

Antes o después, decidirá abrirse. Puedes optar por hacer un poco el tonto, tener sentido del humor o incluso tontear con ella. Si ves que nada funciona, suelo ponerme cómodo. Habrá mujeres que preferirán calmarse por unas horas si lo ocurrido es reciente. Luego, será más fácil acceder a ellas. La cuestión es no dejar las diferencias sin

resolver o lastrarán la relación. Lo ideal, es no irse a la cama hasta haberlo resuelto. Como si tenéis que pasar la noche en vela.

Recuerda que tú marcas el tono. Si te dejas absorber por la negatividad que desprende, cuando empecéis a entablar comunicación, seguramente discutiréis en vez de solventar nada. Y los hombres que discuten a una mujer, es que no las entienden.

Eventualmente, empezará a contarte lo que le ocurre. Puede que llore, pues si tanto le cuesta hablarlo, es que le ha dolido mucho. Una vez empiece, tira del hilo hasta el final *¿Y cómo te has sentido amor? ¿Qué ocurre exactamente? ¿Qué te molesta de toda esta situación?* Trata de empatizar con lo que siente y escucharla. Se está abriendo de nuevo. La quieres y te preocupa su nivel de satisfacción con la relación que estáis llevando. Recuerda no abandonar a la primera de cambio. Lo que comunicas con todo este intento es que tú eres la montaña. Estás ahí. No tienes intenciones de moverte. La quieres y te preocupa.

Si una mujer te falta al respeto numerosas veces o decide pasar a agredirte físicamente, quizá deberías pasar página y poner fin a tu relación. No es la clase de mujer con la que quieres estar.

También existen mujeres ahí fuera que son terribles para crear un puente de comunicación. Preferirán buscar lo que les falta en la relación en terceras personas. Serán infieles. Crearán un gran muro el cual no serás capaz de atravesar. No mediarán palabra y usarán el silencio como castigo. Si estás con una mujer así, lo mejor es que te busques a otra.

Hay numerosos estudios que demuestran, una y otra vez, que las relaciones más duraderas, tienen la siguiente característica en común.

**Buena comunicación:** Resolverán sus diferencias hablando y facilitando la comunicación. Tratarán de hacerlo siempre antes de acostarse. Si hace falta quedarse hasta las tantas de la madrugada, lo harán. Las parejas que acumulan sus diferencias en vez de resolverlas, perecen. Si estás con alguien que se niega a entablar conversación o te amenazan con poner fin a la relación, a la larga, tu relación también perecerá. Si identificas este patrón con tu chica, lo mejor es poner fin a vuestra relación. No son lo suficientemente maduros como para esforzarse por tener buena comunicación. Igual que no es su responsabilidad enseñarnos, no es tu responsabilidad enseñarlas a ellas a tener una buena comunicación.

No tolere hostilidades, agresiones o faltas de respeto.

Debes indagar y esforzarte por dar con el fondo de la cuestión. Es una prueba para saber si **realmente** te importa, si **realmente** quieres aliviar su dolor. Haz preguntas: *Amor, dime, ¿qué te preocupa?* Y no desistas hasta que se sienta realmente aliviada.

Muchos chicos dirán *Vale, lo siento* y ella dirá *Vale, gracias. Agradezco que lo sientas*. Y luego ellos dirán *Te quiero*. Es mucho mejor si en vez de **decirlo**, decides **demostrarlo**. Lo he explicado varias veces. Amor y presencia. Formular preguntas. Ir hasta el fondo de la cuestión. Demostrarás verdadera preocupación e interés.

Al final, son las acciones las que realmente hacen llegar el mensaje. Las palabras solo las acompañan. Sin acciones que las respalden, las palabras son papel mojado.

Es tu esfuerzo e implicación por **entenderla** lo que te llevará a abrirle el corazón de nuevo. *Así que te ha molestado cuando he dicho esto, porque te dolía la idea de esto... Así que te duele cuando hago esto, porque te hace sentir esto... Siento haber dado por sentado esto... Siento haberte hecho sentir así... Trataré de mejorar esto, no quiero que te llegue este mensaje... Trataré de corregir esto, lo que quiero hacerte sentir es esto... Te he dado por sentada amor, lo siento.*

**Esta** es la forma en la que realmente comunicas estar arrepentido. Toma el tiempo que sea necesario y no des por cerrada la cuestión hasta que ella se sienta aliviada realmente. Al fin y al cabo, quien está en tensión y dolor, es tu chica. Muchos chicos darán por finalizada la conversación antes de tiempo, dejando algunas cuestiones pendientes de hablar o sentimientos por expresar. Lo que devolverá a sus chicas al punto de *partida No me escucha. No me comprende. No le importo*. Tómate el tiempo necesario para conectar con ella, para entender los detalles del contexto, saber cómo lo ha vivido, qué ha experimentado. Tira el hilo. Sabrás cuando habéis llegado hasta el fondo de la cuestión cuando te diga las palabras mágicas *Me siento mucho mejor ahora. Me alegro de que lo hayamos hablado. Gracias amor. Te quiero. Siento haberme puesto así amor. Perdona por haber interpretado mal las cosas amor*. Reposan sobre ti, te dan un beso, buscan tu abrazo. Puede que hasta acabéis haciendo el amor. Ahora sí sabes que has llegado al fondo de la cuestión. Lo has resuelto o lo has apaciguado. Vuelve a estar abierta emocionalmente a ti.

Cuanto mejor conozcas a tu chica, más fácil será detectar si está en tensión contigo. También te llevará menos tiempo resolver vuestras diferencias. Si es algo que lleva arrastrando hace tiempo, puede que te lleve horas resolverlo.

Las mujeres quieren sentirse comprendidas. Ahora sabes que, en muchas ocasiones, será a través de crear un puente de comunicación. No debes desistir en el intento. No te lo pondrá fácil, precisamente porque está cerrada en sí misma y te está poniendo a prueba. Quiere saber si te importa de verdad. Otras veces tendrás que tomar acción. No solo bastará con hablarlo. Pero es un primer paso.

Tened en cuenta que, con una mujer, no vais a obtener puntos por lo que hicisteis en el pasado. Puedes haber sido la mejor pareja del mundo durante años, que, si la cagas durante todo el día, te dirá que eres cruel, que la haces sufrir y que no tienes piedad. *Pero si la semana pasada hice esto y lo otro, ¿qué me estás contando?* La mayoría de chicos no entiende a las mujeres porque tratan de enfocarlo desde su perspectiva personal. Los hombres somos seres racionales. Decir algo así en esa situación puede empeorar las cosas. Entenderá que no te importa lo que está sucediendo en ese preciso instante y que tratas de escudarte en acciones pasadas. Y es la peor manera de la que puedes enfocarlo. Es un error tratar de usar la lógica y la razón para ganar una discusión. Aunque ganes, perderás.

Es por eso que puede ser complicado entenderse con una mujer en ocasiones. Las mujeres no piensan igual. Lo único que trata de comunicar es *Me has hecho daño en este preciso instante y necesito que lo arregles*. No importa lo que hayas hecho previamente. Solo importa el aquí y el ahora. Lo que importa son tus cagadas de hoy. No quiere decir que seas una mala pareja para ella, pero en **esos momentos**, sí lo eres. Solo trata de expresarse.

Cuando saque temas del pasado que habían quedado resueltos en su momento, solo trata de comunicar que le has hecho daño hoy igual que lo hiciste aquel día. **No lo tomes personal.** Las mujeres suelen usar ejemplos del pasado para tratar de comunicar sus emociones en el presente. Es comunicación implícita, no explícita. Lo mismo aplica con otras mujeres en tu vida.

Por ejemplo, una madre. Por un simple descuido, te monta un ultimátum. Lo que le molesta, no es que te hayas olvidado de tirar la basura hoy. Es que te hayas olvidado de tirar la basura hoy, ayer, semana pasada, el mes pasado y hace 2 años. Es como lo viven.

Las mujeres son seres emocionales. Siempre leo y escucho *Es imposible entender a las mujeres. No son para nada racionales.* Para mí son bastante racionales. Como he comentado previamente, tengo mi energía femenina muy desarrollada. Me he criado entre mujeres y eso ha tenido mucho que ver. Y para mí, son seres muy racionales, siempre y cuando entiendas de donde provienen sus pensamientos. Todo lo que dicen y hacen tiene un origen emocional.

## El arte de saber

El arte de saber qué puedes y qué no puedes en presencia de una mujer, puede ser complicado. Lo mejor que puedes hacer es usar el sentido común. Por ejemplo: evita hablar de otras mujeres. Venga va, chicos. No hay que ser brillantes para saber esta.

Si estás en la playa, ahórrate decirle *¿Has visto a esa chica? Me flipa el bikini que lleva. Las gafas están chulas también.* Sobre todo, si últimamente no le has lo bien que le queda el suyo o lo bien que le sienta el moreno que está cogiendo últimamente. Recuerda que quieren sentirse especiales. Si tu chica te pregunta, aprovecha la oportunidad para tontear y tener algo de humor, para aplacar cualquier reacción. Yo me quedaría mirándola a los ojos diciendo *¿Qué chica?* Ella insistiría pensando que hablo en serio, y yo de nuevo *¿Qué chica? ¿Esta de aquí?* A la vez que la miro a ella. Le daría a mi chica un buen repaso de arriba abajo con la mirada, la miraría a los ojos y le diría *Tremendo le queda. ¿Se lo quito?* Es mi manera de decirle *Seguro que es muy guapa, pero me importa bien poco a quien te refieras. Estoy por ti.* Puedes ser pícaro y decir algo como *¿Qué pasa? ¿Te ha dado por los tríos ahora?* Es mi forma de recordarle que estoy por ella, que tiene toda mi presencia y atención.

Una mujer sabe que, cuando realizas comentarios acerca de otra mujer, de alguna forma, estás comparando. Al menos, así les llega el mensaje. Aunque no sea verdad. No les gustará la gran mayoría de tus respuestas. Habrá excepciones, pues hay mujeres que valorarán más la honestidad (cuando pregunten) al tonto de siempre. Pero es siempre mejor tratar de aplacar estas situaciones con humor y tonto.

En cambio, si ellas ven a un hombre atractivo o con algo de especial, lo mencionarán. Sí, es una prueba. Un clásico. Tratarán de comprobar tu reacción. Es su forma de decir *¿Me prestarás más atención ahora?* También puede estar poniendo a prueba tu confianza en ti mismo. Si te alteras, pierdes. Demuéstrale que eres un hombre centrado y confiado. ¿Recuerdas el concepto de montaña? Inalterable.

Nunca querrás discutir con una mujer, porque solo hará que empeorar la situación. Has de asimilar que nunca vas a ganar una discusión, pues ellas lo enfocan desde lo que están sintiendo en ese momento. No hay argumento para combatir eso, más que la comprensión. Las mujeres luchan sucio y no son racionales. Sus argumentos parten de las emociones, de lo que sienten en cada momento. Solo trata de decirte *Oye, quiero sentirte. Quiero que tengas en cuenta lo que estoy sintiendo. Me duele. Me agobia. Necesito que lo comprendas. Así es como me siento ahora. No quiero luchar, quiero calmar esto que arde en mi pecho.* No conseguirás nada de esto discutiendo. Cuando me llega algún cliente que ha discutido con su chica, confirmo que no entienden a las mujeres. Es imposible tener relaciones sanas y sin esfuerzo, si no eres capaz de entender que discutir no te llevará a ningún sitio.

Tratar de ganar con más y más argumentos os llevará a subir el tono de voz. Os llevará a lanzar más emociones nocivas. Os haréis daño. Diréis cosas desde la ira y el



enfado y solo os alejaréis de la reconciliación. Es más productivo golpearse la cabeza contra la pared que discutir con una mujer.

La habrás cagado tanto, que te recordará cagadas de vuestros primeros días de relación. Es su manera de expresar lo que siente cuando no la entiendes. Sacará todos los errores cometidos que la hicieron sentir de la misma manera en la que se siente ahora. No lo tomes personal, repito. La comunicación efectiva es la única herramienta que necesitas ante esta situación.

## La calma después de la tormenta

Las mujeres son como un océano y los hombres vamos en una pequeña barca, navegando tranquilamente. Al principio suele hacer sol y las aguas estarán tranquilas. *Uf qué día tan bonito.*

De repente, de la nada, se acerca un huracán. Empiezan a llegar holas de diez metros de la nada. Bueno pues, te has de mantener centrado venga la fuerza natural que sea. En otras palabras, debes de tener una barca robusta y resistente. No debes dejar que el agua penetre. No debes volcar ni perder el rumbo. Pase lo que pase, no saldrás de tu aura de confianza y masculinidad.

La película de El luchador es un perfecto ejemplo de cómo una mujer trata de sacar a un hombre de su core masculino. Ella pondrá a prueba su fuerza y masculinidad durante la película. Basado en una historia real. Nuestro protagonista, Jim B., es boxeador. Ha estado fuera del ring durante dos años debido a una lesión. Un promotor y buen amigo suyo le propone una pelea. *Es una pelea única* le dice. Pelearás mañana. Le invitan a subir al ring el día antes, sin haberse preparado para el combate. Aun así, sube al ring y lo vence. Sin pelear durante dos años debido a una lesión, sin entrenar ni preparación alguna. Se sube al ring al día siguiente y vence a un aspirante a campeón. Necesitaban a cualquiera en el ring y dio la sorpresa.

Después de lo ocurrido, decide ir a por todas. Se propone pelear por el título de campeón. El campeón en ese momento había matado a dos hombres previamente. Es joven y muy buen luchador. Su mujer le dice que no vaya a luchar, que acabará mal herido, o peor: morirá.

Su core masculino le pide a gritos tomar esa pelea y salir ahí fuera a hacer lo que le hace sentir realizado, lo que le hace sentir vivo. No importa cuánto proteste su chica. Si diera marcha atrás, se vería débil e influenciable. Es el héroe que inspira a todos confianza. Incluso cuando su mujer está en contra. Le pondrá a prueba y, aun así, se subirá al ring. Aunque le suponga perderlo todo. Aunque suponga no tener el apoyo de los suyos. Pura demostración de fuerza y energía masculina.

Su mujer, en un momento de la película, se acerca a la iglesia a rezar por él antes de la pelea. La iglesia está llena. Se acerca al cura y pregunta: *¿Por qué está aquí toda esta gente? Vengo a rezar por Jimmy. Él dice Todos han venido a rezar por él. Rezan para que gane y no salga mal herido.*

Se le muestra como a un hombre que perdió el tren del éxito a causa de la lesión y que, esta vez, tiene una segunda oportunidad para alcanzar su sueño. Aunque no tuviera por qué ganar estas peleas, tenía algo fuerte en lo que creer. Lo hacía para proveer a su familia. Necesitaba el dinero y así evitar que su familia se separara.

Casi pierde a su familia. Hay un momento de la película en la que sus hijos viven con familiares, pues no tenían dinero para alimentarles correctamente. Sin luz y con frío, los niños se ponían enfermos... No podía permitir que eso siguiera de esa manera.

Con lo que salió a pelear por su familia y por alcanzar de nuevo sus sueños. Su mujer estaba impresionada por la cantidad de gente que estaba rezando por él. Todos en la iglesia querían un héroe en el que creer. Eran tiempos duros, pues se produce en el contexto de la Gran Depresión. La gente necesitaba creer en algo o alguien en tiempos tan difíciles. Les daba certeza de que se podía salir adelante. Pura energía masculina, tan fuerte que todos se veían realmente inspirados. Lo mismo ocurre con el corazón de una mujer al notar tal aura de confianza.

Su mujer le dijo *No pienso ir al combate. No quiero que pelees. No estoy feliz sabiendo que arriesgas tu vida. No escucharé la radio. No pienso apoyarte en esto, para nada.*

Él respondió *Esto es lo que soy. Esto es lo que hago. Soy un luchador. Lucho por ti y lucho por los niños. Voy a hacer esto.* En esencia, le estaba diciendo *Pienso hacer esto. Da igual cuanto protestes. Es mi misión.*

Su mujer se marcó un farol *No apoyo esto y no escucharé la radio.* Él se marcha. Justo antes de la pelea, ella aparece para darle un beso y desearle suerte. Le apoya finalmente. Es un gran ejemplo de energía masculina y femenina.

Le amenazó con marcharse y dejarlo solo. Él se mantiene indiferente y sigue con su misión. Tiene que hacerlo. Es un hombre centrado.

Lo mismo ocurre con otras grandes películas como la saga *James Bond* o *Iron-man*. Debes perseguir tus sueños y cumplir tu misión en la vida.

Al final, nuestro protagonista vence en la pelea y su mujer se entrega a él. Le dijo que estaría bien y cumplió su palabra. Es un hombre en toda regla. Es capaz de poner su vida en juego con el afán de mejorar la de los suyos y cumplir su sueño. Absorbe todo el dolor que puede para que ella ni ella ni sus hijos tengan que cargar con ello.

## Las mujeres no mienten: los hombres no escuchan

Puede que una mujer te diga que te quiere y a los 5 minutos te diga que te detesta. Así son. Es lo que siente en cada momento lo que la mueve a comportarse de una manera u otra.

Ahora debes esforzarte de nuevo por abrirla emocionalmente, escuchar lo que le afecta, como se siente y tratar de tener un acercamiento, crear un puente de comunicación, que sienta tu presencia y amor, vuelva a conectar con su energía femenina a la que le gusta estar tonteando y jugando contigo a todas horas. Que se dé cuenta de que no te vas a mover de ahí hasta que llegues al final del asunto.

Cuando te digan *No pasas suficiente tiempo conmigo. Apenas me miras ni me dices cosas bonitas. Nunca hablamos. No te importa lo que quiero o lo que pienso...* solo trata de decirte que quiere tu atención, que quiere sentirte y que no quiere sentirse ignorada como en este mismo momento. Muchos chicos malos son incapaces de gestionar bien una relación pues, durante las citas suelen aplicar bien las pautas sin darse cuenta, pero llegada la hora de conectar con una mujer, son incapaces de validarlas. No las toman en serio, invalidas sus emociones, etc. ¿Cómo crees que se sentirá un ser emocional ante esa clase de comportamientos?

## El lenguaje secreto de las mujeres

Chicos, prestad atención. Os recuerdo que las mujeres tienen su propio lenguaje. No es tan importante lo que **digan** sino lo que **hagan**. Hay mucha información en todo lo que dicen, con lo que tratad de hacer un esfuerzo por descifrar la información que carga cada mensaje que te lancen. Por ejemplo, si le preguntas a una mujer alguna cosa y responde con *Lo pensaré*, por lo general, esto quiere decir que no.

Si le pides el número de teléfono a una chica y te responde con un *mejor me das el tuyo y yo te escribo* quiere decir no estoy interesada.

Si una mujer dice *Nunca me escuchas* o *Nunca haces esto por mí* no lo tomes personal. No quiere decir que nunca hagas nada de eso. Quiere decir que ~~eso~~ es lo que siente ahora mismo. Quiere decir que no siente tu presencia, no siente que la escuches, no siente el amor que tienes por ella. Es por eso que las mujeres suelen generalizar. Un chico que no entiende a las mujeres y que no esté conectado con su energía masculina, se ofenderá. Empezará un drama innecesario que solo alejará aún más a su chica, la cual se sentirá mal por expresarse.

Entender su lenguaje secreto consiste en entender lo que cada mensaje significa. Si una mujer hace muchas pausas a la hora de expresar algo, presta muchísima atención, pues se está esforzando por hacerte llegar el mensaje, escogiendo y midiendo bien sus palabras.

Recuerda juzgar a una mujer por lo que hace. Si cancela una cita y te dice las ganas que tiene de vete, lo que importa es el resultado. ¿Cuál es? No vas a tener cita. Eso te dice que siente muy poca atracción por el momento. Cuando dice, *Pero tengo muchas ganas de verte*, miraremos algún día lo que trata de hacer en realidad es hacerte sentir mejor.

Espera que tú solo te des cuenta. Las mujeres leyendo a otras mujeres, entenderán los mensajes. En cambio, la mayoría de chicos no saben leer entre líneas.

## Entregarse a una mujer

En los capítulos anteriores he hablado de la importancia de mantener el misterio, no ser un libro abierto, revelar vuestras cartas poco a poco, darles espacio suficiente, etc. En vez de contar todo sobre ti, permites que ellas muestren interés por conocerte. Deja que tiren del hilo.

Iréis avanzando a medida que aumente vuestra atracción. Cada vez estaréis más cerca de una relación más seria. Si se da el caso, tu chica querrá más y más de ti. Será inevitable revelar gran parte de tus cartas. No lo evites, pero trata de hacerlo poco a poco. Sin pausa. Recuerda enfocar lo que cuentes positivamente. No vas a deshacerte de toda esa carga con negatividad. Eso déjalo para cuando estés con tus amigos o en terapia. Todas tus hazañas y dificultades en la vida han de ser expuestas positivamente. ¿Cómo se hace esto? Céntrate en explicar cómo te ha servido para seguir creciendo, las lecciones aprendidas, si te ha hecho mejor persona, etc.

Imagina un matrimonio divorciado. El hombre sale a tener una cita y decide exponer su experiencia de la siguiente manera:

*Me casé cuando tenía 20 años. No debí haberme casado con esa mujer. No fue un buen matrimonio. Siempre peleábamos. No solíamos llevarnos bien. Siempre tenía algo de lo que quejarse. Fue muy duro. La dejé al cabo de un año. No lo soportaba más. Me mudé. Cambió la cerradura y no pude recuperar algunas de mis cosas. No volví a salir con nadie en 6 meses. Me dejó hecho polvo emocionalmente. Tardé años en terminar de cerrar la herida. No quería saber de relaciones.*

Es una forma bastante negativa y deprimente de contar una historia. Procura exponerlo de la siguiente manera:

*Me casé cuando tenía 20 años. Me equivoqué al casarme con esa mujer. No la quería tanto como pensaba. Ambos merecíamos algo mejor. Nos dimos cuenta de que no estábamos hechos el uno para el otro. La relación estuvo bien. Al final, de todo se aprende. La considero un regalo, pues evito cometer los mismos errores del pasado. Reuní todo el coraje que pude y puse fin a nuestra relación. Ella merece a alguien que la cuide y lo mismo merezco yo. Tomamos caminos diferentes y aquí estoy.*

Si te centras excesivamente en el aspecto negativo de tu pasado, su atracción por ti puede verse muy afectada. Nadie quiere salir con una persona que solo tiene aspectos negativos a resaltar. Si una mujer siente atractiva al reír contigo, puede sentir rechazo si te excedes al ser negativo. La empujas a asociarte con sensaciones negativas y, con ello, no incrementarás su interés por ti. Al contrario.

Sabrá apreciar tu honestidad, pero todo tiene un límite. Te verás débil, empezará a alejarse de ti, te pondrá a prueba más a menudo, etc. Es **bueno** compartir cosas, pero antes de hacerlo, pregúntate lo siguiente: ¿Va esto a incrementar su atracción por mí? ¿Va esto a tener un efecto positivo en su interés? ¿Me hará ver débil

*e inseguro?* Si no va a causar un efecto positivo en su interés por ti, guárdatelo por el momento.

Si hay alguna experiencia negativa que quieras compartir con ella, recuerda darle un enfoque positivo. Demuéstrale que no te sigue destrozando, que no te sigue hundiendo, que te ha servido para progresar y ser mejor. El amor es diversión pura. Deberías disfrutarlo.

Sí. Estoy de acuerdo en que se necesita compartir historias y vivencias, pero lo importante, recuerdo, es darle un enfoque positivo. A nadie le gusta lidiar con personas pesimistas.

## Regalos

No le hagas ningún regalo a una mujer con la que no tengas una relación. ¿Por qué? Transmiten tener un fin sexual. No necesitas hacerle regalos a ninguna mujer hasta que no se abre emocionalmente contigo. Si mandas flores a tu pareja, no lo hagas para pedir disculpas. Regalar unas flores debe nacer del amor, no del miedo a perderla o del sentimiento de culpa. Debe ser una sorpresa agradable.

En algunas ocasiones he mandado flores antes de tiempo. Las mujeres suelen responder algo como *Oh que bonitas... Gracias guapo, de verdad.* Pero en realidad, no facilitan un avance con ellas. Es una declaración prematura y estás resolviendo todo el misterio. Le haces saber *Me gustas mucho. De verdad que me encantas. Me gustas tanto que he pensado en mandarte estas flores.* Es demasiado y demasiado pronto. Comunicas apego, necesidad y puede interpretarse que tienen un fin sexual.

Acabas de dejar al descubierto, como un libro abierto. No dejas que se pregunte por ti, no dejas que conecte con sus emociones, etc. Has de entender que **quiere** que dejes sus sentimientos crecer con el tiempo.

Son muchos los hombres que hacen regalos muy caros a las mujeres. Joyas y montones de flores, por ejemplo. Lo has de evitar. Sobre todo, en los primeros dos meses. Te estarás extra limitando. Son la clase de detalles que guardas para ocasiones especiales o fechas en las que quieras tener una sorpresa puntual. Y sólo si sabes que tiene un interés real en ti.

Si se acerca el cumpleaños de una chica que estás conociendo y no es tu pareja, puedes tener un detalle con ella. Se me ocurre un pequeño trozo de pastel con una vela por soplar. Algo casual e improvisado. Los detalles casuales e improvisados son más adecuados si no tenéis nada serio. Algo que te haya mencionado que le guste. Un detalle que pueda llegarle como *He pensado en ti.* Un regalo excesivo le hace llegar *No dejo de pensar en ti. Te necesito. Te quiero a ti.* Recordad que esta clase de mensajes, antes de tiempo, los interpretarán como nacidos de la necesidad, de la inseguridad y del miedo a perderlas. Si no la conocéis del todo todavía, no lo considerarán un regalo honesto y no tendrá un efecto positivo en su atracción por ti. Atraeréis a mujeres interesadas en vuestra aportación material, como el dinero o los regalos. No es lo que os interesa. Se aprovecharán de vuestra buena voluntad.



## Hacer el amor

Como en el resto de la relación, lo que quieres es avanzar poco a poco hasta el terreno sexual. Crear tensión sexual, mantener el misterio y generar curiosidad serán las claves. Como en el resto de aspectos de una relación, una mujer te dará a entender cuando está lista para dar el paso.

Debes hacer un avance progresivo para ponerlas a tono. Os pongo un ejemplo. Es vuestra tercera cita. Salís a cenar y acabas en su casa. Lo primero es ser caballeroso y mostrar afecto. ¿Cómo? Tras unos primeros besos durante varios minutos, para. Dale su espacio. Habla con ella durante un rato. Cógela y vuelve a besarla de nuevo.

Cada vez, vas un poco más lejos. Bésala, muéstrale que puedes ser cariñoso. Sé delicado. Juega con su pelo. Tócale el cuello, tócale la espalda. Usa tus dedos. Acaricia su mejilla, acaricia su espalda de nuevo, acaricia su cuello de nuevo. Muéstrale afecto. Bésala de nuevo, para una vez más y sigue hablando con ella. Dos pasos hacia delante, uno hacia atrás.

Puede que antes de que sigas estos pasos, ella decida abalanzarse sobre ti y romper tus esquemas. Pero, ante la duda, tómate tu tiempo. Al hacerlo, permites que se incremente esa tensión sexual entre vosotros. Si no puede más, decidirá lanzarse a resolverla. Alcanzará un punto en el que no podrá contenerse y te exigirá que no pares.

Para ellas, es todo el proceso. Desde el primer beso, las caricias, deshacerse de sus prendas, un masaje, un forcejeo, un beso en el cuello, un mordisco en la espalda, etc.

Muchos hombres van directamente a la estimulación de las partes más íntimas. Esto destruye todo el misterio y, de nuevo, **no** causa ningún efecto positivo en su atracción. En este caso, su apetito sexual para próximas ocasiones puede llegar a disminuir. Si has hecho un buen trabajo desde los primeros minutos de la cena hasta este momento, la experiencia para ella va a ser inolvidable. Para ti, también va a ser mejor. Te vas a sentir mucho mejor contigo mismo y vas a disfrutar de verla ansiosa por obtener más de ti. Es fácil para un hombre sentirse satisfecho con una relación sexual, pero para las mujeres es todo un proceso. El proceso de dar dos pasos hacia delante y uno hacia atrás. Dejas que conecten con sus tremendas ganas de sentirte dentro de ellas. Si notas que no acaba de convencerle la idea, da un paso atrás y sigue hablando con ella. Prueba más adelante. Cada vez estarás más cerca. Si decide **no** querer tener relaciones, **acéptalo** y deja de intentarlo.

La combinación de los besos, las caricias y las miradas, propician que se abra aún más emocionalmente. Las mujeres disfrutan muchísimo más del sexo si, además, sienten involucradas sus emociones en la actividad. La experiencia se vuelve mucho más intensa y placentera para ellas. Cuanto más placer pueda sentir ella, mayor placer vas a sentir tú. Quedarás muy satisfecho con la experiencia.

Os recomiendo que, si os pide que no aguanta más, que quiere sentirse dentro de ella cuanto antes, esperad un poquito más. Seguid mostrando afecto, teniendo caricias, jugando con ellas, etc. A los pocos minutos, es cuando debéis ceder a su petición. Es otra forma de disfrutar de la lucha de poderes en la cama. Haces notar tu energía masculina una vez más y creas más misterio. *¿Cuándo vas a ceder?* Se preguntará. Te sorprenderás con los resultados.

Si te dice, durante el sexo oral, *Te quiero dentro de mí ahora*, pueden ser dos cosas. Puede no aguantar más con la tensión sexual que se ha creado y haya llegado al punto de decírtelo directamente. También puede ser que no lo estés haciendo del todo bien. Puedes estar haciéndole daño o puede que no lo estés haciendo bien del todo. Mi recomendación, a la hora de tener sexo, es que haya comunicación con la pareja acerca de vuestros gustos y en qué puede mejorar cada uno. En vez de asumir de que todo lo estáis haciendo bien y relajados, tratad de probar cosas nuevas y comprobad si quiere que sigáis con la nueva forma en la que lo hacéis o quiere que volváis a la original. Dile a ella *Dime ¿Qué es lo que te gusta? ¿Dónde? ¿Cómo? ¿Cuánta presión aplico?* Preguntas claras y de calidad. La mayoría ni se preocupa.

Cada mujer es diferente. A algunas les gustará de una manera y a otras, de otra. Algunas preferirán el misionero, otras el perrito y otras querrán estar arriba. Algunas querrán que juegues con su pezón y otras no le darán importancia. Encuentra las zonas erógenas de la mujer con la que te encuentras. Pregúntale. Es su cuerpo y es quien mejor lo conoce. Usa la información que te brinde a tu favor.

Usar la misma técnica con todas las mujeres no es ni bueno ni malo. Debes permanecer atento a su respuesta. Su expresión, sus palabras, etc. Algunas tratarán de dirigirte. Presta atención o pregunta.

## CAPITULO 8: MANTENER TU RELACIÓN

### Cuidar y atender a tu chica

Quiero aprovechar para recordar lo mucho que las mujeres se marcan faroles y nos ponen a prueba. No puedes dejar que te afecten esta clase de pruebas.

Si una mujer siente un nivel de atracción de 5 y aplicas todas las pautas correctamente, te aseguro que, antes o después, te buscará. Volverá y serás un hombre magnético para ella. Ni si quiera ella misma entenderá por qué motivos exactamente lo hace. Su energía femenina reaccionará ante tu fuerte *core* masculino. No será capaz de darte la espalda. Tarde o temprano, te buscará. En el fondo, de forma instintiva, sabrá que eres capaz de hacerla feliz y sentir a salvo. Solo será capaz de alejarse de ti si su nivel de atracción cae por debajo del 4. Si no vuelve, su nivel de atracción nunca llegó a alcanzar ese 5.

Cuando empecé a aplicar estas pautas, estaba realmente asustado a la hora de ponerlas a prueba. La gran mayoría iban en contra de todo lo que había estado aplicando hasta el momento. Aun así, confié y quedé gratamente sorprendido. Empecé a conectar con mi energía masculina y quedé sorprendido por los resultados. Jamás había estado tan centrado. Jamás había tenido tanto éxito comprendiendo a las mujeres. Es simple: ninguna mujer querría alejarse de un hombre que se mantiene centrado y hace todo lo que está en su mano para darle toda su presencia cuando así se requiere.

Los conceptos expuestos al principio del libro, deben aplicarse durante todo el proceso. En todas tus citas y en cualquier relación que decidas tener. Esto incluye ser gracioso, practicar la escucha activa con tu chica, juzgar su nivel de atracción, darle espacio para fomentar que conecte con sus emociones, permanecer firme en tu masculinidad, mantenerte centrado y no dejar que te altere a lo largo de las citas y la relación.

Recuerda que una relación es un lugar para darse. Entrégate a tu chica. Dale tu amor y tu presencia. Recuerda quién eres en realidad y persigue aquello que quieras, aquello te haga sentir realizado o feliz. También significará deshacerte de lo que no quieres realmente en tu vida. Márchate si no recibes lo que realmente quieres para ser feliz.

Si lo estás haciendo todo bien y **lo sabes**, entonces algunas mujeres se quedarán y otras se marcharán. Parte de las que se marchen solo se marcarán un farol. Un farol como el de la mujer de nuestro boxeador en El Luchador. Su mujer se negó a apoyarle, se negó a escuchar la radio y se negó a acudir al combate.

Acabó por ir al combate. Le deseó lo mejor. Volvió para escuchar la pelea desde la radio. Y todo esto, tras negarle su apoyo. Era su manera de ponerle a prueba. Él se

mantuvo firme con lo que realmente creía, persiguiendo sus sueños y la posibilidad de salvar a su familia.

Recuerda que siempre pasa un bus más. Si una mujer decide marcharse, tranquilo. Sé paciente y espera los 15 min hasta el próximo bus. Si estás soltero, recuerda practicar la abundancia. Interiorizarás las pautas con mayor facilidad. Te permitirá barajar varias opciones si empieza a flaquear el interés de alguna de tus pretendientas.

Entiende que las mujeres harán lo que quieran, cuando quieran y con quien quieran. Y ese es el punto de partida. Solo tienes que aplicar las pautas y te convertirás en el mejor perfil de hombre que se puede encontrar. Lo mejor del chico bueno y lo mejor del chico malo.

Recuerda repasar varias veces este escrito, pues solo retenemos el 10% de lo que leemos por primera vez. Lo ideal son 10 lecturas. Te convertirás en este material y dominarás este material.

## Mantener la magia

Es muy simple. Lo que has hecho para enamorar a tu chica es lo que has de hacer para mantenerla. Además de eso, has de saber escuchar con atención cuando se abra a ti emocionalmente. Puede que tengas que ajustar algunas de las pautas aplicadas durante las citas para propiciar una mejor conexión entre ambos. Por ejemplo, no quieres mantener el misterio igual a los 6 meses, que en la primera cita. Tendrás que dejarte descubrir a menudo que pase el tiempo.

Recuerda tener **citas** con tu pareja. Es fácil caer en la inercia de la vida, del día a día y de los mismos planes de siempre. Trata de sorprenderla. Si no lo haces tú, otro lo hará por ti.

Algo que empleo a menudo, es el humor. Soy un personaje. Sobre todo, si he hecho algo que ha molestado mucho a mi pareja. Tras haberme disculpado como es debido, tontearé una y otra vez con ella hasta conseguir que conecte de nuevo con su energía femenina. Es muy importante tener sentido del humor. Es una buena herramienta para aplacar las malas vibras.

Aplicar las pautas te facilitará tu vida sentimental y se trasladará el éxito a otras áreas de tu vida. Jamás me planteé ayudar a otras personas con lo aprendido, hasta que empezó a trasladarse a mi proyección profesional.

## Polaridad de energías

En algunos casos **poco** comunes, puedes dar con mujeres que necesiten a un hombre poco conectado con su energía masculina. Estas mujeres pueden necesitar a un hombre conectado con su energía femenina. Tratan de compensar su fuerte conexión con la energía masculina. Aun así, no os confundáis. Considero que son un pequeño porcentaje de la población. La realidad es que, hoy en día, gran parte de la sociedad carga con una máscara que les impide conectar con su verdadera energía. Les impide mostrarse tal y como son en realidad.

Hay hombres capaces de conectar con ambas energías **en profundidad**. Si este es tu caso, será más fácil conectar con mujeres con esa misma capacidad. Este es, por ejemplo, mi caso personal. Mi mayor conexión hasta el momento ha sido con una mujer que conecta en profundidad con su energía masculina y femenina. La lucha de poderes puede ser un reto.

Una mujer en su energía femenina se siente muy femenina. Si se siente querida y adorada por su pareja, tenderá a cuidarse y dedicarse tiempo a sí misma.

Este libro va dirigido a todos aquellos que quieran realizar una mejor gestión de las citas y su relación, pero, también conectar con su energía por naturaleza. La energía masculina. Las mujeres, se ven más cómodas en su energía femenina.

Este libro ha sido escrito para ayudar a cualquier hombre a alcanzar su mejor versión. Todo aquel que quiera convertirse en un hombre centrado es bienvenido a mi Instagram @coach\_ewan para obtener contenido gratuito. Para contactar conmigo solo tienes que mandarme un correo a [coachingewan@gmail.com](mailto:coachingewan@gmail.com). Se trata de mostrarte a las mujeres tal y como eres en realidad. Mi objetivo es que, si te rechazan, sea por quién eres, no por una mala gestión de las citas o la relación.

Muchas mujeres, en entornos como el trabajo, adoptan una máscara de energía masculina que les permite progresar laboralmente. Les permite competir en el mundo de los negocios. También depende de cómo hayan sido criadas.

Lo mismo ocurre con los hombres. Muchos hombres adoptamos una máscara a lo largo de nuestra vida, ocultando nuestro lado más masculino. Depende de cómo nos han criado o lo que hayamos vivido. Pero la mayoría anhelamos conectar con nuestra masculinidad.

Las mujeres, al conocer a un hombre conectado con su energía femenina, suelen sentir rechazo. Son hombres que suelen actuar desde la necesidad, carecen de confianza en sí mismos, no tienen objetivos ni metas, son sumisos, muy susceptibles, etc. Las mujeres quieren a un hombre que sea más hombre que ellas.

## Siendo tú mismo

Voy a repetirlo una vez más. Cuando **interiorices** este material y lo vivas, te **convertirás** en él. Tienes que interiorizarlo. Sabrás de forma instintiva el nivel de atracción de tu chica y cómo incrementarlo con tus acciones.

Incluso los hombres que realmente entienden a las mujeres, no acaban de poder explicar cómo lo hacen exactamente. Simplemente son dueños de su masculinidad. Son hombres centrados por naturaleza. No lucen ninguna máscara. Son confiados y tienen un motivo por el que seguir avanzando. La mayoría ha crecido en hogares llenos de amor o han trabajado duro para conocerse a sí mismos.

Te darás cuenta de lo cómodo y liberado que te sientes al recuperar el hilo de quién eres en realidad. Te sentirás exitoso al poder mostrarle al mundo quién eres realmente. Tu dominio de la energía masculina en el área sentimental se trasladará a otras áreas de tu vida como la profesional. Entenderás los motivos que empujan a cualquier mujer para comportarse de una manera u otra. Debes interiorizarlo, sobre todo si decides entrar en una relación. Tendrás que ser capaz de mantener y liderar la relación. Si no lo haces, te pondrá a prueba y notará que no estás completamente centrado. Te empujará a perseguirla y confirmará que no dominas tu verdadera esencia como hombre.

¿Por qué debería un hombre hacer todo esto? Simple: *La definición de la locura es hacer la misma cosa una y otra vez esperando obtener diferentes resultados.* – Albert Einstein. Tienes que preguntarte si **todo** lo que has hecho hasta ahora en tus relaciones te ha dado buenos resultados, si has alcanzado la relación de tus sueños con la mujer que siempre has soñado. La respuesta es seguramente que no.

## Aprende a dejar ir

No trates de mantener a tu lado a alguien que no quiere mantenerte al suyo. Parece sentido común, pero son muchas las parejas que se aferran desde la necesidad, el miedo a no encontrar a alguien más o tener que pasar por el proceso de duelo tras una ruptura. Tampoco persigas a una mujer ni la pongas en un pedestal. Recuerda que sois dos iguales y ninguno está por encima del otro. Si una mujer no muestra interés recíproco a lo largo del tiempo, lo mejor es pasar página. Hay mujeres ahí fuera esperando dar con un hombre con tus mismas ganas y buenas intenciones. No te estanques.

Cada relación que tengas será una oportunidad para crecer. Que adores y ames a la persona con la que estás ahora, no quiere decir necesariamente que vayas a pasar el resto de tu vida con ella. Puede que salgas durante meses con una mujer y pienses que es el amor de tu vida. Tómallo con calma. Darás con mujeres que te ayuden a entender que eres capaz de lograr muchas cosas en esta vida. A su vez, la inspirarás a mejorar y seguir creciendo. La ayudarás a alcanzar su mejor versión como mujer.



## Los diez mandamientos

Estas son las claves a mantener tras estar con una mujer realmente enamorada de ti:

- **Céntrate en lo que das, no en lo que recibes.** Recuerda que, si decides entrar en una relación, es para darte y entregarte a una mujer. Ten en cuenta sus necesidades, son tan importantes como las tuyas. Cuando surjan diferencias, trata de ponerte en su lugar. Tendemos a enfocarlo siempre desde nuestro dolor. No le hagas responsable de tu felicidad. Tú eres el responsable de hacerte feliz a ti mismo. En la relación vas a entregarte y compartir la felicidad que has recabado por tu cuenta.
- **¡Sé tú mismo.** No guardes nada para ti. No trates de guardarte cosas. Ábrete a ella como ella lo hace contigo. Una vez se ha abierto emocionalmente a ti, lo que pretende es sentirte y notar tu presencia. Es entonces cuando puedes entregarle tu amor y todo lo que sientes por ella.
- **Presencia y tonteo.** Recuerda estar presente, mostrarle tu amor y seguir tonteando con tu chica. Sé pícaro. Conquistala de nuevo una y otra vez. Sigue proponiendo citas. Lo que suelo hacer yo, es imaginar que estamos de nuevo en la primera fase del noviazgo. Le digo algunas tonterías, lo mezclo con lo que me hace sentir, de repente le digo lo mucho que me apetece, etc. Me hago notar y le hago llegar lo que despierta en mí.
- **Enfoque positivo.** Elimina las amenazas, los chantajes y deja de juzgarla. Recuerda el poder de la comunicación y cómo es la única de las herramientas que necesitas para resolver tus diferencias con ella. No falles a tu pareja. Si hay discusiones constantemente, es que no la estás entendiendo. Piensa en las palabras que sueltas a tu pareja y el efecto que tienen en ella. Ponte en sus zapatos. Imagina cómo te sentirías si hiciera o dijese lo mismo. No ganarás discutiendo a una mujer, aunque ganes con tu argumento.
- **Amor verdadero.** La vulnerabilidad, con una mujer que te ama, es poder. Expresa lo que sientes por ella en esos momentos en los que se muestre abierta emocionalmente a ti. Encontrarse emocionalmente con tu pareja es lo que la mantiene en ese punto álgido cuando siente una atracción de entre 9 y 10. Es momento de entregarle todo tu amor y toda tu presencia.
- **Libertad.** Las parejas más duraderas son aquellas que se dan espacio y practican el desapego. Cada uno ha tener su parcelita en la que poder cultivar sus pasiones, alcanzar sus metas e intereses. No dejéis de dedicaros tiempo a

vosotros mismos. No dejéis de realizar actividades cada uno por su lado. Practicar el desapego facilita que conectéis con vuestras emociones. Os echaréis en falta y los reencuentros serán muy especiales.

- **Pasión e intimidad.** Abre tu corazón. No guardes nada para ti. El miedo y el dolor ponen en prisión a tu corazón. Cuando te diga No pasa nada. Estoy bien y sabes que algo le ocurre, trata de indagar. Esfuérzate por llegar al fondo del asunto.
- **Límite.** Al igual que es importante darse, lo es sentarse a evaluar si recibes todo lo que te gustaría de tu relación. Si el interés no es recíproco, deberías plantearte si quieres seguir por ese camino. Nadar a contra marea solo te hará perder el tiempo y forzar un amor en vano. Recuerda al hacer este ejercicio, de no hacer responsable a tu pareja de tu felicidad.
- **Gratitud.** Siéntate a agradecer. Agradece cada experiencia y cada lección. De todas las relaciones se aprende algo. Aprecia la llegada de un amor en tu vida.

# CONCLUSIÓN

Creo que todos merecemos dar con el amor de nuestra vida y vivir la experiencia con una mujer maravillosa. Mejorar la calidad de tus relaciones, entender a las mujeres, ligar con mayor facilidad, gestionar correctamente las citas, etc.

La mujer quiere a un hombre centrado en su vida, que la invite a pasar siempre que ella se acerque. Ella decidirá hasta donde quiere llegar y este no se verá alterado por sus idas y venidas, precisamente porque está centrado en su vida.

No os excuséis en el físico o en el dinero. Vuestra actitud será el factor determinante.

Quiero compartir mi conocimiento con todos vosotros y que llegue a tantos hombres como sea posible. Todo lo recopilado en este libro me ha llevado a conocer a mujeres maravillosas, entre ellas mi pareja actual. Te quiero con todo mi corazón, mi niña.

Quiero seguir compartiendo con vosotros mis conocimientos a través de las redes sociales. Podéis encontrarme en mi Instagram @coach\_ewan para más contenido. Encontraréis publicaciones, reflexiones y casos de clientes con los que os podéis sentir identificados. Envíame un correo a [coachingewan@gmail.com](mailto:coachingewan@gmail.com) si quieres recibir asesoramiento personal.

Recordad que el mérito es todo vuestro, pues el mérito de la virtud reside en su ejercicio - Cicerón.