



OS 9

HÁBITOS
PARÃO DE VOCÊ
UM HOMEM
ALTAMENTE
CONFIANTE

POR FELIPE MARX



SUMÁRIO

Introdução	3
Hábitos	5
Hábitos 1 : Primeiro Eu	8
Hábitos 2 : Cuidar de Si Mesmo	11
Hábitos 3 : Iniciativa Com Objetivo em Mente	15
Hábitos 4 : Autofeedback Consciente	19
Hábitos 5 : Empatia	22
Hábitos 6 : Pensamento Ganha-Ganha	26
Hábitos 7 : Princípio do Comunicador Efetivo	30
Hábitos 8 : Liderança	33
Hábitos 9 : Eletividade	36



INTRODUÇÃO

Neste e-book eu vou mostrar e provar para você que se você desenvolver estes simples hábitos colocando-os em prática na sua vida, você se tornará um Homem que atingirá muito sucesso na vida profissional e conseguirá ter uma namorada sensacional que você escolherá e selecionará dentre muitas.

Meu nome é Felipe Marx e eu vou lhe dizer por que eu me sinto apto a escrever um livro que promete transformar e revolucionar a sua vida como Homem e funciona com qualquer Homem por mais na “bad” que ele esteja, porque são hábitos que podem ser desenvolvido por qualquer ser humano com um cérebro que funcione propriamente.

De um menino tímido e com medo das pessoas para me transformar em um Coach de Sucesso no Brasil na área de Inteligência Social e Emocional para Homens. E Isso só foi possível pelas centenas de conteúdos que produzi nos últimos anos. Só que eu nem sempre fui assim e minha história começa em 1988 quando nasci em Teutônia/RS, com cerca de 25.000 habitantes.

Com 16 anos, desesperado para perder a virgindade após um namoro onde uma menina abusava da minha boa vontade e me privava de sexo, eu fui procurar ajuda na internet para saber como conquistar mulheres e perder a virgindade.

INTRODUÇÃO

Neste e-book eu vou mostrar e provar para você que se você desenvolver estes simples hábitos colocando-os em prática na sua vida, você se tornará um Homem que atingirá muito sucesso na vida profissional e conseguirá ter uma namorada sensacional que **você escolherá e selecionará** dentre muitas.

Meu nome é Felipe Marx e eu vou lhe dizer por que eu me sinto apto a escrever um livro que promete transformar e revolucionar a sua vida como Homem e funciona com qualquer Homem por mais na “bad” que ele esteja, porque são hábitos que podem ser desenvolvido por qualquer ser humano com um cérebro que funcione propriamente.

De um menino tímido e com medo das pessoas para me transformar em um Coach de Sucesso no Brasil na área de Inteligência Social e Emocional para Homens. E Isso só foi possível pelas centenas de conteúdos que produzi nos últimos anos. Só que eu nem sempre fui assim e minha história começa em 1988 quando nasci em Teutônia/RS, com cerca de 25.000 habitantes.

Com 16 anos, desesperado para perder a virgindade após um namoro onde uma menina abusava da minha boa vontade e me privava de sexo, eu fui procurar ajuda na internet para saber como conquistar mulheres e perder a virgindade.

Durante anos estudei o material que havia comprado naquela época e fui ficando mais velho, evoluindo e deixando aquele conhecimento fazer parte de mim. O Problema era que esse conhecimento era baseado em técnicas externas que obviamente não funcionavam tão bem assim com qualquer pessoa.

Depois de milhares de experiências de tentativa e erro, já na Faculdade de Engenharia na cidade de Santa Maria/RS e estava melhor em lidar com mulheres, mas ainda um homem emocionalmente dependente da validação das mulheres.

Em nem um momento da minha jornada eu deixei de sair e dar em cima de mulheres e lá no meio da faculdade eu consegui uma namorada sensacional.

Uma experiência intensa de 2 anos, até que percebi que ela DEPENDIA emocionalmente de mim. Era como se a felicidade dela dependesse de estar comigo grudada. Infelizmente não era essa mulher que eu me via casado e criando meus filhos. Após ter a bolas de acabar com uma mulher sensacional, que me amava e preferir a liberdade de aproveitar a vida solteiro, eu me deparei com um amigo me fornecendo um material “Secreto” sobre Como conquistar Mulheres que não poderia ser passado adiante.

Os Anos de prática e estudo de materiais de Inteligência Social e Emocional culminaram em deixar de lado o diploma de Engenheiro Ambiental indo contra minha família e amigos e arriscando tudo para seguir na carreira de Coach Profissional e Empreendedor Digital.

Hoje eu vivo full time sendo Coach e eu AMO. A decisão de largar a Engenharia foi o que me levou a achar a minha vocação neste planeta. Meu trabalho é criar conteúdo semanal para o Canal no Youtube e nos finais de semana viajar para alguma capital do país ministrando treinamentos presenciais práticos – os chamados Bootcamps - e literalmente ensinar na prática como interagir, conquistar e seduzir mulheres, como controlar pensamentos e emoções em situações estressantes e como ficar tranquilo e divertir-se em situações sociais.

Má mais de vinte semanas no topo dos mais vendidos do New York Times.

O PODER DO HÁBITO



Por que fazemos o que
fazemos na vida e nos negócios

CHARLES DUHIGG

"Um olhar sério sobre a ciência da formação e transformação dos hábitos."
— New York Times Book Review



HÁBITOS

O que são hábitos?

Hábitos são comportamentos recorrentes que você tem. Todos nós temos nossos próprios hábitos e sempre teremos. Hábitos provêm de **PRÁTICA**. Não existe hábito sem prática, porque se você parar de praticar ele não se caracteriza como hábito.

Como você vai ter o hábito de leitura se você não lê?
Correto?

Como se formam os Hábitos?

Existe um livro muito bom sobre o assunto chamado:
"O poder do Hábito – Charles Duhigg"

O que mais gostei deste livro foi a forma simples com que o autor expõe o ciclo do Hábito e suas explicações:

HÁBITOS

Basicamente como você pode ver nas ilustrações, existe um gatilho que provoca o hábito, uma rotina que é o hábito em si e a recompensa que é liberação de hormônios dentro de você que lhe dão a sensação de bem-estar.

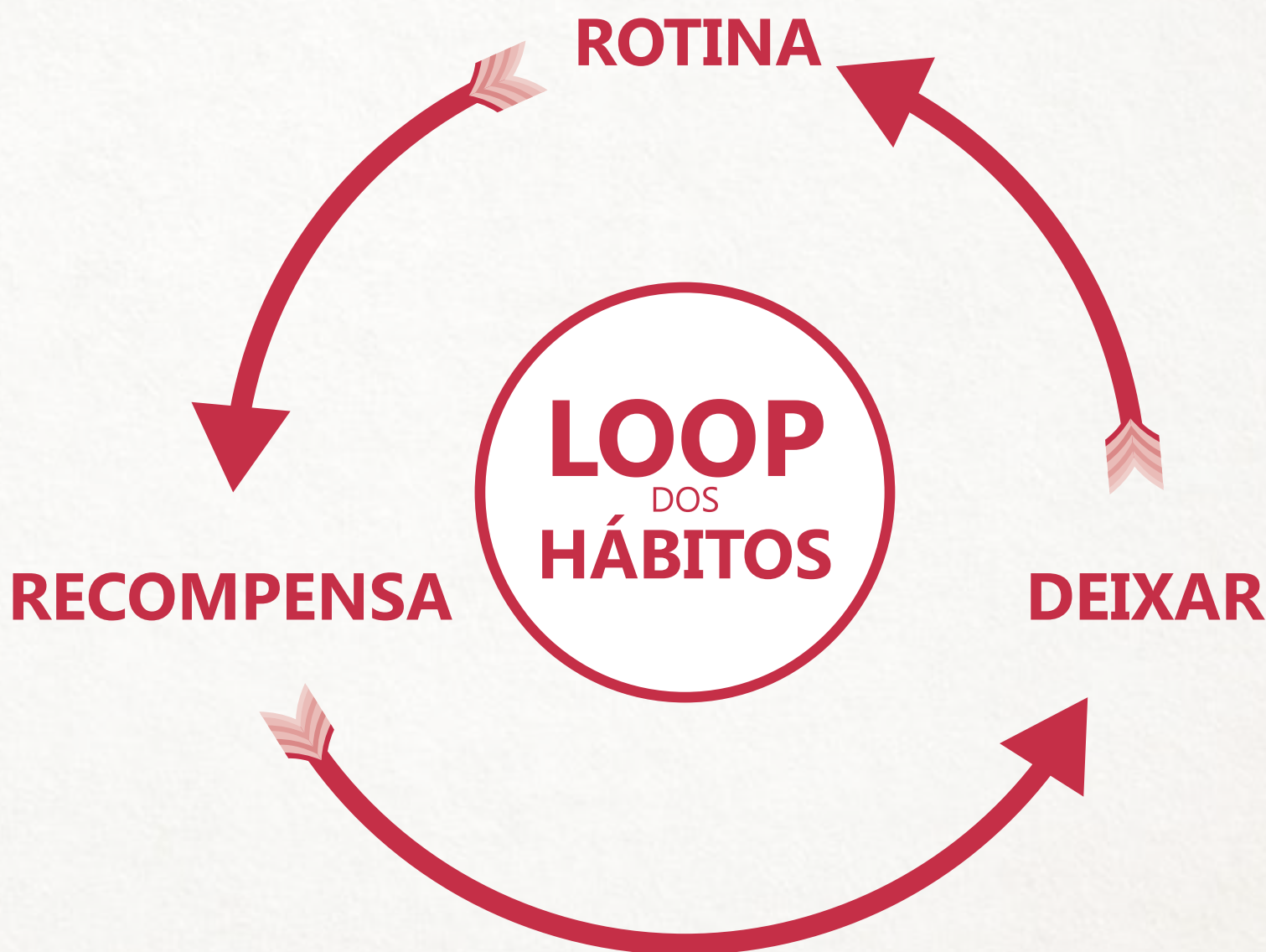
Em resumo, o que você precisa fazer com os hábitos RUINS é substituí-los por outros.

Primeiro mude a ROTINA. O gatilho e a Recompensa continuam iguais, só que agora ao invés da rotina ruim você vai SUBSTITUIR por uma coisa boa.

E para criar novos hábitos você precisa deixar o tempo fazer o seu trabalho enquanto você pratica e LEMBRA-SE ativamente de se recompensar por fazê-lo.

Exemplo: Se você começar a ler 1 hora por dia. No começo você não vai gostar. É preciso que você passe cerca de 30 dias executando este hábito e lembrando de se recompensar de alguma forma que faça você se sentir bem.

É só questão de tempo, execução e disciplinada para que você faça da leitura um hábito, ou qualquer outra coisa, desde chegar e abordar mulheres até postergar o prazer de comer uma batata frita para comer brócolis. Vamos para os hábitos que vão revolucionar a sua vida.



HÁBITOS

OS 9 HÁBITOS

Vá implementando-os 1 a 1, sem pressa, com disciplina e confiando que se você se mantiver executando da forma certa, isso será automático depois de um tempo.

Gosto da analogia dos pratos que ficam girando naqueles palitos gigantes.

Alguns estão girando mais forte e outros mais fracos ao seu redor. Quando um que estiver fraco ameaçar cair, é hora de colocar foco nele e fazer ele girar mais rápido.

Sinceramente, eu só vou te passar esses hábitos Sensacionais porque eu **OS VIVO**. Eu acredito no ensino por exemplo, não se ensina o que você mesmo não consegue fazer.

Alguns hábitos que tenho hoje, como meditar de olho aberto 20 minutos por dia, eu tive que treinar durante 6 meses para que fizesse parte de mim e fosse algo que eu gostasse e sentisse falta. Hoje não vivo sem.



HÁBITOS 1: PRIMEIRO EU

1. QUAL O CONCEITO DESTE HÁBITO?

Você precisa pensar em você primeiro. Você pode pensar nisso como a Melhor Versão do Egoísmo, que é um direito seu de nascença.

Muito antes de aprender sobre o que está acontecendo na sua volta como um “ser social”, você é um INDIVÍDUO, que pensa em si mesmo primeiro.

A sua sobrevivência é tudo o que importa para o seu cérebro instintivo. E esse instinto só pode ser vencido por uma amor muito grande, geralmente de pai ou mãe quando decidem sacrificar a própria vida para salvar a do filho.

O que significa que no final do dia todos nós somos egoístas, no melhor sentido da palavra.



2. POR QUE ESTE HÁBITO É FUNDAMENTAL?

Se você não pensar em si mesmo, quem irá pensar?

No final das contas você é criado para se desenvolver em um ser humano independente que pode cuidar de si mesmo. Isso envolve trabalhar, fazer dinheiro, manter-se higienizado para não adoecer, se envolver com pessoas que contribuam para sua vida.

Se você é uma das pessoas que tem problema com o Individualismo, você precisa aprender a gostar de si mesmo e nós vamos falar sobre isso no próximo hábito.

3. COMO FAZER PARA DESENVOLVER O HÁBITO

Bom, você precisará manejar o seu TEMPO de forma que você possa fazer a sua vida ir para frente. Isso significa investir tempo no SEU SONHO e não no sonho dos outros.

Significa que primeiro você vai pensar em seus benefícios (e no hábito 5 e 6 vai aprender a pensar no dos outros também) e ações que vão trazer valor para sua vida.



4. EXEMPLOS

- Não responder ninguém no whats app porque você vai sentar por 1 hora concentrado para ler um livro;
- Depois do trabalho (seu sustento) você dedicará todo o resto do seu tempo para trabalhar no seu sonho;
- Vai recusar sair todos os dias com seus amigos para estudar e planejar os seus novos projetos;
- Vai escolher o restaurante entre todos os seus amigos porque lá você sabe que tem a comida mais saudável
- Vai ler seu livro ao lado da namorada, mesmo que ela não esteja afim de ler junto.
- Vai fazer sua meditação antes de dormir mesmo que sua namorada queira dormir de “conchinha”.

HÁBITOS 2: CUIDAR DE SI MESMO

1. QUAL O CONCEITO DESTE HÁBITO

Você precisa ser o seu melhor amigo. E isso é muito sério.

Você precisa cuidar de si mesmo tendo a consciência de que você é o personagem principal do seu mundo. Afinal, é a sua vida e a sua existência na terra que estão em jogo. Faça o máximo da sua estadia neste planeta e aproveite cada segundo.

Seja a melhor versão de ser humano que você pode ser neste momento. Faça seu melhor ao cuidar de si mesmo.



2. POR QUE ESTE HÁBITO É FUNDAMENTAL?

MUITAS PESSOAS HOJE EM DIA NÃO CUIDAM DE SI MESMAS:

1. Colocam o pior tipo de combustível para dentro de si (Comida);
2. Não se exercitam e deixam a máquina que é o seu corpo enferrujar e tornaram-se ineficazes;
3. Não cuidam da sua aparência;
4. Não fazem higiene bucal e Corporal da MELHOR forma possível;
5. Não filtram a quantidade enorme de informação que entra na mente todos os dias;
6. Não Aprendem coisas novas todos os dias deixando a mente com um nível de conhecimento e expertise pobre

3. COMO FAZER PARA DESENVOLVER O HÁBITO

Aconselho você conseguir algum aplicativo de hábitos para começar a “trakear” os seus hábitos diários após identificar quais os hábitos que você quer instituir na sua vida.

A pergunta secreta que você deve se fazer é:

- “Se eu fizer _____ todos os dias, eu vou ser um ser Humano melhor e mais foda daqui a 10 anos?”
- “Se eu passar fio dental todos os dias, eu vou ter uma boca mais saudável daqui a 10 anos?”
- “Se eu ler 30 minutos por dia, eu vou ser um ser humano melhor e mais foda daqui a 10 anos?”
- “Se eu fazer exercícios 3 vezes por semana, eu vou ser um ser humano mais foda daqui a 10 anos?”
- “Se eu colocar comida verde e saudável no meu corpo todos os dias durante 10 anos, será que minha saúde será melhor?”



4. EXEMPLOS

- Comer limpo e verde todos os dias para deixar o seu corpo trabalhar com os nutrientes apropriados para sua inteligência.
- Fazer exercícios 3 vezes por semana para deixar seus hormônios em dia e fazer seu corpo ser forte e ter resistência.
- Colocar enxaguante bucal todos os dias antes de dormir porque minha boca fica fechada de 6 a 8 horas e meu dentista disse que é saudável.
- Alongar todos os dias para ter mais flexibilidade e equilíbrio no corpo.
- Ler todos os dias 1 hora por dia.
- Meditar pelo menos 5 vezes por semana.



Preciso fazer uma pausa aqui e fazer você pensar- o que acontece quando uma mulher entra na sua vida e consegue perceber a dedicação com que você cuida do seu corpo, da sua mente e de suas emoções?

Uma palavra: **ADMIRAÇÃO**

Admiração é equivalente a amor. Só existe amor se existe admiração.



HÁBITOS 3 : INICIATIVA COM OBJETIVO EM MENTE

1. QUAL O CONCEITO DESTE HÁBITO?

Um homem de verdade precisa estar executando e fazendo as coisas acontecer.

No mundo de hoje não podemos parar e quem não desenvolve o músculo da iniciativa vai ficar para trás.

Por que eu falo em músculo da iniciativa?

Porque você deixa sua iniciativa forte e robusta treinando ela assim como todos os outros hábitos.

Se você é um pouco parecido comigo, a INICIATIVA não foi bem instituída dentro da sua casa também.

Quando eu morava em casa, eu não tinha iniciativa alguma, eu esperava ser mandado. E isso é óbvio porque se ninguém me mandasse eu “poderia” Não notar que preciso fazer algo e ficar sem fazer esforço.

Só aprendi a tomar iniciativa quando morei sozinho e percebi que ninguém faria NADA por mim. Só que esse foi só o primeiro nível de iniciativa.

O nível sensacional de Iniciativa que eu quero que você obtenha, é de conseguir fazer qualquer coisa que você queira quase que sem resistência da sua mente ou de suas emoções.

Quando eu falo de COM UM OBJETIVO EM MENTE, eu quero dizer que você precisa ter um propósito nas suas atitudes.

Não adianta você tomar iniciativas randômicas sem avaliar o risco potencial que tem para sua vida financeira, emocional, profissional, mental e física.

Um aviso:

O seu propósito precisa ser algo que você PODE controlar e não algo que foge do seu controle, por exemplo:

Você quer abordar uma mulher maravilhosa que viu. Vejamos dois tipos de propósitos diferentes

1. Propósito de conhecer aquela mulher e avaliar se ela poderia entrar na sua vida;
2. Propósito de a beijar e levar ela para cama;

Qual desses 2 propósitos está dentro da sua zona de controle?

Mesma coisa em um projeto que você queira executar ou uma reunião de negócios que você esteja participando.

2. POR QUE ESTE HÁBITO É FUNDAMENTAL?

Porque sem iniciativa você não está treinando a si mesmo para ter sucesso.

É impossível você ser um profissional de sucesso ou ter uma namorada sensacional que queira ficar do seu lado sem ter iniciativa.

Primeiro porque sem iniciativa na carreira profissional você ficará sempre na mesma, esperando que os outros mandem você fazer algum trabalho, estagnando seu sucesso profissional. Outro fato é que não existe um empreendedor de sucesso sem iniciativa. Ponto.

Segundo, se você quer ter uma namorada sensacional, esperta, inteligente, carismática, carinhosa que cuide de você, precisa entender que ela não vai ficar tomando a frente para fazer vocês evoluírem. Mulheres querem atitude e liderança dos homens com quem se relacionam, se não, eles serão substituídos.

3. COMO FAZER PARA DESENVOLVER O HÁBITO

Precisa se acostumar a ir contra a Resistência.

O que eu quero dizer com isso?

É basicamente você conseguir conter o impulso inicial que quer que você não se arrisque, não gaste energia e se mantenha fazendo o que você já está fazendo... e **FAZER!**

Digamos que você tenha que começar o seu novo projeto, mas você pode começar a olhar e responder alguns e-mails antes. Sua mente vai querer ir pelo caminho mais fácil e você **NÃO PODE DEIXAR ISSO ACONTECER.**

Vá contra a sua mente (resistência) e execute o projeto agora.

Sempre que você sentir a Resistência em fazer aquilo que você sabe que precisa fazer uma hora ou outra, **FAÇA.**

Acabe com a discussão interna da sua mente que fica decidindo se faz agora ou deixa pra depois.

Não existe agora ou depois. **JUST DO IT.**

JUST DO IT.

4. EXEMPLOS

- Colocar a pizza no forno ou preparar a Omelete de Brócolis com Espinafre e Frango?
- Sua mente vai querer colocar a pizza no forno. Vá contra a resistência.
- Ir dormir SEM meditar porque você está cansado ou com uma mulher na cama.
- Vá contra a resistência e cumpra o seu hábito.
- Deixar de ir na academia porque você não está se sentindo motivado.
- Deixar de ler porque você não está afim agora.

**Perceba que a motivação NÃO vem antes da ação.*

As pessoas esperam ficar motivadas para fazer as coisas e isso é o maior crime que o ser humano pode cometer contra si mesmo, porque a motivação nunca virá antes das coisas que realmente te farão evoluir.

Você faz e depois a motivação vem. Quanto mais o Hábito fizer parte da sua vida, mais motivado você vai ficar em executá-lo, pois sabe que ele fará falta se não o fizer.



HÁBITOS 4 : AUTO FEEDBACK CONSCIENTE

1. QUAL O CONCEITO DESTE HÁBITO

Você precisa saber analisar os seus erros para conseguir aprender com eles.

O primeiro passo na verdade é conseguir assumir responsabilidade por tudo que acontece na sua vida e aprender com o que não faz bem para você.

Se você não assume a responsabilidade, a culpa não é sua e você não precisa mudar nada. Também não aprende nada e cometerá o mesmo erro várias vezes.

É SENSACIONAL assumir a culpa pelas coisas, só assim é que nós podemos evoluir em cima daquele erro.

Eu adoro assumir a culpa pelas coisas que afetam a minha vida. E esse é o único jeito que eu vejo de evoluir rápido e corrigir o caminho da própria jornada.



2. POR QUE ESTE HÁBITO É FUNDAMENTAL?

Você acha que os outros vão ficar dando feedback sincero sobre os seus erros?

É sensacional receber feedback de outras pessoas, só que você não está colada nelas quando toma as decisões que levam a resultados ruins na sua vida. E só você pode olhar para trás e fazer um esforço para analisar as decisões que levaram você a determinado resultado. Fazendo isso você pode mudar o curso da sua vida para melhor.

3. COMO FAZER PARA DESENVOLVER O HÁBITO

Cada vez que você tiver algum resultado na sua jornada, seja ele positivo ou negativo, eu gostaria que fizesse uma lista das decisões que levaram você àquele momento.

Assim ficará infinitas vezes mais fácil e claro de identificar as decisões certas e erradas que culminaram naquele momento.

4. EXEMPLOS

- Quando você vai para uma festa de aniversário e come de mais. Acaba colocando a culpa no aniversário que tinha aquele monte de salgados e doces, quando na verdade, de quem foi a escolha de comer? De quem foi a escolha de ir ao aniversário em primeiro lugar?

“A decisão de comer muitos salgados e doces foi minha e ela nem ao menos foi consciente. Ai foi o meu erro”.

- *Quando você aborda uma mulher bonita e ela não foi amigável com você no começo.*
 - Estava olhando nos olhos dela?
 - Sua voz estava firme como a de um homem de verdade?
 - Foi persistente e não desistiu no primeiro sinal de rejeição?
 - Tomou a decisão de ir falar com ela logo que a viu ou ficou duelando com sua mente se deveria tomar atitude ou não?
- *Meu projeto foi não trouxe o resultado que eu gostaria:*
 - Quais os pontos do meu projeto que não ficaram bons?
 - Onde eu tomei a decisão errada?
 - Em coloquei tempo e foco criativo neste projeto?
 - Por que não proporcionou o resultado que eu queria?
 - Eu tinha um propósito bem definido?



HÁBITOS 5 : EMPATIA

1. QUAL O CONCEITO DESTE HÁBITO

Existe uma confusão social quando se trata de Simpatia e Empatia. Você sabe a diferença?

Simpatia é quando você consegue “ver” que aquela pessoa está sentindo certos tipos de emoções e você entende isso.

Empatia é quando você consegue se conectar com a pessoa e SENTIR as emoções que ela está sentindo.

É preciso entender 2 coisas:

Sem empatia a conexão entre você e outra pessoa torna-se quase impossível;

“A Empatia é alimentada pelo autoconhecimento; Quanto mais consciente tivermos de nossas emoções, mais facilmente poderemos entender o sentimento alheio” – Daniel Golemann.



2. POR QUE ESTE HÁBITO É FUNDAMENTAL?

Sabe quando estamos falando com uma ou mais pessoas e percebemos que elas não estão nem aí para o que estamos falando e mudam de assunto?

Como você se sentiu no momento em que isso aconteceu em você?

Sua confiança naquela pessoa estava subindo ou descendo?

A base de relacionamentos sociais é nível de confiança entre os envolvidos.

Quando você consegue ouvir o que uma pessoa fala, entender o que aquilo significa e perceber e até sentir o que ela está sentindo, ela sente que você investiu esforço para compreender ela e ela fará o mesmo com você.

É como se **INSTANTANEAMENTE** você se tornasse uma pessoa sensacionalmente inteligente Socialmente.

É assim que pessoas altamente eficazes e bem sucedidas se comportam mentalmente quando estão interagindo com outra pessoa. E mais, você deve fazer isso com todas as pessoas, mesmo que você não as considere no seu “nível”.

3. COMO FAZER PARA DESENVOLVER O HÁBITO

A chave para conseguirmos entender os sentimentos de outras pessoas está em nossa capacidade de interpretar os canais não verbais:

- Tom de Voz, gestos, expressão facial, olhos e olhares, entre outros.
- Robert Rosenthal, psicólogo de Harvard, fez uma pesquisa com 7 mil pessoas nos Estados Unidos e em outros 18 países. Nestes testes a vantagem de saber interpretar sentimentos a partir de indicações não verbais incluía um melhor ajustamento emocional, maior popularidade e mais abertura social – Daniel Goleman
- Mas como realmente desenvolver esse hábito depois que somos adultos?
- Eu quero que ao observar as pessoas, ao invés de ficar julgando o que elas são ou deixam de ser, você controle esse pensamento e comece a se perguntar: “O que essa pessoa está sentindo agora?”.
- Faça isso por algum tempo, torne disso um **SUB-HÁBITO** para dar um primeiro passo.
- Faça isso também nas conversas que estiver tendo: O que será que ele/ela está sentindo neste momento falando comigo?



4. EXEMPLOS

Imagine-se em um bar vazio, tomando uma “limonada” e olhando um garçom parado com uma cara estranha; O que este garçom está sentindo?

Você pode fazer este exemplo imaginando ou quando estiver em um bar.

Digamos que você esteja falando com um amigo seu, normalmente, sobre besteiras. Neste momento, pare seus pensamentos e procure adivinhar o que ele está sentindo. Depois se quiser pergunte ao amigo se você acertou.

MAS primeiro de tudo você precisa aprender o que você sente!

Se você não consegue identificar suas próprias emoções, como vai conseguir identificar emoções em outros?

HÁBITOS 6 : PENSAMENTO GANHA-GANHA

1. QUAL O CONCEITO DESTE HÁBITO

Este é um dos hábitos que Stephen Covey explica no livro Os 7 Hábitos de Pessoas Altamente Eficazes – Ótimo Livro.

Pensar ganha- ganha é o que fará você ter sucesso no longo prazo, seja com amigos, mulheres e – principalmente - nos negócios.

O conceito é de qualquer pensamento que envolva outras pessoas, precisa ser vantagem para você e para outra pessoa também.

Se você não conseguir achar uma vantagem para a outra pessoa também ganhar com a sua ideia, procure outra ideia.



2. POR QUE ESTE HÁBITO É FUNDAMENTAL?

Imagine que você esteja sempre só pensando em si mesmo sem considerar o lado das outras pessoas envolvidas por quanto tempo essas pessoas vão gostar de estar perto da sua presença?

Exemplos:

- Sua namorada cozinhou para você. E você está muito cansado e pensa que ela deveria lavar a louça também.

Um clássico pensamento ganha-perde, onde você descansa no sofá e assiste tv e ela lava a louça sozinha na cozinha.

- Você é um comerciante de celulares online e vende celulares que muitas vezes não funcionam só para ganhar uma grana a mais.

Pensamento ganha-perde com alguém que você não conhece. O que não importa porque o que está em campo é a sua reputação consigo mesmo.

- Quer fazer uma mulher cair de amores por você, promete romances e viagens só para transar com ela por uma noite.

Pensamento ganha-perde insustentável porque além de você saber dentro de si que não está sendo autêntico e sincero, isso um dia irá voltar contra você.

3. COMO FAZER PARA DESENVOLVER O HÁBITO

Sempre que for tomar decisões que envolvam outras pessoas (e seja honesto consigo mesmo e envolva todos os que seriam afetados), **PARE** e pense:

- O que está pessoa está levando nisso?
- Como isso pode ser vantagem para ela também?
- Muitas vezes pode ser uma recompensa emocional que essa pessoa recebe de você, como confiança, empatia, gratidão.
- Algo que você saiba que vá deixar ela feliz também.
- Se não conseguir achar a resposta para essas perguntas, escolha pelo “nada-feito”.

4. EXEMPLOS

Todos os dias eu recebo e-mails e mensagens de texto com homens pedindo ajuda para resolver um problema extremamente pessoal deles sem ao menos se apresentarem com o nome.

Eu pergunto: Esse cara estava pensando ganha-ganha quando escreveu este e-mail querendo que eu resolvesse um problema dele?

Não creio.

olá Felipe, eu queria uma dica sua, uma Ajuda, uma luz!

Eu terminei um namoro a pouco mais de 1 mês. desde então eu só fiquei com 3 garotas, e nada de sexo. um dos problemas é que eu estou na faculdade primeiro semestre de engenharia, é uma outra fazer da minha vida, a rotina de estudos é intensa, eu não tenho tempo para nada, estudo de manhã e de tarde e a noite auto escola e tenho que estudar, moral eu não tenho tempo para abordar, para marcar encontro, não consigo ficar de conversa só whats. eu queria que você por gentileza me desse uma luz, algum conhecimento para gerenciar meu tempo!

Esse foi educado, simpático, só que estava em uma mentalidade ganha-perde. E não que eu não queira responder, só que com certeza ele não me motivou a querer responder.

Vou te dar um exemplo bom:

Muito Obrigado!!!

Sei que você deve ouvir muito isso. mais você mudou a minha vida! Depois que comecei a ver seus videos e aplicar na minha vida eu que era uma cara malsucedido com as mulheres hoje tenho uma grande evolução graça a você, tanto que estou até começando um relacionamento sério com uma mulher gata! obrigado mais uma vez! continue assim

Se depois de escrever isso esse cara me pedisse dicas, histórias, vídeo especiais, o que você acha que eu faria?

Eu daria minha irmã para ele! ;P

- Brincadeira Nanda

Pense ganha-ganha. É um pilar fundamental da inteligência social.

HÁBITOS 7: PRINCÍPIO DO COMUNICADOR EFETIVO

1. QUAL O CONCEITO DESTE HÁBITO

Esse foi o princípio que mais impactou a minha vida. Se de todos os hábitos aqui, você colocasse somente 1 em prática, deveria ser o Comunicador Efetivo.

Como eu falei no hábito de empatia, para nos comunicar com as pessoas precisamos pensar e entender como se sentem estas pessoas.

O comunicador efetivo consiste em você conseguir frear o seu processo de pensamento para entender e aprender com quem estiver na sua frente.

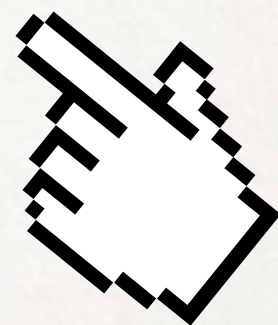
Não vou entrar em muitos detalhes aqui porque este é um assunto profundo e impactante, que exige uma explicação em vídeo, que você pode encontrar no link abaixo: <http://titanwings.com/comunicadorefetivo/>

2. POR QUE ESTE HÁBITO É FUNDAMENTAL?

Como eu comentei no hábito da Empatia, se a pessoa não sente que pode confiar em você, que você a entende, que você consegue colocar-se no lugar dela, não haverá conexão e o tempo fará com que vocês não queiram voltar a se ver.

COMUNICADOR EFETIVO

Clique agora



4. EXEMPLOS

Você falando comigo na mesa de um bar, me contando a história de como você chegou a onde está hoje - Um exemplo de [Comunicação efetiva](#) seria eu estar quieto e atento ao que você está falando, sendo capaz de estar presente no momento, fazendo as perguntas necessárias que farão com que eu entenda melhor você e nós consigamos nos conectar.

HÁBITOS 8: LIDERANÇA

1. QUAL O CONCEITO DESTE HÁBITO

Não existe uma resposta certa ou única para Liderança.

Liderança significa tomar decisões com base na ética de princípios e na ética de resultados o que às vezes provoca contradição.

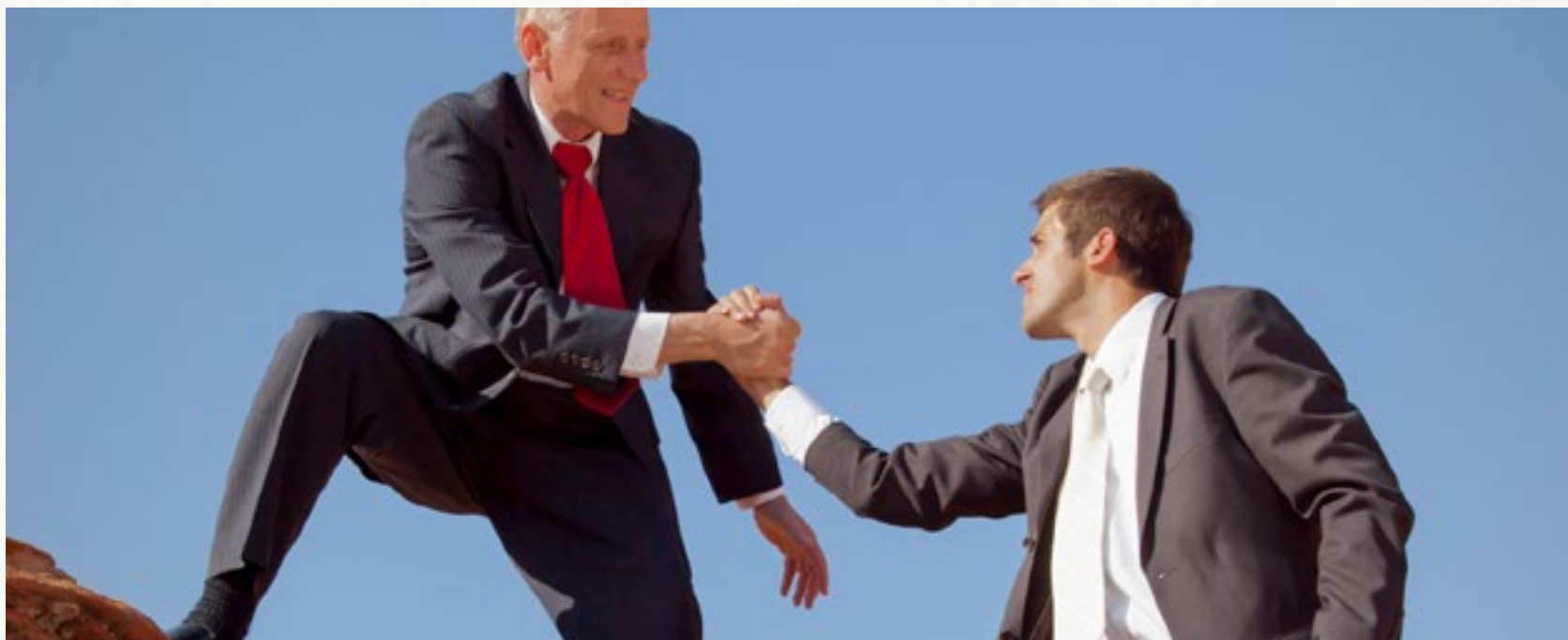
“Liderar é Influenciar Pessoas”

Os desafios do líder estão em fazer com que os liderados queiram fazer o que é preciso.

2. POR QUE ESTE HÁBITO É FUNDAMENTAL?

Se você não liderar o grupo que está, será liderado.

A liderança antigamente era exercida através de poder, só que hoje ninguém manda em você de verdade, você é livre para fazer o que bem entender. Precisa liderar a sua vida e a dos outros em direção ao sucesso em conjunto. Quanto mais pessoas bem sucedidas à sua volta, mais evolução pessoal você terá.



3. COMO FAZER PARA DESENVOLVER O HÁBITO

Primeiro você precisa de informação e conhecimento. Isso é básico. Um líder sem Informações e conhecimento não sente-se seguro em liderar e acaba mostrando isso através de seus comportamentos.

É preciso entender que existe uma importante e contundente relação entre a ordem de funcionamento interno e externo das pessoas e quais os resultados se espera obter. O que é por fora pode não ser por dentro.

Procure inspirar as pessoas a fazer o que você acha que deve ser feito – junto com os princípios de empatia e ganha-ganha – praticar cada vez mais melhores ações na busca de relacionamentos positivos e produtivos.

Este Hábito é desenvolvido através da prática. Tentando e errando é o jeito certo.

Procure influenciar pessoas para os caminhos que você realmente acha que será o melhor para elas.

4. EXEMPLOS

- Lidere o seu grupo de amigos para o restaurante que você está a fim de comer;
- Lidere a mulher que você ficou na balada para comer algo ou ir até sua casa;
- Lidere uma mulher até o bar para pegar uma bebida;
- Lidere a mulher até a pista de dança para vocês se divertirem;
- Mostre o caminho do melhor restaurante e combine eventos com seus colegas de trabalho;
- Lidere as conversas quando os outros estiverem falando coisas que não estão contribuindo para o grupo.
- Chame a atenção da pessoa que está em uma conversa individual com você para voltar para o foco e vocês serem produtivos;
- Não espere os outros comprarem a carne e a cerveja, faça você mesmo.



HÁBITOS 9: ELETIVIDADE

1. QUAL O CONCEITO DESTE HÁBITO

Seletividade é você realmente escolher o que você deixará te influenciar.

Um exemplo clássico de falta de seletividade que todos nós homens fazemos é de selecionar uma mulher somente pela beleza. Nosso instinto de reprodução entra em cena e deixa nosso córtex pré-frontal inundado de pensamentos safados, desnortando nosso raciocínio lógico.

Agora, imagine que você é uma empresa, com a sua idade de experiência de mercado.

Se você precisasse de uma nova design para a sua empresa, contrataria uma design pela beleza dela ou pelo valor que ela pode contribuir para sua empresa?

Não faz sentido nós homens permitirmos que mulheres sem valores nem parecidos com os nossos entrem em nossas vidas só por sexo.

O pior é que eu vejo homens namorando mulheres assim simplesmente pela necessidade de ter um “maravilhoso capô feminino” ao seu lado.

Seletividade entra em todas as áreas da nossa vida e tem muito a ver com LIMITES PESSOAIS:

- Qual o tipo de alimento que você vai ingerir e vai deixar influenciar e mudar sua vida?
- O quanto de barriga de cerveja você vai deixar criar antes de começar a fazer uma dieta saudável e exercícios físicos?
- Qual o tipo de livros que você vai deixar afetar a sua mente?
- Quais os tipos de pensamentos você vai permitir que tirem o seu sono?
- Quais os tipos de emoções que você vai deixar influenciar a sua vida?
- Quem são as pessoas que vão influenciar você?
- Etc...

2. POR QUE ESTE HÁBITO É FUNDAMENTAL?

Existe uma quantidade quase infinita de informações pelo mundo hoje e se você não selecionar e filtrar o que entra na sua mente, sua memória “RAM” vai pifar e seus pensamentos ficarão cada vez mais acelerados, limitados, incompletos e negativos e depressivos.

Se você não selecionar as pessoas que você mantém perto de você e permitir pessoas ansiosas e negativas, em pouco tempo, sem ao menos perceber será influenciado pela negatividade e ansiedade delas.

Se você ler livros que te deem dicas erradas sobre como conquistar mulheres, você está se armando para muito sofrimento e experiências negativas no mundo real.

Quando estiver afim de chegar e conhecer uma mulher, seja você o comprador, o selecionador e verifique se ela tem as qualidades necessárias para vocês se conhecerem mais a fundo.

Não seja mais um daqueles desesperados por sexo que desperdiça tempo e sua felicidade em relacionamentos com pessoas que sugam mais do que contribuem para sua vida.

Selecionar suas influências é primordial para o seu sucesso Profissional e com as Mulheres de qualidade.

3. COMO FAZER PARA DESENVOLVER O HÁBITO

A partir de agora, traga a mentalidade de que é você que está selecionando as coisas que vão entrar na SUA VIDA.

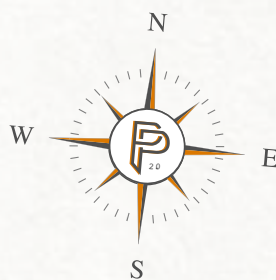
Faz sentido?



4. EXEMPLOS

- Começo a ler um livro e vejo que o autor não é bom. Paro de ler o Livro;
- Conheço uma mulher e vejo que ela está mais interessada na minha beleza ou no que eu tenho ao invés de quem eu SOU. Procuro uma mulher melhor.
- Conseguo ver que tem “amigos” que ficam só pedindo coisas pra você sem contribuir nada em troca. Não procuro mais esses amigos.
- Vejo que alguns tipos de alimentos não estão fazendo bem para o meu cérebro. Corto esses alimentos da minha dieta.

CONHEÇA MEUS CURSOS



Esses são hábitos básicos que podem tornar-se muito complexos dependendo do quão a sério você praticá-los.

E tudo começa pela sua **ATITUDE**. Pare de procrastinar e querer cultivar o hábito de dormir de mais (SIM, esse também é um hábito).

A ação é o que motiva o homem e sem ela o sucesso em qualquer área é impossível.
Tudo de bom camarada!



EXTRAORDINÁRIO É MELHOR QUE PERFEITO!