

Como Se Tornar Um Macho Alfa

- ✓ **Atraia Mulheres e Faça Sucesso Com As Elas**
- ✓ **Desenvolva Sua Personalidade Ideal**
- ✓ **Use Linguagem Corporal A Seu Favor**

John Alexander

Nota de Copyright e Aviso Legal

(c) Copyright 2010, John Alexander. Qualquer reprodução ou distribuição deste livro por qualquer meio está estritamente proibido.

Ao ler este livro, você concorda seguir todas as leis quando estiver usando estes materiais. Você também concorda que o autor deste material não será responsabilizado por qualquer conseqüências derivadas de ações irresponsáveis suas.

Em linguagem clara, você é responsável pelo seu próprio comportamento, e eu tenho como certo que você agira com responsabilidade.

Agora, vamos colocar a mão na massa...

Prefácio

Parabéns pela sua compra, *Como Se Tornar um Macho Alfa* vai fazer uma diferença incrível na sua vida. O sistema que vou lhe revelar funciona fantasticamente, e se você **aplicar** o que você aprender, você **vai** pegar as gatas.

Porquê Este Produto É Diferente

Eu comecei a escrever este livro em 2003 depois de ter lido todos os produtos de “como pegar gatas” que existem. O problema é que, apesar de que muitos desses guias eram bons (ou até ótimos), suas táticas eram geralmente difíceis demais para o cara típico, tímido (e preguiçoso) que nunca teve muito sucesso com as mulheres.

Não estou dizendo que aqueles sistemas não funcionam, porque eles *sim* funcionam. O problema é que os homens **não** deveriam ter que memorizar listas de “o que fazer” e “faça isto” para conseguir uma garota. O fato é que pegar garotas é **fácil**—você precisa apenas saber como fazer.

Deixa eu voltar atrás um segundo. Basicamente, tem dois tipos de produtos lá fora:

1. Guias de “Como Seduzir.” Estes guias se concentram em usar métodos psicológicos para cativar a imaginação da mulher, muitas vezes utilizando técnicas de hipnose, que conduz ao sexo.

2. Guias de “Como Atrair.” Estes guias se concentram em mostrar características e comportamentos atrativos à mulher, como usar humor, fazer brincadeiras, contar histórias, dar respostas rápidas e espirituosas às perguntas delas, fazer com que ela veja que você é um cara popular, e assim por diante.

Você nota uma semelhança entre estes dois métodos? Enquanto os dois funcionam (e são ótimos se você os aprender), os dois se concentram na

mulher. Por cause disso, tem uma grande lista de coisas que você precisa fazer para poder fazer sexo, é chato e cansativo.

Então é por isso que estou introduzindo um sistema muito mais fácil. Em vez de se concentrar na mulher, *Como Se Tornar Um Macho Alfa* se concentra em **você**. Dessa maneira, você pode simplesmente **virar** o cara que as mulheres acham um gato, e aí—apenas sendo **si próprio**—achar sexo fácil e romance.

Alem disso, eu vou também lhe ensinar tudo que você precisa saber sobre a psicologia da mulher, o que faz de você um homem atraente, e o que você deveria fazer e dizer para pegar um fluxo sem-parar de mulheres.

Meu sistema é o mais fácil porque ele é baseado em melhorar você em vez de se preocupar sobre o que as garotas pensam, memorizar rotinas para construir atração, e aprender hipnose.

Ou seja, você pode ter sexo sem todo os stress e os transtornos. É muito mais fácil do que você imagina. Basta você... se tornar um **Macho Alfa**.

Introdução

Aposto que você acha que já que eu sou um autor bem-sucedido de um livro de namoro muito popular (o que você está lendo neste momento), eu nasci sendo o cara e nunca tive problemas pra pegar gatas. Errado...

Sabe aquele cara quando você estava no colégio que simplesmente não era sociável? O cara que não conseguia namorar nem a pau? O cara desajeitado e difícil de se falar porque ele nem conseguia segurar o seu lado de uma conversa decente? Eu era esse cara.

Durante todo o tempo do colégio e no início da faculdade, eu não tinha amigos, não saía com ninguém, e fracassava com todas as mulheres que tentava namorar. Eu passava minhas noites de sexta e sábado sozinho, sexualmente frustrado. Meu aniversário de 21 anos passou, e ainda era virgem. Eu me sentia miserável e não sabia como mudar isto.

Para piorar as coisas, eu me culpava pelos meus fracassos. Pensava que tinha que ter alguma coisa fundamentalmente errada comigo, e por causa disso, me sentia profundamente deprimido.

Eu não gostava de me sentir assim e recusei aceitar que a situação não tinha esperança.

Então decidi fazer alguma coisa sobre isso. Sucesso com as mulheres era uma habilidade que outros caras tinham, e eu estava determinado a aprender o que eles sabiam.

Nos anos seguintes, botei pra trabalhar.

Saí da minha zona de conforto para fazer amizades com os caras que tinham sucesso com a mulherada, e copiei as coisas que eles faziam. Eu li livros de psicologia e comunicação até saber mais sobre algumas coisas do que meus professores de psicologia na faculdade. Eu trabalhei obcecadamente para me melhorar em todas as áreas possíveis, desde minha atitude até meu físico.

Para aprender como falar com as mulheres, eu me esforcei para falar com dezenas de garotas. E mesmo quando eu fracassava, eu aprendia das minhas experiências.

E quer saber uma coisa? Valeu a pena. Eu inventei um sistema que vou ensinar a você, e desde que eu aprendi, você não vai acreditar o sucesso que tenho tido com as mulheres.

Não sou mais um garoto nerd—tenho 40 anos de idade. E posso falar honestamente que cumpri meus sonhos no departamento de amor e sexo, e estou feliz em todas as áreas da minha vida.

Como disse, já li tantos livros de psicologia e comunicação que posso ser um especialista em algumas áreas, e já encontrei e passei tempo com alguns dos homens mais bem-sucedidos quando o assunto é mulheres.

Mas você não precisa fazer tudo isto, porque eu condensei os conhecimentos para você.

Este livro é uma destilação de tudo que aprendi e utilizei para me tornar bem-sucedido. Não só isso, mas a informação que vou compartilhar com você são as coisas que usei para treinar outros homens a também se tornarem bem-sucedidos. E francamente, alguns desses caras são dos piores babacas que você pode imaginar. Se eles podem ter sucesso, você também pode.

Então ao embarcar nesta viagem para se melhorar como homem, **suponha que os conselhos que você ler neste livro funcionam até ter prova do contrário.** Ou seja, você tem que botar fé!

Este livro diz claramente pra você o que as mulheres acham atraente em um homem e vai mostrar a você, passo a passo, não somente como você pode **agir** de maneiras atraentes, mas também como você pode mesmo **virar** um homem atraente. E quando você virar um homem atraente, você vai realizar seus sonhos apenas sendo si mesmo.

Uma mensagem pessoal a vocês que podem estar pensando “Sim, soa legal, mas eu sou quem eu sou e isso não vai mudar.” Besteira. Mudar está na sua mente. O que você imaginar, você será. Noventa por cento de ser bem-sucedido é acreditar que você o pode ser. Estou falando de imagens mentais, uma técnica que qualquer grande atleta usa. Eles se visualizam tendo muito sucesso muito antes deles entrarem em campo.

Como Se Tornar Um Macho Alfa

Pense nisto por um momento: vamos imaginar que você acaba de ganhar a loteria, e ganhou muito. Você tem milhões de reais. Se você fosse entrar numa boate hoje a noite, você acha que entraria com um pouco mais de confiança? Se projetar com mais autoridade? Claro que sim! Garotas sempre sabem quando um homem tem alguma coisa de positivo na vida deles, seja dinheiro, poder, ou o que seja, simplesmente pela maneira que ele se comporta e apresenta.

E eu vou lhe mostrar não apenas como você deveria se comportar, mas como ter verdadeiramente mais confiança para que seu modo de andar e falar praticamente grita pro mundo, “Ei, eu sou O cara!”

CAPÍTULO 1: A Verdade Sobre o Amor das Mulheres pelo Sexo—Pode Ihe Surpreender

“As mulheres são complicadas demais”

“As mulheres são pegajosas demais”

“Eu não entendo as mulheres”

Você sempre ouve estas bobagens, e sem sacanagem, é um bode expiatório. Outros homens dizem isso porque é mais fácil reclamar e pensar que as mulheres são indecifráveis que tentar realmente entender as mulheres.

Aqui está o que você precisa entender sobre as mulheres, e é uma ótima notícia: são criaturas altamente sexuais no nível fundamental biológico. De fato elas provavelmente curtem o sexo até mais que nós. Já notou que as mulheres gemem mais do que os homens durante o sexo?

De Que As Mulheres Tem Medo (E o Truque Para Tranqüilizar Esta Ansiedade Para Que Elas Façam O Que Você Quiser!)

Infelizmente, a sociedade condiciona as mulheres a acreditar, na parte lógica da mente (não na emocional), que é “errado” curtir sexo. Já que as mulheres tem a tendência de serem criaturas sociais (mais do que os homens, por razões da psicologia evolucionária), **estigmas como “vagabunda” ou “piranha” tem um efeito forte e negativo nelas.**

A penalidade nunca se aplica aos homens que transam muito. Então você pode ver que a tragédia suprema do sistema misógino criado pela religião e a sociedade para reprimir as mulheres sexualmente é que fica muito mais difícil pros homens de todas partes conseguirem fazer sexo. Nós não teríamos este problema se estivéssemos vivendo nos tempos da pré-civilização quando as mulheres eram selvagens e desinibidas.

Seu dever como um homem na sociedade moderna, então, é driblar este condicionamento social e achar e livrar a mulher natural dentro dela.

Parece difícil? Me acredite, não é! De algumas maneiras, as mulheres são como um cadeado: se você estiver usando as chaves erradas, elas parecem impossíveis de abrir, mas assim que você achar a chave certa, elas abrem facilmente. Sim, você PODE fazer isso, e eu vou lhe mostrar como.

Para puxar a mulher natural que reside no fundo de cada garota, você precisa sempre se lembrar que **no nível subconsciente, as mulheres amam o sexo e o querem tanto quanto (ou até mais que) nós.**

E como que se o condicionamento social ao que as mulheres são submetidas já não fosse ruim demais, uma força muito mais forte reside dentro delas: sua biologia. Uma consequência perfeitamente natural de fazer sexo é ter filhos, e toda mulher o sabe.

E ela sabe que se ela ficar grávida quando ela não deveria estar grávida, as pessoas vão fofocar. E aí está a tragédia suprema das mulheres: mesmo amando o sexo, elas não podem ser livres com sua sexualidade sem serem chamadas de piranhas ou arriscarem uma gravidez indesejada.

Então enquanto você, um homem sexual, orientar seus encontros com mulheres em direção ao sexo, você precisa prevenir que elas se sentem como uma vagabunda.

(Aliás, será muito mais vantajoso para você ser discreto com suas experiências com mulheres. A última coisa que você quer fazer é ser como os machos betas que gostam de se exhibir com seus amigos e falar das gatas que eles comeram em busca de aprovação. Homens de verdade não precisam fazer isto.)

Já falou com homens que te dizem, “Nós homens nunca vamos entender as mulheres”? Bem, as mulheres não são tão misteriosas ou difíceis de entender quanto os homens pensam, nem são elas tão diferentes de nós quanto alguns homens pensam.

Já que sabemos que as mulheres querem sexo, é OK para você ter sexo na sua agenda quando estiver interagindo com elas. Aliás, é uma boa idéia.

Porem, o que você deveria evitar a todo custo é **verbalizar** suas intenções. Você NÃO deve dizer nada sobre sexo, ou sua intenção de fazê-lo, a uma mulher.

A qualquer momento que você revelar suas intenções sexuais a uma mulher ao falar sobre elas, você vai ativar a parte lógica da mente dela, o que causa o condicionamento social dela a intervir. “Putz,” ela pensa. “Esse cara é nojento, de mau gosto e assustador, eu posso acabar sendo uma piranha nesta situação.”

Em vez de ser explícito sobre sexo, deixe no fundo da sua mente o quanto as mulheres adoram sexo, e elabore **projetar** sexualidade sem nem dizer nada. Use sua expressão corporal, não sua boca.

De Que As Mulheres Gostam

Não dê bola para o que as mulheres dizem quando falam sobre o tipo de homem que elas gostam; em vez, observe seu comportamento e os tipos de homens de quem elas realmente vão atrás.

Se a mulher fosse honesta, ela diria que o tipo de homem que ela gosta é “um homem sexual que criará oportunidades para fazer sexo e persistir além de minhas barreiras.” Mas ela não ousa dizer isto porque ela está com medo de ser chamada de vagabunda.

As mulheres gostam de relacionamentos, mas isso não é uma coisa para que elas precisam dos homens. Afinal, as mulheres tem relacionamentos muito íntimos com suas amigas. Eu não posso repetir isso o suficiente—as mulheres querem um homem que as providenciem com sexo bom.

Mas aí tem outro problema biológico: as mulheres geralmente assumem o papel passivo quando a questão é o sexo. Isso quer dizer que você, o homem, tem que ser o que dá o empurrão em direção à cama durante seu encontro.

Não faça ela ter que liderar. Pense por um segundo: ela vive com medo de ser chamada “vadia” e você acha que ela vai iniciar o sexo? Agora está claro porque tantos homens estão com dificuldade para fazer sexo. Isso é uma expectativa absurda—uma mulher simplesmente não vai se expor deste jeito.

Para você conseguir chegar ao sexo, você vai ter que criar uma situação em que a mulher sinta que possa fazer sexo com você sem consequências pra

ela. Da perspectiva dela, ela tem que sentir que “Aquele cara me deixou fora de controle—não tinha como eu resistir!”

Por exemplo, mês passado eu peguei uma mulher durante o happy hour. Agente conversou por algumas horas sobre vários assuntos que fazem as mulheres soltarem a língua (que vou revelar mais tarde).

Agente estava curtindo, mas aí (duas horas dentro da conversa!) ela me diz que ela tem um namorado.

Neste momento, eu poderia ter reagido de muitas maneiras. A maioria dos homens teriam ou

1. Ficado chateados e ido embora, com raiva que a mulher “ me levou”
2. Tentado dizer que você é o máximo e tentar convencer ela a deixar o cara.

Não se preocupe se você teria escolhido uma dessas opções. Acredite-me: Eu também fazia isso antes. Mas agora eu aprendi que a melhor coisa a fazer é o que eu chamo de “Opção C”: reagi serenamente, mantendo a compostura de macho alfa e demonstrando que o que ela falou não me perturbou.

“Que bom,” disse eu divertidamente. “Ele vai estar lá para te comprar coisas bonitas quando você estiver longe de mim.”

Ela riu, o que quis dizer que eu e ela estávamos a toda velocidade pra aquela noite.

Eu normalmente não tento pegar garotas com namorados, mas poxa, esta garota estava flertando sério com um cara num bar por duas horas—será que esse relacionamento é bom?

(A propósito, se uma mulher num relacionamento estiver chegando em você, me acredite: se ela não fizer sexo com *você*, ela vai apenas pegar outro cara para satisfazer seus desejos carnis. Seu namorado não esta conseguindo satisfazer ela, se não ela não estaria flertando com outros caras.)

Ao decorrer da noite, agente achou uma desculpa perfeita para ela passar pela minha casa. Ela eram uma grande fã da Família Real Britânica, então

contei pra ela sobre minha coleção de revistas de tablóide que eu colecionei da vez que eu passei as férias na Inglaterra. “Vem dar uma olhada,” disse eu.

Quando chegamos no meu apartamento, claro, era só uma questão de eu manter controle da interação e deixar ela lentamente se aquecer sexualmente. (Eu vou revelar como fazer isto numa seção mais tarde neste capítulo).

Não querendo passar a noite inteira no meu apartamento, ela acabou saindo lá pelas 2 da manhã. Ela apenas queria de mim sexo sem conseqüências, e ela sabia que ninguém jamais saberia do que eu e ela fizemos.

Em outras palavras, sexo **sem conseqüências**. Isso é o que as mulheres desejam.

Você provavelmente já ouviu falar sobre mulheres de fora passando as férias por um caso romântico. Alguma vez pensou porque elas fazem isso? Porque não tem responsabilidades para elas; não vão ser chamadas de putas. O sexo acontece espontaneamente por que as condições estão perfeitas. Uma mulher que estiver a 1,000 quilômetros de casa pode realizar seus desejos carnaais e ninguém da cidade dela vai jamais saber.

Não Fale Explicitamente Do Que Você Vai Fazer

Os seres humanos empenham-se em certos rituais de acasalamento, como uma dança que dura por várias horas. O ritual de acasalamento precisa seguir os passos corretos para que o sexo possa acontecer.

Nós homens temos uma tendência infeliz de querer saber imediatamente exatamente o que está acontecendo, como as coisas estão parecendo entre nós, e o que ela acha de nós fazermos sexo.

Isso é um erro enorme.

Jamais verbalize a uma mulher aonde vocês estão no ritual de acasalamento. Não diga a ela quais são suas intenções—fazer isso é uma coisa lógica de homem. Coisas lógicas matam as emoções, e é essencial para uma mulher sentir emoções para ser sexualmente receptiva a você.

Ao não falar sobre suas intenções sexuais, vai parecer como se vocês fizeram sexo “espontaneamente.” Você deixará a parte emocional dela

engajada, enquanto a parte lógica ficará desengajada. Isso é bom porque é a parte lógica que diz, “Não!”

Se ela achar que você foi um cavalheiro com que ela se divertiu, na cabeça dela ela vai racionalizar que mesmo que ela normalmente não faz sexo na primeira noite saindo com um novo cara, você foi uma exceção.

Mas se lembre: o que uma mulher quer é sexo bom com um homem... e ela quer que você guie o caminho.

CAPÍTULO 2: O Maior Erro Que Os Homens Cometem e Como Evitar-lo, de Uma Vez Por Todas

Na idade madura de vinte e três anos, um amigo meu finalmente conseguiu sua primeira namorada. Mesmo fazendo pós-graduação em lei, raspando os bolsos, ele gastou mais de \$3,000 na garota em apenas um curto, louco mês, comprando vinhos caros em restaurantes e comprando presentes desnecessários.

Mesmo que ele conseguiu sexo algumas vezes neste curto período, ela deixou ele por outro cara. Meu amigo ficou arrasado por meses depois disso, sem falar que ele teve que conseguir outro emprego para reabastecer sua conta bancária.

Eu também, já fiz isso. Já paguei jantares, cinema, até um anel de R\$1,000 com o dinheiro que tinha economizado no colégio. Eu até comprava buquês de flores de mais de R\$60 na nossa primeira saída.

Todo este dinheiro jogado fora sem muito benefício pra mim. Eu só queria um sexo de vez em quando em troca. Pra mim parecia um acordo bem simples —a garota recebia os presentes, e em troca ela só precisava abrir as pernas.

Soa familiar? Você fica frustrado quando não consegue o sexo que merece, depois de toda aquela grana que você gastou?

Bem, o problema é que: você está operando com uma suposição errada. Gastar dinheiro não necessariamente garante que ela abra as pernas.

O problema com gastos extravagantes numa mulher que ainda não o merece é o que isto comunica; e o que isto comunica a ela, alto e claro, é que o valor dela é mais alto do que o seu, então **você** precisa ganhar a aprovação dela ao comprar estas coisas.

É como se você estiver dizendo, “OK, eu sei que eu valho menos que você, então que tal eu te dar uma dezena de rosas, um jantar caro, e uns lindos brincos de diamante?” Ta entendendo?

A realidade, porem, é que se você souber que seu valor é alto, aí você não precisa comprar a aprovação dela.

Eu sei que dizer “não compre coisas pras mulheres” vai contra o que nós homens pensamos logicamente, e certamente contra tudo que nos foi ensinado. Afinal das contas, somos todos condicionados a acreditar que se tem alguma coisa de valor que nós queremos, temos que estar dispostos a pagar o preço para comprá-lo, né?

Bom, no caso de objetos inanimados que não pensam por si mesmos, isso é verdade. Mas no caso de mulheres, não é verdade.

Considere uma mulher super gostosa. A maioria dos homens a considera altamente valiosa e vão fazer reverências e adorações a ela. Ela entra em qualquer lugar e nem precisa trazer dinheiro porque vão pagar tudo pra ela.

Mas que tipo de caras que uma mulher deste tipo quer pegar? Geralmente um da alta sociedade, um que não vê a necessidade de comprar coisas pra ela pra ganhar sua afeição. Ah, claro, ele compra coisas pra ela depois de já ter conquistado ela para se exibir, mas não enquanto ele está conquistando ela.

O ponto final é que tem três regras que você não pode quebrar em relação a gastar dinheiro em mulheres. Se você fuder o barraco, você vai voltar pra casa não só falido, mas também sem satisfação sexual. Sempre use essas perguntas para pesar se vale a pena pagar:

1. Qual é o meu valor, e o dela? Se você fizer um esforço para pagar, você estará comunicando a ela que você acha que ela tem um valor superior ao seu.

2. Ela já merece o que eu vou dar a ela? Como um macho alfa, você recompensa bom comportamento, então tenha certeza que a mulher fez alguma coisa para merecer sua aprovação! (Recentemente eu gastei \$100 num jantar pra uma mulher que estou namorando, eu fiz isso porque ela tem me dado os melhores boquetes do mundo. Aqui não tem erro: **é a única vez** que você deveria sair pra gastar muito dinheiro com uma

mulher, quando ela faz alguma coisa de especial para merecer, como te agradar sexualmente.

3. Estou pagando por isso de uma maneira alfa? Tenha cuidado para não enquadrar a situação como sendo que você está comprando a mulher para conseguir ter ela na cama. Isso é uma coisa para os caras betas que precisam de aceitação e atenção.

Eu quero que você comece a ter uma imagem mental de você como um homem de alto valor. Agora, como um homem de alto valor, você precisa ter a mentalidade que sim, você está interessado na mulher, mas seu interesse é condicional e dependente no bom comportamento dela.

A propósito, **nunca diga a uma mulher coisas como** “Estou te comprando isto como uma recompensa.” Apenas recompense bom comportamento e evite recompensar mau comportamento, e você vai ver que as coisas vão acabar pelo melhor.

Quando você acabar comprando alguma coisa pra mulher, nunca faça uma grande cena disso. Você pode falar algo como “Eu vou pagar pelo café, não se preocupe, não é nada não.” Isto vai dizer a ela que você nem se importa com a bebida que você acaba de comprar pra ela, o que importa pra você é a interação social que você está tendo com ela.

Isso também quer dizer que não tem compromissos. Ao dizer “não é nada não,” você deixa claro que você não está pressionando ela para reciprocidade o que você fez por ela até agora.

“Me-comprando-coisas-agora-porque-ele-quer-alguma-coisa-depois” é um comportamento que muitas mulheres consideram manipulativo e que geralmente acaba com o homem sendo negado sexo. E honestamente, muitos homens caem nesta armadilha ao fazer uma grande cena super-produzida quando eles compram uma coisa bonita e cara para uma mulher. Não seja esse cara.

Infelizmente, uma mulher comum já namorou tantos homens que compraram coisas pra ela só para tentar conseguir sexo, que quando você começa a comprar coisas pra ela, isso aciona uma reação negativa automática dentro dela. “Eca, ele está tentando comprar sexo,” pensa ela, e aí ela se apaga. A mulher típica não é uma prostituta e não quer ser tratada como tal.

Tudo bem, mas então o que você vai fazer quando chegar a conta? **Bom, primeiro, você não deveria levar uma mulher a um jantar grande e elegante**

antes de ter transado com ela. Depois, sim, você pode levar ela pra um restaurante caro como uma recompensa pelo bom comportamento dela.

A primeira vez que vocês saírem deveria ser alguma coisa informal e **barata**, como um cafezinho. Assim quando chegar a conta, não é nada demais.

Uma regra geral é se perguntar se você pagaria isto caso você tivesse convidado um amigo pra sair com você, em vez da garota que está sentada do outro lado da mesa. Se a resposta for sim, então vá nessa.

E não sinta-se usado só porque você pagou a conta por um café. Você não quer perder a oportunidade de uma gata na cama só porque você foi mão de vaca demais pra pagar por um cappuccino de R\$3.

A coisa mais importante que você precisa compreender é o porquê de que você está fazendo as coisas. **Nunca compre presentes ou faça favores para uma mulher porque você precisa ganhar a aprovação dela.** Em vez você precisa adotar a mentalidade de um macho alfa: **tudo que você fizer por ela está dependente sobre se ela merece isso.**

CAPÍTULO 3: Os Três Tipos de Homem— Macho Alfa, “Cara Legal,” Macho Beta, e Bundões

O “Cara Legal” Macho Beta

Durante minha infância, minha mãe, tias, e outras senhoras mais velhas sempre me diziam que para conseguir uma namorada, eu tinha que ser um cara legal, simpático e agradável. Eu teria que comprar flores constantemente pra ela, dar presentes e sair com ela para jantar.

“Puxa,” eu pensava, “Eu vou ter que ter um bom emprego para sempre ter toda essa grana pra gastar!”

E infelizmente, eu internalizei os conselhos delas. Durante todo meu tempo no colégio e a maioria da faculdade, eu tentei ser um cara legal, do qual as meninas supostamente gostavam. As garotas sempre me **diziam** o quanto elas apreciavam o que eu fazia, eu escutava merda como “Te amo demais!”—mas o máximo de atenção que recebia era um beijinho na bochecha.

Aí durante a faculdade e mais tarde, os conselhos mudaram. De repente, era conhecimento geral que para ter sucesso com a mulherada, você precisava agir como um bundão em vez de um cara legal.

Eu testei esse conselho mas descobri que quando agia como um bundão, algumas mulheres reagiam melhor para mim; entretanto, eu ainda não consegui o sucesso que eu queria. Mesmo que finalmente consegui ter meu primeiro relacionamento sexual, foi com uma doidona com baixo-estima, eu ainda tinha o problema de que muitas mulheres preferiam outros caras em vez de mim.

Então observei muito bem os caras que tinham sucesso com a mulherada, os caras que não tinham sucesso, e os caras no meio. Aí eu descobri que tem realmente três tipos de homem, e as mulheres certamente fazem uma hierarquia para priorizar quais homens vão ter sucesso com elas.

No final da lista estão os caras legais, que inclui a maioria da população masculina. O cara legal é o homem que basicamente implora por sexo. Ele chega na porta de uma mulher com flores, dirige ela até um restaurante caro, e paga pelo vinho e o filet mignon dela.

E depois de levar ela de volta pra casa, ele se fudeu porque ela não convidou ele pra entrar. E o pior de tudo é que ele não aprende do seu erro—ele volta a tentar as mesmas táticas na próxima mulher.

E você quer saber o que é realmente irônico nesta situação? Se você pode acreditar, as mulheres consideram que esses ‘caras legais’ sejam manipulativos.

É bastante óbvio para a mulher porquê um homem está gastando tanto dinheiro nela. Aliás, é um moto das mulheres que “Caras legais só estão indo atrás de uma coisa!” Porém, uma mulher pode achar que um cara legal tem bom potencial para um relacionamento—e se este for o caso, ela pode deixar ele na lista de espera antes de finalmente transar com eles.

E nossa, como ela faz ele esperar um tempão! Algumas mulheres tem que ter um mínimo de três saídas antes de fazer sexo. Para o “cara legal,” isso seria como ganhar a loteria já que muitas outras mulheres fazem caras esperar meses antes do sexo.

E quando finalmente chegar na hora H, a mulher trata como se fosse um evento importantíssimo e faz do sexo uma super-produção. Espero que o homem não tenha um grande impulso sexual, porque ele não vai conseguir fazer sexo quando quiser. Ele vai ter que aceitar os termos dela, só quando ela estiver afim.

Então porque os “caras legais” não tem sucesso? O problema com o cara legal é que não só as mulheres os consideram manipulativos, elas também acham eles **chatos**. O cara legal fala sobre coisas lógicas como política externa ou como funciona o motor de um carro. As vezes ele gosta de gabar-se falando sobre quanto dinheiro ele ganha, o que implica que ele pode comprar coisas pra mulher. “Que chato,” pensa ela.

Engajar em conversas lógicas e tentar impressionar uma mulher com sua inteligência e potencial de salário é um erro que 99% dos homens cometem. Isso mata a atração de uma mulher por você e comunica que você é **emocionalmente carente** e de **baixo valor**.

Se você não estivesse procurando pela aprovação dela, você não estaria tentando impressionar ela. Se você em vez for um homem de alto valor (um macho alfa), aí ela é quem estaria buscando por *sua* aprovação.

O outro problema, claro, é que uma mulher que estiver engajada no ritual de acasalamento com um cara absolutamente detesta conversa lógica; isso tira ela da transe dela. Evite falar sobre aquele artigo que você leu na *Veja*, é melhor deixar pra quando estiver com seus amigos.

Mas não me interprete mal. Você não deveria fingir ser um idiota na companhia das mulheres. Aliás, as mulheres acham atraente quando um homem é um especialista em alguma coisa. O que você deveria fazer é falar sobre temas **interessantes** dentro de sua área de especialização, e não os de dar sono.

Se você já for um especialista em alguma coisa, você deveria começar o processo imediatamente. Não importa o que for—imóveis, musica rock, conhecimento geral de um show de televisão, religião, história—desde que você saiba tudo sobre isso.

Um homem que é um especialista automaticamente vira um macho alfa naquela área. Só tenha certeza que você está cativando ela com o conhecimento que você compartilhar. Não deixe ela com tédio. (Quando estiver compartilhando informações interessantes, pergunte-se, “Essa informação estaria no *Globo Repórter*, ou é alguma coisa que um professor na faculdade diria?”)

As garotas só querem se divertir, e os caras legais, chatos não são divertidos. Vá para um lugar onde os solteiros gostam de se encontrar e faça observações olhando os casais lá. Se a garota parece chateada ou estiver constantemente mandando mensagens no seu celular, quer dizer que ela está lá com seu namorado. E isso quer dizer que o namorado dela é um ‘cara legal’ que não gosta de fazer brincadeiras com ela e que não a excita.

Se, caso contrário, ela estiver dando risadas e parece que está se divertindo, então o que você provavelmente está vendo é uma paquera por um macho alfa.

Também note que o macho alfa paquerando tem um relacionamento fácil com ela. Os dois estão conversando como se se conhecessem a muito tempo.

O problema em ser o cara legal é a mentalidade de onde vem isso. Um homem que implora a uma mulher faz isso por insegurança e desespero por sua aprovação, e atenção sexual.

Quer fazer sexo com mulheres gostosas? Então fique com isso em mente: A maneira mas rápida e fácil de matar qualquer atração que uma fêmea pode estar sentindo por você é se você se sentir inseguro sobre si mesmo, ou ser pegajoso, ou buscar aprovação. Quando você está na mentalidade de estar louco para agradar, você acaba chegando forte demais, cedo demais. Você vira pegajoso. É como se estivesse suplicando.

Isso me faz lembrar de um velho ditado sobre bancos: eles só querem te dar um empréstimo se você já estiver cheio da grana. Se você realmente precisa do dinheiro, pode esquecer que não vão te dar nada.

O Problema de Ser Seu “Amigo”

Você alguma vez já resolveu ser apenas amigos com uma garota, ficando ao redor dela por meses esperando para que ela algum dia comece a se apaixonar por você? Muitos caras fazem isso, especialmente os mais tímidos.

Esses caras **acabam agindo como um tampão emocional para as mulheres**. Eles escutam atentamente enquanto essas amigas contam pra ele sobre como os homens na vida dela são uns bundões.

Pode acreditar, já estive nessa situação. Meu ponto baixo foi quando uma amiga minha, por quem eu estava apaixonado, pediu para eu vir passar um tempinho no apartamento dela. “Legal!” eu pensei. Esse era o momento que estava esperando, né? Nem tanto...

Agente sentou na sala dela e, como um “cara legal,” eu segui a agenda dela, que incluiu umas boas duas horas escutando ela falar meticulosamente sobre o que seu vizinho (um barman drogado) falou pra ela durante o almoço naquele dia. “Ele riu e me chamou de bobazinha. Você acha que ele gosta de mim?”

Eu fiz o que pude—falei pra ela que achava ele um picareta e que ela poderia ter alguém muito melhor. Eu dei pra ela todas as razões lógicas e legítimas pelo porquê. Ela disse que concordava comigo. (Mulheres com o “cara errado” sempre concordam que ele é errado. Mas aí, claro, elas ignoram isso e transam com aqueles “caras errados.” Como fez ela.

Se existe alguma justiça no mundo, algum dia as mulheres vão decidir começar a gostar de “caras legais.” Para falar a verdade, as vezes elas gostam sim, geralmente quando são mais velhas. Mas quando chegar neste ponto, a mulher provavelmente já teve filhos com algum merda que deu o fora nela e os filhos, e agora a idéia de ter um homem passivo que traz um salário fixo pra casa não parece tão ruim.

As mulheres simplesmente não gostam de homens covardes para qualquer coisa alem de serem amigos. E quando você se comporta como um “cara legal” e segue a agenda da mulher, e força ela a fazer decisões, ela não te respeita.

Caras simpáticos querem que a mulher decida aonde comer e quando fazer sexo. Eles nem tem idéia que essa submissão automaticamente baixa eles permanentemente para a categoria de “apenas amigos.”

E é por isso que os caras legais nunca conseguem transar. Como já disse, as mulheres não gostam de se responsabilizar pelo sexo. Você, como o homem, precisa ser firme, tomar controle e responsabilidade para liderar o caminho. É disso que as mulheres gostam, me acredite, elas amam quando você faz isso!

Evitar a Mentalidade do Macho Beta

Em cima de serem indecisos demais, ‘caras legais’ também tem a tendência de serem passivo-agressivos. As mulheres são geralmente passivo-agressivas, então elas automaticamente ficam desinteressadas quando vêem esta característica nos homens.

O que é passivo-agressivo? É ser passivo até que você for empurrado longe demais, aí você de repente vira agressivo. Já estive com uma mulher que queria que você lesse a mente dela e depois ficava braba quando você lia errado? Isso é passivo-agressivo.

Em vez de tentar um compromisso, uma zona entre passivo e agressivo —ou seja, **assertivo**—o “cara legal” vai constantemente desistir e fazer o que a mulher quiser.

Quando uma mulher achar este comportamento feio e finalmente deixar ele por um cara mais excitante, o “cara legal” vai reclamar que ele “vez tudo por ele.” E aí reside o problema.

Caras legais também tem problemas com ciúme, que nasce de sua insegurança. Eles mostram externamente sua dependência; toda sua felicidade depende na mulher. Eles não querem que ela fale com outros caras porque tem medo que ela vai fugir com ele; se isso acontecesse, o cara legal perderá sua fonte de felicidade.

Olha, o problema com o ciúme que muitos machos betas sentem pela suas mulheres é que vem desde uma posição de apego. Se você se sente assim com uma menina, você vai ter que esforçar e acabar com estes sentimentos.

Quando uma mulher detecta que um cara é ciumento, é como se ele estivesse dizendo, “Eu me sinto inferior a todos os outros caras com que você fala.”

E ter esta falta de confiança em si mesmo faz a garota perder confiança em você também. Ela começa a pensar que a grama é mais verde em outros pastos.

Sei que é difícil não se sentir ciumento, mas olhe deste ângulo: se você soubesse que você fosse o cara e que você poderia atrair minas gostosas e fazer sexo facilmente, você acha que você se importaria que sua garota ta indo por aí falando com algum outro cara? Claro que não, porque isso seria uma perda para ela (e você poderia ir fazer sexo com qualquer outra)!

Ok, aqui vem uma atitude nova que quero que você adote: **“Estou me desenvolvendo em um macho alfa de alto valor.”** Repita isto durante o dia como uma afirmação.

A propósito, você provavelmente continua se perguntando o que você deveria fazer se sua garota estiver falando com outros cara. Bem, o pior que você pode fazer (ironicamente) é tentar intervir para parar ela. Isso faz com que ela tem o valor mais alto, e não você.

Tente em vez dizer “se divirta” com um tom de indiferença quando ela diz que vai sair com algum outro cara. Deixe ela ver que não te perturba nem um pouco.

Enquanto isso, você vá falar com outras mulheres.

Isso vira o jogo, e agora ela é a que está preocupada se você vai deixar ela pela competição. Agora você tem o valor mais alto.

Outra maneira de evitar se chatear com o comportamento de uma mulher é não levar a sério individualmente as mulheres ou se preocupar sobre o que estão pensando.

Se preocupar demais com os pensamentos e sentimentos é uma perda de tempo porque você simplesmente **não pode controlar o que uma mulher pensa e sente. Você só pode controlar você mesmo.**

Em vez de levar a sério demais sua garota (o que dá a elas poder sobre você, fazendo você parecer pegajoso e indesejável), veja elas apenas como uma fonte coletiva de diversão e prazer na sua vida. Só isso.

Se você quiser ter força de vontade em vez de ser um banana fracote, eu tenho algo pra você experimentar: a próxima vez que você estiver com uma mulher, diga *não* a ela em algum momento. Um simples *não* pode ter um efeito potente numa mulher; apenas faça de uma maneira sutil, assim:

Ela: Vamos alugar um filme.

Você: Não, ainda não. Vamos daqui a uma horinha.

Ao dizer não, você estabelece autoridade e você vira um desafio pra mulher. Se ela vê você como um desafio, ela vai ficar excitada por você em vez de entediada.

Se você dizer SIM para tudo que uma mulher sugerir, aí ela logo vai dizer NÃO a você, no pior lugar de todos—na cama.

O que você precisa saber é que as mulheres ficam se magoam como qualquer tipo de apego. O macho alfa é excitante para as mulheres por a felicidade dele vem de dentro, então ele não sobrecarrega ela com a responsabilidade por seu estado emocional.

Deixa eu enfatizar uma coisa aqui: seu estado interior e **chave** com as mulheres. Para elas verem você como adorável, você tem que se adorar. Você tem que ter paixão por sua vida e buscar o que você quer.

Tem caras legais demais por aí que são deprimidos e inseguros. Por isso que quando o assunto é amor, caras legais chegam em último lugar.

Os Bundões

Ao nível médio, logo acima dos “caras legais”, estão os bundões ou os estúpidos. Geralmente, o bundão atrai mais as mulheres que os “caras legais” porque o bundão não é chato, é muito mais excitante.

Embora que o bundão cria uma montanha russa emocional de drama com sua namorada, pelo menos a garota está tendo os momentos emocionais altos além dos baixos. Ou seja, ele pode fazer ela chorar, mas ele também faz ela dar risadinhas. E a incerteza de qual será cria alguma emoção na vida dela. Além do mais, da perspectiva de uma mulher, pelo menos emoções negativas não são chatas.

Aqui está o que você precisa entender sobre mulheres: **para que as mulheres se aqueçam sexualmente, elas tem que se sintonizar nas emoções em vez de sua lógica.** O cara legal comete o erro fatal de atrair a lógica da mulher, enquanto o bundão, na única coisa que ele faz corretamente, atrai às emoções de uma mulher.

O bundão consegue sexo porque eles esquentam ela sendo persistente e depois vão para o ataque para conseguir ir pra cama. Eles são sexualmente agressivos, ao contrário dos caras legais que são sexualmente passivos.

Contudo, não está tudo de bom para o bundão. Os tipos de mulheres que vão atrás do bundão são geralmente aquelas com baixa auto-estima ou sofrem de depressão e outros problemas emocionais. Essas mulheres com frequência se comportam estranhamente e com insegurança quando chega em relacionamentos, então não são o tipo de mulher que um homem bem-ajustado gostaria de ir atrás de qualquer maneira.

Embora que os bundões conseguem sexo, não estou sugerindo que você seja um bundão. A boa notícia é que tem um nível de homens ainda mais alto—aqueles que eu chamo dos machos alfa. Esses homens tem muito poucos (se tiver algum) aspectos negativos e são especialistas em provocar emoções positivas dentro da mulher—e conseguir sexo.

O Macho Alfa

Na sociedade, os machos alfa são os líderes, os que você respeita e admira. O macho alfa é confiante, socialmente poderoso, extrovertido, divertido, e seguro em si mesmo. Ele tem alta auto-estima e tem a casa em ordem. Ele tem a habilidade de brincar com as mulheres.

Quando uma mulher diz alguma coisa mal-humorada ou maliciosa, o macho beta se ofende; mas o macho alfa ri sobre isso, porque ele sabe que as garotas são como suas irmãs bobinhas. E quando uma mulher lamentar o sarcasmo dela mais tarde mas descobre que não foi nada demais para o macho alfa, ela vai creditar ele por isso.

Muitas de nossas interações sociais tem uma dança sutil de dominância e submissão. Estudos de situações sociais tem mostrado que pessoas dominantes marcarão seu território em varias maneiras não-verbais, como ocupar espaço com seu corpo, usando uma voz mais alta, controlando conversas, e olhando-a nos olhos.

Pessoas em volta do macho alfa tendem a ser atraídas para dentro da realidade dele porque ele é interessante e faz as pessoas se sentirem confortáveis.

O macho alfa não se sente possessivo ou ciumento das mulheres porque ele não é pegajoso. Ele também não as adula ao colocar elas num pedestal. Ele sabe que qualquer mulher seria sortuda em ter-lo, então se alguma mulher não ir atrás dele, a perda será dela, não dele.

Pelo contrário, o macho beta é tipicamente um seguidor em vez de um líder e geralmente é secretamente ciumento de caras bem-sucedidos. Ele tem pouco status social e baixa auto-estima e é nervoso, pegajoso, e desesperado em volta de mulheres.

Confissão verdadeira: Eu era um beta. Eu estava deprimido e ressentido. Eu queria uma namorada porque eu achava que ter uma faria minha vida valer a pena viver. Eu achava que quando eu conseguisse uma namorada e pudesse fazer quanto sexo eu quisesse, minha vida viraria magnífica. Não foi até mais tarde que eu aprendi que **isso era exatamente o oposto.**

Só quando eu me desenvolvi por dentro e comecei a ter uma vida que vale a pena viver foi que eu comecei a atrair as incríveis namoradas que tenho

tido ao decorrer dos anos e a mulher magnífica com quem tenho um relacionamento agora.

No próximo capítulo, eu vou compartilhar com você alguns dos meus segredos em como você pode ter os comportamentos e a mentalidade de um macho alfa.

Capítulo 4: 24 Sinais Não-Verbais Que Gritam, “Não Sou Dominante!” Livre-se Deles e Consiga Sexo!

O que você acha é a ***coisa mais importante*** que faz um homem ser atrativo para uma mulher? É a impressão que você é um homem dominante. E não, você não precisa grunhir, coçar, e esbofetear a mulher como um homem da caverna para exprimir sua dominância...nem deveria!

Você exprime seu status de macho dominante simplesmente agindo da maneira que homens dominantes agem, mandando sinais não-verbais corretos.

Um homem naturalmente dominante exibe bons sinais não-verbais sem nem pensar neles. Mas a boa notícia é que neste período temporário que você estiver melhorando sua mentalidade interna, você pode conscientemente controlar sua comunicação não-verbal, criando a impressão para uma mulher que você é um alfa.

Esta técnica é chamada de **princípio de associação**: ao se associar com estes traços masculinos desejáveis enquanto estiver se desassociando de traços indesejáveis de “cara legal,” você cria uma impressão favorável na mente de uma mulher.

Magos operam da mesma maneira. No palco, o mago cuidadosamente controla a impressão que o público tem dele ao atrair a atenção em direção a movimentos associados com a magia—como fazer um gesto com a varinha mágica. Fazendo isso, ele impede que o público note o que ele está realmente fazendo, a ação que estragaria a ilusão e fazer ele parecer “não-mágico”: o fato de que ele está usando a outra mão para fazer o truque!

Você pode utilizar este mesmo tipo de direção de impressões para controlar o que uma mulher pensa de você.

E aqui vem uma noticia muito boa: ao adotar as mentalidades corretas apresentadas neste guia e passar por seu processo de auto-melhora, você vai internalizar os conceitos neste livro e **virar** um macho alfa por completo.

E se você no mínimo adotar os comportamentos de um macho alfa, você vai começar a ir nesta direção hoje mesmo.

Então o que é dominância? É um poder social baseado em ser assertivo. Agora mesmo, você vai aprender como **agir** como um macho alfa ao dar a impressão de dominância através de sua voz, seus olhos, seu comportamento, e sua postura.

Seus olhos são a fonte número um de sinais não-verbais que dizem às pessoas que você é um macho alfa. Se você olha pra baixo, você comunica ser tímido, ter vergonha e submissão, e um sentido de baixo status. Um homem dominante não tem medo de olhar diretamente nos olhos das pessoas.

Quando você estiver falando, não tem limite na quantidade de tempo que você pode olhar uma pessoa direto nos olhos. Estudos tem mostrado que quanto mais o locutor olha outras pessoas nos olhos quando estiver falando, o ouvinte o acha mais dominante.

Portanto, quando você estiver escutando, o oposto é verdade: quanto menos você olhar pra pessoa enquanto ela estiver falando, o mais dominante você vira. (Já pensou porque os adultos falam pras crianças “me olha quando eu estiver falando”? É uma maneira de reforçar a dominância do adulto sobre a criança.)

Claro, você não quer exagerar e fazer a mulher pensar que você está encarando ela (ou, se você estiver escutando, que você está ignorando ela completamente). Então seja você o interlocutor ou o ouvinte, dê uma misturada e varie seu nível de contato no olhar. Se você ser percebido como sendo dominante demais, sua simpatia vai sofrer. (No próximo capítulo, eu vou tratar com aumentar sua simpatia.)

Outro indicador de sua dominância é sua voz. Estudos tem mostrado que usar uma voz suave e quieta podem dar a impressão de que você não é assertivo. Pessoas dominantes controlam a conversa. Elas falam numa voz cortante e não tem medo de interromper a outra pessoa.

Quando você falar, tente deixar suas palavras correr e não tenha medo de falar o que pensa. As pessoas que evita responder e hesita são percebidas como menos poderosas que aqueles que são diretos e confiantes.

Cuide seus maneirismos e comportamentos, e tente evitar os seguintes indicadores não-verbais de status beta:

1. **Salpicar sua fala com “um” e “ah,” sentenças parciais, e palavras parciais.** Estudos tem mostrado que pessoas cuja fala está cheia destes “interruptores” são percebidas como tendo falta de confiança e inteligência. Este tipo de fala hesitante é um sinal de nervosismo: agente fala “um” porque agente tem medo que agente vai ser interrompida por outra pessoa se agente não preencher aqueles pequenos silêncios entre frases. Na verdade, o oposto é verdade: pausando antes dos pontos importantes vai fazer você parecer mais competente e as pessoas vão se lembrar de que você fala. Não tenha medo de pausar por efeito!
2. **Falar rápido demais.** A fala rápida dá a impressão de que você se sente ansioso e tem baixa auto-estima. Um ritmo normal, confortável varia moderadamente entre 125 e 150 palavras por minuto. Aperte no freio!
3. **Falar em um tom monótono (ou murmurar).** Pessoas com pouca variação na voz são vistas como passivos, chatos, e faltando confiança. Varie seu tom e você vai ser percebido como extrovertido e alfa.
4. **Pausando por tempo demais antes de responder uma pergunta.** Se você parece estar pensando demais ou procurando sua pergunta, você vai parecer indeciso. Você também pode parecer estar tentando demais conquistar a aprovação da outra pessoa.
5. **Posturas fechadas.** Um macho alfa tem a linguagem corporal “aberta” e estende suas pernas e braços para preencher o espaço. Quando de pé, você pode forçar seu corpo a abrir ao enganchar seus dedos nos lados do cinto.
6. **Segurar suas mãos em frente de você.** Isto é um gesto defensivo; em vez, segure-se de forma aberta para se fazer fisicamente vulnerável—que você pode fazer porque você não tem medo. Deixe seus braços relaxar. Ninguém vai dar um soco em você, então não tem razão em se bloquear.
7. **Tiques com seus dedos ou mãos.** As pessoas parecem ter uma inclinação natural para brincar com pacotes de açúcar ou embalagens de

canudos quando elas estão sentadas do outro lado da mesa de alguém. Não faça isso. E também não batique com os dedos na mesa—isso significa tédio, e as mulheres reagem mal a isso.

Apenas relaxe seus braços, mãos e dedos. Descanse seus antebraços na mesa, deixando seus braços a meio metro um do outro e deixe eles cair pra frente. Deixe seus dedos curvados ligeiramente para cima. Suas palmas deveriam estar voltadas para si mesmas e para a mulher.

Palmas abertas expressa honestidade e um senso de estar completamente confortável com si mesmo. Ter a parte de trás voltado para a mulher pode expressar que você está escondendo algo.

8. **Tocar sua cara quando estiver conversando.** Isso indica que você está pensando demais, que você é indeciso, ou que você se sente tímido. Para exprimir confiança, você pode ocasionalmente juntar suas mãos como um campanário, ou em forma de triângulo em frente a seu peito ou sua cara (como muitos professores universitários quando estão discursando). E quando você precisar de uma grande mostra de confiança, coloque suas mãos no seu quadril. Os policiais assumem esta postura quando precisam estabelecer autoridade sobre suspeitos de crime.
9. **Dobrar ou cruzar seus braços em frente de você.** Em ocasiões raras, é possível cruzar seus braços de uma maneira alfa—veja o Brad Pitt no filme *Clube da Luta* para uma boa demonstração disso. Mas como regra geral, evite fazer isso.
10. **Postura rígida ou encurvada.** Um macho alfa tem uma postura relaxada, sentando ou de pé, tanto faz. Se relaxe e se estenda.
11. **Olhar pra baixo.** Olhar pro chão manda o sinal de “perdedor.” O macho alfa sobe a cabeça pro alto, que mostra confiança e um entusiasmo picante. Mantenha seu queixo pra cima para expor seu pescoço—não se preocupe, ninguém vai te estrangular! Olhe para a pessoa com que você está falando, e se lembre do que falei sobre usar seus olhos.
12. **Gestos faciais nervosos** como contrair os lábios, morder, ou lambe os lábios e contrair o nariz. Um macho alfa mantém a cara e a boca relaxada porque ele não teme ninguém.

13. **Sorrir demais.** Estudos de primatas mostram que machos beta vão sorrir para mandar um sinal aos machos mais fortes de que é inofensivo. Humanos beta sorriem para mostrar que não são um ameaça. O macho alfa, ao contrário, só sorri quando tem uma boa razão pra sorrir. E sim—ele pode ser uma ameaça
14. **Caminhar rápido.** Em vez, caminhe mais devagar, quase bamboleando. Você é alfa—ninguém está te perseguindo e você não está se apressando para agradar ninguém. Se você não estiver com pressa pra chegar a algum lugar, caminhe como se você estiver relaxado e confiante. Pense: “Eu sou o cara. Eu posso fazer qualquer mulher feliz.”
15. **Caminhar apenas com suas pernas.** Não tenha medo de mexer seu torso e seus braços. Tente isso: caminhe como se você acabou de ter um grande sucesso e se sente no topo do mundo. Fique atento com que você faz com seu corpo. Mexa seus braços com seus ombros e tenha um e tenha um quique quando estiver caminhando.
16. **Má postura.** Você não precisa ficar de pé reto como uma tábua de maneira desconfortável, mas você deveria manter seus ombros pra trás. De novo, assista ao Brad Pitt em qualquer dos filmes dele como exemplos de como você pode manter suas costas retas confortavelmente. (Eu fico usando o Brad Pitt porque ele é um excelente exemplo de boa linguagem corporal. Você também pode assistir ao George Clooney. Para fãs de filmes mais antigos, de uma olhada no Sean Connery em *Moscou contra 007 (From Russia With Love)* e Rock Hudson em *Confidências à Meia Noite (Pillow Talk)*.)
17. **Piscar muito.** Seja vagaroso com piscar seus olhos. E não feche seus olhos por desconforto; deixe as pálpebras relaxar. Aliás, deixe eles pender um pouco. Não tenha aquele olhar de surpresa.
18. **Mover seus olhos de um lado pro outro quando você fala.** Isso é uma coisa beta de fazer. Quando você estiver falando durante uma conversa, olhe fixamente para cara da outra pessoa. Sem falar nada, isso comunica que o que você diz é importante e vale a pena escutar.
19. **Olhar demais nos olhos da outra pessoa quando a outra pessoa estiver falando.** Ignore os livros de conselhos sobre namoro que te dizem para olhar sem-parar nos olhos dela. Olhar sem parar direto nos olhos da pessoa que estiver falando faz você parecer pegajoso, socialmente retardado, e, honestamente, um esquisito. Em vez, deixe

seus olhos embaçar e aí dê uma olhada nos olhos da mulher. Olhe através dela em vez de diretamente nela. Eu tenho descoberto que dar uma olhada desinteressada por dois terços do tempo é uma boa média. Aliás, apenas segure o olhar quando ela estiver falando genuinamente interessante. Caso contrário, concentre-se em outras coisas, como o cabelo dela ou o que acontece ao seu redor.

20. **Ser desconfortável com seus olhos.** O ponto final é que seus olhos deveriam estar confortáveis, relaxados, assertivos, e sexuais.
21. **Olhar pra baixo ou pro lado antes de responder a pergunta de uma mulher.** Se você precisar olhar para longe antes de responder, olhe para cima e para o lado. Estudos tem mostrado que isso mostra mais confiança.
22. **Ter medo de tocar uma mulher.** Seja confiante quando você toca uma mulher—qualquer nervosismo pode ser fatal nas suas relações com ela. Seja alfa e mexa ela fisicamente quando você precisar (segure a mão dela para liderar vocês para algum lugar, por exemplo), mas seja gentil—se você usar pressão demais, você vai revelar sua insegurança (já que você é alfa, claro que ela vai seguir você então se concentre em ser brincalhão e afetuoso). É natural tocar outros, como quando estiver enfatizando um ponto, então deixe o amor correr!
23. **Virar a cabeça rapidamente quando alguém quer sua atenção.** Use movimentos divagares, relaxados como se estivesse em casa. Você não está às ordens de ninguém—você é um alfa, lembra?
24. **Usar frases longas e enrolados.** Alfas são sucintos e vão direto ao ponto. Se você estiver tentado a usar frases longas, quebra ela em partes pequenas.

Não se preocupe se você cometa um erro inevitável e use alguns destes sinais não-verbais negativos. Ninguém é perfeito, então não se preocupe demais, especialmente quando você estiver com uma mulher. Esqueça e continue a conversa.

Se você obcecar-se com estes sinais enquanto estiver falando com uma mulher, você vai começar a se duvidar—e quando isso acontece, você vai sentir-se inseguro e ansioso e ficar hesitante. Em vez, apenas trabalhe em ficar sereno, mas sincero.

É suficiente apenas estar ciente de como você está comunicando de maneira não-verbal em tudo que faz, porque estar ciente quer dizer que você vai começar a evitar estes sinais negativos naturalmente.

CAPÍTULO 5: Seis Comportamentos Beta A Evitar

Tem uma coisa que você talvez não saiba sobre os humanos: nosso cérebro coloca mais peso em informação negativa sobre alguém do que informação positiva.

É por isso que você pode ter uma ótima conversa com alguém, e aí de repente mudar sua ideia de uma pessoa porque ela te fala seriamente que ela foi sequestrada por um OVNI.

Não importa se a outra pessoa era inteligente e engraçada pela última meia hora—agora, baseado apenas na informação do OVNI, você vai mentalmente excluí-la, carimbando o arquivo dela com letras vermelhas, grandes dizendo, “ESQUISITA.”

Já que um passo errado pode estragar cem passos bons. É crucial evitar comportamentos negativos que são característicos de machos de baixo-status, ou betas. Se você não quer que as mulheres tratem você como merda e ser levado, então evite essas características beta:

1. **Procurar aprovação ao terminar frases com “não é?” ou “Né?”**
Perguntas adicionadas no final de frases fazem você parecer covarde, especialmente se seu tom vocal subir. Né?
2. **Tentar dominar em vez de apenas fazê-lo.** Tenha uma realidade psicológica e uma mentalidade mais forte que qualquer outra pessoa. Presuma que as pessoas estão lá para seguir você porque você é o cara. Em vez de chefiar as pessoas, tenha fé que você pode pedir educadamente para as pessoas fazerem o que você quiser. (É interessante observar generais militares, que, ao contrário de que você vê em filmes como *Platoon*, são geralmente educados quando eles dão ordens aos subordinados para fazer alguma coisa.)

3. **Ser beligerante, tanto com mulheres ou outros homens.** O macho alfa sabe como ficar calmo sobre pressão e sair de situações quando necessário. Começar uma briga é um sinal que você é um homem de status baixo. E nem precisa dizer que brigar para ganhar as afeições de uma mulher é o último exemplo de procura de aprovação, o que baixa a atração das mulheres por você. Tendo dito isso, se algum cara violar seus limites e começa a fazer merda (se ele fisicamente começa uma briga), tem ocasiões quando você precisa se proteger.
4. **Seguir a agenda da outra pessoa e falar sobre o que ela quer falar, mesmo que você acha chato.** Lembra daquela história que contei quando sentei por duas horas escutando a garota que eu amava falar sobre aquelas besteiras do barman drogado? Passo errado. O macho alfa só fala sobre o que ele quiser. Assista a um macho alfa em ação (como um empresário ou político) e você vai observar o seguinte fenômeno. Quando um macho alfa estiver entediado, ele não esconde seu desinteresse. Então não dê sua atenção às pessoa antes delas merecerem.
5. **Ficar tentando provar que você é mais inteligente do que a pessoa com quem você está falando.** Quando você olha para os líderes em uma sala de reunião corporativa ou mansões de governadores, você vê que os melhores líderes são suficientemente seguros em si mesmos para escutar aqueles que são especialistas e sabem mais do que eles em certas áreas. Um velho ditado no mundo dos negócios é que você não precisa ser inteligente, você só precisa contratar pessoas inteligentes.
6. **Olhar todas as garotas bonitas que você ver.** Um homem que estiver fazendo sexo toda hora não tem tempo pra fazer isso, então você também não deveria. Ao parar de ficar impressionado com os corpos gostosos ao seu redor, veja a diferença nas reações que você recebe das mulheres. Assista enquanto elas começam a olhar pra **você** e elas querem se provar a **você**.

Machos alfa assumem o bastão de liderança como seu direito de nascença e agem como líderes naturais. Eles não se importam muito com o que outros pensam. Eles fazem o que querem e não procuram aprovação.

Ao mesmo tempo, entretanto, eles também oferecem um benefício—seja status social, excitação, ou conversa estimulante—a aqueles que o segue.

As pessoas se submetem à realidade do alfa porque eles querem (já que, por exemplo, machos alfa falam sobre coisas interessantes) ou porque todo o mundo está prestando atenção nele.

E as pessoas—especialmente mulheres—prestam atenção porque o estilo de conversa do macho alfa é interessante. Porque? Fácil—porque ele fala sobre coisas fascinantes. Assim, outras pessoas são chupadas para dentro da realidade do macho alfa, e já que eles acham a conversa fascinante, eles acham *e/e* fascinante também.

Então aonde você acha coisas interessantes para falar? Simples: você lidera uma vida excitante e bem equilibrada. Se você fizer isso, você vai naturalmente projetar atração para as mulheres. Mantenha-se ocupado com o trabalho, sua vida social, atividades, e auto-melhora. Não fique sentado jogando vídeo games—vá fazer um pulo de pára-quedas, tome umas aulas de dança, chame um velho amigo pra dar uma saída com ele. Quando sua vida é divertida e interessante, você vai ter muitas coisas sobre o que falar com as mulheres.

E quando você falar com uma mulher, lidere a conversa. Cative sua atenção.

Enquanto você trabalhar no seus comportamentos, você vai também trabalhar em adotar a mentalidade de um macho alfa. A primeira coisa que eu noto que todos os machos alfa tem em comum é que eles presumem que as pessoas vão seguir sua liderança. Eles não são dominadores porque eles não precisam ser—eles tem a confiança que de **saber** que as pessoas vão seguir.

Chefiar pode sair pela culatra porque poucas pessoas gostam de receber ordens de que faz. Apenas faça as coisas pela qual você tem paixão, e as pessoas vão ser chupadas para sua realidade. Agia como se as pessoas vão te seguir, acredite que elas vão, e você vai ver que o que você acredita vai virar realidade.

Isso nos trás para outro ponto importante: não observe a realidade e ai se ajuste a ela. Em vez, crie sua própria realidade. Isso quer dizer que você deveria agir como se eventos são exatamente da maneira que você gostaria que eles fossem.

Agia como se você é um premio para qualquer mulher. Agia como que buceta não é nada demais pra você, já que não é nada demais para homens que fazem sexo toda hora. (Embora você talvez não esteja fazendo muito sexo no momento, você quer imitar a mentalidade dos homens que estão.)

Agia como seus desejos masculinos são perfeitamente naturais. Você não tem razão para desculpar-se ou encobrir seu impulso sexual do jeito que os “caras legais” fazem.

Agia como se você não é muito afetado pelo que uma mulher pensa, já que o que **você** pensa é muito mais importante. Acredite, as mulheres vão respeitar você muito mais por isso.

Muitos caras caem na armadilha de ficar pensando constantemente do que uma mulher está pensando: “Nossa, quando ela esfrega o copo dela em reação a minha piada, isso quer dizer que ela gosta de mim?” Pare de se preocupar!

Em vez, dê-se conta de que tem uma mulher que é uma animal sexual excitada que quer fazer sexo louco e ardente com você. Relaxe. Seja um cara atrativo, e dê a ela a chance de ficar atraída por você. Se ela não aceitar o presente de sua companheirismo, então a perda é dela.

Seja otimista. Já notou como os melhores atletas como Ronaldo, Michael Jordan ou Tiger Woods, depois de realizar seus feitos, sempre parecem dizer que eles **sabiam** que iam ter sucesso?? O sucesso brota da confiança. Presuma que você vai suceder e sua atitude vai aumentar as chances de que você vá. Presuma que você é irresistível para as mulheres.

Seja poderoso e resoluto; ao mesmo tempo, seja natural e divertido. Seja um pouco de um *bad boy*, mas não seja um estúpido. Se quiser, tenha um sorriso diabólico. Você é um homem excitante e as mulheres deveria querer você.

Faça o que você quiser na vida. Seja verdadeiro às suas emoções. Se você não quiser fazer alguma coisa, então não faça. Seja honesto com si mesmo.

Seja seu próprio homem. O que quer dizer isso? Quer dizer que se você quiser dar um trocado para um mendigo, então faça. Se você quiser ajudar uma velhinha atravessar a rua, então faça. Se você quiser abrir portas para sua namorada, faça. Mas não sinta como se você tenha que fazer estas coisas porque é esperado de você. Faça as coisas porque você **quer** fazer elas.

No final, quando você virar um macho alfa, um homem que é verdadeiro a sua pessoa, você vai se sentir o mais feliz que já esteve na vida. Fazer sexo vai apenas ser um efeito colateral. E que benefício colateral!

Como Se Tornar Um Macho Alfa

CAPÍTULO 6: Como Ser Um Macho Alfa— Quando Você Estiver Recebendo Ordens De Outra Pessoa

É praticamente impossível ser um macho alfa e ter que seguir as ordens de outra pessoa. Quando alguém te diz o que fazer, e você faz, você é o beta da situação.

Na verdade só tem duas maneiras de lidar com isso, e as duas têm seus méritos.

A primeira opção é jogar o jogo. Faça seu emprego, tome as ordens de seu chefe, ganhe seu salário, e esperar subir na escada corporativa. As desvantagens desta opção são que você tem que se envolver com politicagens no trabalho para chegar algum lugar e seu chefe pode demitir você se você não lambar as botas dele.

Cenários deste tipo não ajudam muito a auto-estima de um homem. A propósito, flertar agressivamente com aquela secretária gostosa pode causar sua demissão—os caras na diretoria da empresa não gostam quando os caras dos níveis mais baixos dão entrada nas garotas deles. Se você estiver nesta situação, você vai ter que fazer a maioria de seus namoros fora do lugar de trabalho e achar outras áreas não relacionadas ao trabalho onde você pode ser o “chefe,” como vou discutir em seguida.

A segunda opção é jogar tudo fora e começar sua própria empresa. Este caminho envolve muito mais risco, mas pelo menos você está em controle do seu próprio destino.

Este é o caminho que eu escolhi aos vinte e nove anos quando eu abandonei o ambiente corporativo asfixiante para nadar ou afogar sozinho, e desde então nem olhei pra trás. Tive sim alguns anos financeiramente difíceis quando minha empresa estava perto da falência, mas problemas financeiros a parte, o ponto final é que eu não levo ordens de ninguém.

Seja o Chefe em Algum Lugar!

Procure achar algum tipo de posição de liderança que você possa entrar. Não importa se você seja apenas um aluno pós-graduado sendo um assistente dando aulas na faculdade—apenas estando numa posição de autoridade **em algum lugar** esquentada e excita as mulheres.

Tendo sua própria empresa e sendo o chefe de seus empregados é uma situação excelente onde se encontrar. Qualquer momento em que você tiver pessoas seguindo você, você tem status alfa.

A propósito, um lugar fantástico para seu primeiro encontro com uma mulher é o lugar onde você é o chefe. Uma estratégia para fazer isso acontecer é dizer à mulher, “Passe no meu escritório e vamos até um café de lá.

E quando a mulher chegar, ela vai ver que você é o cara que dá as ordens, dando a você o status de macho alfa.

CAPÍTULO 7: Projete o Você Ideal ao Controlar a Maneira que Você é Visto

Nenhum de nós vive totalmente na realidade; agente vive no que nós pensamos seja a realidade, mas é apenas nossa percepção individual do que é a realidade. Já recuou depois de escutar uma gravação de sua própria voz? Bom, assim é como os outros ouvem você. É bastante diferente de como você ouve a si mesmo, não é?

Quando o assunto é como as pessoas vêem você, você nem sempre é percebido da maneira que você **realmente** é, mas, em vez, como aquelas pessoas **pensam** que você é.

Outras pessoas projetam varias qualidade e tratos a você e ai tratam você de acordo com isso. Isso pode ser tanto bom quanto ruim, dependendo no que é a projeção deles.

Contudo, o ponto chave é assim que você entender que as pessoas projetam uma identidade em você, você pode tomar medidas para controlar o que é essa identidade.

Um Princípio Básico da Psicologia Humana que Homens Bem-Sucedidos Utilizam para Fazer as Mulheres Gostarem Deles

As pessoas são construídas tendo o desejo de manter seus pensamentos consistentes com suas ações. Psicologistas chamam isso do Princípio do Compromisso e Consistência.

Quando uma pessoa tem agido de uma certa maneira, ele **ajusta seus pensamentos para serem consistentes com seu próprio comportamento.**

Na eleição presidencial americana de 2008, a campanha de Barack Obama usou este princípio brilhantemente ao ter os freqüentadores de seus

comícios políticos assinar uma declaração afirmando que votariam por Obama. Tendo realizado este ato de lealdade, a maioria dos frequentadores apenas ajustaram seu pensamento de uma maneira que favorecia o candidato.

Assinaturas são apenas um jeito que publicitários usam o do Princípio do Compromisso e Consistência para sua vantagem. Quando uma pessoa se comprometeu com uma ação, ele sente uma necessidade forte de justificar a si mesmo aquela ação. Afinal de contas, ele assina um pacto de lealdade para um político, deve ser porque aquele político é um cara legal, né? (Pelo menos isso é o que pensa subconscientemente).

Dai em diante, a pessoa se comporta consistentemente com o compromisso que ela fez. Não interessa suas idéias políticas, a campanha de Obama fez um ótimo trabalho em assegurar um movimento de base com partidários altamente comprometidos, e esses partidários saíram em massa no dia da eleição.

As vezes este poder pode ser usado para o bem e promover um resultado positivo; outras vezes o resultado pode ser negativo. Por exemplo, uma pessoa que se declara um membro de um culto. Em seus esforços para manter suas ações consistentes com seus compromissos, ele deixa o culto pegar todo o dinheiro dele.

Agora você pode estar pensando, “Mas John, porque os humanos nasceriam assim se existe a possibilidade de que eles tirem vantagem de você?”

Boa pergunta. Na maioria dos casos, o Princípio do Compromisso e Consistência nos **ajuda** como indivíduos. Escute, a vida é tão complexa que as vezes agente simplesmente não tem tempo de processar toda a informação confusa em uma situação particular, especialmente se nós já encaramos uma situação parecida no passado. E já processamos este mesmo tipo de informação antes, porque perder tempo fazendo de novo?

Para ganhar tempo, agente apenas lembra de nossa decisão prévia e a aplicamos na nova situação. Agente pensa, “Ah, isto é igual a aquela vez que aquilo aconteceu, e eu fiz tal e tal.” Ai agente faz tal e tal de novo porque agente certamente fez uma boa decisão da ultima vez.

Por exemplo, se você precisa dirigir da sua casa até um lugar a dez quadras de seu trabalho, você vai entrar no seu carro, fazer a mesma rota que você normalmente faz para ir ao trabalho, e ai simplesmente dirigir dez quadras

a mais. Você não vai olhar um mapa para ver se você pode achar outro caminho um pouco mais rápido.

Geralmente, este comportamento é benéfico porque você provavelmente perderia mais tempo procurando um mapa do que se você simplesmente dirigisse numa rota um pouco mais longa. Você sabe que você escolheu a melhor opção da vez passada, então faz sentido que você fique com ela.

Quando o assunto é relações interpessoais, as pessoas tem a tendência de projetar em nós qualidades que concordam com a maneira que elas tem nos tratado. Se elas nos fizerem um favor, elas arrazoaram que nós merecíamos porque nós certamente temos algumas qualidades positivas.

Aplicar este princípio à sedução, então, quer dizer que você não deveria **nunca impedir que uma mulher realize atos de generosidade para você.** Quando ela te fazer um favor, ela aumenta suas boas impressões de você ao arrazoar a si mesma que você deve ser merecedor de tanto bom tratamento.

Em outras palavras, sempre deixe as mulheres fazerem coisas pra você. Se ela oferecer pagar alguma coisa, deixe ela pagar. Nunca diga, “Ah não, deixa que eu pago.” Se ela oferecer cozinhar para você, deixe! Não diga, “Não, eu vou comprar um jantar a velas.”

Agradeça ela e **adote a mentalidade de que você merece ter coisas feitas para você.**

Como Elogiar A Uma Mulher Efetivamente

Suponha que uma pessoa te respeite bastante. Este respeito, sozinho, é suficiente para que esta pessoa também *goste* de você? Provavelmente não.

Se seu valor for alto demais comparado com o da outra pessoa, ela vai ficar nervosa perto de você e perceber que vocês dois não são muito compatíveis juntos. Isso acontece porque ela vê você como **muito melhor** do que ela e, como consequência, não se sente muito bem com si mesma quando estiver com você.

Muitas pessoas que são percebidas como “legais” tem este problema porque outras pessoas tem uma emoção parecida com medo de palco ao seu redor.

Como consequência, muita gente legal tem problemas mantendo relacionamentos (tanto sexuais quanto amigáveis). Se você é uma dessas pessoas legais, aí você tem que contrabalancear ser o “massa” ao fazer as pessoas com quem você interagir **se sentir bem sobre si mesmas quando estiverem em sua presença**.

Se você estiver pensando como fazer isso, é bastante fácil—você o faz ao ser abundante com elogios genuínos.

Uma maneira de fazer isto é dar um elogio e em seguida acompanhar com uma pergunta de um jeito pesquisador, como se você estivesse pesquisando para ver se esta mulher está qualificada para estar com você. Lembre-se, você é o cara, então ela vai se sentir bem quando ela impressionar você.

Exemplo 1

Você: Você tem uma energia interna incrível. O que você faz para se divertir?

Ela: Blah blah.

Você (depois de pensar por um segundo): Oba, isso parece divertido mesmo. Me diga mais sobre isso.

Exemplo 2

Você: Você parece muito legal. O que você estuda na faculdade?

Ela: Blah blah.

Você: Interessante! Eu tenho um amigo que estudou blah blah, e ...

Eu explicarei mais esta técnica em um segundo, mas como você pode ver, **dar um elogio rapidamente seguido por uma pergunta** prevê que a mulher negue o elogio e também faz com que ela tenha que se provar para você.

De fato, desde que você faça ela se sentir qualificada para estar com você, ela praticamente acreditará tudo que você dizer.

Como um macho alfa, você da aprovação sem precisar receber de volta aprovação, então não espere para que a mulher te agradeça pelo elogio.

Já que as mulheres freqüentemente **recusam** elogios e se sentem ter menos valor, elas podem pensar que você esteja bajulando ela, o que é a ultima coisa que você quer que elas pensem. Não dê a uma mulher a oportunidade de negar seu elogio.

Eu gosto de seguir meus elogios com uma pergunta porque isso da uma estrutura à sua interação em que, mesmo que eu achei alguma coisa sobre ela da qual gosto, **minha aprovação ainda pode ser removida se eu não gostar da resposta dela**. Isso aumenta meu valor e faz com que ela tenha que suar para ganhar minha aprovação. Logo ela vai estar ainda mais feliz quando ela ver que você gostou da resposta dela.

Agora, algo que você sempre tem que cuidar: é importante que você não dê elogios falsos. Isso não só quer dizer que você está desesperado demais pela aprovação dela, mas também é difícil fazer com que elogios falsos pareçam sinceros. Você não quer que ela suspeite. Betas bajulam, alfas não precisam.

Outra estratégia que gosto de usar, especialmente com uma nova mulher, é mudar o assunto rapidamente depois de dar um elogio: “Você parece ser muito legal. Sabe uma coisa? Quando estava dirigindo pra cá, eu vi...”

Esta técnica me deixa em total controle da direção da conversa e impedi ela de ter uma chance para negar meu elogio.

Outra razão que eu gosto de salpicar elogios nas minhas interações com as pessoas é que me deixa externamente concentrado—já que estou pensando nelas, não tenho a carga de ter que me preocupar e analisar tudo que faço.

O Segredo Para Ser Um Bom Ouvinte

Aqui segue um segredinho: quase todo mundo é pelo menos um pouco tímido. Se alguém estiver falando com você porque ela pensa que você é uma pessoa de alto valor (como fará uma mulher se ela tiver atração e fizer conversa com você), ela vai se sentir bem se ela acreditar que ela **conquistou** sua atenção.

Para instilar nos outros o sentimento de que conquistaram sua atenção, procure o sentido mais profundo no que as pessoas estão te dizendo. Quando você descobrir isso, dirija-se ao que estão realmente comunicando.

Digamos que uma mulher diz a você, “Qual porcentagem de nossos genes você acha que nós compartilhamos com os chimpanzés?”

Qual é o sentido mais profundo aí? Superficialmente, a mulher está testando seu conhecimento geral. Mas o sentido real nesta situação é que ela está tentando mostrar o conhecimento **dela** e impressionar você com um fato legal.

Vamos supor que você é um cara culto e lembra ter visto em algum lugar na VEJA que os humanos e chimpanzés tem mais ou menos 98,5% dos mesmos genes. Você deveria dizer, “98,5%”?

Não. Se você sente a necessidade de mostrar sua inteligência, quer dizer que você está procurando a aprovação da outra pessoa—e isso é um sinal de que você tem baixo status. Alfas não jogam os joginhos de outras pessoas.

Uma resposta muito melhor seria, “Eu não sei, mas não pode ser tão parecido. É 50%?” A mulher sentirá como se ela conquistou sua atenção quando você disser “Que interessante!” que a resposta é 98,5%.

Agora suponha que uma mulher te diz que ela acaba de chegar das praias do Recife. Ela está te falando isto porque ela ta entusiasmada sobre a viagem dela e quer que você compartilhe no entusiasmo.

A pior coisa que você pode fazer é dizer, “Isso não é nada. Você deveria ver as praias e as ondas em Belém do Pará!” Isso mostra que você é indiferente ao que senti a outra pessoa e faz ela se sentir pouco especial.

Em vez, deixa ela falar sobre o que ela gostou do Recife. Diga, “Legal! Tenho querido ir. Tenho curiosidade; qual foi sua parte preferida da viagem?”

E mesmo que os machos alfas interrompam quando precisam, procure não interromper as pessoas quando elas estão falando sobre alguma coisa que te interesse.

E não se preocupe muito quando as pessoas te interrompam. As pessoas costumam interromper quando estão altamente envolvidas numa conversa, o que exatamente o que você quer.

Quando estiver falando, concentre-se na **outra pessoa** em vez de si mesmo. Procure as razões do que as pessoas estão falando e aí valide estas razões. Isto mostra um forte sentimento de felicidade interna e faz você mais atraente e simpático nos olhos delas.

Se interesse genuinamente sobre o que a mulher diz. Toda garota é uma nova exploração, e você tem muito a descobrir sobre ela. Então, sem pressa na suas conversas e seja um bom ouvinte.

Duas Palavras Mágicas que Reforçam o Bom Comportamento da Mulher

Assista às pessoas bem-sucedidas e você notará que elas são mais generosas ao dizer “obrigado” do que a maioria das pessoas.

Quando as pessoas fazem favores para você, elas fazem porque elas vêem você de uma maneira favorável. Ao expressar gratidão a elas, você da legitimidade a projeção favorável que elas tem de você.

Não diga coisas como “Não precisava fazer isto”; frases assim indicam que você não merecia o que elas fizeram por você. As pessoas fazem coisas pra você porque elas vêem você como merecedor do melhor. Se você acabar com esta atitude delas, você projeta que você não merece.

Então quando uma mulher te elogiar ou fazer algo legal para você, nunca menospreze ou ignore o gesto. Em vez, agradeça ela com a mentalidade de que você merecia ser tratado tão bem.

Não esqueça—recompense bom comportamento!

A propósito, sempre que uma mulher elogie você, trate como se ela estivesse **realmente** dizendo, “Eu gosto de você. Eu quero continuar empurrando nossa interação para frente, em direção ao sexo.” Dizer “Obrigado!” vai quase automaticamente hipnotizar e guiar ela pra sua cama!

Nove Sinais Não-Verbais Que Dizem, “Sou Simpático!”

Muitos dos sinais não-verbais que expressam dominância, como manter o olhar direto nos olhos, também valem como sinais que fazem você mais simpático. Entretanto, as vezes sinais de dominância, como se inclinar pra trás, também podem fazer você parecer mais distante.

Então quando for o caso, você talvez tenha que equilibrar sua dominância com sua simpatia, porque dominância demais te torna desagradável. Esteja consciente das seguintes técnicas silenciosas que funcionam como uma ima para atrair uma mulher a você:

1. **Se incline para frente** quando estiver sentado de frente para uma mulher que estiver falando; isto comunica interesse no que ela estiver dizendo. É crucial, no entanto, ter certeza que a mulher esteja muito interessada em você antes de fazer isto, já que se inclinar para trás é uma maneira não-verbal para você brincar de “difícil de pegar.” Assim que ela estiver interessada em você, inclina-se para frente para dar a impressão de que você é fácil de conversar.
2. **Oriente seu corpo e seu rosto diretamente para direção dela.** Note que você deveria estabelecer dominância antes de fazer isto, já que você perde dominância ao ser mais direto com sua linguagem corporal.
3. **Sorria**
4. Tenha uma postura **relaxada e aberta**.
5. **Se vista parecido com**, mas um pouco melhor do que todos os outros em seu grupo. Se você cumprir as expectativas no jeito de se vestir das pessoas com que você interagir, você será visto com mais simpatia.
6. **Use roupa mais informais com cores mais claras.** Mas fique consciente de que essas roupas podem também diminuir sua dominância.
7. **Mantenha contato recíproco nos olhos—não tenha medo de olhar nos olhos dela** e ela gostará de você. Mas não o faça por mais de 70% do tempo, como já discutimos.
8. Tenha certeza que sua **voz e tom de conversa seja agradável, expressivo e relaxado, e que você pareça animado e interessado** no assunto da conversa.

9. **Evite** expressões faciais desagradáveis, falta de gestos e gesticulações, linguagem corporal fechada, e posturas que parecem desconfortáveis.

Mais uma vez, tenha certeza de que você esteja equilibrando entre sua dominância e simpatia. Se você nunca sorrir, a mulher não gostará de você. Mas se você sorrir demais, ela pode perceber você como alguém com status social baixo—e pode pensar que você está se esforçando demais por aprovação.

Alguns sinais não-verbais—como uma postura relaxada e aberta—ajudam você com a dominância e simpatia, então fique solto e relaxado a toda hora.

Evite Invocar Pena

Muitos caras cometem o erro de tentar fazer as mulheres sentirem pena por eles. Eles chamarão obcecadamente, dizendo coisas como, “Estou tão sozinho e quero muito ver você esta noite.”

Num nível psicológico, muitos destes comportamentos podem ter as raízes no relacionamento mãe-filho. Quando crianças agente muitas vezes conseguia obter o que agente queria ao despertar o instinto materno em nossas mães.

Não faça isso com as mulheres que você namorar. Sempre que você despertar a pena em uma pessoa, ela vai ver você como inferior. Na cabeça dela, você vai ser um perdedor, e ela vai tratar você como um.

Você já notou que o vendedor que tenta apelar pela sua pena (“Por favor compre este carro para que eu possa comer este mês!”) são geralmente malsucedidos?

Psicologicamente, as pessoas só podem sentir falta de respeito por aqueles pela qual sentem pena. Vendedores bem-sucedidos se asseguram que seus clientes (e não o vendedor) estejam ganhando um benefício ao comprar seus carros, não apenas sentir pena por alguém.

Evitar 3 Comportamentos Que Expressam Baixo Status Instantaneamente

Evite os três comportamentos abaixo e você imediatamente se separará de 95% dos outros caras. E quando as mulheres percebem que você é um dos poucos no topo, elas instantaneamente ficam mais molhadinhas em sua companhia.

1. Gabar-se

“Você tem que ver como é linda minha casa.”
“Vou receber um aumento no salário para seis dígitos por ano!”
“Tenho um pênis enorme.”

A ironia de gabar-se é que comunica exatamente o contrário do que você quer comunicar. Mostra que você é um cara que sempre precisa de aprovação. Por qual outra razão você faria isso?

Evite verbalizar diretamente suas boas qualidades e deixe a mulher descobri-las por si mesmas. Fazer isso mostra sua auto-estima e faz você um pouco “misterioso” nos olhos dela.

Em vez de ser um babaca, seja uma fonte interminável de descobertas fascinantes para ela.

2. Criticar-se

Homens de status mais baixo tendem ser modestos por ter medo de ofender aos outros ou parecerem mal educados. Machos alfa evitam serem modestos demais a não ser que seja uma piada.

Alta auto-estima é atraente para mulheres. Pense altamente de si mesmo e uma mulher também pensará altamente de você.

Não tem problema de se criticar como humor quando fica obvio que você está apenas brincando e não se criticando. Considere os seguintes exemplos, todos quais seriam usados num tom de voz brincalhão:

- Dito por alguém que malha todo dia na academia: “Sou tão fraco, não sei se posso levantar este trambolho pesado.”

- Dito por um homem confiante que obviamente não tem inseguridades sexuais, e porem pode brincar sobre o tamanho do pênis: “Eu uso uma jaqueta de couro para compensar pelo meu pênis minúsculo. Ele nem mede meia polegada!”
- Dito por um homem muito bem vestido que claramente tem muita grana: “Não tenho emprego e moro no porão na casa do meus pais!”

3. Criticar e Rir dos Outros

“Ha, ha! Olhe aquele mendigo sem roupa!”

Quando você critica os outros, você revela suas próprias inseguranças. O sem-teto na calçada não é nenhuma ameaça a você, então porque agir como ele fosse?

E já que as mulheres são criaturas sensíveis que tem pena pelos que tem menos sorte, você provocará que ela defenda qualquer um que você criticar.

Similarmente, não critique caras que são sua competição sexual já que isso também revela suas inseguranças. Da mesma maneira que seu ciúme faz uma mulher se sentir menos atraída a você, sua insegurança de outros homens também fará a mesma coisa. Não preste atenção neles porque eles não merecem sua atenção.

CAPÍTULO 8: A Atitude de Poder Mais Importante para Você Ter

Se você for como a maioria dos homens, você considera as mulheres como um dos prêmios que a vida te dá por todo seu trabalho e esforço na vida. Isso é uma mentalidade tradicional que tem suas raízes na história. Na idade média, por exemplo, a linda moça solteira era dada ao cavaleiro galante como um prêmio quando ele voltava de uma longa e difícil busca ou missão.

Bem, eu também costumava pensar assim—o que fez eu pensar que eu precisava do melhor carro, o emprego com o salário mais alto, e que era necessário gastar um montão de dinheiro nas mulheres para que elas gostassem de mim. Todos meus amigos também pensavam isso.

Em retrospecto, o pior foi que nenhum de nós teve sucesso com a mulherada.

“Puxa, se eu continuar trabalhando duro e sendo um cara legal que sabe o tipo de flores pra comprar,” pensava eu, “as mulheres vão gostar de mim”. Afinal de contas, quando você pede conselhos às mulheres, isso é o que elas te dizem.

Não demorou muito tempo para eu descobrir que as mulheres dão **péssimos** conselhos! Elas te dão o caminho certo para virar um cara **apenas** com qualidades para relacionamentos. Siga os conselhos delas e você vai ser um macho beta controlado facilmente e que tem que esperar meses para fazer sexo, em vez de um macho alfa excitante com quem as mulheres fazem sexo imediatamente.

No meu segundo ano na faculdade eu tinha uma paixão por uma colega de quarto. Eu fiz todas as coisas certas, tudo que eu achava que eu precisava fazer para fazer com que ela gostasse de mim. Eu deixava a tampa do vaso pra baixo. Eu comprava CDs pra ela. Eu concertava coisas pra ela no apartamento. Eu até limpava o apartamento pra ela quando ela bagunçava.

Ela me dizia que eu era um cara bonzinho e doce. Mas agente nunca fez sexo. Ela não sentia nenhuma atração por mim. Zero. Eu era...**bonzinho** demais. E bonzinho quer dizer **beta**.

No meu terceiro ano, eu virei amigo de um cara que parecia ser o contrário do que eu achava que um cara deveria ser. Ele não gastava dinheiro em meninas, não acompanhava as garotas que pediam pra eles irem fazer compras no shopping com elas, e não tentava impressionar a mulherada com o carro dele ou suas ambições profissionais.

Mas esse cara tinha a admiração constante das mulheres, sempre a seu redor, flertando com ele, e fazendo sexo com ele.

O que ele fazia, eu notei muito mais tarde, era emitir qualidades de um macho alfa que fazia as mulheres se atraírem num nível primata.

Tudo sobre ele e a maneira como ele se portava refletia sua total crença de que **ele era o cara**. Era do poder de atitude de onde todo seu sucesso tinha suas raízes.

Graças a sua crença de que ele era o cara, ele:

- só fazia sexo com mulheres que mereciam essa honra
- só sentia carinho por mulheres que mereciam ganhar esse privilégio
- só se interessava pelo que as mulheres falavam se elas tinham algo interessante a dizer e não apenas conversa afiada.

Quando você adotar completamente a mentalidade de que **você é o cara, um bom premio a ser ganho** (e não ela), você se tornará mais atraente. É uma parte fundamental da psicologia humana nossa tendência a designar um valor mais alto a coisas que não são facilmente disponíveis.

Isso é a regra básica de fornecimento e demanda: as coisas que estão em estoque baixo comandam preços mais altos do que normal.

Enquanto estou escrevendo este livro, por exemplo, tem um escassez do adoçante artificial Splenda. A companhia que faz o adoçante está freneticamente construindo uma nova fabrica para tentar sustentar a demanda.

Mas graças as notícias que só falam sobre isso, pessoas que normalmente não comprariam Splenda começaram a comprar e estocar quantidades enormes do adoçante.

Você se lembra quando fizeram uma campanha limitada para trazer de volta a Coca original depois da introdução da Nova Coca?

Desde figurinhas de futebol raras aos selos, exemplos do princípio da escassez pode ser observado em todo lado—e marqueteiros estão sempre explorando isso.

Como um macho alfa, você também pode tirar vantagem deste princípio e aumentar seu valor. Você só precisa saber estes três segredos para estar em demanda:

1. Esteja indisponível a uma mulher quando o benefício que você ganha supera os problemas que você pode causar por estar indisponível. Se você tomar esta atitude, quanta paciência você pensa você vai ter por mulheres que colocam você na categoria de “relacionamento” e fazem você esperar meses por sexo? Não muita!

2. Não se apresse para responder a chamadas. Como um macho alfa, você é um cara ocupado, e as mulheres precisam ganhar sua atenção. Quando você falar no telefone, você vai desligar antes dela, não porque um livro de relacionamento falou para você falar isso, mas porque você é genuinamente um cara ocupado.

3. Não esteja disponível para sair porque você tem outras coisas para estar fazendo em sua vida. A propósito, para ser atraente às mulheres, você **deveria** estar fazendo coisas com sua vida além de caçar garotas.

Deixe eu falar isto de novo porque é importante—ao não estar sempre disponível, você vai aumentar seu valor.

Quando você adotar a mentalidade de que você é um homem de alto valor que decide por si mesmo se vale a pena gastar seu tempo com uma mulher, você vai ter certas regras para o comportamento que você vai tolerar dela. Quando ela não cumprir suas regras, você retira sua atenção.

Como Se Tornar Um Macho Alfa

Como um macho alfa, você vive a vida que você quiser, livre de precisar a aprovação dos outros. A maioria das pessoas, infelizmente, **não** vive a vida que elas querem precisamente por essa razão—ou seja, elas tem medo de não ter a aprovação dos outros.

Avance em direção ao que você quer e se afaste das coisas que não quer. Você é um homem de alto valor e merece ser tratado dessa maneira por outros.

CAPÍTULO 9: Criar Sua Própria Realidade Forte

Seu mundo é o que você percebe ele como sendo. Na internet, você pode achar uma grande variação em crenças, e todas essas crenças são apoiadas por observações pessoais das pessoas que as seguem.

Por exemplo, muitos sites de religião falam sobre Deus como se fosse óbvio que ele existisse, enquanto ateus dizem que isso é bobagem. Leia mais e você vai achar bons argumentos pelos dois pontos de vista! Como pode ser se os dois lados não podem ter razão? Acontece porque cada lado representa a realidade de uma pessoa diferente.

E se você quebrar sua perna? Isso é ruim? Você provavelmente está pensando, “Porra, claro que é ruim.” Mas vamos dizer que você é um soldado britânico em 1914 e uma perna quebrada acabou de impedir que você fosse mandado para morrer na guerra. Ai você estaria agradecendo seu gesso!

Então a realidade é o que você a percebe como sendo. Não existe uma realidade objetiva; tudo esta aberto para interpretação. E se for um dia chuvoso? Você vai ter uma opinião completamente diferente se você quer sair para um piquenique ou se você for um fazendeiro sofrendo por uma seca. Até uma enchente não é ruim para todos—pessoas que fazem caiaque em rios violentos adoram enchentes.

Assim, você tem o poder de ver o mundo do jeito que você quiser. Você pode ter sua própria realidade.

Uma pessoa com uma realidade fraca é puxada para dentro das percepções do mundo de outros. Uma pessoa com uma realidade forte não é afetada pelas percepções dos outros, e em vez puxa outros para dentro de **seu** mundo.

Digamos que você sai para boate e ta tendo dificuldade pra achar estacionamento. Um macho beta que deixa fatores externos controlar ele vai ficar puto por causa disso. Mas você pode enquadrar a situação de uma maneira

onde você não precisa se esquentar. Não poder achar estacionamento quer dizer que tem muita gente na boate, o que quer dizer que tem muita mulherada.

Já esteve preso num engarrafamento? Tranquilo, porque é uma chance para você dar uma parada, relaxar, meditar e talvez escutar uma musiquinha. Você não precisa tomar parte na loucura dos outros e se esquentar. Você tem o poder de ter uma boa percepção dos eventos.

Agora vamos ver que tipo de enquadre você tem que ter por si mesmo. Você quer ter a mentalidade de que você é um prêmio a ser conquistado.

Exercícios de Macho Alfa: Concertando Sua Mentalidade Com as Mulheres

Você precisa **saber** que toda mulher seria sortuda por ter você. Pense nas seguintes perguntas, responda-las, e escreva suas respostas.

Este exercício pode ser fácil, mas é importante, porque se você ainda não internalizou completamente a mentalidade do macho alfa, é **essencial** que você redirecione sua maneira de pensar. Além do mais, sempre ajuda escrever algumas coisas para re-ler mais tarde quando você precisa de uma refrescada na sua viagem.

1. Se você deixar uma mulher entrar na sua vida, como você pode fazer ela se sentir bem? Faça uma lista de um monte de coisas.
2. Imagine que você é um cara de alto valor que tem tempo e atenção limitada, mas todo mundo quer um pedaço. Quais são as regras para deixar as pessoas receberem o presente de seu tempo e atenção?
3. Quais são umas coisas **divertidas** que você gosta de fazer que as mulheres também gostam? (As mulheres precisam de emoções para ficarem sexualmente receptivas, então elas gostam de coisas que são **emocionalmente relevantes**, como falar no telefone com amigos. A maneira mais fácil de acabar com o desejo sexual de uma mulher é falar sobre coisas lógicas como balanças comerciais).
4. Quais são algumas qualidades que você tem (ou pode desenvolver) que mulheres podem achar atraente?

5. Quais são alguns benefícios que você exigiria de uma mulher em troca de seu presente, deixar ela entrar na sua vida?

Escreva suas respostas, mas não se esqueça que tem certas coisas que as mulheres **tem** que ter, como sexo ótimo, paixão, emoções positivas, e sensualidade.

Enquanto você queira fazer uma lista de benefícios que você providenciará às mulheres, você também vai precisar ter parâmetros para monitorar *elas* por qualidade. Por exemplo, como um homem, você provavelmente tem fortes desejos sexuais (eu certamente tenho!), então você não quer uma mulher que é frígida. Para mim, comportamentos e características que certamente terminariam com meu interesse com uma mulher são desonestidade, drama infantil, e obesidade. A mulher de quem eu gosto é uma que gosta de mim, gosta da vida, e cuida de si mesma.

Só você sabe o que você quer e que benefícios fantásticos uma mulher ganhará ao entrar em seu mundo. Eu recomendo que você complete esse exercício antes de continuar com este guia.

Ok, você leu as perguntas, pensou sobre elas, e escreveu suas respostas —parabéns! Agora você tem um caminho escrito em como virar atraente e confiante.

Em outras palavras, você está a caminho de se dar conta do quanto especial você é. No mundo do amor, você é como uma Lamborghini. Se uma mulher não reconhecer seu valor, a perda é dela, não sua.

Eu gosto muito da analogia da Lamborghini por causa de sua relevância em relação às mulheres. Vendedores de Lamborghini tem uma mentalidade forte de que seus carros são altamente valiosos. Como resultado, eles não deixam qualquer um fazer um *test drive*. E ao contrário dos vendedores de Ford ou Chevrolets que não tem a mentalidade de alto valor, vendedores de Lamborghini não negociam no preço que eles esperam receber.

Uma Lamborghini não tem um valor inato—pode tanto ser uma montanha de metal com péssima quilometragem quanto uma coisa de beleza e poder que você pagaria uma fortuna para comprar. Tudo depende de sua percepção.

CAPÍTULO 10: O Simples Segredo para ser Dominante

Dominância é a característica número um que atrai as mulheres. Nesse capítulo, eu vou revelar a você os segredos que vão fazer com que as mulheres implorem para fazer sexo “vale-tudo” com você.

A chave é o seguinte: para ser dominante, controle o enquadre. É tão simples quanto isso.

É crucial que você reconheça a importância deste conceito de enquadres. Como já falei, não existe uma realidade objetiva; toda realidade existe nas mentes das pessoas.

Se uma mulher criar drama em alguma situação que ela ache ser importante, e você aceitar e acompanhar, aí você foi reduzido ao status de macho beta ao ser chupado para dentro do enquadre dela.

Se, ao contrário, você re-enquadrar o drama dela como sendo engraçado, bobo e nada sério, aí você trouxe **ela** para dentro de **sua** realidade.

Para dar um exemplo de meu atual relacionamento, minha namorada queria que eu fosse para a casa dos pais dela. Eu preferi ficar com meus amigos aquela noite, então falei pra ela que estes eram meus planos.

Ela reagiu mal e disse, “John, é muito importante para mim que você venha.”

A maioria seriam chupados para dentro do enquadre dela ao ter uma longa discussão ou briga sobre isto. No final das contas, ter longas discussões sobre coisas que são importantes é a coisa normal a fazer.

Mas se você enquadrar a situação para como se ela quer que você conheça a família dela *não* seja importante, você simplesmente reacionária dizendo “Beleza, vamos fazer isto um desses dias” e aí mudar o assunto

rapidamente para algo mais interessante. Foi o que eu fiz, e eu trouxe ela para minha realidade.

Use esta estratégia em toda situação. Sendo o homem, você tem a realidade mais poderosa. E por causa de sua nova, forte mentalidade de “Eu sou o cara, a pessoa de alto valor, não ela,” a mulher vai entrar na *sua*.

Um de meus pequenos trabalhos que fiz por alguns anos foi entregar pizza. (Por falar nisso, fique longe de pizza se você quiser manter a cintura fina!) Antes de eu mudar minha mentalidade, eu sempre ficava nervoso quando eu batia na porta e uma mulher gostosa respondia. Eu considerava elas como sendo grande coisa para mim, em vez do contrário (que eu era grande coisa pra elas).

Então quando eu tentava fazer com que elas gostassem de mim, eu parecia um cara que tava desesperado demais, o que diminuía a atração que uma mulher possa ter tido por mim.

Mas aí eu adotei a atitude de que eu sou um grande prêmio. Como consequência, eu me sentia **indiferente** quando eu entregava pizza para mulheres gostosas. Eu simplesmente dizia, com um tom de voz e postura relaxadas, “Oi, a pizza vai custar R\$X.”

Como resultado, as vezes as mulheres flertavam comigo *sem vergonha*, quando antes elas **nunca** flertavam comigo. Eu fiz sexo com algumas, inclusive uma que namorei por mais de um ano—ela era incrível na cama. Ela trabalhou duro para ganhar minhas afeições porque eu era um desafio para ela.

As mulheres não gostam de ser postas num pedestal para serem admiradas, mesmo se as vezes elas dizem o contrário. E os homens que realmente tem sucesso com as mulheres não vêem elas como coisas a serem veneradas—eles apenas agem naturalmente.

As mulheres podem serem seres maravilhosas que querem fazer sexo com você, mas elas vão ao banheiro que nem você. No final das contas, as mulheres são bem mais parecidas com os homens do que os homens pensarem.

O problema com colocar as mulheres num pedestal é que vem desde um enquadre de carência (por atenção).

Pense nas pessoas na sua vida que tem sido carentes por atenção. Elas reprimem você ao tentar ter sua atenção a toda oportunidade. Elas constantemente demandam sua atenção porque elas aparentemente não conseguem se divertir sozinhas. Psicologicamente, a carência delas repele você em vez de fazer você querer mais tempo com elas. Então quando você se sentir precisando e querendo atenção, considere como seu comportamento parece desde a perspectiva da mulher.

Como você pode evitar estes sentimentos de necessitar atenção? Note sempre que você tenha pensamentos como este:

- “Se eu perder essa mina, não vou fazer sexo por meses.”
- “Eu quero muito que essa menina goste de mim. O que deveria fazer para que ela goste de mim?”
- “Deveria ligar pra ela já?”

A grande ironia de querer que as pessoas gostem de você é que quando você se esforça demais para tentar fazer alguém gostar de você tem o efeito oposto—**isso afasta elas**.

Então pare de colocar as mulheres num pedestal. Uma maneira melhor e mais saudável de viver é pensar que **você** próprio tem que subir naquele pedestal. Você é o prêmio.

Olhe esses dois exemplos de um homem paquerando uma mulher. Na primeira, o homem acha que ele precisa ganhar as afeições da mulher.

Macho Beta (nervosamente): Posso por favor ter a honra de levar você para um almoço? Eu pagarei. Onde você gostaria ir?

Mulher: Obrigado! (Sorriso.) Gostaria de almoçar no Restaurantão Mega Carão. Vamos lá!

Eles vão almoçar, a mulher vê o macho beta como um caro simpático e um bom amigo, e ele nunca faz sexo porque ela simplesmente não tem essa atração por ele.

Por falar nisso, mesmo se os homens reclamam sobre o dinheiro que eles gastam nas mulheres por nada em troca, as mulheres não acham que elas estejam tirando vantagem do homem. A final, se você tivesse sendo venerado e

tivesse alguém te pedindo nervosamente pela tua presença no almoço, você também não sentiria como se você tivesse dando a ele exatamente o que ele queria ao fazer este favor? Se um homem tem um plano secreto e a mulher detectar—ou seja, ela descobri que ele quer sexo ou uma relação romântica—ai a situação toda começa a parecer muito estranha e você parece como um estranhão.

Agora dê uma olhada no segundo exemplo em que o cara sabe que ele é o prêmio.

Macho Alfa (relaxando e confortável com si próprio): Tou saindo para almoçar no meu lugar preferido, Restaurantinho Baratinho. (Depois, brincando, quase como um pensamento a mais): Você é uma pessoa simpática, vem comigo!

Mulher (dando risadinhas): Blah blah. (Não importa o que a mulher diz, porque desde que ela se sente confortável em volta do cara, ela vai ir com ele.)

Note que no segundo exemplo, o homem está em sua própria realidade; ele quer almoçar e sabe onde ele quer ir pro almoço. Já que a mulher mereceu a atenção dele, ela pode vir com ele. Ele é o prêmio, não ela—ela é divertida, então ela foi convidada para vir junto.

No primeiro exemplo, a mulher é claramente o prêmio. O homem tem motivação baixa (ele não sabe pra qual restaurante ir), sabe que o valor dele é mais baixo do que o dela (ele está nervoso), e tem que praticamente subornar ela para falar com ela (ele enfatiza que ele vai pagar).

Note também como o “vem comigo” é na verdade um **comando**. Veja só, um macho alfa não tem medo de dar estas arriscadas. Mas não se esqueça de dar comandos assim com um tom de brincadeira para não soar grosseiro ou mandão.

Finalmente, note como o almoço não está sendo enquadrado como uma saída para namoro como no primeiro exemplo. Isso impede o problema da mulher categorizar o homem como alguém para um relacionamento que vai ter que esperar meses por sexo.

O jeito que a mente funciona, como mencionei previamente, é que quando você acredita alguma coisa, sua mente vai procurar e achar provas de que essa crença seja verdadeira. Esse é o valor do prévio exercício para

começar o processo de você acreditar que você é um amante perfeito que todas as mulheres querem.

Ao adotar a mentalidade de que você é um bom prêmio, se dê conta de que todas as mulheres são promíscuas se as condições estiverem certas (por exemplo, elas estão sendo lideradas por um homem confiante). Você não precisa a validação e aprovação de uma mulher; ela precisa deles de você.

Para resumir, como um homem atraente, você vai:

1. ter as mulheres entrarem na sua vida, e não o contrário
2. ter o papel de líder, já que as mulheres são normalmente passivas quando o assunto é namoro e sexo.
3. emocionalmente (e sexualmente) excite as mulheres.
4. Ser um homem de alto valor, para que as mulheres tenham que ganhar suas afeições
5. não levar as mulheres a sério demais, nem levar a vida muito a sério.
6. Tenha suas próprias crenças, seja assertivo, e pense por si mesmo.
7. Lembre que você não precisa de sua aprovação!

Quase todos os homens que eu conheço que são bons com a mulherada se dão conta dessas coisas e colocam alto valor em si mesmos. Porque? Porque eles (e você) sabem levar as mulheres às alturas do prazer!

CAPÍTULO 11: Como ter a melhor aparência de sua vida!

Sua aparência é importante, mas não tanto quanto você acha, e nem da maneira que você acha. As mulheres não são julgadas baseadas na aparência de seus homens do mesmo jeito que os homens são julgados pelo quanto bonitas são suas namoradas.

Pense deste jeito: imagine que voe esteja viajando de férias e encontra uma menina um pouco gordinha num bar tropical, e ela está tão excitando quanto você. Você não tem nenhum outro plano pra noite, então qual que você prefere—fazer sexo com a gordinha, que nunca ninguém vai saber, ou se masturbar sozinho no seu quarto? A maioria dos homens escolheriam o sexo, a não ser que a mulher seja fedorenta ou feiíssima.

As mulheres são do mesmo jeito. Desde que você passe um certo padrão mínimo—que você não é morbidamente obeso ou horrivelmente deformado—você não vai ser eliminado por causa de sua cara feia.

Sua aparência física determina talvez 20% ou 30% de seu nível de atração para uma mulher. (Outros fatores são seu nível de confiança, o quanto confortável e relaxado você se sente com si mesmo, a altura de seu status na sociedade, e como você faz as mulheres se sentirem em sua presença).

Se o Johnny Depp—um cara que tem nota 10 em aparência física (de acordo com minha atual namorada)—fosse um fracinho deprimido com má postura e tremesse com o pensamento de falar com uma menina que acabou de encontrar, ele não teria muito sucesso.

Então, tudo sendo igual, a aparência bonita vai certamente melhorar sua atratividade. E nesse capítulo, você vai descobrir os segredos para mudar sua aparência—agora mesmo—que vão imediatamente duplicar ou triplicar sua atratividade para as mulheres.

Seus Sapatos

Eu vou falar primeiro sobre sapatos por uma boa razão: as mulheres notam eles muito mais do que os homens. Muitos homens só têm alguns pares de sapato em seu armário. Você já viu quantos uma mulher qualquer tem? As mulheres notam muito o que você coloca no seus pés.

Tenha certeza que seus sapatos sejam bonitos e com estilo e até um pouco mais **ousado** que sapatos comuns que a maioria dos homens usam.

Quando você estiver na loja de sapatos, sem duvida peça a opinião das mulheres antes de comprar! Você não quer cometer um erro caro. Apenas diga, “Ei, eu preciso de uma opinião feminina rapidinho. Quais sapatos você gosta, este par ou este?”

As pessoas respondem melhor quando elas têm um numero limitado de opções, então recomendo que você escolha os dois pares que você gosta mais e aí você peça pela opinião de uma mulher.

Não se preocupe: se a mulher não gostar de nenhum dos dois, ela provavelmente vai dar uma olhada nos outros sapatos na loja e lhe dizer de qual ela gosta. (No entanto, isso criou uma conversa longa com uma mulher, seu safado!)

No mínimo você vai precisar de quatro pares de sapatos:

1. Marrom casual
2. Preto casual
3. Marrom formal
4. Preto formal

Para sapatos formais, eu compro o tipo que precisam ser engraxados. Você vai pagar muito por sapatos assim (meus sapatos pretos formais me custaram R\$300), mas eles duram muitos anos, então vale a pena o investimento—e quando eles são engraxados, eu recebo muitos elogios. (Tenho notado que as mulheres gostam muito de sapatos engraxados.)

Para roupas casuais, eu gosto de usar botas curtas. Eu consegui comprar um par de botas marrões num camelô por apenas R\$30. Eu recebo muitos

elogios por eles também, tanto de mulheres quanto de caras “legais.” (Sempre que as pessoas “legais” elogiam você, isso é um sinal de que você também chegou ao nível social de “legal”.)

Botas também são boas para caras mais baixos que querem adicionar alguns centímetros a sua altura.

Evite sapatos que fazem parecer que você esteja tentando encaixar com os outros, como aqueles tênis de R\$300.

Seu Cabelo

Se você é como a maioria dos homens, seu cabelo está horrível agora. Talvez você tem tido o mesmo estilo de cabelo a anos, ou você tenta fazer a mesma coisa que seus amigos com o seu cabelo, mesmo se o cabelo deles seja diferente.

Está na hora de mudar. Cheque o que os atores de Hollywood e as estrelas de musica estão fazendo neste momento, ache uma celebridade com uma estilo de cabelo que você goste, e modele o seu da mesma maneira. Experimente. Neste momento que estou escrevendo este guia, “cabelo de sexo” está na moda (cabelo bagunçado que faz parecer como que se você acabou de sair da cama de uma mulher).

Considere ir a um cabeleireiro caro e dar a ele ou ela a liberdade de dar a você um bom estilo para a forma de sua cabeça.

Se você quer mesmo parecer sexy (e você não tem fobia de gays), eu recomendo ir a um cabeleireiro gay, já que homens gays tem um sentido quase supernatural do que parece bonito para as mulheres.

E honestamente, se você está começando a ficar careca e é bem fácil de se notar, raspe a sua cabeça. Uma grande maioria das mulheres consideram uma cabeça raspada bonita porque a careca irradia masculinidade e vigor. Se você é um homem mais velho, uma cabeça raspada vai fazer você parecer muitos anos mais jovem.

Pentear por cima da sua careca não engana ninguém, e poucas mulheres consideram sexualmente atraente um penteado com forma de ferradura de cavalo.

Pele

Umas das coisas mais fáceis (e grátis) que você pode fazer para melhorar seu sex appeal para uma mulher é pegar um bronzado.

Obviamente, você não quer exagerar porque existe um risco de câncer de pele, mas raios do sol também são necessários para você receber a dose adequada de vitamina D, que ajuda seu corpo produzir testosterona. (Falta de sol também tem conexão com depressão.) Bom, em fim, pegue um bronzado legal e as mulheres vão achar você sexy.

Você pode matar dois coelhos com uma cajadada e malhar no sol.

Barbação

Barbas e bigodes estão geralmente fora de moda hoje em dia, a não ser que você ache um certo look que complementa suas características ou se você tem alguma deficiência que você precisa esconder. Por exemplo, um cavanhaque pode ajudar você incrivelmente se você tem um queixo fraco. Se você tem cicatrizes de acne nas bochechas, você talvez pareça melhor com uma barba.

Considere raspar seu saco e o cabelo púbico que cresce na base do pênis. Se você fizer isso, você vai fazer seu pênis parecer mais limpo e mais atraente para as mulheres. Elas vão te dar mais boquetes.

Da mesmo jeito que agente prefere que as mulheres raspem suas vulvas (já que todo aquele cabelo atrapalha nossas línguas), as mulheres também preferem que agente raspe. Um bônus adicional é que seu pênis vai parecer mais longo sem toda aquela cabelada.

Não se sinta enjoado. Raspar seu escroto é muito mais fácil do que você imagina. Experimente com creme de barbear e um barbeador. O cabelo raspa bem facilmente, sem problema.

Raspar seus sovacos pode reduzir a quantidade de bactérias crescendo de baixo de seus braços, o que reduz o fedor.

Também cheque que você não tenha nenhum cabelo saindo do nariz ou de sua orelha. Para muitas meninas, isso é um nojo. Você pode achar um aparador para cabelos de nariz por \$R30 em qualquer loja grande.

Muitos homens raspam seus peitos hoje em dia, já que mais e mais mulheres parecem preferir peitos raspados do que peitos cabeludos. Portanto, isso é uma escolha individual. Se você não se importa, eu sugiro testar para ver quais reações você tem quando você raspa seu peito e use uma camisa que mostra ele.

Se você se sentir tentado a raspar seus braços ou pernas, segure a tentação e não o faça. A verdade é que a maioria dos homens que raspam suas pernas e braços são malhadores profissionais ou gays.

Se Vestir

Para sua roupa casual, use camisas mais apertadas, não as grandalhonas. Isso pode ser difícil, já que a maioria da roupa que você gostar não vai caber certinho. Espere que apenas 10% das roupas que você provar serão adequadas.

Não posso enfatizar suficientemente a importância de não usar roupas largas que só estão na moda na favela ou com os jovens na escola. Roupas largas não vão esconder sua barriga gorda.

A melhor maneira de esconder sua barrigona é usar camisas que chamam a atenção para seu peito, como camisas com listras horizontais através das suas tetonas.

Se você é gordo, não preciso nem falar que você precisa ir pra academia (**levantar pesos e correr**) e comer saudável para que você perca uns quilos.

Estar em forma ajuda seus níveis de testosterona. Ter gordura em excesso (20% acima do seu peso ideal, mais ou menos) pode causar que seu corpo tenha níveis elevados do hormônio de estrógeno. (Já notou que as vezes caras muito gordos tem tetas de mulher? Agora você sabe porque.)

Use roupas que façam você parecer o mais perto possível do tipo de corpo ideal para um homem—que é alto com ombros largos e uma cintura fina. Isso é uma aparência que as mulheres acham sexy!

Evite roupas que façam você aparecer diferente deste tipo de corpo ideal. Por exemplo, homens gordos devem evitar camisas com listras horizontais na cintura.

Se você é alto e magro, tente usar uma jaqueta ou uma camisa de manga comprida por cima de uma camisa apertada. Listras horizontais são boas: listras verticais são ruins.

Se você é um cara baixo, você deve evitar usar listras horizontais porque elas vão fazer você parecer largo demais. Em vez, pense “estrito” em suas escolhas de roupa: camisas estreitas e calças estreitas.

Fique longe de qualquer coisa comum demais como as camisas pólo baratas que todo mundo usa. E não, as garotas **não** vão achar que você é original se você levantar o colarinho, já que muitas caras já fazem isso.

Você tem logomarcas e camisas esportivas com logomarcas? Não use elas; eles fazem você parecer que você está se esforçando demais para ser aceito pelo grupo. Isso é bom se você quer ser um cara genérico em vez de um perdedor, mas você vai aparecer mais atraente para as mulheres se você estiver **acima** do grupo de caras que são um bando de cartazes de propaganda.

Quando estiver vestindo casualmente, você quer dar a aparência de que você acabou de se vestir depois de ter transado com uma gata. Não enfie a camisa na calça (a não ser que você esteja usando um terno), e deixe os dois botões de cima desabotoados.

Evite desenhos bregas ou qualquer coisa que faça você parecer como que esteja **se esforçando demais** para parecer legal.

Roupas e estilos antigos estão na moda, desde que não sejam ostensivos demais.

Jeans também estão não moda. Tente comprar um par de jeans caras. Você quer que suas pernas pareçam finas, então procure um par ‘slim fit.’ Não se esqueça que roupas folgadas criam curvas como a do corpo **feminino** e exprimem feminidade.

Na questão de roupa formal, já notou como as mulheres sempre elogiam homens de terno e gravata? O terno e gravata são roupas de executivos—eles comunicam status e ambição, e não existem negativos quando são usados.

Considere usar um terno e gravata de vez em quando, especialmente quando você estiver em situações onde outros homens se vestem como mendigos, como na faculdade. (Claro, você deve se assegurar que você também é alfa por dentro, para que você não pareça como um nerd se esforçando para fazer uma boa impressão.)

Quando você usa um terno, vá com um paletó e calças escuras e as combine com uma camisa de algodão (simples, não com listras ou outros padrões), e sapatos de couro preto (engraxados, claro). Adicione uma gravata de seda, talvez um com um padrão diferente e arriscado. Agora veja os elogios que você vai receber das pessoas. Nada diz autoridade como um terno escuro.

Combinar

Fico continuamente surpreso com quantos caras eu vejo cometendo os erros mais óbvios—como usar cintos marrons com sapatos pretos—então por favor preste atenção com como as cores da sua roupa vão juntos.

Você precisa combinar todas suas roupas, que você pode fazer de duas maneiras:

1. Usar cores parecidas
2. Usar cores que contrastam bastante.

As cores tendem afetar o nível de humor e energia das pessoas, então pense no que você quer expressar quando você se veste, e aí faça sua roupa combinar com isso.

Existem duas categorias gerais de cores—morno e fresco. Cores mornas incluem amarelo, laranja, e vermelho; cores frescas incluem roxo, azul e verde.

Se você quiser combinar cores parecidas use tons diferentes de uma cor, como jeans azul claras e uma camisa azul escura.

Você também pode combinar cores que são bem relacionadas—vermelho e roxo, por exemplo, que são duas cores mornas que ficam pertos um do outro na **roda das cores**.

Você também pode considerar combinar cores que estão nos lados opostos da roda das cores—jeans azul escuras com uma camisa marrom clara, por exemplo.

Cores neutras—preto o branco—combinam com quase tudo. Eles podem ser usados para combinar com outras cores que são praticamente preto ou branco, como bege (branco tingido com marrom) e cinza (uma combinação de preto e branco). Mas **não use** bege **com** cinza!

A cor de seus acessórios (cinto, relógio, etc) deveria combinar com seus sapatos o máximo possível. Calças nunca deveriam contrastar demais com seus sapatos, mas suas camisas podem.

Outra regra para sua roupa, que deveria ser obvio mais nem sempre parece ser, é que elas tem que estar limpas. Mulheres são muito mais atentas e notam roupas que não foram lavadas ou com manchas muito mais que os homens.

Como saber se as roupas precisam ser lavadas:

1. Procure por manchas nas camisas e nas calças. Lave e tire manchas colocando água e esfregando com um removedor de manchas. Depois jogue a peça no lava-roupa.
2. Meias e cuecas deveriam ser usados apenas uma vez e depois serem lavadas.
3. Jeans precisam ser lavadas quando elas espicharem, até mesmo quando não estiverem manchadas.
4. Nada deveria ter cheiro ruim. Se tiver, jogue no lava-roupa.
5. Já que existem tecidos que são feitos de matérias que não enrugam hoje em dia, passar a ferro não é tão necessário quanto era antigamente, exceto em casos extremos. Porém, algumas coisas sempre deveriam ser passadas, como camisas longas de abotoar, para usar com terno.

Se você estiver usando um terno, tenha certeza que sua camisa seja levemente engomada, se não você vai parecer desleixado. Você não precisa ter um ferro em casa; apenas leve para a lavagem a seco e deixe eles fazerem.

Outra coisa que as mulheres apreciam são cuecas interessantes, já que elas usam calcinhas coloridas. Compre umas cuecas com escrituras ou desenhos nelas.

Na noite que eu conheci minha namorada atual ela adorou minhas cuecas do Bob Esponja. Calções em cores escuras também são uma ótima escolha.

Acessórios

A maioria dos homens não usam acessórios bem, então isto é uma área fácil para separar você do resto das pessoas. O mais importante é fazer seus acessórios **sutis mas interessantes**. Evite parecer estar se esforçando demais.

Procure coisas legais que combinam com sua personalidade. Um relógio de R\$50 com uma banda de couro larga que tem desenhos únicos vai ganhar mais elogios de uma mulher do que um relógio de prata de dois mil reais porque o primeiro mostra muito mais originalidade.

Adicione um anel de prata antigo de R\$30 com um desenho de chamar atenção e você vai aumentar em cem vezes o numero de mulheres que vão notar você comparado com um anel de graduação de R\$1.000.

Você tem bastante flexibilidade para escolher acessórios; apenas tenha certeza que você se distinga dos outros caras. Tente evitar detalhes que um montão de outros caras tem, como um colar de conchas brancas. Seja único.

Seu Estilo

Existem dois tipos de caras—aqueles que transam e aqueles que não transam.

Para você transar, primeiro descubra em qual demográfico você cai (mauricinho, executivo, menino hip hop, garoto de faculdade). Aí cheque como os machos alfas daquele grupo estão se vestindo e se vista parecido.

Em particular, tente ser um pouco mais bacana que o resto das pessoas com seus sapatos, acessórios como seu relógio ou cinto, e da maneira que sua roupa cabe em você. (Tenha certeza que você reflita o tipo de corpo masculino ideal, com ombros largos e a cintura fina, como descrevi antes.)

Não seja bacana *demais* se não você vai parecer fora de lugar ou até mesmo gay. Seja apenas um toque acima do cara melhor vestido na sala.

Se você der uma olhada pela sala, vai ser óbvio o que você deveria usar e o que você deveria evitar. Por exemplo, camisetas com logomarcas esportivas, garrafas de cerveja, ou frases que você não falaria em companhia civilizada não são atraentes para as mulheres e tipicamente são usadas apenas por caras que não vão conseguir uma transa naquela noite.

Você também pode pegar dicas de filmes com atores populares (*Ocean's Twelve* tem uns bons exemplos do que está na moda).

Também cheque na TV e em propagandas em revistas com alvo no grupo de jovens de 18 a 35. Com isso não quero dizer olhar nas propagandas de roupa (já que eles tendem mostrar roupas caríssimas), mas propagandas para coisas como celulares e companhias de aviação. Os modelos naquelas propagandas geralmente estão vestidos sutilmente e de maneira a atraírem um publico geral.

Quando você estiver comprando roupas, peça a opinião de outras mulheres na loja.

Enquanto você desenvolva seu estilo único que é único para você, tente evitar estilos que são comuns e simples demais. Eu pessoalmente gosto de entrar em lojas de roupas antigas e me vestir com algumas das roupas com cores mais animadas e mais justas do começo dos anos 80. Mas isso sou eu, já que este estilo combina com minha personalidade.

Então procure alguma coisa única e elegante que combina com sua personalidade. Não se esqueça de não se preocupar demais com sua aparência, porque enquanto ter a aparência boa ajuda, não é a aparência que vai conseguir a transa com a garota—são seus comportamentos e mentalidade de macho alfa.

As mulheres não estão apenas procurando um homem bonito. Elas também desejam um homem com status social alto que podem dar excitação, paixão, e romance. Elas querem um homem que elas podem se divertir e que fazem elas se sentir bem sobre si mesmas.

A coisa mais importante sobre sua aparência, no final das contas, é que tem que ser consistente coerente com quem você é. Suas roupas criam percepções de você para uma mulher, e se você não consegue substantivar essa percepção que você cria, as mulheres não vão estar interessadas.

Se seu estilo diz “excitação” do mesmo jeito que o estilo de uma Lamborghini, a mulher vai ficar decepcionada se elas acharem o motor de um carro econômico dentro.

Seu Corpo

Junto com sua roupa e comportamentos que criam seu estilo pessoal, também é importante desenvolver um corpo forte e masculino. Isso quer dizer malhar e seguir uma boa dieta.

Malhar na academia não vai só fazer você parecer mais saudável, mas você também vai se sentir muito mais energético e virar mais atraente para as mulheres porque você vai se sentir muito mais confiante.

Antes que eu comecei a malhar e exercitar seis anos atrás, as mulheres sempre conseguiam adivinhar minha idade. As vezes elas até adivinhavam que eu era mais velho do que eu era!

Ai seis meses atrás, depois que comecei a malhar, as mulheres que encontrava se surpreendiam com minha idade—elas achavam que eu era mais jovem.

Alguns meses atrás, uma gata de 26 anos que me levou de volta para a casa dela jurava que eu não podia ser mais velho do que 28 (tenho 40). Ela genuinamente não me acreditou quando disse a ela quantos anos eu tinha.

Eu costumava ser gordo e balofo; agora sou esbelto e muscular. Numa escala de 1 a 10, minha aparência era um 4. Quando eu colocava minha foto em sites como hotornot.com, eu rotineiramente avaliado como um 4 ou 5. Hoje recebe avaliações entre 8 e 8.5, e baseado nos elogios que recebo da mulherada sobre minha aparência, diria que a avaliação do hotornot.com está na mosca.

Você não pode fazer nada sobre seus genes. Mas seu nível de aptidão física sim, está sobre seu controle, e é uma parte significativa do que faz você parecer atraente a uma mulher. Isso é uma boa notícia pra você.

Entrar em forma vai fazer você parecer bem em varias formas diferentes. Sua barriga vai achatar, e você vai notar seus abdominais ficarem mais

definidos. Da mesma maneira que os músculos de seu corpo vão crescer, os seus músculos da cara também vão, o que vai apertar sua pele e eliminar rugas.

Um Guia Básico de Malhação

Primeiro, um aviso: antes de começar qualquer programa de exercício ou dieta, tenha certeza que seu doutor te libere.

A rotina de malhação que vou dar a você vai se concentrar em exercícios mistos pesados que trabalham muitos músculos de uma só vez e inclui alguns exercícios de isolamento que vão atingir qualquer músculo que os exercícios mistos podem ter faltado.

Exercícios mistos deveriam ser a fundação de sua rotina. Muitas caras na academia—os que vão antes da praia e o verão e não levam muito a sério—fazem só supino e pesos de braços e ignoram seus braços e pernas.

Este tipo de exercício causa má postura, e não importa quanto grande seu corpo superior fica, perninhas finas de galinha são feios. As mulheres olham sim para as pernas dos homens.

Exercícios mistos pesados soltam montões de testosterona no seu corpo. Além de criar músculo, níveis mais altos de testosterona também estão associados com dominância e poder sexual—dois tratos que são muito atraentes para as mulheres.

O plano que tracei abaixo é feito sob medida para aumento do tamanho de músculos. Se você quiser enfatizar poder, faça metade das repetições.

Segunda-feira —

- Três jogos de agachados.¹ Faça 20 repetições², depois 15 repetições.³
- Três jogos pegando o peso do chão e levantando com as pernas tesas. Faça 20 repetições, 15 repetições, e 12 repetições.
- Dois jogos levantamentos de panturrilha. Faça 15 repetições e 12 repetições.
- Dois jogos enrolando o braço. Faça 12 e 10 repetições.

Terça-feira —

Descanse ou exercícios cardiovasculares.

Quarta-feira —

- Dois jogos de halteres inclinados. Faça 12 e 10 repetições.
- Dois jogos de mergulhos com peso inclinando para frente. Faça 12 e 10 repetições.⁴
- Dois jogos de levantamentos laterais. Faça 12 e 10 repetições.
- Dois jogos de halteres por cima da cabeça. Faça 12 e 10 repetições.

¹Se você não sabe o que são estes exercícios, olhe no <http://bodybuilding.com/fun/exercises.htm>.

²Pernas e abdominais são primeiramente de fibras musculares de contração devagar, que respondem melhor a mais repetições do que seu torso superior e costas.

³Para cada exercício, sempre use pesos que façam as ultimas 3 a 5 repetições muito difíceis.

⁴Se você não conseguir ainda fazer mergulhos com peso, faça sem pesos até criar força suficiente para fazê-los com pesos.

- Dois jogos de abdominais com pesos. Faça 20 e 15 repetições.

Quinta-feira –

Descanse ou exercícios cardiovasculares.

Sexta-feira –

- Três jogos pegando o peso do chão e levantando. Faça 12, 10 e 8 repetições.
- Dois jogos de levantar o queixo com pesos. Faça 12 e 10 repetições.
- Dois jogos de levantar-se com pesos. Faça 12 e 10 repetições.
- Dois jogos levando os halteres na frente e remar para trás. Faça 12 e 10 repetições.
- Dois jogos de levantamentos laterais agachado.

Faça uns jogos para se aquecer antes de entrar nos jogos principais, use apenas 50% e depois 75% de seus pesos. Por exemplo, se você agacha 200 quilos normalmente, se esquite fazendo 8 repetições de 100 quilos, depois 150 por 4 repetições.

Ai você deveria se sentir aquecido pra entrar de vez nos exercícios principais. Se não, você deveria fazer 2 ou 3 repetições adicionais mais perto do seu máximo. No exemplo, você faria 175 quilos por 3 repetições.

É importante que você se esforce até o fracasso ou perto. Quando eu digo 20, 15 ou 12 jogos, isso quer dizer usar o **peso máximo** que você pode levantar para este numero particular de repetições.

Limite seus exercícios a 50 minutos. Estudos mostram que neste ponto, seus músculos catabolizam (começam a quebrar) mais rapidamente; se você continuar exercícios rigorosos, você acaba se machucando mais do que outra coisa.

De a si mesmo dois ou três minutos entre jogos para se recuperar, mas não se esqueça que você quer terminar todos seus exercícios dentro de um tempo-limite de 50 minutos.

Imediatamente depois de sua malhação, consuma uma mistura de proteína e carboidratos. Fazer isso para a quebra catabólica dos músculos que

você começou ao levantar pesos e muda seu corpo para anabolismo (construção de músculos).

Se você precisa perder gordura, então você deveria fazer exercícios cardiovasculares na terça, quinta e sábado. Eu recomendo fazer treinamento de intervalo de alta intensidade (TIAI, ou HIIT no inglês), que é um exercício curto mais muito intensivo. Estudos tem mostrado que TIAI é mais efetivo do que treinamento de intensidade moderada, o que inclui atividades como corrida leve por meia-hora.

Você só faz TIAI por 10 minutos, mais durante este tempo você alterna entre corrida de velocidade por 30 segundos e corrida leve por mais 30 segundos. Você simplesmente alterna as duas atividades até o final dos 10 minutos.

Quando digo corrida de velocidade, quero dizer **ir na sua velocidade máxima absoluta**.

Mesmo que TIAI é muito mais curto em duração do que exercícios cardiovasculares de intensidade moderada, você vai certamente sentir os 10 minutos! E você vai ter que subir por incrementos até os 10 minutos, desse jeito:

- Semana 1: 2 minutos cada sessão, 3 vezes por semana
- Semana 2: 3 minutos cada sessão, 3 vezes por semana
- Semana 3: 4 minutos cada sessão, 3 vezes por semana
- Semana 4: 5 minutos cada sessão, 3 vezes por semana
- Semana 5: 6 minutos cada sessão, 3 vezes por semana
- Semana 6: 7 minutos cada sessão, 3 vezes por semana
- Semana 7: 8 minutos cada sessão, 3 vezes por semana
- Semana 8: 9 minutos cada sessão, 3 vezes por semana
- Semana 9: 10 minutos cada sessão, 3 vezes por semana

Finalmente, **cuide sua dieta**. Uma dita popular entre malhadores sérios é, “Músculos são criados na cozinha, não na academia.” Para criar músculo, seu corpo precisa mas ou menos uma grama de proteína por cada meio quilo de peso. Boas fontes de proteína são bife, galinha, nozes, atum, e proteína em pó whey.

Coma refeições menores com mais frequência, em vez de três refeições grandes por dia, o que assegurará que seu corpo tenha proteína suficiente para a síntese de proteína no seus músculos.

Coma calorias saudáveis e limpas e evite gorduras trans (o que aparece como “olhos parcialmente hidrogenados” nos rótulos alimentares).

Evite comidas de porcaria como refrigerante, batatinhas, e pães brancos. Os carboidratos não são ruins, mas você precisa comer os tipos certos, como os carboidratos complexos em aveia, pão de trigo integral, e legumes frescos e frutas. Evite amidos.

Finalmente, já que seus músculos são feitos primeiramente de água, tenha certeza que você consome muitos fluidos.

O Que Significa Ser Bonito

Já que 20% a 30% de sua atratividade para as mulheres depende na sua aparência, quando você parece bonito, você vai ver que cada aspecto de suas interações com eles vão ganhar um empurrão.

Se vestir bem, malhar, e comer comidas saudáveis e nutritivas vão ajudar especialmente os homens acima dos trinta anos. Homens ganham status mais alto e viram mais alfa naturalmente ao envelhecer, então se você tiver uma barriga chata também, vai ser melhor ainda.

Você não vai apenas ficar mais bonito se você tiver boas roupas e um bom corpo, mas você também vai ter mais auto-estima e um nível mais auto de confiança.

E quando você precisar de um estímulo no ego, você só precisa olhar no espelho. Sentir e aparecer bem vai ajudar você em tantas maneiras diferentes que juntas vão aumentar significativamente seu prazer de viver. Então vá para a academia, coma bem, e vista roupas melhores.

CAPÍTULO 12: Técnicas importantes para controlar sua mentalidade e construir sua personalidade ideal

Tenho dado a você muitos segredos valiosos, mas agora está na hora para você tomar controle de si mesmo. Você, não os outros, estão em controle. Isso quer dizer que você precisa desenvolver um **centro de controle interno** em sua vida.

A maioria das pessoas tem um centro de controle externo, ou seja elas entendem que forças fora do controle deles estão comandando suas vidas. Elas acreditam que o sucesso está fora de seu controle. De uma maneira, esta projeção do controle é conveniente já que dá a elas alguém ou alguma coisa a quem colocar a culpa quando as coisas não dão certo.

Pessoas com centros de controle externos não acham importante quanto uma pessoa se esforça já que para elas a vida é um jogo de chance. Essa desamparo não só uma desculpa conveniente para sua falta de êxito, mas também devem auto-realizante, já que se você acha que você não pode suceder, adivinhe? Você não vai!

Pessoas com um centro de controle externo não tem suas emoções sob controle. Se as pessoas ao seu redor estiverem de mal humor, aí elas também estão de mal humor.

Ademais, elas tem dificuldades com motivação. Geralmente elas não se esforçam para suceder a não ser que elas já tem sido bem-sucedidos.

Essas pessoas também tendem a ter medo de tomar riscos na vida. Quando cometem erros, elas colocam a responsabilidade nos outros em vez de aprender com o que fizeram errado.

Enquanto seguimos pela vida, nós designamos explicações para tudo e a tudo. Este comportamento está profundamente embutido em nossas psiques, e os psicologistas até tem um nome para este fenômeno: Teoria de Atribuição.

Estudos tem mostrado que pessoas bem-sucedidas tendem ter um centro de controle interno—e isso é porque as pessoa com um centro de controle interno acreditam que **eles vão criar suas própria fortuna**. Elas acreditam que quanto mais elas batalham, mais vão suceder. Tudo que quiserem realizar está dentro do possível.

Tendo um centro de controle interno significa ser **auto**-confiante e **auto**-motivado. Significa ser otimista, porque você sabe que seu destino está em suas mãos.

Enquanto você passe por seu processo de auto-melhoramento, você precisa iniciar a atribuir internamente, assim:

Maneira Antiga de falar com si mesmo	Nova Maneira de Falar com si Mesmo
Foi um trabalho fácil.	Eu fiz um excelente trabalho.
Estou motivado porque uma mulher me deu seu numero de telefone.	Estou motivado porque decide estar motivado.
Perdi a motivação porque uma mulher acaba de me dar o fora.	Minha motivação vem de dentro, então não importa que uma mulher me acaba de dar o fora.
Tirei nota 10 no exame porque o professor foi legal e compassivo.	Tirei nota 10 no exame porque sou inteligente e estudei bastante.
Tudo deu certo hoje, as estrelas estavam do meu lado, por isso consegui transar com essa mulher na nossa primeira saída.	Me melhorei tanto que sou tão atraente que uma mulher sortuda pode transar comigo hoje. Eu criei as condições para que o sexo pudesse rolar.
Eu não jogo lixo na rua porque é contra a lei.	Eu não jogo lixo na rua porque eu acho isso errado.
Eu sei que sou gato porque já transei com muitas mulheres.	Eu sei que sou gato porque eu tenho uma realidade psicológica forte, estou em forma, e minha postura relaxada mostra que estou em controle.
Na vida, tudo da certo pra mim porque o destino está do meu lado.	Na vida, tudo da certo pra mim porque eu tomo boas decisões.
Eu tenho uma amizade bem-sucedida porque nós temos boa química.	Eu tenho uma amizade bem-sucedida porque nós fazemos coisas um pro outro.
É a responsabilidade do professor me ensinar.	É minha responsabilidade aprender.
Tenho baixa auto-estima porque não tenho realizado nada na vida.	Eu tenho alta auto-estima. Eu sei que posso realizar qualquer coisa que eu decidir fazer com determinação.
Os ricos tiveram as cartas certas na vida.	As pessoas ganham dinheiro trabalhando duro e seguindo seus sonhos.
Não posso controlar meu destino.	Minha vida está nas minhas mãos.
As mulheres me fazem nervosas.	Me sinto nervoso ao redor de mulheres apenas quando eu (erradamente) digo a mim mesmo que preciso de sua aprovação.

Suas atribuições afetam seu comportamento. Isso é a principal razão que as pessoas que atribuem coisas internamente são mais bem-sucedidas. Milionários que começaram do zero tendem ser pessoas que foram auto-confiantes e fizeram o que era necessário para mudar suas situações.

Se você acredita que você é o tipo de homem que é atraente para as mulheres, então você vai ver que você exibe comportamentos atraentes naturalmente.

Digamos que você paquera uma mulher na lavanderia. Você se sente completamente extrovertido e tem uma ótima conversa com ela.

Depois que os dois terminarem de dobrar as roupas, você sai com ela para pegar algo para comer. Depois de algumas horas de papo, vocês vão para um bar para uns drinques juntos. Ai você vai pro apartamento dela pra transar.

Porque você conseguiu transar? Bem, ela achou você atraente por muitas razões, mas foi principalmente seu alto nível de confiança.

Então da onde vem sua confiança? Vem de ter transado com as mulheres antes? Se for, então isso é uma atribuição externa.

O problema com atribuições externas é que elas fazem você vulnerável a um sistema de premiações e punições. Desde que você recebe um prêmio (sexo com mulheres, por exemplo), seu nível de confiança fica alto e você fica motivado a continuar malhando e usando boas roupas.

Se você tiver uma sequência de fracasso com as mulheres, entretanto, sua confiança vai despencar. Ai você para de ir pra academia, e começa a usar qualquer roupa que você achar.

Então é melhor ser confiante apenas porque “isso é o tipo de cara que eu sou” em vez de por causa de coisas que acontecem no mundo externo.

Se você é confiante por cause de seus atributos internos, você vai ficar deste jeito independentemente do numero de mulheres que não tem o bom gosto para escolher você. (Note como não disse, “independentemente de quantas mulheres rejeitarem você”? Tem que pensar positivo!)

Por falar nisso, existiu uma época que eu ficava tão aterrorizado de falar com as mulheres que minha visão borrava, minha cara se tornava vermelho-

camarão, e eu gaguejava que nem um idiota. Todas estas reações eram causadas por me preocupar com o que as mulheres pensavam. A solução permanente para isso é **parar de pensar que as mulheres são importantes**.

Sim, você leu corretamente.

Pensar que as mulheres são importantes só te tropeça no jogo do amor. Em vez, veja elas como uma fonte de excitação, animação e sexo—nada mais, nada menos. Não veja toda mulher como potencias namoradas, porque isto faz com que você coloque importância demais na aprovação dela.

Um Simples Exercício de Macho Alfa: Centro de Controle

Se você acha que tem um centro de controle externo, você pode sair desta situação ao criar uma lista de alvos que você culpa por não ter sua vida como você a quer. Faça sua lista agora mesmo.

Vez sua lista? Ótimo. Algumas coisas que você pode ter são:

1. Outras pessoas. Seus pais não criaram você bem, seu tio bateu em você, seu chefe atual não deixa você desenvolver. Seus colegas de série debochavam de você e faziam você se sentir mal. Todas essas pessoas fizeram você ter um medo irracional dos estranhos, e hoje você tem problemas com relações sociais.
2. Suas circunstâncias. Você nasceu na pobreza, você foi criado numa cidadizinha atrasada, você foi para uma escola pública ruim e perdeu muitas oportunidades educacionais que outros receberam.
3. Sua genética. Sua cara é torta, você é baixinho, você tem a pele ruim.

Não estou tentando menosprezar seus problemas. A chave é que muitas vezes na vida ficamos **imobilizados** por causa de circunstâncias que estão fora de nosso alcance. Quando isso acontece não podemos realizar mudanças em nossa vida.

Olha, agente não pode mudar a maneira que nossos pais nos criaram, então se chatear com isso hoje é uma perda de tempo. Não importa o quanto chateado você fica, você não pode mudar o que aconteceu.

Agora dê uma olhada na sua lista de culpa. Existe alguma pessoa ou situação nesta lista que você pode honestamente dizer que dão alguma razão verdadeira para se sentir tão pessimista sobre si mesmo e sua vida, ao ponto que você continua sem fazer **nada** para melhorar sua situação atual? E se realmente alguém está, porque você está dando tanto poder a essas pessoas ou situações?

Estudo após estudo tem mostrado que apenas acreditar que estamos em controle de nossa situação tem um impacto significativo sobre nossas ações. Quanto mais acreditamos que **não** estamos sobre controle de nossa situação, mais provável que vamos desistir.

Enquanto você começar a mover seu centro de controle psicológico desde externo ao interno, você vai virar cada vez mais um pensador positivo. Você tem o poder de tomar ações para melhorar suas áreas fracas. Se você for feio, por exemplo, vá para a academia, melhore sua dieta, e se esforce na roupa e na aparência (barba, cabelo, etc).

Assim que você mudar seu foco, você vai começar a se responsabilizar por sua motivação. Você vai notar que aumentar a determinação para se melhorar, e se você for persistente em seguir as coisas que você quer (como sexo), você vai aumentar suas chances de receber-las.

Quanto mais você acreditar que você controla sua vida, mais altas as chances que você vai conseguir o que você quiser.

Seus pensamentos

Você está sempre pensando. E já que a maioria de nossos sentimentos vem de nossos pensamentos, a boa notícia é que como seres pensadores **nós temos o poder de escolher nossos pensamentos, e assim nossos sentimentos**. Podemos escolher pensar (e sentir) positivamente ou negativamente.

A má notícia é que muitas vezes é mais fácil ter pensamentos negativos, então temos que **trabalhar** para ficar positivos.

Por exemplo, suponhamos que você vai a um evento de “speed-dating” e todas as mulheres checam “não” do lado de seu nome para indicar que elas não querem ver você de novo.

Uma visão negativa da situação seria achar que você é ralé, por isso que as mulheres não querem falar com você. E que tal todos aqueles caras que eram bem mais bonitos do que você? Talvez teria sido uma noite melhor se você tivesse ficado em casa jogando *Counterstrike*.

Uma visão positiva seria notar que quando você estava indo de mesa em mesa, você enrugou demais sua testa ou sorriu demais, indicando que você estava nervoso e se esforçando demais por aprovação. Corrija esses dois erros graves da sua linguagem de corpo e você vai exprimir uma impressão muito melhor de você da próxima vez.

Do que você pensa freqüentemente se torna para de sua vida. Se você se preocupa, você vai achar coisas com que se preocupar. Se você é um otimista, pessoas e coisas boas vão se atrair a você. Então se você quiser ser um homem bem-sucedido, você precisa ter pensamentos positivos.

Lembrar o passado cria muitos de seus pensamentos negativos. Certamente você vacilou no passado; todos nós. A chave é **deixar o passado**.

Quero ter certeza que você entende isto: o passado **não existe** mais, exceto na sua cabeça. Enterre seus erros do passado, depois de ter aprendido suas lições delas, não pense mais nelas.

Tente eliminar pensamentos negativos. Identifique as fontes de negatividade na sua vida e para de deixar elas influenciar você. Pessoalmente, eu acho negatividade em certos indivíduos, algumas musicas, e programas de televisão como o noticiário. (Não sinta que você precisa saber tudo sobre as notícias. Se o mundo acabar, alguém vai contar pra você!)

Desenvolver Uma Mentalidade Positiva

Está tudo na sua cabeça. E na sua atitude.

*“Porque que aquela garota estaria atraída a mim?” você pensa.
“Sou baixinho demais”*

*Você entra na aula e senta no seu lugar usual. A garota que senta em frente de você nota você, e de repente se vira pra trás e diz,
“Posso ter um pedaço de papel?”*

“Claro,” você diz, dando um pedaço pra ela.

Você não diz mais nada pelo resto da aula. Aquela noite, você pensa naquela menina, sonhando nela enquanto você se deita sozinho na cama, pensando que você é um perdedor. . .

O que você não notou foi que a menina estava fazendo um esforço especial para falar com você. Ela não precisa daquele pedaço de papel; ela podia ter pedido pra outra garota e não ter precisado se preocupar com a dinâmico homem-mulher. Mas ela usou a pergunta como uma desculpa para falar com você, porque ela estava interessada em você. Ela pensa que te mandou um sinal óbvio.

Mas você não tinha a mínima idéia.

Para uma coisa acontecer com você, você tem que acreditar nela primeiro. No cenário acima, por exemplo, se você tivesse acreditado que você era um homem atraente, você teria sido receptivo a aquela mulher entrar na sua vida. Se você não acredita que uma coisa dessa seja possível, então você vai bloquear a possibilidade psicologicamente—mesmo quando é bem óbvio, como quando a garota te pediu por um pedaço de papel.

Tenha a expectativa de que boas coisas vão acontecer. Desse jeito você vai estar pronto para tomar as oportunidades.

Identifique pensamentos negativos quando eles aparecerem, depois deixe eles irem embora. Ao eliminar pensamentos negativos, deixe pensamentos e emoções positivas tomarem conta. Escolha ser confiante e ser feliz por dentro, independentemente do que acontece no exterior.

Esteja contente com si mesmo e dê-se conta que você vai ser feliz, não importa o que aconteça. Sua confiança vem de dentro, e você se melhora todo dia porque é fundamental para que você é como pessoa.

Aqui seguem algumas maneiras para desenvolver uma mentalidade mais positiva.

1. Constantemente se imagine como a pessoa que você gostaria de ser. Imagine como você se comportaria e quais tipos de felicidade você colheria de sua vida se você fosse aquela pessoa ideal. Visualize a quantidade de dinheiro que você ganharia, a casa que você moraria, e o físico que você teria. Evite

influências negativas em sua vida como amigos que fazem comentários pessimistas.

2. Ao pensar no seu passado, lembre só seus sucessos.

Reconheça que qual quer falências que você teve são apenas temporárias e mais o resultado de azar do que qualquer problema fundamental seu.

3. Tenha a expectativa de sucesso (mas não se apegue a ela).

Se imagine relaxado, e tenha como certo que já que você é o amante dos sonhos de qualquer mulher, claro que você vai finalmente achar o sucesso que você quer. Sorria e goze como se sente ser um homem que é atraente para as mulheres.

4. Comece a identificar os pensamentos que você tiver. Lembre que seus pensamentos estão sob seu controle, então você pode ter qualquer visualização que você quiser. Já que sua realidade é o que você acreditar, **use sua visualização para se energizar e motivar** em vez de se criticar. Como disse Albert Einstein, "Imaginação é tudo. É a previa das atrações futuras".

5. Use afirmações, que vou explicar a seguir.

Usar afirmações para mudar a maneira que você pensa sobre si

Tenho tido muito sucesso em mudar minhas atitudes, e a maioria de meu sucesso venho de dizer afirmações. Afirmações são declarações que você repete e repete e repete até você acreditar elas.

Enquanto você faça suas atividades diárias, você está constantemente fazendo declarações a si mesmo. Muitas vezes, são afirmações **ruins**, como:

“Como sou um perdedor.”

“Não sou bom de conversa com mulheres”

“Estou deprimido”

“Estou de mal humor”

“Sou preguiçoso”

“Estou preso num emprego bosta e não posso fazer nada sobre isso”

“A vida é uma bosta.”

Ai! Nem posso escrever mais exemplos, porque está fazendo eu lembrar velhas memórias dolorosas de como eu pensava! Mas você entendeu, e se você quisesse, poderia produzir uma longa lista de opiniões negativas que você tem.

O problema com os pensamentos negativos é que eles tem o efeito de reforçar. Quanto mais você pensar eles e quanto mais você os reforça com sentimentos, mais eles se enraízam em sua cabeça.

Quanto mais você repita a declaração a si mesmo, junto a **visualizar** ela e **sentir** ela, mais você começa a acreditar ela. Com conversas negativas com si próprio seus problemas e inseguridades vão começar a empilhar.

A boa notícia, no entanto, é que você pode começar a fazer afirmações **positivas**. Ao repetir novas crenças, repetir, repetir, repetir a si mesmo, você pode programar elas na sua cabeça.

Por exemplo, a afirmação, “estou virando mais extrovertido.” No início sua mente vai descartar como besteira e bloquear o pensamento porque é uma nova idéia tão radical. A final das contas, você tem passado anos e anos se convencendo que você não é sociável.

E de repente, depois de algumas semanas dizendo suas afirmações varias vezes por dia, você faz algo que **nunca** teria feito um mês atrás. Talvez você esteja esperando no caixa do supermercado e de repente decide bater um papo furando com os outros na fila. Você faz sem nem pensar, porque está virando parte sua nova personalidade. É um sentimento realmente incrível quando acontece.

Esteja consciente de que as afirmações funcionam gradualmente. Aliás, são tão lentos que é difícil notar se estão tendo um efeito. Continue fazendo, continue dizendo elas, e dê um tempinho antes de notar que você está se comportando de formas novas.

As afirmações podem fazer três coisas:

1. Mudar uma opinião sobre você, resultando numa mudança de personalidade. Por exemplo, se você usar a afirmação, “Estou virando um pensador positivo,” você vai virar mais otimista.

Quando você antigamente pensava, “Que merda,” agora você vai começar a ter pensamentos como “Talvez não tenha sucedido em _____, mas pelo menos eu aprendi _____, então vou melhorar da próxima vez. E SIM tive sucesso fazendo _____, então aquela situação com certeza saiu bem.

2. Reforce uma opinião sobre você. Sempre gostei do meu cabelo. Afirmar, “Tenho cabelo lindo,” me ajuda ser aquela pessoa com confiança interna e otimista.

3. Motive-se. Usar afirmações como “Eu converso com mulheres que acho bonitas” ajuda a sua mente a se concentrar nas maneiras que você pode bater um papo com as mulheres. Você vai ter pensamentos como “Eu preciso sair do meu computador e ir por shopping pra ver se posso achar umas gatas” ou “Quando será o próximo evento de ‘speed dating’?” Quando você ver uma mulher bonita no supermercado, você vai pensar em qualquer desculpa para falar com ela, como “Perdão, como alguém sabe se os abacates estão maduros?”

Afirmações funcionam porque **você vira no que você está pensando**. Eles forçam sua mente a pensar de certa maneira, e quando você utilizar afirmações por um bom tempo, aqueles pensamentos viram sua nova realidade.

Você não deveria apenas **dizer** as palavras de sua afirmação para si mesmo, mas você deveria **sentir** o que as palavras estão dizendo e **visualize** sua nova realidade. Desse jeito você experiência a afirmação usando seus três sentidos (vista, audição, tato).

Por exemplo, umas das afirmações que eu penso quando estou caminhando na rua é, “Eu gosto de ser um macho alfa completamente confiante.” Quando eu digo isso, eu me sinto relaxar meus músculos e andar um pouco mais devagar, com minha testa erguida. Eu me visualizo como minha pessoa ideal e fico mais feliz.

Quando você está sozinho em sua casa ou em seu carro, fale suas afirmações por alto; ao fazer isso, você engaja completamente sua audição. Claro, você também deveria engajar sua vista ao imaginar vividamente suas afirmações, e seus sentimentos ao reconhecer o surto de emoção que vai pelo seu corpo ao imaginar suas afirmações serem verdadeiras.

Quando você começar a se programar para um novo traço, expresse a afirmação no tempo presente progressivo. Com isso quero dizer que em vez de dizer, “Me sinto feliz com minha vida,” diga “Eu **estou me sentindo** mais feliz com minha vida com o decorrer do tempo.”

Usar o tempo presente progressivo vai ajudar você a superar muito da resistência que você possa colocar em sua nova afirmação. Mesmo que disser “Me sinto feliz com minha vida,” você pode ainda pensar “Bom, na verdade, não, **não** sou uma pessoa feliz.” Você pode evitar esta negatividade instantânea ao simplesmente frasear a afirmação diferentemente.

Depois de algumas semanas, quando você se sentir muito mais feliz do que antes, aí você pode mudar a afirmação para o tempo presente (em essência, afirmar que o sentimento é verdadeiro): “Eu me sinto completamente feliz.” Enquanto você continuar dizendo sua afirmação, sua personalidade vai refletir crescentemente o novo sentimento até que essa nova verdade tenha completamente integrado para seu novo você.

De tempo em tempo, você vai precisar revisar e repetir afirmações antigas para prevenir que você caia na suas mentalidades antigas.

Afirmações são como a malhação para sua mente. Do mesmo jeito que você precisa ficar levantando os pesos para manter o físico que quiser, você também precisa treinar seus novos pensamentos para manter sua personalidade ideal.

Quando estiver desenvolvendo suas afirmações, use a técnica que funcione melhor para você. Algumas pessoas são mais orientados para a audição, então eles podem beneficiar de gravar suas afirmações e tocar elas repetidamente.

Se você estiver num computador com Windows, uma maneira fácil de criar arquivos de som no seu computador é usar um microfone e o programa “Gravador de Som” que vem pré-instalado na maioria dos sistemas de Windows. Se você usa um Mac, tem um programa grátis muito legal chamado Audacity no <http://audacity.sourceforge.net> que deixa você gravar sua voz (você também pode usar Audacity no Windows).

Outras pessoas tendem ser mais visualmente orientados e deveriam visualizar suas afirmações enquanto digam elas a si mesmos. Se você for uma dessas pessoas, tente criar filmes e fotos em sua mente.

Eu sou orientado pelo tato (motivado por sensações físicas). Pessoas como eu deveriam tentar sentir suas afirmações como se fossem verdadeiras. Por exemplo, quando eu uso a afirmação na página seguinte, eu vou sentir o que acontece e a emoção do sucesso.

Mesmo que você tiver uma técnica preferida para suas afirmações, tente engajar todos seus sentidos. Um método adicional que ajuda todo mundo é escrever as afirmações num pedaço de papel.

Quando você escrever suas primeiras frases, sua mente vai estar cheia de dúvidas—mas quando você estiver perto do fim da página, é quase milagroso como sua mente vai mudar para adotar a nova crença que você estiver afirmando.

Um simples exercício de macho alfa: Afirmações Positivas

Está na hora de fazer suas afirmações. Aqui estão algumas regras que vão te ajudar enquanto você formule elas:

1. Afirme traços, crenças, e metas **realísticas** que você quer se motivar a ter. (Se você afirmar “Eu tenho 10,000 namoradas” você vai se decepcionar, já que é fisicamente impossível. Cinco ou dez está melhor.
2. Faça suas afirmações o mais forte possível. “Sou incrivelmente confiante” é melhor do que “Sou confiante.”
3. Tente frasear cada afirmação com menos de mais ou menos doze palavras.
4. A mente responde melhor se você faz declarações positivas. “Eu me sinto totalmente relaxado em situações sociais” é melhor do que “Eu não me sinto nervoso em situações sociais.”
5. Quando você quer ELIMINAR um traço, use a frase “soltar a necessidade” (por exemplo, “eu solto a necessidade de sentir ameaçado por outros caras”).

Algumas afirmações que tem funcionado bem para mim são:

- Eu sou confortável e confiante.⁵
- Eu tenho a auto-estima super alta.
- Eu sou um macho alfa.
- Eu curto bater um papo furado com as mulheres.
- Eu sou o amante dos sonhos de toda mulher.
- Eu penso com otimismo
- Eu sinto seguro em mi mesmo
- Eu solto a necessidade de me preocupar com o que as mulheres pensam.
- Eu passo pela vida com elegância, dignidade e estilo
- Eu estou satisfeito com mim mesmo.
- Eu me sinto relaxado, calmo e em controle.
- Eu mecho minhas mãos e minha cabeça lentamente porque sou alfa.
- Eu relaxo meu corpo e abro minha postura
- Eu me sinto altamente sexual com as mulheres
- Eu me amo.
- Eu sou um deus na cama.
- Eu sou um cara incrível e super-confiante.
- Eu me sinto confortável conversando com outras pessoas.
- Minha vida é divertida.
- Eu ocupo espaço todo lado que vou porque eu radio confiança.
- Eu emociono as pessoas quando converso com elas.
- Sou um líder natural.
- Meus músculos faciais estão relaxados.
- Tenho padrões altos, então sou um desafio para as mulheres.
- Eu sou extremamente interessante.
- Eu sou imprevisível.
- Eu sou incrível, como um deus mitológico.
- Eu sou bonito.
- Eu dou confiança com qualquer pessoa com quem converso.
- Eu sou resistente e poderoso, como um boxeador campeão.
- Eu sou tão incrivelmente atraente e bom de cama que as mulheres ficam molhadinhas ao meu redor.
- Com mulheres, eu persisto até o sexo ou rejeição.
- Eu gosto de ser rejeitado, porque quer dizer que fui atrás.

⁵Lembre-se, se você não for confiante e confortável, fraseie “ESTOU ME TORNANDO confortável e confiante”.

- Eu sou aventureiro.
- Eu solto a necessidade da aprovação dos outros.
- Eu sou um ganhador.
- Eu sou assertivo.
- Quando o assunto é sexo, eu sou um diabinho.
- Eu sou um prêmio para qualquer mulher.
- Eu sou divertido e interessante.
- Eu sou sexual.
- Eu estou completamente satisfeito e totalmente relaxado.
- Claro que as mulheres me querem, mas não importa tanto.
- Eu tenho uma ABUNDÂNCIA de mulheres na minha vida.

Auto-Hipnose

Auto-hipnose é uma ferramenta ótima que você pode usar para programar sua mente. Opera no princípio de que quando você se relaxa e para de pensar, seu cérebro vira extremamente receptivo a sugestões. Essas sugestões tomam raiz em sua mente e deixam sua marca na sua vida.

Seu cérebro é um órgão muito complexo que está constantemente pensando, racionalizando, e raciocinando. Frequentemente você resiste ter novos pensamentos e atitudes que você precisa para criar uma vida melhor para si.

Como afirmações, auto-hipnose é um processo gradual: cada vez que você faz, você programará sua mente em direção a o que você quer. Como afirmações, aquela programação eventualmente some, então você precisa repetir suas sessões de auto-hipnose de vez em quando sua mente vira completamente convencida das novas idéias que você estiver adquirindo.

Você não precisa de nenhum equipamento ou software sofisticado para isso; simplesmente use um toca fita e grave um roteiro que você vai achar a seguir. Para criar efetivamente e use sua fita de auto-hipnose, siga essas instruções.

- Se assegure que não há distrações. Desligue seu celular e desconecte o seu telefone de casa. Você não quer gravar por vinte minutos e depois ser interrompido!

- Não se preocupe com tropeços de palavras enquanto você estiver lendo o roteiro. Continue andando e lendo. Quando você escutar a fita mais tarde, qualquer erros que você fez vão parecer triviais e você nem vai notar.
- Se assegure que não tem nenhum ruído de fundo, como ar condicionado, um ventilador ou tráfego.
- Use sua voz normal de conversa quando você ler o roteiro. Fale com um ritmo moderado—não energético demais, nem devagar demais. Quando a gravação entra na conversa sobre o “oxigênio relaxante,” reduza o ritmo e use uma voz mais relaxado (você vai estar entrando para um estado tranqüilo quando você escuta a fita mais tarde, então você vai precisar ter uma voz calma).
- Antes de escutar a fita, desligue qualquer telefone ou outras interrupções potenciais. Você não quer estar em um repouso profundo e ser interrompido violentamente.
- Coloque-se a vontade antes de escutar sua fita. Se assegure que seu corpo esteja relaxado e aberto. Eu gosto de me deitar no sofá.
- Escute com uma mente aberta. Siga as instruções que você se deu.

Rotina da Fita

Feche os olhos. Respire fundo. Deixe-se relaxar.

Eu quero que você sinta todas suas tensões do dia de hoje, todas suas preocupações estressantes, reunidas numa bolinha apertado bem na sua testa. Sinta a tensão de como você tem se preocupado sobre a rejeição de mulheres no passado.

Sinta a tensão do trabalho, sua carreira, suas ambições, e tudo o resto reunidas na sua testa.

Agora quero que você imagine todas essas tensões drenando embora. Deixe elas drenar para fora de sua testa e para baixo de sua cara, seu queixo e seu pescoço, para baixo no seu peito, sua barriga, cintura, aí para baixo de suas pernas, através seus dedinhos do pé, até eles saírem de seu corpo.

Toda sua tensão está saindo de seu corpo enquanto você relaxa mais e mais.

Enquanto você respirar para dentro, quero que você imagine que você estiver respirando ar que seja morno e que relaxe você. Sinta o oxigênio relaxante te dar um sentimento morno, formigante dentro de toda sua cavidade do peito. Sinta o relaxamento radiar de seu peito e através de seu corpo.

Deixe sua respiração ficar mais profunda, trazendo mais e mais oxigênio relaxante para dentro. Com cada fôlego, você cai mais e mais fundo dentro da relaxação.

[Pause 15 segundos.]

Enquanto você se sente completamente relaxado e se concentra totalmente na minha voz, quero que você repita essas afirmações mentalmente a si mesmo enquanto eu as digo.

[Depois de cada uma dessas, pause para deixar o ouvinte—ou seja, você—repetir elas]

- Me sinto bem sobre mim mesmo.
- Ser otimista permite que eu realize qualquer coisa que eu quiser na vida.
- Eu estou constantemente ficando melhor.
- Não tem nenhum limite do que posso realizar, então vou programar minha mente para virar incrivelmente bem-sucedida além dos meus maiores sonhos.
- Eu sei isso porque eu estou adotando a mesma mentalidade do que homens que já são bem-sucedidos.

Agora que você disse suas afirmações, eu vou contar até dez, e com cada numero que eu contar, você fica mais relaxando ainda. Um, mais relaxado. Dois. Três. Quatro, relaxação mais profunda. Cinco. Seis. Sete. Mais relaxado. Oito. Nove. Dez.

Agora você está no nível mais profundo de relaxação possível enquanto ainda estiver acordado. Agora você vai usar a oportunidade para programar sua mente para seu benefício máximo.

Você é um cara sexy. Você pode fazer uma mulher tão feliz quanto qualquer outro cara.

Você deseja sexo com mulheres gostosas.

Você está em controle de sua própria vida. Mas ninguém. Você pode escolher virar completamente bem-sucedido em tudo que fizer, e você goza ter esse poder.

Por causa de seu estado poderoso e positivo, você radia uma aura de pose, esplendor, e uma confiança quieta e constante.

Você tem uma mente incrível, e sua determinação está ficando mais e mais forte. Você está determinado a alcançar suas metas.

Agora respire mais uma vez, e continue gozando da sensação de relaxamento profundo. Diga as próximas afirmações a si mesmo comigo.

[Pause depois de cada uma para deixar o ouvinte—você—repetir elas!]

- Eu solto a necessidade de deixar os outros controlarem minha vida.
- Eu só preciso de aprovação de mim mesmo.
- Eu nem me importo com o que os outros pensam sobre mim, porque eu sou quem controla minha vida.
- Eu sou um macho alfa dinamite. Eu caminho como sou o cara e penso altamente de mim mesmo.
- Eu amo as mulheres porque são uma fonte de divertimento e prazer na minha vida.
- Quando eu transo com uma mulher, eu faço com entusiasmo e pela total satisfação minha e de minha linda companheira.

- Eu tenho apetite para transar com as mulheres. Eu amo fazer o amor.
- Eu amo dar o amor.

Agora está na hora de você escutar sem sentir a necessidade de repetir nada. Continue a desfrutar de seu relaxamento. Deixe sua mente estar totalmente aliviada enquanto você deixa estes pensamentos tomarem conta.

Quando você estiver com uma mulher, você fica calmo e relaxado, não importa o que aconteça, porque você está em controle de sua vida. Você não coloca muita importância no que ela pensa porque você sabe que você é um cara divertido e interessante, e ela é uma sortuda por estar contigo.

Você é a pessoa mais importante do mundo. Você é completamente incrível e qualquer mulher seria sortuda em ter você. Você merece tudo que você recebe porque você radia entusiasmo e felicidade.

Nunca mais você vai ser subserviente a ninguém. Ninguém—macho ou fêmea.

Você é um líder natural, não um seguidor.

Você vive uma vida ativa. Você se diverte e acha emoção todos os dias, até em coisas pequenas.

Você cuida da sua saúde porque você quer ser forte e bonito e viver muito anos.

Sua vida é interessante. Você gosta contar para as mulheres histórias sobre as coisas fascinantes que acontecem na sua vida.

Você sente um desejo intenso para ter sucesso financeiro. Você sabe que você pode realizar qualquer coisa que você sonha, e você gosta de se empurrar em direção a esse sonho.

Você se sente ambicioso e você quer ter sucesso com as mulheres, com sua saúde, seus bons amigos, com sucesso financeiro, e com hobbies e paixões que você ama.

Agora respire profundo e relaxe.

Como Se Tornar Um Macho Alfa

Pause por um momento, e desfrute a sensação de estar completamente em controle de sua vida. Você pode ser completamente bem-sucedido se você escolher ser, e você vai amar cada minuto desse sucesso. Você adora quando seus sonhos se realizam, como já estão.

Daqui a pouco você vai sair de seu estado de relaxamento e ficar mais acordado. Vou contar até cinco, e você vai ficar mais e mais acordado. Um. Dois. Mais acordado. Três.

Ao acordar, você se sente completamente refrescado, cheio de energia e vigor, e incrivelmente confiante. Quatro, abra seus olhos. Você é um macho alfa. Cinco, completamente acordado. Você se sente refrescado e em ótimo humor!

CAPÍTULO 13: Cortando sua dependência dos resultados

Ela: "O que você faz na vida?"

Você (pensando, "Puxa, o que devo dizer pra ela. Se ela gosta da minha resposta, vou transar, se não tenho que me masturbar!"): "Umm, eu sou um, um, engenheiro".

Ela (ficando de saco cheio): "Ah, isso é muito legal,. Olha, eu tenho que ir ligar para o meu amigo." Quando você está falando com uma mulher seja descontraído. Concentre-se no agora e preste atenção ao que está acontecendo ao seu redor, em vez de ficar se analisando e auto-criticando.

Pensar demais interfere com a sua habilidade mental para ser socialmente ativo. Então quando estiveres batendo papo com uma mina, não se auto-critique demais. Seja fluido ao invés de ser sistemático e mecânico.

Concentre-se no aqui e agora. Não se preocupe muito com os resultados; eles mesmos vão se resolver sozinhos.

No cenário acima, por exemplo, você poderia ter economizado todo aquele tempo perdido pensando no que **poderia** ter acontecido, se você simplesmente tivesse prestado atenção no que ela estava dizendo. Fique tranquilo e conte pra ela as historias de como você sempre quis inventar coisas novas quando era criança, e agora como engenheiro você pode realizar seus sonhos.

E não se esqueça de se divertir um pouco também. Relaxe e não dê muita importância ao seu comportamento ou do que você esta falando.

Lembre-se: você não depende de nenhum resultado. Você não tem expectativas.

Tudo o que você está fazendo é criando as condições certas para transar, então deixe as coisas rolar. Se acontecer, ótimo. Se não, não ligue muito porque vão haver outras oportunidades.

Na vida existem certas coisas que você não pode controlar e outras coisas que você pode. O segredo para ser feliz e concentrar nas coisas que você pode controlar sem dar muita bola nas coisas que você não controla. Relaxe um pouco e se divirta.

Um dos treinadores mais bem sucedidos na historia do basquete universitário foi John Wooden do UCLA. Se o UCLA perdesse um jogo, Wooden ensinava seus jogadores a não ver como grande coisa porque o time estava a caminho da vitória quando terminou o tempo.

Eu quero que você trate as mulheres da mesma maneira e eu prometo que você vai conseguir sexo eventualmente. Se você mostrar qualidades atraentes e persistir com suficientes mulheres, você sempre vai fazer sexo, se você tiver tempo suficiente.

Então, o que significa cortar sua dependência dos resultados? Navegar a internet, por exemplo. Você faz isso porque se diverte, não porque precisa fazer. E não precisa se queimar sobre isso porque você não **espera** que vai acontecer algo.

Com as mulheres é a mesma coisa. Você não deveria esperar nenhum resultado. Se você sente que TEM que fazer sexo, você vai gastar sua energia e sentir uma sensação negativa cada vez que falha com uma mulher.

Em vez disso, navegue ela também!

Acredite em mim, as mulheres têm um sentido apuradíssimo de quando um homem tem algo planejado. Se você tem o **objetivo** específico de transar você emite vibrações carentes que faz você parecer patético.

Esqueça o que poderá ou não poderá rolar no final do encontro. O que vocês dois estão fazendo agora deve ser divertido e agradável para ambos. Se ela acha que você vai pedir atividades sexuais no final do tempo juntos, ela vai pensar que você é agressivo demais.

Quando você não tem expectativas, você vai estar naturalmente muito mais descontraído e relaxado.

Se você tiver qualquer objetivo, deveria ser "aumentar a probabilidade de transar." E você vai fazer isso criando as condições certas para que sexo com uma mina possa rolar, e só depois cutucar a interação para a cama.

Imagine o melhor vendedor de carros no mundo. Ele não tem garantia que vai vender um carro para cada pessoa que entra na loja. Em vez ele pode aplicar boas técnicas de vendas para aumentar o percentual de pessoas que acabam comprando um automóvel. É igual com as gatas. Não existe nenhuma maneira de conseguir todas elas. Só que, o que você **pode** fazer é ser um macho alfa para melhorar suas chances de que uma delas acabe com você.

Então vamos dizer que uma mina te da um fora. Poderiam haver muitos problemas com ela que não tem nada ver com você. Talvez um cara maltratou ela no seu ultimo namoro. Ou talvez ela esteja estudando para o entrar na faculdade de medicina e namorar não é uma prioridade para ela. Como dizem os melhores vendedores, a única coisa que você pode fazer é **aumentar a suas chances ao máximo possível**.

Para aumentar essas chances, seja macho. É completamente natural falar com uma mulher que você não conhece. Seja sedutor sem parecer ameaçador, e tenha paciência. A última coisa que você quer que aconteça é que ela perceba que você tem algo planejado.

Mantenha sua conversa natural e deixe as coisas rolarem. Deixe por conta da biologia humana. Deixe o instinto humano tomar seu rumo.

CAPÍTULO 14: Dominando suas inseguranças

"Estou com a cara cheia de espinhas"

"Sou muito gordo".

"Sou muito pobre".

"Eu moro com os meus pais."

"Eu não tenho carro."

"Eu sou muito tímido!"

Você lembra ter falado essas coisas para si mesmo alguma vez?

Eu quero que você tente pensar nas suas crenças pessoais que estão impedindo você de acreditar que as mulheres te considerem gato.

Já que a realidade é você que cria, é preciso destruir as crenças que estão fazendo você perder confiança e aparentar menos atraente.

Não vou dizer que é fácil fazer isso, porque não é. Eu costumava ser extremamente tímido. Embora o meu verdadeiro problema era o meu medo de falar com pessoas estranhas (especialmente as minas). Eu racionalizava essas crenças dizendo coisas para mim mesmo como "Eu dou valor a privacidade e quero que os outros fiquem fora dos meus assuntos".

Só quando eu deixei pra trás meu ego e avaliei minha vida realisticamente, foi quando eu percebi que a timidez era meu principal problema. Esse conhecimento requereu que eu encontrasse as raízes mais profundas da minha crença. Eu percebi que eu estava colocando muita importância no que as outras pessoas pensavam de mim. E só pensar em ser rejeitado me assustava.

Quando eu identifiquei a central crença que me estava segurando, eu fui capaz de largar o meu ego e confrontar ela diretamente. Para mim isso foi uma descoberta surpreendente, porque quando eu deixei pra trás meu ego, eu permanentemente superei a minha timidez com as mulheres. Isso aconteceu literalmente da noite para o dia.

Então a partir daquele momento, quando eu falava com as pessoas eu sempre tentei focalizar externamente—ou seja, nas pessoas e nos assuntos das conversas—ao invés de ter pensamentos internos como “Eu quero que essa pessoa goste de mim.”

Ao contrário, você poderá ter certas crenças internas que te servem bem. Identifique-las e procure fortalecer essas crenças também. Acontece que eu sou geneticamente dotado quando se trata de ganhar massa muscular. Então quando eu me visualizo como um homem musculoso, isso ajuda melhorar minha auto-confiança.

Simples Exercício de Macho Alfa: Solte suas inseguranças

1. Identifique as boas crenças centrais que você mantém sobre si mesmo.
2. Para fortalecer as crenças, amplifique tudo que tem de bom com você.
3. Identifique suas más crenças centrais. Elimine-as.

Vamos admitir, você não vai superar suas inseguranças de uma hora para outra, a não ser que você abra sua mente completamente e dedique seu esforço total para fazer estes três exercícios.

Mesmo se você tem duvidas, **vai** acontecer lentamente, mas com certeza se você se esforçar para isso. Dê pequenos passos para observar seus comportamentos e pensamentos, e em seguida, isole os padrões de pensamento que são bons e aqueles que você quer mudar.

E se faça um favor: deixe para analisar tudo **depois**, quando você estiver sozinho em casa ao invés de fazê-lo enquanto estiver com uma mulher.

Quando você estiver com uma mulher, mantenha-se focalizado externamente e pense só na conversa atual. Você vai se sentir mais relaxado e

por esse motivo mais atraente para ela. Já que você está projetando confiança isso vai aumentar a probabilidade de rolar uma transa.

CAPÍTULO 15: Superando o seu medo de ser rejeitado

Imagine: você vai tentar falar com uma gata. Você vê-la ali na seção de revistas do supermercado, ocupando-se com a revista "Cosmo".

Seu cabelo loiro é liso e sedoso. Sua pele é clara e radiante. Sua cintura é delgada. E uau, olhe para a forma perfeita da suas tetos!

Você sente a pressão.

Desculpas circulam em sua cabeça: "Eu estou me sentindo muito cansado." "Eu não me vesti bem hoje ." "Eu não sei o que dizer para ela." "Eu não tenho camisinha."

Os pensamentos negativos em sua cabeça fazem você decidir não se aproximar da garota. Suas chances de fazer sexo com ela agora chegam no zero absoluto. Você faz suas compras, vai para casa e dorme sozinho essa noite. Você acabou se auto-eliminando e a menina não fez nada.

Você não hesitou porque estava realmente cansado ou mal vestido ou com a língua presa, e você sempre poderia ter comprado camisinhas a caminho.

Seu problema real é o medo. Você não se aproximou dela porque você estava com medo de ser rejeitado. "Eu gostaria de poder apressar e acabar logo com essa ansiedade sobre conversas com mulheres que eu não conheço", você diz a si mesmo. "Quando eu superar o medo aí sim que eu vou abordá-las como um louco."

O problema com este tipo de pensamento é que você se programa para fracassar. A verdade é que **nós sempre sentimos medo quando entramos em**

uma situação nova e desconhecida. É uma realidade psicológica dos seres humanos.

A única maneira de se livrar do medo é fazer o que você precisa fazer, neste caso, abordar as gatas apesar do medo. Você tem que continuar indo pra frente. Se você já fez isso alguma vez quando estava praticando esportes, é igualzinho.

Eu costumava ter tanto medo de falar com as meninas que a minha visão ficava embaçada. Continuei inventando essas desculpas de que eu só iria abordar as mulheres assim que os meus medos fossem embora. E fiquei esperando, e esperando.

Meus medos nunca foram embora. Eu estava imobilizado e incapaz de deduzir por que eu estava com tanto medo de falar com as mulheres, e que eu desperdicei tantos dias e noites recusando de fazê-lo até que eu me sentisse melhor em vez de com medo.

A verdade é que praticamente todos os homens têm ansiedade quando se trata de falar com as mulheres porque, vamos encarar, ser rejeitado é uma decepção. Como se fosse um golpe no seu ego.

Todo mundo tem um senso interior de si (auto-estima) que preferem manter em um nível alto. Idealmente o seu auto-estima vai vir de dentro de você, para que você não precise depender dos outros para ele.

Quando você finalmente começar a ter sentimentos de auto-estima surgindo dentro de você, o que qualquer mulher pensar de você se tornará irrelevante. Se ela gosta de você, beleza, se não, que se dane. Você não pode controlar o que ela pensa.

Não deixe a opinião de uma mulher te afetar demais. **Todo mundo** sente medo em uma situação estranha; é completamente normal e natural. O medo só vai embora quando a situação se torna comum.

E se você não persistir para eliminar o medo, você vai ficar extremamente vulnerável e paranóico. Claro, você poderia simplesmente evitar a rejeição de todo jeito, distanciando-se e nunca aproximando as mulheres—mas aí você nunca vai transar tampouco. Você vai sempre ficar sozinho, sempre um perdedor triste sem mulher.

Isso é a realidade: todos nós temos um companheiro imaginário que nos acompanhara a nossa vida inteira, e o seu nome é Medo.

Se você permitir a esse companheiro tomar controle de sua vida, então ele vai colocá-lo em uma camisa de força.

Mas o Medo também pode ser o seu fiel companheiro. Quando você andar na loca montanha-russa da vida, participando em um número infinito de empreendimentos estimulantes, Medo te acompanhara.

Ele não vai só te atrapalhar, mas ele também sempre estará lá desde que você estiver fazendo coisas novas. Basta lembrar que quando você sentir medo, é um sinal de que você está fazendo algo novo e excitante.

Como eliminar seu medo

Para eliminar seu medo de conversar com as mulheres, você precisa fazer três coisas:

1. Não ter expectativas. Seja social pelo amor de ser social. Nada mais.

2. Bata-papo com mulheres. Lembre-se que a única maneira de superar o seu medo, é de fazer a coisas que você teme. Quanto mais você fizer, o mais fácil se torna, porque a sua atitude sobre qualquer tipo de experiência negativa como a rejeição vai se tornar, "já passei por isso; não é grande coisa."

3. Identifique os pensamentos que fazem você ficar nervoso. Em seguida, elimine-los.

Porque o medo é normal e todos os caras se sentem ansiosos quando se trata de conversa com mulheres, especialmente quando eles não estão acostumados a fazer isso. Então, como eu disse, não sinta que os seus medos são incomuns, apenas aceite-os como um aviso de que você está **seguindo com o plano**.

Agora, o que separa você do resto dos caras lá fora e **o que você faz sobre o seu medo**.

A maioria dos homens deixam o medo paralisá-los e não apenas quando se trata das gatas, mas sobre outras coisas como as suas profissões- que e a razão pela qual, infelizmente, a maioria dos rapazes nunca irá encontrar o sucesso que deseja.⁶

A razão pela qual a maioria dos homens nunca confronta os seus medos é porque eles não enxergam de onde ele vem. O medo vem de dentro de você. O problema é com você, não com as mulheres que te rejeitam.

Eu tenho tendência a ser introvertido, como eu falei antes. Para superar a minha timidez, eu me forço para falar com **todos**, não importa quem eles são.

Eu falava com as gatas, as minas feias, minas gordas, idosos, homens, crianças, e famílias saindo com seus cachorros. Não importava quem era. Eu falava com qualquer um sobre temas neutros, que não tinham nada a ver com pegar mulheres.

O resultado de tudo isso foi que eu aprendi a conversar com qualquer pessoa.. Eu parei de sentir medo porque eu continuei fazendo a coisa que eu mais temia, até que parou de me assustar.

Depois disso, de qualquer maneira, eu cometi um erro. Eu falei pra mim mesmo: "já que eu sou tão bom em conversa, e virei uma pessoa extrovertida, então por que estou perdendo tempo conversando com pessoas que não são minas gostosas?

Afinal, como eu sou um macho alfa, eu pensei que era um homem de alto valor com apenas tempo para as mulheres que são bonitas.

Então eu comecei a limitar as pessoas com quem eu falava, e a minha ansiedade de falar com mulheres desconhecidas tomou conta de mim novamente. Era como se eu nunca tivesse praticado conversar com estranhos desde o início.

Naquele momento, eu percebi que eu estava recaindo porque eu **dependia do resultado**. Eu paguei o maior mico com as mulheres, porque eu visualizava na minha cabeça fazer sexo com elas antes que eu sequer abri a boca para dizer "Oi". Foi péssimo.

⁶Quero elogiar você mais uma vez por pegar esse livro. Dar esse passo para se melhorar vai automaticamente colher benefícios para você muito além do que você poderia ter conseguido caso contrário.

Então, esse é o momento que eu quero que você tente algo. Sempre que você sair, converse com duas pessoas (ou dois grupos de pessoas). Faça-o apenas para praticar, e não "de verdade". Não tente pegar nenhuma mina nessas conversas.

E só porque você está praticando, não se limite falando apenas com as gostosas. Na verdade, se você está procurando conversas fáceis, eu descobri que pessoas idosas (machos e fêmeas) e as mulheres gordas são as mais fáceis para arrumar conversa, talvez porque as pessoas nesses grupos demográficos tendem ser os mais solitários.

Se ajudar, estabeleça um prazo para as interações enquanto você tiver praticando, como você vai falar com uma pessoa por trinta segundos e em seguida sair pra fora da conversa (diga algo como, "Bem, eu estou indo encontrar um amigo. Foi um prazer conversar com você ", e depois vá embora sem dar muita bola).

Uma vez que você tenha praticado bastante e se sente afinado, você poderá conversar com as gatas. Novamente, embora seja melhor se você sente tesão, não pense em resultados relacionados ao sexo.

Por exemplo, se uma garota passar por você em um corredor, basta dizer, como se a idéia acabou de entrar na sua cabeça: "Ei, eu preciso de uma opinião feminina nisso aqui." Em seguida, pergunte-lhe algo que você realmente quer uma opinião de verdade.

Além de praticar conversas, um truque que o meu amigo me ensinou é: pense em algo engraçado antes que você começar a falar com uma pessoa na rua. Fale pra você mesmo uma piada, e ria. Isso vai colocá-lo em bom humor quando você for falar com alguém.

Depois de praticar bastante, você vai finalmente chegar em um ponto que você falou com tantas mulheres que as respostas negativas delas não vão te incomodar nem um pouco. Você vai se comportar como, "Haha que novidade. Eu já tive varias mulheres que me deram essa mesma resposta "esperta" e ofensiva.

Tyler Durden colocou assim no filme Fight Club "Deixe os pedaços caírem onde eles devem". Pare de tentar controlar os seus resultados com as minas.

Se você não tem nenhum resultado em mente, você não vai se importar se gata se comportar como uma piranha.

Agora quando eu olho pra trás e vejo todos os foras que eu levei , eu começo a rir. Eu conversei com tantas mulheres que rejeição e entediante-mesmo quando e feito de forma criativa. Sucesso com as mulheres vem de não colocar qualquer tipo pressão sobre si mesmo.

De um ponto de vista psicológico, não existe "estar nervoso", como se fosse uma coisa genética. Não existe nada como "bicho do medo" ou "gripe de nervosismo " invadindo o seu corpo.

Todos os sentimentos de nervosismo vem de dentro. Você tem uma certa série de processos mentais que você atravessa em que você acaba sentindo a emoção que acaba carregando o seus pensamentos.

Eu recentemente treinei um cara, o James, que me disse: "Eu me rejeitaria a mim mesmo se eu fosse uma menina!"

Agora com pensamentos como esse, não é difícil deduzir por que ele teve pouco sucesso com as mulheres! Ele estava se preparando para fracassar.

Funcionou assim:

1. James visualizou as gatas o rejeitando.
2. James sentiu tensão em seu corpo, ao invés de se sentir relaxado e sexual.⁷
3. James pensou demais no processo inteiro, impedindo-o de ter conversas mais fluidas.

Talvez você já tenha tido experiências semelhantes quando você se sentiu nervoso em torno de mulheres. Não se sinta mal-milhões de caras (ate os caras que você considera "bom com as gatas") já se sentiram assim alguma vez. Você vai superar esse problema, assim como eles.

Novamente, o que você pode fazer para controlar o seu nervosismo é identificar os seus pensamentos negativos e depois mudá-los.

Em vez de pensar: "Oh meu Deus, essa garota vai se comportar como uma piranha porque eu me atrapalhei com as minhas palavras!" pense: "É

⁷Olhe dessa maneira. Se você não se sentir relaxado e sexual, como pode esperar que a mulher se sinta assim?! Como o macho alfa, você tem que liderar.

impressionante que eu estou falando com essa garota que eu conheci no supermercado, porque mesmo se ela me rejeitar, isso significa que eu consegui que ela falasse comigo e eu estou cada vez mais perto de encontrar a mulher dos meus sonhos".

Quando você estiver nervoso, observe as áreas do seu corpo onde você sente tensão e relaxe seus músculos. Isso irá automaticamente fazer com que você se sinta menos tenso, pois em termos neurológicos, o nervosismo segue tipicamente a tensão muscular (e não o contrário, como imaginamos).

Para mim, eu sinto a tensão no meu rosto e no queixo quando estou nervoso. Quando eu relaxo a minha mandíbula e os músculos faciais, aí eu estou dizendo pra minha mente que é hora de sentir-se relaxado ao invés de sentir-se nervoso.

Finalmente, há mais uma maneira de reduzir a ansiedade que envolve um exercício de visualização. Antes mesmo de abrir a boca para dizer algo para uma mulher, visualize a situação como se ela já tivesse acontecido e ela tinha acabado de te rejeitar.

Dessa forma, você vai se sentir feliz porque

- pelo menos você **fez a tentativa**, que nem um macho alfa que atravessa a vida sem fazer desculpas pelos seus desejos.
- cada rejeição significa que você está um passo mais perto do sucesso.
- cada rejeição faz melhorar suas técnicas de conversação, já que você está ficando cada vez mais insensível ao processo.

Concentre-se em como você vai se sentir depois. Fale com a mulher como se a rejeição já tivesse ocorrido (e você vai se sentir feliz por isso), ao invés de ficar nervoso antes que você abriu a boca.

Esqueça Aqueles Livros de que Ensinam como Namorar!

Você nunca sabe, seus medos de rejeição podem não ter lógica. Ela pode estar morrendo que você se aproxime.

Esse é o tipo de conselho você vai encontrar nos guias de Namoro para Idiotas que você encontra nas livrarias. Não ligue—isso é para os machos beta.

Essas recomendações são baseadas na suposição que a rejeição é algo que você deveria temer. Em vez disso, veja a rejeição como algo para comemorar. Porque, você está perguntando? Porque como eu disse antes, ser rejeitado significa que você fez a sua abordagem e fez a tentativa!

Pense: se você se afastou por um ano, voltou e encontrou seu time preferido de basquete universitário chegou na segunda final do NCAA e depois perdeu, você se sentiria orgulhoso ou cabisbaixo que eles tiveram a coragem tentar chegar tão longe? E isso é o que eu quero dizer!

E não tenha ilusões sobre isso- ao contrário do que os livros de Namoro para Idiotas diz, você **vai** ser rejeitado e vai acontecer **muito**.

Pense em suas interações com as mulheres usando a regra dos 80/20 que os empresários usam- que é, assim como 80% de seus lucros vêm de 20% dos seus clientes, 80% do seu prazer virá de 20% das mulheres que vão interagir com você.

As empresas mais lucrativas são as que se concentram em 20% dos seus clientes. Eles estão contentes esquecendo os 80% menos rendosos e deixando-os ir para os seus concorrentes.

A mesma regra deve ser aplicada para às mulheres. Nem sequer pense nas que você não pode conseguir prazer, deixe que os outros caras se preocupem com elas.

Mas E Se Uma Mulher Rejeitar Você—E Doer Muito?

Não importa se você levou um fora péssimo, não deixe isso afetar a sua realidade. Não há nenhuma razão para se sentir mal. Lembre-se, seus desejos masculinos são totalmente normais e naturais. Um macho alfa nunca se sente envergonhado por seu apetite sexual elevado. De qualquer jeito, ele se sente **orgulhoso** por ter tentado.

Sei que às vezes ser rejeitado pode doer. Eu fui rejeitado de maneira **maliciosa** por mulheres antes. Um gata gritou "Me deixe em paz!" antes que eu pudesse falar a minha frase inicial.

Outra vez, uma mulher tentou convencer um cara para arrumar briga comigo só porque eu tentei falar com ela. Eu consegui fugir sem brigar com o cara, mas eu me senti como um idiota completo depois.

Não há nada que você possa fazer sobre rejeições. Se você estiver conversando com mulheres, você vai levar um fora **inevitavelmente**. Mas o tempo todo, como eu já expliquei, e uma razão para **comemorar**.

Mas nos casos em que o fora é tão horrível que chega a queimar um buraco no seu coração, a melhor coisa para fazer é deixar que a memória da rejeição desapareça.

Isso é o que eu faço, e sempre funcionou pra mim. Na verdade, eu provavelmente já fui rejeitado em maneiras bem piores que os dois exemplos que eu dei, mas as memórias daquelas outras rejeições literalmente foram borradas da minha memória.

Eu aprendi este exercício de “desaparecer da memória” do Tony Robbins, e é baseado nos princípios de visualização mental de Programação Neuro-lingüística, uma forma de hipnose.

Isso é o que você tem que fazer:

1. Visualize em sua mente uma rejeição horrível.
2. Faça essa imagem o maior possível e tragá-la perto de você. Sinta a queimadura da rejeição. Faça com intensidade.
3. Agora comece a mover a imagem longe de você.
4. Enquanto estiver se afastando de você, faça a imagem virar preto e branco.
5. Mantenha movendo-la, até que ela estiver tão longe que vai virar apenas um pontinho minúsculo.
6. Agora assista a pequena imagem em preto e branco começar a pulsar em ritmo com música de circo.
7. Enquanto a minúscula imagem se afasta em harmonia com a música de carnaval, faça ela mover tão longe que ela se queime no sol.

Aquela memória não e mais grande coisa, não é?

CAPÍTULO 16: Para que se melhorar?

Se você fizer um esforço para melhorar a si mesmo, você poderá se beneficiar no longo termo, independentemente do resultado final. Considere o meu próprio exemplo: eu sou ainda mais introvertido do que eu gostaria de ser, só que agora eu tenho muito mais habilidades sociais do que antes. Eu não estou 100%, onde eu quero estar, mas de qualquer jeito estou muito melhor do que antes.

Então lembre-se: **mesmo que você fizer passos largos na direção certa, e não chegar no seu próprio ideal, você vai ser um homem melhor e mais feliz do que se você não tivesse tentado nada.**

CAPÍTULO 17: Usando a linguagem corporal de um macho alfa

Observe homens de alto status- Brad Pitt, George Clooney, ou um executivo milionário e você vai notar que eles se movem de forma diferente do resto de nós. Eles emitem vibrações que indicam que eles são “quentes”, e por causa disso, as mulheres se molham por eles.

Você também pode criar essa aura que o torna atraente para as mulheres.

Você já notou a maneira como seus amigos aparentam quando eles se sentem como mal? Eles olham pro chão com os braços cruzados, com a postura curvada, e geralmente eles se comportam de maneira não-alfa.

Agora, pense sobre caras que tiveram sucesso: eles têm boa linguagem corporal e todas as minas estão penduradas encima deles.

Aqui estão alguns indicadores de linguagem corporal que você pode utilizar para ter o mesmo tipo de sucesso que os outros caras. E, a propósito, se parecem que são fáceis, você está certo, você pode fazer essas mudanças ate o **final da noite** e ter as gatas já chamando por sua atenção.

1. Relaxe. Este é o estado mental mais importante em que você precisa estar.

a) Não permita-se sentir preocupada.

Apenas esqueça as suas preocupações, já que você não pode resolver nenhum problema se preocupando. Tens que engolir e parar de pensar sobre o que pode dar errado. Viva a sua vida.

Agora, eu sei o que eu acabei de dizer é mais fácil dizer do que fazer (para usar um velho, mas neste caso relevante, clichê). Você gastou toda a sua vida até este ponto metido em pensamentos que fazem você se sentir preocupado.

Mas qual é essa emoção que chamamos de "preocupação"? Quando você pensa nisso, a preocupação é apenas o medo do que pode acontecer no futuro. Essencialmente, você está se punindo e está sentindo chateado **antes** de qualquer coisa ruim ter acontecido. Não tem sentido lógico se preocupar!

Então a solução é evitar contemplar os seus pensamentos mais preocupantes. Identifique-os por aquilo que eles são—tóxicos para o seu estado emocional—e deixe-os ir.

Simplesmente evitar pensar em resultados negativos que fazem você se sentir perturbado irá reduzir 90% das suas preocupações.

b) Respirar através de seu abdômen ao invés do peito.

Quando você respira, imagine que você está trazendo ar para dentro do seu estômago. Sinta a sua barriga subir e descer quando você respirar.

c) Evite comportamentos não-verbais que são o oposto do relaxamento:

- Elevar os ombros
- Enrugar a testa
- Movimentos inquietos com as mãos e / ou pernas
- Contrair os seus músculos faciais

d) Relaxe todos os seus músculos e diminua todos os seus movimentos de um pouco.

Os Machos Alfa geralmente se movimentam suavemente, como se eles estivessem em controle do próprio tempo. Machos betas são nervosos e fazem movimentos bruscos. Imagine que você está de pé e atravessando uma piscina, onde os seus movimentos são lentos e fluidos.

e) Relaxe os olhos e as pálpebras.

Os Machos Beta mantêm suas pálpebras abertas, porque eles estão sempre nervosos. Seus olhos disparam para todos os lados. Em vez disso, deixe as suas pálpebras descansarem. Olhe para frente. Só de a

sua atenção as coisas que interessam você. Enquanto você estiver andando por aí, diga esta afirmação para si mesmo: "Eu sou sexual, estou relaxado, e eu estou em controle."

f) **Se alguém quer a sua atenção, mova a sua cabeça lentamente.**

Um traço comum de muitos machos beta é estar tão ansioso para agradar que quando alguém chama o seu nome, você vê-los girar a cabeça de modo rápido e anormal em direção da pessoa.

2. **Sinta-se masculino e poderoso.**

Visualize que você é um homem macho. Faça as coisas na vida que te fazem sentir macho, como levantar pesos e treinar com um saco de pancadas. Cuide de sua saúde.

3. **Perceba que você é um homem de alto valor.**

Concentre-se em suas qualidades e não de bola para as suas deficiências. Para tornar-se completamente confiante, procure ter pensamentos como "Eu sou foda."

Parece arrogante? Considere isso como uma terapia para superar sua falta de confiança. Claro que você vai querer manear em algum momento, assim que você se tornar bem-sucedido e **saber** que você é incrível (para que você não se comporte como um idiota), mas até lá pense constantemente sobre a sua grandeza.

Trate as pessoas como se elas já estivessem te admirando mesmo antes de conhecer você. Se você for obrigado, visualize Elvis Presley: "Thank yuh, thank yuh verra much ..."

4. **Sinta-se confortável em si mesmo.**

Um macho alfa está feliz com ou sem uma mulher, uma vez que ele vê as mulheres como fontes de diversão em sua vida- não mais e não menos. Use a mentalidade que é claro que as mulheres querem você, mas não é grande coisa de qualquer jeito. (Faça essa uma das suas afirmações de crença pessoal, como falei antes).

5. **Espalhe seu corpo.**

Ocupe espaço com seus braços, suas pernas e o seu peito. Mantenha

seu pescoço reto com as costas de modo que sua cabeça está sempre erguida.

(Algo que me ajudou a me acostumar a manter o pescoço reto foi remover o travesseiro da minha cama. Afinal, ele é um grande desafio ter uma postura ideal quando seu pescoço esta curvado 8 horas por noite.)

CAPÍTULO 18: Sete passos para criar as condições ideais para aumentar as suas chances de transar—Já!

O Que as Mulheres Acham Atraído nos Homens...e Por que

OK, agora eu vou finalmente te explicar como conseguir as mulheres e transar com elas, mas antes, eu tenho que explicar o que acontece com nós homens. Falando sério.

Tudo se resume em dois tipos de caras: os caras que transam e os caras que não.

Já que você está lendo este livro, é provável que você esteja na última categoria. Tudo bem, porque quando você ler este livro e **aplicar o que aprendeu**, você se tornará um homem que transa. Não existe dúvida nenhuma na minha cabeça sobre isso.

Do que você já leu até agora, deve estar claro que para se tornar um homem que consegue sexo, você tem que ter qualidades atrativas que aumentam a probabilidade das mulheres te acharem atraente.

Para entender o que as mulheres acham atraente nos homens, é preciso compreender a biologia humana e a evolução. Os homens ficam sexualmente ativados por mulheres que aparentam jovens e férteis. Isso ocorre porque as mulheres estão no auge de sua capacidade de ter filhos até os seus vinte e poucos anos; essa capacidade declina gradualmente ao longo das próximas duas ou três décadas até que as mulheres atingem a menopausa.

Os homens, por outro lado, permanecem férteis até uma idade avançada. Por causa disso, as mulheres tendem a ser muito menos interessadas na idade do homem ou se ele aparenta jovem. O que as mulheres procuram em vez disso, e alto status, já que elas querem um macho alfa.

Do ponto de vista da biologia e do instinto, as mulheres desejam ter relações sexuais com um macho alfa dominante. Portanto, exibindo status elevado e qualidades alfa, um homem pode fazer os desejos sexuais biológicos de uma mulher disparar.

A atração não é uma escolha que a mulher faz conscientemente; é mais uma reação biológica das suas raízes assim como a sua atração por um modelo de super-gostosa é uma reação biológica em que você não tem muito controle consciente.

O Sistema Sedutor de Sete Passos

O que eu vou discutir agora se resume no Sistema Sedutor de Sete Passos que leva você desde quando você disser "Oi" para uma mulher nova até compartilhar orgasmos com ela na cama—em apenas uma noite.

1. Você vai caminhar ate uma mulher e ter uma conversa rápida e neutra.
2. No final da conversa inicial, você vai ter um encontro imediato para transar com ela no mesmo dia (ou, se isso não for possível, obtenha o seu número de telefone para se reencontrar mais tarde) ou que a interação termine com você levando um fora-e isso esta OK.
3. Quando você se encontrar com a mulher, você vai ter a mentalidade que você está tentando conhecer ela antes de ter relações sexuais. Você vai falar sobre assuntos neutros e apenas curtir e passar o tempo com ela.
4. No encontro, você vai se sentir fortemente relaxado e sexualmente excitado. A medida que vocês dois continuam curtindo o tempo junto, ela também irá também se sentir gradualmente excitada e relaxada, pois, quando duas pessoas estão tem uma boa conexão, as suas emoções correspondem.
5. Enquanto a mulher começar a sentir tesão aos poucos, vai escalar quando você tocar nela, começando com os dedos e depois indo para a mão dela, para seu pulso, o seu antebraço, para a parte superior das costas, e para o seu braço.
6. Quando você sentir que e o momento certo, sugira uma razão neutra para ficar sozinho com ela, como ouvir um CD.

7. Uma vez que vocês estejam sós, você vai deixar a interação ir ao caminho ao sexo, permitindo que a natureza tome seu curso.

Nada disso é muito complicado, e todos os sete passos serão discutidos em mais detalhe mais tarde.

Sendo Persistente

Ao longo de sua interação com uma mulher, é fundamental que você assuma a liderança. Você deve ter uma forte **vontade e desejo** de ter relações sexuais. Falta de excitação sexual de sua parte pode fazer com que você desista se a interação tornar-se difícil. (Além disso, é importante que você esteja com tesão se você quer que ela sinta que a mesma emoção.)

Fale com uma mulher por quanto mais tempo possível. Se precisar, espere que ela te rejeite com certeza, em vez de sair fora. Muitas vezes, tive sucesso encarando o constrangimento de uma pausa na conversa em vez de escapar da situação.

O mesmo acontece quando você esta com uma mulher, sozinha com você em sua casa. Você **tem** que persistir através da atitude de “resistência” dela ou você vai acabar nas melhores hipóteses apenas cariciando ela toda a noite (assim ela recebe a validação emocional de obter a sua devoção, enquanto você não recebe nada).

Então isso significa: faça o seu objetivo transar ou ser rejeitado. Não fuja. Correr é o que os machos beta fazem para não serem rejeitados.

A maioria dos homens estão morrendo de medo de falar com mulheres que não conhecem, por isso, falando com elas de qualquer jeito, você se separa da maioria dos outros caras.

Você vai ser rejeitado bastante, mas tudo bem. Ser rejeitado por uma mulher é uma vitória. Significa que você teve coragem de seguir em frente com ela.

Sendo um macho alfa, você tem a força para fazer o que quiser na vida. Já que você quer transar, você vai persistir com as mulheres que você deseja. Certo? Ok, ótimo! Portanto, lembre-se- com as mulheres que você quiser transar, o seu objetivo e persistir até que ou você transe ou você e rejeitado.

A Aproximação

Agora vou te contar um dos meus segredos. A mulher dos seus sonhos nunca, enquanto você estiver vivo, vai bater na sua porta para se apresentar para você.

Isso parece lógico, mas infelizmente muitos homens vivem como se isso fosse acontecer. Eles nunca vão sair e falar com as mulheres, preferindo acreditar que se trabalharem e ganharem muito dinheiro, um dia o destino vai trazer a mulher de seus sonhos para eles.

Isso soa como você? Não se sinta mal, antes isso me descrevia.

A regra número um é que você, o homem, deve fazer o esforço para abordar as mulheres. Você deve sair, tomar a liderança, e se esforçar com isso. As mulheres não vão simplesmente aparecer na sua porta.

Porque elas representam metade da população humana, é possível encontrar mulheres em todos os lados. As regras são diferentes para cada local, então você precisa se ajustar de acordo com isso.

Onde encontrar mulheres

Enquanto elas passeiam no dia a dia –

Este é o meu território principal para caçar. Você pode encontrar mulheres que estão sozinhas em lojas de roupas, livrarias, cafés, universidades, lavanderias, supermercados, shoppings, lanchonetes e bancos, para citar alguns lugares.

Você terá mais sucesso aproximando-se de mulheres que estão sozinhas e não com amigos ou colegas de trabalho. Isto é principalmente porque as mulheres que estão em torno de outras pessoas tem medo ser vista como uma vagabunda. Lembre-se, as mulheres em geral têm uma reverência extremamente elevada para as opiniões de outras pessoas.

Outra razão para evitar mulheres em grupos é que muitas vezes você vai ser “cock-blocked”-ou seja, outras pessoas vão interromper a sua conversa, levar a mulher para outro lugar, e fazer várias outras coisas para evitar que você tenha relações sexuais com ela. Nunca tivesse uma situação que uma amiga da mulher apareceu e disse: "Vamos lá, temos que ir embora" e puxá-la para fora? E isso aí.

Quando uma mulher está sozinha, ela age de forma diferente de quando ela está com outros. Mesmo a mina mais enturmada terá um tipo de conversa diferente quando ela está sozinha, em vez de ter que entreter um grupo.

Online –

Namoro online pode ser uma oportunidade de verdade pra você, já que um monte de machões não acreditam em encontros pela internet. Assim, eles não estão lá para competir com você. A vantagem de namoro pela Internet é que ele permite que você tenha uma maneira fácil de encontrar mulheres, você nunca precisou fazer uma aproximação na rua, e as rejeições são apenas palavras na tela de um computador, e você pode pular diretamente para um encontro que você vai estar sozinho com ela, que levará ao sexo.

Mulheres que você se encontra online tendem a ser mais velhas do que as de idade universitária e raramente tem menos de vinte e quatro anos. (Minas que estão no final da adolescência e tem vinte e poucos anos tem tantos caras para escolher na vida real que algumas delas não se preocupam com encontros on-line.)

Quando você se conectar com uma mulher online, tente marcar um encontro o mais rápido possível. Não perca muito tempo com mensagens instantâneas ou bate papo por e-mail. Mantenha as chamadas por telefone o mais breve possível já que você não transa através do telefone.

Para evitar desperdiçar seu tempo com uma gorda porca, insista em ver fotos!

Você pode ter certeza que a mulher se sente atraída a você, já que ela concordou em se encontrar e você foi pré-selecionado por ela nas categorias de aparência e personalidade. Portanto, uma vez que vocês se encontrarem será um processo simples para transar, já que vocês vão ficar sozinhos e ela já gosta de você. Tudo que você precisa fazer é passar tempo com ela até que ela se sinta confortável e segura com você, e então ir para a sua casa ou a dela (de preferência dela) para transar.

Assim, a principal vantagem do namoro on-line é que **é uma maneira fácil de encontrar uma transa**. Não, você provavelmente não irá encontrar a sua futura esposa, mas isso não é o objetivo. Se você não estiver atualmente fazendo sexo, e você estiver pronto para **começar** a fazê-lo, faça namoros em massa. Olha só, se um cara está conseguindo sexo, as mulheres o consideram dez vezes mais atraente do que um cara que não tem relações sexuais.

Dê uma chance a sites como eHarmony.com. Esse site, especificamente, tem mais mulheres do que homens, devido a um teste de personalidade longo "que a maioria dos homens não têm paciência para preencher.

Com o teste de personalidade do eHarmony, você será emparelhado com mulheres que deram respostas parecidas em seus testes, então responda às perguntas com isso em mente, ao invés de dizer ao teste qual é a sua personalidade de verdade.

(Em outras palavras, se você está procurando uma mulher quieta, responda as perguntas como se você mesmo fosse uma pessoa tímida. Se você quer uma mina tipo "vendedora natural", então responda às perguntas de outra maneira.)

Esteja preparado para ter sua experiência namorando on-line como um jogo de números. Mesmo os meus melhores amigos bonitões tendem encontrar de 5% a 10% das mulheres conhecidas através do eHarmony.

Eu estou em cerca de 10%, não por causa da minha aparência, mas porque eu aprendi o que dizer para as mulheres, essencialmente, como se fosse um alvo de marketing direto.

Isso levanta uma questão: testar, testar e testar mais ainda! A maneira em que o eHarmony funciona e que você e a mulher encontrada poderão trocar uma série de perguntas entre ambos.

Você perceberá que em muitas das perguntas, você terá uma resposta melhor se você digitar as suas próprias respostas ao invés de escolher entre as várias opções pré-criadas para você.

Tente ser engraçado e original na maioria de suas respostas, só leve a sério algumas. Não seja negativo ou auto-critico. Lembre-se, você é um anunciante que está vendendo um produto (você mesmo).

Faça a mesma coisa com o seu perfil. E o que é uma boa fonte de informação para as coisas que você deveria colocar? Os perfis das mulheres! Procure por algumas das frases mais inteligente e depois coloque-las em seu próprio perfil, alterando o texto de maneira que faça parecer seu. Malandragem, só que é eficaz.

Experimente com fotos diferentes. EHarmony permite que você publique várias fotos suas, então tire vantagem disso.

Não poste fotos "típicas" de você, com sorrisos de "pateta", que fazem você parecer como você é o primo de alguém que se chama "João". Seja um pouco ousado com as suas fotos. Coloque fotos de você em "ação" e também de você relaxando. Você pode obter uma oferta especial introdutória no eHarmony através deste link especial que eu criei com eles:
<http://www.alphamalesystem.com/eharmony>.

O Match.com é um outro site bom porque ele permite que você passe e-mails direto para as minas sem precisar de responder perguntas como no eHarmony. Tenha em mente, de qualquer jeito, que a garota típica recebe dezenas e dezenas de e-mails dos caras (especialmente se ela é gostosa), então você tem que tentar fazer o seu e-mail se diferenciar do resto.

Uma vantagem do Match.com é que ele permite que você preencha um perfil estendido de si mesmo. Use este recurso ao máximo! Escreva uma "carta de vendas" completa sobre você, utilizando o máximo de texto possível. Lembre-se, as mulheres estão lendo o seu perfil porque você já conseguiu a sua atenção, então elas vão ler com entusiasmo até o final.

Se você gostaria de testar por três dias o Match.com de graça, acesse através deste link especial que eu configurei com eles:
<http://alphamalesystem.com/match>.

Bônus Especial

Meu amigo Dave M. do Insider Internet Dating criou uma reportagem especial para os meus leitores chamada "Crie o Você ideal: Perfis & E-mails que te Vão Conseguir Sexo". Se você puder ler em Inglês, você pode baixar a reportagem do Dave indo para:

<http://www.alphamalesystem.com/idealyou.html>

“Speed dating,” ou namoro relâmpago –

O “speed dating” é um evento que esta ficando cada vez mais popular em áreas urbanas. Ele funciona assim: cerca de vinte homens solteiros e mulheres solteiras se revezam batendo papo, que dura cinco minutos. Quando os cinco minutos terminam com uma garota, você passa para a próxima.

Eu consegui um monte de transas fáceis através do “speed dating”, então eu o recomendo como um lugar para conhecer mulheres. Por alguma razão, esses tipos de acontecimentos parecem ser mais populares com as mulheres do que com os homens, então use esse fato para sua vantagem. E, como com encontros on-line, os machões geralmente evitam participar em “speed dating”, assim você não terá muita concorrência e da maioria dos outros caras vão ser babacas).

Enquanto você estiver participando nas conversas, não seja excessivamente preciso quando você responder a perguntas como "O que você faz na vida?" Seja brincalhão, a não ser que você faça algo incrivelmente bacana.

Eu realmente gosto do “speed dating”, especialmente para os indivíduos que

1. têm dificuldade para se aproximar a mulheres estranhas. “Speed Dating”- te **obriga** a fazer-lo.
2. levam as suas interações com as mulheres muito a sério e ficam nervosos. Quando você tem conversas de cinco minutos com dez mulheres ao longo de duas horas, você vai rapidamente tornar-se dessensibilizado ao que algumas delas pensam sobre você. Em vez disso, você vai ver o namoro por aquilo que ele é essencialmente—um jogo de números e não é grande coisa

Com “speed dating”, é realmente melhor porque você seleciona as mulheres, e não o contrário. Não se sinta como você tem que provar alguma coisa para elas. Lembre-se, elas estão lá porque querem namorar! “Speed dating” (ao contrário, de por exemplo, da galera que vai as boates) é um jogo completamente diferente, onde você, o cara, começa a ser um dos juízes que faz os “macacos dançarem” para você.

Fale sobre o que você quiser quando você conversar com as mulheres. Deixe-as tentar te impressionar e te conquistar. Relaxe e não se preocupe. Tente eliminar as minas que não te impressionam. Use todos os suas armas quando

you estiver fazendo “speed dating” e mantenha a mentalidade de que you possui alto valor. Converse sobre tudo que te interessa que a mulher possa ter algo a contribuir. (Por exemplo, uma mina pode não conhecer ou se interessar por esportes, mas talvez ela seja capaz de ensiná-lo sobre a decoração da casa ou programas de TV.)

You vai encontrar os mesmos tipos de mulheres no “speed dating” que you encontrou no eHarmony, isto é, vinte e poucos anos de idade ou mais e um pouco desesperada. Conseguindo sexo usando “speed dating” é moleza.

Casamentos –

You já viu o filme *Wedding Crashers*? O enredo não é tão longe da realidade. As mulheres solteiras vão a casamentos de mente aberta para a possibilidade de encontrar alguém lá. Tente socializar o máximo possível e evite se embriagar. You tem um tema fácil para iniciar a conversa, falando como you conhece a noiva e / ou noivo. Conte histórias interessantes ou engraçadas sobre eles.

No trabalho –

Um grande número de relacionamentos começam no trabalho. Na verdade, é um dos melhores lugares para as pessoas se apaixonarem, porque estão juntos muitas horas por dia, em condições que muitas vezes são desafiadoras e exigem um grau de cooperação e confiança. (Psicólogos realmente estudaram o fenômeno destas condições serem propícias para se apaixonar.)

O problema com de encontrar mulheres no seu local de trabalho é que you tem que ir devagar, porque se you for muito pesado e provocar uma acusação de assédio sexual, poderá perder o seu emprego. Portanto, a melhor maneira de lidar com o possível romance no trabalho, é fazer com que as mulheres venham para you. Em outras palavras, não ponha muito esforço em conhecer mulheres no seu trabalho, mas fique receptivo a qualquer possibilidade.

Ao Ar Livre –

You tem um cachorro? Caminhe na rua regularmente em áreas onde tem minas. Eu costumava levar meu galgo num parque e arrumava conversas com facilidade sobre o meu cachorro. Estar em um estado sexualmente excitado

é importante aqui porque você eventualmente precisa mudar de assunto, e com tesão vai fazer com que você pense em outras coisas que não sejam seu cão.

Obtenha números telefônicos de mulheres e chame as mais tarde, desde que você esteja com o seu cão, você não poderá ter uma longa interação com elas naquele momento. A desvantagem de usar o seu cão para conseguir minas é que dificulta transas no mesmo dia. Mas é fácil de obter o numero da mulher.

De qualquer jeito, quando você estiver no seu encontro com a garota mais tarde, a desculpa perfeita para a mulher voltar para a sua casa é para "dizer ola para o seu cachorro."

O melhor tipo de cão para você ter é aquele que ama as pessoas e outros animais. Cães mistos são geralmente bons para isso. Vá para o abrigo de animais e você encontrará uma tonelada deles para escolher. Ao contrário de quando você compra de um criador, estes cães são super-baratos e, beleza, você está salvando uma vida.

Eu atualmente tenho um "basset hound" misto que é brincalhão, que corre e abana o rabo para qualquer um que eu aponto o dedo. Esta é uma maneira fácil de iniciar uma conversa com qualquer mulher que você vê na rua, já que as mulheres quase sempre se derretem para um cão amigável. Eu realmente considero o meu cão a minha arma secreta- que torna facilimo pegar uma mulher na rua, é muito loco.

Bares e discotecas –

Claro que as boates tem um monte de gatas concentradas em um lugar só. Mas existem tantas desvantagens que boates são realmente um dos lugares mais difíceis de se encontrar mulheres. Tendo conhecido minas em situações diurnas e noturnas, considero encontrando-las durante o dia muito melhor.

O problema é que as mulheres nas boates são abordadas por um numero ilimitado de caras bêbados, então elas sempre estão em alerta—alerta bem elevada.

Para piorar a situação, a maioria das minas vão a uma boate apenas para dançar e se divertir com as suas amigas e não para conhecer um cara. (Não é que eles não querem, e só que geralmente não é por isso que elas estão lá.) Um amigo meu descreve que as mulheres em boates se comportam como "retardados com TDAH", o que não está longe da verdade. Quase nenhuma mulher vai a uma boate sozinha e por isso mesmo se você iniciar uma conversa

com uma mina, você vai ter que batalhar com as suas amigas que vão tentar interferir puxando-la para longe de você. E esteja preparado para uma competição doida: as boates estão cheias de caras ciumentos que te atrapalharão e os “machões” que vão tentar com a sua mulher.

Nas boates esteja preparado para tolerar comportamentos que você quase nunca vai ver durante o dia. Porque as pessoas ou estão bêbadas ou tiveram que lidar com bêbados a noite inteira e tendem a ser pouco graciosas e mais irritadas e agressivas.

Se você quiser se dar bem nas boates, evite ficar bêbado e / ou entrar em brigas. Ambos são vistos mal pelas mulheres, para não mencionar fazer mal para a sua saúde!

Se vista apenas um pouco mais exibido que os outros caras (embora não muito), e tente ir com um parceiro--dessa forma, se você bater um papo com umas minas, ele pode distrair a amiga dela. (Se você for tentar um grupo de três mulheres, você vai precisar ter dois outros caras com você para ocupar as amigas dela ou um parceiro com muito talento)

Poderá ser muito difícil separar a mulher do seu grupeto de amigas, principalmente se ela é jovem, por isso não posso exagerar a importância de ter parceiros para ocupar cada uma de suas amigas.

Desde que cada mina tenha conhecido um cara que todos as seus amigas gostaram e confiarem nele, o grupo delas vai ser mais receptivo a se dividirem. Caso contrário, esqueça, você não está indo para dividi-las, todas elas têm telefones celulares e podem encontrar-se depois.

Tente ir para a cama na mesma noite que você encontrar a mulher porque vai ser muito mais desafiador chamar-la mais tarde do que se você tivesse a encontrado em uma situação durante o dia. Isso ocorre porque não importa o quanto encantador você é, as mulheres sempre racionalizam que desde que elas estavam bêbadas, elas não têm noção de quem você é, e além disso, elas te associam com as luzes rodopiantes e o barulho da boate.

Já que a boate é uma situação tão falsa, tente arranjar que a mulher **saia daí** e vá para um local mais calmo e descontraído.

O ideal é você ir embora mais cedo do que mais tarde (se você não quiser ir para casa se masturbar bêbado), mas já que a garota precisa passar um tempo com você na boate antes de ela querer ir a qualquer lugar com você.

Sugira uma mudança de local assim que você detectar que ela estiver receptiva a fazer isso.

Diga algo como "eu poderia comer um certo omelete naquela lanchonete no outro lado da rua. Eles têm os melhores omeletes do mundo! Vamos dar uma passada por lá."

Lembre-se que as mulheres nas boates estão em clima de festa e por isso você tem que enquadrar todas as sugestões de ir para outro lugar em termos emocionais, como se você estivesse saindo da boate para fazer outra coisa que é igualmente divertido e legal.

Uma vez que você conseguiu-o sair com ela para fora da boate e estiver em uma lanchonete (ou onde seja), trate a interação como se fosse um encontro normal. Tente trazer para baixo o nível de energia até que vocês dois estejam relaxando juntos. (Lembre-se, para as minas ficarem sexuais, elas devem estar relaxadas e confortáveis, e se sentir seguras com você.)

Mesmo que seja uma tentação, não beije as minas nas boates! De toques sutis, como dar as mãos e dançar, mas evite que a mina faça algo em público de maneira que ela vai lembrar depois de como ela agiu como uma "vagabunda"

Uma vez que vocês dois estiverem sós, você pode fazer o quanto quiser, mas não o faça em lugares onde outras pessoas possam ver senão a mulher vai se sentir como uma vagabunda.

Evite dançar. Pegar mulheres na pista de dança é um desperdício do seu tempo. É melhor ficar em áreas mais calmas da boate e conversar com as mulheres nestes locais.

Às vezes, porém, você não tem outra escolha, e terá que dançar. Quando a mulher com quem você estiver disser, "Vamos dançar!", aí você não vai ter muita escolha a não ser sair para a pista de dança com ela. A boa notícia é que dança de boate é mal-estruturada e, portanto, muito mais fácil do que você pensar. Noventa e nove por cento da habilidade para dançar que você vai precisar vem de

1. estar livre de preocupações.
2. mover-se em ritmo com a música.

Para obter essas duas habilidades, acredite ou não, você pode simplesmente fazer uma aula de dança de salão. Você vai aprender devagar, danças fáceis como o "foxtrot"; a partir daí, essas boates serão moleza, porque

você vai dançar mais confiante e capaz de manter-se em ritmo com a música--embora em um ritmo mais rápido e com bastantes movimentos improvisados. (Quase ninguém que você ver na pista de dança fez qualquer tipo de aula de dança formal.)

Sair para baladas poderá te cansar no longo prazo. Eu costumava sair quatro noites por semana, toda semana, a fim de encontrar mulheres. Eu ficava até as 3 da manhã, às vezes mais tarde, quando eu tinha um encontro que só ia durar uma noite.

Além de perder sono, eu tinha que inalar fumaça de cigarro nas boates e danificar os ouvidos por causa da música super-alta, tocada para os bêbados dançando. E, claro, haviam as ressacas!

Eu também descobri que o tipo de mulheres que eu gosto—as mulheres inteligentes e espertas que não são apenas bonitas—raramente vão a boates.

Quando eu considero todas as desvantagens das boates, e comparo com a facilidade de aproximar-se de mulheres que estão sozinhas durante o dia, eu realmente tenho que recomendar evitar a cena noturna.

Happy Hours –

O “happy hour” é a exceção do meu conselho para evitar bares e discotecas. Um bar durante um “happy hour” as 6 da tarde é geralmente um lugar completamente diferente do que ele é meia-noite.

Normalmente, o “happy hour” é calmo e descontraído, e o bar está cheio de pessoas com baixa energia relaxando após um dia duro de trabalho. Mulheres nessas situações estão procurando se descontraírem e tirar o stress. Elas tendem a ser sociáveis e mais abertas do que durante a noite.

Se você é um cara mais velho, o “happy hour” também tem a vantagem que você poderá encontrar um demográfico de mulheres mais velhas e maduras nesses locais. Estas são as mulheres que não são capazes de dançar até às duas da manhã, porque elas têm que estar no trabalho ou na sala de aula antes das oito da manhã.

O “happy hour” também tem a vantagem de ser algumas horas antes do jantar. Se você tiver uma boa conversa com uma mulher, você pode dizer: "Sabe o que? Eu to com fome. Por que não vamos para o lugar que eu encontrei a semana passada, a comida é excelente."

Festas em casas de amigos –

Festas podem ser divertidas. Eles são parecidas as discotecas, com exceção de duas vantagens principais:

1. Todo mundo já foi pré-selecionado (já que precisam ser amigos de alguém que mora lá para serem convidados para a festa), então as minas vão se sentir mais confortáveis em volta de você.
2. Graças às reclamações de barulho, a música nunca pode ficar muito alta. Isso permite que você possa ter uma conversa com a garota com que você quiser transar nessa noite.

Apesar de festas terem a vantagem de serem menos barulhentas que as boates, você ainda está concorrendo com muitas distrações (como o barril de cerveja, a dança, e amigos da mulher tentando levá-la para sair com elas para ir os bares e as boates).

Então que nem nas boates, o seu objetivo ainda deve ser de sair do local com uma mulher, e ir para um local mais calmo como um jantar de fim de noite, onde vocês dois poderão estar sós.

Eventos de caridade –

Eu acho que em eventos de caridade há muito poucos homens solteiros e bastante mulheres solteiras. As mulheres são muitas vezes motivadas pela emoção de ser benevolente e adoram prover para outras pessoas.

Além da proporção favorável de homens para mulheres, uma vantagem de fazer trabalho voluntário é que é uma das atividades mais gratificantes que você pode fazer. (Estudos sobre a felicidade constataam que você fica mais satisfeito quando você faz trabalho significativo.)

Além disso, as mulheres acham que homens que possuem uma paixão por algo, mais atraentes. Um dos melhores temas que você poderá falar sobre com uma mulher, são temas que agradam elas e que também você tem uma paixão por.

Uma das minhas grandes paixões é o resgate de animais, então eu procuro encontrar trabalho voluntário nas clínicas de adoção afiliadas com animais. Praticamente todas as mulheres são a favor de salvar os animais, e

quando eu falo sobre minha paixão por resgatar animais, eles ficam fascinadas. Também faz com que elas se sintam seguras e confortáveis comigo, que permitira que elas entrem em um estado de relaxado, para que possamos fazer sexo.

Salas de Aula –

Em termos de estratégia, você quer ir para onde as mulheres estão e os homens não estão.

Nunca quisesse ser o único macho cercado por vinte e cinco gatas sexy? Então considere aula de ioga! Você vai se beneficiar do ioga aprendendo exercícios de relaxamento, respiração e boa postura.

De qualquer jeito, muitas vezes vai ser um desafio puxar uma conversa com as suas colegas de sexo feminino, sem que fique na cara por que você está conversando com elas. Olha só, se uma mulher sabe que você está atraído por ela antes que ela se sinta atraída por você, ela vai se assustar.

Portanto, a melhor maneira de puxar a conversa inicial é falar sobre ioga (ou qualquer outro assunto relacionado a aula) em si.

Se você usar o meu exemplo do ioga, tente aprender o máximo possível sobre o assunto, usando a Internet e livros. Dessa maneira você poderá compartilhar conhecimentos interessantes sobre o ioga com as mulheres que você encontrar-- e por causa de seu conhecimento, você vai ganhar o status de um alfa. (As mulheres acham atraente quando um homem é um especialista em alguma coisa.)

Outras aulas cheias de fêmeas incluem cursos de artes e artesanato, culinária, escrita e literatura, psicologia e línguas de outros países. Uma vantagem de ter uma variedade de aulas é que você vai ter assuntos para falar com as mulheres. Eu tenho um grande interesse na psicologia e tento aprender o máximo possível, e reparei que muitas mulheres têm interesse pela psicologia também.

Atividades –

Existem vários grupos por aí para qualquer coisa, de cantar em um coral até caminhadas pela floresta até dançar salsa. Considere se inscrever em uma ou duas atividades. Claro que você devesse evitar eventos predominado por

homens como convenções “trekkie” (fanáticos pelo filme Star Trek), competições de videogame, e clubes de xadrez.

Descobrir qual são as suas paixões que não sejam dominadas por homens e tente as! Elas poderão te surpreender. Por exemplo, 75% das pessoas que praticam atividades ao ar livre, como caminhadas e subir montanhas, são mulheres. A maioria das pessoas que estão em excursões aventureiras em outros países (por exemplo, o eco-turismo na Costa Rica) também são mulheres. (Lembre-se do que eu disse sobre as mulheres que estão de férias?)

Além disso, procure atividades emocionantes. Eu tenho um amigo que é paraquedista, e as mulheres babam em cima dele por causa disso. Se você quiser que uma mulher confie em você 100% e se entregue completamente para você, leve ela para pular de paraquedista.

Convenções –

Novamente, lembre-se de como as mulheres que estão de férias são as mais fáceis para transar? Bem, você sabia que você pode encontrar muitas gatas cheias de tesão em bares de hotéis, que estão centenas (e às vezes milhares) de quilômetros de onde moram?

É isso aí ... Estou falando sobre convenções.

Uma profissão que é absolutamente **dominada** pelas mulheres “sexy” é a enfermagem. Existem milhões de enfermeiras e estudantes de enfermagem que freqüentam literalmente centenas de convenções por ano nos Estados Unidos (e, sem dúvida, a situação é parecida em outros países).

Então perca alguns minutos navegando a internet e você poderá encontrar uma convenção de enfermagem em breve em um local perto de você.

Seu círculo social –

Fale com casais e você vai descobrir que muitos deles se conheceram através da sua rede de amigos. Ou eles foram arranjados ou saíram com amigos em comum e descobriram que tinham uma boa conexão. Simplesmente qualquer lugar, situação ou evento onde você estiver passando tempo com mulheres é bom. Já mencionei as aulas, o voluntariado, e outras atividades que funcionam com este princípio, mas em geral você deveria estar expandindo sua rede de amigos.

Faça um esforço para aumentar e desenvolver o seu círculo social e incluir tanto homens quanto mulheres. Chame os seus amigos antigos. Faça novas amizades. Saia com os caras do seu escritório. Organize um grupo para jogar boliche ou para ir a um filme. Quanto mais pessoas você conhecer, mais apresentações você vai receber.

Não fique preso em casa assistindo esportes e bebendo cerveja com um grupo de caras, no entanto. As chances de conhecer uma mulher nesse contexto é zero. Sempre certifique que você **saia** para algum lugar quando você estiver com seus amigos homens.

Como Expandir o Seu Círculo Social Mesmo se Você Estiver Sozinho e Não Tiver Nenhum Amigo

Você não precisa ser nenhum tipo de gênio em conversação para fazer novos amigos (e muitos deles!). Tudo que você precisa fazer para construir a sua rede social é ser **simpático e pró-ativo**.

Para ser amigável, você precisa se concentrar na diversão da outra pessoa. Seja otimista e estimule-os com emoções positivas. Mesmo a pessoa mais “nerd” que você poderá imaginar tem amigos. Principalmente, você não quer ser negativo, sobre outras pessoas ou sobre você mesmo.

A solidão muitas vezes vem da sua própria mentalidade. Quando alguém se sente inseguro ou depressivo, e geralmente tem uma má auto-imagem, não é difícil adivinhar por que poucas pessoas vão querer sair com ele.

No longo prazo, as pessoas só vão querer sair com você, se tiver alguma vantagem. Se você fizer que alguém sinta emoções negativas, eles vão ter pouca paciência com você.

Além disso, ninguém gosta de alguém que tem baixa auto-estima e tá sempre querendo que você sinta pena dele. Se você tem sentimentos de hostilidade ou de mau humor, mantenha-os para dentro.

Quando estiver com os seus amigos, deixe-os falar sobre as coisas que eles gostam. Não seja carente. Sendo um macho alfa, você nem sempre tem que dizer tudo para os seus amigos. Você não tem que sempre conduzir a conversa para os seus assuntos.

Em seguida, você precisa ser pró-ativo. Sempre considere que os outros tem preguiça também de te chamar para sair. Afinal, por que eles não vão querer sair com alguém tão legal como você?

Porque a maioria das pessoas são preguiçosas, tome a iniciativa para chamar os seus amigos. Não basta esperar que eles liguem para você. Vire o organizador de sua vida social. Assim como você deve ser o responsável para o sexo que você vai fazer com as mulheres, você deve assumir a responsabilidade por tudo o que você fizer com os seus amigos.

Aqui estão algumas das diretrizes para construir o seu círculo social:

1. Não tenha expectativas sobre os seus amigos. Você não controla as suas vidas. Basta aceitá-los por quem eles são-- o que eles fazem e como eles pensam.
2. Mesmo que você seja flexível sobre quem sair com você, não mude a sua personalidade para se conformar às pressões do grupo.
3. Aceite que ter amigos significa ter um custo. Se você tiver que sair do trabalho mais cedo para ir ao "happy hour" com os caras, então vai ter que ser. Se você tiver que interromper o seu estudo para ir jogar boliche com um grupo da sua aula, não hesite em ir.
4. Se você é uma pessoa sociável e já tem muitos amigos, seja exigente com quem você escolher para sair. O tipo de amigos errados podem te arrastar para baixo, mas o tipo certo podem te puxar para cima. (É melhor ser amigo de milionários do que mendigos viciados em drogas)
5. Se por outro lado você não tiver amigos, não seja exigente. Nunca diga "não" quando alguém te convida para fazer algo se a alternativa é ficar em casa sozinho.
6. Compre um telefone celular. E o use. Para fazer uma nova amizade, simplesmente obtenha o número de telefone. E o chame. Convide o seu novo amigo para sair com você para fazer algo.
7. Quando você convidar pessoas para fazer coisas com você, não deixe ficar inconveniente para eles. Quanto mais conveniente, melhor. Por exemplo, se você conhecer alguém que gosta dos filmes do *Star Wars* e tem um filme novo no cinema que eles vão ver de qualquer jeito, tente encontrar-los aí.

8. Não fique chateado se você sempre tem que chamar os seus amigos. Lembre-se, a maioria das pessoas não tomam a iniciativa e esperam que os outros façam tudo.

Finalmente, a principal coisa que você nunca quer fazer em uma amizade é ser carente. As pessoas nem sempre vão te chamar de volta, por qualquer que seja o motivo. Elas também vão dar fora quando você as convidar. Basta ficar tranqüilo e não deixe que isso te incomode.

Como Conseguir a Atenção de uma Mulher instantaneamente e o Que Dizer para Ela Quando Você Falar com Ela.

No mínimo, você tem que ser capaz de ter uma conversa básica com uma mulher. Você deve fazer a regra de que, a partir de agora, **você vai se envolver em pelo menos uma conversa longa e significativa com uma mulher por dia**. Esta mulher pode ser a sua irmã, um amigo qualquer, um colega de trabalho, a sua mãe, uma senhora de idade, ou qualquer outra pessoa. O objetivo principal é ficar tão acostumado a falar com as mulheres que você o faça facilmente e naturalmente quando chegar a hora de falar com uma mulher que você gostar.

De qualquer jeito, quando você conversar com essas mulheres não-atraentes, não faça muito esforço para fazer elas se sentirem bem com você ou qualquer coisa desse tipo. Basta relaxar e ter uma conversa normal em que você pode ser si mesmo.

Para se acostumar a falar com mulheres **desconhecidas**, decida que a partir de agora você vai puxar conversa com **pelo menos quatro mulheres atraentes por semana**. Isto pode parecer mais fácil do que e se você tiver algo pra dizer além de "Oi, de onde você é?"

No supermercado, por exemplo, você pode dizer para uma mulher: "Ei, eu preciso de um opinião feminina rápida. Eu estou comprando um creme de mão para a minha irmã (mãe, seja para quem for). Qual você prefere, cheiro X ou cheiro Y? "

Patético, eu sei, mas pelo menos isso vai te dar a oportunidade de conversar com uma mulher que você não conhece.

Eu tive o maior sucesso me aproximando de mulheres que estão sozinhas durante o seu dia a dia, e por isso vou focalizar nesse cenário enquanto eu explico como falar com as mulheres.

A Aproximação e Como Fazê-la

Para fazer a sua aproximação, você precisa estar em bom estado emocional. Você precisa sentir um forte desejo sexual e ter confiança relaxada. Se você estiver nervoso e com medo e com dificuldade para encontrar coisas para dizer, a mulher vai te achar pouco atraente e talvez até repugnante.

Eu sei, eu sei ... em um mundo ideal, as mulheres perceberiam que elas deveriam se sentir bem que alguém está se atrapalhando para falar com elas. No entanto, somos homens querendo transar então precisamos nos adaptar à realidade. Você precisa estar confiante, sexualmente excitado, e descontraído, e não estar em pânico, hiperativo, ou asexual.

Lembre-se, todas as minas querem sexo. Algumas tem bloqueios psicológicos como a frigidez, mas a maioria vão acabar fazendo sexo com você, se você for um macho alfa, se você criar as condições adequadas para o sexo se realizar, e se você guiar a interação para a transa.

O lugar onde a maioria dos caras erram com as mulheres e quando tentam usar frases manjadas para tentar conseguir minas. O problema com essas frases manjadas é que elas revelam na hora, antes mesmo que você tenha tido a oportunidade de conversar com ela, que você se sente atraído por ela.

E a não ser que você tem alguma característica muito distinta sobre você, como uma boa aparência ou status de celebridade, você não quer que ela **instantaneamente** decida se ela é gosta de você ou não.

Em vez disso, é melhor ficar abaixo radar dela. Exiba a sua personalidade de macho alfa, e aí você pode **presumir a atração**. (Vou falar mais sobre o que significa presumir a atração abaixo.)

Você não só quer ficar abaixo do radar dela, mas você quer conseguir a sua atenção no mesmo tempo. Faça ela ter interesse em conversar com você.

Finalmente, você quer ter uma conversa **neutra** com ela para começar. Você sabe como você se sente defensivo sempre que você está caminhando na rua e um mendigo chega dizendo: "Oi, tudo bem?"

Você se sente defensivo quando isso acontece porque você sabe que o mendigo quer o seu dinheiro. Ele está forçando a conversa com você muito cedo-- já que ele não te conhece, ele não teria motivos para querer te conhecer deste jeito.

Bem, as mulheres têm o mesmo tipo de reação com os homens. Quando você aproximar uma mina procurando encontrar uma conexão imediata, o escudo de defesa dela vai se ativar na hora.

Mas se você iniciar uma conversa neutra e normal com ela em vez disso, os escudos dela vão ficar desativados.

Depois de ter essa conversa inicial com a mulher, desde que você mantenha a conversa normal e **presumir a conexão** (falo sobre isso mais tarde também), aí você vai estar tomando o seu café da manhã de cuecas com ela na manhã seguinte, isso é, desde que você for persistente e sexual.

Para fazer esse primeiro passo para iniciar a conversa, então, eu sugiro usar o que eu gosto de chamar as Nove Palavras Hipnóticas. Estas palavras cobrem tudo o que discutimos até agora: ficando fora do radar da garota, agarrando a atenção dela, conseguindo que ela se interesse na conversa inicial, e sendo totalmente neutro. Sem discussão, a melhor maneira de iniciar uma conversa com uma mina que você encontrar por acaso é dizer que estas nove palavras: "**Eu preciso de uma opinião feminina rápida sobre isso.**"

Diga as palavras casualmente, como se você não estivesse procurando algo específico dela e poderia perguntar para qualquer outra mulher a mesma coisa.

O que assunto que você usar para pedir a opinião dela é bem flexível, mas certifique-se que é um tema interessante para as mulheres e que você realmente deseja saber.

Aqui estão algumas idéias que funcionaram para mim:

- Fale sobre um artigo que você leu na última edição do Cosmo.
- Pergunte: "O que você acha dessa camisa?"

- Pergunte: "Estou pensando em comprar esse quadro. O que você acha sobre isso? "
- Pergunte: "Quando uma mulher me pergunta se a sua roupa faz ela parecer gorda, o que devo dizer?"
- Pergunte sobre uma situação de namoro que um amigo homem seu enfrentou. "Meu amigo passou o dia inteiro estudando com essa garota. Em um momento, ela arrancou uma página do seu livro e jogou um avião de papel nele. Ela estava rindo e ele estava se divertindo. Mas então, quando ele foi jogá-lo de volta, ela ficou séria de repente e disse: 'Não faça isso!' "Ele disse que a situação ficou muito estranha depois disso. Enfim, ele estava me perguntando o que ele deveria ter feito. O que você acha? "
- Pergunte: "Se o seu namorado jogasse videogames o dia todo, como você se sentiria sobre isso?" Então explique uma história de como a namorada do seu amigo o abandonou porque ele jogava o seu Playstation demais.
- Pergunte-lhe o que as garotas pensam sobre um homem famoso que não é tão atrativo (como Will Farrell ou William Shatner); por exemplo, se as meninas pensam que eles são gostosos. Então, fale sobre uma garota que você conhece que começou a perseguir uma celebridade depois que ela conseguiu o seu autógrafo (por exemplo, ela começou a fazer chamadas de telefone para o seu publicitário e estava planejando uma viagem para sua casa em Beverly Hills). Em algum momento em sua história, a garota que você estiver conversando com vai dizer que a outra garota é estranha—e aí, parabéns! Você está agora conversando com uma mulher que você conheceu por acaso na rua! Você pode então falar com ela sobre quais celebridades que ela considera bonitos e coisas deste gênero.
- Comece uma conversa sobre o que está acontecendo ao seu redor naquele momento. Por exemplo, se você for a um evento para salvar cães, fale sobre a adoção de animais.
- Diga: "Ta bom o tempo hoje, hein?" (Especialmente se não estiver!)

- Pergunte (no supermercado): "Você tentou esse novo tipo de chiclete de hortelã?" "O que você achou?"

Você pode conversar com uma garota sobre praticamente qualquer coisa, na hora, desde que a conversa for **neutra**. Só não se esqueça de escolher um tema que você esteja interessado também. Dessa forma, você se parecer honesto e não como se estivesse tentando pegar a mina.

Além disso, certifique-se de não tentar recitar material memorizado! As idéias acima devem ser usadas como temas de conversação, não os use literalmente. Acredite em mim-- e me levou algum tempo para aprender isso-- se você aparentar um ator de teatro recitando frases, você vai perder feio.

E aqui está outra coisa fundamental para você se lembrar(o que também me levou muito tempo para descobrir): quando você iniciar a conversa, tente não aparentar **muito espertalhão** ou come se fosse muito fácil falar com a mina. Se você fizer isso, ela provavelmente irá dizer algo como "Você está vendendo alguma coisa?" Ou "já nos conhecemos antes?" Basta ser normal--embora relaxado e despreocupado-- em vez!

Como um bonito macho alfa de alto valor, você pode usar a opinião "feminina" como pretexto para avaliar se a garota está mesmo afim de falar. Se ela é fria em relação a você, basta dizer "Obrigado por me educar" e vá embora.

Simple Exercício de Macho Alfa: Assuntos de Conversa

Tire um pedaço de papel (ou abra um novo documento no Word). Passe os próximos vinte ou trinta minutos pensando em doze coisas sobre quais você gostaria ter uma opinião feminina. Escreva elas. Bingo! Agora você tem uma lista pronta de doze assuntos que você pode conversar com qualquer mulher.

Seu assunto principal para conversa pode ser uma coisa tão simples quanto seus arredores. Se você estiver numa sala de cinema, pergunte se ela já viu um filme particular e o que ela pensa dele. Conte uma história sobre alguma coisa interessante que tenha acontecido com você num filme antes.

Aqui está uma história que contei pra uma mulher no cinema e consegui uma transa:

Levei uma das minhas ex-namoradas para um filme e eram só nós e oito meninos adolescentes. Eles estavam sendo barulhentos e pulando pra lá e pra cá antes de começar o filme.

Ela teve uma explosão e disse a eles, “Acho bom vocês se aclamarem, porque quando começar o filme, vocês precisam estar quietos!”

Todos eles ficaram olhando pra mim, porque você não pode brigar com meninas mas pode com outros caras.

Então mais tarde eu fui pro banheiro e aí estavam todos eles, os oito. Senti como se eles iam me assaltar.

Mas até eles ficaram bem quietos e chorões e disseram, “Não conte pra ninguém!” Acabou sendo que eles estavam se escondendo porque eles entraram no cinema escondido e não queriam ser pegos.

Eu sei que esta história é chata, mas não importa para uma garota. Apenas enfatize as partes emocionais quando você conta uma história, já que as emoções são como cocaína crack. (Por exemplo, a história sempre tem um maior impacto se você usar uma voz choramingueira para imitar os adolescentes.

E não use minha história—use uma sua!

Aqui segure outra idéia (E eu verdadeiramente fiz isso. Eu peguei o numero de telefone de uma mulher e vi ela no dia seguinte. Eu tive uma ótima transa do tipo lanchonete-depois-bar-depois-minha-casa-depois-sexo-depois-de-horas-no-meu-sofa-vendo-filmes): Se você estiver na sala de espera de uma clinica dental (como eu alguns meses atrás), pergunte a uma mulher se ela já esteve com esse dentista e peça a opinião dela.

Diga a ela que você está cauteloso sobre os dentistas hoje em dia porque você foi para um chamado Dr. Dedo que tinha os dedos mais gordos que você já viu na vida. (Ela deveria estar rindo agora.)

Dai você pode falar sobre como você acha interessante que as pessoas seguem ocupações que cabem com seus sobrenomes. Dr. Dedo era um dentista. Você também conhecia uma menina chamada Amy Salmão que entrou pra conservação de peixe.

Se a mulher valer a pena pra conversar, nesse ponto ela vai compartilhar coincidência estranhas com você ou falar sobre alguma coisa para manter a conversa rolando. Então isso é uma maneira para avaliar sua disponibilidade para você—isso é, se a conversa vira dos dois lados.

(Uma mulher que não fazer conversa com você ou está tão desinteressada em você que nem vai te dar uma chance, ou está apenas nervosa. Se for o ultimo, eu pego o número de telefone dela e vejo ela outro dia, já que é difícil ter sexo no mesmo dia com uma garota nervosa.)

Quando você fazer seu comentário de abertura e a mulher responde, deixe a conversa rolar. Mude de assunto. Fale sobre qualquer outra coisa que estiver na sua cabeça, como alguma coisa de interessante que você leu numa revista de psicologia. **A chave é conversar sobre mais de um assunto.**

Porque você quer fazer isso? Você quer que ela (e você) tenha aquela sensação que vocês dois podem conversar sobre qualquer coisa.

Já estive em uma conversa assim, uma que parece durar por horas porque você e a outra pessoa ficam pensando sobre novos assuntos para conversar? Esse é o tipo de relacionamento que você quer criar.

Você pode sempre reverter a assuntos prévios de conversa (e isso é o jeito perfeito para evitar pausas desconfortáveis).

Não importa sobre o que você, como o macho alfa, converse, sua atitude vai ser a coisa mais importante. Se você sentir medo, ela vai detectar isso e sentir repelida por você.

Em vez, aproxime-se da situação com o conhecimento total de que as mulheres adoram o sexo e tem uma vida chata sem você, então essa mulher vai valorizar falando com você. Mesmo se não, é a responsabilidade dela para deixar você saber isso, não sua para tentar ler a mente dela.

Então tenha uma conversa normal, seja relaxado, e deixe rolar.

O segredinho sujo sobre suas interações com as mulheres é que **não importa o que você diga** (desde que não sejam os assuntos proibidos que revelo a seguir). Você quer estabelecer um relacionamento e ter uma boa química. Siga o relacionamento!

Quando ela finalmente perguntar por seu nome, diga-o com orgulho e dê uma chance a ela dizer o dela a você. Se você tiver afim, aperte a mão dela agora; fazer isso introduz a dinâmica de vocês dois estarem confortáveis tocando um com o outro.

Faça perguntas, faça declarações, e conectem por alguns minutos. Você vai saber se ela estiver interessada na conversa assim que ela começar a fazer declarações e fazer perguntas de volta (em outras palavras, como falei, a conversa vai ir e voltar nas duas direções)

Neste momento, tenha o tipo de conversa normal que você teria com um amigo que você conhece por muito tempo. Mesmo se você não conhece essa mulher por mais de alguns minutos, você quer que ela se sinta tão confortável como se vocês se conhecessem a muito tempo.

Quando você conhece alguém por um bom tempo, você não bombardeia elas com perguntas. Você faz observações do que está acontecendo no seus arredores, como você não acreditou quanta porcaria e gulezamas as pessoas estavam comprando no supermercado naquela noite.

Fique relaxado e estabeleça uma boa energia com ela. Eu acho isso 100% mais bem-sucedido quando estou com uma mulher de baixa energia do que uma muito energética. Existem duas razões por isso:

1. Ela não vai se sentir como se ela precisa trabalhar para chegar a seu estado emocional super energético.
2. As mulheres são mais sexuais quando estão relaxadas.

Conseguir a Saída Para Namorar

Quando a conversa vira um vai e vem e você sente uma boa energia, está na hora de fechar o acordo. Você pode pedir para ela sair com você nesse momento ou conseguir um número de telefone e marca pra sair depois.

Tome sua decisão com base em se vocês tem tempo. Como uma regra geral, é melhor evitar sair se você não tem tempo para uma transa. Então se ela estiver a caminho para cortar o cabelo ou encontrar uma amiga dentro de uma hora, pegue o número de telefone e marque uma saída mais tarde.

Se você quiser sair naquele momento, fique no informal e diga que vai ser rápido e nada demais. Diga alguma coisa como, “Sabe, estou com vontade de tomar um cafezinho. Adoraria se você viesse comigo.”

As regras dessa saída são importantes, então aqui segue um resumo:

1. Dê a mulher uma sensação de que vocês não vão estar juntos por muito tempo. Fazer isso vai ter um efeito positivo nela e acabar com qualquer dúvidas que ela pode ter sobre tomar um cafezinho (ou o que seja) com um cara que ela acaba de encontrar.

2. Faça a saída soar informal. Você não quer que a mulher pense que sua saída seja uma saída no sentido tradicional; ao manter-lo informal, você vai evitar introduzir uma dinâmica de nervosismo da parte dela, o que fará que ela faça você esperar por sexo. (A maioria das mulheres tem uma política de não transar com um homem na primeira saída.)

Se você decidir apenas levar o número de telefone dela, diga algo como, “Gostei de falar com você, mas tenho que ir. Talvez agente pode sair junto um desses dias.”

Se ela fizer uma declaração positiva como “Sim, gostaria de fazer isso,” então pegue o número dela.

Como um macho alfa, você controla a dinâmica; se você não se importar muito, ela também não vai.

Sempre é melhor se aproximar de uma mulher que esteja sozinha, já que uma mulher com amigas normalmente não deixaria elas para sair com algum cara que ela acabou de encontrar, mesmo se ela quisesse, as amigas interfeririam).

Nas minhas experiências tenho achado que a melhor maneira de se aproximar de uma mulher num grupo é pegar o número de telefone dela e organizar um encontro entre vocês mais tarde.

Sucesso no Telefone

Livros de relacionamentos típicos estão cheios dos tipos de regras como “Não chame uma mulher por três dias.” Como um macho alfa, você anda pela vida fazendo o que você quiser, não jogando esses joginhos. Então chame a mulher quando você quiser.

Aliás, em minha experiência é geralmente melhor chamar uma mulher MAIS CEDO do que MAIS TARDE. Chame ela naquela noite ou no dia seguinte se quiser. Assim, você e sua conversa com ela ainda vão estar frescos na cabeça dela.

Quando você chamar, você precisa soar confiante com si mesmo. Lembre-se que você não está atrapalhando ela, mas está dando a ela a honra e privilégio de falar com você.

Cada pessoa é diferente, então não existem muitas regras que funcionam para todos por o que fazer quando você ligar. Mas aqui seguem alguns básicos.

Um método que me ajuda relaxar é não pensar muito sobre a conversa é fazer **alguma outra atividade** enquanto estiver no telefonema. Talvez coma alguma coisa ou lave a louça, ou ligue para ela enquanto estiver dirigindo ou caminhando seu cachorro. Quando estiver sentado sozinho na sua casa sem fazer nada, sua mente pode entrar em marcha alta e causar que você se duvide.

Esteja preparado caso a companheira de quarto ou a família dela atenda o telefone quando você ligar. (Se sua garota atender o telefone, perfeito. Ai você pode saltar esta seção.) Quando isso acontece, a maioria dos homens vão dizer, em uma voz nervosa, “Oi, a [Garota] está?”

Se você fizer isso, a resposta automática da outra pessoa é normalmente ficar defensiva e dizer alguma coisa como “Quem está chamando, por favor?” (Se ela for bem educada).

Esta resposta te coloca no pé errado porque cria a dinâmica que a outra pessoa sendo uma guardiã protegendo as chamadas. Até quando você finalmente falar com a garota, você vai parecer nervoso e sem atração.

Uma maneira melhor para tratar com uma companheira de quarto ou família que responde o telefone é ficar relaxado e dizer, “Oi, aqui é o [Seu Nome]. Estou dando uma ligada para a [Garota].”

Converse gentilmente com quem atender o telefone e tente fazer sua amizade. Sua vida vai ser muito mais fácil se você for amigo com quem a garota mora, então mantenha a conversa leve, simpática e engraçada.

Se a pessoa te disser que a garota não está lá e oferecer dar um recado, apenas diga, "Obrigado, mas nenhuma mensagem." Confie em mim, ela vai falar pra garota que você ligou. Não deixar uma mensagem vai aumentar sua aura de mistério.

A maioria dos livros de dicas para relacionamentos estão errados quando eles dizem pra se apressar pra desligar o telefone. Não ser que você esteja realmente com pressa, não sinta-se obrigado de seguir tais regras. Continue no sua mentalidade relaxada de macho alfa. Você está chamando porque você quer bater um papo confiante, não porque você esteja desesperado para sair com uma mulher e acha que precisa fingir estar ocupado.

Você também vai achar muitas dicas na internet sobre como falar com as mulheres no telefone, mas meu conselho é para você ignorar a maioria. Caras vão oferecer histórias pré-feitas sobre suas próprias vidas e escrever para você usar em sua situação. Mas usar a história de outro é um erro enorme porque as histórias vão parecer falsas e tramadas. Você deveria ser original; fale sobre sua própria vida com as mulheres pra quem você telefona.

Então, o que você faz quando sua garota atende o telefone ou chega no telefone pra falar? Primeiro, não force a conversa. Apenas continue a conversa que estava tendo com ela quando você recebeu o número dela. Volte para aqueles mesmos assuntos de conversa com um tempo. Isso vai fazer ela voltar para o humor que tinha quando vocês se encontram.

Depois transacione para uma história sobre alguma coisa que aconteceu na sua vida.

Diga alguma coisa que aconteceu no seu dia que interessaria a uma mulher. Sua meta é ser leve e espirituoso e sentir aquela energia com a mulher.

Sua voz deve soar animada e fácil; não use um tom monótono ou uma voz de baixo volume.

Evite assuntos que você tende usar quando você se sente nervoso, incluindo perguntar o que ela está fazendo, como foi o dia dela (diga a ela como foi o seu em vez), e recordar a ela que você é aquele cara que ela encontrou na

livraria (ou onde for que seja). Você é um macho alfa interessante, então claro que ela vai se lembrar onde ela encontrou você!

Não se esforce demais para construir o relacionamento, apenas suponha que ela já existe. Assim você pode relaxar e ter uma conversa interessante, como se fosse com um velho amigo platônico.

Depois de conversar por um tempo, encontrar ela vai ser fácil. Ela provavelmente até vai dar uma indireta. Apenas diga algo como, “Ei, estou super ocupado com o trabalho, mas seria legal passar um tempo junto enquanto esteja na lanchonete. Quando você tem tempo?”

(Claro, sua meta não é apenas passar um tempinho com ela, mas não diga isso. A razão que você diz que seu tempo é limitado é para deixar ela baixar a guarda sobre fazer sexo na primeira saída.)

Se ela começar a ficar indecisa ou te dar uma resposta negativa, não se preocupe. Pelo menos você pegou dez ou quinze minutos de prática falando no telefone com uma garota atraente que você mal conhecia.

Apenas diga, “Prazer falar com você, talvez nos falamos depois .” Não desligue dizendo, “Ok, vou te ligar esse fim de semana.” A primeira declaração faz você parecer mais como um desafio e imprevisível nos olhos dela.

A Saída

Assim que você conseguir ficar cara-a-cara com a mulher (sem as amigas dela, etc), está na hora de começar a escalar a interação devagarzinho em direção ao sexo. Dê-se conta de que a mulher quer sexo tanto quanto, ou mais ainda, do que você. Você vai se concentrar em quatro coisas:

1. Estar o mais relaxado possível (ou seja, o contrario de nervoso e sem confiança)
2. Se sentir sexualmente excitado.
3. Conversar como se vocês fossem velhos amigos.
4. Liderar e persistir em direção à transa.

O único lugar que você deveria levar uma mulher na primeira saída

Para a primeira saída, você deveria levar uma mulher que não está tradicionalmente associado com o “romance.”

Com isso quero dizer que você não deveria levar ela para um jantar caro ou fazer qualquer outra coisa associada com uma “saída.” Fazer isso vão colocar ela na mesma mentalidade de “fazer ele esperar” que ela tem adotado com os últimos cem caras que compraram um jantar caro pra ela.

Em vez, encontre ela algum lugar informal, como um café ou lanchonetinha barata para um almoço. Não crie uma cena sobre quem vai pagar pelo que—lembre que os últimos cem caras que pagaram pela comida dela fizeram porque queriam transar, e isso é obvio pra ela.

Como um macho alfa, você não deveria fazer nada porque você “espera transar.” Isso cheira de desesperação e acaba com qualquer atração uma mulher possa sentir.

(Um cara que transa toda hora é mais atraente porque o sexo não é nada demais para ele. Se uma mulher quiser a atenção dele, ela tem que merecer, e não o contrário. Em outras palavras, o cara é o desafio para ela, não uma certeza.)

Como já falei no início do livro, gastar dinheiro numa mulher baixa o teu valor nos olhos dela, então evite a questão do dinheiro quando estiver pensando em lugares para levar ela. Ao mesmo tempo, entretanto, não pareça um mão de vaca.

Meu lugar preferido para encontrar é no café porque é informal e um lugar bem publico onde uma mulher se sente segura e onde nunca é necessário gastar mais de alguns reais. Assim se você decidir comprar um café pra ela, não é nada demais.

Outra grande vantagem de encontrar para um cafezinho é que, já que uma lanchonete é um lugar tão relaxado e confortável, você pode evitar aquela janta na primeira saída que não faz nada mais do que deixar todo mundo nervoso.

Relaxação deveria ser um grande fator em decidir onde levar a garota. Se o lugar for chique demais, vira intimidador. Não se esqueça, para uma mulher virar receptiva ao sexo, ela precisa se sentir relaxada e confortável.

Outra opção é uma combinação de bar e restaurante, como o Friday's, lugares que facilitam a transição de comida para a bebida do bar.

Tente ir para um lugar perto de sua casa. Quanto mais longe for a viagem do local de seu encontro a sua casa, maior é a janela de oportunidade para a mulher sair de seu estado de excitação emocional e sexual, começar a se preocupar, e começar a ter pensamentos ruins sobre como que ela está a caminha da casa de um homem com quem está saindo pela primeira vez e ela nunca antes fez isso.

Outra estratégia a considerar é virar um cliente regular no lugar onde você quer levar as mulheres (no meu caso, eu sou um regular num café perto da minha casa). Dê gorjetas boas para os trabalhadores. Dê tantas gorjetas que eles esperam sua chegada com antecipação.

Assim quando uma mulher vier ao local com você, ela vai ver que as pessoas lá conhecem você e praticamente idolatram você, o qual vai disparar seu status social nos olhos dela.

As mulheres colocam muito ênfase no status social de um homem, então ajuda você quando a mulher ver que outras pessoas conhecem e gostam de você. Para ela, isso quer dizer que você é normal e não um esquisito assustador.

E enquanto estivermos no assunto de seu status social, outra sugestão é levar a garota para um lugar onde você é popular ou as pessoas deferem a você. Se você for o chefe no trabalho, por exemplo, faça a garota encontrar você lá antes de sair com ela (veja a página 35 para mais detalhes sobre essa idéia).

Quando você for sentar no local do encontro, faça o contrário do que os livros de etiqueta disserem. Em vez de liderar a mulher para a cadeira do lado da parede, você deveria pegar esse assento para você.

Tenha suas costas dadas para a parede para que a mulher esteja sentada do outro lado de você. Assim ela só pode ver você e a parede, o que minimiza as distrações contra qual você precisa competir.

Sua meta é ter a concentração dela em você em vez de outras pessoas que ela viria na lanchonete, a vista pro rio, ou os prédios do outro lado da rua ou as outras pessoas ao seu redor. Você não quer a atenção dela seja interrompida por algo que seja mais interessante que você.

A propósito, note que tenho falado sobre onde **você** quer ir. Isso é um ponto importante: você controla a dinâmica. Deixe ela entrar no seu mundo, não você no dela.

Não seja um dos caras com determinação fraca que dizem, “Onde você gostaria de comer?” Pense em um lugar e **traga ela para dentro de sua realidade.**

Mesmo se ela dizer, “Eu conheço um lugar bom onde agente pode ir,” você deveria levar ela para onde você queira ir mesmo assim. Se você for o que estiver seguindo ela, vai ser muito mais difícil para você conseguir transar com ela nesse mesmo dia.

Mais tarde no relacionamento, essa dinâmica pode e deve mudar. Mas no início, sempre pense em um lugar, e tenha a mentalidade: “Eu vou fazer algo divertido, e essa mulher está apenas vindo junto”

Como Criar Conversas Fáceis e Bem-sucedidas Quando Saírem

Você quer que suas conversas sejam livres e orgânicas, então mantenha suas discussões informais e fale com a mulher da mesma maneira que você falaria com um amigo. Utilize a seguinte mentalidade: “Sexo com esta mulher é inevitável e vai acontecer daqui a algumas horas, então apenas seja paciente e conheça bem a mulher antes da transa.” Assim você vai estar relaxado e não pensar demais no que pensar.

Aqui estão algumas sugestões sobre o que falar:

- **Histórias interessantes da sua vida.** A mulher provavelmente também vai começar a falar de coisas interessantes da vida dela. Se alguma coisa que ela disser fascinar você, diga que você gostaria de ouvir mais sobre isso. Portanto, não finja interesse porque as mulheres geralmente detectam insinceridade.

- **Os melhores momentos dos últimos dias de sua vida.** Faça esses emocionalmente relevantes, como alguma coisa legal que você viu, ou alguma coisa escandalosa ou fora do comum que aconteceu. Ela provavelmente também vai começar a contar os melhores momentos dela.
- **Shows de televisão, filmes e celebridades.** Mesmo se você não assiste muita televisão, você pode se informar rapidamente lendo revistas de showbiz por alguns minutos para aprender sobre as celebridades (que elas são e o que fazem, duas coisas que a maioria das mulheres seguem) e outra revista para aprender sobre quais filmes e shows são populares com as massas. Na internet você pode dar uma olhada nos jornais principais na seção de showbiz e nos diferentes sites dedicados para o entretenimento. As mulheres adoram falar sobre as fofocas mais recentes das celebridades, então se informe! E você pode assistir aqueles shows que fazem um resumo das notícias do mundo da celebridade para que você não precise fazer. Então com um investimento de apenas meia hora por semana você vai estar cheio de coisas engraçadas e espirituosas para falar sobre todos aqueles shows de reality e drama ridículos que são tão populares com as mulheres.
- **Música.** Cheque o *Rolling Stone* ou outra revista de música para se informar o que está fazendo sucesso no momento para que você possa falar sobre música de um jeito que soa interessante.
- **Comida.** Não importa se uma mulher seja fina ou gorda, as chances são altas que ela é *obcecada* com o assunto de comida. Fale sobre seus pratos e restaurantes preferidos.
- **Férias.** Fale sobre coisas legais sobre os lugares onde você já visitou.
- **Suas paixões na vida.** Você *tem* paixões na vida, não? Se não, desenvolva algumas. E desenvolva a habilidade de falar sobre eles.
- **Diferenças entre homens e mulheres.** Muitas mulheres podem falar sobre este assunto por horas!

- **Sapatos.** As mulheres tem uma fascinação estranha por eles, e você pode facilmente ter uma conversa de meia hora com quase qualquer mulher simplesmente tendo ela educar você sobre sapatos.

Está bem fazer perguntas sobre a mulher, mas tente evitar fazer demais. Porque? Você geralmente não faz muitas perguntas quando estiver falando com alguém que você conhece. (E se lembre de que você quer criar nela aquela sensação de que “é tão fácil conversar com esse cara, é como se eu conheço ela a um tempão!”)

Quando estiver colhendo informação, faça declarações em vez de perguntas.

Não tem nada de errado perguntar “Que tipos de livros você gosta ler?” Mas um jeito melhor é a frase “Adoraria saber que tipos de livros você lê.”

Uma declaração assim comunica sua vibração e é mais pessoal porque você está expressando seus sentimentos e reações.

Não importa do que vocês falarem porque uma mulher não vai transar com você simplesmente pelo que você diz. Portanto, ela vai eliminar você se você falar dais coisas **erradas**.

Muitos caras vacilam aqui, então preste atenção na lista de quatorze assuntos específicos que você nunca deveria abordar em conversas com uma mulher com que você quer transar:

1. Coisas negativas como quanto ela detesta o emprego dela

Mantenha a interação positiva. Você quer que ela associe você com coisas *boas*.

Além do mais, você é o homem que vai transar com ela, não ser seu psicologista! Deixe os amigos dela escutarem os problemas dela em vez de você.

Se ela abordar coisas negativas, dirija a conversa para coisas que você prefere. Para ser gentil, antes que você troque de assunto, diga algo como “Eu vou te ajudar a tirar isso da sua mente.”

2. Coisas muito negativas sobre si mesmo

Não diga a ela que você passou dois anos na cadeia, quanto você odeia seu emprego, ou que você é um anti-social que não sai muito.

Entretanto, ela sabe que ninguém é perfeito, então você **deveria** revelar algumas vulnerabilidades pequenas de vez em quando, como que você fica nervoso quando tem que discursar em frente de um grande público⁸, que você tem dificuldades mantendo seu carro limpo⁹, ou como você sempre teve medo do pensamento de seus pais morrerem¹⁰.

Falar de pequenas vulnerabilidades pode aumentar a afeição dela por você por que:

- a) Personaliza você e ajuda você ser uma pessoa mais acessível e amigável.
- b) Demonstra a ela que você não está tentando ganhar a aprovação dela.

3. Assuntos controversos

Foi mal, aficionado de armas. Se ela ficar agitada sobre o número de pessoas que possuem armas, sexo vai ser a ultima coisa na cabeça dela.

⁸Você quase sempre vai ter uma reação de, “Eu também!” nessa.

⁹Por alguma razão, as mulheres não estão nem aí com a sujeira no seu carro. Elas só se importam se sua casa estiver limpa.

¹⁰Isso é outra vulnerabilidade que você pode revelar que está garantido que a mulher dirá “Eu também!”

Também é possível que vocês tem visões diferentes que desqualificariam você na mente dela (ela talvez tenha opiniões fortes sobre casamentos entre gays que você não tem), então evite mencionar qualquer coisa com este potencial.

Se a mulher abordar religião ou política, tente concordar com ela o máximo possível. Sua meta é transar, não empurrar sua agenda política. Não comprometa nos seus valores principais, mas ao mesmo tempo, mesmo se você não concorda com ela, diga algo como “Isso é um ponto interessante que você mencionou. Gosto que você esteja bem informada nesses assuntos. Opa, sabe de uma coisa?” ... e mude o assunto para outra coisa.

4. Assuntos que tendem chatear as mulheres

Provavelmente um por cento ou menos das mulheres *realmente* se importam sobre se o Flamengo vai comprar um zagueiro novo, então salve essa conversa para quando sair com os caras.

As mulheres também não se importam com modificações que você fez no motor do seu carro.

Nem estão interessados sobre como você matou 100 pessoas num jogo de vídeo game ou no computador. Ou qualquer outro assunto sobre computadores ou eletrônicos.

5. Qualquer assunto técnico

Salve discussões sobre seu upgrade de 2GB de RAM no seu computador para seus amigos nerds masculinos. Se você sentir-se obrigado a explicar o que é RAM e como funciona, salve para os caras.

Não posso falar isso suficiente porque precisa ser martelado no seu cérebro: **Para que as mulheres entrem numa mentalidade sexual, elas precisam estar emocionalmente engajadas.** Quando você engajar elas logicamente, você sufoca o setor emocional da mente delas. Não seja chato!

6. Assuntos vulgares

Você não se faz parecer mais sexualmente atraente quando você explica para a mulher que você não quer creme no seu café porque te da diarreia. (Infelizmente, isso é um exemplo verdadeiro de um dos caras que treinei. Mais incrível ainda é que ele não tinha a mínima idéia do por que a mulher perdeu interesse nele!)

Também não ria sobre como você pode peidar quando quiser. As mulheres não acham isso engraçado—ao contrario, repulsa elas.

7. Assuntos que seriam ofensivos para as mulheres

Existem algumas diferenças seria entres os homens e as mulheres em certos assuntos.

Praticamente toda mulher, até as mais drogadas e egoístas tem um instinto forte para criar. Então talvez você goste de caçar, mas não diga isso para uma mulher.

Essa regra deveria ser obvia, mas parece que as vezes não é. Conhecia um cara que falou para uma mulher como ele achou engraçado quando ele atropelou um esquilo e viu ele molenga na estrada. (Nem preciso dizer que ele voltou pra casa sozinho aquela noite.)

8. O ex-namorado dela ou qualquer outra cara de quem ela possa ainda gostar

Quando surgir o assunto de ex, mude o assunto IMEDIATAMENTE, SE NÃO MAIS CEDO AINDA.

Mesmo se uma mulher dizer que ela detesta o ex dela, simplesmente quer dizer que ela ainda sente atração por ele. Se ela realmente não sentisse algo por ele, ela estaria completamente indiferente a ele e não iria querer falar sobre ele.

O ponto final é que você quer que ela pense em você e apenas você, não outros caras.

9. Sexo

Não verbalize nada sobre sexo porque se não vai engajar a parte da mente dela que está treinada a dizer “Ah não, esse cara só está procurando uma coisa. Melhor eu fazer ele esperar se não as pessoas vão achar que sou uma piranha!”

Se ela falar sobre o sexo, apenas reconheça que ela falou, converse, e ria sobre isso como se não fosse nada demais, depois mude o assunto.

Esteja excitado, mas não verbalize nada sobre sexo; ao rolar uma energia entre vocês, espere que ela gradualmente fique tão excitada quanto você. (Eu vou explicar esse conceito em maior detalhe na próxima sessão.)

10. Indicadores de baixo status

Veja o capítulo anterior sobre “Nove Sinais Não-Verbais Que Dizem que Sou Simpático” para mais coisas para evitar numa conversa (como gabar-se).

11. Barragem de perguntas constante

Se você **tentar** criar uma conexão em vez de supor e agir como uma já existe, você vai fracassar. Porque? Ao agir como alguém que a mulher acabou de encontrar, você vai ser posto nessa categoria na cabeça dela, o que faz o sexo uma possibilidade distante.

Você quer que ela pense sobre você como um cara com que ela conectou imediatamente. Fale sobre as coisas sobre quais você falaria se vocês dois fossem confortáveis um com o outro e têm total confiança.

Isso é outra área onde a maioria dos livros de relacionamentos estão errados. Quando você estiver confortável com alguém, você não enche elas de perguntas—você apenas faz declarações e tem

uma conversa normal. É a mesma coisa quando você estiver com uma mulher com quem você quer transar.

12. Qualquer coisa que for preparada ou pré-planejada

Se você fizer uma pesquisa na internet, você vai achar sítios que dizem dar a você a habilidade de hipnotizar as mulheres ou alterar os estados emocionais dela de alguma forma. Elas incluem frases preparadas e histórias desenhadas para fazer as mulheres rirem e caírem em um estado quase hipnótico.

Não estou dizendo que essas coisas não funcionam, mas o problema é que a não ser que você seja **muito bom** em sua entrega, você vai parecer um falso se você começar a repetir frases pra ela.

Os métodos neste livro são muito mais simples e tão bons quanto outros sistemas para conseguir a transa pra você.

Porque gastar horas memorizando rotinas quando você pode simplesmente se fazer atraente para as mulheres simplesmente **sendo si mesmo** com as mulheres?

13. Fala romântica

Você ouviu certo. Recite poemas do Shakespeare na aula de Literatura, não quando estiver saindo com uma mulher.

Qualquer romance deveria vir depois que vocês dois transarem, não antes. Se você criar a dinâmica de romance, a mulher vai provavelmente fazer você esperar pelo sexo.

Já que você é o macho dominante que controla a dinâmica, você prefere criar a dinâmica onde o sexo é presumido e **não e nada demais**, não uma coisa pela qual você sofre por meses de angustia sexual antes de chegar o grande dia do sexo.

14. Humor demais

É bom ser naturalmente engraçado e espirituoso ao decorrer da conversa, e muitos caras que são bons com a mulherada sabem fazer elas rir.

Entretanto, não exagere. Se você usar humor demais, a mulher não vai levar você a sério ou olhar sexualmente para você.

Lembre que você controla a interação com uma mulher, então você quer criar a mentalidade correta. Você é um homem sexual e um macho alfa, não um palhaço ou entreter.

(Veja “A Importância do Riso” abaixo para o uso correto do humor.)

Ter Conversas Emocionalmente Relevantes

Quando você conversa com as mulheres, é importante apelar para suas emoções. É simples, uma mulher com suas emoções engajadas é mais receptiva ao sexo.

Por exemplo, em vez de dizer “Eu acabei de dirigir 10.78 quilômetros” da maneira que vocêalaria para um dos seus amigos masculinos, você deveria falar “Você não vai acreditar o que vi no meu viagem hoje!” Ela vai ficar excitada e perguntar o que foi.

A melhor maneira para aprender como falar com uma mulher de uma maneira emocionalmente relevante é falar sobre suas experiências diárias com elas é simplesmente falar sobre suas experiências diárias com elas de maneira que deixa elas sentir o que você deve ter sentido.

Você levou uma bronca de seu chefe? Notou alguma coisa interessante quando estava dando uma caminhada? Se envergonhou em frente de um monte de pessoas hoje de manhã?

Situações como essa, em que você **sentiu** uma emoção forte no momento (não importa qual foi a emoção), são os tipos de conversas que agradam a mulherada.

Se lembra daquele guia onde eu recomendo que você tenha no mínimo uma boa conversa com uma mulher todo dia? Um dos benefícios você vai receber disso é aprender os tipos de assuntos que fascinam as mulheres. Assuntos emocionalmente relevantes vão vir naturalmente a você.

Também ajuda passar um tempo com as mulheres para ver como elas conversam entre si. Depois você pode falar com elas de maneira parecida. (Mas cuide para não parecer seu “melhor amigo gay,” então seja masculino.)

A Importância da Risada

Para as mulheres, a risada pode ser uma experiência emocional que cria laços, então seja o cara que faz ela rir de vez em quando. Não estou dizendo que você deveria ser um comediante sem-parar, mas faça uma piadas engraçadas de vez em quando.

A propósito, nunca **ag**ia ser espirituoso, engraçado ou brincalhão; você precisa **ser** estas coisas em vez. Desenvolva sua inteligência e faça comentários brincalhões e observações espirituosas quando quiser.

E dê-se conta de que mesmo se algo seja só um pouco engraçado, a mulher vai rir simplesmente porque vocês dois tem um relacionamento.

Uma técnica de flerte que vem Naturalmente para as Mulheres mas que a Maioria dos Homens Tem Dificuldade: Se Especialize Nisso e você Vai Separar-se do Resto do Grupo

Mexer com ela—isso é, mandar mensagens misturadas. As mulheres mexem com os homens porque eles gostam tanto disso.

As mulheres mexem com seus olhos ao olhar para os homens sugestivamente e depois desviar seu olhar. Elas mexem com a maneira que elas se vestem que revelam só o suficiente, mas não demais.

O máximo em gozar é feito por dançarinas de strip-tease. Elas agarram a gravata de um cara e chegam tão perto que estão quase se beijando. E de repente, elas saem para trás e dão as costas pra ele. Depois elas repetem o processo.

Pense como a strip-teaser te excita e depois caem fora, te excita, e saem fora.

As mulheres fazem isso todo tempo, em vários níveis diferentes.

E as mulheres fazem porque elas se dão conta que as carícias preliminares começam bem antes de chegarem na cama.

Então você deveria gozar de volta—brincando—porque ela absolutamente adora isso. Mexa com ela sobre

- as respostas dela para suas perguntas.
- o jeito que ela se veste
- seus peculiaridades e maneirismos

De um tapa na bunda dela quando ela fala alguma coisa travessa. Faça uma bola de papel da embalagem do canudo e jogue nela, com um sorriso danado na sua cara.

Faça toda sua interação com uma mulher quase como se você fosse seu irmão mais velho e ela é sua irmãzinha cômica.

NOTE: Se você sabe ler a língua inglesa. Eu tenho um ótimo relatório sobre como fazer as mulheres rirem no meu site, escrito pelo guru de sedução *Martin Merrill*. Você pode pegar uma cópia do relatório no:

<http://alphamalesystem.com/bonuses-lz.html>

Emoções Que Combinam: Como Fazer a Mulher Se Sentir Relaxada e Excitada ... Apenas sentindo assim você mesmo!

Já notou como as emoções são contagiosas? Talvez você passou um tempo com um bom amigo seu que estava deprimido, e um tempinho depois, você também se sentiu um pouco deprimido.

Ou já passou algumas horas com um colega de trabalho que estava de mal humor aquele dia? Se você não fez um esforço amais para ficar de bom humor, você provavelmente foi arrastado para aquele humor também.

A idéia de que as emoções são contagiosas tem implicações profundas, quase milagrosas. Quer dizer que a pessoa num grupo com a emoção mais forte pode, simplesmente ao sentir aquela emoção, levar os outros para este mesmo humor. Como uma gripe, as pessoas pegam as emoções da pessoa mais dominante (negativa ou positiva).

Sei que soa um pouco maluco, mas existe pesquisas persuasivas que suportam a noção.

- Um estudo examinou duas pessoas começando uma conversa. Depois dos primeiros minutos, seus pulsos estavam iguais. Depois dos quinze minutos, eles estavam não apenas espelhando a mesma linguagem de corpo, mas também relataram os mesmos humores.
- Pesquisadores tem observado que as emoções passam de uma pessoa para a outra até quando a interação é completamente não-verbal. A pessoa que é mais emocionalmente expressiva de forma não-verbal acaba influenciando os humores das outras pessoas.
- Em um grande estudo de grupos de trabalho em setenta indústrias diferentes, pesquisadores observaram que as pessoas que sentavam juntos em salas de conferencia acabavam compartilhando o mesmo humor dentro de duas horas.
- Outros estudos de longo-termo observaram que no período de vários dias e semanas, pessoas que estão juntos (como em equipes esportivas) acabam harmonizando suas emoções.

Estais começado a ver como tirar vantagem dessa peculiaridade na psicologia humana para conseguir uma transa?

Muitas das peculiaridades vem da evolução humana. Ao desenvolver em primatas avançados nos últimos dois milhões de anos, nós vivemos em tribos ou famílias extensas.

Para manter coesão, o grupo sempre esperava que o líder fosse seu guia emocional. O líder levantava as emoções do grupo para aumentar a moral, assim a tribo podia defender-se contra tigres-dente-de-sabre e outras tribos humanas.

Eu achei isto absolutamente fascinante porque as pesquisas significam que você precisa apenas ter uma forte emoção (digamos, otimismo determinado mas jovial) que você queira que outra pessoa tenha. Depois segure essa emoção o mais forte possível.

Ao decorrer do tempo, a outra pessoa vai começar a gradualmente se sentir mais determinada, mas jovialmente otimista. (Está começando a ver como

você pode aplicar este fenômeno nas mulheres? Se não, siga lendo—você vai ver dentro de breve!)

Livros como *Liderança Primordial* por Daniel Goleman (o homem que introduziu pela primeira vez o conceito de inteligência emocional alguns anos atrás) têm se concentrado em combinar emoções quando o assunto é liderança. (A propósito, todos os estudos acima foram discutidos em *Liderança Primordial*. Com certeza de uma olhada nesse livro, porque ele vai ajudar a você avançar sua carreira.)

Mas o que significa tudo isso para você conseguir uma transa? O que significa é você apenas precisa **se sentir relaxado e sexualmente excitado** quando estiver conversando com uma mulher. Se vocês dois sentirem um química e uma vibraçãozinha e desenvolverem um relacionamento, ela também vai se sentir relaxada e sexualmente excitada com o decorrer do tempo.

Essa é a chave para sua saída com uma mulher. Sinta-se relaxado e sexual, e mantenha ela no papo com você até que ela combine com suas emoções. Viu como é fácil?

Suponha que você entra numa lanchonete. Ao se sentir num estado de excitação sexual, sente-se e converse com a mulher sobre assuntos neutros em que ela estaria interessada. Sua meta é dar à mulher uma janela para seu mundo.

Conecte-se com ela, e assim que ela se sentir suficientemente excitada sexualmente, você cria as condições para rolar o sexo.

Os Sinais de Atração Dela

Eu provavelmente não preciso fazer uma lista dos sinais de atração que você acha em livros de relacionamento, porque se uma mulher não dar um fora, continua falando com você e sendo agradável, obviamente ela não desgosta você!

Mas sempre é possível que ela apenas gosta de você como um amigo (mas é improvável desde que você continue a empurrar a interação para frente), então meu conselho a você é aprender e memorizar a seguinte lista de sinais que eu criei, e depois **tente esquecer**.

Se você não esquecer, você vai acabar paralisado a si mesmo durante conversações porque você vai começar a analisar detalhes pequenos, como com qual força a mulher gira o cabelo dela por volta de seus dedos.

Quando você tiver experiência suficiente com as mulheres, você vai reconhecer sinais de atração instintivamente. A seguir uma lista, sem nenhuma ordem particular.

1. Ela elogia você sobre quase tudo.
2. Ela se sente nervosa em sua companhia. Procure sinais de nervosismo, como contrações de músculos.
3. Ela mexe com você de brincadeira.
4. Ela se esforça para te dizer o quanto ela **ama** todas as coisas que você gosta.
5. Ela fala sobre coisas que vocês podem fazer juntos no futuro. “Você gosta de comprar em lojas de roupa antigas também?” ela pode dizer. “Deveríamos ir juntos um desses dias!” A propósito, fazer compras é algo que você deveria mencionar com as garotas. Mas não seja serio demais; fique na brincadeira ao dizer algo como “Poderíamos ir para as compras para achar os collants roxos mais cafetões da Avenida Paulista!” (Aliás, diga qualquer zoeira absurda que vocês dois possam fazer no futuro—apenas não as faça verbalmente sexuais, claro.)
6. Se as pernas delas estiverem cruzadas, olhe para o pé da perna de cima. Se estiver apontando para você, é um sinal que você tem sua atenção total.
7. Ela faz um esforço para manter a conversa andando quando der uma paradinha. (De vez em quando você pode testar a atração dela a propósito ao deixar a conversa dar uma pausa do seu lado. Depois veja se ela recomeça a conversa.)
8. Ela toca a cara dela. Quando as pessoas se tocam na cara, é um sinal que eles estão pensando sobre alguma coisa. Para se assegurar que ela estiver pensando bons pensamentos, procure este sinal em combinação com alguns dos outros da lista.

9. Ela olhar direto no seus olhos e segurar o olhar.
10. Ela refletir você. (Sendo passivas por natureza, as mulheres vão seguir a liderança de um homem a quem elas se sentem atraídas.) Olhe para ver se ela
 - tem uma postura parecida com a sua.
 - ajusta o volume de sua voz para combinar com a sua.
 - ajusta o ritmo de sua voz para combinar com a sua.
 - emparelha o ritmo de sua respiração
 - ri quando você ri.
11. Passar a mão numa taça de vinho, caneta, ou outros objetos cilíndricos pra cima e pra baixo com seu dedão e dedo indicador. Isso quer dizer que você está tendo um forte efeito nela, machão!
12. Ela toca a cara dela enquanto olhar pra você.
13. Ela mexe a cabeça de um lado para o outro. Veja se o cabelo dela oscilar enquanto ela fizer.
14. Ela balança o sapato dela dos dedos do pé, ou até tira fora.
15. Ela esfrega as pontas do dedo na parte superior do peito.
16. Ela esfrega a palma da mão atrás da cabeça, causando o cabelo dela afofar.
17. Ela brinca com o cabelo enquanto olhar pra você.
18. Ela mostra um sorriso genuíno em vez de um forçado.
19. Os olhos dela brilham porque suas pupilas estão grandes e dilatadas.
20. Ela levanta as sobrancelhas de vez em quando.
21. Seus mamilos estão endurecendo. Claro, você só pode notar isso se ela estiver usando as roupas corretas.
22. Ela tem uma cara relaxada. (As vezes uma cara mais tensa também pode ser bom, como quando uma mulher está tão atraída a você que ela se sente nervosa.)

23. Ela olha nos seus olhos. Suas pupilas dilatam (agradecem).
24. Ela concentra toda sua atenção em você, até quando tem outras pessoas ao redor.
25. Ela toca você quando está conversando, mesmo que seja “acidental.” As mulheres são altamente conscientes de seus corpos, então raramente vai ser realmente um acidente quando elas tocam você. Veja se ela toca seu braço para enfatizar um ponto ou passar o pé dela no seu quando ela rir de uma de suas declarações espirituosas.
26. Ela ri com seus comentários como se fossem a coisa mais engraçada que ela já ouviu, mesmo se são só um pouco engraçadas.
27. Ela mostra a língua dela, como tocar ela para na frente dos dentes ou lambe os lábios.
28. Com o corpo dela virada em sua direção, ela de repente senta reto, com seus músculos dos braços tensos e seus seios empurrados para frente.
29. Ela mostra as palmas dela para você. Palmas abertas indicam que ela se sente aberta com você.
30. Ela esfrega os pulsos ou brinca com seu bracelete.
31. A pele dela avermelha. Note particularmente se ela corar. (Corar também pode ser um sinal de que ela se sente excitada, que é útil porque você vai saber se está na hora para fazer sua “desculpa inocente” para vocês dois ficarem juntos sozinhos, como vou dizer daqui a pouco.)
32. Ela esfrega os lóbulos da orelha ou brinca com seus brincos.
33. Ela faz perguntas sobre você, e não apenas perguntas superficiais que perguntaria a qualquer um (como “de onde você é?”). Essas vão ser perguntas mais profundas para descobrir como você funciona por dentro (como “Quais são as paixões na sua vida?”).

Exercício de Macho Alfa Fácil: Respondendo As Perguntas Dela

Antecipe as perguntas profundas e tenha boas respostas preparadas por elas. Abaixo estão algumas perguntas que você deveria saber responder. (A propósito, também são boas perguntas para você fazer a uma mulher.)

- O que você quer na vida? Quais são suas metas?
- O que você gosta de fazer como lazer?
- Qual é o momento mais embaraçoso de sua vida?
- Me diga uma coisa sobre você que a maioria das pessoas nunca adivinhariam?

34. Ela é energética falando com você.

35. A voz dela fica um pouco mais baixa (meio decibel, mais ou menos).

36. Ela enfia a blusa na calça.

Abaixo estão algumas expressões corporais que as mulheres dão para indicar que elas **não** estão interessadas em você.

Normalmente estes sinais são subconscientes; a mulher nem pensa neles. As vezes as mulheres fazem essas coisas de maneira exagerada para tentar dar a dica que não está interessada.

Não se esqueça que você precisa procurar vários destes sinais antes de chegar a conclusões. As vezes as pessoas cruzam seus braços não porque estão desconfortáveis, mas porque estão com frio.

1. Ela oferece uma mão frouxa.
2. Ela olha pra longe de você, especialmente quando você está conversando com ela.
3. Ela não se esforça para falar com você e dá respostas de uma palavra.
4. Ela cruza os braços em frente do peito.

5. Ela cruza as pernas no tornozelo.
6. Ela coça o nariz repetidamente. Quando uma pessoa se sente desconfortável, sangue corre para o nariz , causando uma coceira.
7. Ela se debruça pra longe de você quando você vira o corpo na direção dela.
8. Ela parece sem energia para falar com você.
9. Ela conversa em um tom neutro.

Agora tente esquecer estes sinais também. Em várias ocasiões, as mulheres me deram sinais de rejeição, mas porque eu persisti com a conversa, eu finalmente consegui a transa. Persistência é um traço que, mesmo se você vacilar em tudo mais, vai te conseguir a transa. Então faça a mulher **verbalizar** sua rejeição em vez de ficar tentando adivinhar os sinais dela.

Agora vou facilitar as coisas pra você: apenas suponha que a mulher sempre esteja atraída a você. Muitas coisas em relacionamentos interpessoais são um ciclo vicioso baseado em suas atitudes, então use isso para sua vantagem.

Se você tiver uma atitude interna forte que diz “Claro que ela está atraída a mim,” ela vai sentir sua atitude e ser influenciada por ela.

Por quê Você Deveria Supor Atração

Muitos dos conselhos na internet sobre pegar mulheres dizem que você deveria empregar varias técnicas para fazer com que uma mulher fique atraída a você, como contar historias memorizadas e fazendo outras rotinas para fazer ela rir.

O problema com todos este trabalho é criar a atração de uma mulher vem de uma mentalidade de macho beta. **Se você sempre estiver tentando dizer as coisas certas para uma mulher, você está se esforçando demais por sua aprovação.**

O fato é que, se você tiver boa expressão corporal, confiança forte, muito acontecendo na sua vida, e uma aparência melhorada, você vai

automaticamente ser mais atraente para as mulheres do que 95% dos caras lá fora. (E não existe engano—se você estiver entre os 5% do topo de atração masculina, praticamente qualquer mulher que não seja frígida vai achar você sexy.)

Se você supor atração, você vai agir corretamente o tempo todo.

Por exemplo, quando uma mulher agir como uma mimada e te pergunta algo pra te pegar, como “Porque você decidiu falar comigo?” ou “Você fala esse tipo de coisa pra todas as mulheres?” a melhor coisa a fazer é **não** procurar pela melhor resposta.

A melhor maneira de reagir nestas situações é com indiferença. Desse jeito você fica em controle. (Assim que você se importar com o que uma garota pensa, você cedeu o controle a ela).

Nunca existe a necessidade de sentir como que você precisa entreter uma mulher. Aliás, fazer isso torna você num beta.

Quando você conversa com uma mulher, **interaja** com ela. Faça um controle de qualidade e cheque se ela pode fazer uma conversa ficar andando com você. Isso faz você o macho alfa.

Já que você supõe que a mulher está atraída a você, a regra mais importante para ficar com controle é **sempre estar disposto a se mandar**.

Mesmo que falo sobre persistência até você ser ou rejeitado ou conseguir a transa, as vezes é bom ser o que se manda primeiro (se for uma mulher que você não gosta), apenas saiba que você pode.

Estar disposto a dar o fora e se mandar se for necessário torna você em um **desafio** para a mulher. Se uma mulher vê um cara como um desafio, ele fica interessante para ela porque ela tem que trabalhar por ele—e se ela ganhar sua afeições, isso é o prêmio e recompensa dela.

Ser uma “coisa certa” para uma mulher dá a ela validação e cause que ela perca atração por você. Simplesmente supor atração, pelo contrário, assegura que a mulher sempre pensa que ela é mais atraída a você do que você dela.

Seu comportamento

Já que você se sente sexualmente excitado e quer que a mulher se sinta excitada também, você deveria **sentar o mais perto possível dela**. De acordo com o antropólogo Edward Hall, amigos tendem comunicar desde uma distancia de mais de dezoito polegadas (45 centímetros). Pessoas que são intimas um com o outro ficam a uma distancia menor do que as dezoito polegadas.

Você deveria manter uma curta distancia entre vocês, porque você está tentando criar uma dinâmica íntima. **Procure sempre ficar dentro do espaço das dezoito polegadas.**

Ao estabelecer a dinâmica de estar no espaço pessoal um do outro, **você também quer virar confortável com tocar um ao outro.**

Mesmo que você vai estar tocando ela por razões ostensivamente inocentes, pesquisas de comunicação humana tem observado que uma pessoa é mais provável a aceitar o toque de outra pessoa se ele ou ela sentir afeição por aquela pessoa.

Então ao tocar uma mulher, você está

1. engajando as partes da mente dela que dizem, “Eu gosto desse cara!”
2. testando ela para ver se vale a pena perseguir algo com ela.

Se ela reagir negativamente, você sabe que está perdendo seu tempo com ela.

Também é um selo dos machos alfas que ele sentem a vontade tocando outros, então tocar livremente está comunicando não-verbalmente que você é um macho alfa e um homem que tem confiança com as mulheres.

No final das contas, só um homem com um alto grau de auto-confiança pode estar relaxado quando ele toca uma mulher.

Toque a mulher como se for completamente natural. Não agia como se for algo importante. Se ela souber que é algo importante para você (talvez você esteja olhando para sua mão quando você tocar ela), a dinâmica vira uma em que você está se **esforçando** para conseguir a transa, o que cause que ela se sinta desconfortável e os muros defensivos dela sobem.

Quando estiver em público com ela, progrida desse jeito:

1. **Toque a mão dela.**

Você pode fazer isso de uma maneira divertida, como uma competição de guerra de dedões. Se você não sabe fazer isso, assista o filme de Arnold Schwarzenegger *True Lies* pela cena onde ele e Jamie Lee Curtis dizem, “Um, dois, três, quatro, eu declaro uma guerra de dedões”

Depois de começar a idéia de que o toque poder ser divertido assim, aí você pode tocar a mão dela em outras circunstâncias, como quando você quer saber mais sobre aquele anel legal que ela está usando.

2. **Toque o pulso dela.**

Faça isso ao notar o relógio ou bracelete dela e comentar nele enquanto você toca seu pulso

3. **Toque o antebraço dela.**

Toque no antebraço dela quando você estiver enfatizando um ponto.

4. **Toque no braço dela.**

Faça isso quando você estiver dizendo pra ela algo interessante que você acabou de pensar.

5. **Toque atrás da cabeça dela.**

Faça isso no contexto de sussurrar um segredo divertido na orelha dela.

(Neste ponto vocês dois deveriam estar confortáveis o suficiente se tocando que vocês podem dar as mãos.)

6. **Toque nas costas**

Toque ela na parte inferior das costas quando você se levantar e começar a caminhar para sair do lugar de seu encontro com ela.

A coisa principal para você fazer durante todo o processo de tocar, caso não tenha sido enfatizado suficientemente, é estar relaxado.

Para ficar relaxado, veja a interação com a mulher como não sendo tão importante.

A única coisa que você está fazendo quando estiver passando um tempo com ela é conhecer ela um pouco mais e estabelecendo uma conexão antes de ter uma “conexão” mais física com ela.

Olhe nos olhos dela quando estiver falando. Amacie seus olhos e seu visual de maneira sexual.

Converse em um tom de voz sutil como se estivesse em um relacionamento com ela por um ano e sente-se confortável ao seu redor. Em outras palavras, fale com ela em um voz sutil, profunda e sexual.

Use a Potente Técnica de “Namorado”

Vou revelar uma técnica importante de construir conforto que você não vai achar em outro lugar. Eu chamo de “Namorado.” Basicamente, existe uma coisa que você pode fazer que normalmente **apenas** é feito pelo namorado de uma mulher.

Essa técnica é uma maneira de entrar sem ser detectado pelo radar de uma mulher e fazer ela suficientemente confortável para que ela seja receptiva ao sexo sem fazer você esperar.

Veja só, para que uma mulher típica possa fazer sexo com um homem, ela precisa primeiro ter sentimentos de conforto. Não é suficiente sentir apenas atração por um cara.

Digamos que você encontra uma mulher no happy hour das 5. Vocês dois batem um papo e estão tendo uma boa conversa. Ela está rindo. Ela está interessada. Você encanta ela ao contar historias fascinantes sobre sua vida. Vocês criam um bom relacionamento.

La pelas 7:30 você fica com fome e convida ela para ir comer alguma coisa. A janta também vai bem. Depois termina a janta. E agora?

Nessa hora, muitos caras se confundem com como avançar a interação para frente. Claramente, a meta é conseguir a transa, mas muitas vezes o mapa pra chega lá ta complicado.

Geralmente a noite termina com a mulher dizendo alguma coisa como “Me diverti muito encontrando você. Me liga. Tchau!”

Muitas vezes, a **necessidade por conforto** de uma mulher é o que faz ela fazer um cara esperar para transar. (Se o cara tiver sorte, ele pode precisar esperar sair com ela três vezes. Mas muitas mulheres podem fazer um cara esperar por meses, como já discutimos).

Felizmente, existe uma maneira de dar um curto circuito nessa barreira de conforto—e essa maneira é a **Técnica “Namorado.”**

Se você observar um casal que está em um relacionamento íntimo, você vai notar um fenômeno interessante. O homem e a mulher estão extremamente confortáveis se tocando, tanto que até vão fazer coisas que parecem nojentas, como tirar “melecas do olho” dos olhos do outro.

Ta sacando? Você pode usar esta técnica como uma arma psicológica para fazer as mulheres se sentirem mais confortáveis ao seu redor.

No meio de uma conversa, diga a ela para ficar quieta e fechar os olhos. Finja que tem uma meleca de olho no olho dela, e faz ela acreditar que você tirou.

Mais tarde, quando vocês terminarem de comer e saírem do restaurante, de novo diga a ela parar um segundinho. Com seu dedo, roce um pedaço imaginário de comida do lábio inferior dela.

O resultado final da Técnica “Namorado” é nuclear. Primeiro, comunica que vocês dois são muito confortáveis um com o outro.

Segundo, envolve você tocando a cara dela, o que trás suas caras mais pertos e progride vocês em direção a um beijo quando estiverem sozinhos.

Terceiro, no caso que estiver tocando o lábio inferior dela, você está de fato tocando uma área erógena. É isso mesmo, o lábio inferior de uma mulher

tem uma alta concentração de nervos. Estimular o lábio inferior faz o corpo dela involuntariamente soltar hormônios sexuais.

Faça a Técnica “Namorado” parte de seu repertório quando estiver saindo com as mulheres, e você vai achar um sucesso incrível. Você vai ser um macho alfa que transa depois de poucas horas em vez de esperar vários meses como outros caras.

Como Saber o Momento Certo Para Agarrar a Oportunidade para Conseguir Ela Sozinha com Você

Ao ficar mais confortável com você e seu relacionamento se aprofunda, ela vai se encontrar sentindo mais e mais sexual.

Assista ela gradualmente entrar num estado excitado e procure por estas oito dicas silenciosas que gritam, “Quero você dentro de mim agora!”

- 1) Ela olha pra sua boca e depois de volta para seus olhos.
- 2) Os olhos delas estão úmidos e brilhando.
- 3) Ela toca a boca dela.
- 4) Ela esfrega o pescoço.
- 5) A pele da cara dela alterna de avermelhada para pálido.
- 6) Os olhos dela se desviam para sua área genital.
- 7) Ela alisa a saia ou as pernas das calças.
- 8) Ela olha pra você com um olhar de fome nos olhos.

Neste momento, deveria estar obvio o que está na mente dos dois. Ta na hora de tirar ela do local aonde saíram (lanchonete, restaurante, bar) e colocar ela num lugar onde vocês dois podem estar sozinhos.

Entretanto, você **não** quer dizer, “Vamos transar!” Na primeira saída, a maneira mais fácil de tirar uma mulher de seu estado excitado e sexual é verbalizar seu desejo de transar com ela.

Em vez, diga algo inocente e não-sexual para conseguir fazer vocês ficarem sozinhos. Exemplos que tem funcionado para mim são:

- “Sabe, é muito legal o que você me falou sobre sua coleção completa de CDs do Prince. Não tenho muito tempo, mas adoraria dar uma parada para escutar uma ou duas musicas.

- “Preciso dar uma parada rápida em casa para caminhar meu cachorro. Seria legal se você viesse junto também, porque gostaria que você a conhecesse.”
- Só posso ficar alguns minutos, mas gostaria de ver como funciona aquele aspirador robô que você me contou.

Desde que uma mulher esteja suficientemente excitada e se sente confortável e segura com você, ela vai concordar ir a uma localidade onde vocês podem estar sozinhos. Isso geralmente vai ser ou na casa dela ou na sua. Normalmente, as mulheres se sentem mais seguras na sua própria casa, então só vá para sua casa se a dela estiver indisponível (como se sua companheira de quarto estiver em casa).

A desculpa que você usar para conseguir ela sozinha não importa. Eu gosto de usar limites de tempo falsos (“só tenho uns minutinhos”) para superar qualquer objeção que a mulher pode ter.

E tem uma razão **inocente** que soa legítima para vocês dois estarem juntos (“Você vai amar minha coleção de selos.”).

A regra para o sucesso é que você não quer que uma mulher tenha a chance de pausar e pensar, porque se não ela vai ter dúvidas como “É cedo demais.” Você quer manter suas emoções **engajadas** e sua mente lógica **acalmada**. As emoções estão engajadas porque a mulher sente que você esteja levando ela como num conto de fadas. Sua mente lógica está acalmada porque ela tem uma explicação inocente do porque ela está trazendo você de volta pra casa com ela.

Idealmente, você vai poder manter a mulher conversando e em seu estado de excitação sexual enquanto vocês se mexem para sua nova localidade onde vão estar sozinhos juntos. Você não quer que ela tenha tempo para pensar sobre o que ela está fazendo ou para chamar uma amiga que vai convencer ela de não estar sozinha com você.

Por esta razão, eu gosto de sair com uma mulher para um lugar perto da casa dela. Se não for possível, eu faço elas me encontrarem numa lanchonete perto de minha casa. Assim eu posso dar a mão pra ela enquanto caminhamos para minha casa “por alguns minutos.”

Como Fazer Uma Mulher Suficientemente Confortável e Excitada Para o Sexo

Você quer que o sexo pareça ser a ela como se aconteceu espontaneamente. A final das contas, ela só estava vindo para sua casa por alguns minutos, né?

Como já falei na ultima seção, mantenha a conversa rolando o tempo inteiro, independentemente de se forem para sua casa ou a dela. Quando você sair do carro no estacionamento ou entrada da garagem, mantenha a conversa rolando.

Ao entrar na porta, fique conversando. Desse jeito, você mantém ela emocionalmente engajada.

Não deixe a conversa pausar se não ela vai começar a pensar, e quando ela pensa sobre a situação, a lógica pode superar a emoção—neste caso você vai ouvir aquelas palavras terríveis, “Está na hora de eu ir embora.”

Nesse momento, você precisa fazer ela ficar confortável com a idéia de estar sozinho com você.

Se você estiver na casa dela, fique extremamente fascinado com a coleção de DVDs ou a biblioteca de livros dela. Se estiver em sua casa, mostre a ela todas as coisas legais e interessantes que você tem.

Você tem coisas legais e interessantes na sua casa, né? Se não, compre umas coisas! Qualquer coisa que você pode usar para conversa é bom para colocar para exibir:

- Livros de sala sobre lugares que você já viajou.
- Arte e pinturas antigas feitas por um familiar.
- Revistas interessantes (você quer ter umas interessantes para rolar um papo, como de psicologia ou entretenimento, em vez de *Maxim* ou *Playboy*!)
- Plantas (Duas plantas difíceis de matar e bonitas são jade (*Crasula Ovata*) e *Aspidistra*).

E mantenha sua casa limpa. Não precisa parecer como algo no *Queer Eye for the Straight Guy*, mas também não deveria parecer como um lugar que não passaria de uma inspeção do ministério de saúde!

Enfeite suas paredes com quadros em vez de pôsteres. Tenha os lençóis limpos. Tenha moveis decentes. Aspire e varra seus chãos. Lave sua louça.

Quando você fizer um tour da casa, você pode bater um papo sobre cada quarto.

Simples Exercício de Macho Alfa: Historias de sua casa

Ande pela sua casa e pense de um ou dois assuntos para conversa que você poderia ter em cada quarto ou sala. Por exemplo, na sala de estar você pode dizer, “Você não acreditaria como acabei ficando com aquela escultura ali...” e daí por diante.

Um amigo meu me deu um bom conselho sobre o seu quarto—que você não deveria chamá-lo de “seu quarto.” Porque? “Meu quarto” engaja a porção da mente de uma mulher que esta programada por nossa sociedade a dizer, “Ah não! Alerta de sexo!”

Chame esse quarto de outra coisa. Meu amigo chama o quarto dele de “quarto de meditação”

Eu comecei a fazer isso também (você pode até dar um sorriso astuto quando chamar seu quarto disso, o que pode arrancar uma risadinha dela), e falo sobre como gosto de entrar no meu quarto de meditação de vez em quando para ter um momento de contemplação silenciosa.

Ache uma desculpa para que vocês dois sentem muito pertos um do outro na sala ou no quarto.

Eu gosto de dizer, “dê uma olhada no meu álbum de foto, tenho uma ótimas fotos de minas ferias.” Depois disso sentamos lado a lado no meu sofá enquanto eu mostro umas fotos interessantes. Mas uma vez, uma razão “inocente” para que vocês dois sentem perto.

Filmes são fantásticos porque eles te dão uma hora e meia de tempo no sofá com sua mulher para progredir em direção ao sexo. Certamente coloque

um filme se você puder. Quase qualquer filme funciona, mas eu acho que as comédias como *Ghostbusters* são os melhores.

A propósito, *Ghostbusters* é um ótimo filme para assistir com uma mulher que você acaba de trazer para casa porque:

1. É um filme de que quase todo mundo tem boas memórias, mas faz muitos anos que elas não assistiram.
2. Tem um **monte** de insinuações sexuais no filme.

Um dos melhores prelúdios ao sexo que você pode ter com uma mulher é ficar na posição pra “pegar” no sofá. Isso quer dizer que vocês deveriam estar sentados juntos, quadril-a-quadril, com seu braço descansando detrás dela nos colchões de trás.

Deixe passar um tempo. Sexualmente, uma mulher é como ferro: ela se aquece devagar. Um homem, ao contrário, pode ligar e desligar sua excitação como uma luz.

Então o que você precisa fazer é aquecer ela devagar. Um processo gradual de um estagio para o seguinte. Não se mexa mais rápido do que ela se esquenta, se não o sexo não vai rolar.

Em algum momento, toque ela gentilmente no ombro com sua mão e saia pra trás. Um pouco mais tarde, coloque sua mão mais firmemente no ombro dela. Se ela estiver interessada em você, ela vai aninhar-se a você.

Se ela não aninhar, não se deixe ficar chateado.

Relaxe e fique calmo. Apenas tire seu braço para que não esteja mais tocando nela (mas continua atrás dela no topo do sofá), e tente de novo mais tarde. Vai chegar um ponto em que a excitação dela vai estar tão alta que ela vai ta morrendo pra ter seu braço segurando ela.

Tenham as mãos dadas. Coloque seu braço em volta dela. Passe a mão pelo cabelo dela e sintá-o escorrer pelos seus dedos. Cheire seu cabelo sensualmente.

Faça varias coisas que vocês já fizeram juntos agora; se vocês já deram as mãos, faça de novo.

Não se esqueça (e tire vantagem de) as seguintes partes de seu corpo que, mesmo que sejam inocentes, são zonas erógenas:

1. **Seu cabelo.** A melhor maneira de esquentar uma mulher é sem duvida o cabelo dela.
2. **Sua escalpo.** Isso, é outra zona erógena.
3. **A parte interior de seus cotovelos.** O toque das pontas de seu dedo podem fazer ela tremer.
4. **A pele entre seus dedos.** A melhor maneira de dar as mãos com uma mulher é entrelaçar seus dedos com os dela.
5. **As orelhas dela.** Ao chegar perto de beijar ela, sobre gentilmente na orelha dela. Toque a volta das orelhas dela e os lóbulos com as pontas do dedo.
6. **Seus ombros.**
7. **Seus pés**
8. **Seus dedos do pé.**

Toque as áreas acima, e ela vai ficar cada vez mais molhada e excitada.

Quando as coisas começarem a esquentar, mexa sua cabeça em sua direção ao cabelo dela e inale fundo. Diga, “Mmmmmm, eu adoro o cheiro de seu cabelo!”

Vai continuar esquentando cada vez mais, vocês vão se olhar nos olhos, talvez com suas bocas um pouco abertas. Nesse momento, esfregue seu lábio no lábio inferior dela, e veja ela derreter num beijo com você.

Deixe seu beijo progredir; não enfie sua língua na boca dela de uma vez. Espere que ela te dê um pouco de língua, aí recproque. Daqui a pouco vocês dois vão estar beijando apaixonadamente.

A Técnica de “Avalie Meu Beijo”

Você está se sentindo nervoso demais sobre beijar uma mulher pela primeira vez de maneira tão direta? Se isso for o caso, você pode entrar no beijo de maneira mais indireta ao mencionar o beijo, usando o que eu chamo de Técnica de “Avalie Meu Beijo.”

Aqui segue como funciona a Técnica de “Avalie Meu Beijo.” Quando você sentir que tá na hora por um beijo, você diz, “Como você avaliaria sua habilidade de beijar de 1 a 10?”

Ela talvez responda ou talvez não, mas 95% ou mais das vezes a mulher vai abrir seus lábios e você entra pro beijo.

O sinal não-verbal que grita “ME BEIJE!”

Além dessa técnica, tem um obvio sinal não-verbal que você deveria procurar que diz, “Me beije agora, homem dos meus sonhos!”

A técnica é basicamente o seguinte...

Ao mover sua cara e lábios perto dos dela (depois de ter já inalado o cheiro do cabelo dela e tudo mais), procure para ver se ela abra ligeiramente os lábios nos dela. Confie em mim, ela vai derreter e vocês vão estar beijando geral rapidinho.

Beije por um tempo, devagar. Mantenha a boca aberta. Espere pela língua dela. Quando a ponta da língua dela entrar na sua boca, siga em frente.

A Coisa Mais importante Para Você Saber Sobre Beijar

Beijar é diferente de muitas outras atividades sexuais porque é uma das poucas coisas que você faz com uma mulher onde você **não deveria liderar**. Quando o assunto são atividades como sexo oral ou penetrar ela, você deveria liderar. Mas, não no beijo.

Um das piores coisas para a excitação de uma mulher é quando um cara enfia língua dele na boca dela antes dela estar pronta. Então relaxe durante o beijo e siga o que ela faça.

A Maneira Alfa de ir do Beijo para a Cama

Quando chegar a este ponto você já pegou uma mulher, ta beijando ela e abraçando ela para tocar todas as partes das costas dela.

Se lembre, fique progredindo divagar. O processo inteiro geralmente demora algumas horas de quando você entra na porta do lugar de seu encontro até estiver transando.

Tire a camisa dela devagar. Desabotoe um botão, e depois volte a beijar ela. Pense “Dois passos para frente, um para trás.” Desabotoe o segundo botão, e depois volte a massagear a mão dela e cheirar o pescoço dela. Passe a mão no cabelo dela.

Próximo, toque a barriga dela gentilmente antes de voltar ao estágio anterior, como o beijo na boca.

Quando você finalmente ir pelos seios dela, faça devagar. Passe levemente a mão com suas palmas, e depois volte a fazer outra coisa, como esfregar a barriga dela.

Por fim, ela vai ter tirado a camisa e estar em seu sutiã. Devagar, você quer colocar suas mãos debaixo do sutiã dela.

Quando estiver completamente confortável tocando os seios dela, tire seu sutiã. Depois de voltar para um estágio anterior por um tempo (Beijar com a língua de novo, por exemplo), comece a chupar em seus seios e mamilos.

Assim que você chegou nessa fase (chupar seus peitos), sua meta é chegar ao próximo passo (sexo oral). Com a maioria das mulheres, quando você chegar ao ponto do sexo oral, você está praticamente assegurado poder enfiar seu pênis dentro.

Algumas mulheres estão completamente conscientes desse fato, então sua garota pode apresentar uma resistência depois de começar dedar seu clitóris e quando você estiver pronto para lambe a perereca dela.

Um amigo playboy meu me contou uma nova solução para esse problema, que testei e funcionou mesmo. Ele diz a mulher que ele “não consegue ter ereção esta noite” e depois aponta para seu pênis flácido. “Viu como estou mole? Só quero te dar um sexo oral hoje,” ele diz.

Depois, enquanto estiver chupando a buceta dela, ele toca no seu pênis para endurecer. Neste momento, já que a mulher está chegando a níveis orgásticos de sexo oral, ela está praticamente implorando para que você faça amor com ela. Então...ele faz!

Isso nos trás para o assunto de superar a resistência simbólica de uma mulher em geral. As vezes quando você estiver indo rápido demais nas preliminares, uma mulher pode dizer coisas como, “Não deveríamos estar fazendo isso” ou “Não quero ir longe demais hoje.”

Muitos caras acabam com a dinâmica ao ficarem perturbados e discutir com ela. É importante que você não caia nessa armadilha. Em vez, desarme ela dizendo coisas como:

- “Você tem razão, não deveríamos estar fazendo isso.”
- “Okay, não vamos ir longe demais. Já ta bom o que fizemos e vamos ficar nessa.
- “Eu também tenho limites”
- “Você tem razão, não deveríamos ter tanto prazer na nossa primeira noite.”

Assim que você desarmou ela verbalmente ao concordar com ela, volte a fazer coisas que você já fez nas partes anteriores de sedução, e continue escalando devagar.

Se você andar lentamente e ficar persistindo de forma gradual, uma barreira atrás da outra vai caindo gradualmente.

Por exemplo, suponha que ela estiver sem camisa mas o sutiã dela continua posto, e você tem massageado os seios dela pela parte de fora do tecido. Aí, ao começar a tirar o sutiã dela, você ouve, “Isso é demais para a primeira noite.”

“Você tem razão, isso é demais,” você responde. “Vamos só fazer o que já fizemos até agora.”

Neste momento, volte atrás alguns passos. Massageie a parte inferior das costas dela, acaricie o cabelo dela, beije ela, abrace ela bem perto.

Escale ela gradualmente, e depois de um tempo, quando você voltar a massagear os seios dela pelo sutiã, faça tão sensualmente e tão devagar e por tanto tempo que ela não vai resistir quando você for tirar seu sutiã.

A propósito, quando chegar na penetração final, tenha certeza que você possa diferenciar entre resistência simbólica e resistência verdadeira. Se uma mulher dizer “Não!” pare o que você estiver fazendo. Se você forçar uma mulher a transar, você cometeu o crime de estupro. Então pare quando ela dizer *não*, mas ao mesmo tempo fique escalando até você conseguir a transa ou ter ela **seriamente** te dizer para parar.

Mas de qualquer forma, não se acovarde para deixar ela liderar. (Você é o homem e a expectativa é de você ser ativo enquanto ela é passiva.) Sempre lidere a interação. Seja persistente. Não posso nem contar o número de vezes que tive uma mulher me dizer, “Não tinha certeza se íamos transar, mas você foi tão persistente e estou feliz que foi!”

A propósito, tenha cuidado com os preservativos. Ver a embalagem de um preservativo na sua mão pode acabar com o estado de excitação sexual dela ao engajar a parte do cérebro dela que foi programado para pensa que o sexo é “ruim.”

Mas é importante usar preservativos, para estar seguro de doenças e gravidez, então tente não fazer uma cena ao colocar o preservativo e coloque-o rapidamente, até sem elas ver.

O que eu faço é colocar o preservativo enquanto estiver dando sexo oral na mulher (e ela está distraída demais para notar o que estou fazendo com minhas mãos), então quando ela estiver pronta para eu entrar nela, tudo anda sem tropeços.

A propósito, se estiver pronto para levar seus técnicas de cama para o nível mais alto, eu escrevi um manual de sexo chamado ***Como Ser o Melhor Amante Que Ela Já Teve***, que você pode ver no [URL]

CAPÍTULO 19: A Manhã Seguinte

Para prevenir que uma mulher sinta dúvida ou remorso, você tem que ligar pra ela depois de uma noite de paixão.

Com dúvida e remorso quero dizer aquela sensação horrível que você tem depois que o vendedor trapaceiro na loja de eletrônicos te convence a pagar R\$400 por uma garantia que você nunca vai usar. Muitas mulheres tem essa sensação também se elas acham que estão sendo usadas por uma noite só. Elas também sentem culpadas.

Freqüentemente, uma mulher quer só de fato ter apenas noite de sexo. Mesmo que as mulheres digam que só os homens estão interessados nisso, tem sido minha experiência que as mulheres adoram casos sem compromisso, talvez mais ainda que os homens. Tenho sido “usado” por sexo tantas vezes que você nem acreditaria (e você também vai ser!)

Porque? As mulheres colocam um enorme investimento emocional nos relacionamentos. Quando elas tem a oportunidade de sexo sem compromisso, sem conseqüências sociais, elas freqüentemente correm atrás.

Cabe a você, na manhã seguinte, decidir o que você quer. Se você quiser perseguir um relacionamento com a mulher, então fazer sexo apaixonado na primeira noite é ideal para começar já que cria uma dinâmica em seu relacionamento que o sexo combina com tudo e acontece com freqüência.

Pessoalmente, eu sou um grande fã de relacionamentos. Eu tenho um padrão e não transo com qualquer mulher. E se consigo chegar até a transa com uma mulher que passa nos meus critérios porque transar com ela apenas uma vez? Porque não gostaria de **ficar** transando com ela?

Se você não quiser perseguir um relacionamento, você pode deixar as coisas com um status casual como “amigos de transa.”

Para fazer isso com sucesso, e evitar que ela veja você como alguém além de um parceiro de transa, se assegure de não encontrar elas mais de uma

vez por semana. Qualquer coisa além disso e ela vai começar a ver você como possível namorado.

No caso estranho que vocês não quer nunca mais ver ela (talvez o sexo foi péssimo?), pelo menos tenha a decência de chamar ela para dar um alo.

CAPÍTULO 20: Ser dominante num grupo

Muitos outros métodos de sedução falam muito sobre como pescar as mulheres de um grupo (e aliás, alguns dos métodos de boate são *baseados* em situações de grupo).

Não converso muito sobre estar em grupos neste livro porque no final das contas (na minha opinião) você só deveria estar em um grupo com as amigas de uma mulher DEPOIS de ter comido ela. E quando chegar neste ponto, desde que você fique relaxado, você não tem nada com que se preocupar.

Tendo dito isso, porem, aqui estão algumas dicas simples para ser um macho alfa em qualquer situação de grupo:

- 1. Sempre seja o cara mais relaxado**, não importa qual seja a situação do grupo. Se outra pessoa esteja afetando sua realidade, aí eles tem domínio sobre você.
- 2. Seja falador.** Não importa muito sobre o que você esteja falando, apenas fique mexendo seus lábios. NÃO ANALIZE TUDO. Guarde toda essa auto-reflexão pra DEPOIS. Deixe sua mente soltar e fique falando.
- 3. Não deixe nada afetar sua realidade.** Se alguém disser algo para te chatear, não permita.

Se você apenas seguir estas três regras simples, você vai SEMPRE permanecer alfa. (Você pode nem sempre estar no topo de todo grupo, imagine se o Presidente do Brasil estiver no seu grupo! Mas você sempre estará perto do topo, e é isso que importa.)

Notou algo nessas três regras? Elas são INTERNAS. Apenas mantenha seus internos em ordem, e você vai sair bem em situações de grupo. Não tem necessidade para memorizar qualquer material ou se preocupar com coisas mecânicas.

Ao ser falador em um grupo, não fique recitando material de comédia memorizado como alguns lugares na internet aconselham, porque a não ser que você é MUITO BOM com declamar rotinas de comédia, vai parecer que você está sendo o **palhaço** do grupo, ou pior, um **esquisito drogado**.

Apenas seja o macho alfa e converse sobre qualquer coisa que esteja na sua cabeça no momento, e você sempre vai sair bem em situações de grupo.

Além dessas três regras, os mesmos procedimentos aplicáveis a situações um-a-um que já cobri funcionam em situações de grupo—ou seja, você deveria se sentir a vontade para entrar no espaço de outras pessoas, de falar apenas de coisas que interessam você, de não sorrir a não ser que tenha algo de que sorrir, e tudo mas.

No assunto de contato de vista com homens no seu grupo (ou homens em geral, na verdade), minha pergunta é, quem se importa? É verdadeiramente irrelevante o que outros homens pensam de você.

A única situação que você deveria fazer contato de vista com um cara é quando você estiver falando alguma coisa pra ele. Quando o outro cara estiver conversando, não olhe tanto para ele; olhe para o lado em vez. (Já falou com um executivo poderoso? É exatamente o que eles fazem.)

Mais importante, quando for pegar uma mulher que está com amigas, **tente afastar a mulher do grupo e isolar ela com você**. Para uma mulher ficar excitada, ela precisa se sentir relaxada e baixa-energia. O problema com grupos de mulheres é que elas são alta-energia, o que é o contrario do que você quer que a mulher sinta.

CAPÍTULO 21: Sucesso em Relacionamentos

Poderia escrever um livro inteiro sobre como ter relacionamentos bem-sucedidos ao ser um macho alfa. (Aliás, tenho esse livro planejado!)

Para fazer sexo com uma mulher, você tem que estabelecer sua dominância. Tendo feito isso, você só precisa manter sua dominância para ter um bom relacionamento.

A maneira principal de fazer isso, tenho descoberto, é aplicar o conceito que chamo de **punição e recompensa**. Dito simplesmente, você recompensa ela por bons comportamentos e puni por mal comportamento.

Se sua namorada fizer algo que você gosta, recompense ela com mais de sua atenção, se ela fizer algo que você não gostou, puna ela retirando sua atenção.

Tantos caras fazem o contrário: quando suas mulheres agem mal (ao dizer “essa noite não” por exemplo, eles RECOMPENSAM aquele comportamento ao abraçar elas a noite inteira.

Imponha um limite e não tolere mal comportamento. Se você for consistente, seu mal comportamento vai parar. E se ela sabe que você vai ser agradável a ela quando ela merecer, ela vai agir de maneiras que vão causar que você a recompense.

A chave principal para o sucesso com impor limites é sempre estar genuinamente pronto para cair for a qualquer momento. Veja só, se sua namorada sabe que ela tem que continuar trabalhando para manter você, ela vai (e ela também vai amar você mais por isso).

Evite qualquer tipo de comportamentos de baixo-status como discutir com sua namorada. E certamente nunca insulte ela. A melhor maneira de evitar baixo status é visualizar o relacionamento como se você for o homem grande machão que está protegendo sua mulher (quase como se fosse seu pai).

A propósito, é importante para as mulher sentir que você **seja** o grande homem, protegendo elas quando elas estiverem em seus braços. Por isso que muitas mulheres dizem coisas como “me sinto tão segura” quando você segura elas.

Fazer coisas cavalheiras para ela ajuda criar a impressão de que você seja o homem forte. Abra portas para ela de maneira alfa (isso é, tendo a mentalidade de que você é mais forte do que ela, não que você esteja tentando ganhar suas afeições). Caminhe no lado de fora da calçada para que você seja o mais perto da rua.

Seja o macho alfa. Respeite-se, e ela também de respeitará. Nunca existe nenhuma necessidade para se defender ou se explicar. Seu relacionamento é uma coisa ótima, e vai ficar desse jeito desde que você permaneça feliz nela.

Mesmo que o relacionamento seja uma ótima coisa, é melhor se a sua namorada detectar que poderia desaparecer a qualquer momento. Essa sensação faz tudo um desafio para ela.

As mulheres adoram ir atrás de um homem, então deixe elas irem atrás de você. A responsabilidade do homem é pelo sexo, não o relacionamento. Você se assegure de ter muito sexo (se não deixe ela por outras mulheres), e em retorno deixe ela fazer todo o trabalho pelo relacionamento.

Então você pode relaxar a maioria do tempo e deixar ela fazer o trabalho. Deixe ela chamar você e organizar seus encontros. Não sinta a necessidade de ter que chamar ela com tanta freqüência.

Se ela correr atrás de você, ela vai valorizar mais você. É um fato simples da psicologia humana.

E dito com freqüência (tanto que é quase um clichê) que “que se importa menos controla o relacionamento.” Penso que eu li este adágio pela primeira vez em um livro de relacionamento nos anos 70.

O provérbio talvez seja clichê, mais isso é por que tem tanta verdade nele. Deixe a mulher pensar que ela se importa mais com o relacionamento que você. Nem sempre pule para fazer coisas por ela.

Tendo dito isso, porem, tenha certeza de que sua namorada sabe que você aprecia o que ela faz assim ela se sente recompensada por seu bom comportamento.

Diga coisas como “Obrigado por fazer a janta para mim hoje, amor. Foi tão bom! Você é a melhor!”

Também diga coisas como “Você me agrada” e “Você me faz tão feliz.” Ouvir “você me agrada” não só faz ela se sentir bem, mas também é um tipo de comando. Sua namorada vai querer continuar fazendo as coisas necessárias para agradar você.

Basicamente, o cenário ideal é um em que a mulher acha que ela está colocando um grande investimento no relacionamento e que o investimento dela está valendo a pena. Desse jeito, você fica com controle do relacionamento.

Então, mesmo que seja melhor sempre deixar ela fazer mais do trabalho, você pode (e deveria) fazer coisas por ela.

Dê pequenos presentes inesperados. Não deveriam ser caros, porque a mulher pode ressentir o fato que você esteja tentando “comprar” suas afeições (o que significa você não é mais um desafio para ela).

Tenha certeza de colocar tempo e pensamento nos presentes. Uma estratégia para isso é escutar por coisas que ela diz que gosta. Se ela disser que gosta de uma música, por exemplo, surpreenda ela com um CD daquela banda.

Uma mulher precisa de surpresas e espontaneidade na vida dela. Uma das melhores maneiras de acabar com um relacionamento é tornar ele previsível.

Escolha um dia qualquer do mês para comprar flores para ela naquele dia. Faça viagens surpresa. Saia para jantares fora surpresa.

Você pode acelerar o processo de sua namorada se apaixonar por você falando sobre o “destino” com ela. Mesmo que seu bom relacionamento seja sustentado por seus comportamentos e mentalidade de um macho alfa, não diga isso a ela.

Em vez, deixe ela viver suas fantasias de criança com você. A grande maioria das mulheres querem “abraçar” seus destinos com um homem que elas considerem sua alma gêmea. Então converse em abundância sobre como o destino trouxe vocês juntos!

Quando estiver gradualmente trabalhando em direção à aquela frase-bomba (“Eu te amo”), não apenas fale sem pensar. Você vai ter mais sucesso (e manter mais controle sob o relacionamento) se você ficar como um desafio por um tempo. Use as palavras “Eu te adoro” por alguns meses antes de dizer, finalmente, “Eu te amo.”

Finalmente, não se devote 100% a qualquer mulher. Tenha outros interesses na sua vida que te puxam para longe dela de vez em quando.

Capítulo 22: Conclusão

Ao tomar controle de seus pensamentos e atitudes e seguir seus sonhos na vida, você vai ver que você vai ficar genuinamente feliz de uma maneira que nunca sentiu antes.

Você vai ser tão bem-sucedido e atraente com as mulheres que você nunca vai precisar fazer nada para conseguir sexo além de ser você mesmo.

Vou recapitular ao reafirmar uma técnica psicológica realmente incrível que tenho mencionado por todo este guia, a técnica que tem sido provada por décadas de pesquisa científicas por mim (tenho namorado mais de mil mulheres nas últimas 2 décadas e meia e transei com mais de cem).

A técnica é tão simples, mas tão efetiva—e é praticamente impossível para a maioria dos caras descobrir isso sozinhos porque eles estão ocupados demais com tanta auto-análise.

A técnica é simplesmente apenas:

- 1) Não auto-análise nada quando você estiver com uma mulher. Apenas fique com sua mente concentrada no que vem naturalmente.
- 2) Mantenha a dominância em todos seus procedimentos .
- 3) Controle suas próprias percepções de realidade.

Apenas faça essas três coisas acima e você vai realizar os sonhos que costumavam ser suas mais loucas fantasias. Aliás, você vai literalmente poder fazer qualquer mulher gotejar de molhadinha por você—com apenas sua mente!

Seja realmente você mesmo. Compartilhe que você é e tome o tempo de conhecer as mulheres. Faça o que você quiser com ela: seja romântico, faça sexo, o que seja.

Lembre-se: você está nesta vida para se divertir e ser feliz. Não amanhã, mas hoje.

Finalmente, não se esqueça o seguinte. Com este guia, você aprendeu tudo que você precisa saber sobre como virar um macho alfa. Agora é sua vez. Está quase na hora de **aplicar o que você aprendeu**, desde as afirmações da Técnica de “Namorado” a...tudo! Volte e releia este livro, faça um plano de ação para si mesmo, e o siga.

Apenas ler e aprender faz pouco se você não usar o que você aprendeu.

Então saia e faça! Eu prometo que você vai ter sucesso espetacular e você vai superar qualquer expectativa que você imaginava ser possível. Não tenho nenhuma dúvida sobre isso.

Seu amigo,



John Alexander

Outros Produtos por John Alexander

Como Ganhar de Volta sua Mulher em 30 Dias ou Menos: Um Guia Passo-a-Passo Infalível Para Ter sua Ex-Namorada de Volta no Seus Braços – Se você levou o fora de sua namorada, existe um sistema que guia você passo-a-passo para ganhar ela de volta em apenas 30 dias ao desenvolver e exibir traços (que eu chamo de Botões de Atração) que vão atrair ela de volta a você automaticamente. Dê uma olhada no <http://recuperarsuanamorada.com/>

Como Ser o Melhor Amante – Um guia de fazer amor para homens que vai fazer você sexo com sua mulher tão bom, ela vai implorar por mais. Disponível no <http://elmejoramante.com/> [Esta é a versão em espanhol. A versão em Português está chegando!]