

I.

---

O

# DESAFIO STYLELIFE

*Mestre no jogo em 30 dias.*

# ATENÇÃO

**Este e-book foi oferecido pelo DM Lounge  
([dmlounge.tk](http://dmlounge.tk))**

**Agradeça pelo trabalho no tópico oficial, na seção  
Desafio Stylelife / Downloads no DM Lounge**

**Lá você vai poder baixar o material adicional  
traduzido, conversar com caras que já fizeram o  
desafio, postar seus resultados e conquistas;  
E quem sabe, colocar seu nome na roda dos  
vencedores!**

**Agradeço a compreensão.**

**Doucci Marcos**

THE  
STYLELIFE  
CHALLENGE

**TAMBÉM POR NEIL STRAUSS**

*The Game: Penetrating the Secret Society of Pickup Artists*  
**(O JOGO: A BÍBLIA DA SEDUÇÃO)**

*How to Make Money like a Porn Star*  
**COM BERNARD CHANG**

*The Long Hard Road out of the Hell*  
**COM MARILYN MANSON**

*The Dirt*  
**COM MOTLEY CRUE**

*How to Make Love like a Porn Star*  
**COM JANNA JAMESON**

*Don't Try This at Home*  
**COM DAVE NAVARRO**

# THE STYLELIFE CHALLENGE

MESTRE NO JOGO EM 30 DIAS

## Neil Strauss

VERSÃO BRASILEIRA: DOUCCI MARCOS

DOUCCI

BRASÍLIA – LISBOA – LUANDA – MARINGÁ

**Para sua mãe e seu pai. Sinta-se livre para os culpar  
por tudo o que está errado com você, mas não se esqueça:  
Dê a eles crédito por tudo está certo.**

# ATENÇÃO: NÃO LEIA

.....

**A TENTATIVA DE LER ESSE LIVRO DE CAPA A CAPA  
PODE SER FORTE.**

**É COMO OS LIVROS NORMALMENTE FUNCIONAM.**

**NÃO ESTE AQUI.**

**SIGA AS INSTRUÇÕES DIA POR DIA.  
ESTUDE BEM AS INSTRUÇÕES FIXAS.  
EXECUTE AS MISSÕES DE CAMPO.**

**E NÃO PULE AS PÁGINAS.**

**PERDENDO UMA ÚNICA LIÇÃO OU EXPERIÊNCIA AFETARÁ  
SEUS RESULTADOS, SEU JOGO, SUA VIDA.**

**VOCÊ FOI ADVERTIDO.**

## FEEDBACK DE ALGUNS PARTICIPANTES DO DESAFIO STYLELIFE

.....

“Tudo o que eu tenho que dizer sobre o desafio é ‘Wow!’ Antes deste mês, Eu nunca tinha me aproximado de uma mulher, nem tido um encontro. Eu apenas tenho três encontros em 3 dias, e ainda tenho mais alguns números se eu precisar!”

**DESAFIANTE: DIABOLICAL**

“Esse Desafio foi o mês mais inspirador de toda a minha vida. Eu me sinto como se tivesse alcançado o topo! Levando em conta que isso tudo aconteceu em apenas 30 dias, faz disso algo inacreditável!!! Sinceramente, Esta é a única área da minha vida que eu alcancei a paz e a felicidade total: Mulheres!”

**DESAFIANTE: TONY23**

“Desde o Desafio me sinto um vencedor, incrível, perfeito, consigo entender a alma delas, é inacreditável! Obrigado, Neil, pelo Desafio!”

**DESAFIANTE: GODROCK73**

“Essa é uma das melhores coisas que eu participei em... Essa é uma total mudança de vida”.

**DESAFIANTE: MAIDENMAN**

“Eu tive mais reações ótima das garotas nessa semana do que em toda a minha vida. Todas as pessoas que eu conheço estão me dizendo como estou tão diferente e carismático”.

**DESAFIANTE: SAMX**

“Eu já tinha uma namorada, e eu não tinha problemas com as garotas, Então porque eu fiz o Desafio? Excelência Pessoal. Eu tenho que dizer. Foi um aumento incrível, tanto pra minha confiança quanto para como os outros me vêem. Eu trabalho como garçom, e agora os clientes ficam me chamando, garotas estão constantemente se aproximando, minhas gorjetas aumentaram muito, E as pessoas me querem nas suas festas o tempo todo. Todo mundo quer estar comigo e no meu círculo interno, todo mundo nota como eu me sinto bem comigo mesmo – e eu não estava assim antes”.

**DESAFIANTE: RACEHORSE**

“Ela estava me dando um beijo francês e me perguntando e me perguntando se podia me ver de novo na terça feira. Mal posso esperar. Ela não é apenas bonita, mas inteligente e amável. Se não fosse Neil Strauss e o Desafio, Isso nunca teria acontecido”

**DESAFIANTE: APOLLO**

“Neil Strauss me deu um presente de vida. Não existe nada igual. Apenas Obrigado!”

**DESAFIANTE: LIZARD**



“Acordar de manhã é um prazer desde que eu comecei o Desafio. Eu tenho uma metáfora pra isso, é como uma criança na manhã de Natal que está pronta para abrir os presentes, quando eu marcho escada acima para o meu escritório para ver o que temos para hoje. Realmente é uma experiência que eu nunca esquecerei”.

**DESAFIANTE: REIGN STORM**

“Esta foi uma das experiências mais incríveis que eu tive em minha vida inteira. Lhe agradeço por ter mudado inteiramente minha vida”.

**DESAFIANTE: BOY**

“Este é um das experiências mais recompensadoras de minha vida! Eu estou tão distante de minha zona de conforto, que palavras não podem descrever isto! Além de que eu estou me divertindo cada vez mais!”.

**DESAFIANTE: GRINDER73**

“Eu fiz todas as coisas que considero intensas em minha vida, porém de certo modo, isto é melhor do que qualquer coisa que eu fiz, porque está mudando literalmente minha percepção da realidade e o que está no reino de possibilidades pra mim. Gostaria de viver o Desafio todos os meses”.

**DESAFIANTE: LPIE**

“Obrigado Neil... Você será pra sempre lembrado por isso. Isso não é só outro livro ou seminário. Essa é uma empreitada realmente grande! Um dia eu vou apertar sua mão e achar um jeito de agradecer realmente a mudança que você fez na minha vida!”.

**DESAFIANTE: GRAND**

“Neil, muito obrigado por essa experiência de mudança de vida... Seus esforços tiveram um grande impacto na minha vida. Não vou usar essa informação apenas na vida amorosa, mas também em todos os outros aspectos de minha vida”.

**DESAFIANTE: BYRON**

“Para ser honesto, nunca pensei que o Neil deixaria isso de fora. Quero dizer... Demolir o jogo de sedução prosperamente em trinta passos não é exatamente a coisa mais fácil de fazer. Neil fez um trabalho temeroso. Grande Material. Grandes Pessoas. Grandes Resultados”.

**DESAFIANTE: VELOS**

“Eu tenho lido muitos livros sobre encontros e manuais de sedução. Eu acho que o material apresentado no Desafio Stylelife é simplesmente o melhor de todos. Palmas para Neil por oferecer o melhor”.

**DESAFIANTE: ALBINO**

“Eu tenho que dizer, se você leva a sério adquirir o controle do aspecto encontros em sua vida, e você não faz isso conscientemente, ou até mesmo lendo o Desafio de Neil, então você precisa realmente olhar para você e se perguntar o que verdadeiramente você quer. Neil está nos dando o que ninguém na história deu”.

**DESAFIANTE: BIG SEND**

# SUMÁ

**INTRODUÇÃO – 12**

**COMO JOGAR O JOGO – 15**

**O DESAFIO STYLELIFE – MISSÕES DIÁRIAS – 18**

**DIA 1 – 19**

**DIA 2 – 26**

**DIA 3 – 30**

**DIA 4 – 37**

**DIA 5 – 40**

**DIA 6 – 45**

**DIA 7 – 50**

**DIA 8 – 61**

**DIA 9 – 65**

**DIA 10 – 71**

**DIA 11 – 78**

**DIA 12 – 88**

**DIA 13 – 96**

**DIA 14 – 99**

# RIO

**PONTO CENTRAL DE TREINO – 110**

**DIA 15 – 112**

**DIA 16 – 123**

**DIA 17 – 126**

**DIA 18 – 128**

**DIA 19 – 134**

**DIA 20 – 137**

**DIA 21 – 140**

**DIA 22 – 148**

**DIA 23 – 154**

**DIA 24 – 161**

**DIA 25 – 167**

**DIA 26 – 173**

**DIA 27 – 175**

**DIA 28 – 182**

**DIA 29 – 189**

**DIA 30 – 195**

**AGRADECIMENTOS – 198**

# INTRODUÇÃO

## PORQUE NÓS ESTAMOS AQUI?

Eu não quis escrever este livro.

Na realidade, é algo que eu nunca pensei em fazer.

Como você pode notar, eu estou envergonhado de escrever isso. Tudo bem. Significa que nós estamos juntos nisto.

Deixe-me te contar por que eu estou envergonhado. Então eu lhe contarei por que você está envergonhado. E então nós vamos concordar e reconhecer que estamos aqui nessa página por uma mesma razão.

Eu gastei minha adolescência e mais alguns anos sozinho, desesperado, e sem experiência, mulheres se sentavam em outros caras e não em mim, isso me pasmava.

No ponto mais baixo da minha vida amorosa, depois de um ano na seca, Eu na verdade comecei surfando pela Internet procurando uma parceira - Russas, Latinas, Asiáticas, marcando as páginas de garotas que eu pensei que poderia viver junto. Eu acreditava que aquela era minha única chance.

Entretanto eu tive uma experiência quebradora de realidades - um desses momentos que alteram o curso da minha vida. Eu descobri uma sociedade secreta na Internet onde os homens ganhavam reputação por ser os melhores artistas da sedução. Eles se encontravam para compartilhar táticas aprendidas, em clubes, ruas e quartos ao redor do mundo.

Motivado pelo desespero, eu disfarcei minha identidade, deixada daquele mundo, e fui entrando lentamente nesse mundo. Eu quebrei barreiras antes dos mestres. Eu pensei que eles teriam as chaves para me libertar da prisão de minhas próprias frustrações, medos e inseguranças.

Eles não tinham essas chaves. Mas eu não deixaria a jornada por pouca coisa. Porque essa jornada me ensinou algo que eu nunca teria percebido em

Meu próprio eu: Que na verdade quem tinha as chaves era eu. Eu apenas não sabia onde as achar e como as usar.

Minha eu escrevi minha obra há esses anos, O jogo, eu pensei que fosse minha ultima palavra sobre o assunto. Eu queria sair daquilo graciosamente. Embora eu me tornasse o melhor do mundo da comunidade PUA. Eu prefiro ser um estudante da vida, não um professor. Eu não escrevi para ensiná-los porque eu gosto de contar histórias.

Porém, este livro não é uma história, pelo menos não no próprio sentido da palavra. É um livro “como fazer isso”. A história não é para eu escrever, mas para você viver. As páginas não são viradas através de enredo, mas por sua própria motivação.

A indústria Fitness oferece mil programas projetados para lhe ajudar a alcançar suas metas físicas. E também há uma ego-ajuda bem estabelecida para mulheres... As páginas do Cosmopolita, os artistas do Sex and the City, entre incontáveis livros, talk shows, e negócios que existe para ajudar somente todos os desafios que uma mulher enfrenta neste mundo.

Porém, a paisagem masculina é muito diferente, A sexualidade masculina está em todos os lugares da sociedade. Das páginas da Maxim que vendem \$97 bilhões de dólares. Elas estão em todos os lugares, são mostradas a homens imagens de mulheres que supostamente eles desejam. Ainda existe uma pequena ajuda para aprender a atrair estas mulheres, para descobrir quem elas realmente são, para melhorar seu estilo de vida e habilidades sociais, Ainda considerando que nossas habilidades sociais determinam o curso de nossas vidas, carreiras, amigos, família, crianças, felicidade. Isso é uma área da vida muito grande para ser negligenciada.

Assim, embora eu não tivesse nenhuma tal intenção que quando eu escrevi O Jogo, eu comecei fazendo algumas coisas em meu tempo que sobrava para ajudar os muitos sujeitos que me acharam depois de sua publicação, por e-mails, chamadas, e cartas cheias de histórias de arrancar coração. Eu treinei adolescentes frustrados, virgens de trinta anos, homem de negócios recentemente divorciados, até mesmo estrelas do rock e bilionários. Porém, quanto mais pessoas eu ajudava, mais rápido minha caixa de entrada enchia com pedidos de todo canto do mundo. Centenas viraram a milhares, milhares viraram dezenas que viraram centenas de milhares. E a maioria destes sujeitos não eram ridículos nem perdedores, mas sujeitos agradáveis - porem eles diziam que as mulheres nunca ficavam tão atraídas por eles quanto eles por elas.

Assim eu decidi atirar a bala. Você está segurando aquela bala mágica agora em suas mãos.

O Stylelife Challenge é um simples, fácil-de-seguir guia para se aproximar e atrair as mulheres de qualidade. Embora seja projetado para casos muito duros, também funciona com homens que já tem sucesso com mulheres.

Aqui não tem nenhum método, sistema, ou filosofia por trás do desafio. É simplesmente o que funciona melhor e mais rápido. Eu passei cinco anos juntando esse conhecimento, vivendo isso, e compartilhando isto agora, eu testei o material específico neste livro em mais de treze mil homens de idades variadas, nacionalidades, e classe social.

O resultado: um programa de treinamento mensal para sua habilidade social, de atrair, de ir a encontros, e de seduzir.

Eu chamo isso de Desafio Stylelife porque é o meu desafio pra você: Aprenda o jogo em trinta dias.

Eu estou hesitante em fazer isto, porque na minha ultima palavra ficou meio no ar que eu queria ser um dessas caras que você vê sorrindo sobre as capas dos livros de auto-ajuda.

Porém se isso te ajudar, então valerá a pena. E em trinta dias, nós dois poderemos viver o resto de nossas vidas.

Agora vamos mudar A SUA história.

# COMO JOGAR O JOGO

Jogue fora tudo o que você sabe sobre encontros.

Se você estiver lendo este livro, é porque algo em sua vida não tem funcionado. E se algo não estiver funcionando, há só um modo para usar isto para o bem: Desmonte e reconstrua isso pedaço por pedaço. Só então você pode ter certeza que todos os componentes estão funcionando a seu nível mais alto, livre de erro, com a melhor de encontros tecnologia do mundo

Assim se você está intimidado para chegar em mulheres é porque você também está atraído, se você for um virgem. se você nunca teve uma namorada, se você é um bosta terminante, se você está se recuperando de um divórcio, se você está sofrendo e assistindo todos os outros caras se divertindo, se você quer atrair mulheres de alta qualidade, ou se você é bom com mulheres mais não o bastantes, dê boas vindas ao Desafio Stylelife.

Meu desafio à você é simples: *Ter um encontro em trinta dias.*

No caminho, qualquer nível de experiência que você tem só aumentará, você receberá habilidades, ferramentas, confiança, e conhecimento para encontrar e atrair qualquer mulher em qualquer momento que quiser.

Eu quero que você domine esta parte de sua vida. E ter certeza disso, Eu vou pegar na sua mão e vou com você por todo o caminho, passo a passo.

Por que eu estou fazendo isto? Porque depois que minha transformação sexual foi completa, como descrito em O jogo, eu desenvolvi um atalho que comprimi o conhecimento de muitos anos em apenas um mês. Não funcionou só pra mim, mais também pra milhares de homens - transformando o sucesso deles com as mulheres num sucesso em um jogo muito mais importante: a vida.

## Avaliação

**O Objetivo:** Ter um encontro em trintas dias ou menos.

**Quem pode jogar:** Todos que querem ter mais sucesso com mulheres.

**O custo:** O preço deste livro – e a vontade de experimentar alguns novos comportamentos e ver eles se ajustarem.

**O prêmio:** A companhia de mulheres de qualidade, a inveja de seus inimigos, e o estilo de vida que você merece.

**Como jogar:** Esse livro contém trinta dias de exercícios. Você vai gastar pelo menos uma hora por dia – os dias não precisam ser consecutivos – executar as missões sugeridas e ler o material complementar.

## Diretrizes

Suas instruções são simples: Toda manhã, quando você acordar, leia sua missão para o dia. Elas são primordiais para estudar, questões para fazer, exercícios de autoconfiança para detonar, ou exercícios de campo que vão levar você para fora de casa para se aproximar de mulheres. Eles começam em um nível muito básico e vão avançando para o mais alto nível do Stylelife Challenge. Pense nisso como um programa Fitness para sua vida social.

Se você quiser seguir o desafio - de forma que seus amigos e família notarão imediatamente o novo você - é importante que você complete todas as missões na ordem apresentada. Não pule nem leia à frente. Alguns exercícios podem parecer muito básicos; outros podem parecer fora do seu alcance. Cada exercício constrói uma ponte até o outro, então faça isso.

Missões severas vão exigir a leitura de alguns guias e artigos. Estes podem ser encontrados na instrução específica adicional que tem depois das missões de cada dia. Tenha certeza que você leu cada instrução específica antes de proceder qualquer tarefa de campo correspondente.

A única coisa que você vai precisar é um papel e uma caneta, embora que ter acesso a um computador com Internet, e algum modo de registrar sua voz será útil para algumas tarefas. Você também pode escrever um diário.

Você não vai precisar de dinheiro para competir, porém você vai precisar de um pouco de tempo todo dia para fazer algumas coisas que vão mudar sua vida ao longo do caminho. Nenhuma das missões diárias exige muito mais do que uma hora, então se você trabalha em três empregos, você está habilitado para fazer todos eles. Atenção: você sempre pode economizar tempo reduzindo toda aquela energia desperdiçada desejando as mulheres de longe (em revistas para homens, shows de TV, na rua, na Internet) use esse tempo para aprender a ser um homem melhor.



O Desafio foi criado para ser completado sozinho, porém se você é do tipo de pessoa que se motiva se comunicando com outras pessoas na mesma situação, você pode encontrar jogadores em [www.stylelife.com/challenge](http://www.stylelife.com/challenge), ou no DM Lounge. Você pode postar todas as suas perguntas, aventuras, sticking points, e sucessos aqui. Meus técnicos treinados, seus companheiros de desafio, e eu estarei aqui para ajudar você. Completando, você encontrará exemplos em vídeo e áudio demonstrando alguns desses exercícios e abordagens. Nota: todas as ferramentas adicionais do livro são totalmente gratuitas.

Nota do tradutor: Os materiais adicionais podem ser encontrados em português na comunidade do orkut.

## Como vencer o jogo

Você ganha quando, em qualquer momento entre do dia um ao dia trinta, você tem um encontro com uma mulher.

Um encontro é definido quando você planeja se encontrar com uma mulher que você conhece a pouco tempo.

Por exemplo, se você se aproximar de uma mulher em um bar, trocar com ela número de telefone, e encontrar com ela para um café dois dias depois, isso é um encontro.

Se você fala com uma mulher no mercado e organiza para se encontrar com ela aquela noite em um bar, e ela veio especificamente para encontrar com você, isso é um encontro, mesmo se você nem trocou números de telefone.

Basicamente, qualquer cenário onde você aborda uma mulher, e ela aceitam ver você outro dia ou marcar um encontro, e se ela for ao encontro, isso constitui um encontro.

Se você conseguir um encontro, sinta-se livre para por seu nome no ciclo dos vencedores no [www.stylelife.com/challenge](http://www.stylelife.com/challenge) ou no DM Lounge e contar a sua história. Se você vencer antes dos trinta dias, sinta-se livre para continua o Desafio e fazer as outras missões diárias que restam no mês. Eles vão apenas preencher a sua confiança e melhorar seu nível no jogo.

Quando você se sentir pronto para a primeira missão, vire a página e comece o Desafio Stylelife

Diverta-sse, Bom jogo!

O  
DESAFIO  
STYLELIFE  
.....  
MISSÕES DIÁRIAS

dmlounge.tk

# DIA 1

## MISSÃO 1: Avalie Você Mesmo

Programas físicos requerem que você se pese no primeiro dia. Planos financeiros pedem uma lista de suas posses e dívidas. Então para tornar mais eficiente sua vida social, você vai fazer uma avaliação social de você mesmo.

Sua primeira missão é responder as seguintes perguntas. Não se preocupe sobre o que qualquer um vá pensar sobre suas respostas. Seu objetivo é ser honesto com você mesmo.

1. Escreva uma ou duas frases descrevendo como você acredita que outras pessoas vêem você atualmente.

---

---

---

---

2. Escreva uma ou duas frases descrevendo como você gostaria que as pessoas te vissem.

---

---

---

---

3- Liste três de seus comportamentos ou características que você gostaria de mudar.

---

---

---

---

4- Liste três novos comportamentos ou características que você gostaria de adotar.

---



---



---



---

### MISSÃO 2: Leia e Destrua

Antes de ir para sua primeira missão em campo, é necessário eliminar qualquer crença auto-sabotante que você tem sobre interagir com mulheres. Sua próxima tarefa é ler a declaração intitulada “As correntes que amarram” que está incluída no final da missão de hoje nas Instruções Específicas do Dia.

### MISSÃO 3: Operação Pequena Conversa

Sua primeira missão em campo. Faça uma pequena conversa com cinco estranhos hoje.

Não tem problema se for homem ou mulher, jovem, idoso, amigável ou não. O estranho pode ser um homem de negócios na rua, uma velha senhora na fila do supermercado, uma anfitriã em um restaurante, ou até um mendigo na rua.

O objetivo é simplesmente começar uma conversa, com nenhuma intenção que não seja preencher o silêncio com uma pergunta ou uma brincadeira. A conversa não tem que progredir além de um comentário e uma resposta.

Se o dom da conversa não vem naturalmente para você, você pode criar alguns tópicos de conversa antes de sair de casa. Pequenas conversas incluem:

- Tempo: “Está muito bonito lá fora. Pena que estamos presos aqui dentro”.
- Esportes: Você viu o jogo de ontem à noite? Eu não podia acreditar.
- Eventos atuais: Você ouviu sobre? O que eles vão pensar dos próximos?
- Entretenimento: Você já viu aquele novo filme? Eu espero que seja bom.

Lembre-se: A resposta ou a reação não importa. Mesmo que você receba uma longa história ou um curto grunhido, você terá completado a missão simplesmente por abrir sua boca e falar com um estranho.

## **INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS DO DIA 1**

### **AS CORRENTES QUE AMARRAM**

Quando eu ia abordar mulheres, meu maior inimigo era eu.

Eu costumava olhar para mim mesmo – magro, careca, e de nariz grande – e pensava que não havia como competir com os homens altos e de boa aparência. Eu era tão infeliz que eu considerei até cirurgia plástica.

Mas quando comecei a me aproximar de mulheres nas ruas, bares, clubes, e cafés, eu descobri que aparência não importa tanto como eu pensava. Se eu estiver bem cuidado, tudo que eu precisava para atrair qualquer uma que eu quisesse era à personalidade certa.

Embora seja uma realização duvidosa ser chamado na mídia de o melhor artista venusiano, uma coisa que aprendi foi que eu não precisava mudar o jeito que eu aparentava, eu já estava muito bem. Na verdade, eu geralmente conseguia resultados mais facilmente do que os modelos grandes, fortes, que falam corretamente, porque eu era muito menos ameaçador e intimidador. Eu fazia sem ninguém perceber, sem intimidar ninguém. No final, o problema não era minha aparência e sim minhas crenças limitantes sobre minha aparência.

Uma crença limitante é alguma coisa que você acredita sobre você mesmo, outras pessoas ou o mundo – e como isso não é verdade, o fato de você pensar te priva das experiências e do sucesso. Quando você fala para você mesmo que você “não pode” fazer alguma coisa que está dentro das possibilidades humanas, você está tendo uma crença limitante.

Acabar com essas crenças limitantes é muito fácil: Só pergunte a você mesmo, “Havia algum tempo quando...” e ponha seu pensamento limitante. Por exemplo, se você acredita que você fica desconfortável perto de mulheres bonitas, pergunte a você mesmo, “Havia algum tempo quando eu era confortável perto de mulheres bonitas”? Se lembre de apenas um tempo, e você estará contestando sua crença limitante.

Provavelmente todos são influenciados por alguma crença limitante, tanto conscientemente ou inconscientemente. Então antes de eu mandar você pra rua para falar com estranhos, vamos esclarecer e eliminar alguns dos mais comuns pensamentos limitantes sobre relacionamento com mulheres.

**CRENÇA LIMITANTE:** Se eu falar com ela, ela vai me ignorar – ou pior, falar alguma coisa significa que irei me humilhar.

**REALIDADE:** Aqui há uma coisa que pode surpreender você: Quanto mais difícil é para você se aproximar de mulheres, menos chance você terá de ser rudemente rejeitado.

Por que isso? Porque a maioria das pessoas foi acostumada a ser cortes e educado, a menos que elas se sintam ameaçadas – e um cara tímido provavelmente não vai intimidar alguém. A pior coisa que provavelmente pode acontecer é a mulher dizer educadamente que está tendo uma conversa privada, ou simplesmente pedir licença para ir ao banheiro. Ficar pensando em coisas negativas é prejudicial a sua saúde emocional. Em vez disso, saia de casa e comece a se aproximar de mulheres, e você vai descobrir que a maioria das coisas que você pensava que podia dar errado nunca irá acontecer.

**CRENÇA LIMITANTE:** Pessoas estão me olhando, me julgando, ou rindo de mim.

**REALIDADE:** Isso está meio certo. As pessoas podem olhar você, mas elas não estão necessariamente julgando você – a maioria delas está muito ocupada se preocupando sobre o que outras pessoas estão pensando delas mesmas. Uma vez que você perceber que a maioria das pessoas são exatamente como você – e que elas na verdade estão procurando a sua aprovação – você vai começar a se tornar socialmente corajoso.

Por outro lado, a maioria dos espectadores que vêem você se aproximar, de uma garota ou de um grupo pensa que você já os conhece. Então aja como se você conhecesse. Isso não somente irá minimizar suas preocupações sobre o que os outros estão pensando, mas isto também irá tornar suas aproximações mais efetivas.

**CRENÇA LIMITANTE: Mulheres não são atraídas por caras legais. Elas gostam dos malvados.**

**REALIDADE:** Este é um dos mais velhos mitos sobre relacionamento com mulheres. E, felizmente, está errado. A divisão do sucesso com as mulheres não é na verdade entre caras legais e caras malvados, ou um bom moço ou um badboy. É entre caras fracos e fortes. Mulheres são atraídas por homens que demonstrem força – não necessariamente física, mas sim a habilidade de fazer elas se sentirem seguras. Então se você é um cara legal você pode continuar sendo um cara legal. Mas você deve também ser forte.

De qualquer forma, tenha certeza que você sabe o que legal significa. A maioria dos caras que se definem como “muito legais” só se comportam assim porque querem que todos gostem deles e não querem que ninguém pense mal deles. Então, se esse for seu caso, reveja seu comportamento. Não confunda ser fraco e medroso com ser legal.

**CRENÇA LIMITANTE: Eu não sou bonito, rico ou famoso suficiente para ter uma mulher bonita.**

**REALIDADE:** Há uma grande quantidade de homens famosos e multimilionários que tem o mesmo problema com mulheres que você. Eu sei porque eu instruí muitos deles. E, no processo, eu aprendi que dinheiro, visual e fama – enquanto fazem as coisas muito mais fáceis – não são na verdade necessários. Felizmente para homens, beleza não importa tanto quanto o jeito que agimos. E isto apenas requer uma boa aparência, com roupas que mostrem uma identidade atrativa. Quando aparecer o assunto de riqueza e fama, simplesmente mostrar o desejo e a habilidade para alcançá-las, pode ser algo poderoso. Como boas olheiras, muitas mulheres são atraídas por homens com objetivos e potencial. E nos próximos dez dias nós vamos preparar sua aparência, seus objetivos, e seu potencial aparente.

**CRENÇA LIMITANTE: Há apenas essa garota...**

**REALIDADE:** Há muitas mulheres incríveis no mundo. Se você está focando em uma garota em particular, e você não pode tirar ela da sua cabeça - e ela não mostra sinais que compartilha esse sentimento – então reconheça que não é amor que você está sentindo, mas sim obsessão. E essa obsessão é que vai provavelmente afastar ela de você. A melhor coisa que você pode fazer para você mesmo e para ela é sair e interagir com quantas mulheres for possível, até você perceber que há um grande número de possibilidades lá fora - algumas delas são capazes de reconhecer seu valor e retribuir seus sentimentos.

**CRENÇA LIMITANTE: Alguns caras nasceram com a habilidade de atrair mulheres. Outros não têm isso e nunca terão.**

**REALIDADE:** Felizmente, há um terceiro tipo de cara: os que aprenderam. Esse sou eu. E uma vez que você entender como atração funciona e começar a ter aproximações que obtiverem sucesso, esse será você também. Qualquer problema que você pode estar tendo não é o resultado de quem você é, mas sim do que você está fazendo e como você está apresentando você mesmo. Estes problemas podem ser facilmente consertados com o certo conhecimento e um pouco de prática. Se você mantiver com o programa depois do desafio, você vai começar a se sair melhor do que os chamados “naturais” que você tanto invejava.

**CRENÇA LIMITANTE: Tudo que eu tenho que fazer é ser eu mesmo, e eventualmente eu vou encontrar a mulher certa que gosta de mim do jeito que sou.**

**REALIDADE:** Isto vale apenas se você souber exatamente quem você é, suas principais qualidades e como usá-las corretamente. Mais frequentemente, esse pensamento é usado como uma desculpa para não evoluir. O que a maioria de nós apresenta para o mundo não é necessariamente nossa verdadeira personalidade. É uma combinação de anos de maus hábitos e comportamentos baseados no medo. Nossa verdadeira personalidade está escondida debaixo de todas nossas inseguranças e inibições. Então ao invés de apenas ser você mesmo, foque em descobrir e permanentemente adotar sua melhor personalidade.



**CRENÇA LIMITANTE: Para compreender o que uma mulher quer, apenas pergunte a elas.**

**REALIDADE:** Isso pode ser verdade às vezes, mas não tão frequentemente como muitas pessoas pensam. Foi quando eu comecei a experimentar diversos comportamentos e descobri uma coisa fundamental do jogo: O que uma mulher diz que quer não é necessariamente ao que elas respondem. Além do mais, o que mulheres dizem que querem, pode ser o que elas querem em um relacionamento, mas não é sempre o que atraem elas em um período de namoro. A maioria das mulheres vai te dar a informação do que as atraem, mas essas informações são geralmente encontradas nas entrelinhas.

**CRENÇA LIMITANTE: Se eu me aproximar de uma mulher, ela vai saber que estou afim dela e vai pensar que sou um idiota.**

**REALIDADE:** Isto é só parcialmente verdade – mulheres só pensam isso quando homens se aproximam de uma forma totalmente errada nelas. Isso inclui homens que fazem elas se sentirem desconfortáveis, se rastejam por elas, ou que parecem ter tudo programado. O grande erro que um homem pode fazer com uma mulher é mostrar interesse nela antes que ela esteja atraída por ele. E apesar disso descrever a tão chamada “técnica” da maioria dos homens, isso é um erro que você vai evitar se você seguir suas missões diárias. Poucas mulheres não vão querer conhecer alguém que é animado, engraçado, sincero, interessante, sedutor, que faz elas se sentirem confortáveis, e que não vão colar nelas falando um monte de coisas sem sentido.

**CRENÇA LIMITANTE: Mulheres não gostam de sexo tanto quanto os homens gostam. Elas são mais interessadas em ter uma relação.**

**REALIDADE:** Se você acredita nisso, você não tem passado tempo suficiente ao redor de mulheres. Aqui temos alguns fatos que podem ajudar você a se livrar desse pensamento. São mulheres que tem um órgão especialmente para o prazer sexual: o clitóris, que tem duas vezes mais terminações nervosas que o pênis inteiro do homem. E são mulheres, não homens, que tem orgasmos que podem durar minutos ou mais. A maioria dos homens tem apenas um orgasmo e já perdem seu apetite sexual; a maioria das mulheres pode ter orgasmos depois de orgasmos e muitos tipos diferentes: pelo clitóris, pela vagina, misturados, pelo corpo todo, e psicológico. Resumindo, bom sexo é até melhor para mulheres do que para nós. Então não faz sentido que elas até queiram mais?

# DIA

## 2

### MISSÃO 1: Defina seus objetivos

Parabéns, você sobreviveu ao dia 1.

Provavelmente você já sabe seus objetivos na vida, ou então está perto disso, o primeiro exercício de hoje vai ajudar a definir suas intenções e programar sua mente para o sucesso.

Vamos citar L. C. Penney, fundador de uma grande rede de lojas, "Dê-me um funcionário com objetivo e eu lhe darei um homem que vai fazer história". "Me dê um funcionário sem objetivos e eu lhe darei um funcionário sem objetivos".

Sua missão é ler as questões seguintes, pensar sobre elas cuidadosamente, e escrever seu estado pessoal. Seja tão específico e ambicioso quanto possível. (Exemplos de realizações e objetivos incluem começar uma banda, comprar uma casa, ficar em forma, iniciar um negócio, ser presidente).

1. Quais as três coisas que você gostaria de alcançar para se tornar mais feliz?

---

---

---

---

2. Por que razões essas coisas vão fazer você feliz?

---

---

---

---

### 3. Qual a sua missão pessoal?

Eu vou me tornar \_\_\_\_\_ (Máximo de quatro palavras)  
[meu objetivo]

Que vai \_\_\_\_\_ (Máximo de quatro palavras)  
[meu objetivo de fama]

Em \_\_\_\_\_ (Dias / Semanas / Anos)  
[quando tempo]

4. Liste três resultados específicos que vão te fazer saber que você concluiu sua missão. (Por exemplo, "Eu terei conseguido 200.000 dólares", "eu terei perdido X quilos", ou "eu vou ganhar cinco prêmios acadêmicos").

1. Eu terei \_\_\_\_\_  
verbo de ação                      número                      aspecto

2. Eu terei \_\_\_\_\_  
verbo de ação                      número                      aspecto

3. Eu terei \_\_\_\_\_  
verbo de ação                      número                      aspecto

### 5. Porque você está agora totalmente comprometido com seu objetivo?

Porque se eu não buscá-los agora, eu vou continuar a sofrer pelos próximos anos e:

Meu / Minha \_\_\_\_\_ vai Dar errado / Falhar.  
(adjetivo / qualidade de vida)

Meu / Minha \_\_\_\_\_ vai Dar errado / Falhar.  
(adjetivo / qualidade de vida)

Meu / Minha \_\_\_\_\_ vai Dar errado / Falhar.  
(adjetivo / qualidade de vida)

Mas, se eu perseguir isso, vou aproveitar os próximos anos e:

Meu / Minha \_\_\_\_\_ vai Melhorar / Se tornar realidade.  
(adjetivo / qualidade de vida)

Meu / Minha \_\_\_\_\_ vai Melhorar / Se tornar realidade.  
(adjetivo / qualidade de vida)

Meu / Minha \_\_\_\_\_ vai Melhorar / Se tornar realidade.  
(adjetivo / qualidade de vida)

### MISSÃO 2: Olhe nos seus olhos (Opcional)

Há outro passo que você pode escolher para se reforçar seu estado pessoal e fortalecer sua vontade subconsciente: Auto-hipnose. Eu preparei um exercício carismático para moldar sua mente especificamente para o Desafio, o qual está disponível online em [www.stylelife.com/challenge](http://www.stylelife.com/challenge).

Depois de baixá-lo, encontre um lugar confortável e sem distrações. Apague as luzes, tire os sapatos e sente-se ou deite. Relaxe. Aí coloque os fones de ouvido, execute o áudio, e aproveite o passeio.

Certifique-se de que você vai ouvir toda a gravação todos os dias durante o desafio: Quanto mais você repetir, melhor será o resultado.

### MISSÃO 3: Olhe nos olhos deles

Seu trabalho de campo hoje será ir para a rua e falar com mais cinco estranhos.

Mais desta vez, tem mais uma coisa que você deve fazer: Contato visual com cada pessoa. Grave a cor dos seus olhos no espaço abaixo:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Na primeira conversa, a proposta é desenvolver a habilidade de falar com qualquer um sem sentir medo.

Encontrando as pessoas olho a olho (tomando cuidado para não encarar) não vai apenas aumentar a chance de resposta, vai ajudá-lo a se conectar em um nível mais pessoal.

Se você se interessar em desenvolver mais esta camuflada, mais crucial, habilidade, aqui vai um exercício extra: tente chamar um táxi, conseguir a atenção do / da bartender, ou chamar o garçom para a sua mesa sem falar ou gesticular, ao invés disso, não use nada além do olhar.

#### MISSÃO 4: Uma pista pra amanhã

Certifique-se de ler a missão de amanhã assim que você acordar, antes de tomar banho, fazer a barba, ou checar seus e-mails.

# DIA

## 3

### MISSÃO 1 – Adote o Método da Higiene do Homem das Cavernas

Essa próxima missão pode te deixar um pouco desconfortável. E isso é uma coisa boa. A razão ficará clara amanhã. Mas por agora:

Não tome banho hoje.

Não faça a barba hoje.

Provavelmente ninguém vai notar – a maioria das pessoas está muito ocupada sobre como elas mesmas estão. Se alguém notar, diga que você está tentando ganhar uma aposta ou participando de um estudo altamente bem pago para uma indústria de desodorantes.

### MISSÃO 2 – Fale com confiança

Quanto eu estava aprendendo o jogo, eu tinha problemas em encontrar pessoas novas porque eu falava muito rápido, muito suavemente e engolia minhas palavras. Numa boate barulhenta isso tornava falar com mulheres praticamente impossível. Então eu fui a um instrutor vocal chamado Arthur Joseph.

“Sua voz é sua identidade”, ele ensinou. “Ela pode dizer às pessoas tudo sobre você, como você se sente sobre si mesmo, e em que você acredita”.

Então hoje nós vamos trabalhar a sua voz.

Tem cinco erros comuns que as pessoas cometem na hora de falar. Esses erros então descritos à frente, com um exercício para cada um, no texto de apoio para o dia 3.

Sua tarefa é ler o artigo e fazer ao menos três dos exercícios, mesmo que você não ache que precise. Você pode se surpreender.

### MISSÃO 3 – Encontre o senhor Moviefone (Moviefone é um sistema americano que lista e informa sobre filmes por telefone)

Para a missão de hoje, fique em casa. Você vai usar apenas a sua voz. Sua tarefa é ligar para um número de telefone aleatório. Quando alguém atender, tente fazê-lo te recomendar um filme. Isso é tudo.

O objetivo não é apenas falar com mais estranhos. É aprender como mudar o curso de uma interação sem fazer a outra pessoa se sentir desconfortável.

Essa habilidade vai ajudá-lo a tomar controle de suas conversas na vida real e direcioná-la para onde você quiser.

Algumas dicas:

Melhor que ligar seqüências aleatórias de oito dígitos, olhe um catálogo residencial e escolha números ao acaso. Ou use os quatro primeiros dígitos do seu próprio telefone e chute os outros quatro.

Aqui um exemplo simples que eu usei quando eu estava fazendo o Desafio:

“Oi, é a Katie aí? Não? Bom, talvez eu possa perguntar rapidinho a você ao invés disso”. Não pause aqui e dê a oportunidade da pessoa dizer não. “Eu quero ver um filme hoje. E eu estava me perguntando, você viu algum filme bom recentemente que você recomendaria?”

Aqui um outro script que funcionou:

Alô, é da locadora? Não? Bem, você se importaria de rapidamente me recomendar um filme pra hoje à noite? Você viu algum bom ultimamente? Se a pessoa com quem você está falando hesitar ou perguntar se é uma brincadeira, assegure-o de que você está falando sério. Uma palavra mágica que você pode usar nesse caso é por que. Dando uma razão, não importa quanto ilógico (do tipo: “Não, eu tô falando sério, porque eu estou com pressa”), psicologicamente influencia as pessoas a aceitar comportamento inesperado.

Uma vez que você recebeu recomendações de três pessoas diferentes, considere sua missão de hoje concluída.

#### Missão 4 – Hora da Hipnose (Opcional)

Escute o áudio de auto-hipnose que foi passado ontem. Entenda e comece a integrar seus novos atributos a sua imagem.

## INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS DO DIA 3

### TREINO VOCAL

Com a ajuda de vários instrutores vocais, eu desenvolvi cinco exercícios elaborados para eliminar as falhas na sua conversa e trazer pra fora sua voz mais completa, poderosa e autoritária.

Antes começar sua atividade você vai precisar:

- Um espelho, de preferência de corpo inteiro.
- Um gravador, ou um computador com microfone.
- Uma área aberta onde você pode falar alto.

### O Básico

Tem dois fatores que fazem a diferença entre o bom orador e o ruim: respiração e postura.

Respirar profundamente antes de falar enche seus pulmões de ar, permitindo que você dê toda a ênfase a suas palavras. Para garantir que você está fazendo isso direito, inspire profundamente. Se seu peito inchar, sua respiração é muito superficial.

Tente de novo, até que seu diafragma – esse músculo abaixo da sua caixa torácica – se expanda. Pra ter certeza, coloque sua mão sobre o estômago e certifique-se que ele se eleva a cada inalação.

Má postura restringir seu diafragma e sua respiração, efetivamente neutralizando seu poder vocal. Sempre que você fala, garanta que a parte superior do seu corpo esteja reta e alinhada. Se necessário, use a técnica de imaginar uma corda saindo da base da sua espinha até o topo da sua cabeça e então esticar essa corda. Mas não muito, certifique-se de que está relaxado e confortável para o seu corpo. Se parecer não natural, não se preocupe: Amanhã nós vamos examinar a sua postura com detalhes.

### **PROBLEMA: Voz Baixa ou Suave**

**SOLUÇÃO:** Encontre um espaço amplo e aberto, dentro ou fora de casa. Traga um gravador, um amigo de confiança, ou os dois.

Dê três passos para longe do seu gravador ou amigo. Inspire profundamente a partir do seu diafragma. Segure, então solte lentamente.

Repita mais duas vezes. Então inale mais uma vez, e enquanto exala diga, usando sua voz normal, “Eu posso dizer isso sem gritar e ainda assim ser ouvido”.



Agora volte e escute sua voz no gravador, ou pergunte ao seu amigo como soou.

Retorne a mesma posição e recite a mesma frase, calibre sua voz para atravessar seis ou dez pés. Imagine sua voz como uma bola de futebol, viajando pelo campo para fazer o gol. Depois, cheque os resultados buscando a melhora.

Dê mais três passos largos e repita a mesma sentença : “Eu posso dizer isso sem gritar e ainda assim ser ouvido.” Tente aumentar o volume da sua voz sem gritar ou mudar o tom.

Dê mais três passos. Lembre de mandar sua voz em um tom alto, passando o ouvinte. Depois, escute a gravação (ou a reação do seu amigo) e critique sua projeção vocal. Veja até onde você pode chegar mantendo sua voz clara sem gritar. Pratique até que você esteja confortavelmente falando alto, sem mudar o tom da sua voz. Você vai notar que, durante o processo, você vai passar a falar com clareza.

Se você foi uma pessoa quieta durante toda sua vida, provavelmente o volume da sua voz na sua cabeça não é o mesmo volume com que as outras pessoas te escutam. Então se você normalmente fala em 5, a partir de agora deve falar em 7. Não se preocupe em falar muito alto. É mais provável que seu amigos comecem a comentar como você está se comunicando com mais clareza.

### **PROBLEMA: Falar rápido**

**SOLUÇÃO:** Falar rápido é um dos problemas de dicção mais comuns e incômodos. Não te tornam somente difícil de entender, além disso da aos outros a impressão de que você está nervoso, você não é confiante, o que você tem a dizer não é importante.

Uma voz calma e lenta exprime autoridade.

Pra esse exercício, pegue seu gravador ou o microfone do computador. Inspire profundamente. Agora diga sem desacelerar a seguinte sentença – uma única respiração: “Eu não vou mais falar tão rápido e embolar todas as minhas palavras em uma única respiração porque eu tenho muitos pensamentos e tenho medo de que, se eu parar, as pessoas vão parar de prestar atenção em mim”.

Escute a gravação. Provavelmente, restringir uma frase dessas há uma única respiração piorou a pronúncia e fez você engolir algumas palavras.

Agora inale e diga a mesma frase. Mas desta vez, faça pausas exageradas e deliberadamente lentas; deixe pausas excruciantes, longas pausas entre as frases, pronuncie cada palavra com cuidado, e respire mais vezes do que você acha que precisa. Então escute sua gravação.

Repita esse exercício de cinco a dez vezes, aumentando o ritmo gradualmente, normalizando a sua respiração e diminuindo as pausas enquanto se certifica de ainda estar falando devagar e pronunciando cada palavra por completo. Vai parecer estranho no começo, mas insista até que você comece a se sentir confortável e falando de uma maneira clara, capaz de atrair a atenção das pessoas.

Repita a frase várias vezes em frente ao espelho, até que você se acostume com seu novo ritmo de falar.

Depois que você tiver dominado este exercício, sua voz pode vir a acelerar novamente durante interações sociais. Monitore-se e respire vagarosamente cada vez que você notar que isso está acontecendo.

Assim como aumentar o volume da sua voz, pode demorar um pouco para seu ouvido interior se acostumar à mudança. Você pode achar que está incomodando os outros, mas não está. Faladores rápidos sempre descobrem que quando eles desaceleram para o que parece ser um interminável rastejo, eles continuam falando mais rápido do que todos os outros na sala.

## **PROBLEMA: Flatulência Cerebral**

**SOLUÇÃO:** Flatulência cerebral ou “parador”, são os inimigos da confiança.

Quer você saiba ou não o que uma flatulência cerebral é, tente esse exercício antes de continuar lendo. Faça uma gravação de você conversando com um amigo. Ou você leva um gravador quando sair de casa ou configure seu celular para gravar uma de suas conversas.

Ouça gravação e transcreva-a cuidadosamente. Certifique-se de escrever cada palavra que você disse. Não deixe escapar nada.

Agora olhe para o que você escreveu. Você vê palavras do tipo hm ou uh em algum lugar? Que tal você sabe, é..., tipo, ou tanto faz? Essas palavras são conhecidas como pausas, ou flatulências cerebrais.

Nós aprendemos a usar essas expressões sem sentido por várias razões: Pra manter a atenção dos outros enquanto pensamos no que dizer a seguir, para saber se os outros entendem ou concordam com o que dizemos, etc.

Mas você sabe qual a mensagem que essas pausas passam? Insegurança.

Parar por um momento não vai te fazer perder a atenção de alguém. Sempre fale como se fizesse total sentido – mesmo quando você não acredita. O fato é, o modo como você se comunica diz mais do que o que você fala.

Agora, escute dez minutos da sua conversação. Escreva cada “parador”, então leia-os em voz alta (a menos que você não tenha escrito nada, nesse caso você deve procurar um trabalho no telejornal imediatamente). Repita-os até

que fiquem gravados na sua mente, de modo que na próxima conversa cada vez que você os repetir, terá consciência disso. A partir de agora, diminua-os e conscientemente escolha cada palavra a ser dita.

O segredo para eliminar os paradores – e a maioria dos outros maus-hábitos – é se tornar um auto-corretor. Em outras palavras, preste atenção em você quando estiver falando, e repita a sentença sem paradores. Também pode ajudar se você carregar a sua lista de paradores com você, como um lembrete para monitorar sua conversação em relação a esses pequenos transmissores de insegurança.

### **PROBLEMA: Voz Monótona**

**SOLUÇÃO:** Se você zumbe como um velho professor de geografia quando fala; se seus amigos fecham os olhos quando você conta uma história, você pode ter apenas uma voz monótona.

Veja este excerto de uma pequena história de criança: Leia auto em seu gravador agora:

*Leopold Elfin tinha um problema: Seu nariz anasalado. Ele não podia fazer nada quanto a isso. Toda vez que ele respirava pelo nariz, tocava uma nota. Não o sopro quieto das narinas velhas de homens com o triplo da sua idade, mas um som alto e agudo como um guarda de trânsito com seu apito. Leopold estava bem consciente do seu problema, mas ele nunca procurou um médico, imaginando que era um problema mais anatômico do que médico. A incômoda divisão no nariz, suas estreitas e ovais narinas, ou a curva na ponta do seu nariz que eram responsáveis por seu desajuste social.*

Agora escute a narração. Se possível, com um amigo ou com um membro da família para uma opinião mais objetiva.

Você tem uma voz de contar histórias dinâmica, do tipo que suga os ouvintes para o que você está descrevendo? Ou você tem uma voz monótona, que os ouvintes tendem a ignorar?

No caso deste último, ligue a TV. Encontre um apresentador, comediante, jornalista, que seja homem, com voz dinâmica que te agrada. Ouça o falar. Preste atenção a cada detalhe que torna a voz dele interessante. Note como ele está ligado ao assunto, como a voz dele soa com energia e precisão.

Depois, tente repetir o que ele diz usando exatamente as mesmas palavras, tom, estilo.

Quando você achar que está pronto para usar algumas das qualidades da voz dele, volte para a historinha. Leia de novo no gravador, usando as técnicas que você acabou de aprender. Experimente mudar o volume, a estabilidade, a

velocidade, o timbre, o ritmo e a fluência da sua voz enquanto você lê. Tente enfatizar palavras diferentes, criando pausas onde elas normalmente não estariam, aumentando e diminuindo palavras, e falando com diferentes vozes e sotaques. Leia o excerto várias vezes, e não tenha medo de agir como um tolo se isso te ajudar a superar as suas limitações.

Quando terminar, leia o parágrafo mais uma vez. Dessa vez, imagine que você está gravando um livro para crianças. Compare essa nova versão com a original – e descubra o grande contador de histórias que há em você.

### **PROBLEMA: Declarações que soam como perguntas**

**SOLUÇÃO:** Sente, pegue o seu gravador, e coloque de frente para você.

Para seu último exercício vocal, imagine que o gravador é seu amigo. E esse amigo não gosta de peixe. Seu objetivo é convencê-lo a provar sushi hoje à noite.

Quando tiver terminado, ouça a gravação. Cuidadosamente. Sua voz muda no fim de uma sentença declarativa?

Se sim, você vai notar que suas afirmações parecem perguntas. E isso faz você parecer inseguro.

Oradores persuasivos terminam suas sentenças – e argumentos – conclusivamente.

Se suas declarações terminam mais altas do que começam, grave a mesma fala de novo. Dessa vez, seja firme. Ao invés de perguntas que imploram por afirmação, faça declarações definitivas, que demonstrem sua convicção. E garanta que a fala por si só não se torne um monte de tolices e repetições mas que possua um notável poder de conclusão. Soe como quem sabe o que está falando e acredita em cada palavra. Mesmo que você não goste de sushi.

Quando dominar este, você estará pronto.

Parabéns.

Entretanto, só porque você é capaz de identificar e corrigir esses cinco erros majoritários hoje, não quer dizer que o problema se foi para sempre. Reveja estes exercícios duas vezes por semana. E sempre durante uma conversa, monitore a sua postura, respiração e fala. Se você se pegar retrocedendo, corrija-se imediatamente. Em pouco tempo, você não vai apenas ter mulheres se agarrando a cada palavra sua, você vai ter seu próprio talk show.

# DIA

## 4

### MISSÃO 1: Arrebente os Chuveiros

Assim que você acordar, coloque sua música alto-astrol favorita e deixe rolar. Chuveiro, Xampu, e sabão sem moderação. Se lave duas vezes se quiser. E... não se masturbe. Hoje você tem que fazer assim.

Coloque algo que cheire em seu corpo, hidratante, talco em pó, ou é claro uma água-de-colônia. Gargareje com enchagüante bucal. Tudo o que te faz te sentir limpo, cheiroso e bem.

Então... Faça a barba (preservando qualquer bigode, barba ou cavanhaque). Tenha certeza que qualquer lugar que você possa ter cabelo, está tudo aparado como suas orelhas, seu pelos do nariz, parte de traz do pescoço.

Depois de limpo, enquanto você coloca sua roupa, sinta-se como se tivesse 1 milhão de dólares.

Agora olhe para você no espelho e diga o seguinte

“Você está incrível. As pessoas te amam e te respeitam. Falar com você é um privilégio. Você merece tudo de melhor que esse mundo pode oferecer. Tudo que tem lá fora está esperando por você”.

Leia isso tantas vezes até que você possa dizer em alto e bom som. Até você acreditar que isso é realmente verdade.

Agora, agarre aquele sentimento.

### MISSÃO 2: Pergunte para um Perito

O que você experimentou nas missões prévias é um ritual simples que ajuda os homens perdedores a entrar em um estado de confiança aumentada, positividade, e extrovertimento. Pegue um momento para desenvolver o ritual de autoconfiança antes de sair para conhecer as mulheres. Isso pode envolver exercícios, clareza, repetições e afirmações,

Lendo algo inspirador, pensando nos sucessos que você tem em sua mente, ouvindo sua música favorita, cantando, no banho, dançando, chamando alguém que te faz sorrir, ou qualquer combinação anterior.

Este é o primeiro dia que você vai conhecer mulheres que tu pode marcar um encontro. Você deve fazer as aproximações o mais cedo possível, mais antes, limpe a casa, se limpe, e comece a sentir-se bem consigo mesmo.

Sua missão: Peça para três mulheres para que recomendem uma loja legal de roupas masculinas. Sua missão estará completa quando você chegar em três mulheres e receber uma recomendação de loja de roupa. (Em outras palavras, se você chegar em três mulheres diferentes e adquirir uma sugestão de loja de roupa, você completou. Se você chegar em três mulheres e você não adquirir uma recomendação de loja de roupa, continue perguntando até conseguir).

Quando você adquirir uma recomendação, escreva em um papel o nome da loja, e o local (se ela souber). Tenha certeza você mantém o nome e o local à mão. (guarde-os para outras missões).

Aqui estão algumas dicas:

- Aproxime de uma mulher que pareça ser da cidade, e que tenha um bom senso de estilo.
- Se você estiver falando com as pessoas na rua, não chegue por detrás, você pode assustá-los. Ou, chegue de frente, ou caminhe na frente deles e vire sua cabeça em cima de seu ombro e continue andando. Eles sentirão mais confortável até mesmo se você deixar uma distância ao caminhar, como se você estivesse indo a algum lugar. Você também pode se aproximar em cafés. Centros comerciais, ou em qualquer lugar onde você esteja confortável.
- Esteja atento que aproximadamente só uma em três das mulheres poderão pensar imediatamente em uma loja. Algumas pessoas dão um branco quando abordadas por estranhos em lugares normais.

Se ela não responder, ou, se ela apenas disser "eu não sei" você fez sua aproximação. Responda a ela obrigado, pela sua ajuda (ou apenas Obrigado se você perceber que ela realmente não tem nem idéia) ejete do grupo, ou continue a interação.

A escolha é sua.

Boa sorte.

### MISSÃO 3: Reaja Direito.

Antes mesmo de você ter aberto sua boca, a mulher já formou uma impressão inicial de você. E essas impressões são em grande parte baseadas em sua linguagem corporal. Hoje você vai aprender a abordar com confiança através de um exercício de postura simples conhecido como a posição de parede.

Fique com suas costas contra uma parede. Tenha certeza seus sapatos, cabeça, e ombros estão tocando a parede. Além disso, a parte de trás de sua cabeça um pouco anterior do nível de seu queixo deve estar contra a parede.

Permaneça nesta posição durante um minuto. Sinta sua parte de trás e confira para ter certeza não há muito espaço entre você e a parede. Se houver espaço, e aperte seu abdômen para trazer o pequeno espaço de trás mais íntimo à parede.

Agora saia da parede, caminhe ao redor do quarto e cuide para não mudar sua postura. Salve a posição de alinhamento do seu corpo em sua memória.

Repita este exercício mais algumas vezes hoje e, se possível, uma vez por dia ao longo do Desafio. De agora em diante, inspecione sempre sua postura uma base regular, e se alinhe imediatamente se você se pegar se acorcondando.

Porque a postura não é apenas fundamental para sua confiança e aparência, mais também para sua saúde, eu preparei para um material extra, um vídeo para você ver on-line no [www.stylelife.com/challenge](http://www.stylelife.com/challenge). No vídeo tem os fundamentos em Alexander Technique, Uma lição de movimentos que não melhora só o modo que você está de pé ou caminhando, mas também sobre o modo que você fala e sente sobre você.

# DIA

## 5

MISSÃO 1: Aí vem o noivo.

Hoje é dia da preparação, e o foco é a sua aparência.

Quando os homens discutem habilidades de atração, atuam frequentemente como se os visuais fossem a única variável fora de seu controle, talvez porque sentem que a aparência é genética. Não é verdade.

Como qualquer mulher pode emagrecer, tirar o silicone dos seios, o corante dos cabelos loiros que enlouquece várias cabeças, o homem também pode se tornar bonito. Da mesma forma que você pode aprender openers, rotinas e conforto, você pode aprender contato visual. Não importa como você é notado agora, se você estiver disposto a fazer algumas mudanças, poderá ser considerado um bom partido.

Eu tenho tido os piores casos em campo----gordos, carecas, caras com espinhas e óculos de fundo de garrafa---e através dos milagres de curtime, contatos, raspar a cabeça, dermatologista, academia, roupas bem masculinas, transformam bundões em, homens bonitões que exalam confiança e poder.

Agora é a sua vez.

Sua missão é ler a lista de instruções para o seu dia 5. Em seguida, execute, pelo menos, uma tarefa da lista. Nem todas as sugestões serão aplicáveis a você, para escolher a partir de uma área em que você está tendo dificuldade.

Se você tem uma amiga confiável, pergunte-a: "Se você tivesse que escolher uma coisa para mudar em mim, o que seria?" Deixe ela saber que você quer uma resposta honesta e construtiva---e certifique-se de não tê-la pessoalmente, quando ela lhe der uma resposta.



## MISSÃO 2: Fazer uma mudança.

A primeiro passo para atrair olhares é melhorar a aparência. O segundo é ter o estilo certo.

Inicialmente, você quer que seu estilo pra transmitir que pertence a um dos 3 segmentos da sociedade: O com a mesma colocação, grupo ou tribo que a mulher estiver interessada em pertencer, a uma tribo ela quer pertencer, ou uma tribo ela quer conhecer. Por exemplo, os homens em camisas desproporcionais, sujas e com shorts cáqui, pertencem a tribo de poucas mulheres, enquanto os homens com visual de estrelas do Rock, tatuados e com piercing, pertencem a uma tribo que a maioria das mulheres querem pertencer, ou pelo menos conhecer.

Assim, sua missão será conseguir uma consulta gratuita de estilo .

Faça através do resultado do teste do exercício de campo de ontem e selecionando a loja de roupas que recebeu a maior recomendação. Se possível evite grandes marcas. Em vez escolha uma pequena loja independente

Vá para a loja de roupas----Dê preferência quando é menos provável de estar lotada----e fale com a vendedora que parece ser a mais útil. Diga-lhe que pretende mudar o seu estilo, e peça-lhe que ponha em conjunto um traje completo pra você. Se ela pedir pra você ser mais específico, diga que está indo para desfile de alto nível, a abertura de uma exposição, estréia de um filme, clube de moda ou o melhor evento imaginário que se adequa ao seu novo eu.

Mudança pra o novo visual e observam-se no espelho. Embora o estilo da roupa importa, um ajuste perfeito é mais importante.

Se você gosta de uma roupa e pode tê-la, compre-a. Quando chegar em casa, certifique-se de cuidar dele colocando em um cabide, e limpeza a seco somente quando está sujo.

Se as roupas estiverem fora do seu meio, lembre-se das marcas, tamanhos e etilos, assim você pode comprá-los mais baratos na internet.

Se você escolher o traje, pergunte a vendedora onde você pode encontrar um bom par de sapatos. Na loja de sapatos, mostre a um empregado a roupa e peça um sapato que combine.

MISSÃO 3: Revisar.

Escolha um dos seguintes para revisar outra vez: A idéia de elaboração de voz, exercícios vocais e postura ereta. Tente rever, pelo menos, um destes fundamentos todos os dias durante o desafio.

MISSÃO 4: Apresente as roupas.

Se você comprou suas roupas novas, hoje, amanhã estará pronto pra vesti-las.

---

## INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS DO DIA 5

### LISTA DE VERIFICAÇÃO DA PREPARAÇÃO

Escolha pelo menos um dos itens nesta lista e faça as alterações sugeridas. Nem todas estas sugestões serão aplicadas a todos. algumas são excessivamente corretoras, enquanto outras são extremamente meticulosas. Algumas das dicas você será capaz de aplicar em poucos minutos, sem qualquer custo; outras podem necessitar de tempo ou dinheiro. Evite tarefas que você está mais confortável. É a mudança que está desconfortável, que levará a melhoria.

Mude o seu penteado. Olhe atreves dos músicos e de revistas de moda masculina, encontre o corte de cabelo que você quer, e faça uma nomeação ao melhor salão de beleza da cidade. Traga a foto com você. Certifique-se de pedir ao seu cabeleireiro para recomendar qualquer produto necessário para manter o seu novo visual.

Enterre os óculos. Use lentes de contatos ou faça uma cirurgia à laser. Se o óculos complementa o seu estilo, considere em obter molduras com designer legal.

Ficar bronzeado. A maneira mais rápida e fácil de fazer isso é pegar um spray-bronzeador, em um salão especializado. Certifique-se de uma utilização realista olhando, marcas como Bronzeado místico.

Consiga uma manicure e pedicure. Vá pra qualquer salão para unhas. Não é necessário passar um polidor colorido: Basta pedir para receber as unhas desbastadas ou um revestimento claro em cima. Não só transmitir esta boa impressão, mas irá ajudá-lo a compreender o motivo pelo qual uma mulher

que presta atenção aos pequenos detalhes sobre você, é que ela paga atenções às informações sobre si mesma.

Remova o excesso de pêlos. Pegue uma pinça ou um aparelho pra retirar pêlos do nariz, e remova todos os pêlos do seu nariz, entre as suas sobrancelhas, em suas orelhas e na parte de trás do pescoço. Se você estiver particularmente cabeludo, apare-o, raspe-o, ou arraque-o.

Examine-se atentamente em um espelho. Se possível, compre um espelho que aumenta a imagem. Remova qualquer cera de ouvido com um cotonete; remova o excesso de sobrancelha; limpe suas unhas e revestimentos; pele oleosa, pele seca, olheiras, ou outros problemas nesta área requer o uso de produtos faciais especializado.

Cuide de suas sobrancelhas. Vá para um Spa ou um salão e faça a sobrancelha, (ou fechá-la), e, opcionalmente, faça-a um pouco mais escura ou pinte leves sombras.

Branquear os dentes. Compre um branqueador de dentes, como o Crest Whitestrips, e comece a usá-lo hoje à noite. Caso você não vai ao dentista a mais de um ano, hora de visitá-lo.

Refrescar o hálito. Passe o fio dental diariamente. Considere que se conseguir uma língua áspera, mal hálito é um problema. Compre chicletes ou balas, e sempre tenha para ir em todos os lugares.

Consiga aconselhamento gratuito de um dermatologista. Vá para uma loja de cosméticos e pergunte para uma esteticista facial, produtos que ela recomenda pra o seu tipo de pele. Sinta-se livre para pedir amostras grátis, ou comprar mais barato em uma farmácia. Se você considerar que sua aparência precisa de mais atenção. Faça uma busca por um dermatologista.

Acessórios. Compre um colar, anéis, uma pulseira, um punho manguito, ou qualquer outro acessório que chame atenção. Não compre acessórios que são muito mais baratos e produzidos em larga escala----mesmo que. quando em dúvida, errar no lado do inimigo, agora vestindo algo simples.

Participe de uma academia. Marque uma consulta com um instrutor, para fazer uma avaliação física, e exercício para regime que inclui tanto para formação cardiovascular quanto para reduzir a gordura e a resistência à formação a fim

de aumentar a massa muscular. Criar um limite para o exercício.

Refeição saudável. controlar a sua ingestão calórica e rever sua dieta para limitar gorduras saturadas, açúcares refinados, o excesso de sal, e de alimentos de elevado teor em carboidratos e conservantes. Coma frutas frescas, vegetais, e proteínas magra.

Se você estiver mais de quarenta por cento sobre o peso que você deveria estar, consultar um médico sobre as opções de perda de peso.

Certifique-se de suas próprias roupas. Vá para o seu armário e tente de tudo. Se as jaquetas deixam cair fora o seu ombro, as calças de brim inclinam-se fora de sua extremidade, mangas curtas que vão até o seu cotovelo, ou camisa com decote em formato V que mostram o seu peito, podem receber acessórios ou doadas para uma loja de frugalidades. Mesmo é válido para qualquer outra coisa que não agrada. Comprometa-se a substituir esses itens com roupas bem confortáveis que melhor lhe atendam ao seu estilo.

Se tiver algum problema ou aspecto preparatório, não listado acima---seja elas suor, chulé, uma mancha, ou o nome da sua ex-namorada tatuada no pescoço--este é o dia para começar a cuidar dele. Investigue soluções on-line, converse com colegas desafiantes no Stylelife fórum ou no DM Lounge; e, se necessário, pegar os produtos ou fazer uma busca por um médico. Não se deixe fora do gancho quando vem aos olhares. Você não tem mais uma desculpa.

# DIA

## 6

### MISSÃO 1: Vencendo o AA

Hoje vamos falar sobre o mais debilitante dos problemas enfrentados por quem poderia ser Casanovas: Ansiedade de Aproximação

Ansiedade de aproximação é uma doença incapacitadora que acontece quando um homem é confrontado pelo prospecto de chegar em uma mulher atraente. Sintomas incluem palmas suadas, batimentos cardíacos acelerados, brevidade de respiração, e um caroço na garganta. Psicologicamente falando, é menos um medo de se aproximar do que um medo de rejeição.

Se você teve problemas para fazer qualquer uma das tarefas de campo, então você tem ansiedade de aproximação. Se você não esteve nervoso, contudo, você provavelmente vai ter isso à medida que as missões vão avançando, ou quando você vê aquele a menina especial. Acontece isso com os melhores de nós.

Então, vá para as Instruções Específicas do dia 6 e leia a proposta de Don Diego Garcia, treinador sênior na Stylelife Academy.

### MISSÃO 2: Se você não pode dizer algo agradável...

Tenha certeza de estar chuveirado, barbeado, e que se sente bem antes de você sair de casa hoje. Se você desenvolveu um ritual de impulsão de confiança no Dia 4, faça isso. Se você comprou qualquer artigo novo ontem, vista-os. Você está saindo novamente

Sua missão: Dê para quatro mulheres elogios espontâneos. Duas destas mulheres podem ser pessoas que você conhece: Amigos, colegas, sua mãe. Porém duas devem ser estranhas.

Evite elogios gerais como “Você é linda!” E evite declarar qualquer coisa que poderia ser interpretado como demonstração de interesse sexual, como “Você é gostosa”.

Imediatamente, focalize em elogiar algo específico, como as unhas dela, sapatos, bolsa, ou postura. Depois de passar um tempo se examinando ontem rigorosamente, você vai achar isto mais fácil, podendo apreciar estes detalhes.

A resposta mais comum será um sincero, cortês, ou sorridente obrigada. Parta depois do elogio, a menos que ela continue a conversação.

A chave é ela não entender que você está tentando lisonjear ou seduzir ela, mais sim apreciando algo que você notou espontaneamente.

Embora dar elogios não seja a meta hoje. Este exercício é projetado para ajudar você a eliminar a ansiedade de aproximação, melhorar suas habilidades de observação, e o sair só de sua cabeça e ficar atento a outras realidades.

### MISSÃO 3: A Regra das Oito Horas

Tenha uma boa noite de sono, amanhã é um dos dias principais, crucial no Desafio Stylelife.

## INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS DO DIA 6

### ABOLIÇÃO A ANSIEDADE DE APROXIMAÇÃO

Por Don Diego Garcia

Há milhões de palavras oferecidas por peritos em criar e desenvolver uma relação íntima próspera, mas oito palavras estão acima de tudo: *Você não pode ganhar se você não jogar.*

Essa é a linha de fundo das linhas de fundo, cortesia da Loteria Estatal da Califórnia. Se você ficar em sua caverna psicológica, você nunca formará novas relações. Você tem que sair da casa e interagir com pessoas novas.

Ansiedade de aproximação é um nome para o demônio interno que impede os homens falar com estranhos atraentes quando não houver nenhuma barreira externa. Antes de trabalhar em modos para converter ansiedade de aproximação em excitação de aproximação, discutamos dois conceitos chave: a Mente Limitante e a Mente Libertadora.

#### A Mente Limitante

Quando nós nascermos, a natureza instala dois instintos principais para nos manter seguro: um medo de altura, e um medo de barulhos muito altos.

Ter medo em moderação é uma coisa boa. Nos protege de danos. Por exemplo, um medo de altura nos protege de cair de precipícios. Um medo de barulhos altos nos permite reagir depressa a advertências de perigo. Porém, a maioria dos medos e limites que nós temos não é o resultado de natureza, mas de criação. Nós colocamos limites em nós mesmos como o resultado de experiências negativas de nossa infância e influência de figuras de autoridade.

## A Mente Libertadora

A mente libertadora biológica nos dá sinais de fome para comer, de sede para beber, e desejos procriar. Em tempos modernos, nós temos também adquirimos isso por poder na carreira, prazer por jogo, e por prática espiritual.

Quando nossa Mente Limitante e nossa Mente Libertadora estão em equilíbrio homeostático, tudo está bem. Nós vivemos em harmonia com o mundo. Problemas efetivamente são resolvidos na medida que eles surgem. Mas quando nossa Mente Libertadora e a Mente Limitadora estão fora de equilíbrio, surgem todos os tipos de aflições.

## Identificando Sua Mente Limitante

A maioria das convicções de sua Mente Limitante foi plantado em você por seus parentes, guardiões, professores, clero, e todos a quem que você admirou enquanto crescia. Enquanto houver um pouco de valor localizando as fontes de sua própria Mente Limitando Pessoal, é mais importante entender sua estrutura. A Mente Limitante tende a alimentar em si mesmo em uma espiral descendente. Colocando a culpa em outros ou em você para o material em sua Mente Limitante só serve fortalecer isto. É melhor perdoar, esquecer, e se mudar-se.

O primeiro passo na maioria das estradas para recuperação é a aceitação - admitindo que há um problema. O segundo passo é superar a fonte de nossa ansiedade e tirar a escuridão inconsciente e colocar luz na nossa consciência consciente. Só então podemos começar a desmantelar isto, veja como trabalha, e cria procedimentos para anular isto.

A Mente Limitante pode apresentar vozes impedoras, imagens, ou sentimentos físicos quando estiver na hora para chegar nos estranhos e conhecê-los. Identifiquemos os tipos de mídia internos pode usar para o intimidar em abortar missão social.

Vozes da Mente Limitante incluem:

- Ego-dúvida: “Você não saberá o que dizer” ou “Lembra-se da última vez que você fez isso?”.
- Dúvida pré-orientada: “Ela deve ter um namorado”. “Ela não está interessada em mim” ou “Ela está ocupada, vou estar interrompendo”.
- Racionalização Existencial: “Porque me aborrecer? Isso não está funcionando mesmo” “Essa não é a hora certa” ou “Eu estou me divertindo de mais com meus amigos pra fazer isso”.

- Julgamentos Falsos: “Ela não é atraente o suficiente” ou “Ela parece muito simples pra mim”.

Imagens da Mente Limitante incluindo você sendo ignorado; sendo escarnecido; estando triste e só; sendo observado e julgado; sido batido; sendo rejeitado; e se vendo menos qualificado do que os homens de sucesso no lugar.

A mente limitando também se expressa por sensações físicas. Quando uma ameaça potencial registra em seu radar, a resposta de tensão aguda (também conhecido como a resposta de briga-ou-vôo) liberta adrenalina em seu sistema. Este hormônio aumenta sua respiração e taxa de batimentos; Constringe vasos sanguíneos; músculos; dilata as pupilas; eleva seu nível de açúcar de sangue; e o debilita o sistema imunológico.

### Desperte Sua Mente Libertadora

Para abolir a ansiedade de aproximação, se convença logicamente que o diálogo de sua Mente Limitante está incorreto e na realidade está se auto-sabotando. Na suas Instruções Específicas do Dia 1, foram contestadas várias convicções limitantes. Estes são os tipos de respostas racionais que sua Mente Libertadora pode usar quando a mente Limitante atacar sua mente.

Por exemplo, se sua Mente Limitante te falar, “Ela não vai te ouvir”, sua Mente Libertadora responderá atrás, “Se ela não me ouve na primeira vez. Eu sorrirei e repetirei, lentamente, mais ruidosa e claramente”.

Se sua Mente Limitante por você nervoso, sua Mente Libertadora pode dizer, “Eu posso ter uma reação de tensão natural a esta situação porque, afinal de contas, é um pouco estressante. Mas isso não significa que não poderei executar o meu melhor, me sentindo bem, Então, façamos isto!”.

Pegue um tempo para escrever abaixo suas reservas da sua Mente Limitante sobre se aproximar. Então escreva abaixo respostas de Mente Libertadora correspondente. Use os scripts manuscritos de sua Mente Limitante, e as respostas da Mente Libertadora vão aparecer. Isto o ajudará a ter controle de sua Mente Limitante. Associado com sua Mente Libertadora.

Você pode até alimentar manuscritos positivos em sua Mente, isso te dá o poder para superar, perseverar, e ter sucesso. Faça isto, escolha três manuscritos de Mente Libertadora ou afirmações que você se sente bem deste livro. Escreva-lhes em uma única folha de papel. Então os leia os na sua mente no curso do dia. Uma vez que faz isso, você começa a sentir as mudanças benéficas, troque as afirmações de acordo com suas novas necessidades.



## Troque suas Submodalidades

Submodalidades são as mídia pelas quais seus sentidos recebem, se lembram, e se informam de processo. Por exemplo, submodalidades auditíveas incluem lance de volume, tempo, e timbre.

Para ajudar a eliminar o diálogo interno negativo, tente ajustar a submodalidade da voz de sua Mente Limitante. Faça mais quieto e triste; gaguejando e relinchando; ou use a voz de uma pessoa da que você não gosta.

Ao mesmo tempo, dê a sua Mente Libertadora um forte, um alívio, acalme-a, use a voz. Considere gravar a voz de alguém que você respeita: um mentor, um ator, o Doucci, ou o cara que você sonha ser.

Se estes exercícios parecem a primeiro-olhar super New Age, É novamente sua Mente Limitando no trabalho. Este processo é exatamente o que treinadores ensinam que os atletas top façam para dominar o jogo deles. Também é um modo que os terapeutas eliminam fobias.

# DIA

## 7

### **MISSÃO 1: Aprenda a abrir**

Sua primeira lição hoje: Não há nada garantido em uma abertura de Artistas da Sedução (PUA).

Se existisse uma única sentença que, magicamente, fizesse a mulher se apaixonar por você ou desejá-lo, todo homem a estaria usando. O que a maioria das pessoas chamam de aberturas de AS são, na verdade, pequenas frases cômicas que nunca foram usadas legitimamente num primeiro momento para conhecer mulheres.

O que existe é um processo sequencial específico, que pode ser utilizado para desenvolver uma relação romântica ou sexual com uma mulher.

E este processo começa com o abridor, talvez a parte mais importante da interação.

Sua tarefa é ir a seção de instruções do dia 7 e ler sobre abridores no guia de campo antes de começar sua próxima lição.

### **MISSÃO 2: Prepare seu abridor**

Sua missão é desenvolver um abridor original, baseado na Instrução Específica de hoje.

O modo mais simples de criar um abridor é pensar em qualquer coisa sobre a qual você esteja curioso, quer aprender ou está confuso. Escolha um tópico que provavelmente irá capturar o interesse da maioria das pessoas. Pode ser um assunto significativo e inspirador de debate, baseado em uma crise de relação ou espiritual, ou pode ser um assunto específico, trivial, baseado em uma cultura popular, viagem, saúde ou uma questão de costumes sociais.

Então, ao invés de perguntar a um amigo pelo assunto ou procurar pela informação na Internet, use-o como uma razão para falar com outras pessoas. Por exemplo, se você não consegue se lembrar de quem canta uma certa canção popular, faça disto sua missão quando você deixar sua casa hoje e

pergunte aos estranhos até que você adquira uma resposta correta.

Se a namorada de seu amigo tentou te beijar, e você não sabe se deve lhe falar ou não, ou de que forma, obtenha alguns conselhos de mulheres na rua.

Até mesmo perguntas improváveis podem ser abridores efetivos, contanto que eles sejam genuínos. Por exemplo, eu estava tendo um debate com um amigo um dia sobre os nomes dos oceanos. Assim, ao invés de buscar a satisfação imediata no Google, nós fizemos disto nosso abridor durante a noite: "Hey, você é bom em geografia de escola primária? Ok, quantos continentes existem? Correto, sete. E quantos oceanos? Certo, cinco. Aqui vai a questão: Quais são os cinco oceanos? Meu amigo e eu estivemos presos nisto o dia todo. Nós conseguimos lembrar somente quatro."

Tão ridículo quanto soa, isto iniciou uma conversação todas às vezes.

Embora as Instruções Específicas de hoje mencione diferentes tipos de abridores, para esta tarefa, focalize em abridores indiretos que não carreguem interesse sexual ou romântico. Tenha certeza que sua atitude sobre tudo que você pergunta é positiva e que você evita discutir qualquer coisa que poderia refletir mal em você, por exemplo, tópicos arrepiantes como assassinatos em série ou questões sobre suas inseguranças.

### **MISSÃO 3: Teste seu abridor**

Esteja arrumado, esteja vestido e esteja excitado. Sua missão hoje é abordar três mulheres diferentes - ou grupo que inclua as mulheres - e testar um abridor você inventou ou um que você leu no material de hoje. Você pode abordar na rua, em um bar ou café, no centro comercial, em uma sala de espera de escritório, ou onde quer que você escolha.

Não é necessário continuar a conversação posteriormente, mas sinta-se livre em continuar se estiver indo bem. Quando a discussão chegar a um fim natural, feche com uma frase bem simples: "Obrigado. Prazer em conhecê-la", por exemplo.

Não é necessário ter três interações com sucesso; apenas três aproximações. Amanhã nós adicionaremos algumas peças extras que aumentarão enormemente o sucesso e efetividade de seus abridores.

#### **MISSÃO 4: Avalie suas aproximações**

No espaço abaixo, faça uma lista das aproximações que você fez hoje.

Se alguma foi bem, escreva abaixo as razões pela qual você acredita que elas funcionaram. Se alguma foi mal, anote o por que você acredita que elas não tiveram êxito.

Aproximação 1:

---

---

---

---

Aproximação 2:

---

---

---

---

Aproximação 3:

---

---

---

---

Agora revise sua lista. Por acaso em qualquer abordagem, você culpa uma outra pessoa por um resultado negativo? ("Ela estava caminhando muito rápido", "Ela estava concentrada", "Ela não fazia meu tipo", "O sujeito que estava com ela era um idiota"). Nesse caso, risque-os e substitua por um erro que você pode ter feito. Então escreva abaixo uma sugestão do que você poderia ter feito diferente para que a aproximação tivesse sido mais próspera.

## INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS DO DIA 7

### UM GUÍA COMPLETO SOBRE ABRIDORES

"Qual é seu nome?" "O que você faz no seu trabalho?" "Tem visto algum filme bom ultimamente?"

Enfadonho!

Escute qualquer homem em conversação com uma mulher que ele encontre, e é bem provável que ela estará sendo submetida a uma bateria ininterrupta de perguntas que inclui uma ou todas estas vistas anteriormente. E só porque ela está respondendo, o sujeito pensará que ele está conseguindo alguma coisa.

Agora uma pergunta para você: quantas vezes você acha que ela respondeu essas mesmas perguntas antes?

Resposta: Inúmeras vezes.

Normalmente, os cenários terminam assim: Lentamente ela começa a olhar ao redor do bar, perdendo o interesse. O sujeito faz um movimento desesperado e pede o número de telefone dela. Ela diz educadamente que tem um namorado, embora não tenha. Fim de jogo.

Por que isto acontece?

O comediante Chris Rock (da série Everybody Hates Chris) sabe o por que. Ele tem uma rotina na qual ele explica que qualquer coisa que um homem diz a mulher se traduz como "Aceita um idiota?"

Se você se aproxima de uma mulher com uma pergunta genérica, o que ela ouve é "Aceita um idiota?" Se ofereça para lhe comprar uma bebida, ela ouve "Aceita um idiota?" Se apresente para ela, comente sobre o colar dela, pergunte que horas são: "Aceita um idiota?" Sua meta como um Desafiador é começar uma conversação com uma mulher sem dizer "Aceita um idiota?"

Isto é realizado pelo que é conhecido como abridores indiretos. Um abridor indireto é um modo para começar uma conversação com um estranho ou um grupo de pessoas que você não conhece sem focar em alguém específico ou mostrar algum interesse romântico. Se você faz isto bem o bastante, logo será ela quem estará lhe fazendo essas perguntas genéricas.

O guia seguinte inclui os fundamentos para usar e desenvolver estes abridores. Amanhã, você aprenderá duas técnicas adicionais para os fazer quase imune a falhas.

## **Tipos de abridores**

Um abridor próspero serve a quatro objetivos básicos:

- Não intimida e não traz nenhum incômodo.
- Incita curiosidade e captura a imaginação da pessoa ou grupo.
- É um trampolim para seguir a conversação.
- Serve como um veículo para você exibir sua personalidade.

Há muitos tipos diferentes de classe de abridores. Estes incluem:

- Abridores diretos, nos quais o homem mostra o interesse romântico ou sexual dele imediatamente;
- Abridores de situação, nos quais o homem faz um comentário sobre algo no ambiente;
- Abridores indiretos, nos quais o homem inicia uma conversação espontânea, divertida que não é sobre a mulher ou o ambiente.

Todos estes abridores podem funcionar, mas os dois primeiros freqüentemente caem na categoria do "Aceita um idiota?". Tudo bem em usá-los também, mas somente se a mulher estiver interessada inicialmente em você ou predisposta a ser atraída a você. E até mesmo assim eles não funcionarão sempre.

Eu prefiro abridores indiretos porque, quando executados corretamente, eles funcionam 95% das vezes. E essas são as grandes vantagens neste jogo, ou em qualquer jogo.

A maioria dos abridores indiretos são premeditados por meio de roteiros. Pode parecer esquisito e antinatural preparar algo para dizer, mas quando você tiver um iniciador de conversação pronto para usar a qualquer momento, você não tem que hesitar e tentar pensar algo inteligente para dizer toda vez que você vê uma mulher que acha atraente.

Eventualmente, você será capaz de começar uma interação próspera, dizendo espontaneamente qualquer coisa. Para agora, entretanto, pense em abridores indiretos pré-escritos como ciclo de treinamento - que trabalham tão bem que muitos sujeitos nunca querem parar de usar.

## **Antes do abridor**

O jogo começa antes que você abra a sua boca.

Porque a aproximação inicial é um momento tão crítico, que tudo da sua linguagem corporal e seu nível de energia assumem uma significação extra. Aqui estão alguns pontos a se lembrar quando você chegar em uma mulher ou em um grupo de estranhos:

- Sempre tenha algo melhor para fazer do que encontrar mulheres. Assim que você começa a olhar fixo, avaliando ou cobiçando uma mulher em frente a você, mesmo se ela não puder te ver, você acaba por perder qualquer mulher atrás de você. A razão não é simplesmente que você pode ser visto rastejando e desesperado, mas também que você não será visto como interessante, divertido ou de valor social.
- Todas desejam estar com a pessoa mais popular do lugar. Considerando que a maioria dos grupos em lugares públicos não conhecem uns aos outros, tudo que você precisa fazer é criar a ilusão de ser popular naquele momento. Do segundo em que você começa a caminhar lá dentro, seja absorvido por uma conversa animada com seus amigos. Sorria, ria, se divirta e desfrute a companhia um do outro.
- Então, quando você nota alguém que você queira se aproximar, gire ao redor e inicie uma conversa. Não hesite ou desperdice tempo avaliando a situação. A arte da aproximação é a arte de espontaneidade. Se você esperar demasiadamente, ou ela notará seu interesse nela ou, mais provável, você pensará nisto por muito tempo, ficará nervoso e falará consigo mesmo sobre a aproximação.
- Não encare a pessoa ou grupo de frente na sua primeira aproximação. É muito direto e confrontativo. Ao invés, vire sua cabeça e pergunte por cima do seu ombro. Sua meta é dar a impressão que você está a caminho, pausando brevemente em outro lugar para perguntar a alguma pessoa aleatoriamente uma rápida questão. Quando o grupo começa a desfrutar a conversa, você pode virar e ficar em frente deles.
- Não se incline sobre a pessoa ou grupo. Se você está competindo com música alta ou eles estão sentados, permaneça levantado e fale mais alto. Se tudo for bem, você logo estará sentado com eles ou movendo-se juntos para algum lugar mais tranquilo.
- Sorria quando você se aproximar. Até mesmo se um sorriso não vier naturalmente, finja. Isto predispõe a mulher ou o grupo a ser cativado para responder positivamente. Em um nível subconsciente, sinaliza que você é um amigo e não um inimigo.

- Seu nível de energia deve ser igual ou ligeiramente mais alto que o da mulher ou grupo que você está se aproximando. A maioria das pessoas estão a fim de se divertir. Assim, você pode acrescentar a diversão deles. Você será bem-vindo no grupo. Agora, se você está deixando eles para baixo, ou estressando-os tentando fazer eles entenderem você, não importa o que você diga - eles vão querer te eliminar o mais cedo possível. Modos para aumentarem seu nível de energia incluem falar mais alto, usar gestos de mão, empenhando-se em conectar com a pessoa com a qual você está falando, e sorrindo com sua boca e olhos. Mas não seja muito exagerado, porque isso é apenas aborrecedor.
- Tenha certeza que todo o mundo pode ouvi-lo, estão prestando atenção e estão envolvidos na conversação. Se você perder ao menos uma pessoa, você arrisca perder o grupo inteiro. Assim, se você percebe que o interesse de alguém está diminuindo, puxe-a de volta para a conversação, endereçando-a diretamente ou fazendo um comentário sobre algo que ela está usando ou está fazendo.
- Não fique amedrontado de chegar em grupos que incluam homens. Quanto mais homens existirem no grupo, menos provável é que as mulheres destes grupos tenham sido abordadas. Você ficará surpreso com que frequência os sujeitos não são de fato namorado ou marido delas.
- Tenha certeza que você presta atenção aos homens em um grupo. Se eles sentirem que você não está os considerando, respeitando ou apreciando, eles tentarão terminar a interação. Se você pensar que quaisquer dos homens erradamente acredite você está os paquerando, mencione uma ex-namorada ou uma paixão por uma atriz.
- Se você estiver interessado em uma mulher atraente ou grupo de mulheres que já estão sendo muito paqueradas, não se aproxime diretamente. Ao invés disto, abra um grupo próximo a elas. Então, durante um ponto alto da interação, casualmente envolva a mulher que você desejava originalmente para entrar na discussão.

### **O que dizer**

Há três características que um abridor indireto próspero deve possuir: Deve parecer espontâneo, deve motivar a curiosidade, e deve ser interessante à maioria das pessoas.



Existem também muitas sutilezas. Nunca comece fazendo uma pergunta que requer um sim ou não como resposta. Se você disser: "Posso lhe fazer uma rápida pergunta?" o grupo sempre poderá lhe responder "Não!". Então você ficará sem saída.

Ao invés, comece com uma declaração, como uma observação, "Vocês me parecem espertos" ou um pedido de ajuda: "Ajude-me a resolver uma questão rápida" ou me "Dê-me uma opinião sobre uma coisa." Então, pause brevemente para ter certeza que você tem a atenção de todo o mundo, e continue.

Até mesmo quando você acabar de fazer a sua pergunta, não é necessário esperar uma resposta. Pause por um instante, e se ninguém preencher o silêncio com uma opinião, continue com sua história.

Não comece o abridor dizendo "Desculpe-me", "Com licença", ou "Perdão". Certamente, sua família o ensinou a ser educado mas, começando uma conversação deste modo, você soará como inseguro na melhor das hipóteses, ou como um mendigo na pior das hipóteses. Enquanto os homens são atraídos inicialmente pela beleza, a maioria das mulheres são inicialmente atraídas por status. E um homem de alto status nunca se desculpa pela sua presença.

O tipo de abridor indireto mais utilizado que eu propus é o abridor de opinião, no qual você pede para o grupo um conselho sobre uma história pessoal. Um abridor de opinião bem simulado pode tranqüilamente despertar dez minutos de respostas excitadas - que também são dez minutos que você pode usar de mostruário para seu humor e personalidade.

Um abridor fácil para novatos é o "abridor do amigo sombrio" que foi baseado em uma menina que encontrei. Um bônus com esta rotina é que ela pode lhe ajudar a averiguar se a menina em que você está interessado para um encontro de verdade é muito ciumenta.

Segue um roteiro palavra-por-palavra. Foi criado originalmente em bares e clubes, assim se você sair sozinho durante o dia, ao invés de apontar a um amigo no ambiente, finja que você acabou de falar com ele ao telefone.

VOCÊ: Hey pessoal, deixe-me obter uma opinião de vocês em uma coisa. Eu estou tentando dar um conselho para meu amigo que está ali no outro lado, mas nós somos apenas um bando de homens - assim nós realmente não somos qualificados para comentar sobre estes assuntos.

ELAS: O que é?

VOCÊ: Certo, esta pergunta tem duas partes. Se você tem saído com um sujeito durante três meses e ele não quer que você tenha mais contato com um dos seus amigos, qual a resposta apropriada? Assumindo que a pessoa é somente seu amigo, e nada iria acontecer.

ELAS: Eu provavelmente me separaria do sujeito com o qual eu esteja saindo.

VOCÊ: Certo, agora vai a segunda parte da pergunta. E se este amigo foi alguém com o qual você já tenha dormido? Isso muda alguma coisa?

ELAS: Bem, eu sou amiga de alguns dos meus ex-namorados, mas outros eu não tenho amizade. Depende.

VOCÊ: Certo, faz sentido. A razão que eu estou perguntando é porque meu amigo lá do outro lado tem saído com uma menina durante três meses, e ela quer que ele deixe de falar com uma amiga dele. Ele não saiu com esta outra menina durante anos e eles realmente são só amigos. O problema é, se ele deixar de falar com ela, ele ficará ressentido com a namorada dele. Mas se ele continuar falando com ela, a namorada dele ficará ressentida com ele.

ELAS: Algo assim aconteceu uma vez a mim e...

Se você estiver falando com um grupo, tenha certeza que você pergunta a todos integrantes - até mesmo os homens - sobre suas opiniões. Ninguém deve ser excluído, porque se eles forem, eles se sentirão desprezados ou entediados - e poderão influenciar o grupo a te botar para fora.

Mais importante, quando você atua neste ou em qualquer outro abridor, lembre-se que não são exatamente as palavras que importam, é a sua atitude. O abridor é usado somente para quebrar o gelo e adquirir a atenção do grupo. Ele não contém nenhuma fórmula mágica que fará uma mulher desmaiar a seus pés. É somente um modo para manter sua boca se mexendo enquanto você exhibe sua encantadora personalidade.

## **Depois do abridor**

Um bom abridor conduzirá naturalmente a outras perguntas e tópicos de conversação.

Freqüentemente, você será perguntado sobre qual a sua escolha no dilema pelo qual você perguntou. Certifique-se de ter uma. Se você regularmente for uma pessoa sarcástica ou negativa, esta visão de mundo pode até criar ligação com algumas mulheres, mas raramente cria atração. Eu sei porque eu já fui deste modo, até que eu descobri que uma das chaves para atrair as pessoas a você - e os fazer querer que você fique lá - é radiar positividade.

Por isto, é melhor criar abridores sobre sua própria vida. Se o abridor for sobre alguém na faculdade, você deverá saber que faculdade é. Se for sobre alguém em outro país, você deverá saber de que estado é. Determine com antecedência as idades, profissões, relações e outros detalhes das pessoas nos abridores que você usa. Se você efetuar o abridor corretamente, ela provavelmente ficará curiosa e te fará perguntas em seguida. Portanto esteja preparado.

Mas não prepare demasiadamente. Você virá com bastantes respostas inteligentes para a pergunta corrente, tópicos relacionados para discutir e detalhes interessantes para o momento. Por exemplo, se você está usando o abridor do “amigo sombrio”, e extrai excitadas respostas conflitantes, você pode se ver dizendo, com um sorriso estupidificado, "Você são pessoas formidáveis. Você são exatamente como The View."

Porém, tenha cuidado com um erro comum de novatos: explorar o abridor. Assim que a energia começa a aparecer, você se pega pensando arduamente em algo a dizer para continuar a conversação - o abridor acabou. Corte a linha e se mova.

Você aprenderá exatamente o que dizer nas próximas tarefas do Desafio mas, por enquanto, apenas lembre-se: Assim que você começa a lutar para manter em pé uma conversação moribunda, você pode muito bem estar perguntando "Aceita um idiota?"

## **A regra de forçar**

Agora que você está aprendendo material com roteiros, é importante se lembrar da regra de forçar: Não faça. Se você se esforçar duramente, você terminará duramente.

Assim que você se pega tentando impressioná-la, tentando adquirir validação, pensando por atenção, ou tentando duramente de qualquer forma, você perde o jogo. Um dos paradoxos do jogo é que é necessário muito

esforço para se mostrar sem esforço.

Enquanto é possível que futuramente certas rotinas e linhas neste livro tornem-se conhecidas por muita gente, os princípios nos quais eles trabalham sempre foram e sempre serão verdade. Assim, sinta-se livre a qualquer momento e acesse [www.stylelife.com/challenge](http://www.stylelife.com/challenge) ou o [DM Lounge](#) para aprender abridores novos e provados, criado pelos Desafiadores e Treinadores.

Quando você se tornar mais avançado, você se achará confiando menos em abridores pré-escritos. Você poderá eventualmente sair com seus amigos e desafiar um ao outro para chegar com a abertura mais ridícula possível. E contanto que sua atitude seja otimista, não-necessitado, empático, e positivo, você descobrirá que você pode fazer sem erros.

### **Diagnosticando**

Amanhã você aprenderá as duas chaves que evitam a maioria das coisas que podem dar errado durante a abertura.

Por enquanto, apenas se lembre que tudo que acontece durante o abridor é uma avaliação. Uma rejeição não é um comentário contra você mas contra sua técnica.

Se uma mulher lhe fala que ela tem um namorado (e você não perguntou), significa que ela pensou que você estava a paquerando. Se ela diz que ela tem que ir para o banheiro, significa que você a incomodou. Ajuste suas futuras aproximações baseado nestes respostas e desenvolva respostas que transformarão objeções comuns em materiais construtores de atração. Por exemplo, se ela o acusar de usar uma linha PUA, você pode responder, "Você pensou que eu estava te paquerando? Isso é atraente, mas eu não penso que você pode lidar comigo."

Independente do que você fizer, lembre-se sempre da regra de ouro: Você tem que abrir.

Se você não se aproximar, você nunca saberá se aquela estranha poderia ter se tornado uma namorada, um lance casual, uma boa amiga, ou até mesmo uma oportunidade de carreira. Quase todo estudante com quem eu falei tem remorsos sobre não ter chegado em uma menina. Mas poucos alguma vez lamentaram por ter feito uma aproximação, não importa o que tenha acontecido.

A dor de se deixar não fazer nada é muito maior que qualquer coisa que a outra pessoa pode dizer.

# DIA

## 8

### MISSÃO 1 - Ajustar Seus Abridores

Parabéns por proferir seus primeiros abridores. Alguns de vocês podem ter descoberto que uma conversa começa com facilidade. Outros, nem tanto. Se você sente como se você estivesse chateando as pessoas, se alguém perguntou se você estava fazendo uma entrevista, ou se você pareceu engraçado, isso não significa que você fez algo errado. Apenas significa que você está pronto para a próxima missão.

Hoje você vai aprender dois subtítulos chaves de abertura. Uma vez que você adicione essa parte as suas aproximações, você notará uma grande diferença na eficácia do abridor e nas reações que você obtém.

Desse modo vá para suas Instruções Específicas do dia 8 e leia sobre as duas chaves antes de prosseguir com a próxima missão.

### MISSÃO 2 : Aproximar Com Suas Novas Ferramentas

Aproxime-se de três mulheres (ou grupo que inclua mulheres) com o abridor que você usou ontem.

Dessa vez, acrescente para ambos um fixador e uma restrição de tempo para cada aproximação.

### MISSÃO 3: Avaliar

Quando você voltar para casa, pergunte-se se houve alguma coisa diferente sobre as respostas que você recebeu das mulheres que você abordou hoje, comparado com aquelas que você abordou ontem. Anote três diferenças no espaço abaixo.

---

---

---

---

Se você usou um abridor que você fez, mas ele não pareceu expressar uma conversa natural, então em uma missão futura tente usar um dos scripts fornecidos nesse livro (tal como os abridores do amigo suspeito ou o dos cinco oceanos), além disso, você pode examinar e modificar seu abridor.

Se você não está certo se seu abridor é eficaz, poste-o no quadro de mensagens do fórum do Stylelife, ou no DM Lounge. Lá seus companheiros desafiantes evoluirão e, se necessário reforçarão o material.

---

## **INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS DO DIA 8**

### **AS DUAS CHAVES**

Logo que você se aproxima de um grupo de desconhecidos, eles geralmente pensarão duas coisas: “O que essa pessoa quer de mim?” e “Quanto tempo ele vai ficar aqui?”

Uma das estratégias do jogo é antecipar e amenizar essas objeções- e quaisquer objeções- antes delas acontecerem. Se você faz isso bem-sucedido no primeiro o segundo minuto de sua aproximação, será muito menos provável que você receba respostas negativas ou sem graça.

#### **Fi xando-se**

Se uma mulher não sabe por que você está falando com ela, ela geralmente ficará desconfiada até ela descobrir de você ou achar a própria razão dela. Isso é o por que de pessoas que usam abridores de opinião pela primeira vez são freqüentemente perguntados se eles estão fazendo uma entrevista.

Para antecipar-se a questão “O que essa pessoa quer de mim?” você precisa “fixar” seu abridor por dar a sua pergunta um contexto legítimo.

Por exemplo, o abridor pode ser algo que apenas agora surgiu em sua vida, e há uma leve urgente necessidade para conseguir uma resposta imediatamente.

A melhor forma para conduzir isso é explicar em algum ponto durante o abridor porque você está perguntando. Você pode usar as seguintes palavras para introduzir seu fixador “A razão pela qual estou perguntando é por que...”.

No abridor do amigo suspeito, a razão pela qual você está perguntando é que seu companheiro apenas saiu com sua namorada, e ela não quer que ele

fale com uma de suas amigas. E agora você estava apenas tentando dar-lhe um conselho, mas ele não o escutou e você precisa de algum apoio.

O fixador nem sempre precisa ser elaborado. Ele pode ser simples como: “Meu amigo e eu estávamos apenas falando, e nós precisamos de um ponto de vista de uma mulher”. Se você não está com um amigo, então ele pode ser uma discussão que você estava tendo no seu celular. Algo razoável qualificado como um fixador, contanto que ele deixe a mulher ou grupo saber por que você se aproximou e começou falando para elas sobre aquele assunto naquele momento.

## Restrições de Tempo

Para muitos homens inexperientes, o jogo consiste em se aproximar de uma mulher e tentar ficar conversando com ela constantemente até ela dispensar ele ou dormir com ele. Por causa disso, as mulheres têm desenvolvido uma vasta forma de táticas para se livrar dos caras que ficam de tocaia por muito tempo também.

Isso é por isso que, de agora em diante, você vai deixá-la saber da forma certa que você não é um desses caras. A menos que ela já esteja atraída por você, no minuto que você se aproximar ela estará mais provavelmente querendo saber como livrar-se de você. Assim suas estratégias para fazer isso podem incluir falar para você que ela está no meio de uma importante discussão com suas amigas, afirmando que ela tem que ir ao banheiro, ou fingindo que ela tem um namorado ou é lésbica.

Assim para antecipar-se a questão “Quanto tempo ele vai ficar aqui?” você precisará usar uma restrição de tempo.

Uma restrição de tempo é algo que explicitamente deixa a mulher ou grupo saber que você não planeja ficar por perto por muito tempo. Ele poderá ser introduzido no primeiro minuto da conversa, antes que o grupo tenha a chance de querer saber quando sua história chegará ao fim. Desse modo no prefácio do abridor você tem que usar uma restrição de tempo como, “Eu tenho que voltar para meus amigos em um minuto, mas, realmente rápido...” Ou, no meio de seu abridor, explique, “A propósito, aqueles caras noite a fora e eu nem deveríamos estar falando com todas vocês.”

Uma restrição de tempo não precisa ser verbal. Ela pode ser física também. Isso é transmitido por inclinar-se para ir embora, balançando para trás sobre seu pé, seguir uns poucos passos para longe à medida que você está falando, ou alguma coisa que faça parecer como você estivesse com pressa ou a caminho de algum outro lugar.

A melhor restrição de tempo contém ambos elementos: Eles são expressados verbalmente e transmitido através de linguagem corporal. Quando você usa ambos uma restrição de tempo e um fixador, eles fazem à mulher ou grupo para de se preocupar sobre o que você quer e como afastar você, e relaxa o suficiente para escutar o que você tem a dizer.

Mas espere, você deve está pensando. Se você falou para ela que tem que sair em um minuto, como se espera que você continue falado com ela depois do abridor?

Boa pergunta.

A próxima chave do estagio da interação é conhecido como “ponto de engate”. Isso é quando, ao invés de ser um estranho tomando o tempo dela, você tem fascinado ela – e rapidamente ela não quer que você vá. Então, relutantemente, você permite ela tomar um pouquinho mais de seu precioso tempo.

O Desafio Stylelife da próxima semana é todo a respeito de como se tornar àquele cara.



# DIA

## 9

### MISSÃO 1: Hora de triturar

Próxima semana, o ritmo vai aumentar. Então, para ter certeza de que você está pronto para continuar, hoje é dia revisão.

Sua tarefa é olhar ao longo dos últimos oito dias das missões. Então, pergunte-se:

- \* Existe alguma missão que eu não cumpri?
- \* Existe alguma missão que eu não consegui completar?
- \* Existe alguma missão que não me satisfaz?
- \* Existe alguma missão que eu gostaria de fazer novamente?
- \* Já consegui melhorar no meu treinamento vocal, postura, aliciamento, ou comprometimento para a minha meta?

Aproveite esta oportunidade para explorar ou repetir todas as missões anteriores e exercícios que você precisa para reforçar.

### MISSÃO 2: Aproximação de Grupos mistos

Se você for abordar sozinho mulheres ou grupos de mulheres durante o desafio, até agora, então é hora de abordar a grupos que contenham homens.

Sua missão é abordar os dois ou três grupos, de pessoas que incluem os homens junto com mulheres.

Aproximar de grupos com homens pode parecer assustador se você não tiver feito isso ainda, mas é geralmente mais fácil na prática. Quanto mais as pessoas estiverem intimidadas na abordagem, é menos provável que já tenham sido abordadas.

Não se esqueça, tudo que você tem que fazer para garantir o sucesso da abordagem é certificar-se de que os caras estão sempre envolvidos na conversa, eles se sentem respeitados, e que sabem que você não está dando em cima da mulher.

### MISSÃO 3: Intervenção

Estatisticamente, o nono dia de um novo programa de auto-aperfeiçoamento é o ponto em que a maioria das pessoas abandonam. Esse não vai ser você.

Então hoje sua tarefa final é a ler as suas instruções específicas do dia 9 e se preparar para aprender a aprender.

---

## INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS DO DIA 9

### AS QUATORZE LEIS DA APRENDIZAGEM

Quando fui a minha primeira viagem para aprender o Jogo, lembrei de no colégio júnior ter conhecido um cara chamado Chad. Ele tinha descoberto esse mundo PUA seis meses mais cedo e já estava entrosado com os conceitos básicos. No entanto, ele ainda era virgem.

Ele era muito melhor do que eu estava procurando, um pouco baixo, cabelos ondulados, queixo quadrado. No entanto, um ano mais tarde, eu estava tendo aventuras fantásticas que eu nunca pensei que fosse possível para um cara como eu. E Chad, apesar de trabalhar tão duro, ainda era um virgem.

Então, eu sentei com ele uma noite e tentei descobrir o porquê. A razão, eventual realidade, era que tínhamos diferentes estratégias de tecnologias de aprendizagem.

Depois, comecei a desenvolver as catorze leis da aprendizagem. Eles aplicam-se não apenas para o jogo, mas para a escola, trabalho e hobbies. Eles são o que separam um idiota quem está batendo a cabeça contra a parede na frustração de um campeão que está sem problemas e pronto para o início do jogo. Certifique-se e compreenda e pode praticar cada princípio antes de passar ao próximo.

**1. Adquirir e aplicar cada conhecimento em pequenos detalhes.** Algumas pessoas são perfeitas preparadoras. Eles reúnem todas informações disponíveis sobre um assunto antes de tomar uma atitude. E embora eles pareçam estar trabalhando duro, na realidade, estão deixando de fazer aquilo, adiando. A melhor maneira de aprender o jogo é a de pegar um passo de cada vez. Basta saber do que você precisa para chegar ao próximo nível. Se você não conseguir abordar mulheres, só faça aberturas. Quando você estiver mestre nas aberturas, em seguida, saiba como continuar a conversa. Não se preocupe com as avançadas técnicas sexuais. Em breve, você chegará lá, se

você continuar progredindo, adicionando cada peça no tempo que você precisar.

**2. Não existe tal coisa como rejeição, apenas feedback.** Um monte de gente ficar desencorajado e desisti depois de um único revés ou rejeição. Eles tendem a levar a rejeição pelo lado pessoal, vendo-a como um comentário a respeito de si mesmo não como o que estão fazendo: feedback sobre o que estão fazendo. Cada vez que se aproximar de um grupo de pessoas e algo der errado, você foi presenteado com uma oportunidade de aprender porque reagiram negativamente e você viu o que poderia ter feito para evitar isso. Se você possuir a habilidade de aprender com seus erros , em seguida, o fracasso é literalmente impossível, porque cada rejeição te traz para mais perto da perfeição.

**3. Ela nunca está errada.** Quem você culpa quando algo dá errado durante uma abordagem? Se você se pegar dizendo que era uma situação impossível, os caras eram uns imbecis, ou a mulher era apenas uma "puta", então você está errado. Era sua culpa. É sempre culpa sua. E isso é uma coisa boa, porque significa que você está no controle. Então nunca culpar qualquer pessoa ou situação. Em vez disso, demonstrar uma vontade de examinar-se e aceitar críticas, sem levá-las para o lado pessoal. Só então se pode determinar com precisão se havia algo que poderia ter feito para mudar o resultado, ou se o resultado foi realmente inevitável.

**4. Aprenda ativamente e não passivamente.** Assim como você não pode aprender a jogar futebol só assistindo vídeos e os postando nos novos grupos de futebol, a única maneira de aprender a atrair as mulheres é a partir da experiência no mundo real. Qualquer um pode se sentar em um seminário ou comprar um DVD e aprender os princípios, mas os caras que vencem no jogo são os que podem aplicá-las.

**5. Não repasse os resultados negativos.** Um dos maiores problemas que os homens têm quando se trata de falar sobre mulheres é que eles ensaiam cenários negativos em suas mentes. Além disso, estes tornam-se desculpas para não sair e tentar algo novo. Em vez disso, saia de casa, faça algumas abordagens, e se algum destes cenários vier a ocorrer na vida real, em seguida, descubra o que fazer. Esta não é o pensamento certo: Há pouco ou nenhum acúmulo de danos reais de serem descobertos.

**6. Entenda como a mente aprende.** O campo psicológico da programação neuro-lingüística (PNL) oferece um modelo útil em quatro passos de como a mente aprende. Ela pode servir como um parâmetro para medir seu progresso.

\* **Incompetência Inconsciente:** Você está fazendo algo errado, e você nem mesmo sabe que você está fazendo isso errado.

\* **Incompetência Consciente:** Você está fazendo algo errado, e você está consciente de que você está errado, mas você ainda não sabe qual é o problema.

\* **Competência Consciente:** Você aprendeu o caminho certo para fazê-lo, e você está fazendo isso corretamente com atenção.

\* **Competência Inconsciente:** Você já não têm de pensar em alguma coisa ou trabalho sobre a aprendizagem- você faz correto automaticamente. Na terminologia do jogo, isto é quando você finalmente se tornar um dos chamados naturais.

**7. Esteja disposto a passar pelo período da dor.** Este jogo não é fácil. Você será obrigado a enfrentar quase todas bem definidas, cada emoção, cada ação, cada crença. Você às vezes se aproxima apreensivo sobre uma mulher em especial, buscando uma nova técnica, ou mudar um comportamento. O que distingue um amador de um campeão é se colocar em situações de medo e fazê-lo mesmo assim. Veja o que Arnold Schwarzenegger, nos seus dias de glória, tinha a dizer sobre isso: "Se você consegue continuar com o período da dor, você tem tudo para se tornar um campeão. Se isso não for possível para você, através disso, esqueça-a. E isso é o que mais falta nas pessoas: ter a coragem, a coragem de ir e apenas dizer... "Eu não me importo o que irá acontecer."

**8. Não olhe para amigos ou familiares, buscando aprovação.** Nem todos os seus amigos e familiares irão entender a viagem que você está prestes a assumir. Podem dizer-lhe que não gostam do modo como você está mudando. Podem rir de você para quererem melhorá-lo. Tudo ok. Foi o que aconteceu comigo. Também aconteceu a Oprah: Quando ela perdeu peso, ela perdeu amigos. Isso a surpreendeu num primeiro momento, até que ela soube que ela tinha a grandeza e um pretexto para se sentirem melhores sobre os seus próprios corpos. Então, quando você inicia a atrair as mulheres e se

aventura, seus amigos não podem te acusar de se tornar uma ameaça para se sentir bem consigo mesmo e limitando crenças sobre suas próprias deficiências. Que cuidem dos seus problemas, não o seu.

**9. Esteja disposto a testar novas idéias, mesmo que não pareça lógico.**

Antes que eu aprendesse a jogar, eu próprio me considerava uma pessoa inteligente e bem sucedida. No entanto, a lógica que eu tinha chegado tão longe no mundo não era de ficar em qualquer lugar com as mulheres. A fim de fazer uma mudança, eu tinha de experimentar alguns novos comportamentos, mesmo que não parecesse lógico. Eu não disse coisas achando que ia atrair elas, mas sim que atraíram elas. Eu usava roupas escandalosas e rindo de mim mesmo eu sempre pensava, mas isso foi o que motivou as mulheres a se aproximarem de mim. E é quando eu percebi que eu realmente sempre usei a lógica, em primeiro lugar, porque, como todo bom cientista sabe, antes de descartar uma nova hipótese, é necessário testá-la primeiro.

**10. Quando alguma coisa funciona, descubra como e por que ela funciona.** Existem alguns homens que fazem muito só em seguir essas instruções e repetir as rotinas. Mas o que os tornam estrelas são que, após uma série de tentativas, descobrimos o por que das rotinas funcionarem e / ou o que os fez funcionarem. Há apenas uma regra de coleta, a regra é: Não existem regras, apenas orientações. Depois de entender os princípios iniciais cada idéia, você sabe quando seguir as orientações, quando a usá-las para criar novas.

**11. Se você não sabe o que fazer, não faça.** Se você correr para fora do material, quando falar com uma mulher que você acabou de conhecer, você não está indo para aprender qualquer outra coisa fugindo. Fique na conversa e, se você ficar sem coisas para dizer, empurre- cinco, dez, vinte minutos a mais, mesmo se você tiver que violar algumas diretrizes e lhe comprar uma bebida ou lhe fazer algumas perguntas. É a melhor forma de aprender algo novo para a próxima vez.

**12. Aprenda algo em torno de alguém melhor que você.** Esta é a melhor maneira de melhorar em qualquer área. Seu mentor não tem de ser a primeiro perito em atração em todo o mundo, apenas alguém que tem um pouco mais de habilidades do que você. Se você não sabe quem pode preencher este papel, em vez de sair para satisfazer as mulheres uma noite, saia com alguém que é bom em relação com as mulheres.

**13. Certifique-se que todo o seu esforço está servindo para aumentar os seus resultados.** Ao aprender uma nova maneira de fazer alguma coisa, a maioria das pessoas pioram na tarefa antes de melhorarem. Isto é normal. Mas você ficará surpreso com o número de pessoas que trabalham muito mais do que se possa imaginar nesse período de transição, embora os seus resultados permaneçam os mesmos ou melhorem pouco. Portanto, certifique-se de que você está expandindo não apenas o seu conhecimento, mas também os seus resultados. Se você não está, em seguida, faça uma pausa, uma revisão destas regras, analise o que você está fazendo, e consiga entrar em sua zona de conforto.

**14. Conclua o que você começar.** A maioria das pessoas podem realizar praticamente qualquer coisa dentro de suas possibilidades. Apesar disso, eles nunca realizam seus sonhos. Ou eles saem antes que eles alcancem os seus objetivos (e aparentemente sempre com uma boa razão para fazê-lo), ou não mudam sua estratégia quando algo sai do controle. Cerca de 19 das 20 pessoas que começam a ler este livro não vão ficar com o programa até ao final. Não seja uma daquelas pessoas. Simplesmente por não desistir, você já estará no top dos 5 por cento dos homens lá fora.

# DIA

# 10

## MISSÃO 1: É Dia de Oposição

O foco da lição de hoje é a desqualificação – uma das melhores das muitas técnicas do Desafio Stylelife. Esqueça tudo o que você sabe sobre atrair mulheres, porque a meta da desqualificação é conhecer mulheres e lhes falar que você não quer sair com elas.

Isto vai ser de longe, o dia mais difícil do desafio até agora - porém, o mais recompensador. Para saber mais sobre isso, leia as Instruções específicas do Dia 10 e preencha o formulário para descobrir qual a sua mulher ideal.

## MISSION 2: Jogue Duro Para Pegá-la

Sua missão de hoje é fazer três abordagens usando apenas os openers que você aprendeu ou criou.

Durante a primeira abordagem, adicione um desqualificador do material de hoje.

Na segunda abordagem, use um desqualificador diferente.

Posteriormente, dê um intervalo curto e pense em um terceiro modo para a desqualificar em potencial. Escreva abaixo.

---

---

---

---

Agora, na sua terceira abordagem, durante o opener, use o desqualificador que você mesmo inventou.

## INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS DO DIA 10

### O PODER DO NÃO

*Isso não é o ter, Isso é o conseguir.*

–Elizabeth Taylor

Eu recentemente fui a uma festa no Colorado com seis amigos. Três deles passaram a noite com mulheres, os outros três não. Assim que discutimos o assunto na manhã seguinte, nós descobrimos a diferença entre os mal sucedidos e os bem sucedidos se resumiu a um tópico: “Necessidade”.

Os rapazes que foram para casa sozinhos estavam muito disponíveis. Os bem sucedidos jogaram duro para conseguir. Eles não tinham medo de se afastar das mulheres pelas quais estavam atraídos, para conversar com outras pessoas na festa e criar a impressão de que caso elas não agissem logo, elas perderiam a chance com os eles. Eles entenderam um valor básico da natureza humana: Quanto mais precisamos trabalhar para ter algo, mais valor esse algo terá.

Então, na lição de hoje: Em toda interação, seja a pessoa dando validação, não a pessoa precisando dela.

Uma das maneiras mais rápidas e lúdicas de se conseguir isso é por desqualificações. Desqualificar uma mulher consiste em demonstrar inicialmente em uma interação que você não está interessado nela. Mesmo que você está de fato perseguindo ela, desqualificações mudam o sentido da mesa e fazem ela querer perseguir você. Por exemplo, dizer a uma mulher loira que você só namorou morenas até hoje, desqualifica ela como uma namorada em potencial.

Na teoria soa estranho, mas considere isso: Mulheres lindas são constantemente paqueradas por homens. Logo, elas assumem que: Quase todos os caras querem dormir com elas. Então, quando você sai desse grupo comum de forma consistente, você automaticamente se sobressai - afinal à maioria das pessoas querem o que não podem ter.

Outra grande vantagem em desqualificar uma mulher em um grupo, consiste em conquistar os amigos dela, que geralmente estão lá para ajudar a repelir as correntes de homens ansiando pela atenção dela.

Finalmente, desqualificação ajuda a construir confiança, pois demonstra solenemente que você não está motivado pelo desejo de dormir com ela. Antes de mostrar qualquer interesse nela, você deve deixá-la conquistá-lo com charmes, inteligência e personalidade.



Nem, toda relação requer desqualificação. Algumas vezes, os sentimentos são mútuos e a atração ocorre entre os dois logo de início. Outra coisa, se você está lidando com uma mulher cuja confiança em sua aparência é muito baixa, você pode evitar desqualificá-la, pois ela já deve o fazer em sua própria mente constantemente.

Assim que você se sentir confortável em desqualificar, você verá que não é um conceito complexo, mas uma coisa natural do ato de flertar.

A maior parte dos desqualificadores tendem a levar para a brincadeira. Outras tendem a demonstrar que você tem padrões altíssimos e, portanto, não dormiria com qualquer uma. Entretanto, um desqualificador, nunca deve passar hostilidade, críticas, julgamento ou condescendência. Existe uma linha tênue entre flertar e machucar. E uma desqualificação não possui intenção de ser cruel ou insultar. Então, tenha um sorriso no rosto e um tom de voz alegre, como você fosse bom em pegar no pé de um irmão mais novo.

## Segredos

Mulheres testam homens. Elas fazem isso por diversos motivos: Elas querem escolher o melhor parceiro entre diversas opções; elas podem ter sido machucadas no passado e não querem cometer o mesmo erro novamente; elas querem confirmar que você possui verdadeiramente qualidades que a atraem. Na maioria das suas interações com mulheres, elas sempre o estão testando de maneira consciente ou não para ver como você vai reagir.

Esses testes variam. Desde provocações em formas de flerte (como dizer a um homem que ele é muito jovem ou velho para ela) ou perguntas diretas em uma entrevista (como perguntar o motivo que você e sua última namorada terminaram). E os homens engajam nesse sistema e respondem todas as perguntas, como se isso fosse um show, esperando ganhar pontos suficientes para ela escolhê-lo. O que muitos não percebem é que só estão perdendo pontos em aceitar os testes.

Estes “segredos” te permitem mudar o script e ver se a mulher que você está interessando se encaixa no seu padrão. Antes de fazer isso, é importante saber quais são seus padrões.

Tome um pouco de tempo e imagine a sua mulher ideal. E liste abaixo cinco critérios que você gostaria que ela possuísse. Considere coisas como, personalidade, beleza, valores, interesses, conhecimento e experiência de vida.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Agora, faça o oposto. Coloque cinco características que o impediriam de sair com alguém como, falsidade, narcisismo, fumo, bebedeiras, drogas, ciúmes e bagagem emocional.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Tenha em mente que isso é somente um exercício. Quando estiver em um encontro, mantenha-se aberto para o inesperado. Se você está procurando uma pessoa que se encaixe perfeitamente essas especificações, você pode se descuidar e perder uma pessoa melhor, mas que não se encaixava nos seus requisitos naquele momento.

Nesse meio tempo, você terá uma grande quantidade de desqualificadores. Em um nível mais simples, você até poderia perguntar qual o filme preferido dela e agir como se isso o desagradasse: “Você realmente gosta disso? É isso, vou para casa! Foi um prazer em conhecê-la”.

Se você deseja alguém que é aventureira pergunte: “Qual a coisa mais selvagem e louca que você já fez?”. Quando ela disser, desqualifique com um sorriso dizendo: “Isso é ótimo, você e minha avó se dariam super bem!”.

Existe uma infinidade de critérios para se procurar. Desde suas técnicas na dança até seu sorvete favorito ou mesmo a falta de uma medalha olímpica de ouro (pois, você só namora mulheres com medalhas de ouro das Olimpíadas, então é melhor ela correr e conseguir uma).

O objetivo do “Segredos” é nunca fazer a mulher se sentir mal com ela mesma, mas separar você mesmo das hordas intermináveis de homens que gostariam de dormir indiscriminadamente com qualquer uma.

## Empurrar-Puxar (Push-Pull)

O oposto de desqualificação é qualificação ou aceitação. Quando usadas juntas elas possuem um poder muito grande.

Se ela disser ou fizer algo bom, diga algo positivo a ela (“Eu gostei de sua atitude”); Se ela disser algo que soe desagradável ou negativo, provoque ela com um desqualificador (“Nota mental: Não namore essa garota”).

Tome controle de uma interação alternando entre esses dois pólos, punição e recompensa; validação e invalidação; aprovação e desaprovação; qualificação e desqualificação. **Empurrar e puxar** é a chave para ampliar a atração.

Como a maioria das coisas no jogo, empurrar-puxar deve ser feito de maneira humorada e nunca cruelmente. Um jeito de tornar o processo divertindo é colocá-la em um sistema de pontos: Dê a ela pontos por bom comportamento e subtraia pontos por mau comportamento. Se você quiser forçar mais ainda, coloque recompensas em certas pontuações. Com quarenta pontos ela pode tocar seu biceps, aos oitenta pontos ela pode ter os primeiros números do seu telefone.

Talvez a forma mais engraçada do empurrar-puxar é criar uma relação prematuramente. Diga a ela rindo que você a fará sua namorada – nas sextas-féias apenas, ou brinque que você irá casar com ela agora mesmo. Momentos depois finja que ficou chateado com alguma coisa que ela disse ou fez e mude o status da relação. Diga a ela que você vai rebaixá-la a sua namorada de terça-feira ou vai pedir o divórcio, mas ela pode ficar com o gato.

## Mais 10 maneiras de Desqualificar

Desqualificações podem assumir milhares de formas. Eis aqui mais algumas para ajudar na missão de campo de hoje.

Lembre-se. Se você disser essas coisas com um sorriso no rosto e senso de humor, você terá um ótimo flerte. Se você falar seriamente, você será um imbecil.

- **Salve ela de você.** Frequentemente, distanciar uma pessoa é a melhor forma de conseguir que ela persiga você. Conte que você é justamente o homem que a mãe dela avisou para tomar cuidado ou diga “Uma garota boa como você deveria falar com um garoto bom como aquele ali”. Isso não apenas faz você parecer divertido e perigoso, mas inspira-a viver essa reputação também.

- ***De a si mesmo um valor monetário.*** Isso pode ser feito fingindo que é um privilégio conversar com você ou tocá-lo. Se ela pegar em sua mão, tire-a, brinque e sorria, “Hey, tire a suas mãos da mercadoria, isso vai lhe custar 100 reais”.
- ***Coloque-a na zona de apenas amiga.*** Isso é algo que mulheres fazem comumente com homens, mas o contrário raramente. Você pode fazer de maneira carinhosa (dizendo que ela é a irmãzinha que você nunca teve) ou mais seriamente que ela faz o perfil de uma grande amiga.
- ***Extrapole o topo.*** Exagere a grandiosidade dela e finja ser um admirador. Se você disser isso em um tom em que você é o superior, você vai ter um resultado indesejável.
- ***Papéis invertidos.*** Acuse-a de fazer em você tudo o que ela não quer que um cara faça a ela, mas de maneira bem humorada. Diga a ela para dar um descanso nas cantadas decoradas dela, tratar você como um simples pedaço de carne, parar de tentar embebedá-lo e tirar vantagem sua, pois você não é aquele tipo de cara. Quanto mais improvável o cenário, mas efetiva é acusação.
- ***Empregue ela.*** Em tom de piada, ofereça uma contratação como sua assistente, sua web designer ou algo que ela nunca fez e claro diga que ela está despedida momentos depois.
- ***Seja o esnobe.*** Todas aquelas coisas imaturas que as garotas populares do colégio disseram a você, você vai querer dizer à ela agora. “Hmm, que seja”. “Não tanto”; “É, você poderia dizer isso”.
- ***Seja uma figura autoritária.*** As coisas chatas que seus pais e professores disseram é jogo justo. De forma engraçada, diga que ela está começando a atacar seus nervos; “Mocinha você está em grandes problemas”; “Você acaba de conseguir uma detenção”.
- ***Faça-a competir.*** Ameace partir e ir conversar com a garçonete, seus amigos, ou aquelas “garotas mais interessantes ali”.
- ***Desafie-a.*** Diga-a que você não tem certeza de que ela é aventureira, legal, madura o bastante para sair com você.

A lista é interminável. Qualquer fala que um rapaz possa usar com ela, você deve dizer o oposto. E qualquer coisa que ela possa dizer a um rapaz que está cantando ela, em vez disso você pode dizer a ela. Isso é fácil.

## Notas de Performance

Para a maioria de vocês, desqualificadores não vão sair facilmente, não porque são difíceis, mais porque eles vão contra tudo o que você aprendeu ao dizer a garotas que você gosta.

Tom de voz é tudo. Exceto quando você está procurando em uma garota suas especificações, a maioria dos desqualificadores deve ser dito em tom de brincadeira. Se você parecer bravo ou sério quando disser que ela estava dando em cima de você ou que não estava sendo legal o suficiente para você, ela pensará que você é um psicopata.

As desqualificações devem sair naturalmente e fora de mão. Como se você não estivesse procurando ou esperando reação alguma. Se você parecer óbvio, você vai perder poder e vai soar como mais um cara procurando atenção.

Embora ser rico, lindo e bem sucedido é uma coisa boa quando se trata desse jogo, isso não se aplica nos desqualificadores. O ponto é aumentar seu status ao nível dela ou acima. Mas se ela já pensar que seu status é bem acima que o dela, a maioria desses comentários vão soar de mais forma arrogante em vez de C&F. Então avalie a situação antes de pegar pesado com seu material.

Finalmente, se você cutucar, prepara-se para receber também. Ela pode responder seu desqualificador de forma afiada com um comentário dela. Se ela o fizer não entre em pânico. Isso é uma boa coisa, se chama flertar. Esteja preparado com uma retórica mais inteligente ainda. Se você travar na hora da resposta, apenas balance a cabeça, sorria e diga “Meus Respeitos”, como se você a tivesse aprovado.

# DIA

# 11

## MISSÃO 1: Redefina sua personalidade

Hoje nós vamos nos concentrar na parte mais importante do jogo: Você.

Em quase todas as abordagens bem sucedidas, em algum momento você será questionado sobre o que você faz.

Se você já domina a Desqualificação, sua primeira resposta provavelmente será “perguntas de entrevista” e alegar ser um jogador profissional de amarelinha. Se ela persiste, no entanto, você vai ter que responder a verdade, senão ela vai pensar que você está escondendo alguma coisa.

A questão do trabalho é uma oportunidade que muitas pessoas perdem. Um aluno pode responder “Eu sou um engenheiro” engenharia, é uma boa profissão, mas ele sentiu como se ele fez uma boa enfiadura para as mulheres.

Quando perguntei sobre o que ele estava trabalhando, ele disse que estava indo para a escola aprender a nova tecnologia móvel. Por isso, desenvolvi uma maneira melhor para ele responder a pergunta. Agora, quando uma mulher perguntar o que ele faz, ele responde, “Eu estou projetando tecnologia móvel”. Portanto, desenvolvemos um caminho melhor para ele responder a pergunta. Agora, quando uma mulher lhe pergunta o que ele faz, ele responde, “Eu estou projetando o celular do futuro.”

Mesma profissão, identidade diferente.

Nas suas Instruções Específicas do Dia 11, há um exercício que irá ajudá-lo a redefinir a sua identidade e articular o que você faz em uma maneira rápida, compelindo. A sua missão é preenchê-la e aprender a expressar sucintamente o que te faz especial sem vangloriar.

## MISSÃO 2: Abordar e continuar

Aborde grupos de três ou mais pessoas que incluem pelo menos uma mulher. Utilize um abridor e uma restrição de tempo, continue a conversa, acrescentando os seguintes movimentos e linhas:

1. Fingir que está preste a sair, mas não dê mais do um passo de distância.
2. Olhar para trás para o grupo e perguntar, por curiosidade, “Hei, de onde vocês se conhecem?”
3. Esteja pronto para responder com uma pergunta ou comentário. Não tem que ser algo inteligente ou complexo. Se eles dizem ser amigos de trabalho, pergunte, “Onde vocês trabalham?” Se eles dizem que eles são parentes, por exemplo, “Faz sentido. Fico me perguntando quem de vocês é a ovelha negra”
4. Você pode sair do grupo agora se quiser, com a abordagem no fim, “Prazer em conhecê-los.”
5. São também muitos os que optam por continuar a falar com o grupo, se a conversa está indo bem. Se alguém perguntar o que você faz, responda com a afirmação da identidade que criou hoje. tente usar a declaração, em pelo menos uma de suas interações.

A tarefa é concluída depois de ter seguido os passos de 1 a 3, com três grupos de pessoas diferentes.

## MISSÃO 3: Dominar seu inner game

Muitos de nós, não temos idéia do que temos em nossas próprias mãos. Nós não entendemos nossas emoções, nossas paixões, nossas frustrações, nossas necessidades, nossos padrões de pensamento, e porque algumas vezes nós agimos como agimos. E até quando nós entendemos estas coisas, nós frequentemente achamos difícil mudá-las.

Um dos melhores livros sobre esse assunto é "Mastering Your Hidden Self: A Guide to the Huna Way" de um ex marinheiro chamado Serge Kahili King.

Embora eu recomenda a leitura de todo esse livro, para a tarefa de hoje eu pedi ao Instrutor Sênior da StyleLife, Thomas Scott McKenzie, para preparar um relatório resumindo a aplicação deste livro à sedução. Se seu inner game precisa de um ajuste de regras, este documento pode 'apenas' mudar sua vida.

## INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS DO DIA 11

### TRABALHANDO NA IDENTIDADE

1. Quais são seus principais trabalhos, hobbies, e / ou cursos que você estuda? Responda baseado em como você realmente gasta seu tempo, não você pensa que vai agradar as mulheres.

---

---

---

---

---

2. Qual desses itens que você listou acima melhor te define?

---

---

3. Qual é o mais interessante ou empolgante aspecto do trabalho, hobby ou curso que você citou? Liste cada aspecto, juntamente com as maneiras que isso poderia afetar as pessoas.

---

---

---

---

4. Agora imagine que você é um recrutador para o trabalho, hobby ou curso que você citou. Usando o padrão abaixo, prepare um anúncio para atrair pessoas que não são envolvidas no ramo e conhecem pouco ou nada sobre isso. Seu objetivo é fazer o trabalho ou o hobby parecerem importantes e empolgantes.

Seja um \_\_\_\_\_  
(escreva o nome do trabalho ou hobbie)

e você pode \_\_\_\_\_  
(insira o seu anúncio)



Exemplos: Seja um engenheiro, e você pode projetar celulares do futuro. Seja um guitarrista, e você pode fazer um tour pelo mundo fazendo show de rock. Seja um Web Designer, e você pode ajudar o conceito das maiores corporações do mundo.

5. Agora verifique o anúncio que você escreveu. Remova os adjetivos, advérbios, e outras palavras desnecessárias (assim como "empolgante", "maior", "melhor", "mais poderoso"). Verifique os verbos que você usou, e tenha certeza que eles estão empolgantes e vivos ("criar" é melhor que "ter"; "lançar" é melhor que "fazer"). Depois, usando estas dicas, reescreva seu anúncio o mais simples, informativo, e poderoso possível em 10 palavras ou menos.

---

Por exemplo: "ajude os conceitos das maiores corporações do mundo" poderia ser "reinvente o conceito das corporações" ou até mesmo "reinvente o conceito de Fortuna de 500 empresas."

6. Reescreva sua resposta da questão #5 em primeira pessoa (começando com a palavra "EU").

---

Por exemplo: "Eu reinvento os conceitos de fortuna de 500 empresas."  
"Eu estou projetando o celular do futuro."

7. Esta é sua identidade. Diga isso em voz alta até você se sentir confortável com isso. Se você não achar isso interessante, ou incoerente, refaça isso até que você sinta certo - ou repita este exercício (começando na questão 3) até que você tenha uma identidade que seja ao mesmo tempo verdadeira e interessante.

## RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

A maioria das orientações do jogo, são baseadas na percepção relativa do status, eles mudam dependendo de como ela sente seu status comparado ao dela em qualquer momento. Então, se você atualmente tem um alto status na sociedade, ao invés de jogá-lo para cima, jogue-o para baixo. Faça exatamente o oposto que é sugerido anteriormente. Mantenha seu status vago. Por exemplo, em vez de falar a ela que você é o 'cabeça' de um grande estúdio de filmes, ou um bem-sucedido roteirista, apenas diga que você "trabalha com filmes" e deixe ela espremer para fora de você os detalhes que ela tanto deseja com o tempo.

---

## DOMINANDO SEU INNER GAME – UM LIVRO RELATÓRIO

Por Thomas Scott McKenzie

*Um homem é o resultado dos seus pensamentos.*

*O que ele pensa, ele se torna.*

-MAHATMA GANDHI

*Eu sou uma estrela. Eu sou uma estrela,*

*eu sou uma estrela, eu sou uma estrela.*

*Eu sou uma grande, esplendorosa, e brilhante estrela.*

-DIRK DIGGLER, BOOGIE NIGHTS

Já foi provado muitas vezes: Confiança é atraente. Confiança ganha a admiração de seus colegas de trabalho, o respeito dos seus amigos, e o interesse das mulheres. Na verdade, é correto dizer que sem confiança, todas as técnicas de sedução conhecidas não vão ajudar você a atrair as mulheres que você deseja.

Mas muitos homens lutam com essa característica crucial. Infância difícil, aparência fora dos padrões, poupança magra no banco, trabalhos ruins, lixo de carro, "receding hairlines", asa, e muito tempo na seca. Tudo isso reduz um

homem digno à um cara nervoso e tímido. Até um homem com "rock-hard abs" e um conversível vermelho brilhante as vezes não está preparado para olhar as mulheres nos olhos e falar com um tom de voz contagiante, por causa de uma mãe dominadora ou uma ex-mulher destruidora que destruiu sua auto estima e confiança.

Mastering Your Hidden Self: A Guide to the Huna Way por Serge Kahili King oferece um antídoto contra esses venenos de confiança. King ensina que nós não somos vítimas indefesas contra a tirania de nossas mentes. Pelo contrário, nós controlamos nossas mentes. Nós controlamos nossas emoções. Nós controlamos nossas percepções, nossos sentimentos, e nossa perspectivas. Utilizando sistemas antigos, King oferece uma maneira concreta para re-programar sua mente que você pode viver com confiança, energia e poder.

## **INTRODUÇÃO DO HUNA**

Além das amplamente aceitas instruções das grandes religiões e filosofias, um conhecimento esotérico tem sido compartilhado através de iniciativas ao longo da história. Construído no meio mundano e misterioso, Huna oferece um sistema de auto aperfeiçoamento que acaba com as confusões da vida moderna.

Resumidamente, Huna fala que você está no controle da sua vida, sua mente, e da sua realidade. “A idéia mais básica da filosofia do Huna é a de que nós criamos nosso conceito pessoal de realidade, pelas nossas crenças, interpretações, ações e reações, pensamentos e sentimentos”, cita King.

Uma consequência natural é que nosso potencial criativo é ilimitado. “Você pode criar, de uma forma ou de outra qualquer coisa que você pode imaginar,” King continua. Por isso é importante substituir crenças limitantes baseadas em experiências passadas por crenças ilimitadas sobre o presente e futuro.

As crenças de Huna são baseadas em sete conceitos.

1. O mundo é o que você pensa que é. Esse principio afirma que você pode criar sua própria experiência de realidade. “Mudando seus conceitos você pode mudar o mundo” King cita.
2. Não existem limites. Não existem limites entre você e seu corpo, você e outras pessoas, ou até você e Deus. As divisões que geralmente reconhecemos

3. A energia vai aonde a atenção vai. Quando você insiste em alguns pensamentos e sentimentos, você escreve um enredo para sua vida. Foco é o combustível para suas percepções positivas ou negativas. Então, por exemplo, não entregue para alguma garota que te ignorou, o poder de acabar com o seu dia deixando você preocupado com o incidente.
4. Agora é o momento de ter poder. Nesse momento, você não deve se preocupar com experiências passadas, e você não é obrigado a se preocupar com o futuro (só se preocupe em pagar as contas, lógico) “Você tem, agora, o poder de mudar crenças limitantes e, conscientemente plantar as sementes para um futuro que você quiser.” King cita. “Mudando sua mente, você muda sua experiência.”
5. Amar é ser feliz: Pessoas existem pelo conceito de amor, King fala, e reconhecer isso permite que você viva num estado de felicidade com você mesmo, agora, e no que você vai se tornar.
6. Todo o poder vem de dentro. Se você quer mudar sua realidade, você não pode esperar por intervenção divina. É sua responsabilidade mudar sua vida. Esse princípio também contém uma repreensão crucial que ‘ “nenhuma outra pessoa pode ter poder sobre você e seu destino ao menos que você decida deixar ela ou ele tê-lo.
7. Eficácia é a medida da verdade: sente em qualquer tribunal e você vai perceber que existem várias versões da verdade. Em um universo infinito, não existe verdade absoluta, apenas “uma verdade efetiva a um determinado nível de consciência”. Simplifique, faça o que funciona pra você.

## **OS EFEITOS PREJUDICIAIS DA NEGATIVIDADE**

Para melhorar seu inner game, é vital que você reconheça os efeitos prejudiciais da negatividade dos pensamentos e energia. “Geralmente, atitudes negativas produzem um stress interior, que se transforma em uma tensão psicológica e pode afetar seus órgãos ou até suas células” King cita.

O jeito mais fácil para transformar uma atitude negativa em uma positiva é estar consciente quando acontecerem coisas ruins, e conscientemente transformá-las em um fato positivo. “Você pode fazer isso mesmo se a situação não parece justificável”

## A MENTE SUBCONSCIENTE

Quando se trata de subconsciente, a percepção comum é de que é uma coisa escondida no fundo da sua mente, nunca para se ter conhecimento até que você gaste anos em um sofá de um terapeuta, apenas para descobrir que você é uma vítima desamparada de algum evento aleatório na infância.

King discorda. Ele explica que nós podemos, de fato, controlar nosso subconsciente, “O subconsciente não é uma criança rebelde, nem trabalha contra seus melhores interesses... Em qualquer coisa que o subconsciente pareça estar te atrapalhando, é porque está seguindo ordens que você deu ou deixou permanecer.”

Um bom exemplo de como você pode treinar seu subconsciente envolve mudança de hábitos. Hábitos mentais e psicológicos são respostas aprendidas em seu subconsciente e são liberadas por um estímulo relacionado. Huna ensina que a única maneira de eliminar um hábito ruim é liberar, para seu subconsciente, uma maneira mais eficaz de lidar com o estímulo.

Uma estratégia é mudar seus hábitos na fala. Talvez você diminua o número de esquecimentos e pausas. Em algum ponto da sua vida, talvez essas pausas te deram mais tempo para escolher suas palavras. Com o tempo, se tornaram um hábito. Em vez de aceitar esse hábito ruim ou tentar tirar um peru frio(?), Huna ensina que você tem que substituí-lo. “O ponto mais importante aqui é que não existe vácuo no subconsciente”

Então, em vez disso, ensine seu subconsciente a abandonar essas pausas aprendendo a falar mais devagar. Ou treine para bater seu dedo conta alguma coisa quando você tiver vontade de falar “um.”

Seu subconsciente quer te ajudar. É só que as vezes o subconsciente não tem o treino necessário. “Seu subconsciente nunca trabalha contra o que ele acha que são seus melhores interesses” King escreve. “Infelizmente a hipóteses em que essas crenças são baseadas podem ser muito defeituosas.”

Interagindo com seu subconsciente, King argumenta, você pode entender suas motivações e mudar aquelas que não forem eficazes. Ele ensina várias estratégias para interagir com seu subconsciente.

Antes de tudo, King sugere que você de um nome. Depois, você pode tentar uma das duas formas de encontrar memórias. A primeira é chamada “caça ao tesouro.” Para essa atividade, apenas converse com seu subconsciente como se estivesse conversando com um novo amigo. Nomeie uma memória de alguma coisa agradável e veja que o subconsciente a relembra com detalhes e vitalidade. Ou você pode pedir seu subconsciente para lembrar suas memórias favoritas. Memórias que você tinha esquecido vão aparecer, e as sensações também vão voltar.

A segunda forma de encontrar memórias é chamada “coleta de lixo”. Para essa atividade, pergunta para seu subconsciente para relembrar suas piores memórias. Faça isso o bastante e vai começar a ver padrões. “As memórias vão seguir certos temas que vão providenciar com dicas de áreas que possuem crenças limitantes que podem estar atrapalhando seu desenvolvimento,” King escreve. “Você pode descobrir, por exemplo, que todas as suas piores memórias estão relacionadas ao medo de rejeição ou uma necessidade de maior controle.” Quando isso está relacionado as mulheres, todos tivemos situações que nos envergonhamos. Mas se esses acontecimentos não estiverem sendo propriamente tratados como deveriam, em nosso subconsciente podem causar sabotagem no nosso próprio potencial para o sucesso.

## **LIBERDADE EMOCIONAL**

Um dos maiores ensinamentos do King é parar de ser uma vítima para nosso subconsciente e, ao invés disso, aprender a guiá-lo e instruí-lo.

Uma forma de fazer isso é batalhar por o que o King chama de liberdade emocional. Pare de identificar com as “reações emocionais do nosso subconsciente”. “Quando você fala, ‘Eu estou furioso’ você está identificando isso com seu subconsciente e pode achar extremamente difícil acabar com essa raiva.”

Ao invés disso, determine o propósito e origem dessa nova emoção quando ela começar, pergunta a si mesmo, “De onde essa emoção veio” Por que estou sentindo ela agora?”

Essa e outras perguntas permitem que você descubra as origens da suas emoções. Até o fato de auto-examinação pode te ajudar a acalmar. “A análise tende a drenar o poder da sua emoção porque você está desviando a emoção para o pensamento consciente,” King explica.

Ele também aconselha a reprogramação como uma técnica para controlar seu subconsciente, “Se você quer mudar seus pensamentos do seu subconsciente, você precisa conscientemente manter seus desejos na frente de sua mente até que seu subconsciente aceite o novo hábito.” Por isso afirmações. Por mais bobas que podem parecer, podem diretamente aumentar seu sucesso com as mulheres.

## **A MENTE CONSCIENTE**

Para realmente entender a mente consciente, é necessário entender a natureza do seu poder. A única habilidade real que você tem num nível consciente é de dirigir sua percepção e atenção para um pensamento ou para uma experiência. Isso que significa livre arbítrio.

Nós não podemos fazer com que uma mulher goste da gente, o nosso chefe nos de um aumento ou fazer aquele Ford Pinto 1974 engatar de manha. “O que podemos fazer, de qualquer maneira, é a escolha para decidir como nós vamos responder para nossa experiência de vida, o que nós vamos fazer a partir deste momento e em qualquer momento futuro mudar nós mesmos e também as circunstâncias.” King escreveu.

King define determinação como "o dirigindo contínuo, consciente de atenção e consciência para um determinado fim para um propósito". E são alcançadas metas. Ele continua, "renovando as decisões ou escolhas feitas chegar ao determinado fim, apesar de obstáculos aparentes e dificuldades", continuamente.

Em outras palavras, se um método não trabalhar depois de vezes repetido, uma determinada pessoa não se rende. "Ele tenta outro, e então outro, até que ele acha um que trabalha, até mesmo se significa que ele tem que" se mudar. A diferença, King conclui, entre esses com testamento forte e o fraco, é que o forte decide continuar, enquanto o fraco desiste. É importante a lembrar disto quando a menina que você tem falado com toda a noite lhe dá um falso número de telefone, ou você vê uma mulher que te rejeitou saindo com um cara mais estranho. Fracassos e retrocessos estão bem. Mais aprenda com isso.

## **METAS E PROPÓSITOS**

King faz uma distinção entre alcançar metas e cumprir um propósito que é fundamental a sua viagem de ego-melhoria.

A diferença é que um propósito é algo que dará significado a sua vida "inteira. UMA meta mede o progresso para seu propósito - como os resultados concretos você escreveu abaixo para sua declaração de missão pessoal.

"Ao contrário uma meta, um propósito não é algo você alcança mas algo você faz". o King escreve. "Metas sem propósito estão vazias de significado, enquanto tendo um propósito poder dar significado a qualquer meta".

Em outro lugar no livro dele, King provê outras ferramentas incontáveis para melhorar seus estados mentais e emocionais. Usando sua mente para melhorar sua vida, você pode construir a confiança que é um componente absolutamente vital a ser bem sucedido com as mulheres.

Como King sugere, “Veja o lado bom em tudo, e se você não conseguir achar nenhum lado bom, coloque um lá dentro!”

# DIA

# 12

## MISSÃO 1: Compartilhe Seus Traços

Anote oito qualidades que você quer que alguém saiba sobre você. Isso pode incluir individualidade, humor, confiança, inteligência, talento artístico, ou qualquer outra coisa que te faz sobressair.

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. _____ | 5. _____ |
| 2. _____ | 6. _____ |
| 3. _____ | 7. _____ |
| 4. _____ | 8. _____ |

## MISSÃO 2: Encontre Suas Histórias

Agora você sabe bem o que pretende transmitir. Mas como você fará isso?

Bem- vindo ao dia de contar histórias.

Embora a maioria das mulheres dizem que é importante os caras aprenderem a ouvir, nas fases iniciais de uma interação, aprender a falar é mais importante. Isto é assim porque é o seu trabalho demonstrar que vale a pena passar a noite falando contigo.

Sua ferramenta para fazer isso é o seu passado. Ao invés de dizer as mulheres a sua melhor qualidade e a sua excentricidade mais charmosa, histórias permitem que você lhes mostre. Elas também impedem você de atacar uma mulher com perguntas genéricas sobre o local onde ela está e o que ela faz no trabalho. Elas oferecem a oportunidade não só para atrair um grupo de pessoas, mas para inspirar-lhes partilhar as suas próprias histórias em troca.

Suas tarefas hoje levarão você para a geração de um perfeito desempenho da história.

Você pode ter sorte o suficiente para ser um grande narrador já –tem a possibilidade de manter animado um jantar formal contando de que uma vez que você teve de entrar em uma farmácia em Cairo às três da manhã para comprar aspirina para sua namorada.

Ou talvez você esteja menos tagarela, incapaz de pensar histórias sobre o



local ou a deter a atenção de alguém suficientemente longo para compartilhá-los. Eu já ouvi centenas de homens afirmarem que suas vidas não são interessantes e não têm histórias para contar. Esta é apenas outra crença criada por eles que está limitando suas cabeças.

Não importa o quão pequena é a cidade em que você vive, o pouco que você pode ter viajado, se sua família é normal, ou quantos anos você tem, você tem histórias interessantes para contar. Você apenas tem que encontrá-las.

Então pense nos momentos memoráveis em sua vida, neles estão as experiências pivô, que moldaram quem você é como pessoa, ou apenas engraçadas, triviais anedotas que você goste de partilhar. Elas podem ser:

- Irônicas e embaraçosas, como a vez que você foi ao aconselhamento para casais e a terapeuta deu em cima da sua namorada.
- De aventuras e emocionantes, como a vez que você estava mergulhando e quebrou o seu regulador então uma escolta de marinheiros mergulharam em torno de você;
- Sexy e delicadas, como a vez em que uma mulher casada que estava sentada ao seu lado no avião tentou ter relações sexuais com você no toalete;
- Ingênuas e comoventes, como a vez que o seu hamster morreu e você pensou que ele estava dormindo - por sete dias;
- Pequenas e poéticas, como o tempo que você estava comendo um hambúrguer, e de repente percebeu o significado da vida;
- Perigosas e heróicas, como a vez que você salvou uma menina de um cara que estava ameaçando jogá-la para fora de um clube no Rio;
- Correntes e confusas, sobre algo que aconteceu apenas alguns minutos atrás, uma menina que chegou a você e perguntou se você podia levar sua irmã para casa;
- Tudo o que você quer que seja - desde que elas não evoquem emoções negativas nos ouvintes ou expresse qualidades negativas sobre você, como: hipocondria, mesquinhez, infelicidade, preconceito, raiva, ou perversão.

Agora vamos voltar a sua infância, vida familiar, escola, trabalho, viagens, lazer, namoro e experiências da sua memória mais recente, como o que você fez na noite passada. Extraia o que essas histórias tem de melhor. Em seguida, de lhes nomes intrigantes (como "O Mágico Incidente do Hambúrguer" ou "A Incrível História do Hamster") e anote-as no espaço abaixo:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

Se você estiver com dificuldade para lembrar-se de oito histórias, lembre-se das recentes conversas que tive com os amigos e a família. Tente recordar qualquer anedotas que você disse que suscitou entusiasmo, intriga, ou risos.

Se ainda estiver com problemas, imagine que você tem a chance de um filme sobre si com direito a produtores cinematográficos. Que principais notas da sua vida você queria que fossem incluídas nesse filme?

Se você ainda estiver preso, chame um pai, irmão, ou amigo, e peça para eles partilharem algumas memórias favoritas sobre você.

### MISSÃO 3: Escolha suas histórias

Sua próxima tarefa é fazer a varredura das qualidades que você listou na MISSÃO 1. Então reveja as histórias que você escolheu para a MISSÃO 2. Marque com um asterisco cada história que apresenta uma ou mais das oito qualidades. Note que uma história ideal não é uma fanfarra excessiva mas, exibe tanto seus pontos fortes e suas vulnerabilidades, honestidade, humildade, bem-humorada, e de forma cativante.

Das histórias que você tenha marcado, escolha as duas que achar mais atraentes e divertidas. (Se você ainda não marcou nenhuma das histórias com asteriscos, é hora de pensar mais histórias - ou mais qualidades.) Liste as histórias principais aqui:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

São nessas duas histórias que você vai trabalhar hoje.

#### MISSÃO 4: Preparar suas histórias

Pegue um pedaço de papel, retire o seu jornal, ou abra um novo arquivo em seu computador.

Escreva cada uma das duas histórias, em sua totalidade. Alguma coisa interessante, pense em tudo, perguntas inesperadas poderiam voltar a assombrá-lo. Aqui estão algumas dicas:

- *Ter um forte início.* Sua história tem de fazer uma primeira impressão boa, e a melhor maneira de garantir isso é ter uma curta, afiada e clara frase inicial. Isto pode ser uma síntese que flui naturalmente fora da conversa: "Oh, sim, isso é como na vez que fui obrigado a comer tubarão ranço na Islândia". Pode assumir a forma de uma pergunta que agarra o interesse do ouvinte: "Você nunca comeu ranço tubarão? "Ou ele pode ser apenas um intrigante gancho" algo muito estranho aconteceu comigo enquanto eu estava na Islândia".

- *Tenha um bom final:* Se a história tem uma surpreendente torção no final, revela a resposta para um mistério colocado anteriormente, este é o ideal. De qualquer forma, certifique-se de sua última frase deixe o ouvinte com o riso, a emoção, choque, admiração, incredulidade, ou qualquer emoção forte e positiva. Você também pode querer adicionar uma pergunta no final.

- *Adicionar intriga:* Suspense ocorre quando um ouvinte sabe alguma coisa que vai acontecer, mas não sabe nem o que é ou como isso vai acontecer. Portanto, certifique-se de que seu público-alvo esteja consciente em todos os pontos onde você está indo com a história - ou pelo menos que você está indo em algum lugar - mas não como você está indo para lá.

- *Incluir detalhes vívidos:* Reproduza a experiência em sua mente como você escreve. Feche os olhos, se precisar. Lembre-se de paisagens, sons, cheiros e sentimentos. Quanto mais ricos detalhes, maior será o envolvimento dos ouvintes.

- *Fazer humor:* Assista bons comediantes stand-up e você verá que entre uma piada e outra, eles espremem várias outras piadas – um comentário após o remate dá um riso extra.

achar pontos onde você pode adicionar humor para sua história: Dispositivos úteis incluem troçar de si mesmo, dos outros, do comportamento humano; cômico exagero, piadas, e dizer o contrário daquilo que as pessoas esperam.

- Adicionar valor: Enquanto ilustrando o seu traços positivos, há uma maneira certa de fazer alarde e uma errada. A errada é declará-la em uma frase: "Eu comprei um carro novo." A certa é a partilhá-lo como um casual detalhe que ajuda a pintar um retrato: "Então eu estava dirigindo para casa, e eu tive que estender a janela do carro novo, porque o cheiro estava me sufocando."

- Cortar a gordura: Quando tiver terminado, releia a sua história. Certifique-se de que é fácil de seguir e não inclui detalhes e informações desnecessários. Impiedosamente remova qualquer coisa que não contribua para a sua história. Você pode precisar contar a história para algumas pessoas, também certifique-se de que há estimulação.

- Cortar as necessidades básicas. Certifique-se de que a intenção da história é entreter, divertir, ou envolver outras pessoas, não vender-se ou suas realizações. Uma forma de validação prune é olhar para cada instância da expressão "eu" ou "mim", e ver o quanto você pode desvalorizar a história.

- Verifique o tamanho final: Sua história deve durar não menos de trinta segundos e não mais de dois minutos (que é cerca de setenta e cinco para trezentas palavras no papel). Se ele é mais curto, acrescentar mais humor e intriga. Se for mais longo, corte mais gordura.

Depois de ter escrito as duas histórias claramente, destelhe-as para os seus principais elementos e faça pontos de enredo para cada uma. Se, por exemplo, você estava descrevendo Star Wars, os pontos seriam: Adolescentes vivendo com tio e tia, comprem dois droids, descobrem mensagens secretas, e assim por diante... . Ao contrário do Star Wars, suas histórias deveriam ter apenas três a seis pontos.

Ainda que você está indo para a prática recitando toda a sua história, tudo que você precisa para memorizar são os pontos. Desta forma, a sua entrega não parecerá um script, e você terá mais flexibilidade para expandir e fechar a história, dependendo do nível do interesse do público.

## MISSÃO 5: Conte suas histórias

*Eu tenho esta teoria sobre palavras. Há milhares de maneiras de dizer*

*"Passe o sal." Isso poderia significar: "Posso ter algum sal?"*

*Ou poderia dizer: "eu te amo." Isso poderia significar*

*"Estou muito chateado com você." Realmente, a lista poderia ir longe..*

*As palavras são pequenas bombas, e elas têm uma grande quantidade de energia dentro delas.*

- CHRISTOPHER WALKEN

É tempo de dizer ao comandante a sua história.

A melhor forma de cativar um ouvinte é: ser apaixonado, Ser animado sobre a sua vida, dizer com uma forma intensa sobre suas experiências, e acreditar em cada palavra que diz. Cada vez que repetir a história, deve parecer que você está dizendo isso pela primeira vez - com toda a confusão ou excitação que você sentiu quando aconteceu com você.

Rever os exercícios vocais do Dia 3, em seguida, recite suas duas histórias em seu gravador de áudio. Certifique-se de que você fala alto, lentamente, de forma clara e dinâmica. Para mais gancho ouvintes, sublinhe palavras-chave e insira pausas para construir suspense ou humor. Fale a experiência enfatizando diferentes palavras e parando em lugares inesperados para alterar o ritmo da história.

Quando estiver satisfeito com a sua recitação, encontre um lugar no meio de cada história, para inserir uma oportunidade para os ouvintes interajam. Isto irá ajudar a manter a sua atenção. A maioria dos pontos de interação implicará ouvintes perguntando se eles se relacionam com uma experiência, ter uma opinião sobre a experiência, ou pode estimular a sua memória com um fato.

Por exemplo, se você está contando uma história que foi em uma pizzaria chamada "Chuck E. Cheese 's Pizza parlor", seu ponto de interação pode ser simplesmente: "Alguma vez você já esteve lá? Ok, então você sabe do que estou falando. "Se a historia aconteceu em um aeroporto, você pode perguntar:" Foi como esse tipo de filme em que Tom Hanks interpreta o homem preso em um aeroporto. Como se chama? "

Se quiser levar o seu desempenho para o próximo nível, pratique casualmente pausar no clímax da história para criar suspense. Você pode tomar um gole de sua bebida, colocar uma bala de hortelã na boca, ou, se você fuma, acenda ou trague um cigarro.

Depois que você fizer um bom registro de suas histórias, volte para o pedaço de papel ou ficheiro informático onde originalmente escreveu-lhes e os atualize. Adicione qualquer ponto de interação, pausas, ou outros embelezamentos enquanto você faz o trabalho na sua entrega.

MISSÃO 6: Conte suas histórias

Você chegou a etapa final na preparação das suas histórias.

fique na frente de um espelho ou pegue uma câmera de vídeo para filmar.  
Cuidado ao recitar a história.

A chave para um bom desempenho é ser expressivo, Ter Animação facial, fazer movimentos oculares, gestos com as mãos, boa linguagem corporal, e nível de energia. todos podem contar uma história poderosa as próprias palavras.

Acentue diferentes pensamentos e emoções da experiência na história com movimentos especiais. Experimente mudar seus gestos ou tom de voz quando você está citando outras pessoas.

No entanto, tenha cuidado para não exagerar nisso. Quanto menores e mais sutis seus gestos de fingimento, mais credíveis eles serão. Não fique hiper-demasiado, e certifique-se de ter a atenção e o interesse do grupo em todos os momentos, permitindo-lhes contribuir quando quiserem. Não os submeta com histórias alheias voltando para trás, isso poderia empurrar-lo ao longo da linha de Perito em conversas para Terrorista das conversas.

Há um elemento final do desempenho que não é possível praticar na frente de um espelho: o imprevisível. Como alguém que tem sido palco irá informá-lo, não importa o quanto você tenha de preparação, tudo muda quando o foco das atenções está a brilhar sobre você.

Então, quando você estiver conversando com um grupo, não se preocupe em fazer cada gesto e frase direito. Apenas certifique-se que a bala atingiu o alvo. E se as pessoas fizerem perguntas, interrompê-lo, ou de repente começarem a contar sua própria história relacionada, não seja afobado. Isto é uma coisa boa: Isso significa que eles estão prestando atenção.

Se a conversa se desviar para fora do curso, não insista na sua história a menos que os ouvintes perguntarem o que aconteceu a seguir. Você pode manter sempre a conclusão sobre o a historia para mais tarde, em uma noite com calma em que estejam tendo uma conversa desajeitada . Não se esqueça que o objetivo da história não é chegar ao fim, mas exibir a sua personalidade magnética.

Por outro lado, não tolere comportamentos rudes. Você pode usar piadas sempre que alguém ficar distraído, um amigo meu por exemplo, usa piadas como “O Show é Aqui” sempre que alguém fica distraído.

## MISSÃO 7: Compartilhe suas histórias

Use suas histórias com pontos de interação pelo menos duas vezes na

conversa de hoje. Você não tem que dizer a mesma pessoa ambas as histórias, apenas certifique-se de usar cada história, pelo menos, duas vezes ao longo do dia.

Não importa se você dizer a uma mulher estiver interessado, um colega de trabalho, um amigo, um parente, um estranho, um irmão, ou um telemarketing, desde que você diga-lhes.

Sinta a liberdade de improvisar. Enquanto você falar as histórias, você pode inserir novas informações, piadas, e pontos de interação em momentos diferentes. Após cada recitação sucesso, retorne ao seu arquivo de histórias e anote tudo o que você quer adicionar, alterar ou remover e melhorar a dizer.

Se uma das histórias não detém a atenção do seu ouvinte, a substitua por uma outra história a partir de sua lista. Se um não quer ajudar, peça a alguém que estava lá na hora lhe dar feedback sobre a sua entrega ou dizer-lhe a sua versão dos acontecimentos. Se ambas as histórias obterem grandes reações, comece a criar novas.

E Parabéns. História Eficaz é uma das mais antigas artes da civilização, e agora você faz parte oficialmente desta tradição.

# DIA

## 13

### MISSÃO 1: Tenha um Livro de Encontros

Vá para as instruções específicas. Pegue o calendário e tire um fotocópia (popular xerox). Se você não quiser remover a páginas e não tiver acesso a uma fotocopadora você pode imprimir uma copia que você encontra no [www.stylelife.com/challenge](http://www.stylelife.com/challenge) (inglês) ou no DM Lounge (Português).

### MISSÃO 2: Promova Alfabetização

Vá para uma livraria, de preferência uma que dê para sentar, leve com você o calendário Stylelife e o seu diário, se você estiver mantendo um.

Esteja confortável, você vai passar um tempão na livraria hoje.

### MISSÃO 3: Pegue Cultura Emprestado

Pegue uma cópia do guia de eventos locais. Isso pode ser um jornalzinho semanal gratuito, uma revistinha, um guia para sair ou um jornal diário. Você pode pegar também um guia de restaurantes ou de da night, ou qualquer guia que tenha um local onde a atração pode ser incluída. Desde que você não precise gastar muito dinheiro ao sair da livraria.

### MISSÃO 4: Seja “Cosmopolitan”

Pegue uma edição atual da revista Cosmopolitan (No Brasil se chama Nova)



## MISSÃO 5: Planeje Suas Noites

Sente em algum lugar confortável da loja, como o café. Pegue o seu calendário Stylelife, e pegue também os guias que você apanhou.

Selecione um evento interessante, restaurante, concerto, inauguração de galeria, livrarias, mercado, ou qualquer atividade para cada dia da sua semana. Escreva as informações sobre cada evento na coluna esquerda do calendário. Quanto mais simples e barata melhor é a atividade. De graça também é bom. Tenha certeza que seja algo que você pode pagar – não um concerto especial ou um restaurante chique com preços nas alturas.

Na coluna grande do lado direito do calendário, escreva duas sentenças convencendo alguém porque ele deveria ir a esse evento.

## MISSÃO 6: É Isso O Que Elas Realmente Pensam?

Leia a Cosmopolitan (Nova) até o final.

Primeiro, note que as mulheres estão desesperadas por um homem, para marcar um encontro, ter um relacionamento, e tem medo da rejeição. Depois, encontre um tópico interessante de conversa inspirado em uma coluna, artigo, carta ou anúncio.

Quando você escolher um assunto, comente com uma mulher que estiver ali por perto. (Se ela estiver andando, fale com ela enquanto ela ainda está vindo em sua direção, se ela passar por você pode ser muito tarde.) Mostre a ela a história na revista, e veja sua reação, faça uma pergunta baseada no comportamento feminino.

Se ela reagir favoravelmente, facilite. Você simplesmente gerou sua própria rotina espontânea. Se ela não reagir bem, continue lendo e encontre outro assunto interessante. Repita com uma mulher diferente.

Se acontecer dela perguntar porque você tem uma Nova, diga a verdade: Alguém te recomendou essa leitura para você saber mais sobre as mulheres.

Você não precisa continuar a conversa depois. Mas se ela estiver gostando na interação, sinta-se livre para proceder usando seus openers, histórias pessoais e desqualificadores. Sua missão estará completa uma vez que você tiver falado sobre a revista com três mulheres diferentes.

Quando você voltar pra casa. Adicione uma Cosmopolitan Routine (N.T Nova Rotina ia ficar estranho) se você teve sucesso com essa rotina, você pode usar ela nas suas histórias de amanhã.

## INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS DO DIA 13



Domingo	
Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	
Sábado	

# DIA

# 14

## **MISSÃO 1: Demonstrar Valor**

Quando você aprendeu abridores, uma das chaves para dar uma restrição de tempo é dizer que você está indo partir logo (*que vai ficar pouco tempo N.T.*).

O seu objetivo hoje deve ser tão legal e interessante que ela não queira que você vá embora. O modo mais rápido de conseguir este objetivo – o ponto de gancho – é demonstrar o valor. No fim de tudo, ela tem a possibilidade de conhecer vários homens naquele dia. Por que você?

Para algumas mulheres, somente aquele que tem a segurança para aproximar-se poderia ser bastante bom para fazê-lo destacar-se de outros homens. Para outros, o seu senso de humor ou o seu olhar distinto pode distingui-lo. Possivelmente você a lembra do seu primeiro namorado, tem uma atitude "não faço merda", ou possuem alguma outra qualidade que a excita. Mas às vezes – especialmente com mulheres que têm muitas opções – você estará indo fazer algo um pouco extra.

Um dos melhores e mais eficientes modos de fazer uma impressão são ensinar algo sobre ela mesma.

A sua tarefa é virar para as instruções do seu Dia 14, ler a nota sobre a utilização do que está escrito no material, logo estudar a rotina seguinte e aprender a demonstrar valor em vez de demonstrar baixo valor. Lembre-se disso, assim como tudo que você aprendeu, não há poder na rotina em si própria. Seu objetivo é simplesmente fazer o dia ou a noite dela melhor e mais interessante do que antes dela conhecer você.

Uma vez que você tenha memorizado a rotina, siga adiante na missão de campo.

## **MISSÃO 2: Pegue a Mão Dela**

Hoje você irá adicionar a rotina dos anéis para o seu repertório de desenvolvimento.

Vá para qualquer lugar onde as pessoas se reúnem – café, bar, parque, museu, loja de departamento – e comece uma conversa usando um de seus novos abridores. Logo, assim como você aprendeu no Dia 11, simule que você esta para sair ( *não vai demorar N.T2* ) . Então espontaneamente repare no anel do dedo dela (ou a falta disso) e mude em direção a rotina. Até que você consiga o ponto de gancho, e você está seguro, ela estará intrigada, continue fingindo que você esteja a ponto de partir a qualquer momento.

Se ela esta conversando com amigos, não se esqueça de incluí-los na conversa.

A reação dela à rotina dos anéis não importa. Tanto faz se ela esta fascinada ou entediada, você esta fazendo isso somente para praticar a demonstração de valor.

Não esqueçam, essas rotinas funcionam melhores quando executadas no espírito de curiosidade e diversão, não como um jeito de impressionar ou fazê-la gostar de você. Enquanto você está dizendo isso e ela ainda esteja lá, você esta concluindo a missão.

Sinta-se livre para continuar se a interação estiver dando certo. Se você não souber que fazer depois desta rotina, está certo você fazer politicamente a sua saída. Na próxima semana, lhe daremos instrumentos para continuar a conversa, amplificar a conexão, e números de troca.

Após você praticar a rotina dos anéis em três mulheres separadamente, a sua missão de campo para hoje está completa.

### **MISSÃO 3: O que Darwin programou na sociedade?**

Tudo isso parece um monte de trabalho.

Afinal, você é um fabuloso, um indivíduo único. Você tem sua própria vida, família e amigos. Você está indo a lugares do mundo. Porque é que você tem que desdobrar apenas para satisfazer os padrões de alguma mulher que você dificilmente conhece?

A resposta, meu amigo, é evolução.

Em última análise, quer você queira ou não, a nossa espécie – e a maioria das espécies - os homens geralmente concorrem / competem por mulheres, e mulheres escolhem homens.

Nas suas instruções do dia 14, você achara um livro de relatos pelo instrutor da ‘Stylelife’ (Estilo de Vida) Thomas Scott Mckenzie no livro *A Rainha Vermelha* de Matt Ridley. A sua tarefa será ler o relatório e descobrir a lógica evolutiva atrás de muitas das coisas que você esteve fazendo neste mês. Conserve-se um minuto pensando que as forças culturais estão no jogo e

também no nosso comportamento – apesar de, um biólogo evolutivo dissesse que aquelas forças também são formadas pela seleção natural.

## **INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS DO DIA 14**

### **UMA NOTA DO MATERIAL INCLUIDO NESSE LIVRO**

Um dia eu liguei a televisão e vi um episódio de CSI: Miami. O enredo era sobre um grupo de PUAs usando o material que veio, palavra-por-palavra, do meu livro *O JOGO (The Game)*. Isso era a máxima demonstração avaliada em sua linha de tempo, conseguindo aproximadamente cinquenta milhões de espectadores em cinquenta e cinco países. Todavia, os PUAs ao redor do mundo continuaram usando exatamente o mesmo material, e nunca ouvi um relatório de um único que é pegado / constrangido por causa de sua demonstração.

Então nunca subestime a capacidade das pessoas de esquecerem exatamente as palavras que elas ouviram e de onde essas palavras vieram. Mas, para efeito de argumento, vamos imaginar um cenário de pior caso: Você corre e abre, e a mulher sabe que ele veio diretamente das páginas deste livro. Sem problemas.

Tudo que você precisa é um plano de contingência. E a premissa do plano é que agora ambos têm algo em comum. Vocês leram o mesmo livro. Então somente diz o abridor e exclame, “De jeito nenhum. Você sabe sobre o livro. O que você pensa nele? De fato decidi testá-lo hoje – e na minha primeira aproximação, sou surpreendido!”

Se o objetivo do abridor é começar uma conversação, você está agora oficialmente em uma, falando sobre um dos tópicos mais interessantes no mundo: relações.

Não há nenhuma razão para temer qualquer resultado que você possa imaginar. Porque se você puder imaginá-lo, você pode preparar um plano de contingência no caso de acontecer.

No cômputo geral, lembre-se que a linguagem e expressão, não importa quase tanto como a intenção por trás deles. Um opener não funciona porque ele é opener, mas porque é uma maneira de iniciar uma conversa com o envolvimento de um grupo de pessoas sem bater em ninguém. Enquanto você sempre pode fazer isso, você não tem nada de se preocupar com essas técnicas se tornaram cada vez generalizada.

Conhecimento não ira mudar os fundamentos de como homens e mulheres são atraídos um pelo outro. E atração, assim como você leu, foi operada nos mesmos princípios desde o surgimento dos homens.

Com isso em mente, a rotina a seguir é somente um dos exemplos de

demonstração de valor. Sinta-se a vontade para estudar ou usar qualquer coisa durante o Desafio que têm servido ao mesmo propósito.– seja isso mágica sem valor que não envolva cartas, jogos de visualização como o CUBO, as habilidades de avaliação de personalidade como caligrafia de análise, ou qualquer coisa que sirva ao objetivo final de ser excelente.

---

## A ROTINA DOS ANÉIS

### GUIA DE INICIO RAPIDO

- Polegar = Poseidon, representando a individualidade, independência, e destruidora de ícones/ídolos.
- Indicador = Zeus, representando dominação, poder, e energia
- Meio = Dionisio, representando irreverência, rebeldia e decadência
- Anelar = Afrodite, representando amor, romance, e conectada
- Mindinho = Ares, representando conflito, assertividade, e competitividade
- Sem Anel = Hermes, representando amizade, eficiência e amor por aventura

### ROTEIRO DE ATUAÇÃO

VOCÊ: Eu preciso perguntar antes de ir embora: Porque você escolheu usar esse anel nesse dedo em particular?

ELA: Por nenhuma específica.

VOCÊ: Interessante. Você sempre usa anéis no mesmo dedo?

ELA: Eu acho que sim. Na maioria das vezes.

VOCÊ: A razão da minha pergunta é porque eu tenho uma amiga do tipo espiritualizado, e ela me disse que o dedo que você escolhe para colocar seus anéis realmente diz algo sobre a sua personalidade. Eu não sei se acredito totalmente nisso, mas ela acertou exatamente a minha personalidade. Se ela não estiver usando nenhum anel, use a seguinte alternativa: “ Eu tenho que te perguntar antes de ir embora: “Eu vi que você não esta usando nenhum anel. Você costuma usar anéis?”. Então continue com o parágrafo acima, mas diga, “Ela justamente me disse que usar anéis em certos dedos, ou fazer a escolha de não usar anéis, na verdade diz alguma coisa sobre a sua personalidade.”

VOCÊ: Na cultura da Grécia antiga, cada um dos montes (*dos dedos – NT*) no topo da palma da mão esta sendo representado por um deus diferente. E as pessoas então voltam usando um anel associado com um dedo para honrar um deus em particular.

Agora vá através dos dedos dela um por um. Se parecer que você tem tempo, guarde o dedo que estava o anel da ultima vez para fascinar.

VOCÊ: Por exemplo, o polegar representa Poseidon , o deus do mar. E ele era muito independente. Ele era o único deus que não vivia no Monte Olímpico. E o dedo anelar fica separado do resto dos outros dedos Então as pessoas com anéis no polegar são geralmente pensadores independentes no qual tendem a criar suas próprias coisas. Elas não seguem tendências e gostam ter seus próprios grupos.

O dedo indicador é representado por Zeus, o rei dos deuses. E ele representa o poder e a dominância. Como quando os pais repreendem crianças, elas sempre tremulam o dedo indicador. Portanto a gente com um anel neste dedo geralmente tem e inclinação para tomar uma carga.

Se ela disser que o dedo no que o seu anel está não ajusta a sua personalidade, você lhe diz que a gente, às vezes, escolhe aqueles dedos porque eles estão trabalhando subconscientemente na cultivação que o determinado atributo ou porque eles estão atraindo a gente com aquele atributo.

VOCÊ: O dedo do meio é representado por Dionysus, o deus de vinho e celebração. Ele foi um deus muito irreverente. E ele gostou de libertar as pessoas das suas inibições. Assim se você tiver um anel lá, ele significa que você tende a fazer tudo o que você quer sem depender demais do que outros pensam. Você pode ser instigador às vezes. Então ele é o tipo de faz sentido, já que ele é usado para a gente jurar.

O seu dedo do anel (*de casamento*) é, naturalmente, representado por Afrodite. Ela foi à deusa do amor, e isto é supostamente por que usamos anéis de casamento naquele dedo. De maneira interessante, ele é o único dedo que tem uma veia que vai diretamente ao coração sem bifurcar-se. Assim quando alguém põe um anel naquele dedo, eles estão fazendo de fato uma conexão direta com o seu coração.

Se ela estiver bastante relaxada com você para permitir um toque leve, você pode apoiar a sua mão ou tocar os seus dedos como você faz isto. Se ela mostrar mais interesse, você pode até traçar a linha da sua veia do seu dedo em cima do seu braço.

VOCÊ: O seu dedinho é representado por Ares, o deus da guerra. Por isso você vê gangsters usando anéis no dedinho. Ele representa o conflito.

Quando a gente põe o anel neles, então o anel significou que eles estiveram em conflito com eles mesmo ou tiveram algum conflito interior. Se for um presente, isto significa que houve muitos elementos de conflito ou competitividade com o doador de modo interno.

VOCÊ: as pessoas que não usam anéis foram alinhadas com Hermes, que foi o mensageiro dos deuses. Ele representa a viagem exótica e a prosperidade, e amou o melhor de tudo. Mas ele não foi ganancioso. Ele foi para a sua oferta natureza, e foi o mais útil dos deuses. Ele foi também o mais aventureiro. Portanto pessoas sem anéis tende a estar de mente aberta, e gostar de viagem e estar em volta de outras pessoas.

---

## A EVOLUÇÃO DA PREFERÊNCIA SEXUAL UM LIVRO DE RELATOS

**Por Thomas Scott Mckenzie**

No livro de relatos em “Mastering Your Hidden Self”, nos aprendemos que todo mundo é modelado pelo seu ambiente, experiências, crenças, e expectativa. No “*A Rainha Vermelha: Sexo e a Evolução da Natureza*” (*The Red Queen: Sex and the Evolution of Human Nature*) por Matt Ridley, nos aprendemos que nós também somos formados por milhões de anos de evolução.

A compreensão da natureza evolutiva da atração e do acasalamento, bem como as correlações no reino dos animais, é essencial para compreendermos nossas próprias estratégias sexuais.

Segundo Ridley, o instrumento mais poderoso que desenvolvemos quando encontramos mulheres é a nossa mente: “a maior parte de antropólogos evolutivos agora acreditam que os cérebros grandes contribuíram para o êxito reprodutivo, permitindo aos homens exceder em esperteza e destaque em relação a outros homens... ou porque os cérebros grandes foram originalmente usados para cortejar e seduzir membros de outro sexo,” ele escreve.

### **PORQUE HOMENS PREFEREM MULHERES BONITAS**

Muitos homens tendem a pensar que as mulheres da sua determinada cidade ou país são diferentes e necessitam uma estratégia de sedução única. Não só isto não é verdadeiro hoje, segundo as experiências de dezenas de milhares de estudiosos, mas não é verdadeiro do ponto de vista evolutivo



também. Onde quer que você vá, o jogo basicamente permanece o mesmo. “Até muito recentemente a vida de um europeu era essencialmente a mesma de um africano,” escreve Ridley. Ele explica que ambos os grupos caçaram a carne e reuniram fábricas, feitas instrumentos dos mesmos materiais, utilizaram as línguas complexas, e criaram as crianças de maneiras semelhantes. Avanços como trabalho em metal, agricultura, e língua escrita, ele continua, “chegou menos de trezentas gerações depois, longe demais da época de publicação desse livro... Há, por isso, como uma coisa universal da natureza humana, comum a todos os povos.”

Ele cita um estudo que implica mais de mil sujeitos em trinta e sete países. Evidências estatísticas revelaram que “os homens prestam mais atenção a juventude e a beleza das mulheres do que prosperidade e posição.” Esses princípios universais da seleção existem não porque os seres humanos ao redor do mundo são superficiais, mas porque eles querem carregar tanta descendência quanto possível e fazer que a sua descendência sobrevivesse. Assim, segundo o Ridley, a obsessão masculina com belas mulheres não é tanto sobre a forma como é sobre a função: “a beleza é um indicador de juventude e saúde, que são indicadores da fertilidade.”

Ate a fala de que cavalheiros preferem loiras, Ridley afirma, vamos voltar para uma correlação entre loiras e jovens.

## **PORQUE AS MULHERES PREFEREM HOMENS DE ALTO VALOR**

Os homens têm isso de forma mais fácil do que mulheres no departamento de cantadas. “Em uma pesquisa de 200 sociedades tribais, dois cientistas confirmaram que a beleza de um homem depende das suas habilidades e coragem e não a sua aparência,” escreve Ridley.

O estudo depois do estudo mostrou que as mulheres são atraídas a personalidade, dominância, e posição. “Em uma sociedade monógama, uma mulher muitas vezes escolhe um companheiro muito antes de que ele tenha tido uma possibilidade de se tornar ‘um chefe,’ e ela deve procurar pistas ao seu futuro potencial e não confiar só em realizações passadas,” escreve Ridley. “Equilíbrio, autoconfiança, otimismo, eficiência, perseverança, coragem, determinação, inteligência, ambição – esses são as coisas que fazem com que os homens subam ao topo das suas profissões. E não coincidentemente, esses são o que as mulheres acham atraente.”

Em outras palavras, se você exibir os traços certos do sucesso, algumas mulheres terão uma postura modificada com você mesmo se você for atualmente desempregado.

Um desses traços é a linguagem corporal. O Ridley descreve um

experimento onde os cientistas registraram um ator que fazendo duas entrevistas falsas. “Em um, ele sentou-se meigamente em uma cadeira perto da porta, com a sua cabeça curvada, acenando com cabeça no entrevistador, enquanto no outro ele foi relaxado, apoiando atrás e gesticulando confiantemente,” ele escreve. “Quando foram mostrados os vídeos, as mulheres encontraram o ator mais dominante, mais desejável como num encontro e mais sexualmente atraente.”

## **PORQUE POPULARIDADE IMPORTA**

O Ridley indica que os pavões estão entre os poucos pássaros para juntar em grupos da seleção sexual. Os cientistas chamam esta reunião de um lek. “A característica do lek é que um ou alguns machos, normalmente aqueles que exposição perto do seu centro, realizam a maior parte de acoplamentos. Mas a posição central de um macho próspero não é a causa do seu êxito tanto como a consequência: Outros machos reúnem-se em volta dele.”

Em outro lugar no capítulo, Ridley escreve que em experimentos com o peixe de lebiste, quando se permite que uma fêmea veja dois machos – um cortejo de uma fêmea, o outro não – ela depois prefere o macho que foi com a fêmea, mesmo se a fêmea cortejada não está mais presente.

A competitividade feminina e a prova social – a idéia que os indivíduos emulam o que eles vêem outros no seu grupo de par que faz – parecem ser eficazes, até na monarquia dos animais.

## **PORQUE AS MULHERES SELECIONAM**

O objetivo instintivo de animais femininos deve encontrar um companheiro com a maquilagem genética necessário para ser um bom abastecedor ou um bom pai. Os animais masculinos, de outro modo, têm um da localização de tantas esposas e mães enquanto possível.

A razão desses objetivos desiguais é o investimento. O gênero que investe o mais em crianças (transportando um feto durante meses, por exemplo) é aquele que tem o menor para adiantar-se do acoplamento extra. De outro lado, o gênero que investe o menor em crianças tem o tempo mais extra para passar procurando companheiros adicionais.

Esses objetivos diferentes emprestam uma autoridade científica a algo cada homem que entrou um clube de solteiros imediatamente aprende: os Machos competem com a atenção de fêmeas. Ridley continua, “o objetivo do macho é a sedução: Ele está tentando manipular a fêmea em enamorar-se dos seus encantos, entrarem na sua cabeça e dirigir a sua mente e o seu caminho.

A pressão evolutiva está nele para aperfeiçoar exposições que a deixem bem disposta em direção a ele e sexualmente acordada para que ele possa estar com um acasalamento assegurado.”

O Ridley examina os hábitos de acasalamento que giram em volta de rabos de pavão, armações de veado de cervo, e as cores de borboletas e libélulas. A linha de fundo é que “as fêmeas selecionam; o seu difícil de agradar é herdado; eles preferem ornamentos exagerados; os ornamentos exagerados são uma carga dos machos. O que é muito incontroverso agora.”

Para muitas mulheres, os saltos altos, os sutiãs de percevejo, a roupa apertada, e o cabelo de corpo preso são somente a parte de ser na moda e atraente.

Se você quiser ter sucesso com mulheres, você tem de ser disposto a transportar uma carga / jeito semelhante. Você poderá sentir-se não-natural ou pouco confortável às vezes, mas uso de uma roupa que se distingue você do rebanho transmite a confiança, a liderança e a individualidade (assim como a roupa não está vestindo você). Como Ridley exprimiu, “não há nenhuma preferência pelo mediano.”

## **PORQUE HOMENS BUSCAM SEXO MAIS QUE AS MULHERES**

Ridley argumenta que as nossas atitudes frente ao sexo são determinadas por conseqüências. Historicamente dizendo, o sexo casual de um homem foi uma atividade regularmente de baixos riscos com um enorme potencial de pagamento: “uma somatória barata de uma criança extra ao seu legado genético,” como Ridley exprimiu. “Os homens que agarraram tais oportunidades certamente deixaram mais descendentes para trás do que homens que não fizeram. Por isso, desde que sejamos por definição descendente de antepassados prolíficos e não estéreis, ele é uma aposta justa que os homens modernos possuem uma faixa de oportunismo sexual.” De modo inverso, as mulheres enfrentaram riscos maciços quanto ao sexo casual. Nas gerações antes do controle de nascimento viável, podem abandonar uma mulher casada com uma gravidez e ter uma potencial vingança de seu marido. Se ela for solteira, então ela pode ser destinada a uma vida de baixo status. “Esses riscos enormes não foram compensados por nenhuma grande recompensa. As suas possibilidades de conceber são tão grandes tanto quanto ela permanecer fiel a um parceiro, e as suas possibilidades de perder a criança (*morrer ou não chegar a idade adulta - NT*) sem a ajuda de um marido são maiores. Por isso, as mulheres que aceitaram o sexo casual deixaram menos e não mais descendentes, e as mulheres modernas provavelmente serão equipadas com a suspeita em relação ao sexo casual.”

O Ridley aponta para estudos interessantes que também apóiam as suas

teorias da promiscuidade, citando uma pesquisa que estima que 75 por cento de homens gays em São Francisco tenham tido mais de cem parceiros (25 por cento tiveram mais de mil), enquanto em contraste a maior parte de lésbicas teve menos de dez parceiros na sua vida.

## **PORQUE HOMENS E MULHERES TRAEM**

Uma das conclusões interessante do livro do Ridley é que os seres humanos são naturalmente monogâmicos, mas eles também são naturalmente adúlteros.

Apesar de Ridley dizer que as mulheres são menos inclinadas para o sexo casual, isso não significa que elas não sejam promiscuas. Mas a promiscuidade delas oferece um propósito. Por exemplo, Ridley olha par o reino animal – especificamente para o fenômeno de adultério entre pássaros antigos.

Assim como muitos seres humanos, as fêmeas de pássaros antigos dividem-se em duas diferentes categorias: amantes e provedores. “Quando uma fêmea acasala com um macho atraente, ele trabalha menos duro e ela trabalha mais severamente para trazer o jovem educado.” Ridley escreve. “Isso é como se ela sentisse que ele fez um favor fornecendo genes superiores e então espera que ela dê retorno com um trabalho duro em volta do ninho. Isso, e claro, incrementa a iniciativa dela para achar um medíocre, mas trabalhador marido e chifrá-lo tendo um caso com um vizinho.”

Ridley fecha a discussão do tópico com um grosso sumario das regras de caçador que ele afirma ainda existirem profundamente na mente das mulheres: “Começa com uma mulher no qual casa com o melhor caçador solteiro na tribo e tem um caso com o melhor caçador casado, assim, assegurando à sua criança com um rico suprimento de carne. E continua com uma rica mulher de um magnata criando um bebe que cresceu para lembrar seu guarda-costas musculoso. Os homens são explorados como provedores de cuidados paternos, riqueza e genes.”

## **PORQUE HOMENS GOSTAM MAIS DE PORNOGRAFIA**

Uma dos temas mais nos estudos de Ridles se concentra na excitação masculina e feminina.

Homens são geralmente estimulados por imagens visuais; por conseguinte o sucesso da pornografia e ‘Maxim’ (*nome proprio?*). Mas o que é o equivalente da pornografia para as mulheres? Sua resposta: romances novelas (*telenovela ou livro*), no qual dificilmente tem variada por décadas.

O que tornam as mulheres ligadas em romances / novelas, mas não são suas descrições de homens arrojados ou um sexo fantástico. Sexo em novelas romanceadas, ele explica, “é descrito principalmente através da reação emocional da heroína (*atriz principal*) para o que foi feito pra ela – particularmente as coisas palpáveis – e não para qualquer descrição do corpo do homem.”

O ponto é que essas mulheres são estimuladas através das reações emocionais, e a chave para isso são palavras e toques. Então para se tornar um mestre da sedução, você precisa se tornar um mestre da linguagem e do corpo feminino.

De acordo com outro estudo de homens e mulheres heterossexuais, os homens são mais estimulados por sexo grupal, enquanto as mulheres são mais estimuladas por casais heterossexuais. Apesar disso ambos os homens e mulheres hétero são estimulados por cenas lésbicas, enquanto outros são estimulados por cenas homossexuais. Então se você é um desses homens que pensam que mandando uma foto nua e em close do seu abdômen ou sua genitália ira deixá-la ‘ligadona’, pense novamente / duas vezes.

## **PORQUE DESAFIO ‘ESTILO DE VIDA’ (STYLELIFE)?**

*The Red Queen* (livro) explica como o nossas escolhas de acasalamento são resultados de pressões evolucionários e biológicas exercidas sobre centenas de anos, fornecendo provas científicas para o aprimoramento das estratégias sociais discutidas, assim como a forma de se vestir, demonstração de valor, aumento de status social, personalidade exibicionista e projeção de confidencias.

Mesmo a idéia que seus amigos irão te dar um tempo duro assim como seu imprevisto é citado nesse livro como um resultado evolucionário normal do seu sucesso: Homens querem destruir seus competidores, mesmo os únicos que eles querem imitar.

E, finalmente, se você quer melhorar sua confidencia, Ridley diz que você esta fazendo a coisa certa saindo e trabalhando para fazer uma aproximação perfeita.

“Nós mensuramos nossa própria qualidade de ser desejável com a relação da reação dos outros sobre nos” ele escreve, “Repetidas rejeições causam em nos a diminuição da pontaria; e uma corda inquebrável de seduições bem sucedidas encoraja-nos para mirar um pouco mais alto.

# PONTO CENTRAL DE TREINAMENTO

Sente-se um pouco, vamos falar sobre a vida.

Aqui está o segredo do sucesso: Você só consegue de algo, tudo aquilo que você investiu.

Por que eu estou lhe contando isto agora?

Bem, eu vi uma vez em um sábio website, “Pessoas não falham. Eles apenas deixam de tentar”.

O ponto central do caminho é um tempo perigoso na maioria dos regimes, e eu quero ter certeza que você não vai ficar de fora, agora, já na metade.

Talvez você apenas esteja muito ansioso para seguir adiante. Mas se você fazer como fez a maioria dos Desafiadores passados, você está se jogando mentalmente para cima antes e durante as tarefas de campo.

Por que? Por que você está dando a estes estranhos poder total sobre você?

Eles são fontes ambulantes de avaliação - eles vão te dar perspicácia sobre você e lhe ensinar como fazer melhor da próxima vez. Eles nem mesmo estão o julgando quase tanto quanto você está se julgando sobre isso.

Se eu tivesse sido desencorajado por todas as cartas de rejeição que eu tinha recebido (não mencione pela prosa incoerente de minhas primeiras histórias). eu não estaria escrevendo hoje.

Mas eu aprendi com todo parágrafo, todo engano, toda crítica, todo sucesso.

Adivinhe como?

Este é um desafio. Isso significa que você está sendo desafiado.

Não é difícil, é apenas um desafio - em primeiro lugar para quebrar os hábitos ruins que nunca trabalharam em você.

Foi oferecida a você a sua felicidade como se fosse uma simples azeitona.

Você vai pegar isto e sair correndo disto? Ou você vai apenas estar lá, de pé e se bater de cabeça com isto?

Todo cara sozinho que eu conheço que é próspero com mulheres, trabalhou duro para ser o que ele é. Se agora ele admite isto ou não, ele superou obstáculos surpreendentes - o maior deles foi vencer ele mesmo.

Todas as frustrações (como também as vitórias) você está experimentando quando você completa estas tarefas, nós experimentamos tudo. E o que separa quem tem sucesso de quem não tem, É o compromisso deles com eles, para o jogo, e para entrar campo e dar melhor deles.

Um das coisas mais frustrantes sobre o jogo é que requer esforço. Não importa quanto status você pode ter no trabalho ou na escola, você não tem mais status que uma linda mulher que se veste para matar, que vira toda cabeça para ela dentro do clube. Ninguém faz isso. Nem o Rock Star. Nem o bilionário. Ela pode escolher qualquer um, Ela pode te escolher. Mas isso vai levar compromisso.

Toda vez que você não se aproxima, toda vez você não tenta, toda vez você desiste de algo, toda vez você há você perde pra sua falta de motivação, toda vez você discute com você mesmo sobre uma experiência nova ou incômoda, a única pessoa que você está atrapalhando é você.

Para citar. Wayne Gretzky no hóquei: “Você perde cem por cento dos tiros que você não tenta”.

É hora de dar aquele tiro.

# DIA 15

## MISSÃO 1: Leitura Fria

Hoje você vai aprender uma das maneiras mais rápidas de distinguir você de outros homens. Usando essa técnica, você pode entrar muito rápido na mente de estranhos e falar para eles coisas que seus melhores amigos não sabem.

Sua tarefa: Vire a página para as Instruções Específicas do Dia 15 e leia os artigos sobre Leitura Fria.

## MISSÃO 2: Veja um Psíquico (Opcional)

Sua missão: Vá um psíquico e adquira uma leitura.

Se você tem um gravador de áudio, peça para gravar a seção.

A única razão de isso ser opcional é porque custa dinheiro, tipicamente de 5 a 50 dólares – não pague mais do que isso. Porém, eu realmente recomendo para todos os Desafiantes.

Existem vários lugares que você pode achar um Psíquico. Circos, livrarias New Age, ou na própria lista telefônica você encontra alguma coisa.

Cuidado: Muitos Psíquicos são confiáveis, alguns não. Então não conte a eles sobre suas finanças, cartões de crédito, ou identificação pessoal, mais uma coisa, não pague nenhum centavo a mais do que a quantia pedida inicialmente; se eles perguntam por dinheiro depois de um “evento extra” não pague por isso. Agradeça ao Psíquico e vá embora.



### MISSÃO 3: Taxe Sua Leitura

A tarefa seguinte é para todos os jogadores, indiferente se você foi ou não no psíquico (se você não foi, por razões de tempo ou dinheiro, vá até [www.stylelife.com/challenge](http://www.stylelife.com/challenge). coloque a data, hora, e local que você nasceu, e pegue seu cartaz astrológico. Leia atentamente a informação, você encontrará seu pote de ouro.)

Pegue cinco minutos para analisar a informação que você recebeu durante a seção psíquica. Baseado no artigo sobre leitura-fria que você leu hoje. Faça à si mesmo as seguintes perguntas:

- \* Você sentiu que a leitura foi boa ou ruim? Porque?
- \* Você sentiu que o leitor estava usando uma rotina genérica, ou ele estava conectado com você? Porque?
- \* Você acha que o leitor sabe mais ou menos sobre você do que seus amigos? Porque?
- \* Você acredita que o leitor tem poderes extras sensoriais? Porque ou porque não?
- \* Você visitou o leitor de novo? Porque ou porque não?

Pegue um momento para refletir sobre as características de uma boa ou de uma ruim leitura fria. Se havia qualquer linha ou frase da leitura psíquica que particularmente impressionou você, Escreva no espaço propício abaixo:

---

---

---

---

Considere o uso dessas linhas quando for criar a sua própria leitura-fria.

## INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS DO DIA 15

### A ARTE SECRETA DA LEITURA FRIA

Por Neil Strauss, Don Diego Garcia,  
e Thomas Scott Mckenzie

A maioria dos Desafiantes se encaixa em um perfil de personalidade, conhecida como Explorador. E as chances é que você seja um deles. E se isso for verdade a próxima análise tem haver com você:

*Exploradores sabem que eles possuem certas falhas de personalidade, contudo eles geralmente conseguem compensá-las com a habilidade de manter aparências. Isso decorre, pois debaixo da superfície eles possuem uma grande quantidade de potencial pessoal para ser utilizado. Eles tentam buscar variedades em seus encontros e se sentem como tigres enjaulados quando muitas regras são exercidas sobre eles.*

*Exploradores possuem uma tendência de serem um pouco duros consigo mesmo às vezes, mas encontram abrigo em encorajamentos positivos. Ao mesmo tempo, eles possuem orgulho de sua independência e não aceitam cegamente a opinião de outros. Mas isso não significa que eles não possuam uma parte que deseja, e que até precise ser admirada pelas pessoas à sua volta.*

*Assim que os Exploradores envelhecem, eles desenvolvem mais segredos. E embora eles continuem a trabalhar em si mesmos progredindo gradativamente, eles, algumas vezes, olham para trás e se perguntam se tomaram todas as decisões certas durante a vida. Alguns de seus sonhos permanecem possíveis em um futuro próximo, enquanto outros se tornam fantasiosos.*

Caso você tenha concordado com alguma parte desse texto, você acaba de descobrir o poder da leitura fria. Resumidamente, a arte da leitura fria consiste em transformar um truísmo soar como uma revelação. Fria refere-se ao fato da pessoa não souber nada sobre você. E leitura refere-se a suas experiências, pensamentos, desejos e até eventos futuros sejam ditos como coisas que se levantaram das páginas de um livro.

O script acima foi baseado em uma leitura clássica. Cujas histórias foram passadas adiante por gerações de leitores da sorte.

## Hi stória

Em 1948, o psicologista B. R. Forer elaborou um exame de personalidade para seus alunos. Independente dos resultados, Forer deu a eles o mesmo resultado do perfil de personalidade. Então ele pediu para os estudantes avaliarem a precisão do perfil. A nota 5 era dada para um perfil considerado excelente.

A média da classe tornou-se 4.26. Então, todos esses seres humanos únicos e diferentes entre si leram exatamente a mesma coisa, mas mesmo assim todos sentiram que as palavras se encaixaram de forma muito precisa neles. A conclusão: Pessoas tendem a aceitar descrições vagas e generalistas sobre suas personalidades como se fossem completamente relevantes para elas. Ademais, pessoas aceitam essas descrições na mesma proporção em que elas desejam que essas descrições sejam precisas.

Esses princípios ajudam a explicar por que as quiromantes ganham dinheiro e muitos devoram horóscopos no jornal todos os dias.

## A Lei tura Fri a e a Atração

Se o assunto o assunto favorito de uma pessoa é ele ou ela mesma, imagine a excitação que eles devem sentir quando eles conhecem um estranho que parece conhecê-los quase tão bem como eles conhecem a si mesmo.

Então, não é surpresa que leitura fria ocupe um local central na arte da atração. Aqui estão alguns dos seus usos:

- Opener leitura fria: Fazer uma observação inteligente ou dividir uma intuição sobre uma mulher, é uma forma de acender sua curiosidade, e fazê-la parar e falar com você. Frases como “Eu tenho uma intuição que”; “Alguma coisa me diz que”; ou “Eu acabei de notar que” são boas formas de fazer o prefácio de sua observação.
- Hook da leitura fria: Algumas vezes é necessário dentro de uma interação demonstrar que você se destaca dos demais que usualmente paqueram seu alvo. Se você disser algo incrivelmente perceptivo e perspicaz no início da conversa, ela pode ser dar conta que conheceu alguém raro e especial.
- Amplificador da leitura fria: Ontem você aprendeu a rotina dos anéis, um dos vários jogos, testes e demonstrações que você possui para mostrar alto valor social. Um conhecimento sobre leitura fria é essencial

para tornar essas demonstrações voltadas para entreter em experiências que conectem emocionalmente.

## Éti ca

Mantenha a positividade.

Nunca preveja nada negativo ou que cause mal no futuro. Se você apresentar uma falha na pessoa mesmo que seja precisa, faça de uma maneira reconfortante.

Não diga a ela: “Você é muito insegura”; em vez disso diga “Você pode não ser a pessoa mais confiável na sala, mas eu sei que lá no fundo você conhece seu verdadeiro valor”.

Nunca use scripts de leitura fria que a manipule - especialmente como uma forma de enganá-la que vocês dividem uma conexão metafísica intensa. Em vez disso, use leitura fria como um iniciador de conversas, construtor de conexão, ou uma maneira de demonstrar seu conhecimento único sobre o comportamento humano.

Finalmente, leitura fria é uma arte secreta tradicionalmente passada entre professor e estudante. Não use o termo leitura fria com mulheres ou grupos que você se aproxima e não divida esta informação.

## Veí cul os, Obj etos e Si stemas

Uma leitura pode demorar duas linhas de leitura ou pode ocupar meia hora de demonstração de valor.

Um objeto de leitura, sistema de classificação, ou alguma coisa específica para ancorar sua leitura fria vai lhe dar credibilidade, autoridade e pretexto para que você demore a leitura o quanto for necessário. Geralmente, use leituras que demoram mais que alguns minutos para ambientes calmos e no um contra um depois do hook point.

Qualquer número de itens esotéricos, existem para dar autoridade às leituras frias. Eles variam desde cartas de tarô, runas, cristais e cubomância. Se você não deseja carregar por aí esses itens, há muitos sistemas que se baseiam em conhecimento apenas, como quiromancia, numerologia, astrologia e a rotina dos anéis que você aprendeu ontem.

Quando você se encontrar com mulheres nos clubes e bares, você pode saltar para a leitura fria baseado em alguma coisa que normalmente faz parte do ambiente. Por exemplo, depois de cumprimentos de mãos com uma mulher

você pode dar início a leitura fria baseado apenas na força e na pegada do comprimento. Você pode inferir a personalidade baseando-se no drink que ela está bebendo ou na ponta do batom dela.

Perfis de personalidade psicológica e seus jargões correspondentes são uma das melhores maneiras de dar à sua leitura um ar de autoridade e experiência. Um desses sistemas é o estilo do modelo social em que agrupa as pessoas em quatro categorias de acordo com sua assertividade e responsividade. Aqui está uma explicação de como funciona:

Para avaliar sua assertividade, pergunte-a se ela é do tipo de pessoa que pergunta às amigas o que elas querem fazer quando saem ou diz a elas qual é o plano.

Para desvendar sua responsividade, pergunte-a se ela é do tipo que pessoa que fala às pessoas quando está brava ou guarda para si mesma.

Baseado nas suas respostas você pode criar uma leitura fria baseada nos tipos de personalidades sociais que ela se enquadra:

- \* Se ela faz planos baseado na opinião dos outros e mantém suas emoções para si mesma, então ela é do tipo analítica.
- \* Se ela faz planos dizendo a opinião dela e mantém suas emoções para si mesmo, então ela é do tipo condutor.
- \* Se ela faz planos perguntando e divide suas emoções, então ela é do tipo amável.
- \* Se ela faz planos dizendo a opinião dela e divide suas emoções, então ela é do tipo expressiva.

Cada tipo dessas personalidades está associado com condutas e comportamentos diferentes que podem ser pesquisadas on-line. Outros sistemas que valem a pena serem vistos são Enneagram e Myers-Briggs Type Indicator.

## A Regra da Leitura Fria

Lembre-se da regra de ouro:  
Sempre diga à pessoa o que ela quer ouvir!  
-RAY HYMAN. "GUIDE TO COLD READING"

Existem padrões e princípios que abastecem toda leitura fria. Muitas foram criadas à muito tempo, aqui estão algumas delas:

### **CONDICIONALIDADE**

O princípio chave da leitura fria é nunca dar uma impressão como um fato absoluto. É muito mais seguro e preciso utilizar palavras que dêem idéia de condição e generalidade.

Se você dizer: "Você é tímida", sua ouvinte pode sempre responder "Não eu não sou". Mas se você disser: "Você pode ser tímida às vezes", isso é muito mais difícil de negar.

Quando você utiliza idéia de condição, toda frase da leitura fria torna-se praticamente irrefutável.

Aqui está alguns exemplos de palavras e frases que podem ser utilizadas como prefácio para as suas revelações próprias:

Parte de você, algumas vezes, de agora em diante, um pouco, geralmente, agora e de novo, ocasionalmente, de vez em quando, freqüentemente.

Se você possui alguma idéia da disposição de sua parceira ou da universalidade de sua declaração, você pode usar palavras e frases com um sentido mais estreito de interpretação como:

Usualmente, freqüentemente, raramente, normalmente, facilmente, dificilmente, quase nunca.

A não ser que você tenha absoluta certeza que sua informação é precisa, evite palavras que trazem valor absoluto como: sempre, completamente, todo tempo, nunca.

### **ESPECIFICIDADE FALSA**

Embora você deva evitar sentidos absolutos, isso não significa que você não possa falar frases que mostrem especificidade. Uma maneira de se conseguir esse efeito é usar uma conjunção explicativa, como o porque que infere causalidade mesmo quando não exista uma ligação.

Outra maneira de fazer a leitura específica é afirmar a individualidade do ouvinte mostrando traços de contraste com a norma. Isso pode ser produzido com uma frase estruturada da seguinte maneira. "Embora muitas pessoas X, você tende a Y."

## **CONFIANÇA**

Aja com a certeza de tudo o que você falar seja verdade, mesmo que você cometa um erro ou fale algo que não seja inteiramente preciso, se você dizer com autoridade, a maioria das pessoas vão acreditar.

Em contrapartida um tom de insegurança, vai criar dúvida na mente da ouvinte, mesmo que você afirme que seja verdade suas palavras.

## **APROVAÇÃO**

Pessoas tendem a concordar com declarações positivas sobre elas mesmas, mesmo que não sejam verdade. Por outro lado, se você fizer uma afirmação negativa, tendem a concordar menos mesmo que seja perfeitamente verdadeira.

Usando esses dois princípios em mão, você pode então criar umas das coisas mais poderosas em uma conversa com uma mulher: mudar completamente os aspectos negativos dela em características positivas.

Se ela é tímida, por exemplo, diga à ela, “Embora as pessoas pensem que você é tímida, a verdade é que você demora mais para se sentir confortável com pessoas novas”.

Ou se você está falando com uma linda mulher que é um pouco gelada, você pode dizer que: “Alguma pessoas pensam que você é introvertida, mas isso não é verdade, você apenas está desconfortável algumas vezes, e pela sua aparência as pessoas confundem sua timidez com frieza”.

## **Afirmação**

Essa é uma técnica simples que fará grande diferença no julgamento feminino de sua precisão. Sempre que você puder, faça uma pausa e consiga que ela concorde de forma explícita com suas palavras, ou que apenas responda com sim ou certo. Quanto mais ela concordar com você, mais o seu subconsciente vai aceitar a sua autoridade sobre ela.

## **OPOSIÇÃO**

Algumas das leituras frias mais poderosas fazem declarações que criam um contraste entre duas qualidades opostas. Por exemplo: “Algumas vezes você pode ser extrovertida e sociável, enquanto outras vezes você se sente mais confortável sendo mais introspectiva e reclusa.”

Isso pode parecer completamente sem sentido no papel, mas tente em campo. Quando dita com autoridade e compreensão, ela vai parecer muito coerente para a ouvinte.

Uma técnica adicional que você pode utilizar quando você está entregando uma declaração contendo opostos se chama comparação em duas mãos.

Levante uma mão e indique quando for recitar o primeiro tipo de personalidade, então levante a segunda mão e apresente o segundo tipo de personalidade. Tipicamente os olhos e o nariz dela vão direcionar para o tipo que ela tiver mais afinidade.

### **OBSERVANDO**

Quando estiver realizando uma leitura fria, é importante estar atento às suas expressões corporais e faciais. Cheque se sua linguagem corporal é afirmativa (associativa) ou negativa (dissociativa). Por exemplo, a maioria das pessoas balançam a cabeça para cima e para baixo enquanto escutam algo em que concordam ou balançam para o lado quando discordam.

Abaixo estão exemplos de sinais encorajadores ou desencorajadores que se deve procurar.

<b><i>Reações Associativas</i></b>
Cabeça para cima e para baixo Sobrancelhas subindo Olhos expandindo Sorriso Corpo inclinado para você Expressão animada Braços abertos
<b><i>Reações Dissociativas</i></b>
Cabeça para os lados Sobrancelhas franzidas Olhos fechando Sem sorriso Corpo se afastando Inexpressiva Braços cruzados

### **OUVINDO**

Geralmente as pessoas começam a falar na leitura fria. Fique quieto e ouça. Concorde e sorria como se fossem coisas que você já sabia sobre ela. Os ouvintes vão oferecer todas as informações necessárias para dar continuidade na leitura fria de forma precisa.



## PISTAS ADICIONAIS

Quando você está falando cara-a-cara, você não precisa se ater a scripts decorados. Seus olhos e seus ouvidos podem capturar várias pistas para a sua leitura. Concentre-se no que ela faz, no que ela diz e nas pessoas que fazem parte o círculo social dela.

A idade de uma mulher, descendência, jeito que fala, suas roupas, acessórios, corte de cabelo são os sinais mais óbvios de quem ela é. Olhe para as unhas e vejam se são limpas ou sujam, curtas ou longas, pintadas ou naturais. Olhe para o jeito que ela fala, a forma que ela gesticula e como se comporta. Ela faz isso com segurança ou insegurança? E como isso se relaciona com sua aparência?

Até mesmo de onde ela é especialmente uma cidade associada com uma universidade em particular, uma empresa, ou ocupação- pode lhe fornecer informações extraordinárias. Quanto mais você notar, mais apurada e específica será sua leitura fria.

## SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Pode simplesmente acontecer de você estar fazendo a leitura fria, e você a garota negando e cruzando os braços com sua afirmação. Se isso acontecer você precisa se recuperar. Para fazê-lo atenha-se às regras, recomponha sua confiança e retorne para as palavras que mostram uma conjunção adversativa. Você pode virar a mesa utilizando a palavra mais poderosa para essa situação: MAS.

Por exemplo se você está dizendo “Você tende a ser crítica consigo mesmo às vezes”, então ela começa a discordar de você, não se frustre. Apenas continue falando como se ela o tivesse interrompido antes de você terminar o pensamento: “MAS, a maior parte do tempo você aceita a si mesma. E isso é o que a destaca das outras pessoas ao seu redor”.

Esteja alerta, há um tipo de pessoas que é Invulnerável à leitura fria. Essa pessoa é conhecida como “Polarity Responders”. Não importa o que você diga esses tipos de pessoas vão sempre negar qualquer coisa que você diga e ainda por cima podem ficar irritados por você supor que saiba alguma coisa sobre eles.

Se você disser à uma PR, por exemplo, que ela tende a ser tímida, ela vai responder, “Na verdade sou muito confiante”. Se você simplesmente responder que ela é confiante, ela vai dizer alguma coisa do tipo, “Mas não sempre”. Isso ocorre pois PRs não querem ser definidos. A identidade deles deriva de sua individualidade única e descompromissada.

Tentar ler friamente essa pessoa é como tentar segurar uma enguia, simplesmente é muito escorregadia. Mas eventualmente você pode utilizar de uma rede para pegá-la. E é isso o que você vai fazer exatamente. Apenas sorria e pergunte: “Então.. você é do tipo que de pessoa que não gosta de ser categorizada?” Não há maneira de escapar dessa pergunta sem concordar com você, enquanto você vê ela franzir o rosto, apenas ria e diga que estava brincando, e mude rapidamente o tema da conversa para longe da leitura fria. Caso a personalidade seja muito desagradável, saia de cena com um “Foi um prazer conhecê-la”.

### Surpreenda você mesmo

Há um nível seguinte para esse talento. Imagine chegar em uma completa estranha e perguntar “Por curiosidade, você foi criado em uma família com tradições militares?”...Sim...Foi o que pensei... e você é a irmã mais velha!...????...Eu sabia!!!

Assim que você praticar a leitura fria, você vai desenvolver uma intuição muito forte pelas pessoas. Eventualmente, você irá além dos princípios discutidos aqui, e você conseguira adivinhar com uma boa precisão, se ela é uma irmã mais velha ou mais nova; o que ela faz de serviço; que tipo de ambiente ela foi criada; e muitas coisas mais.

E se você estiver errado, você usará suas habilidade de leitura fria para explicar o que o levou a essa conclusão de uma forma que ela concorde veementemente. Parece impossível? Você vai aprender mais sobre isso quando estudar calibração no Dia 28.

# DIA

# 16

## MISSÃO 1: O Link Perdido

Você só tem uma tarefa hoje.

É um artigo que você muito provavelmente não leu a respeito, ouviu, ou até imaginava ser parte do jogo. É também sutil e irá requerer as habilidades sociais e de leitura-fria que você aprendeu até agora.

É um artigo que diferencia aqueles que falham no jogo dos que tem sucesso – mesmo ambos possivelmente dizendo a mesma coisa.

É um artigo que irá assegurar você de acidentalmente se perder no esforço de improvisar.

É também simples e básico. E é uma das maiores lições que eu já aprendi desde que eu escrevi O Jogo.

Quando eu comecei a ministrar workshops, eu percebi que poderia dizer apenas olhando um estudante de qualquer forma, se ele estava tendo boas reações das mulheres. E não havia o que fazer com sua vestimenta, o que parecia, ou o que ele dizia. Era uma coisa intangível. Uma certa energia que ele deixou escapar.

Isto foi quando eu percebi que todo mundo que eu conhecia no jogo, estudantes e professores igualmente, estavam deixando passar alguma coisa. Mas eu não havia notado que havia algo até meses atrás.

Aqui está o que aconteceu: Eu tinha um estudante que havia estudado sedução por anos. Ele era um amável, de bom coração que conhecia todas as rotinas (até ouvia elas incessantemente em seu iPod) e saía para conhecer mulheres toda noite.

Assim ele decidiu voar para Los Angeles para uma sessão cara-cara. Ele queria que eu o examinasse e encontrasse seu tendão de Aquiles. Eu eventualmente encontrei, e transformei desse modo numa manifestação divina que mudou o jogo de todo mundo que entendia ele.

Aqui está a discussão principal:

***O cara que falha no jogo é o que procura por mulheres pra sentir-se bem consigo mesmo.***

***O cara que tem sucesso no jogo é o que sai e faz as pessoas se sentirem bem consigo mesmas.***

O primeiro tipo de cara é alguém que ninguém quer perto. Ele é necessitado, inseguro, e a procura de reações. Ele irá sugar sua energia na sua busca por validação e aprovação.

O segundo tipo de cara é de fácil convivência. Ele irradia carisma e energia positiva. Mulheres adoram sua companhia, como também seus amigos, e elas querem estar ao seu lado o tempo todo. Elas confiam nele, se sentem confortáveis e terminam em sua casa às 5 horas da manhã querendo saber aonde o "tempo" foi.

Ambos os caras fazem e dizem as mesmas coisas, mas eles têm muitas diferentes reações das mulheres exclusivamente das intenções que eles estão comunicando.

Espere um minuto, você pode estar pensando, e que tal desqualificação? Não parece contradizer a idéia de fazerem as pessoas se sentirem bem consigo mesmas?

Pense novamente.

Quando você dá um genérico elogio para uma mulher que com frequência ouviu isso, ela usualmente irá ignorar a observação - ou assumir que o que você está dizendo é porque você quer dormir com ela. Assim ao invés disso você a provoca, mostra pra ela que você não é afetado por sua beleza, e demonstra que você está fora dessa "liga". Quando ela trabalha pra conquistar sua opinião, e você ultimamente a premia com sua aprovação - alguma coisa especial aconteceu e ela está conectada com alguém que aprecia ela por o que ela é.

Em breve, uma provocante desqualificação vai lhe comprar a credibilidade que você precisa para sinceramente elogiar ela depois.

Assim hoje nós vamos "sair" de sua necessidade por aprovação e vamos fazer as pessoas se sentirem bem. Não vá a bares procurando por grupos aproximáveis ou cafés procurando por mulheres solitárias. Apenas siga sua vida diária. Mas três vezes durante o dia, "saia" do seu jeito e faça alguém se sentir feliz consigo mesma.

Esta é sua missão

Isto pode incluir dizer a seu pai quanto você gosta dele; fazer um desajeitado visitante em sua festa se sentir querido e incluído; contar a uma pessoa que apenas atirou um monte de dinheiro num novo equipamento ou corte de cabelo que parecia bom; dar um sem teto contato olho no olho, sorrir, e doar mais que 5 dólares; ou perguntar a alguém com pressa se ele gostaria de cortar sua frente numa fila de supermercado.

Tenha certeza de olhar o que as pessoas precisam quando você fizer esse exercício. Apenas não dê cumprimentos alheatórios. E não fique aflito se estiver aumentando ou diminuindo seu status. Por exemplo, se você vê alguém saindo com um novo Lamborghini amarelo com a placa zerada ainda, ao invés de pensar que ele é um idiota e um exibicionista, considere que ele gastou um monte de dinheiro porque ele queria sua aprovação. Assim diga para ele: "Hey cara, carro legal. Eu estou invejando."

Das três pessoas que você fez se sentirem bem hoje, somente uma interação pode ocorrer pelo telefone. E pelo menos uma delas que você interagir precisa ser um estranho.

A meta é parar de preocupar-se sobre o que as outras pessoas pensam de você, e começar a desenvolver um instinto pra o quê eles precisam para se sentirem bem e suas vontades. Você ficará maravilhado com os resultados.

Depois de passar o final de semana em L.A. e discutir essas idéias, o estudante com o formado calcanhar de Aquiles me enviou o seguinte email: "A outra noite, foi meu aniversário de 26 anos. Eu estava conversando com um set de 4 pessoas usando as idéias positivas que nós tínhamos discutido, e uma delas foi recíproca. A próxima coisa você sabe, uns amassos bem quentes. Primeira vez finalmente!!!

Assim saia da sua cabeça e comece masterizando a mais inteligente e envolvente emoção que há: empatia.

# DIA

# 17

## MISSÃO 1: Não cometa erros

Nós fizemos muito em campo nesses últimos 16 dias.

Então vamos dar uma pausa e ter certeza que você está no ritmo.

Bem vindo ao dia da Revisão.

Sua primeira tarefa é ler os onze erros mais comuns cometidos por rapazes quando vão abrir um grupo, nas instruções específicas.

Tenha certeza de não cometer novamente nenhum desses erros.

## MISSÃO 2: Cheque a competência de seu Núcleo

Olhe novamente as missões dos últimos oito dias e revise-as.

Faça uma lista das habilidades que você sente que não dominou ainda.

Seu objetivo é refazer cada uma das tarefas nas quais você não se sente competente ainda.

Nessa altura, você deve conseguir se aproximar de uma mulher ou grupo, entregar um opener de forma bem sucedida e mudar o assunto de forma suave para uma demonstração de valor como a rotina dos anéis, por exemplo. Ademais, tenha certeza que você não tenha errado na sua linguagem corporal, fala e sua aparência.

## MISSÃO 3: O Retorno dos anéis

Sua missão final de revisão é sair, se aproximar de uma mulher ou grupo, e demonstrar a rotina dos anéis novamente.

Tome seu tempo na entrega e incorpore a informação sobre leitura fria aprendida no dia 15. Tente sentir a personalidade e a autoimagem da garota, com quem está falando. Adicione pelo menos um script de leitura fria ouvida ou lida no dia 15, uma ainda com uma linha original baseada nas características da pessoa. Observe a resposta dela ao material.

Sua missão está terminada assim que você demonstrar com sucesso a rotina dos anéis, a leitura fria para duas mulheres diferentes ou um grupo.

## **INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS DO DIA 17**

### **OS ONZE MANDAMENTOS**

1. Não espere até que ela esteja sozinha. Mesmo que ela goste de você, os amigos dela vão afastá-la de você em breve.
2. Não olhe para ela por mais de três segundos antes de se aproximar. Hesite. Se fizer isso, ou você vai assustá-la ou seu psicológico vai expulsá-lo dali.
3. Não tenha medo se aproximar mesmo que existam homens no grupo. As probabilidades é que ela esteja com familiares, amigos, colegas de trabalho, não uma paquera.
4. Não abra uma conversa se desculpendo. Frases como “Com licença” “Me perdoe” “É... me desculpe” soarão como um pedinte.
5. Não dê em cima dela de início ou faça um elogio genérico. Em vez disso, comece uma conversa com uma anedota ou questão divertida, como perguntar ao grupo o nome que se daria a um gato de três pernas, ou o nome de uma loja que venda mobílias dos anos 70. Todos amam dar opiniões.
6. Não compre uma bebida para ela. Você não precisa pagar pela atenção dela.
7. Não a toque, nem a segure no início. Se ela lhe tocar, diga com um sorriso “Hey, tire as mãos da mercadoria”.
8. Não se incline em direção a Ela. Mantenha-se ereto, mesmo que a música esteja alta ou ela esteja sentada, apenas fale mais alto.
9. Não pergunte logo de cara qual o nome dela, o que ela faz da vida ou de onde ela é. Ela está entediada de falar das mesmas coisas com todo cara novo que aparece.
10. Não foque toda atenção nela quando você está em um grupo. Se você ganhar os amigos dela, você a ganha.
11. Não tenha medo de violar qualquer uma desses mandamentos quando você compreendê-los e por que razão eles existem.

# DIA

## 18

### **Missão 1: Mantendo Uma Conversa**

Até agora, você tem aprendido uma sequência de coisas para dizer e fazer quando encontra uma mulher. Agora é a hora de descobrir como juntar isso tudo e fazer ela ficar querendo mais.

Sua missão: Leia as Instruções Específicas do Dia 18 os quatro segredos para compelir um diálogo (quatro segredos para ter uma conversa agradável) antes de seguir para o próximo exercício.

### **Missão 2: Pense rápido**

Na comédia improvisada, existe um exercício chamado o mensageiro. Para começar tal exercício, o ator pede para a platéia sugerir uma palavra. Tão logo um membro do público oferece uma, o ator conta uma história real da sua vida baseada nessa sugestão aleatória.

A história não tem que literalmente ser sobre a palavra: pode simplesmente ser algo que a palavra sugestione ou algo que ela lembre-o. Por exemplo, se o membro da platéia diz “palhaço”, o ator pode falar sobre a primeira vez que ele foi ao circo, sobre atuar como o palhaço da turma no ensino médio, ou até sobre algo que faz ele extremamente feliz ou triste em um dia.

Depois, o resto dos atores no palco improvisam cenas baseadas na história; palavras ou detalhes na história dele; ou idéias que a história sugere. Seu exercício é tentar algo similar em casa: Pratique espontaneamente compartilhando histórias reais da sua vida baseadas em uma única palavra sugerida.

Há dois caminhos para se fazer isso:

- Junte-se a um amigo e faça turnos dando a cada um palavras aleatórias para eliciar histórias. É importante começar a contar a história imediatamente, não esperando mais que dez segundos.

- Acesse [www.stylelife.com/challenge](http://www.stylelife.com/challenge). Criei um gerador de palavras aleatórias lá. Baseie uma história na palavra apresentada pelo gerador. Certifique-se que você vai contar a história em voz alta.



Pratique esse exercício até que você se sinta confiante girando uma história, com um definido começo, meio, e fim, baseado na palavra arbitrária. Se você está tendo problemas, releia seu as dicas de como contar uma história do Dia 12.

O objetivo é desenvolver a habilidade de continuar uma conversa sem esforço usando qualquer material que a mulher que você está falando te dá. Qualquer palavra concreta que ela diz é um gancho que você pode escolher para puxar ou estender numa história ou mais conversa.

### **Missão 3: Missão do Fio Múltiplo**

A tarefa de campo de hoje é praticar criando os laços abertos e múltiplos fios que você leu na preparação de hoje. Você vai fazer isso saindo e praticando a entrega (delivery) de um opener. Desta vez, antes de você terminar a discutindo o opener, comece um novo fio (thread).

Por exemplo, se você está rodando o opener do amigo sombrio, e você quer abrir um novo fio, tudo que você precisa fazer é usar uma observação espontânea ou um comentário excitado. Você pode dizer, “Aliás, eu tenho que perguntar, porque você está usando um anel nesse dedo em particular?” Ou você pode dizer, “Antes de nós chegarmos nesse lugar, vocês nunca acreditariam no que aconteceu por acaso no caminho até aqui.”

Possíveis fios incluem: uma das histórias que você desenvolveu no Dia 12, um outro opener, uma observação sobre ela ou algo do ambiente, uma história espontânea baseada em algo que ela disse ou uma demonstração de valor como a rotina do anel ou a avaliação do estilo social de uma personalidade.

Não se preocupe se isso te faz sentir acanhado ou inicialmente isso faz parecer que você tem distúrbio de déficit de atenção. Apenas aproxime-se e abra, e você vai descobrir que começar um novo fio virá facilmente uma vez que você tem sua mente focada nisso.

Sua tarefa está completa uma vez que você tenha se aproximado de dois grupos e tenha interrompido com muito sucesso cada opener com um segundo fio.

Repare que a criação desses laços de opener dentro do seu opener não é uma parte necessária da maioria dos papos. Entretanto, isso é importante praticar fazendo isso hoje.

## **INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS DO DIA 18**

### **OS QUATRO SEGREDOS PARA COMPELIR UMA CONVERSA: LAÇOS, GANCHOS, FIOS E...**

#### **Laços**

A coleção de histórias “1001 noites” começa com o rei Shahryar descobrindo que sua esposa está sendo infiel. Ela a mata e declara que ele não pode mais confiar em nenhuma mulher. Daí em diante, ele se casa com uma mulher diferente a cada dia, gasta uma noite com ela, então executa ela pela manhã antes que ela possa trapacear ele.

Esse reinado de paranóia até o dia que ele se casa com uma mulher. O nome dela era Scheherazade. Ela sabia que o rei planejava matar ela pela manhã. Então na sua primeira noite com ele, ela começou contando uma história. Mas bem no momento em que a história atingiu seu clímax, a madrugada acabou, e ela parou com um suspense e prometeu continuar a história no próximo dia.

É curioso escutar como a história termina, o rei decide não matar ela pela manhã. E então isso continuou por noites e noites de suspense, até que Scheherazade deu a luz aos três filhos do rei, convencendo ele de que ela era fiel, e ganhou o coração dele.

O princípio que Scheherazade utiliza é conhecido no campo fisiológico da programação neuro-linguística como laços abertos (“open loops”).

Simplificando, ao criar um laço aberto você está deixando a história ou pensamento inacabado. Essa é a razão pela qual seriados de TV como LOST fazem tanto sucesso. Toda semana, esses shows acrescentam mais e mais laços abertos ao enredo, deixando os espectadores ansiosos pela resolução de dúzias de diferentes mistérios.

Quando eu estava começando a aprender sedução, se eu queria pegar um telefone ou e-mail de uma mulher, eu começaria uma demonstração de valor como a rotina do anel. Mas antes que eu pudesse terminá-la, eu dizia que eu tinha que encontrar meus amigos ou que tinha um amigo me chamando para sair dali. Dessa maneira, se ela quisesse ouvir o que os anéis na mão dela significavam, ela teria que falar comigo de novo.

#### **Ganchos**

Quando estiver conversando com uma mulher que você tenha apenas encontrado, sempre que ela falar, imagine a sentença ou comentário como uma longa corda horizontal. Então imagine que existe um gancho pendurado a

cada palavra importante naquela sentença. Você tem a opção de puxar qualquer um desses ganchos e começar um novo fio de conversa.

Mesmo uma linha mundana como “Eu tenho trabalhado como assistente de advogado por seis meses” oferece múltiplos ganchos que você poderia puxar. Você pode contar qualquer lei relacionada que você conheça; descobrir o que ela fazia antes de começar o trabalho; pergunte sobre o trabalho que ela faz; pergunte o que exatamente um assistente de advogado faz; conte para ela um dos melhores ou piores trabalhos que você já teve; pergunte a opinião dela sobre um julgamento recente que está na mídia; discuta os desafios em cursar a escola de direito; descubra se ela é nova na cidade; ou diga a ela para abandonar o trabalho porque você pode dar a ela uma posição de conselheira chefe do negócio de cortar grama do seu irmão pequeno.

Se bem que ela pode mal ter dado a você qualquer informação, ela criou uma coleção infinita de ganchos para você puxar. E você pode transformar qualquer um desses em histórias ou desqualificadores com humor. Para ser um interlocutor vencedor, você geralmente quer captar o menos óbvio, mas mais interessante gancho.

Ganchos também funcionam ao contrário. Ao invés de ficar fazendo perguntas à mulher, você pode deixar balançando ganchos na sua própria conversa, seletivamente deixando informações específicas num caminho que compele ela a te perguntar sobre sua vida. Por exemplo, se você diz, “De onde eu vim, nós não fazemos esse tipo de coisa”, ela “engancha” para saber de onde você é. Dizendo, “Bem, isso pode ser verdade, a não ser que você esteja na minha linha de trabalho”, leva ela a te perguntar qual é o seu trabalho. E agora ela parece estar perseguindo você.

### **Fios**

Resumindo, um fio é um único tópico de conversa. Por exemplo, se você se aproxima de um grupo de mulheres e você abre com o opener do amigo sombrio, o fio poderia ser o tópico das namoradas ciumentas. Depois de dez minutos, embora, esse fio vai começar a se esvaír. E se, num ato de desespero, você tentar prolongar a conversa perguntando, “Bem, e sobre garotas que são amigas dos seus ex-namorados?” isso parecerá como se você não tivesse nada mais para falar.

A maneira de prevenir isso é evitar focar uma conversa em somente um tópico e batendo ele no chão. Ao invés disso, teça em vários tópicos ou histórias imediatamente, de maneira que, como Scheherazade, você deixa seu público cativado e querendo mais.

Fazer malabarismos com múltiplos laços abertos numa conversa irá criar a

impressão que você e a pessoa que você encontrou têm muito que conversar.

Aqui está um exemplo de criação de um segundo fio durante um opener, baseado no material gerado durante o Desafio por um de seus colegas.

VOCÊ: Hey, talvez você possa nos ajudar a resolver um debate. Tinha um bombeiro no Village People?

ELA: Não sei. Tinha um operário e uns caras de couro.

VOCÊ: Sim, existiam cinco deles. E nós só conseguimos relacionar quatro: Tinha um policial, um indiano... aliás, rapidinho, antes de eu voltar, eu apenas notei sua pulseira. Minha irmã comprou um igual a esse de aniversário para ela.

ELA: Obrigada. Esse foi um presente também, na verdade.

VOCÊ: Sim, eu sempre achei isso engraçado quando pessoas compram presentes para elas mesmas no seu aniversário. Quer dizer, isso não conta. Como uma vez, no meu aniversário de vinte anos...

Ao invés de falar dez minutos sobre o Village People, você começou uma nova conversa no meio do opener. Então quando você está falando sobre pulseiras e presentes, você pode evitar um desagradável silêncio ao retornar para o laço aberto do Village People.

A forma mais natural de adicionar um novo fio a uma conversa é espontaneamente observar algo novo e pegando isso e falando mais excitado sobre isso do que o outro tópico que você estava falando.

Isso pode soar artificial, mas acontece todo o tempo. Talvez você esteja falando com um amigo sobre uma mulher que você conheceu no banco, mas assim que você fala o nome do banco, ele interrompe para mencionar que ele tem uma grande paixão por uma moça do caixa de lá. Ou você está no meio da história, uma ex-namorada passa perto, e você pára para apresentá-la para o seu amigo.

Simplesmente sendo atento a como usar laços, ganchos, e fios, pode aperfeiçoar sua habilidade de fazer uma mais profunda e excitante conexão com alguém que você por acaso tenha encontrado. Eles ajudam a criar um rapport instantâneo, previnem potenciais pausas fatais durante a conversa, e deixa ela com a impressão de que vocês dois tem muito o que conversar.

### **O Quarto Segredo**

Não esqueça a moral de “1001 noites”. Como uma espécie, nós prosperamos em histórias e suspense. Então experiente deixar rotinas inacabadas, histórias interrompidas no clímax, e questões mal-resolvidas latejando na cabeça dela.

Isso pode ser tão simples como dizer, “Existem três coisas que me atraem em outras pessoas, mas eu não posso te contar a terceira coisa ainda porque eu não te conheço o bastante”.

Você sempre pode escolher fechar o laço depois na conversa, durante um futuro telefonema ou encontro, ou nunca. Se você deixa ela querendo mais, você vai deixar ela querendo ver você novamente.

Finalmente você pode estar pensando sobre o Quarto Segredo de compelir uma conversa, não é? E eu queria compartilhar isso com você. Algum dia.

# DIA 19

## MISSÃO 1: Preencha o Seu Calendário

Pegue o seu calendário Stylelife, imprima ou copie um novo.

Preencha atividades sobre o calendário, bem como pontos de encontros e as razões para ir para cada evento, para hoje e para os seguintes seis dias. Os itens podem ser tudo, desde restaurantes e concertos às partes de atrações psíquicas que foram vistas no dia 15.

Familiarize-se com as atividades, as datas em que você os listou, e os motivos para ir.

## MISSÃO 2: Semeando

Você está agora pronto para iniciar o processo de confortavelmente receber um número de telefone de uma mulher.

Seu primeiro passo: Leia as Instruções Específicas do dia 19.

## MISSÃO 3: Missão Semeadora

Inicie três conversas hoje como evento de seu calendário.

Duas dessas conversas podem ser com as pessoas que você já conhece. No entanto, pelo menos um deve estar com uma mulher que você irá abordar utilizando um de seus abridores.

Não é necessário convidá-la para o evento no final depois da conversa. O objetivo do exercício de hoje não é para obter um número de telefone ou uma data (embora se isso não acontecer, ótimo). O objetivo é simplesmente a prática de uma conversa acidental com o intuito de uma futura reunião.

## INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS DO DIA 19

### O QUE É SEMEAR?

Pedir o um número de telefone pode ser um das mais difíceis partes de uma interação com uma mulher que você acabou de conhecer. Se ela se recusa a dar-lhe o seu número, ou pedir para que em lugar disso você tentar construir uma ligação com ela tudo será em vão.

Mesmo se ela goste de você, ela pode ainda se recusam a dar-lhe o seu número de telefone da primeira vez que você pedir. Trata-se do chamado de uma resposta automática ou piloto automático. Depois de experimentar repetidas tentativas desajeitadas de pegarem o seu número, muitas mulheres têm linhas que utilizam, quase por instinto, que educadamente recusam pedidos para seu número de telefone.

Então, qual a solução?

Não peça o número de telefone logo de cara.

Hoje e amanhã, você vai aprender as duas chaves para a troca de números de telefone sem perguntas.

A primeira chave é iniciativa, uma técnica na qual se menciona um tentador evento, mas não imediatamente convida a mulher a participar. Por exemplo, mencionar casualmente uma festa que vai acontecer, conversa sobre como é isso vai ser, e passa para outros temas. A seguir, na interação, antes que você estiver prestes a sair, toma a decisão de convidá-la para vir.

Em algum ponto, na conversa com uma mulher que eu conheci, posso citar o meu local favorito:

"Você se lembra do Soup Nazi episódio de Seinfeld? Bem, o desse cara é um Sushi Nazista. Seu menu tem apenas duas palavras, 'Confie em mim', e ele só irá servir o que ele quiser. Se você não comer tudo de uma vez, ele vai parar de servir você. Se você colocar molho de soja, quando ele pedir-lhe para não colocar, ele vai para de lhe servir. E se você ousa pedir um sushi americano, como um rolo Califórnia, ele vai mandar você se retirar e você vai ser chutado fora de lá. Mas vale a pena, porque o sushi literalmente derrete na boca. O cara é um artista. Ele nunca sorri. Ele é apenas motivado por alguma compulsão a fazer o melhor sushi do mundo"

Depois que eu contar a história, posso dizer que eu vou lá com os amigos na quinta-feira à noite. O óbvio é logo em seguida pergunta a ela se ela quer se

juntar a nós imediatamente. Isso é tão obvio, que eu não faço isso. Eu passo para os outros temas e deixo ela concluir por si mesma que a intenção não era de convidá-la. Só no último minuto que eu me volto para ela e digo "Hey, quer saber de uma coisa, você deve ir ao Sushi Nazista conosco na quinta-feira."

Claro, talvez eu pudesse ter convidado ela quando eu mencionei o primeiro tema; talvez ela ia mesmo ter dito "sim". Mas o ponto do jogo é eliminar a palavra talvez, tanto quanto possível, a partir de interações com as mulheres.

A Semeação contribui para aumentar as chances de ela dizer sim, evitando o tipo de pressão que ela pode sentir quando confrontada com um convite súbito de pressão nela que provocaria uma resposta negativa do piloto automático. Mencionando o evento e, em seguida, permitindo-lhe tempo para pensar sobre se ela quer ir antes que você comece a volta convidando ela, dá-lhe uma oportunidade para chegar a uma decisão positiva dela mesma. Especialmente se você continuou a apresentar além de uma grande personalidade, maior valor e nenhuma necessidade básica ao longo do caminho. Além disso, como você aprendeu no dia da desqualificação, não convidá-la quando você mencionar o evento só irá aumentar o seu desejo de ir.

Após ter um pretexto para ficar juntos outra vez e um plano de conjunto em pedra também reduzir drasticamente as chances dela escapar de seu convite. Mesmo que ela não é ainda incerta sobre você, é mais provável que ela venha mesmo assim, só pela experiência. Codificando, juntamente com um pequeno grupo de pessoas interessantes para experimentar o melhor sushi no mundo ou verificar o comediante mais engraçadas que já viveu ou ir para o bar mais legal da cidade são muito mais tentadores do que simplesmente "Tomar um café" ou "ficar conversando juntos um dia," que é como muitos caras chamam as mulheres. Falando de uma data real, na qual ela estará presa durante toda a noite, que um estranho com elevadas expectativas, chame-a para se divertir é uma opção muito mais atraente.

Certifique-se de evitar a alguns acontecimentos que são complexos, muito longos, ou mais do que algumas horas. As pessoas são menos propensas a dizer sim a algo se o custo do compromisso é elevado.

Depois de começar a fazer planos em uma conversa, a troca de números de telefone na próxima reunião irá ocorrer fácil. Especialmente depois que você concluir as missões de amanhã.



# DIA

## 20

### MISSÃO 1: O caminho para os dígitos

O Foco principal de hoje é a segunda parte da troca de números de telefone. Então leia as instruções específicas do dia 20 e aprenda essa informação para semear útil, sem palavras e quase à prova de rejeição antes de passarmos para missão 2.

### MISSÃO 2: Aproximar, semear e trocar

Aproxime-se de mulheres utilizando o material você que aprendeu até hoje.

Semeie cada conversa com um plano do seu calendário, como você fez ontem.

Se você atingir o hook point\*, prepara-se para o phone close\*\* que você aprendeu hoje antes de finalizar a conversa.

Sua missão está completa assim que você adquirir um número de telefone ou se aproximar de cinco mulheres. O que acontecer primeiro vale.

**\*Hook Point: Ponto onde a HB começa a te dar atenção, quando você fisga o set.**

**\*\*Phone Close, Number Close ou Número: O celular, ou o número do telefone da HB.**

## INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS DO DIA 20

### TROCANDO NÚMEROS

Quatro coisas que todo desafiante deve carregar em seus bolsos o tempo todo.

- Chiclete ou balas para combater o mal hálito.
- Uma caneta para escrever informações.
- Papel ou cartões de apresentação, mesmo que sejam de outra pessoa.

- Camisinhas, porque se você quer permanecer no jogo, você deve jogar de forma segura.

Muitas pessoas coletam números para seus telefones e isso está ok. Existem rotinas divertidas para a troca de números, como por uma frase engraçada no telefone dela ao invés de seu nome, pois quando você ligá-la aparecerá “Homem Sexy”. Porém... O bom e velho papel e caneta, possui suas vantagens, leia as técnicas seguintes:

Ontem você aprendeu como semear um plano em uma conversa. O próximo passo é retornar ao assunto quando você estiver terminando a interação.

Por exemplo, quando a conversa estiver no pico mais alto e você estiver pronto para se despedir, solte algo do tipo, quase como um pensamento instantâneo: “E não deixe de experimentar aquela Sushi House Nazi qualquer dia desses...” pausa curta... “Falando nisso, você deveria vir conosco nessa terça-feira, pois eu poderia terminar aquela explicação sobre os tipos de personalidade que estávamos falando.”

Note que adicionando um incentivo para ela ir, um pretexto utilizando o “pois”, para fechar aquele assunto em aberto, as chances dela rejeitar ou evitar o convite diminuem.

Depois disso, diga-a “Ok, Vou lhe dar minhas informações” Mulheres podem possuir um piloto automático quando homens perguntam pelos números de telefone delas, contudo elas dificilmente farão isso quando o contrário ocorrer, ou seja, você passar para ela seu número.

Agora, faça isso por seguinte: Puxe sua caneta e seu cartão de negócios (ou um pequeno pedaço de papel) do seu bolso. Parta no meio, escreva seu nome e número em uma das metades.

Depois disso, segure o pedaço de papel contendo suas informações e entregue a ela a outra metade em branco junto com a caneta. Ela vai aceitar ambos, pois seria rude se não o fizesse.

Quatro vezes de cinco, ela vai escrever o nome e o telefone dela. As poucas vezes que ela não o fizer, provavelmente ela pergunta “O que eu deveria fazer com isso?” Simplesmente mostre-a a sua metade do papel com suas informações nele, e olhe para ela com uma expressão que passe o seguinte: “Der, o que mais você poderia fazer com isso?”.

Agora, você possui sua informação no pedaço de papel e ela possui a informação dela em sua respectiva metade. Então troque os pedaços. Um por um, uma troca justa.

Visualize esse movimento e pratique para torná-lo natural e suave. Parece simples e é assim que deve ser.

A troca de números não é um truque de mágica. Ela não vai fazer com que alguma pessoa, a qual não esteja atraída por você, lhe dar, sem mais nem menos, sua informação para contato. É uma ferramenta para lhe ajudar a transitar suavemente nesse, muitas vezes, estranho e desconfortante ritual social. Eu nunca fui rejeitado fazendo isso, e, além disso, nunca recebi informações falsas. A questão não é a técnica em si, mas o timing.

A chave para fazer isso dar certo, consiste em realizá-lo após conseguir o Hook point. Assim que você capturar a imaginação dela com suas ótimas conversas, charme e personalidade, ela vai ficar toda desapontada se você partir sem trocarem os números para contato. Então, enquanto você parecer confiável e sociável, mostre-a que você é mais atraente ou interessante que as outras opções dela, e não tente trocar telefones tão cedo, isso deve acontecer suavemente.

E se você quiser dar uma de espertalhão, eu recomendo, assim que ela escrever os dados dela, diga-a “Desenhe uma imagem de si mesma caso eu esqueça de como você se pareça”. Você vai poder aprender muito sobre ela a partir do desenho, sem falar que é divertido.

Quando você conseguir o número de telefone, não vá embora. Continue conversando com ela por alguns minutos, se você simplesmente sair correndo, ela vai achar que você estava somente interessado no número de telefone dela e ela vai ter o remorso do comprador. Em vez disso, após trocar os números, divida mais alguma anedota ou rotina para ela sentir-se confortável. Se você não sabe o que dizer provoque-a sobre o desenho dela. “Isso deveria se parecer com o que? Um braço? Hmm, ah sim... Eu vejo a semelhança”.

Finalmente, lembre-se que esse número não é um ponto de termino no jogo da atração. É apenas um local de descanso. Em alguns casos, não será necessário trocar número, pois ela gostará de passar a noite contigo. Em outros casos, você pode até trocar números de telefone nos primeiros quinze minutos de conversa e passar mais outras horas com ela. E a partir de então, você fará um plano definido para encontrar-se com ela após esse dia, não acaba na troca apenas. Embora homens pensem no número de telefone como uma espécie de vitória, ultimamente é apenas uma forma de retomar a interação onde você parou, então continue jogando de onde parou.

# DIA 21

## MISSÃO 1: Conheça o seu amigo silencioso

Hoje é um dia fácil.

É também um passo importante.

Porque hoje você vai sintetizar as informações que recebemos até agora e que cabem em um quadro maior de atração, sedução, e namoro.

As Instruções Específicas do seu dia 21 inclui uma lista de cada etapa do jogo que você aprendeu, de abrir uma conversa a obter um número de telefone. Preencha os espaços em branco com todos os materiais que você gostaria de tentar. Em seguida, rasgue-o para fora, faça um rascunho, ou reescreva-o em uma folha de papel normal.

Considere que esse é o seu papel trapaça e seu parceiro silencioso.

## MISSÃO 2: Aborde utilizando o seu parceiro silencioso

Pegue o seu papel trapaça, dobre-o, e coloque-o no seu bolso de trás.

Sua meta hoje é de abordar uma mulher (ou um grupo contendo uma mulher) e torná-lo o seu guia desde o topo da folha.

Enquanto você eventualmente chega a troca de números, não é necessário utilizar o material de cada categoria do seu papel trapaça, ou mesmo a maioria deles. É simplesmente a sua rede de segurança.

Quando você dominar o jogo, você verá que planejamento ou material com scripts tornam-se necessários apenas como backup, caso perca uma interação dinâmica ou não está evoluindo naturalmente para a próxima etapa necessária para criar um relacionamento. A melhor maneira de alcançar o domínio é o de tudo o que você pode adicionar ao seu repertório- e então, quando você começar a experimentar o sucesso regularmente, remova o máximo que puder, sem afetar seus resultados. Em outras palavras, usando a sua prática do papel trapaça, de modo que um dia você não terá mais que precisar dela em tudo.

### MISSÃO 3: Estratégia Geral Para o Namoro

Qual é o plano? Talvez seja a hora de eu deixar você resolver isso.

Se você não sabe onde você está indo, você não vai saber qual a melhor maneira de chegar lá. Então, vire para a segunda seção das Instruções Específicas do seu dia 21 e leia o artigo sobre o panorama.

---

## INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS DO DIA 21

### WING (PARCEIRO) SILENCIOSO – FOLHA DE TRABALHO

#### Atitudes e Afirmações

Estou relaxado, confiante, flexível, não-carente, imperturbável, auto-astral, resultados virão naturalmente, eu sou um ímã de mulheres que desejo e quero estar por perto. Vou aprender alguma coisa de todas as pessoas que conheço, estou testando mulheres para ver se eles cumprem os meus PADRÕES. Eu mereço o melhor.

---



---

#### Openers

---



---



---

#### Rotinas

---



---



---

#### Falsas Restrições de Tempo

---



---



---

### **Ponto de Fisgada**

“Como vocês todos conhecem uns aos outros?”

---

---

---

### **Desqualificadores (Neg's)**

---

---

---

---

### **Demonstrações de Valor**

---

---

---

---

### **Leituras Frias**

---

---

---

---

### **Afirmação de identidade**

---

---

---

---

### **Histórias**

---

---

---

---

## Eventos para marcar

---

---

---

---

## Técnicas para Troca de números de telefone

---

---

---

---

## A ANATOMIA DA ATRAÇÃO

Nos velhos tempos, a minha estratégia de namoro foi simplesmente de colocar lá dentro, e ser o último homem em pé. Assim, gostaria de ter certeza de que quer que ela estava falando ou eu estava falando o tempo todo e, em seguida, espero que, após horas e álcool suficiente tinha ido por, eu seria capaz de fazer a minha jogada.

Uma vez que eu trabalhei desde a coragem de dar um bote para o beijo, porém, eu temia ela virar a bochecha. Este era geralmente seguido por um breve discurso, explicando que ela não queria estragar a nossa amizade. Parecia uma adaga mergulha no meu coração toda vez.

Eu não poderia descobrir o que eu estava fazendo errado. Eu apenas pensei que eu não era atraente ou confiante o suficiente. E eu repetir a mesma estratégia ineficaz cada vez que eu tive a oportunidade de sair com uma nova mulher, esperando que esta gostasse de mim.

Quando eu descobri que era a falta de capacidade na atração, eu rapidamente percebi o que deveria ter sido óbvio para mim o tempo todo: que cada história de amor precisa de uma parcela de atração. Dois estranhos devem-se a uma sequência específica de eventos se uma relação sexual ou romântica for construída entre eles. E se esta sequência ocorre apenas através do esforço consciente ou naturalmente por si própria, quase todas as relações a seguirão.

Eu cresci pensando que a fase de construção de conexão resumia tudo, o que explica de eu sempre ficar na zona dos 'amigos'. Amizades são construídas sobre rapport, confiança e interesses comuns. O que eu não percebi é que a atração pode ser construída tão facilmente, mas usando diferentes materiais.

Uma vez que eu compreendi isso, tudo mudou. Eventualmente, como a minha interação com mulheres tinha mudado de amigos para namorados, eu era capaz de criar um mapa e uma clara rota a partir do início do corte até o final. E enquanto eu sabia onde ela estava no mapa e que a forma de trazê-la ao próximo etapa de verificação, eu já não tinha nada a temer nem mesmo o temido beijo na bochecha.

Aqui temos cinco simples etapas:

**1. Opener:** Todo romance começa com a união de dois estranhos. Esta é a forma como os seus pais se satisfizeram-se. Esta é a forma dos pais satisfeitos. E é por isso que os primeiros nove dias do desafio foram dedicadas às minúcias da abordagem, fazendo-o quebrar o gelo nas mais possíveis chances de rejeição.

**2. Demonstração de Valor:** Depois de aberta, a sua meta é atingir o ponto de fígada, o mais rapidamente possível. Dependendo da garota, suas opções, a sua auto-estima, e seus interesses e preferências, demonstrando valor você pode envolver com um pouco de esforço como dizer "Olá, nem tanto como a si mesmo parece ser o mais cobiçado pessoa cativante na sala enquanto ela e ela amigos com um poderoso não necessitados rotinas que exiba o seu valor e excelência.

**3. Crie uma conexão Emocional:** Claro, você é legal e interessante. Mas você poderia estar conversando com alguém no quarto. Por que ela? É tempo para mostrar que vocês os dois estão ligados de alguma forma, têm coisas em comum, clique, compreender-se mutuamente, e foram pensados para satisfazer.

**4. Estructure um chamado para a ação:** Só porque ela gosta de você, isso não significa que ela vai dormir com você. Uma janela de possíveis intimidades abriram-se, mas se você quer que ela salte através dela, você terá que dar a ela um incentivo para fazê-lo no momento. Mais comumente, isto é feito através do falar ou despertando o seu toque. Tempo, conforto, confiança e diversão também podem conseguir isso. Mas às vezes ela precisa de um forte motivo para que isso se torne um salto físico. Estas técnicas, obtendo ciúme, dando mensagens contrárias, ou mesmo desaparecendo por um tempo, irá ajudá-la a perceber que se ela não se mover rapidamente, ela pode perder uma oportunidade para ela ficar junto de você.



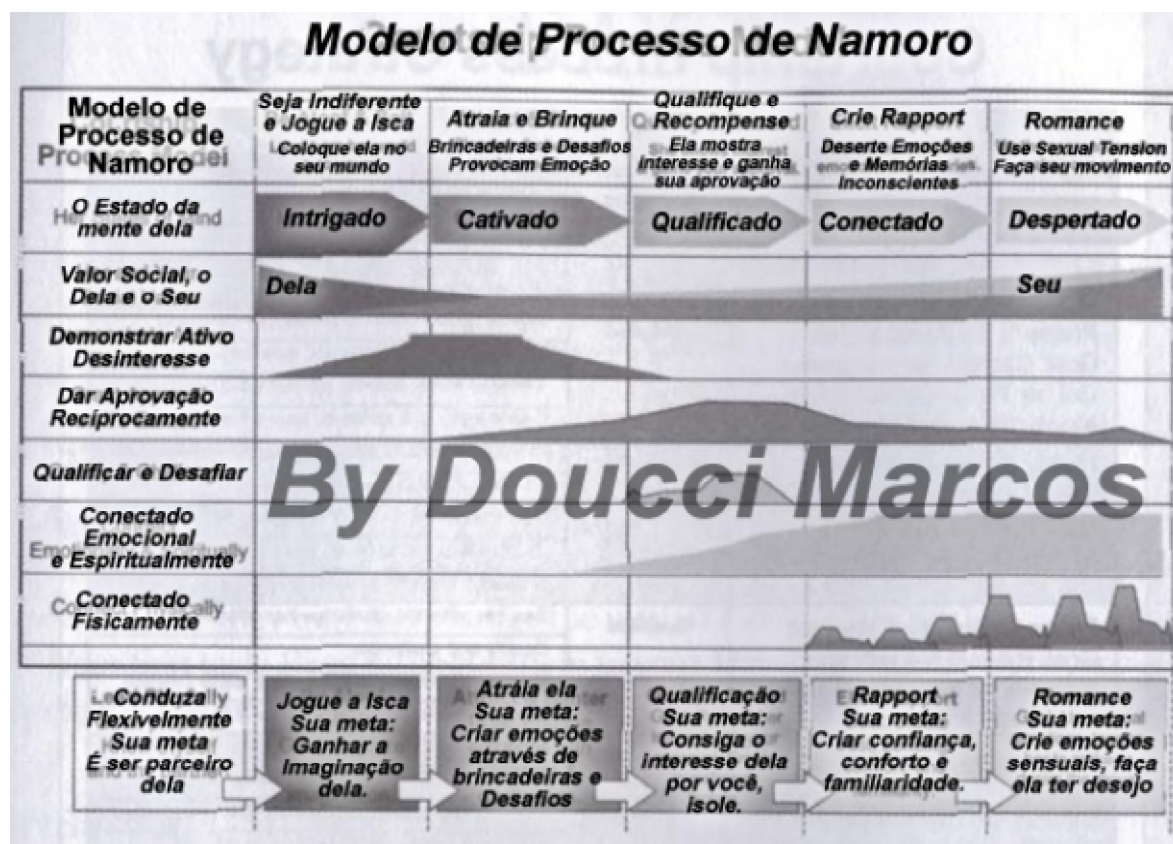
**5. Faça uma conexão física:** Quando ela está interessada em ir mais longe, tudo que você tem a fazer é evitar que eventuais erros que irá causar a ela para mudar sua mente e caminhe com ela toda a ponte para a intimidade física de uma forma que não deixe-a desconfortável, não pareça necessitado, ou obterá uma resposta negativa de seu piloto automático.

Tenha em mente que nem todo namoro começa no início das fases. Às vezes, a interação mais tarde inicia-se no processo, por exemplo, ela já está atraída por você. No futuro, você pode até mesmo chegar ao nível onde você pode, por vezes, sem mais nem menos conseguir isso mais cedo, em poucos minutos. Quanto antes você começar, mais rápido você será capaz de se mover através dessas fases.

### **Uma exibição perfeita**

Os passos acima me ajudaram a me guiar por quase todas as abordagens que eu fiz. No entanto, existem outras maneiras de retratar o mesmo processo, e diferentes pessoas respondendo melhor de diferentes jeitos.

Então, eu sentei com os treinadores do Stylelife e pedi-lhes que chegasse a sua própria versão disso, entrando em maiores detalhes. Existem seis fases no seu modelo. Isso se parece mais ou menos assim:



Este modelo aplica-se tanto reuniões masculinas quanto para reuniões femininas. Cada fase de desenvolvimento são um marco importante no ponto de fisgada, permitindo que isso o ajude a avançar para a próxima fase.

Embora a compreensão destas fases no desenvolvimento de uma relação é útil, sabe-se como se forma harmoniosamente e com êxito para melhorar é muito mais útil. Então eu perguntei a equipe a quebrar as fases em pormenores e sugeri ações concretas a tomar e atitudes a ter, em cada ponto do processo, Veja o que eles vieram até mim:

<b>Estratégia de Processo de Namoro</b>		
<b>Fase do Processo</b>	<b>Meta</b>	<b>Estratégia: O que fazer quando...</b>
<b>Auto-Imagem: Conduza Fully Flexivelmente</b> Meta: Prepare você mesmo, conheça você mesmo, seu par ideal, e não saia fora do plano.	<b>Confiante</b>	Desenvolva uma identidade confiante Identifique suas habilidades e potenciais Desenvolva a sua melhor estratégia Esteja pronto, você tem que ser um líder
<b>Fase 1: Seja indiferente e Jogue a Isca</b> Meta: Capturar a imaginação dela, colocar ela dentro do seu mundo.	<b>Intrigada</b>	Seja o prêmio, seja indiferente a ela Aproxime-se e mande a falsa restrição Pronto para sair, aja desinteressadamente Crie intriga e curiosidade, instigue ela
<b>Fase 2: Atração e Brincadeira</b> Meta: Criar prazer e desafios para entrar nas emoções Isso gera muita atração.	<b>Cativada</b>	Prove seu valor social, crie emoções Crie leve confusão, desafie, crie tensão Depois do Hook Point, ganhe seus amigos Demonstre social proof e valor social Crie oportunidade de se isolar com ela
<b>Fase 3: Qualifique e Recompense</b> Meta: Recompensar ela com a sua aprovação, fazer ela "investir" em você.	<b>Qualificada</b>	Veja o potencial dela, desafie seu esforço Qualifique e Desafie Recompense, Demonstre Interesse Leitura Fria, Controle de Frame
<b>Fase 4: Crie Rapport</b> Meta: Criar confiança, criar conforto, fazer ela se sentir como se já conhecesse você no passado e te quer no futuro, você mostra o quão especial pode ser	<b>Conectada</b>	Mantenha ela entretida com rotinas Mude de local, crie novas experiências Demonstre confiança em relacionamentos Elicite valor, usa memórias antigas Se associe com sentimentos Crie laços de conexão Teste o kino, escale fisicamente Crie motivação a perseguir você
<b>Fase 5: Romance</b> Meta: Usar o sexual tension e as emoções físicas, inspirar o desejo dela, e mover ela para outro lugar.	<b>Despertada</b>	Crie atmosfera sexual Elicite valores sexuais controlando frame Use de kino erótico e escalada total Observe e responda suas reações Faça movimentos ousados, sem medo Abraçe e fique... Sem pressa pro sexo Nenhum pesar, ela se sente com isso tudo Fixe e administre as expectativas
<b>By Doucci Marcos</b>		

Você não precisa memorizar todas estas fases e as estratégias, desde que você compreenda o seu subtexto-atração que não é aleatória, a sedução não é apenas algo que acontece, não é desastrosamente que você arruma um namoro. O fato é que, se outros homens estão usando isso ou não, existe uma fórmula que faz a escolha de algumas delas com êxito e mulheres na sua vida.

Você tem agora a fórmula.

\* Nota do Tradutor: Os gráficos foram traduzidos e “resumidos”, você pode pensar que está diferente do original, mas não está, o sentido é o mesmo. Você pode conferir no livro original. Obrigado

# DIA

## 22

### MISSÃO 1: Aprenda a Manobrar o Script

Hoje é o dia de controlar seu frame, um dia em que você aprenderá a se manter dominante durante uma conversa. Esses conceitos não vão ser usados apenas para as situações sociais, mas podem mudar o jeito que você observa o mundo.

Sua primeira tarefa: Leia tudo sobre frames nas Instruções Específicas do dia 22, antes de proceder nas outras missões deste dia.

### MISSÃO 2: Reconstruindo um Frame

Sua primeira missão é reframe (reconstruir) algo negativo para positivo pelo menos uma vez no decorrer do dia.

Quando você escutar um amigo, colega ou estranho reclamar ou falar sobre algo negativo sobre sua pessoa, tente reconstruir isso para uma coisa positiva. Por exemplo, se alguém disse que você é incompetente em alguma coisa, diga apenas que você gosta de fazer as coisas de forma perfeita.

Se alguém disser, “Minha namorada está me deixando louco”, responda. “Por que você acha que ela reclama? Ela reclama, pois ela se importa. Se ela não ligasse, ela não falaria nada”.

Continue reconstruindo o frame até a pessoa aceitar suas conclusões positivas.

Se você não escutar nenhuma reclamação durante o dia inteiro, chame um parente ou amigo e pergunta qual foi a maior frustração da semana e, por conseguinte, transforme isso em algo positivo.

### MISSÃO 3: Reconstruir um Frame no Alvo.

Escolha uma dos exercícios de reconstruir um frame (reframe) durante a paquera. Sua missão está completa quando você conseguir fazê-lo uma vez de forma bem sucedida. Quando disser isso, tenha um sorriso no rosto e certeza de que não está falando sério:

1. Reconstrua um acidente em uma situação: Vá há um local bem movimentado, como um bar ou loja. Quando alguém esbarrar em você, enquanto ela se distancia diga, bem humorado mostrando uma certa indignação, “Você acabou de me apalpar? Saiba que eu não sou tão fácil. Eu preciso de um jantar e um filme primeiro.”

2. Reconstrua uma gentileza em interesse próprio: Vá uma loja de CDs e converse com uma empregada ou cliente feminina. Peça uma opinião sobre um bom CD que deverá tocar na música de fundo de uma festa, algo novo e legal. Quando ela sugerir algum CD, acuse-a, com humor, de estar sendo paga para dizer isso. “Você acha mesmo que eu devo comprar aquele CD? Você não está ganhando uma comissão da gravadora está? Você, provavelmente, deve ganhar uma lavadora ou algo do tipo a cada cem cópias que vende”. Então considere em comprar o CD. Você saberá o porque no dia 24.

### MISSÃO 4: Quando a Coisa Fica Complicada.

Se você não conseguiu trocar telefones de forma bem sucedida até agora. Estude seu “Silent Wingman”, lembra-se dele? Ponha-o no bolso de traz, e ajeite sua agenda, aborde pelo menos mais 4 mulheres ou grupos hoje.

---

## INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS DO DIA 22

### MUDANÇA DE FRAME

Por Thomas Scott Mckenzie

A frame do artista é uma pintura. O frame do carpinteiro é a casa. O frame dos gerentes de RH é contratar bons empregados. O criminoso só consegue fugir através de um frame estranho. O frame de um diretor de cinema é um tiro. O frame dos jogadores de boliche é uma jogada perfeita.

Existem diversos significados de frame na língua inglesa. Mas a maioria dos significados se relacionam com uma estrutura ou agenda. No livro, ***Introducing NLP***, esse livro clássico de programação neuro-lingüística dos autores Joseph O'Connor e John Seymour definem essa palavra como “A forma que colocamos as coisas em diferentes contextos, dão a elas diferentes significados: aquilo que consideramos importante no momento”.

Em outras palavras um frame é o contexto pelo qual cada pessoa, coisa ou ambiente é percebido e controlar isso é controlar a interação e mudá-la para alcançar o resultado desejado. Você pode mudar seu próprio frame, ou de outra pessoa, ou até mesmo a situação.

***(Nota do Doucci: Simplificação: Frame é (de uma pessoa) uma opinião ou um modo de ver, ouvir ou sentir alguma coisa).***

Reframing (ou reframe) é o processo de mudar o frame ou promover uma visão nova sobre o assunto.

“Reframing pretende pôr um novo ou diferente frame ao redor de alguma imagem ou experiência”. Robert Dilts escreve no livro dele no capítulo Sleight of Mouth: “Psicologicamente, ‘reframe’ é algo para transformar um significado pondo isso em um vigamento ou contexto diferente ou que previamente foi percebido”.

De fato, a maioria dos flertes tem uma parte de reframe. Por exemplo, se uma mulher se esbarra ser querer em você e você pergunta. “Você fez isso para pegar na minha bunda?” Você apenas fez o reframe da situação de uma colisão acidental, para uma situação sexualmente carregada.

As maiorias das situações sociais podem ser pensadas em frames. A questão do macho alfa. Macho alpha nada mais é do que a pessoa que domina o frame (ou ponto de vista) em determinada situação. Dominação, entretanto, não pode ser confundida com teimosia ou infantilidade. É como Dirts diz “Aquele que possuir maior flexibilidade, direcionará os rumos da interação”.

Quando você conhece uma mulher, é importante que você tenha um frame forte. Logo, ela precisa tentar buscar sua aprovação e não dos outros a sua volta. Essa é uma das razões pelas quais você está preenchendo seu calendário Stylelife com eventos para que uma mulher possa entrar em seu mundo.

Se você observar, tudo aquilo que não se deve fazer em uma abordagem como, agir suplicando, pagar uma bebida para uma mulher para que ela fale com você, são evidências de um frame fraco, ou frame de outra pessoa.

## Técnicas de Reframing

Embora existam incontáveis técnicas para reassumir um frame, no livro de Robert Dilts, há 4 focos principais.

### MUDANDO O TAMANHO DO FRAME

Dilts usa o filme “Cabaret” como exemplo para mostrar como o tamanho de um frame pode afetar nossa percepção. Uma cena do filme começa em um zoom de “um jovem com expressão angelical cantando em uma belíssima voz”, ele escreve. Mas quando a câmera começa a se afastar, os telespectadores notam que ele está fardado. E quanto mais a câmera se afasta, os telespectadores podem, então, ver seu braço com o símbolo nazista.

“Enquanto o tamanho do frame aumenta cada vez mais, eventualmente notamos que o garoto está cantando um hino nazista”, Dilts conclui. “O significado e os sentimentos proporcionados pelo início da imagem mudam completamente pelo acréscimo de informação vindo do aumento do frame”. Então, durante sua interação com as mulheres, imagine que você possua uma câmera de filmagem e você possa controlar o tamanho dessa perspectiva.

Digamos que você queira que uma mulher saia do bar e vá para sua casa com você, mas ela está preocupada com o que os amigos dela vão pensar. O quadro dela é equivalente à uma tomada em um filme. Você pode diminuir o zoom da tomada e dizer à ela que o tempo dela nessa terra é curto, e aventuras inesquecíveis aguardando por ela são constantemente inibidas por ela mesma baseada no que os outros vão pensar, a vida não vai esperar por ela. Ou você pode aumentar o zoom, tirando os amigos dela da imagem e focando apenas nos desejos dela, criando um mundo íntimo e aconchegante entre vocês no qual ela não queira sair.

### CONTEXTO REFRAMING

O contexto de um frame baseia-se no fato de que um mesmo evento terá implicações diferentes dependendo das circunstâncias ou ambiente o qual ele ocorrer. “A chuva, por exemplo, será percebida como um algo extremamente positivo em uma região com seca, mas como algo terrível em para um grupo de pessoas em meio a uma inundação”. Dilts escreve “a chuva não é algo bom nem ruim. O julgamento disso vai depender do contexto em que ela for inserida”.



Isso é importante tanto para seu jogo interno (inner game) como para seu jogo externo (outer game). Vamos dizer que você tentou um novo opener, mas a garota deu uma olhada estranha e foi embora. Você veria essa interação como uma falha. Mas se você refizer o contexto do frame para que o objetivo dessa interação não era conseguir os números da garota, mas determinar a efetividade de seu novo opener, então sua interação foi um sucesso.

## CONTEÚDO DO REFRAMING

Conteúdo de um frame indica que pessoas vêem a mesma coisa de maneiras diferentes a parte de sua atitude pessoal, gostos, desgostos, necessidades e valores. Dilts usa o exemplo de um campo de grama vazio. Um fazendeiro enxerga a oportunidade de plantar naquela terra, um arquiteto vê a oportunidade de construir uma linda casa, um piloto em um avião pequeno que está acabando a gasolina, vê o campo como uma pista de aterragem de emergência.

Vamos supor que você esteja no bar de novo com a garota, desejando levá-la para casa. Mas a amiga dela insiste em dizê-la “Vocês deveriam ficar aqui. Por que você precisa ir para outro lugar. Você não deveria sair desse jeito com um cara que acabou de conhecer”.

Seria fácil dizer que o comportamento da amiga é egoísta e controlador. Mas tente encontrar um fator positivo nessa atitude dela. Talvez, ela esteja preocupada com a segurança de sua amiga. Talvez, ela ache que você tenha uma van com sacos plásticos, fita adesiva e ferramentas cortantes no porta malas.

Ela pode até estar te frustrando e te irritando, mas o comportamento dela possui um intuito positivo. E quanto mais rápido você entender o frame dela, mais fácil ficará para você administrar a situação. Por exemplo, você pode ficar um tempo com a amiga dela para adquirir mais confiança e dar a ela seu número de telefone. Dessa forma, se ela precisar encontrá-los ou falar com ela, ela terá mais uma opção a quem ligar.



## REFRAME CRÍTICAS E CRITICISMO

O grande problema de críticas é que elas simplesmente não apontam o que você está fazendo de errado. Elas constantemente dizem o que eles pensam estar errado com você.

Para se lidar com críticas, é importante ir além da negatividade e pensar que o julgamento é feito com boas intenções.

Isso também se aplica às suas críticas aos outros. Quando um amigo oferece uma idéia, por exemplo, evite responder com uma negativa que poderia iniciar uma discussão como “Isso nunca dará certo”. Em vez disso, faça uma pergunta positiva e construtiva que não será levada para o lado pessoal. Como “Qual é o caminho para eu tirar isso de mim?”.

Essa técnica pode ser aplicada para si mesmo. Pegue qualquer desculpa que esteja lhe afastando de seus objetivos como “Eu não tenho tempo” e transforme em um problema resolvível “Eu não uso meu tempo eficientemente”. Então, transforme essa questão em uma pergunta: “Como eu posso usar meu tempo eficientemente para que eu alcance meus objetivos”.

Reconstruir críticas e limitações em “como”, pode ajudar a abrir portas em questão sem saída.

### Usando o Frame No Jogo

Quanto mais você aprende sobre frames, mais flexibilidade, diversão e sucesso você terá na sua vida profissional e social. Pelo menos, tenha sempre em mente essas três coisas quando estiver interagindo com uma mulher:

1. Sempre tenha um frame Forte. Ela precisa conhecer sua realidade, em vez de você se adequar à realidade dela. Mais que dinheiro e aparência, isso vai lhe dar status.

2. Reframing é a chave para persuasão e paquera. Ele lhe dá o controle da conversação para direcioná-la para algo positivo, divertido, excitante e no tempo sexual certo. Pratique isso o máximo que puder, e você não terá apenas mais sucesso com as mulheres, mas você se tornará um orador mais talentoso e também um bom pensador.

3. Use essas técnicas com moderação. Não seja obsessivo em controlar o frame de todas as interações, às vezes se render pode significar vitória.

# DIA

## 23

### MISSÃO 1: Auto-Avaliação.

Bem vindo ao seu ultimo dia de revisão.

Abaixo estão algumas das competências que foram lhe apresentadas e aprendidas até agora. Classifique-se circulando um número de 1 a 10 em cada área, sendo: 1 totalmente deficiente, 5 sendo médio, e 10, perfeito na capacidade listada.

Postura	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Projeção Vocal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tonalidade Vocal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vocal Pausadamente	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfeitando	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vestuário	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Inner Game	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Contato de Olho	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Energia / Positividade	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cold Approach	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Uso de Opener	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Falsa Restrição de Tempo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Rooting	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Desqualificação	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Expressão de identidade	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Demonstração de Valor	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Não-Necessitado	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Contando Histórias	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Leitura Fria	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Conversa Espontânea	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Transição de Opener	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Semeadura	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Troca de números	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Construção de Frame	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reframe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Selecione as áreas em que você está tendo mais dificuldades e as trabalhe hoje, utilizando o material e exercícios já lhe proporcionados.

O traço definitivo para obter um encontro começa na próxima semana, assim certifique-se que você está preparado para isso.

## MISSÃO 2: Adquira uma Linha de Vida

Se você conseguiu um numero de telefone, que é bom. Uma das duas coisas é provavelmente aconteceu.

A primeira é que você tem um sticking point. Em caso afirmativo, tire um tempo para obter ajuda. Visite o [www.stylelife.com/challenge](http://www.stylelife.com/challenge) e entre no fórum Challenger. Crie um tópico ali com o título “Sticking Point”. Discuta a área específica onde você está tendo dificuldade, fornecendo detalhes conforme for possível. Usando o conselho de treinadores e ficando de colegas challengers online, e também... Faça mais quatro abordagens hoje.

A segunda possibilidade é que você tem apenas lido o livro e não tem feito as atribuições no campo. Que vergonha.

Se você já tem um número de telefone ou sobre um encontro, e não fique apenas sentado lá e olhando fixamente. Vá e faça mais quatro abordagens. Para pratica ficar perfeita

## MISSÃO 3: Começando a Persuasão

Agora que sabe que quando encontrar mulheres, é importante compreender o motivo destas técnicas e trabalhos, para que possamos responder melhor às flutuações, surpresas, e circunstâncias inesperadas que ocorrem em situação social. Assim volte as Instruções Específicas do Dia 23, e leia o livro de relatório sobre influencias de Robert Cialdini e preencha os espaços.

## **INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS DO DIA 23**

### **O MOTOR DO SIM – UM LIVRO RELATÓRIO**

Em Influência: A Psicologia de Persuasão, professor de psicologia Robert B. Cialdini analisa os atalhos que as pessoas usam para tomar decisões, depois destila as táticas de persuasão para as seis chaves de princípios psicológicos.

O foco de Cialdini é sobre vendas e anúncios. Contudo, os princípios dele irão ajudar explicar não apenas por que as pessoas comprem um automóvel ou marca de sabão em particular, mas também como fazer as pessoas tomar decisões sobre um ao outro.

Abaixo é um breve sumário de princípios de Cialdini. Cada um tem classificações de aplicações ao processo de criar atração. Por exemplo, o princípio da Prova Social (Social Proof) explica o motivo de mulheres serem mais atraídas por homens que estão acompanhados por outras mulheres do que homens que estão só. Depois de cada princípio amortizar parcialmente, pelo menos um prático bastante você pode empregar aquilo para melhorar seu jogo.

Uma palavra de aviso: Estes são poderoso princípios, e eles estão sendo utilizados para solicitar a nobre face das pessoas, e não para suas fraquezas. Guiar as pessoas na direção de seus próprios interesses, não apenas pelo seu.

#### **Social Proof**

Isto é o princípio de maior regra: Se muitas pessoas estão a fazer alguma coisa, outros tendem a acreditar que aquilo deve ser a coisa certa a se fazer. Como Cialdini explica, “Um dos meios de nós usamos determinar o que é correto é descobrir o que as outras pessoas pensam que é correto”

Social Proof ou Prova Social é particularmente persuasão, ele nota que, quando o indivíduo experimenta fazer uma decisão incerta ou numa obscura situação. É também mais potente quando os indivíduos de nós, que somos pessoas de observância, nós relatamos para ou acreditar de apenas gostar de nós mesmos.

APLICAÇÃO: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Bel -Prazer

Talvez o mais óbvio deles todos, os princípios de Bel-Prazer guarda que nós somos mais inclinados a estar de acordo com as requisições de alguém que nós aprendemos a gostar.

Cialdini cita vários fatores desse produto Bel-Prazer. Este acontece quando alguém tem uma moda idêntica ou estilo, antecedentes, ou interesse como de costume: isso se aplica aos cumprimentos, se é fisicamente atraente, ou tem repetido contato conosco, especialmente em situações onde temos que cooperar com ele ou a ela alcançar um mútuo benefício.

Cialdini adiciona uma interessante torção para este princípio: uma inocente associação com qualquer coisa defeituosa, disposição de influência como pessoas sentir acerca do uso de. “Para melhor ou pior, ele continua Se nós podemos cercar nós mesmo com sucesso que estamos ligados e já é um modo superficial, nosso público prestígio irá elevação”.

APLICAÇÃO: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Reci procação (Retri bui ção)

Se pessoas fazem alguma coisa por nós, nós nos sentimos obrigados a lhes pagar essa coisas. Mesmo “as pessoas no qual nós habitualmente temos aversão” pode aumentar bastante a possibilidade que nós faremos que elas desejo apenas por fornecendo nós com um pequeno favor antes de sua requisições” escreve Cialdini.

Um interessante corolário , ele adiciona , é tudo a fim de obter alguém estar de acordo a um pequeno requisição , um boa tática é iniciar por fazendo um grande requisição que a ela ou ela é possível a declinar :

APLICAÇÃO:\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Compromi sso & Consi stênci a

Quando uma pessoa compõe a sua mente sobre algo, eles tendem a não alterar aquilo especialmente, mas se elas atrás daquilo acima com um ação ou uma declaração. Já quando confrontada com fato ao contrário, ela freqüentemente não sofrerá na sua decisão ou crença.

“Uma vez nós temos feito uma escolha ou tomada uma resistência explica Cialdini, nós devemos ter um encontro pessoal e interpessoal e comportar-se consistentemente com um compromisso”.

Existem muitos corolários para esta regra. Um é que todas pessoas freqüentemente observam os seus atos a fim de determinar as suas crenças, em vez de permitir as suas crenças, sua guia ou sua ação. Outras condições que se pode obter de pessoas á cometer a decisão de comprar alguma coisa, mas o preço elevado ou as regras trocam antes de ele comprar aquilo, eles ainda deseja-o. E finalmente, há o pé - o - porta técnica: Obter pessoas cometer a uma grande compra, ter lhes primeiro fazer um pequeno, inconseqüente um.

APLICAÇÃO:\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Autoridade

Estas condições de princípios simplesmente que nós tendemos ser obediente para números de autoridade, mesmo há tempos quando você deseja fazer não percebe o atrito com nossas crenças pessoais.

Um efeito secundário destas notas de Cialdini, nós é tudo que somos e sugerimos para pessoas para o qual apenas possui símbolos de autoridade, como nós somos legítimas autoridades. Os símbolos nós freqüentemente podemos incluir títulos profissionais: fardas ou forma ornamental; caros símbolos de poder; e dominante ou convincente falando de vozes. Nós mesmos temos que aceitar como autoridade alguém quem é simplesmente maior do que nós.

APLICAÇÃO: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## Escassez

Conforme as regras de escassez, as pessoas vêem as coisas que são raras, ou tornando-se raro quanto mais valioso e desejável do que seria se fossem facilmente acessíveis. “Oportunidades parecem mais valiosas para nós, quando a sua disponibilidade é limitada” Observa Cialdini.

Uma das mais importantes conclusões de Cialdini chama de tudo isto é que “a idéia da perda potencial desempenha um grande papel na tomada de decisão humana”. Assim, quando os obstáculos são colocados no caminho de algo ou o nosso acesso a ela torna-se limitada, o nosso desejo de que se torna maior. Depois, tendem a atribuir-lhe mais qualidades positivas, a fim de justificar o desejo.

“Porque sabemos que as coisas que são difíceis de posse normalmente são melhores do que aqueles que são fáceis de posse” ele escreve, “muitas vezes nós podemos usar um item da disponibilidade para nos ajudar de forma rápida e correta decidir sobre a sua qualidade”.

Ele acrescenta que tende a vontade objetos cuja disponibilidade é restrito repente, mais de itens que têm sido sempre escassos.

APLICAÇÃO: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### O Próximo Nível

O mais poderoso dos motivadores ocorre quando diferentes princípios de persuasão unem forças, por exemplo, quando se combina com a escassez prova social. “Não só queremos o mesmo item quando ele está escasso” Cialdini escreve: “nós queremos mais quando estamos em concorrência para ele / isso”.

Para o seu exercício final, anote um exemplo de como dois princípios diferentes podem ser combinados para criar um forte motivador para a atração.

APLICAÇÃO: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# DIA 24

## MISSÃO 1: Seja a Festa

Um dos maiores equívocos que os homens fazem quando tentam fazer planos com uma mulher, é não ter um plano em primeiro lugar. "Eu não sei. O que devo fazer?" "só pode ser o pior modo para convidar para uma pessoa para sair.."

O próximo pior modo é perguntar, "Tipo, o que você vai está fazendo no sábado"? E se convidando junto.

Em lugar de ficar se jogando para o estilo de vida dela, uma armação melhor para ter, é você colocá-la no seu mundo. Ela está adquirindo tudo e está te puxando para a vida dela, e esperando para pisar no homem que está se jogando para cima dela. O que lhe vai tirar todas as chances com ela.

O Desafio de Stylelife quase não é sobre mulheres, é sobre estilo de vida. Se você pode construir um estilo positivo, lidera as pessoas, lugares, e coisas ao redor você, um que outras pessoas respeitam e querem ser uma parte de ti, você se encontra bem e atrai mulheres automaticamente.

Assim para fechar o Desafio de Stylelife, você vai planejar uma festa de jantar durante Dia 30. Sua tarefa é ler as Instruções Específicas de hoje e finalizar. Só depois que fizer isso passará para a Missão 2.

## MISSÃO 2: Semeie Sua Festa de Stylelife

Sua missão hoje é semear sua festa de jantar.

As mulheres de aproximação e grupos que você usou o material que aprendeu. Mas em vez de semear um evento em seu calendário, semeie sua festa de jantar. Você pode querer discutir o tema ou ocasionar para a festa, e mencionar qualquer amigo que compartilha algo em comum com ela. Mas não o convide.

Só quando a conversação estiver terminando, troque números, e a convida à festa.

Um modo para fazer isto é dizer, “Você sabe que estou fazendo uma festa? Você deveria vir à festa de jantar. Eu penso que, você realmente desfrutará de algumas pessoas lá. E, além de nós precisamos de um cartão selvagem”.

Se ela pergunta o que é um cartão selvagem, dê contrariedade dizendo "alguém imprevisível " ou a elogia dizendo " alguém novo e interessante ". O que você escolhe dizer aqui, depende completamente da auto-estima dela.

A menos que ela seja realmente entusiasmada sobre ir, não lhe dê naquele mesmo lugar os detalhes da festa. Isso pode vir como muito ansioso. Espere falar primeiro no telefone. Deste modo ela terá que trabalhar um pouco mais duro para isto, e demonstra que ela é confiável e misturará bem com seus amigos.

Sua missão colecionou o número de telefone de um convidado de festa em potencial e fez cinco aproximações . Seja o que acontece primeiro ou o último. Amanhã você estará usando aquele número.

---

## INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS DO DIA 24

### SUA FESTA STYLELIFE

Você sabe o que é importante saber sobre ter uma festa?

É uma desculpa para adquirir o número de telefone de quase qualquer um que você encontrar, como também uma desculpa para chamar qualquer um que você não falou por muito tempo. Nenhum contanto passado sempre irá a festa de jantar ocasional. A finalidade do Desafio, é a dar uma festa.

Com a finalidade Desafio, a definição de uma festa é simplesmente seis ou mais pessoas que recolhem qualquer local público ou privado com a finalidade de uma diversão, recreativo, experiência unida.

### Intenção

Tendo uma festa de jantar lhe permite adquirir sempre uma mulher em sua relva onde ela tem que se completar para sua atenção. Também traz um fácil, dia de baixo compromisso. Três pessoas ao redor são o bastante para manter a conversação, construir um conforto e ambos terá um tempo privado sozinhos.

Além disso, tendo uma festa regular acrescentará a seu círculo de amigos e amigas de potencial; constrói suas habilidades sociais; fortalece suas

qualidades de liderança; e lhe ajuda a desenvolver o tipo de estilo de vida que outros querem ter. Alguns, da maioria que são desejados pelas mulheres no mundo, não saem como atores, músicos, diretores bilionários, e atletas. Elas também saem com os donos de clube e promotores. Isto é porque todo o mundo quer ser aceitado pela multidão. Assim faça todos um favor, criando uma multidão e os aceitando.

### Promoção

Você não precisa criar convites para sua festa de jantar. Não faça penetras para sua festa. Este é um evento pequeno, exclusive com uma lista de convidados escolhidos, e penetras insinuam massa, bagunça e indiscriminação.

Porém, você precisa de uma razão por ter a festa. Não precisa ser qualquer coisa complicada. Considere apresentando sua festa a mulheres como um ritual semanal onde você junta algumas das pessoas mais interessantes para se encontrarem para uma boa comida e uma boa conversação. Ou, para uma habilidade melhor, de fato faça isto um ritual semanal ou mensal. Você poderia chamar isto de “noite de Martini de segunda-feira” ou “o desafio de charadas de terça-feira” ou “a quarta-feira internacional do cozinheiro”. Se você quiser se pôr realmente pretensioso, você poderia chamar isto até mesmo de salão.

Outra opção é criar uma ocasião para o jantar. Se um amigo seu fez qualquer coisa liberal, um CD independente, publicou um artigo, começou um website, teve um aniversário, adotou um filhote de cachorro, comprou uma camisa nova - dê uma festa para honrar ele. Então coloque o CD novo, faça a leitura do artigo, ou orgulhosamente exiba a camisa de nova festa.

Outro pretexto é fazer isto num feriado. Todo único dia no calendário comemora algo - dia de irmão nacional, dia de quarteto da barbearia, o nascimento de Gary Colemam - assim dá uma festa para celebrar.

### Local

Sua festa pode acontecer a quaisquer de vários locais.

A melhor jurisdição é sua casa ou apartamento, ou a casa ou apartamento, de um amigo. Há só algumas preparações necessárias que você precisa fazer: limpando o espaço, provendo algo para comer, selecionando uma música

apropriada, e - assumindo verificando se seus convidados são maiores de idade - tendo bastante álcool no último tempo da festa.

Se cozinhar não for seu forte, uma festa de jantar pode ser uma desculpa para você aprender. Se um das mulheres que você se encontrou gostar de cozinhar, convença ajudá-la. Considerando que seus convidados sabem que você está dando a festa para se ensinar a cozinhar, eles vão nem mesmo mentir quando o peru pegar fogo. Contanto que haja álcool para beber.

Se você não tiver o tempo ou incentivo para cozinhar, há pouco ordene “fora comida”, remova os recipientes, deixe esquentando no forno até os convidados chegarem para a festa, então sirva em pratos regulares. Se ninguém perguntar, você não precisa lhes falar. Se alguém perguntar ou comentar, diga que a comida é da rua abaixo do restaurante grego.

Se o espaço for menos que a quantidade de pessoas, proveja um espaço se sentando contido para facilitar conversação. Compre cadeiras de anti-baratas se você tiver. Se você é menos experiente sendo anfitrião, comece ou termina a noite com um evento de grupo, como um espetáculo de televisão semanal favorito ou um jogo interativo como charadas. Nunca subestime a atração de qualquer coisa que era divertido quando tinha sete anos.

A segunda-melhor jurisdição é uma sala de estar ou restaurante que têm mesas ou sofás grande bastante para seu grupo inteiro. Faça uma reserva com antecedência e confirme no dia da festa. Está perfeitamente bem para todo o mundo dividir a conta. Em realidade, não é nada diferente de um jantar regular fora, sua intenção para celebrar como um grupo é bastante para justificar isto, uma chamada para festa.

Outros locais incluem, um parque, um piquenique de noite ou churrasco, um clube, ou até mesmo um jogo de boliche, quarto de hotel, parque de diversão. Seus únicos limites são sua imaginação e a lei.

### Lançando

Você não vai lançar conseguir uma amada –fora da festa, a menos que você realmente queira e que realmente você quer. Provavelmente, será uma festa de jantar pequena para um grupo seletivo - e isso é como você vai explicar isto à mulher que você está falando. O mais seletivo e exclusivo que sua festa possa ser e melhor se mostrará ao redor da cidade.

Por exemplo, em lugar onde as pessoas são convidativas, lhe fala você lançar “a festa de jantar”- escolhendo e escolhendo há pouco a combinação certa de personalidades interessantes, interesses, e ocupações - e ela poderia

fazer uma adição boa ao elenco. Afinal de contas, toda festa precisa de um cartão selvagem.

Embora a chamando um cartão selvagem possam ser um caçador divertido, você na verdade querará a pessoa em sua festa. Assim tenha certeza que você convida alguém, cuja conversação ou comportamento é ligeiramente excêntrico e ultrapassando (mas não desagradável ou extremo). Para levar a pressão fora de que você é o anfitrião, porque os convidados terão outra pessoa para falar aproximadamente e os entreter.

Você também querará convidar um amigo masculino que é um bom conversador pelo menos, pelo menos um amigo de confiança ou junta, e as mulheres que você se encontrou (ou se encontrará) durante o Desafio. É crucial ter certeza há mais de um presente de mulher em sua festa, de forma que a menina que você está interessado, não sinta incômodo ou excedido em número.

Se mais de uma mulher, que você se encontrou durante os espetáculos de Desafio, comparecer, não preocupa se elas comentarem de como o conheceu. Há pouco mantenha sua armação forte: Você é uma pessoa social que gosta de sair e conhecer as pessoas novas, discutindo tudo que tem em sua mente com elas, e lhes trazer sempre para rede. Se você viver nesta realidade, elas normalmente acabarão competindo para você.

Se ela quiser trazer um amigo, não apavore. A deixe. Se você encantar o amigo dela, é provável que você a encante como bem. Até mesmo uns amigos masculinos que não faz mal. Afinal de contas, você convidou outras mulheres, eles podem te ajudar até mesmo para o manter ocupado. Embora você não queira encorajar que ela traga os amigos, se ela fizer, alargará só seu fim de círculo social para que faça tanto melhor para a próxima festa.

Se você estiver tendo a festa de jantar em uma casa, a energia às vezes pode imergir depois da comida. Um modo para impedir para isto de acontecer é convidar uma segunda troca de quatro a oito pessoas posteriormente para coquetéis. As faces novas, entusiasmo, e energia darão para a festa a faísca precisa para fazer isto vivamente e memorável. (Tenha cuidado sobre a cronometragem: a maioria dos convidados chega uma meia hora asperamente depois do tempo. Você lhes fala quando a festa irá começar).

Para cada pessoa convidada, você tem certeza que você tem um modo interessante para o apresentar ou o dela - considere usando o mesmo tipo de declaração de identidade constituído em você. O melhor você faz seus amigos olhar, ou melhor, você olhar.

## Conectando

Há várias coisas que você pode fazer antes, durante e depois da festa afundar sua conexão com a mulher que você está interessado.

Se a festa estiver em sua casa, fale para ela ficar e lhe ajudar a limpar. Se a festa estiver em outro lugar, pense em algum lugar de ir posteriormente.

Às vezes pode ser divertido adquirir o envolvimento dela ajudando com a festa, em lugar pouco confiando em seu trabalho e hospitalidade. Fazer isto, dê as tarefas dela ou tarefas, como trazer ou cozinhar comida.

Um amigo meu faz sangria com as dias dele. O trabalho está claro, envolve álcool, e está perfeito para duas pessoas. Fazer isto, adquira uma garrafa de vinho espanhol, dois limões, duas laranjas, uma manga e uma meia xícara de açúcar. Coloque o vinho como lançador, deixado dentro toma fôlego durante dez minutos, então some o açúcar. Aperte o suco de uma lima, limão, e laranja no vinho. Tenha o dela fatie para cima o resto da fruta em cunhas e acrescente à bebida. Refrigere durante uma hora se possível, lance no valor de uma bandeja de cubos de gelo, e verta para seus convidados. (Esta receita serve para cinco pessoas, assim dobra isto se você tiver dez convidados).

Outras atividades para fazer sempre é variar de fazer compras para ingredientes (o supermercado pode ser a primeira diversão do dia) para tentar rodar seu próprio sushi que pode se pôr sujo - e isso é uma coisa boa.

Tenha cuidado para não amar loucamente o muito dela ou se agachar para a manter para trás entreteve. E não se põe ciumento se outro sujeito na festa começar a falar com ela. Como o anfitrião, você é o homem do momento; ninguém é uma ameaça a você. Se você tem um amigo confiado, o deixe saber sua declaração de identidade, assim o dela pode compartilhar a admiração dele de você com sua data.

A meta da festa de jantar é ter um tempo bom, constrói um estilo de vida excitante, e reúne as pessoas que acharão um ao outro interessante. Se você puder realizar isto, a atração levará ao cuidado de si mesmo.

# DIA

## 25

### MISSÃO 1: Regras do Telefone

Após o passo de troca de números---de telefone---é uma fonte de ansiedade para alguns homens. No entanto, a regra de troca de telefones é simples: Não fazer nada errado. Ela é apenas uma que conheci, e um sinal é a única desculpa que ela precisa para decidir nunca te ver novamente.

Você não quer que isso aconteça. Sua tarefa consiste em ler as Instruções Específicas do dia 25 sobre o telefone no jogo.

### MISSÃO 2: Programar a sua parte

Se você não escolheu um lugar para o jantar especial no dia 30, faça-o.

Anote abaixo o convidado ideal na lista para dez pessoas. Incluir qualquer mulher que tenha trocado os números. Escreva o nome de cada pessoa na coluna da esquerda e de sua identidade na direita. A descrição de cada pessoa deve ser concisa e atraente. De modo que quando você digitalizar essa lista, vai parecer para o convidado que é um evento especial.

Nome	Identidade
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____
6. _____	_____
7. _____	_____
8. _____	_____

### MISSÃO 3: Colha suas sementes

Telefone para todas as mulheres cujo o número você tenha recolhido nas últimas semanas. Pratique o que aprenderam nas instruções das técnicas de telefone.

Convide cada mulher ou convidado para o evento programado para o Dia 30. Certifique-se de dar-lhes uma localização específicas e hora para chegar. Enfatize que vai ser um grupo pequeno, de modo que ela sabe que seu convite é um privilégio e sua presença é crucial à combinar.

Comparando, com pedir recomendações pra filmes de estranhos, pelo telefone, esse deve ser um pedaço de bolo.

Se você ainda não recebeu um número de telefone, faça mais cinco aproximação hoje, com o objetivo em mente de recrutar convidados. Certifique-se de estudar a sua lista de enganar primeiro.

Se você tiver passado a data, não esqueça de adicionar o seu nome no fórum Stylelife de vencedores e compartilhar a sua história com seus colegas desafiadores.

---

## INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS DO DIA 25

### PHONE GAME

*Você sabe, eu costumava esperar dois dias para ligar, mas agora todos na cidade aguardam dois dias. Então eu acho que três dias está bom.*

*O que você pensa?*

--RETIRADO DO FILME SWINGERS

Então você teve sucesso na abordagem e pegou o número de uma mulher que você realmente gostava, mas e agora? E se ela esqueceu você? E se você estiver muito nervoso ao telefone e se atrapalhar? E se ela estiver ocupada no dia que você quiser vê-la? E se ela estiver no meio de alguma coisa importante, quando ela responder? E se a Califórnia cair no oceano?

Não se preocupe com isso.

Se você relaxar, a primeira chamada pode ser um processo simples.



### Quanto tempo esperar

Quanto tempo você está disposto ficar a aguardar entre ter pego o número e fazer a chamada?

Alguns dizem pra telefonar no dia seguinte, outros dizem para esperar três dias.

Todos eles estão errados. Não há um tempo certo para telefonar. Sim, aqui vai o tempo que você pode esperar: Enquanto você possivelmente pode.

Em outras palavras, se você conheceu uma mulher e fez uma conexão incrível, e ela implora para que você chame-a, você pode esperar um semana. Ela não vai te esquecer.

No entanto, se você conhece uma mulher, para falar um minuto seguinte, trocar números, e depois vê-la conversando com caras diferentes todas as noite, você vai ter que ligar para ela no dia seguinte. Isto porque, se não tiver feito uma profunda conexão ou impressão, nas próximas quarenta e oito horas é provável que ela tenha esquecido tudo sobre você.

Quando se trata de ligar, as vezes as regras gerais são: Não perde o ritmo. Ligue para ela enquanto a interação ainda está fresca na cabeça, mas não tão depressa e tantas vezes que ela pode pensar que você é um tarado.

### Para bloquear ou não bloquear?

Muito dos chamados peritos, aconselham bloquear o seu número de telefone quando uma mulher liga. Eles também sugerem que você não deixe uma mensagem se ela não atender.

A idéia, explicam, é que se você manter a conversa, eventualmente, ela vai responder---e assim que ela estiver encurralada , você pode convencê-la a vê-lo.

Eu não uso essa alavanca ou recomendo esse método, a menos que você seja um telemarketing.

O fato é: Se ela está retornado as suas ligações ou não, tendo as suas chamadas, o problema não é o seu Phone game; é o seu jogo de abordagem, porque você não transmitiu as qualidades necessárias para ela querer te ver novamente. Na verdade, sempre que algo der errado em uma etapa na interação, geralmente significa que você cometeu um erro na etapa anterior.

De modo que você nunca bloqueia ligações e sempre deixa uma mensagem. Por quê? Porque mostra confiança. Se você exibiu uma personalidade atraente, demonstrou o seu valor e confiança transmitida quando você se conheceram, e ela vai ser animada quando você ligar.

Sua meta deve ser a de deixar a cada interação com a mulher preocupante. “E se ele não ligar?”

Se você tiver semeado o seu evento corretamente, quando você fizer o telefonema, ela vai saber exatamente o porque você está ligando e ela vai se sentir confortável, tendo a ligação.

### O que dizer

Aqui está um estrutura geral para seguir na primeira chamada:

1. Tente evitar a introdução de si mesmo pelo nome. Em vez disso, comece a conversar com uma chamada para a sua conversa anterior. Se você usou o abridor do Village People para conhecê-la, quando ela atender, diga lentamente e confiante. “Então eu descobri: Não nenhum bombeiro no Village People” Ela vai saber quem é. Se você levar esmiuçadas dela, chamando-lhe um pirralho, quando ela atender, basta dizer, “Ei, pirralho” Desta forma, em vez de lembrar-lhe que você é um estranho (especialmente se acontecer de ela esquecer o seu nome). Você traz ela de volta aos bons tempos, originalmente quando ela tinha falando com você.

2. Para evitar uma embaraçosa pausa, após ela cumprimentá-lo, lache uma rápida história de sua vida. Selecione uma narrativa apropriada de contar histórias que você criou no dia, ou adicionar uma nova para o repertório. Comece dizendo algo como “o mais incrível aconteceu comigo...” Basta a sua história ser curta, e que o ponto de ele não está a construir, mas para fazê-la sorrir, rir, e se sentirem confortáveis.

3. Falar em um tom profundo, calmo, confortável, voz tingidas com diversão e energia positiva. É bom para ser otimista, mas não fale muito rápido ou hiper exagerado. Sorria ao telefone, e ela vai ouvi-lo.

4. Depois de contar a sua curta história, de a ela uma chance de falar. Na maioria das vezes ela vai te contar sobre seu dia ou fazer uma pergunta. Se ela não fizer apenas seguiu em frente.

5. Faça planos para mais tarde durante a semana. Alguns especialistas sugerem que você diga que está o dia ocupado, primeiro a demonstre, entre outras coisas, que você tem uma vida plena e estão espremendo-a. Incorporando o push-pull dizem que aprende sua desqualificação, você pode dizer algo como “Estou ocupado sexta-feira e sábado, mas eu estou preparando um pequeno jantar especial no domingo. Estou convidando um grupo de pessoas realmente interessantes, e você deve vir. Precisamos de um agitador.”

6. Se você estiver convidando-a para um evento que não seja a sua festa, não se enquadra a interação com uma data. Convide-a para “sair,” ou “junte-a” o seus amigos.

7. Se ela diz que pode ir faça, uma grande. Se ela está ocupada, deixe saber sobre uma data para outro evento no seu calendário. E apenas uma. A menos que ela não mostre entusiasmo para ir, diga a ela que ela iria provavelmente se divertir e se liberta de um espaço, você vai chamá-la e deixá-la saber.

8. Se ela está ou não disponível, não diga de repente adeus e pendura-se após ter convidado para sair. Tal como fizeram depois de trocarem números de telefone, de continuar as conversas um outro minuto ou dois. Adicione um pouco de brincadeiras lúdicas ou partilhe uma rápida, história relacionada.

9. Termine em nota alta. Seja a pessoa que diz adeus primeiro. Você está ocupado. Você tem coisas para fazer.

Embora esta é simples e tem sido utilizada de forma eficaz por milhares de homens, não é única forma de lidar com o primeiro telefonema. Como você se tornar mais confortável com o processo, você pode querer distinguir-se dos outros homens pela primeira ligação para falar apenas por breves instantes e, em seguida, fazer planos sobre a segunda ligação.

Se você prefere ir para a próxima, tente evitá-la para a sua primeira interação. Por outro lado se você falhar antes de ter a primeira conversa, textos podem salvar o dia.

Se ela está muito ocupada novamente...

Se ela é vaga quanto aos planos ou a vários convites, vira para baixo, é hora de analisar o seu jogo. Em algum ponto na fase inicial da interação, provavelmente você cometeu um erro. Talvez vinculada a menor valor social, deparei com tão desespero, ou trocaram números de telefone extremamente cedo. Talvez o seu senso de estilo (ou falta dele) não se enquadraram nos critérios dela. Descobrir que sua vinda foi curta e trabalhar para melhorá-lo. Em casos raros, se você estiver fazendo tudo certo, mas ela ainda não terminou, ela pode ter um namorado ou estar recebendo mais de um.

Em geral, nunca aceitar a expressão “muito ocupada” como uma desculpa regular. Se Angelina Jolie chamou e convidou você para um jantar com ela em sua mansão com Bono, Jay-Z, Bill Clinton, e George Lucas, você seria capaz de ir?

Claro que seria. Você deseja quebrar os planos que tinha ou, dar um golpe no trabalho, e provavelmente de pé ali no seu lado, se você tivesse que ir.

Coloque em cada interação que você tem que ser tão interessante e tão raro de encontrar, que ela nunca estará extremamente ocupada para você. Afinal, se foi o perfeito 10, ela não lhe consegue achar tempo?

De modo a ser o perfeito 10.

# DIA

## 26

### MISSÃO 1: Apague a sua mente

Este pode ser o dia mais desafiador, até agora, mas irá também proporcionar o maior benefício para a sua compreensão intuitiva do jogo.

Sua primeira tarefa: Esqueça tudo que você aprendeu até agora.

### MISSÃO 2: Abordagem indefesa

Aborde três mulheres ou grupos hoje, sem usar nenhum material.

Não comece a conversa perguntando para ela uma opinião. Não use frases de Desqualificação. Não fale sobre anéis nem deuses gregos. Não rasgue cartões na metade.

Improvise alguma coisa sobre alguém, talvez em torno de você ou um item que está vestindo ou o que vier na sua mente, no momento, para iniciar a conversa. Não tenha medo de falar pouco; fazendo perguntas diárias sobre o trabalho, filmes e de viagens, ou até mesmo da bebida preferida dela se você estiver em um bar ou um café. Quebre todas as regras.

Fique na conversa até que ela própria arranje uma desculpa, ou é claro que ela peça para você sair. Pode parecer desajeitado, mas continue ali.

Se possível, até o tempo de interação. Seu objetivo é ficar na conversa, durante pelo menos dez minutos sem utilizar o material.

Se tudo correr bem, fique a vontade para convidá-la para jantar ou participar dos seus eventos semanais.

### MISSÃO 3: Viva as Diferenças

Refleta sobre as suas abordagens hoje.

Você notou alguma diferença entre usar um material a ir de um jeito livre? Quais são as diferenças de antes que de você praticar o Stylelife e agora? Se assim for, escreva-as no espaço abaixo.

---

---

---

---

---

### MISSÃO 4: Preencha-as

Sua tarefa final de hoje é ler o seguinte parecer sobre o preenchimento de conversas: Há um ponto que alguns desafios batem em torno de um ponto. Dirige-se a um grupo, aberto, demonstrar valor, faz leitura fria e tudo. Mas eles se sentem embaraçados, porque eles não têm idéia do que fazer com todas estas técnicas. O que eles dizem? Como eles transacionam de peça para peça? Como é que eles conversam a ponto deles trocarem números de telefone?

Estes são, evidentemente, medos irracionais, afinal, eles conseguiram ter conversas interessantes com pessoas que antes não conseguiam. Superar a dependência de materiais, e sabendo que você tem muitas coisas a dizer para preencher as conversas é um dos objetivos no campo atual.

Pode ser fácil esquecer da sua personalidade, mais do que o material, que fará elas quererem vê-lo novamente. Rotinas são grandes, porque elas mostram você sendo mais interessante do que a maioria dos rapazes. Eles também servem como trampolins para você começar uma próxima etapa, em uma interação. Mas toda a sua conversa não precisa ser um grande desempenho. Você não quer que a mulher a pense em você como um pequeno macaco de chapéu, virando a manivela de uma caixa de música para seu divertimento.

Então, ficar-se atualizado sobre entretenimento, cultura, eventos atuais e acontecimentos em torno de cidade; cultivar a capacidade de prestar atenção aos detalhes que outras pessoas fazem, é uma forma de se ter inteligência social; ficar confortável na sua própria realidade e, se ainda estiver com um problema no preenchimento das conversas, faça um curso de comedia de improvisação para ter mais espontaneidade.

Se o jogo é auto-aperfeiçoamento, então estamos todos na mesma busca. Portanto, aprenda a jogá-lo direito.

# DIA

## 27

### MISSÃO 1: Aprender a Ligar

Imagine se você conheceu uma mulher cujo músico favorito do cinema foi exatamente o mesmo que o seu; que compartilhou suas fortes convicções e opiniões, e que acabou por ter crescido apenas um quarteirão de distância de você, mesmo que você nunca conheceu. Será que você não sinta que você conheceu alguém incrível?

Este é o poder de rapport. E é algo que você deseja criar com cada mulher que você está tão interessado em voltar para as instruções específicas do seu dia 27 e ler sobre o assunto antes de passar para o resto de toda a missão.

### MISSÃO 2: Data a Sua Agenda

Imprimir ou copiar um novo calendário stylelife página.

Preencha de eventos, com todos os pontos e as razões para ir - a cada dia até o final do desafio. Certifique-se de incluir o seu partido. Em seguida, familiarizar-se com as atividades, as datas em que você os listou, e os motivos para ir.

### MISSÃO 3: Rapport Exercício

Escolha dois dos três exercícios abaixo para rapport. É certo para julgá-los com um colega de trabalho, cofre, casual conhecido, ou mesmo em uma sessão de chat online, mas você vai ter mais proveito dos exercícios se você fazê-los com uma nova pessoa ou grupo que você abordou. Se a interação vai bem, certifique-se de convidar a mulher estiver interessado na sua festa ou um jantar a sua agenda de eventos.

Dedicar grande atenção à reação da outra pessoa como você aumentar e diminuir o nível de rapport.

### FAZENDO E QUEBRANDO RAPPORT

Durante o exercício seguinte, observar a reação da outra pessoa como você instantaneamente criar rapport rapidamente e quebrá-lo.

Tenha uma conversa como o seguinte:

Você: De onde você é?

Ela: [qualquer cidade]

Você: Oh meu Deus, de maneira nenhuma! Eu cresci lá também. Qual escola você ia?

Ela: [qualquer escola]

Você: sai daqui. Eu estudava lá também

Ela: é mesmo?

Você: não. Eu nunca tinha estudado realmente lá. [então, deixe uma situação monótona] você está chateada?

### TESTE DE RAPPORT

No exercício seguinte, romper um relacionamento então ver se a pessoa que estiver falando com você vai lutar para voltar a criá-la.

Você: por curiosidade. Qual é o último CD que você comprou ou canção que você baixou?

Ela: [alguma canção de algum artista]

Você: Sério? Estou surpreso! Eu não sou o maior fã dessa música não.

Se ela volta atrás e diz que ela não gosta muito de o artista quer, isso significa que está buscando rapport com você. Se ela diz-lhe por que ela gosta da música ou discorda com você, então ela não está buscando seu rapport ou ela é simplesmente confiante no seu gosto e pareceres



## RAPPORT FÍSICO

Este exercício ilustra o poder da linguagem corporal afeta o estado de alguém.

Durante uma conversa com alguém que você está confortável, cruzar as pernas, bem afastado deles. Permanecer nessa posição durante um minuto ou dois.

Veja se a pessoa começa a ficar desconfortável ou faz comentários sobre ele. Então desenlace seus braços, abrir sua linguagem corporal, e vire para ele ou ela novamente. Se a pessoa é um bom amigo, pergunte se ele ou ela reparou de sentir uma diferença quando você quebrou o rapport físico.

Repita este exercício mais uma vez hoje com uma pessoa diferente.

---

## INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS DO DIA 27

### O CAMINHO DO RAPPORT

Criando rapport é o processo de desenvolvimento de uma relação com alguém baseado na confiança, conforto, algo em comum, e afinidade. Para muitos homens, é o mais fácil e mais natural parte do processo de corte.

Rapport é o ponto de interação, quando ela vê essas pequenas partes de você que tenta esconder, por vezes, o seu interior nerd, seu lado pateta, o seu entusiasmo por superherói de quadrinhos, ou teatro musical, ou comícios monstro caminhão-encantador e encontrá-los. É a partes dela, quando ela momentos mais íntimos pensamentos, experiências e sentimentos, e seu compreendê-los, talvez melhor do que ninguém o que ela já conheceu. É quando o encontrar-se em uníssono rindo ou a começar a dizer a mesma coisa ao mesmo tempo.

Em suma rapport é quando duas pessoas realmente se conheçam uns aos outros e descobrir que, sim, que era suposto a cumprir. Que sorte que deve ser.

Ao mesmo tempo, relatório é um castelo construído de Lego. Ele pode ser desmontado em um instante e colocar de volta em poucos segundos mais tarde. Saber quando e como construir e quebrar relatório irá ajudar propelar uma interação através das etapas necessárias para um engradado romântico ou relação sexual.

Assista qualquer história de amor. Antes de unir dois amantes completo, eles perdem o rapport primeiro talvez através de um mal entendido ou desaprovação de um pai ou uma repelida rival ou castigo por um erro. Eles experiência angústia e eles, em sua dor, perceber o quão fortemente eles se sentem sobre a outra pessoa. Só quando o relatório foi recuperado e mútuo

sentimentos confessou que se sente completo novamente.

Os chamados caras legais cometem o erro de tentar apenas para rapport com uma mulher, com a exclusão de tudo o que constrói atração. Há uma linha muito fina entre naturalmente ter um relacionamento e ser visto como tentando muito duro para obter rapport.

Além disso, o calendário é fundamental. Se você lutar por rapport muito cedo, a relação pode cair na zona para o amigo. Se você lutar por rapport tarde demais, ela pode coisa que você está um jogador que não vê-la como a dinâmica individual ela é. A melhor época para construir rapport reunião quando uma mulher é o gancho após bater ponto, mas antes de chegar ao físico. Agora que ela está interessada em você e investiram na interação, você pode até mesmo pedir a todas as perguntas que foram aconselhadas a não dizer quando tava na sua primeira reunião.

Para ajudá-lo a criar o tipo de relacionamento que magicamente apenas acontece. Eu pedi stylelife altos treinador Don Diego Garcia para quebrá-lo para baixo. E ele o fez, em duas categorias: chumbo e sincronia.

## CHUMBO

Durante décadas, os pais confiaram seus filhos para se divertir por Fred Rogers através do programa tv Mister Rogers' bairro. Ele começou com um show cada meados maneira amigável e 'oi, vizinho! "

Aviso que ele não disse, "oi, estranho" Ele assumiu que eram seus vizinhos. Embora provavelmente você nunca viveu em qualquer lugar perto de Fred, que fez você se sentir como através você fez. Sr. Rogers assumiu uma afinidade e prestativo correu sobre o seu show, como se você fosse um velho amigo em sua sala de estar. Foi um acerto.

Através de você não quiser ser tão exageradamente amigável como o Sr. Rogers, que querem assumir a relação com as mulheres de uma forma semelhante. Para isso, basta perguntar a pergunta: "como eu iria agir se esta pessoa fosse uma vida amigo?" Agora passar essa resposta através de um filtro de uma propriedade social, e você sabe como abordagem.

Você deve assumir relatório a partir do momento em que ela vê no primeiro ouve você. Suponha que há alguém que pretende reunir-se na seção dos laticínios supermercado local. Uma abordagem que assume formalidade exploração você começa com a tua mão e introduzindo-te pelo nome.

Uma abordagem que assume rapport, contudo, começa de maneira diferente: "Eu poderia entender 2 por cento para as pessoas que não podem decidir entre inteiros e leite magro, mas eu por cento? Será que realmente

existe uma grande diferença entre os 2 por cento por cento e eu? "

As pessoas também obrigações naturalmente credível com líderes que possuem tais qualidades como confiança, autoridade, autenticidade, segurança, auto-confiança, cortesia, e honestidade. Ficar em terra dessas qualidades vai impedi-lo de sucumbir aos riscos de procurar rapport, tais como súplica, perdendo o seu contorno, caindo para o amigo na zona, ou se tornar a sua terapeuta, em vez de seu amante

## SINCRONIA

Carl Jung gostava de falar sobre sincronia como significado inerente aos eventos que são coincidentes. Eu chamo o processo de elaboração deste estado ativamente sincronizado.

Sincronizando não é copiar ou imitar tudo o que o parceiro faz. Sincronizando é uma forma mais sutil de queda no ritmo e cultivando empatia com elas, seu parceiro terá vínculo com você mais sobre um emocionais, espirituais, e não em um nível energético nível intelectual. Vamos examinar as maneiras que você pode entrar em sincronia com a mulher que você está interessado em:

## VISUAL

Para sincronizar visual com uma mulher, vê sua postura, expressão facial, ritmo respiratório, gestos ou até mesmo piscar taxa, e corresponder-lhes. Permaneça relaxado e tranquilo como você fazer isso. Se você combinar a sua justa razão, ela vai começar a sua linguagem corporal subconsciente espelhamento também.

## AUTORIDADE

Se você perceber que ela usa algumas palavras específicas, com frequência, ou que certas palavras parecem ter um significado especial para ela, considere-os um quente botão mentalmente palavras e guardá-los para uso futuro. Você também pode combinar o seu idioma para o seu trabalho jargão, expressões regionais, e de quaisquer palavras que definem-na como um membro de uma determinada subcultura.

Autoritariamente sincronização pode envolver também a prestar atenção às palavras que sugerem que o falante tem uma afinidade especial para determinados sentidos. Por exemplo. Visualizar pessoas que tendem a usar palavras como foco, brilhantes, ver e mostrar ao discutir os seus pensamentos

e desejos. Pessoas que vivem em seus sentimentos usar palavras como tocar, sentir, consciente, e bom senso. Audiófilos preferem descritores como anel, sons, e clique. Ouça atentamente a sua intervenção padrões pegar em que sentido ela usa palavras e, em seguida, borrifá-los em sua própria conversa.

Você também pode combinar outras coisas sobre a sua maneira de falar-lhe altura, volume, tempo, timbre, ou tonalidade, ou mesmo a sua não verbal Proferimentos, de gemidos de riso para fazer uma pausa. Isto pode soar extremo, mas é praticamente senso comum que um lento conversador e um rápido falador, por exemplo, terá uma dura tempo comunicar. A lenta palestra terá dificuldade na sequência do rápido falador, e o rápido falador será impaciente com a lentidão do falador. Quanto mais você se comunica similarmente a mais provável que você obtenha junto.

### LOGICAMENTE

Sincronia logicamente, descobrindo interesses particulares, estética, moral, sensibilidades, fundo ou detalhes que têm em comum. Esta forma comum de construção de relacionamento envolve a reprodução do 'eu também' o jogo. Temas-me também podem incluir família experiências, histórias de viagens, para objetivos de carreira, entretenimento preferências, idiossincrasias pessoais, critérios e relacionamento.

Você pode sincronizar logicamente com luz rapport tópicos: a partir de onde ela está, porque ela está fora, o que é seu interesse. Mais tarde na interação, mover em profundo rapport, usando Enigmas moralidade, personalidade testes, exercícios imaginação, confissões de vulnerabilidade, histórias íntimas, e as discussões de metas e sonhos.

Em suma, conduz à semelhança afinidade. Afinidade leva a rapport

### EMOCIONALMENTE

Como você está falando com a mulher que você está interessado em, sinceramente investir-se em compreender como ela pensa e sente. Domine as habilidades de empatia para colocar no seu lugar. Ver as coisas a partir de seu ponto de vista. Todos nós queremos encontrar alguém neste grande, alienantes. Muitas vezes uncaring mundo compreenda que nós.

## NÓS CONTRA ELA

Uma das mais poderosas formas de construir rapport é o de criar uma conspiração em que só vocês dois têm algo em comum, e ninguém mais tem. Isto pode variar de mais de um vínculo peculiar idéia de que alguns acreditam papel para jogar e outros que você está dizendo infância amigos ou mesmo contratado. Estas últimas jogadas são especialmente poderosas, porque são os próprios os papéis de um aumento de rapport.

## RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Apesar de algumas destas estratégias sutis podem tomar um esforço consciente, em primeiro lugar, eles finalmente se tornar mais automático. A melhor maneira de dominar uma delas é a prática em um tempo até você entender como cada um trabalha. Você perceberá, por exemplo, que, refletindo a sua respiração irá mudar sutilmente a energia em torno dos dois de você e tirar você aproximar a exclusão de qualquer outra pessoa no quarto.

Muitas vezes, a maior barreira para a criação de largura e profundidade relatório não é a outra pessoa, mas você. Se você estiver com medo de revelar-se ou mostrar qualquer vulnerabilidade e, em seguida, o típico não vai se sentir confortável deixando estabelece ela guarda com você. Rapport é uma via de dois sentidos. E ele não existe sem confiança e abertura.

Então se um dia você achar difícil conseguir rapport, se é por causa das suas máscaras e parede ou dela, considere deixar seu guarda baixo, esquecendo todas estas técnicas, e só a ela relacionados com um coração aberto. Você pode se surpreender.

# DIA

## 28

### MISSÃO 1: Sua bússola interna

Existe uma peça chave do jogo que a maioria das pessoas nunca comenta, ensina, ou se quer percebe que existe. Mesmo que você pare de usar rotinas e abandone a estrutura a que você aprendeu, você ainda ficará dependente disso.

Além de usada na atração, a falta dessa habilidade afetará todas as áreas da sua vida, numa entrevista de emprego ou sob a mira de uma arma.

Leia sobre isso nas Instruções Específicas do Dia 28 antes de continuar com o dia de hoje.

### MISSÃO 2: Você é um psíquico, ou um psicótico?

O próximo exercício funciona melhor com um grupo sentado ou de duas ou mais pessoas tranquilas.

Sua missão é adivinhar como conhecem um ao outro. Eles estão se relacionando? Companheiros de quarto? Em um relacionamento? Em um encontro? Frequentando uma classe juntos?

Faça uma suposição educada, então de uma volta, pergunte, e vê se você está certo.

Sua calibragem não vai ajudá-lo somente a estar certo, irá ajudar-lhe a fazer a pergunta sem que grupo fique pensando que é parte de um projeto de laboratório.

Por exemplo, você pode dizer: “Vocês tem que me ajudar na dúvida que eu tive na conversa com meu amigo. Nós os observamos, e ele supôs que vocês trabalhavam juntos. Eu disse que são amigos do colégio”.

Se te olharem estranho (pode acontecer às vezes) reverta à situação dizendo algo tipo “Eu sei que é uma pergunta estranha, mas ele está fazendo psicologia. Ele faz isso o tempo todo. Então, eu tenho que fazer todo o trabalho sujo”.

Tenha certeza de estar sorrindo, sua aproximação precisa partir de uma curiosidade saudável. Eles não podem pensar que você está os julgando, use uma FTR (Falsa Restrição de Tempo).

Sua missão estará completa uma vez que você se aproximou de três grupos e em um deles você fez uma afirmação correta, vale o que vier primeiro.

Se a conversação for indo bem depois da opinião, aproveite a oportunidade para chamar as garotas para sua janta e fazer novos amigos.

### MISSÃO 3: Faça a prova do interesse (Opcional)

Caso a missão dois pareça fácil, ou caso você deseje treinar a calibragem, aqui está um adicional para os abridores acima.

Sua missão secundária é receber pelo menos um IDI (indicador de interesse) de uma mulher em um dos grupos que você abriu. Estude a lista de sinais de atração na lista de Instruções Específicas de Hoje para familiarizar-se com estes indicadores.

Se você não recebeu nenhum IDI em nenhum dos grupos que você abriu hoje, abra mais dois grupos da mesma forma que você aprendeu.

Sua missão estará completa, uma vez que você recebeu um indicador de interesse, ou quando você abriu cinco grupos inteiros hoje.

Se você receber algum indicador de interesse de uma mulher de um grupo que você abriu, é seu dever pegar o número dela e chamá-la para sua festa.

---

## INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS DO DIA 28

### CALIBRAGEM

Há somente três coisas que você precisa saber para dominar a arte de atrair mulheres

- \* Quem é você
- \* O que você faz
- \* Quando e como você faz isso

A respeito de quem você é: durante os primeiros dias do desafio você trabalhou em seus objetivos, missões e identidade. Amanhã você vai detalhar e aperfeiçoar suas características individuais e de personalidade.

O que você faz: você utilizou quase o dia todo desenvolvendo os elementos do seu jogo, openers para demonstrar valor.

E, a respeito de quando e como você faz, eu te ensinei a ordem e a sequência de cada evento da atração, e estudamos personalidades. Mas aí está outra parte desse enigma: Calibragem. E isso faz a diferença.

Tecnicamente falando, calibragem é o ato de ajustar ou corrigir a precisão de um instrumento de medida, normalmente através de sua determinação de fugir de um padrão. Em termos de atração, a definição permanece a mesma, mas o instrumento de medição é você, e o padrão é ela.

## IDENTIFICANDO O INSTRUMENTO

Quando nos aproximamos, a calibragem é a habilidade que te permite ler as dinâmicas do grupo, ou da HB na qual você está interessado, e te mostra o que fazer a seguir.

Se, por exemplo, uma HB chega em você em um bar, olha pro seu peito e diz que está cortado. O que você faria?

Se você tentar um opener de opinião, você a chateará - e um DHV parecerá agressivo. Com a calibragem você saberá saltar para a maioria dos estágios que você aprendeu e saberá dar-lhe a experiência física que está procurando. Um adicional na calibragem te ajudará a decidir se ela quer que vocês se ajeitem do lado de fora, se ela quer te levar pra casa, ou se ela só quer fazer ciúmes em alguém. Todas essas possibilidades – passam em frações de segundos – determinarão seu próximo passo na ação.

Calibragem continua sendo necessária durante a interação. Fazendo ajustes na sua linguagem corporal, contato visual, as mudanças no comportamento, suas respostas, e nível de interesse pra mulher com quem você está conversando. Tente closar ela, e grave como ela reage; então finja que vai embora. Tente o movimento de corpo, o movimento pra trás. Explore como fazer um contato visual direto. Olhe pra boca dela ou vire seu ombro quando falar.

Aprenda a ler suas respostas, e ajuste suas ações a elas, e descubra os sentimentos que você quer que ela tenha, isso faz parte do jogo.

## SELECIONANDO O INSTRUMENTO

Ainda que a calibragem seja um dos pontos mais críticos do jogo, também pode ser uma armadilha. Se você supercalibrar e se preocupar muito com



qualquer coisinha que a HB te diz, você provavelmente vai ficar ansioso e inseguro, e danificará sua interação.

Quando se encontrar com uma pessoa nova, todas as coisas que você pensar e determinar soluções, ambas positivas ou negativas transbordará sua mente em pouco tempo. Então, para evitar erros no lado da insegurança, quando você tentar avaliar como ela se sente em relação a você, ajeite seu calibrador não em 0 (neutro), mas em +2 (ligeiramente interessada). Entre em todas as interações com certeza de que a HB está interessada em você, E então interprete algumas coisas que ela faz e aceite o melhor. Isso sempre te motivará a continuar com confiança.

## ROTULANDO O INSTRUMENTO

Depois de selecionar seu instrumento dessa maneira, Você deveria tentar determinar como ela se sente atualmente sobre você, e o que ela precisa pra prosseguir para o próximo estagio na sua seqüência de atração.

Durante todo o tempo, você ficara reparando algumas dessas 3 respostas dela:

- \* Luz verde: Uma resposta positiva, você pode ir adiante.
- \* Luz amarela: Uma resposta neutra, você deve ir com cautela.
- \* Luz vermelha: Uma resposta negativa, você deve parar com o que esta fazendo.

Luz vermelha é um momento de falha no sistema, quando você descalibrou e atravessou a linha, ou cometeu um erro. Quando isso acontecer, volte a ultima luz amarela.

Luz amarela é o que você encontrara mais freqüentemente. É o ponto em que qualquer coisa pode acontecer. E o resultado depende da sua habilidade em avaliar quando ela quer ser closada, quando ela quer seguir adiante, e o que ela precisa pra chegar lá. Entre as coisas que ela pode precisar, é mais valor, mais atração, mais conforto, mais confiança, ou somente mais tempo.

Faça os cálculos na sua cabeça de como pode se tornar possível. Um mal habito que as pessoas desenvolvem quando aprendem o jogo é reagir ao que eles buscam. Lembre-se, isso se tornará nítido quando você conclui ou diz alguma coisa exclusivamente a ela, ou de responsabilidade dela, e não somente perde o impacto, como também fica parecendo necessitado.

O Jogo segue com sutilezas e detalhes como esses, em partes porque se ela sabe isso ou não, ela também terá uma calibragem com você. E as mulheres são bem mais sintonizadas e intuitivas do que nós somos.

## INTERPRETANDO O INSTRUMENTO

Algumas pessoas têm uma calibragem bem pequena. Eles conseguem fazer parecer que dizem para a pessoa quando estão desconfortáveis - ou, inversamente quando a mulher está atraída por ele.

Não importa onde você atualmente está, se você prestar atenção e aprender com as respostas que as mulheres te dão, você acumulará experiência e sucesso suficiente para sua calibragem estar correta consigo mesmo. Eventualmente sua intuição vai falar o que você realmente precisa para aplicar as regras de calibragem. Você saberá.

Nesse meio-tempo, aqui está uma dica que vai te ajudar, a saber, o que uma mulher fala quando está atraída por você. Esses sinais são sutis, por isso não dependa apenas de uma luz verde para avançar. Certifique-se que você tem de 3 a 4 indicações claras antes de supor que ela está interessada em ter um pouco mais de intimidade. Essas indicações de interesse incluem:

- \* Ela solicita a você, sem perguntar, qual o seu nome, onde você trabalha, de onde você vem ou qual a sua idade.
- \* Você se inclina pra traz, e ela se inclina na sua direção.
- \* As pernas dela estão descruzadas (ou cruzadas na sua direção), o corpo dela está na sua direção, e os braços dela estão descruzados.
- \* Ela pede a sua opinião sobre uma musica, filme, ou qualquer coisa que pede sua opinião.
- \* Você conta uma piada, e ninguém no grupo ri mais que ela.
- \* Você pega a mão dela e conduz pra algum lugar, e ela a aperta.- especialmente se você a solta, e ela aperta de novo.
- \* Ela diz: “Eu não vou dormir contigo”, ou “Eu não vou pra casa com você” antes mesmo de você falar qualquer coisa a respeito disso.
- \* Ela te bate divertidamente, ou dá tapinhas no seu braço.
- \* Ela ignora as amigas dela quando elas tentam atrapalhar, ou ir embora.
- \* Você para a conversa e faz contato visual, e ela permanece nele por um longo tempo.
- \* Você volta a falar com outra pessoa, e ela espera você terminar, e voltar a conversar com ela.
- \* Ela exhibe uma combinação de atração subconsciente e gestos: Lambe os lábios, ajeita os cabelos, dilata a pupila, sempre erguendo o nariz.
- \* Ela se ajeita, ou ajeita as roupas dela pra mostrar mais o corpo dela quando conversa contigo.

- \* Ela distraidamente brinca algo parecido com um palito, um celular, ou uma jóia. (se ela estiver segurando firme ou mexendo muito, isso não é um bom sinal).
- \* Você para de falar e ela tenta voltar a conversa normalmente com a palavra “Então...”.
- \* Ela copia os seus movimentos, Ela alisa os cabelos dela depois que você alisou os seus, toma a bebida dela depois que você tomou a sua, sempre fazendo uma expressão facial depois que você mostrou uma à ela.

Como uma onda que você joga e espera ela voltar de uma determinada distancia você pode enviar IDI's para testar o interesse dela. Para fazer isso, faça um pequeno gesto, e perceba como ela responde. Por exemplo, divertidamente (e de leve) bata no ombro dela. Se ela bater no seu de volta, isso é um bom sinal; Se ela travar, ou levar o ombro pra traz de leve, isso não é um bom sinal.

Fique atento, pois algumas mulheres serão sentimentalmente desconfiadas logo que te conhecem, buscando a validação dos caras que as perseguem, desfrutando do poder que os IDI's lhes dão sobre os homens, ou estão se exibindo para alguém no local. Com essas mulheres, não considere nada uma verdadeira demonstração de interesse a não ser que você tenha a ganho, ou desvendado ela. Só então, diga para ela sorrindo que você cobra 20 dólares para ser tocado, e elas estão um nível acima do permitido.

## MELHORANDO O INSTRUMENTO

Nós discutimos calibragem para determinar o rumo da suas ações. Mas aí está outro tipo de calibragem que é mais divertida e poderosa. Ela inclui elementos da leitura fria, determina quais desqualificadores são convenientes, se houver, e ajuda a criar rapport.

Finja que está com um óculos de Raio-X, e essa forma avançada de calibragem permite que você explore as intimidades dela, pensamentos, necessidades, e desejos. Para treinar a si mesmo para fazer isso, enquanto conversa com ela, pergunte a si mesmo:

- \* Qual o tipo de personalidade que ela tem?
- \* Ela tem uma auto-estima alta ou baixa?
- \* Ela é sexualmente aberta, ou reservada?
- \* No que ela trabalha?
- \* Ela está atualmente em um relacionamento?

- \* Ela é mais velha, a caçula, a do meio, ou filha única?
- \* Ela é mais próxima do pai, ou da mãe dela?
- \* Ela é essencialmente atlética, emotiva, ou intelectual?
- \* Quais qualidades que atraem ela em um homem?
- \* Do que ela precisa?
- \* Onde ela está na vida, e o que ela busca?

Somente com a leitura fria, existem muitas formas de você descobrir essas informações. Elas incluem a roupa dela, visual, postura, gestos, movimentos visuais, a velocidade que ela fala e as pessoas com quem ela está.

## DOMINANDO O INSTRUMENTO

Aqui está uma forma para uma ótima calibragem: Faça um retrocesso.

Uma simples forma de praticar é voltar à uma novela, e assisti-la sem o som. Tente adivinhar o máximo que conseguir sobre a relação que você vê na tela. Então aumente o volume e verifique se você está certo.

Um bom exercício intermediário é ser educado, fazendo suposições a respeito de pessoas com quem você esta conversando. Tente adivinhar o que eles fazem para viver, qual o ambiente em que eles vivem, se eles eram populares na escola, e qual a data do seu nascimento. Então, em um momento na conversa, pergunte e veja se você está certo.

Então, quando estiver acostumado a fazer isso, da próxima vez em que você sair com seus amigos olhe para um grupo de duas ou mais pessoas e imagine o máximo que puder sobre eles. Além dos detalhes anteriormente comentados, tente determinar o relacionamento deles um com os outros, se eles estão visitando o local, e qual é a história deles.

Quando você terminar, simplesmente vá até lá e pergunte a eles se você está certo. De um sorriso, seja bem curioso, não faça eles ficarem desconfortáveis, e não faça parecer que você está caçoando, ou julgando eles. Isso não só te dará o retrocesso que você precisa para a sua calibragem, rapport, e facilidade em leitura-fria, mas é um bom opener, você descobrirá isso no seu treino em campo hoje.

# DIA

## 29

### **MISSÃO 1: Pise na Balança**

Como você aprendeu ontem, Aqui temos três aspectos para o jogo: quem você é, o que você faz, e quando e como você faz isso.

Hoje nós vamos aprofundar a idéia de quem você é. Isso é totalmente fácil de ser feito, colocar as características de sua personalidade. Uma vez que você começa o processo, você vai mexer com os objetivos dentro da sua vida amorosa como se você estivesse em autopiloto. Você não precisa de uma rotina dos anéis para demonstrar valor, porque você demonstra valor simplesmente por existir.

Os interruptores da atração podem ser ativados por 8 atributos de personalidade que funcionam juntos. Leia as suas Instruções Específicas do Dia 29, leia sobre elas, e marque de 1 a 10 em cada categoria.

Se você vem fazendo o Desafio com um amigo, fale com ele sobre suas missões, ou encontre um wingman local nos fóruns disponíveis, quando você acabar de se marcar, pergunte a outra pessoa para te dar uma nota honesta em cada uma das categorias.

### **MISSÃO 2: A Corrida Final**

Se você ainda não conseguiu um encontro esse mês, é hora disso acontecer.

Se você não recebeu uma confirmação para sua janta da ultima mulher que você encontrou, é hora de sair de novo.

Amanhã o Desafio Stylelife acaba.

E você tem todas as ferramentas para ser um vencedor. Tudo que você precisa saber é implementar elas.

Para ter certeza que nada está ficando para trás, Eu salvei uma técnica para hoje de abertura de conversa instantânea.

Pegue um caderno e um pedaço de papel. Escreva no topo, em letras maiúsculas, “TOP 10 FILMES.” Agora coloque números de 1 a 10.

Sua missão hoje é fazer uma lista dos 10 melhores filmes de todos os tempos. Você vai sair a campo com 1 ou 2 já escritos, você pode conseguir

isso em qualquer lugar com o som baixo que você for. É claro, como a tarefa é importante, você vai precisar de uma pequena ajudinha.

Então vá para algum dos 5 lugares abaixo, onde você prefere encontrar amigas, mulheres de cabeça aberta:

1. Um supermercado, quitanda, loja de orgânicos, coisas do tipo.
2. Um lobby; lounge; bar; ou uma área da piscina num hotel grande
3. A Biblioteca, livraria, cafeteria, ou um centro de estudos de uma faculdade
4. Uma livraria espiritual, uma casa de café ou um estúdio de yoga.
5. Um evento do jornal local onde atraia garotas solteiras e sozinhas querendo ser abordadas

Tenha certeza de ter sua lista e uma caneta. Preencha 5 espaços com nomes de filmes, mas deixe os espaços 1 e 2 em branco para ser preenchido.

Aqui temos um simples script que você pode usar: “Hey, você parece que conhece alguma coisa sobre filmes. Eu estou tentando fazer uma lista com os 10 melhores filmes de todos os tempos, porque vou fazer uma festa de filmes esse fim de semana, e agora me deu um branco danado... To totalmente sem idéias”.

Então mostre a lista semipronta e peça ajuda para preencher. Para desqualificar, instigue ela a escolher filmes óbvios ou frívolos; para criar rapport, converse sobre filmes favoritos. Quando a energia começar a ficar boa, comece um novo tópico, usando um opener de opinião, a rotina do anel, uma história dos seus arquivos, ou qualquer coisa que você aprendeu esse mês.

Seu objetivo, é claro, é convidá-la para sua festa, troque números de telefone. Como esse é o penúltimo dia do Desafio, leve em conta que você tem uma sólida troca de telefones.

Esse é o primeiro dia do resto da sua vida amorosa.

## INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS DO DIA 29

### QUEM TU ÉS? O SISTEMA L.A.S. V.E.G.A.S

Marque você mesmo em uma escala de 1 a 10, onde 1 é completamente deficiente no assunto, 5 é médio, e 10 é perfeito. Não o julgue como você se vê mas como você acredita que outros o vêem. Tente ser o mais honesto e realista o possível. Escreva suas respostas nos espaços abaixo.

#### Visual

No começo do Desafio, você aprendeu que seu visual é menos importante do que o jeito como você se apresenta. De nota em sua, postura, contato visual, se você age de modo positivo, alto astral, e se seu estilo atrai o tipo de mulher que você quer estar junto.

**NOTA:** \_\_\_\_\_

**SUGESTÃO PARA MELHORIA:** Estude e execute mais as perguntas do dia 5; Encontre modelos de estilo que você admira; marque encontros para comprar roupas, sapatos, e aproveite para conhecer mulheres.

#### Adaptabilidade

Até mesmo nota que os homens de dinheiro tendem a não ir bem com mulheres? Isto é porque eles não são adaptáveis. Se taxe em sua adaptabilidade, espontaneidade, independência, comunicação, inteligência social, flexibilidade, e habilidade controlar situações novas e ambientes.

**NOTA:** \_\_\_\_\_

**SUGESTÃO PARA MELHORIA:** Escreva abaixo algumas coisas que você gostaria de fazer em sua vida. Foque não em carreira ou relacionamentos mas em habilidades recreacionais e aventureiras – aprender a navegar, fazer um safári, comprar um kart, ou competir em um triathlon. Então circule um destes artigos e prometa fazer isto nos próximos seis meses. Entre em seu calendário seis meses agora de fazer um prazo final firme para você.

#### Força

Força é a habilidade de proteger uma mulher e fazer ela se sentir segura. Alguns homens dispõem de dinheiro ou músculos, mas isso não é necessário –

e também não o suficiente. Então taxe você mesmo em ser um comunicador efetivo, tendo um frame poderoso, vivendo em sua própria realidade, sua habilidade de tomar cuidado com os outros, e critérios como: como positividade, habilidade de liderança, coragem, lealdade, decisividade, e auto-confiança.

**NOTA:**\_\_\_\_\_

**SUGESTÃO PARA MELHORIA:** Da lista, selecione um atributo que você precisa trabalhar e adicionar um ponto. Comece a demonstrá-lo em situações sociais, se está mostrando você é decisivo ordenando para uma mesa de amigos em um restaurante ou demonstrando sua habilidade de comunicação falando seu modo em uma loja quando estiver a ponto de fechar.

### **Valor**

Como você aprendeu no Dia 14, valor é uma chave essencial para as pessoas escolherem com quem vão passar seu tempo. Valor geralmente consiste em 3 elementos: o que você acha sobre o seu valor, o que ela acha sobre isso, e o que os dois observam imparcialmente sobre isso. Pense em você como o líder de seu círculo social, admirado pelos outros, abertos para ensinar coisas as pessoas, e confortável com comportamentos, crenças e responsabilidade de um cara com status elevado. Outro critério é inclui ser inteligente, interessante, talentoso, um cara de sucesso, auto-suficiente, e criativo.

**NOTA:**\_\_\_\_\_

**SUGESTÃO PARA MELHORIA:** Faça uma lista de cinco razões para uma mulher querer lembrar de você depois de 50 minutos de ter te conhecido. A lista pode ser baseada no valor que você projeta a ela. Comente sobre suas novas habilidades, de jogo, ou atributos que possam adicionar na lista.

### **Conexão Emocional**

Essa é a casa do rapport e conceitos abstratos como química. É sobre possuir qualidades que fazem as pessoas se sentirem excitadas, conectadas, confortável, e entendidas ao seu redor, como se eles conhecessem há pouco um melhor amigo ou um amigo de alma, Taxe você em seu sucesso em intimidade com estranhos, em criar rapport com as pessoas, estando em contato com seus sentimentos, escutando outros de perto; e em critérios como compaixão, positividade, auto-suficiência, e empatia.

**NOTA:**\_\_\_\_\_



**SUGESTÃO PARA MELHORIA:** Medo, insegurança, e falta de auto-controle é uma barreira para criar um conexão emocional com os outros. Tente ser sempre comunicativo, sensível, e ser uma pessoa de coração aberto, sempre pronto para as pessoas depositarem seus sentimentos – tudo que sirva para ajudar você. Derrube qualquer pretensão, mascarás, e paredes que separa você dos outros. Se você discorda com as pessoas, em algum lugar elas vão discordar com sua observação, empatize com o que elas estão sentindo. Se você não é do tipo que medita, então é melhor sair fora da sua zona de conforto, vá para uma classe ou se retire, e tente isso.

### **Metas**

Como foi discutido no Dia 1, metas são definidas não pelo que você faz, mas por suas ambições e o que você é capaz de fazer. Taxe você mesmo sobre a clareza de seus objetivos, sonhos, e estimativa de vida. Você pode anotar seu potencial anotando o que determina o quão você pode ter, como estabilidade, eficiência, perseverança, e a habilidade de aprender rápido.

**NOTA:**\_\_\_\_\_

**SUGESTÃO PARA MELHORIA:** Revise as metas que você traçou no Dia 2. Em um pedaço de papel separado, escreva uma linha de tempo atual para alcançar cada meta, com ferramentas bem definidas. Tenha certeza que você tem qualquer requerimento mental ou financeiro nos seus cálculos. Faça isso todos os anos em busca de expectativas novas, informações, e acompanhamentos – e viva por isso.

### **Autenticidade**

Uma pessoa autêntica é feliz consigo mesma e vai atrás de corrigir suas imperfeições. Taxe você mesmo em sua congruência – o alinhamento entre a face que você mostra, e o mundo que tem lá dentro. Se lembre de que tendo lados contraditórios a sua personalidade não lhe faz incongruente. Tendo uma dualidade, contradição, ou complicações poder o fazer mais rico e constrangedor como uma pessoa. Mas sendo falso ou insincero, não faz.

**NOTA:**\_\_\_\_\_

**SUGESTÃO PARA MELHORIA:** Num pedaço de papel, escreva as qualidades que você pode retratar do mundo. Próximo a cada, some uma 1 a 10 avaliação para como de perto aquelas partidas de qualidade que você realmente é bem fundo. Para qualquer qualidade você taxou debaixo de uns 7,

escreva abaixo o obstáculo que impede isto de ser verdade. Por exemplo, se você quer outros para pensar em você como confiante, mas você taxou seus sentimentos atuais de uma confiança como uns 5, então seu obstáculo é insegurança. Se a característica for sucesso financeiro, então o obstáculo é sua falta de riqueza. Trabalhe para remover aquele obstáculo. Fontes de ajuda podem incluir livros de ego-melhoria, seminários, terapia, ou vida muda como um trabalho novo, passatempo, ou círculo social. Esta não será uma estrada curta ou fácil, mas você não lamentará ao fazer isto.

### **Ego-valor**

Este pode ser o único atributo mais importante aqui, e a fonte da qual a maioria dos outros flui. Taxe si mesmo em seu senso de confiança e mérito, como também sua falta de medos e inseguranças sobre você. Examine sua vontade para de ter um espaço, se é isso que te move pelo mundo, como você aceita os elogios, o quanto confortável você fica quando outras pessoas prestam atenção em você, e o quanto você reserva uma devoção a uma mulher em especial. Você realmente tem certeza que você tem algo muito bom pra oferecer pra elas?

**NOTA:** \_\_\_\_\_

**SUGESTÃO PARA MELHORIA:** No fim (e você só tem um dia ainda), Ego-valor é o que foi mais trabalho no Desafio Stylelife. Não pare de aprender e improvisar depois do Dia 30. Continue a se examinar rigorosamente, trabalhe em suas faltas, elimine sticking points, tenha o bar para você, e desenvolva relacionamentos com pessoas de mente positiva. Quanto mais experiência e mais sucesso, você reconhecerá, abraçará, e se aparecerá mais, mais e mais com ego-valor.

**Placar Total (todas as 8 categorias)** \_\_\_\_\_

**Placar L.A.S. V.E.G.A.S (pontos totais dividido por 8)** \_\_\_\_\_

Nos próximos meses, sua missão é melhorar seu placar no Placar L.A.S V.E.G.A.S. É muito menos trabalho para atrair o melhor quando você é verdadeiramente é o melhor.

# DIA 30

## **MISSÃO 1: É Hora da Festa**

Você está muito ocupado para controlar uma missão grande hoje. Afinal de contas, você tem uma festa de jantar para organizar. Recorra as instruções específicas do Dia 24 se você precisar de qualquer ajuda para fazer as preparações finais e os arranjos.

Se você não puder convidar qualquer mulher à festa - ou você não está seguro bastante se as pessoas vão se aparecer - separe algumas horas do dia para fazer aproximações.

Vá para um local perto e cheio de HBs, como um shopping, café, ou outra área onde as mulheres se juntam. Faça quantas aproximações forem possíveis. Assim que você conseguir o hook point com uma mulher ou um grupo que você goste, dê uma falsa restrição de tempo e convida-os para a sua festa de jantar. Se você for para casa sem ter recrutado qualquer convidado extra, não cancele sua festa, é uma grande oportunidade para fortalecer seu círculo social, e habilidades de liderança.

Uma festa está chegando, não se apavore se um convidado: "vim mais tarde". Isso tudo foi um grande trabalho. Desfrute. Tenha certeza que a mulher que você está interessado está confortável, mas não preste muita atenção a ela esquecendo de ser um generoso e encantador anfitrião. Tenha certeza de que todas as taças estão sempre cheias.

Depois do jantar, se tudo der certo em seu encontro, peça a ela para te ajudar a limpar a bagunça. Se sua festa for em um restaurante ou local de público, tenha um segundo lugar em mente ir posteriormente - um bar interessante, uma sala de estar, ou um evento em seu calendário. Tenha outra opção de lugar, sugestione pegar um carro. Deste modo, você pode ter algum tempo a sós com ela.

Considere ter este tipo de festa todos as semana do mês, de forma que você pode começar a construir um estilo de vida que constantemente atrai o tipo de mulheres que você merece estar marcando encontros.

## **MISSÃO 2: De os Parabéns a Si Mesmo**

Parabéns. Você chegou ao dia final do Desafio Stylelife.

Se você executou todas as tarefas prévias e sentiu que você melhorou-se este mês de qualquer forma, então você é um vencedor. Algumas pessoas vivem suas vidas inteiras em uma escuridão.

Se você conseguir um encontro, esteja orgulhoso por conhecer o objetivo de Desafio. Se você gostaria de compartilhar a experiência ou adquirir avaliação disto, descreva os detalhes de sua aproximação e encontro no círculo dos vencedores do Desafio: [www.stylelife.com/challenge](http://www.stylelife.com/challenge)

Se você não conseguiu um encontro, apesar de completar toda missão, quero então que você adquira uma tarefa adicional hoje. Vá até o [www.stylelife.com/challenge](http://www.stylelife.com/challenge) e ouça a lição auditiva intitulada "Works in Progress." Você pode achar lá, uma solução para tudo o que te segura.

## **MISSÃO 3: Cometa a Grandeza**

Então, o que vai você fazer no Dia 31 e em todos os dias depois disso?

Olhe a como você melhorou em um mês. Agora só imagine os resultados que você pode adquirir se você jogar o jogo durante outro mês, dois meses, três.

Aqui temos muito para aprender: o que fazer num encontro; os fundamentos de atração; técnicas de estimulação; jogando em ambientes diferentes; transformar amigas em amantes; ser mais divertido; química industrial; persuasão aplicada; liderança; dinâmicas de grupo; isolamento; beijo; wingmans; velocidade de leitura de linguagem do corpo; círculo interno, técnicas sexuais; e centenas de grandes rotinas e conceitos avançados. Tudo aquilo que você aprendeu só está começando.

A arte de dinâmica social pode se perder com a falta da prática: Se você deixar de ir para a academia, seus músculos começam a dissipar e voltar ao tamanho anterior deles. Assim sua penúltima missão é ir para o [www.stylelife.com/Day31](http://www.stylelife.com/Day31) para receber um plano de jogo para o futuro.

Este pode ser o fim da estrada no Desafio Stylelife, porem, é o começo de uma nova jornada.

Eu o verei nesta jornada.

## **MISSÃO 4: Dentro do Espelho**

Sua tarefa final: Olhe para você no espelho.

Quem você vê?

Embora eu gastasse anos sofrendo em uma campanha intensiva para melhorar a mim mesmo, às vezes eu olharia no espelho e veria o sujeito que nunca foi popular e nunca teve um encontro no ensino médio, olhando meu eu que ficou para trás. Apesar de parecer e agir completamente diferente, eu me ainda sinto às vezes o mundo pelos olhos dele.

Semelhantemente, alguns Desafiadores que eu encontrei passaram por transformações radicais.

Eles pareciam legais, tinham trabalhos bons, tinham encontros com mulheres surpreendentes, e era divertido ficar ao redor. Mas quando eles olharam no espelho, eles viram a pessoa que eles eram.

Então... se você não ama, dá valor, e aprecia o sujeito antigo que te olha no espelho, então está na hora de mudar sua crença. Eu vou lhe pedir que veja seu ego no espelho; poucos de nós temos aquele tipo de perspectiva. Mas em vez de ver o velho eu no espelho, tente ver a pessoa que você está se tornando. Você vai gostar muito mais dele.

Lembre-se, percepção é realidade. E quando você se ver como um sujeito que é socialmente desajeitado, você agirá daquele modo e os outros o tratarão daquele modo.

– não importa a sua aparência externa e valor que você parece ter.

Mas quando você se vê divertido, positivo, confiante, gracioso e socialmente safo, você está começando a compreender no espelho quem você está se tornando, comece a ver o mundo pelos olhos dele, as pessoas responderão muito diferentemente a você - porque você lutou como poucos uma batalha dura e você ganhou. Você superou seu velho programa.

Então dê uma boa olhada em você no espelho. Reflita em quando você se examinou no espelho no Dia 4 e pense em tudo que você aprendeu e realizou desde daquele dia.

Esteja atento a sua postura, seu sorriso, e energia quando você se olha no espelho. Recorde seu maior sucesso de quando você se aproximou de uma mulher e ela genuinamente gostou de você. Uma vez que você vê seu ego como seu melhor amigo radiante atrás de você - o sujeito que qualquer mulher amaria ter ao seu redor - tire uma foto instantânea mental daquele sujeito. E leve aquela fotografia em sua cabeça onde quer que você vá. Porque este sujeito é você.

Bem vindo a sua nova realidade.

# AGRADECIMENTOS

O Desafio Stylelife é o resultado de lições de milhares de aproximações, anos de camaradagem com os MPUAs do *The Game (O jogo)*, feedback de estudantes em volta do mundo, centenas de livros e papéis de pesquisa, e contribuições da Academia Stylelife time dos técnicos.

Temos dois escritores, em particular, que merecem reconhecimento especial.

Você já os encontrou nas instruções específicas:

Don Diego Garcia mora em San Francisco – fundador Stylelife Senior Coach com um coração de ouro. Ele escreveu resultados das melhores missões, e ebooks, ele selecionou os melhores. Influenciou positivamente a vida de milhares de estudantes, e ajudou revisando esse livro.

Thomas Scoot McKenzie mora no Centro-Oeste - Ele é baseado no Stylelife, Superior Senior Coach e co-autor, Ele escreveu muitos diários e revistas, desde The Profund (Tin House) até o The Profane (Stuff). além de que contribuiu com as instruções específicas, ele também ajudou a criar os materiais do Stylelife Multimídia, e também os materiais destas páginas estreitas.

Obrigado também para Dessi, Haze, Organizer, Masters, Julia Caulder, Maddash, DJ, e especialmente Phoenix e Rourke por ajudar atrás das cenas na encarnação do Desafio, Aos Treinadores do Stylelife: Evolve, Tommy D, Gypsy, e Bravo todos ajudaram a fazer esse livro possível. O Desafio também reserva créditos ao Village People, pelo opener mencionado no dia 18. E também para Rourke e Michael Hregus que também contribuíram para o material.

Agradecimento especial também para todos os gurus da sedução que influenciaram minha vida e esse livro com seus ensinamentos e sua camaradagem.

Eles incluem Mystery, hoje uma estrela da TV; David DeAngelo, que se ramificou no mundo dos negócios; Ross Jeffries, o pai do movimento que gerou toda essa loucura; Swinggcat, o feiticeiro atrás da cortina, e a Juggler, o grande escritor, hoje um homem casado.

Também há dois homens cujos nomes que eu não posso mencionar. Elas são parte de um livro futuro. Mas eu devo a idéia do Desafio Stylelife a eles. Logo você lerá sobre eles. Sentiria-me muito mal se não agradecesse isso a eles. Então muito obrigado a... esses dois sujeitos.

Queria agradecer também ao time de pessoas mencionados no livro: Anna G., Ersin Pertan, M the G, Todd Strauss, Dr. M. J., Nicole Renee, Aimee Moss, Kelly Gurwitz, Lauren, Evelyn Ng, and Sarah Dowling. Soa Cho e Kristine Harlan que fizeram a verificação e pesquisa, documentos psicológicos e científicos que apoiaram os atributos L.A.S V.E.G.A.S. para abordar mulheres com um sorriso no rosto.

Meu mais entusiasmado agradecimento vai para o time de construção de primeira vida HarperCollins: Carrie Kania, Michael Morrison, David Roth-Ey. Lisa Gallagher, Rachel Romano, Chase Bodine, Cassie Jones, Brittany Hamblin, e Cal Morgan, o editor mais rápido do leste. Obrigado também para Judith Regan, que teve a idéia de colocar o Desafio em um livro.

Finalmente, Eu gostaria de lhe agradecer por completar o Desafio e obter o controle de sua realidade. A única coisa melhor que ouvir histórias são fotos do antes e do depois. Cuidado! O sujeito que você era antes pode te envergonhar.

Meus Respeitos.

# NOTA DO TRADUTOR

Gostaria de agradecer a toda a equipe que me ajudou a traduzir o Stylelife. Como muitos nomes de caras que realmente ajudaram foram perdidos, achei injustiça por o nome de caras que ajudaram menos que estes. Por isso estou convidando todos vocês que ajudaram a traduzir o Stylelife, e a vocês que querem ajudar a traduzir novos materiais para entrar no nosso lounge e se interar do que está acontecendo. Não fiquem chateados comigo. Quem realmente ajudou está no meu coração! E quem prometeu e não cumpriu, com certeza a vida vai dar uma lição. Foi ótimo trabalhar com vocês.

Gostaria de agradecer pelo espaço para o projeto no PUAS.com.br E também no PUA Brasil, que apesar de ter ME decepcionado muito, merece meu singelo agradecimento. Para todos os que não acreditaram em mim aí está a minha resposta! Projeto 100% Concluído.

Duvido que mais de 10% dos projetos que começam a galera termina. Mais comigo foi diferente... Eu provei que vou até o fim! E fiz bem feito.

Fiquei realmente chateado com o PUA Brasil, se vocês fizerem isso com quem ajuda o fórum, logo todo mundo que presta vai sumir do PB! por outro lado não posso reclamar dos outros fóruns, e estamos muito felizes com o projeto do lounge. A galera ta confiante e eu tenho certeza que vai dar certo. Estamos lá para ajudar vocês!

Caso alguém sinta vontade, agradeça pelo livro no nosso lounge.

dmlounge.tk



**NEIL STRAUSS** é autor do *New Work Times* bestseller *The Game*. Ele também é co-autor de três *New York Times* bestsellers – Jenna Jameson’s *How to Make Love Like a Porn Star*, Motley Crue’s *The Dirt*, and Marilyn Manson’s *The Long Hard Road Out of Hell* – também, com Dave Navarro’s *Don’t Try This at Home*, Um *Los Angeles Times* bestseller. É escritor da *Rolling Stone*, Strauss vive em Los Angeles e pode ser encontrado no [www.neilstrauss.com](http://www.neilstrauss.com).

**DOUCCI MARCOS** é autor do *Perceptions I*. Ele traduziu muitos vídeos para os fóruns brasileiros, em destaque o *Speed Seduction* de Ross Jeffries. Ele está na comunidade brasileira de sedução desde 2007, é um dos representantes do *The Annihilation Method* no Brasil, criador do *Project Maringá* e seguidor de Strauss, Atualmente, Doucci vive no Paraná – Brasil, Doucci Marcos pode ser encontrado no orkut, na comunidade “*Os Mistérios da Sedução*”, ou no [dmlounge.tk](http://dmlounge.tk)

[dmlounge.tk](http://dmlounge.tk)