

# DETOX EMOCIONAL



LUCAS CÉSAR

# **DO DETOX EMOCIONAL**

🔒 **uniemocional** 9+



1 688 0  
Publicação Seguidores Seguindo

Grupo EXCLUSIVO 🧠❤️

Entrada apenas com comprovante.

Adquira seu livro! 📄➡️

[linktr.ee/livrospsitarpajapreta](https://linktr.ee/livrospsitarpajapreta)

Ver tradução

Para ter acesso aos serviços da @uniemocional, vá até o perfil no Instagram, **clique nas três bolinhas** (superior direita) e envie uma mensagem com o comprovante da compra.

Você também pode enviar o print do e-mail que recebeu, no seu nome. A equipe vai analisar e aprovará seu acesso em até 24 horas. <3

Neste e-book quero te mostrar como se tornar uma mulher sedutora, uma mulher poderosa, mas não só no sentido de você ter essa imagem por fora, mas de você realmente **SER ESSA MULHER.**

Para ser uma mulher atraente e poderosa não é sobre padrões, não é sobre **roupa cara**, nem mesmo sobre **estéticas facial e corporal.**

Para entendermos melhor, vamos analisar a história de uma das mulheres mais atraentes da sua época.

## Capítulo 1

# O segredo da **A SEDUÇÃO.**

# Marilyn Monroe



Marilyn foi a estrela mais famosa de Hollywood.

Segundo sua bibliografia e relatos de sua amiga, Marilyn adorava sexo. Dificilmente ficava uma semana sem transar.

Ela tinha muito poder sobre os homens. Era uma mulher magnética e muitos cediam a sua atração.

Durante sua vida, Marilyn se relacionou com as maiores celebridades do momento.



O maior esportista da época, o maior cantor americano, o maior ator europeu, um dos maiores dramaturgos da Broadway, o irmão do presidente e até o presidente dos EUA, John Kennedy.

Vários se renderam ao seu sex appeal (encanto).

Então como Marilyn fazia isso?

**Através do Conhecimento.**



Quando se busca a fundo sobre sua história, você descobre como ela era inteligente.

Inteligente a ponto de conseguir manipular a indústria cinematográfica, a opinião pública e seduzir as pessoas mais poderosas da sua época.

**"Quer dizer que o conhecimento era o que a fazia ser tão atraente? Era isso que a fazia se destacar e ter a seus pés qualquer pessoa?"**

Exatamente!

Quando se trata de sedução, atração e conquista, o conhecimento será a sua principal arma.

Buscar mais conhecimento é o que você precisa para se tornar magnética, poderosa, irresistível e o centro das atenções.

Invista tempo no que realmente pode transformar o seu **sex appeal**.

Como ser  
mais **ATRAENTE.**

Talvez você já tenha se perguntado como algumas mulheres conseguem ser tão magnéticas a ponto de ter a atenção de vários homens rastejando por elas.

Essas mulheres magnéticas não investem em roupas caras, em coisas de marcas, não investem nas melhores maquiagens, sapatos arrasadores para se tornar uma mulher sedutora e atraente.

Elas investem em **know-how**.

Know-how é um termo em inglês que significa “saber fazer” ou “experiência”.

Know-how é o grande segredo das mulheres magnéticas:  
**CONHECIMENTO.**

**O segredo está em:**

- . cursos
- . viagens
- . livros
- . novas experiências (cultura)
- . conhecer novas história
- . não ter medo do novo

Quer ser uma mulher  
**poderosa e interessante?**

Invista em **conhecimento**.

Quando você investe nessa  
área, você se torna uma pessoa  
com conhecimento amplo e  
sólido, se tornando cada vez  
mais interessante.

*"Mas Luc, como o  
conhecimento me tornaria  
mais atraente?"*

Estamos falando de algo muito  
profundo chamado **mente  
subconsciente dos homens**.

Quando você conversa com alguém, você sempre acaba mostrando uma posição baseada na sua realidade e experiências.

E a mente subconsciente dos homens que você conversa, filtra **automaticamente** você como interessante e atraente ou não.

E se você é uma mulher muito comum;

Com um estilo de vida comum;

Que sempre faz as coisas de uma maneira muito comum...



Como é que você quer ser reconhecida pelos homens e pela **vida** como uma mulher poderosa e interessante?

Como uma mulher incrível e especial?

Que tem um **valor social maior do que as outras mulheres?**

Se nada de interessante acontece na sua vida, não tem como esperar que um encontro mágico aconteça, onde o homem vai olhar pra você e reconhecer como seu grande amor.

# NÃO!

Estamos falando da **vida real**, e nela as coisas não são como os filmes da Disney.

Concentre-se nessa frase:

**você não nasce**

**atraente;**

**você se torna**

**atraente.**

Retome a realidade, retome o bom senso;

Estamos falando de sedução e conquista, você precisa propiciar o fato de um homem olhar e reconhecer a mulher maravilhosa que você é.

Seria lindo se existisse uma ferramenta para ver a alma do outro, **mas não existe.**

Nós somos seres de **carne, osso e ansiedade** e a primeira coisa que fazemos ao nos encantar por alguém é:

**Perceber a imagem que essa pessoa transmite para nós!**

Você não precisa esperar que o cara adivinhe que você é maravilhosa por dentro.

Você precisará demonstrar isso através do seu gesto, da sua inteligência, das coisas que você fala, **você precisa se tornar interessante por dentro.**

*"Luc, eu posso criar um estereótipo por fora?"*

Claro, mas não fique doando todo o seu salário em uma calça, em um batom, em um sapato que você acredita que vai chamar a atenção daquele homem que você gosta, sabe porquê?

**Homem não está interessado no status financeiro de uma mulher.**

Isso não está programado no cérebro do homem.

**O homem** vai se interessar por uma mulher por outros critérios.

Para **algumas** mulheres, muitas vezes um homem conseguir dar uma condição segura é um fator atrativo, mas isso não é para os homens.

Antes de continuarmos:

Se um cara ficar te valorizando pela marca do sapato que você usa, pela quantidade de dinheiro que você ganha, pelo seu status social...

Abra os olhos, porque esse comportamento não é sinal de coisa boa.

Os bons homens, aqueles com quem queremos nos relacionar, com quem queremos nos casar, eles são homens que estão atrás de mulheres interessantes, de mulheres que sejam **diferentes das outras mulheres.**

Quando você se apaixona por um homem, foi porque você o reconheceu como uma pessoa diferente das outras.

Porque se ele fosse um cara comum você não iria se encantar por ele,



se não você se apaixonaria por todos à tua volta. Não é mesmo?

A gente nunca imagina que vai se casar com um cara mediano, a gente sempre quer alguém especial e com o homem não é diferente.

Saia do senso comum, invista em você e **na sua inteligência**.

Só assim para você fazer com que os homens percebam e queiram a poderosa mulher que você é.

*“Luc, como eu faço isso? Como eu me torno mais interessante através do conhecimento?”*

Existem diversas maneiras de aumentar sua inteligência.

Vou te mostrar agora a mais poderosa.

Multiplicando sua  
**INTELIGÊNCIA.**

Já li alguns livros ensinando a usar joguinhos de celular para te ajudar a ser mais inteligente.

Isso na verdade é uma grande perda de tempo.

É muito difícil que jogos de celular desenvolvam seu intelecto.

Não vai adiantar muito baixar cinco jogos diferentes para tentar "aumentar" a inteligência.

Existem maneiras mais eficazes e cientificamente comprovadas que vão estimular sua nova inteligência.

Jogos são lazer, mas no que se refere a **inteligência da sedução**, não vão contribuir de maneira significativa e poderosa na sua vida.

Invista no que realmente vai te ajudar a adquirir conhecimento **PRÁTICO** para se tornar mais atraente e interessante.

*"E qual a melhor maneira?"*

Aprender a quebrar padrões.

A NOVA  
INTELIGÊNCIA ESTÁ  
NA QUEBRA DE  
PADRÃO;

Existia uma menina que morava na fazenda, ela era apaixonada por frutas, e sua fruta favorita era a manga.

Então um certo dia depois de acabar de almoçar ela caminha até um pé de manga enorme, olha para o chão e percebe várias no chão.

Ela pega uma, descasca, come e leva outras para casa. No outro dia ela vai pegar mais algumas mangas e percebe que algumas delas estão podres, então ela estica o braço e



consegue pegar algumas que estão no pé, próximo ao chão.

No outro dia ela caminha novamente até o pé, porém acontece uma reviravolta na vida dessa menina que ama manga.

Eis que uma **outra menina** que também ama frutas aparece.

Essa nova menina chega com uma cesta grande e uma escada. Ela se aproxima do pé de manga, apoia uma escada, sobe e começa a colher.

Então a primeira menina pensa: "Que droga, ela vai colher todas as minhas mangas".

Então ela caminha até o pé, pega as mangas que já estavam no chão e volta pra casa.

No outro dia, ela volta para colher mais e se depara com um pé completamente vazio.

Só tinha manga lá em cima, no topo da árvore e ela não tinha escadas para pegar.

As mangas que estavam embaixo, a outra menina pegou com o cesto e não tinham mais nenhuma outra no chão, somente as estragadas.

Então a única coisa que ela pensa é: **acabou, estou lascada.**

“Luc, o que essa história com tanta manga que aliás, deu vontade de chupar uma, tem a ver com inteligência e sedução?”

No mundo da nova inteligência e sedução você pode viver de duas maneiras.

A primeira forma é como aquela menina que estava praticamente esperando a manga vir até ela.

Pegava o que estava próximo ou que estava no chão porque era mais fácil.

Ou você pode **ser e se comportar** como a segunda menina.

A menina que tem atitude, que decide subir em um lugar mais alto para pegar as melhores frutas. Ou seja:

Você pode viver a vida de duas formas: **esperando ou agindo**.

Esse é um dos meus convites pra você neste livro.

Uma vez que você entende essa atitude, **VOCÊ QUEBRA O PADRÃO** e começa a agir diferente.

Quando você age diferente, você tem novas experiências e novos aprendizados.

É isso que as mulheres magnéticas e poderosas fazem, quebram padrões, quebram ciclos, são proativas, saem da zona de conforto e **não se sabotam.**

quebra de ciclo &  
autossabotagem



O que vou te falar agora, fará uma enorme diferença na **sua vida inteira** e ajudará a potencializar a mulher poderosa e atraente que existe aí dentro de você.

Você pode ter o maior talento do mundo, você pode ter uma inteligência magnífica, você pode ser uma mulher lindíssima.

Pode ser que você tenha ideias muito criativas.

Essas coisas não vão adiantar e te ajudar a evoluir se você for uma mulher **auto sabotadora**.

Você pode ter a grande oportunidade da sua vida, você pode ter um homem maravilhoso rastejando por você.

Talvez você tenha inclusive uma visão de vida avançada, além do seu tempo.

Nada vai acontecer, poderosamente, se você não resolver a sua auto sabotagem.

Qualquer mulher vai para o buraco, se auto enterra e coloca tudo a perder, se ela se auto sabotar.

E a auto sabotagem tem a ver com aquilo que você **acredita merecer**.

Presta atenção nisso que talvez ninguém nunca tenha falado pra você:

A grande maioria da auto sabotagem criada na mente de uma mulher, **NÃO É REAL**.

É algo que a mente dela criou, fantasiou e reforçou, vindo a

partir de uma interpretação que virou em uma nuvem de pensamentos limitantes.

As crenças que criamos estão enraizadas em todos nós e vieram a partir dos pensamentos que nos foram implantados quando ainda éramos crianças ou então quando estávamos em algum momento vulnerável.

Às vezes você se relaciona com um homem tão tóxico, onde você está emocionalmente vulnerável e ele te diz algo, que

mesmo você já sendo adulta e madura, aquela palavra entra na mente e se instala como um parasita.

Então ela começa a criar raízes e seu cérebro começa a trabalhar baseado naquela informação limitante.

**Porque para o cérebro não interessa se é real ou não.  
Se você acredita, assim será.**

As crenças limitantes são poderosas, ela não vai só limitar sua vida, ela vai te jogar

dentro de um buraco, que se você não acordar a tempo, você pode não conseguir sair sozinha.

O que você precisa fazer é desenraizar a crença limitante, compreender como ela funciona, entender o motivo e como se instalou. E também **descobrir como quebrar essa crença.**

Para quebrarmos um sistema na nossa vida, onde nada te leva para o topo, mesmo que você tenha poder, inteligência,

beleza e simpatia, mas você não sabe o que acontece que só acontece **erro atrás de erro**.

Se você percebe que não consegue dar dez passos pra frente, porque parece que esses dez passos são sempre pra trás.

Se você conhece um homem e logo em seguida da merda. Parece que ele era tudo de bom, foi só se aproximar de você que o cara dá uma transformada.

Se você acha que não consegue desenvolver.

Se você pensa que você não é merecedora ou que não precisa de muito, que apenas o suficiente está bom, isso também é crença limitante.

O mundo é abundante e você também merece a abundância, só acredita não merecer.

Se você não sabe a razão de tudo isso, então é a **CRENÇA LIMITANTE**.



Se não existe racionalmente uma explicação, o fator é emocional.

Existem mulheres que acreditam não ser merecedoras, auto suficiente, mesmo sendo um verdadeiro mulherão da porra.

Talvez você conheça uma mulher assim.

**Talvez você seja essa mulher.**

*“Luc, como eu venço as minhas crenças limitantes?”*

Através dos próximos capítulos e do conteúdo extra do grupo privado @uniemocional.

**Você se tornará ainda mais poderosa.**

Vou te ajudar a reformular sua mente e ter um **emocional blindado**.

Quero te ajudar a ter somente aquilo que te serve.

A olhar pra você, identificar o que precisa mudar e começar a trabalhar e compreender como funciona **EM VOCÊ**.

Reprogramando a  
**ESCASSEZ.**

Entenda uma coisa, muitas vezes você acaba dando poder para um homem porque você está em **um estado emocional de escassez**.

Vou te falar algo e gostaria que isso entrasse dentro do seu coraçõzinho.

Todo e qualquer homem na sua vida, **ele é um homem substituível**. Isso mesmo.

Provavelmente você já gostou cinquenta vezes de alguém, já se apaixonou mais umas dez e em todas essas vezes, no

momento que você estava com essa pessoa você jurou pra você mesmo que aquela era a pessoa ideal e que agora iria dar certo.

Depois que terminou e que você encontrou uma nova pessoa você chegou a uma conclusão que você estava equivocada.

Quantas vezes você não passou exatamente por essa situação?

Preciso que você entenda a importância de tirar

totalmente da sua mente a ideia do **homem dos sonhos**.

**Homem dos sonhos:** é uma ideia onde você tem uma inflamação cerebral acreditando que exista apenas um único homem pra você.

Apenas uma única alma gêmea, apenas um único amor, apenas um único homem.

Quando você está sofrendo do homem raro, você literalmente tira todo o poder da sua vida e entrega para o outro.

É você criar a conotação do outro como se ele fosse um diamante, quando o verdadeiro **diamante é e sempre será você.**

Comece a pensar em você como a pessoa principal da sua vida e como todos os homens com a função de satélite.

Como se você fosse o sol e o satélite estivesse em volta de você. Você não vai mais priorizar a companhia do homem, não vai priorizar o

homem como ele sendo o único ser na sua vida.

E você vai começar a agir de uma maneira:

**MAIS RACIONAL e**

**MENOS EMOCIONAL.**

A partir disso você vai começar a ver sentido em algumas coisas que vou dizer pra você.

Pensa o seguinte, nós somos sete bilhões de pessoas nesse planeta, você acha que existe somente um homem ideal para você?



## ÓBVIO QUE NÃO!

Para você começar a fazer com que os homens corram atrás de você, para fazer com que os homens deem poder a você, a primeira coisa é você:

**Não priorizar mais a existência deles na sua vida.**

A partir do momento em que você se centraliza, os homens começam a perceber o valor que você tem e o valor que você dá a você mesma.

**O fato é:** por mais amável e bondoso que o homem seja,

sempre que ele percebe que ele está ao lado de uma mulher que dá um imenso valor a ele, **ele não valoriza essa mulher.**

Se você procurar o tempo todo agradar, se você procurar uma forma do outro fazer parte da sua vida sem que o outro tenha qualquer trabalho para isso, você estará dizendo literalmente

que você está em uma situação de **servidão**.

**Compreenda isso e me responda:** que homem vai admirar, se apaixonar e se importar com uma mulher que está literalmente servindo?

Quem serve vocês são as pessoas que estão prestando algum trabalho, em um restaurante, são as pessoas que estão atendendo em uma loja.

Você pode achar essas pessoas super legais e ótimas naquilo que estão fazendo, mas você

não vai nutrir paixão por aquelas pessoas.

**Nutrimos paixão às pessoas que nós damos poder.**

Nós damos poder a pessoas que estão acima de nós e não a pessoas que estão nos servindo.

Então pra você fazer com que um homem rasteje literalmente por você, você vai ter que ser uma mulher que tem uma conotação de poder na sua vida.

**Você não vai poder ser a serviçal.**

Você não vai poder ser aquela mulher que fica literalmente lambendo homem, que fica tentando fazer tudo pra que vocês deem certo.

Você provavelmente teve problemas com seu ex, ou você foi desvalorizada por qualquer outro homem, independente do nome da relação, foi justamente porque:

**você cedeu  
de mais.**

**se doou de mais.**

**e porque não  
houve equilíbrio.**

Eu posso apostar que praticamente 90% das vezes foi exatamente isso que fez o outro não te valorizar.

Então agora você precisa fazer literalmente a lógica inversa disso. Entenda que pra você fazer com que o outro se apaixone e rasteje por você, você precisa **criar no outro a sensação da escassez**.

Você precisa criar no outro a sensação da perda, porque se essa sensação não existir eu posso te garantir que o outro

não vai se apaixonar por você porque ele não dará poder a sua existência.

"Mas como faço pra causar toda essa sensação de escassez em um homem?"

**Criando essa sensação dentro dele.**

Você vai mostrar de maneira sutil que existem outros homens que estão interessados em você e que provavelmente você esteja saindo com esses outros homens.



Você literalmente vai **estimular o ciúme**.

Porque essa é a forma que os homens costumam valorizar as mulheres.

A partir do momento em que existem outros homens que estão dando valor a você, saindo com você, procurando você, isso significa que você é uma pedra preciosa.

Se você é uma mulher que já está "*garantida*", não está dando atenção pra mais ninguém, é fiel, comportada e

está o tempo todo esperando por ele. Uma mulher que mais nenhum homem está literalmente dando em cima de você, o que vai acontecer no cérebro do homem é:

**“Se mais ninguém quer ela, porque é que eu vou querer?”**

Você me entende agora?

Assim como você é uma mulher que quer encontrar um homem especial, um homem que esteja acima dos outros homens, ele também quer encontrar uma mulher especial

e que esteja acima das outras mulheres.

Uma das coisas que vai demarcar que você está acima das outras mulheres é justamente a procura de outros homens por você.

Isso serve tanto para aquele homem pra quem você quer que te valorize, quanto para o seu ex que **não te valorizou**.

Sempre que um ex volta correndo, rastejando atrás de você, não foi porque do nada ele despertou o amor... **NÃO!**

**Foi porque ele viu que você ficou:**

Melhor **sem ele.**

Mais atraente **sem ele.**

Mais poderosa **sem ele.**

Mais bonita **sem ele.**

E ainda por cima recebeu uma chuva de homens querendo sair com você e dando importância pra você.

Parece uma idiotice? Sim.

Parece uma babaquice? Sim.

Mas é exatamente assim que as coisas funcionam **NA VIDA REAL.**

## CAPÍTULO II

# O PODER DAS ISCAS

Sedução é atrair alguém fornecendo ou prometendo algo **do interesse dessa pessoa**, isso é seduzir.

Por isso que quando você fala:  
*"O que a gente tem?",*  
*"Eu quero algo sério!"*.

Isso tende a afastar, repelir o homem, porque você está focando no que você quer e não no que ele quer.

**Focar no que você quer:**

Primeiro erro quando o assunto é sedução e conquista.

Infelizmente as pessoas não estão focadas e preocupadas com o que você quer, elas só vão te ouvir desde que elas lucrem com isso, ganhem algo.

É a estratégia da minhoca, se você quer pescar um peixe, não adianta colocar uma bolacha de morango, uma picanha ou a sua comida favorita como isca, **NÃO ADIANTA.**

**O Peixe gosta de minhoca.**

Porque estou te falando isso?  
Porque você pode cometer alguns erros.

Digamos que você quer um relacionamento sério e você está colocando a isca de relacionamento sério pra quem não quer, pra quem quer pegar geral, então não vai funcionar.

Coloque a **isca adequada**, se peixe gosta de minhoca, você coloca uma minhoca.

Então eu atraio aquele homem, me conectando com ele emocionalmente, criando química, afinal química é importante, mas só isso não funciona.



Inclusive a química (desejo sexual) é o que tende a atrair, afinal a maioria dos homens estão preocupados com isso.

E se engana se você acha que isso é um problema, isso é a solução.

Ele já está te dizendo que essa é a isca perfeita pra ele. Então vou lá e joga essa isca no rio.

Outro erro comum que as pessoas cometem na sedução é **SE DOAR EM EXCESSO.**

Na lei da sedução você não deve só doar a isca certa, você deve dar antes de tomar.

**Se você só quer tomar**, está focando só no que você quer: Isca errada.

**Se você só doa**, no mínimo você é ingênua, porque você doa, doa e se lasca no final.

Se você analisar bem, vai compreender que essa lei é muito importante.

Primeiro eu planto, depois eu colho. **Dar para receber.**

*“Luc, então eu espero ele me tratar bem para depois eu o tratar bem?”*

Não, isso é uma chantagem.  
O que está por trás disso é alguma **fratura emocional**:  
querer dar algo somente  
depois de receber, por já ter  
sido muito machucada.

Uma pessoa plena, inteira, com  
completude, ela doa **porque  
ela sabe que vai receber.**

Talvez não de fulano, mas ela vai receber. Essa é a lei natural.

Então ela joga a isca, só que ela sabe que ela também tem que puxar.

Se você não puxa, você é ingênua, se você só quer puxar, está chantageando, parasitando.

Doa sem medo, se liberta desse pensamento escasso.

**Entregue o seu melhor.**

Entenda também que tudo tem um começo, meio e fim.

Está tudo bem puxar e não vir nada. O pior é ficar sendo sugada.

Saiba o que você quer, coloque a isca certa, doe e puxe.

Doe e puxe.

Doe e puxe.

Doe e puxe.

Agora que já sabemos a maneira certa de usar iscas, vamos aprender o quadrado mágico, **um conjunto poderoso de iscas.**

# Isogram

Certo dia você está navegando no Instagram e vê um homem que te chama a atenção e então resolve dar aquela famosa stalkeada.

Então para chamar a atenção, você resolve curtir as três primeiras fotos dele.

Talvez você tenha feito isso ou tenha ouvido uma amiga dizendo pra fazer.

**NÃO FAÇA MAIS ISSO!**

"Mas Luc, isso funciona!"

Eu sei, eu já fiz isso e funciona sim. Só que tenho uma estratégia muito melhor.

Antes de mostrar a estratégia, quero te mostrar o motivo para não curtir as fotos dele.

Eu não aconselho você fazer porque está todo mundo fazendo, homens e mulheres. Talvez já tenham feito até com você. Essa isca já está manjada.

Outro motivo também é porque você curte e depois espera que ele adivinhe seu interesse.



Neste livro se tem uma coisa que eu quero plantar na sua mente é:

**Você é CRIADORA.**

Você sabe o que quer então você vai criar oportunidades na sua vida.

Então ao invés de você dá três curtidas, você vai olhar uma foto dele pra comentar ao invés de simplesmente dar like.

**Qual foto NÃO comentar?**

Fotos que ele está se achando.

Não comente nessas fotos,  
porque a maioria das pessoas  
já estão curtindo ou  
comentando e ele já está  
esperando por isso.

**O que você vai fazer** : pegar  
uma foto despretensiosa para  
jogar o Iscagram.

**Atenção**: escolha uma foto  
mais atual para comentar e não  
uma de 100 semanas atrás.

Se não, vai parecer que você é  
uma stalker psicopata.

**A ideia é:** "passei no seu instagram rapidinho, vi uma foto que chamou minha atenção e então resolvi comentar".

## **O que comentar?**

Não é só comentar, tem mais uma atitude que é o golpe final, é isso que vai fazer o cara ficar tentado a querer falar com você.

**Comente a frase:** "*invejosos dirão que é photoshop*".

Por que essa frase é muito poderosa?

Porque você vai colocar essa frase em uma foto que tenha um contexto, por exemplo:

Exemplo:

Se ele tirar foto com algum carro: "invejosos dirão que é photoshop".

Se ele está cozinhando: "invejosos dirão que é photoshop".

A ideia é dar uma leve brincada com ele, uma leve “zoada” com ele.

## **Por que essa frase tão inocente funciona?**

Porque os homens são infantis.  
E agora você está falando no **dialeto masculino**.

Perceba que se um cara está postando uma foto, não tem nenhum amigo que fala:

*"Nossa amigo, você é foda".*

*"Caramba, você é um incrível".*

Eles constantemente vão zoar, fazer hora com a cara dele.

E é isso que você vai fazer, agir diferente, quebrar o padrão.

Essa é a linguagem masculina e você está se destacando conversando na mesma sintonia, isso cria uma conexão diferenciada.

A maioria das pessoas ou dão os três likes ou ficam naquelas frases clichês: "oi tudo bom?", "nossa que legal", "que lindo".

Enquanto isso você quebra o padrão, vai pra cima, não segue o mesmo caminho, se destacando e se diferenciando das outras mulheres.

Outra coisa que você também pode fazer é encaminhar a foto no direct dele ou até mesmo tirando um print e diz:

"Me passa o contato dos indianos que fazem suas montagens, (emoji sorrindo)".

O emoji é importante para ele saber que você está sacaneando levemente.

Com certeza o cara vai vir falar com você, então a partir disso você pode continuar a brincadeira por alguns minutos.

Depois de um tempo conversando, você muda completamente o tom e esse é o "**pulo do gato**".

Então você vai demonstrar interesse nos elementos que estão naquela foto.

Talvez ele estava fazendo algum esporte radical, então você começa a perguntar sobre isso.

Antes disso você pode fazer uma breve pesquisa no google, para que ele entenda que você não é tão leiga sobre aquele



assunto, mas que está aberta para saber mais. Lembre-se de usar sua inteligência e quebrar o padrão.

## **ATENÇÃO!**

Use o Iscagram com no mínimo 1 e no máximo 3 homens, afinal, você precisa dar atenção necessária para cada um deles antes de perceber se deve ou não continuar jogando as próximas iscas.

## **Não cometa esse erro!**

Nunca, em hipótese alguma, finalize as conversas do Iscagram dessa maneira:

*"Agora preciso ir, prazer te conhecer, tchau!"*.

Termine os potenciais conversas de uma forma diferenciada, fora do padrão, sem usar os clichês que todo mundo usa para parecer mais interessante e se destacar no meio da multidão.

**Como terminar uma conversa?**

1 - Marcando a próxima conversa pelo telefone.

"Eu vou precisar ir agora, mas o papo tá bom demais, a gente precisa continuar. Faz o seguinte, me passa seu telefone que eu te ligo hoje mais tarde e a gente continua trocando essa ideia".

## 2 - Elogio + pegar o Whatsapp

Termine com um elogio e já emende pegando o whatsapp.

"Ultimamente tá cada vez mais difícil encontrar gente interessante como você, foi um prazer enorme te conhecer, deveríamos continuar conversando mais tarde. Tem alguma **coisa que te impede** de passar seu whatsapp?".

**O que te impede?** = Frase que força o subconsciente do outro a fazer o que você pediu.

Agora que você sabe usar o Iscagram, chegou a hora de ir para o próximo nível do quadrado mágico e avançar mais um degrau na arte da conquista.

Antes, gostaria de parabenizar você por se esforçar e estar aqui, buscando se tornar sua melhor versão.

A cada página você fica à frente da média das outras mulheres que acreditam que a sedução está na roupa, no sapato de grife e na harmonização facial.

# ISCAFLIX

**Iscaflix** é uma excelente isca porque envolve duas coisas que quase ninguém vai negar: filmes e conversas safadas.

O iscaflix é o próximo degrau do quadrado mágico.

Mais à frente vou mostrar como você instala o Iscaflix.

Antes vamos entender mais sobre o iscaflix.

## O que é o Iscaflix?

É uma isca onde usaremos o netflix para aumentar ainda mais a conexão da primeira isca.

Difícilmente alguém não gosta de uma boa sessão de filme. Vamos usar isso e mais alguns elementos picantes.

*"Luc, então vou ter que chamar alguém que ainda não conheço tão bem pra minha casa? Ainda não me sinto à vontade o suficiente pra isso."*



Não, com essa isca você consegue manter a sua privacidade e também consegue "esquentar as coisas".

## **Quem devo chamar para o Iscaflix?**

Você usou a Iscagram para capturar a atenção e iniciar uma conversa.

Agora você vai convidar para assistir um filme, despretensiosamente, cada um na sua casa, mas dividindo a mesma tela.

*"É sério? Tem como fazer isso?"*

Sim, e você pode usar com frequência.

**Por que o Iscaflix funciona?**

Lembra que falei sobre o poder da inteligência e da quebra de padrão? É exatamente o que você vai fazer aqui.

Ao trazer alguém para esse "campo", você tirou o homem da zona de conforto e do que ele está acostumado.

Isso para a cabeça dele é tudo muito novo e quando falamos

de mente subconsciente,  
quando você é alguém que cria  
uma "novidade", a mente dele  
associa você como uma pessoa  
diferenciada e interessante.

Lembre-se: Primeiro você  
planta, depois você colhe.

**Dar para receber.**

## Qual filme escolher?

Escolha filmes que despertam fortes emoções: comédia, terror, ação, sensual.

Você também pode usar o Iscagram para colher informações sobre o tipo de filme que ele gosta.

**Atenção:** Você é quem deve escolher o primeiro filme, pois será você que vai fazer o convite.

Depois, você pode permitir que ele escolha o próximo.

Faça isso para que o subconsciente dele entenda que você está no controle, desde as situações mais simples, como o convite e a escolha de um bom filme.

Separei alguns filmes para você ter uma base, mas não precisa se prender neles.

São dez filmes que você fica: "PQP que filmão da porra".

## TOP 10 FILMÃO DA PORRA.

- 1 - Hush - A morte ouve
- 2 - Até o último homem
- 3 - Durante a tormenta
- 4 - No limite da traição
- 5 - Fratura
- 6 - Nerve
- 7 - Garota exemplar
- 8 - Corra
- 9 - Interestelar
- 10 - Um contratempo

Veja o trailer e verifique se ainda estão disponíveis na Netflix.

## **Como instalar o Iscaflix**

Você vai precisar de um computador/notebook e uma conta netflix.

1 - Instale o navegador Google Chrome.

2 - Logue na sua conta Google.

2 - Acesse o google e digite:  
Netflix Party.

3 - Clique no primeiro link:  
Netflix Party in on Teleparty.

4 - Clique em "Add to Chrome".

5 - Acesse sua conta netflix,  
escolha o filme e dê play.

6. Depois, na barra de navegação, procure por **NP**, duas letras vermelhas e clique nelas.

7. Selecione "Only I have control" - Para só você ter o controle. Depois clique em Start the party.

8 - Copie o link e envie para o cara. Depois que ele entrar, dê o play no filme.

9 - Use o chat para conversar.

**ATENÇÃO:** Ele também precisa de um notebook/pc e uma conta na netflix. Caso tenha dúvida, pesquise no youtube "Como instalar netflix party"



# Chat do Iscaflix

O chat do iscaflix é como um "MSN". Ao compartilhar o link do seu filme, vocês vão ter juntos, acesso a um chat privado.

Durante o filme, você pode e deve fazer perguntas relacionadas ao filme, como se estivesse totalmente interessada no que vai acontecer nas próximas cenas.

Assim que você perceber que ele também está engajado com a situação, aos poucos você vai

mudando o tom da conversa para algo mais pessoal.

Comece a perguntar mais sobre a vida dele enquanto o filme roda.

A ideia é como se vocês estivessem na sala da sua casa conversando, só que sem a pressão e a vergonha.

Use esse momento para soltar um pouco a fera safada que existe dentro de você.

Por exemplo, imagine que no filme passou uma cena onde a mulher tem a opção de ficar

dentro do quarto ou correr para a rua.

**Diga:** Eu ficaria escondida no quarto e você?

**Ele:** Eu também, com certeza.

**Diga:** Com você seria ainda mais interessante.

**A regra é:** faça ele entender que a ideia principal não é o filme.

Estimule a conversa, jogue indiretas, use sua criatividade, quebre o padrão.

**Seja ousada.**

# Técnica do **DETOX**

O Detox pode ser usada em várias ocasiões, como:

- Se ele diz que não quer nada sério.
- Se ele vacilou com você.
- Ou se você está muito apaixonada e percebeu que as coisas não estão fluindo.

O que estou te falando tem embasamento histórico, científico e social.

Se existe algo que você quer, mas não pode ter, mostre desprezo.

Quanto menos interesse você revelar, **mais superior você vai demonstrar ser.**

Então quando você demonstra muito interesse, duas coisas acontecem: **diminui o seu valor e diminui o desafio.**

É por isso que a técnica DETOX que vou te mostrar serve para duas coisas: **aumentar o seu valor e aumentar o desafio.**

Através do desprezo você aumenta o seu valor.

Através da distância você aumenta seu valor.

**Detox é contato zero.**

Entenda uma coisa, tudo isso que estou te falando sobre aumentar o desafio e o valor é apenas um bônus.

*"Luc, mas eu não tenho tempo para joguinhos, porque isso funciona?"*

Veja comigo, o desejo costuma criar efeitos paradoxais.

Isso significa que quanto mais você quer uma coisa, mais



aquela coisa se esquivava de você.

Quanto mais interesse, mais você afasta o objeto do seu desejo.

Isso acontece porque seu interesse é forte demais.

Faz as pessoas sentirem estranhas e até com medo de você, muita pressão em cima daquele boy.

Quando você se declara, quando se mostra super interessada, isso demonstra

que aquela pessoa tem o domínio sobre você.

Se aquele homem sente que domina você, ele perde a urgência.

**"Eu não preciso ter pressa, afinal, ela já é um jogo ganho".**

Lembre-se: Se você demonstra muito desejo, você se torna um jogo ganho.

Existe um provérbio italiano que diz: **"Menosprezar é conquistar apreço".**

Se a gente tem uma pessoa em altíssimo conceito, não devemos relevar nossos sentimentos, não devemos declarar para aquele cara.

Não na hora errada.

Não é algo gratificante de fazer, mas é o mais certo.

Pois, *"se um cão não suporta ser tratado com excessiva bondade, imagina um homem"*.

Ele perde a urgência, se sente ultra pressionado e acaba ficando por cima.

**O que ele pensa é:** "*Eu não tenho pressa, deixa eu ver se encontro outras melhores*".

Então o desprezo é uma grande estratégia.

**A questão é a seguinte:** quanto menos apegada ao objeto de desejo, quanto menos apegada ao resultado, melhor será para você.

Se for pra ficar apegada a algo, fique apegada a ação. Em dar o seu melhor, jogar o seu melhor, jogar o melhor gatilho

ou então jogar na defesa, jogar mais para dentro e cuidar de si.

**"O desprezo é a prerrogativa dos reis".**

Para onde o rei e a rainha olha, é algo nobre, assim como a história que contei.

Seja o que for, objeto ou pessoa, isso tem valor.

Agora aquilo que a realeza ignora, acabou.

Essa era uma estratégia do Rei Luiz XIV, se ele não gostasse de

alguma coisa ele fingia que era invisível.

Isso tem muito valor porque mostra um tom de superioridade e se eu sou superior eu vou apelar para o **EGO** das pessoas.

Os homens são motivados pelo ego, nós somos motivados pela necessidade de aprovação.

*"Ué, a pessoa tá me desprezando? **Eu quero ser aprovado, quero ser validado!**"*

Em algum momento você já ficou tentando se conectar com a pessoa meio que querendo ser aceito?

E aquele desprezo te corroía e mexia com você de alguma forma?

Então, duas coisas podem acontecer: ou a pessoa vai correr atrás de você ou ela vai atacar você.

Nas duas formas você conseguiu seu objetivo. E é tentador perseguir aquilo que a gente quer.

*"Luc, você está falando para desprezar aquilo que eu quero?"*

Mas quanto mais a perseguição, maior a fuga e maior o desgaste.

E é melhor bancar a desdenhosa, que dá de ombro a existência do problema.

Eu não quero que você finja que isso não te afeta, mas acontece que isso é um problema seu, você precisa resolver isso.



**Você não vai gritar: “Ei, olha pra mim, preciso da sua validação”.**

Não é assim que seduz e conquista alguém.

**Agora como fazer isso?**

**Vire as costas para o que você quer.**

Então seu alvo vai ficar enlouquecido.

Porque o EGO vai gritar.

O ser humano precisa de validação, se sentir necessário, se sentir aprovado, importante pra alguém.

Se você usa essa estratégia da realeza, do desprezo, você "minimiza" a outra pessoa.

***"Sou eu quem decido o que é ouro e o que é insignificante!"***

Você entende?

É apelar pra essa necessidade tão primitiva, tão enraizada nas pessoas, vai fazer o cara voltar.

Ele pode querer possuir você,  
ou te magoar, mas quando  
você afasta, as mensagens  
chegam, você sabe que chega  
porque tenho certeza que já  
sentiu isso na pele.

Você está indo, se afastando,  
desprezando, não porque você  
quer, mas porque é necessário.

Continuar mandando  
mensagem é se humilhar e  
você já venceu isso.

Então como mágica as  
mensagens dele começam a  
chegar.

Saiba jogar com **desprezo**, essa é a vingança mais poderosa que existe.

**A maior vingança é o esquecimento.**

Se ele te procurar o que você faz é: **seja doce com as palavras e implacável com as atitudes.**

Educada e indiferente.

**Você não precisa falar:** *"Ei, olha, eu estou te desprezando".*

Não precisa ignorar ou bloquear.

Agora se abala muito a sua confiança, bloqueia, mas entenda que o bloqueio também diz algo, diz que algo te afeta.

O desprezo é muito melhor.

Se ele vier falar com você, te chamar pra sair, **você diz:**

*"Ah, hoje não posso :/"*

Lembre-se: **educada e indiferente.**

Lembra que falei no início do **DETOX** que o valor e o desafio aumentarem era apenas um bônus?

É realmente só um bônus.

O DETOX é para você,  
**desintoxicar.**

É a chance que você tem de  
olhar pra dentro, vencer as  
toxinas.

Você não está fazendo  
joguinhos, buscando vingança,  
você está olhando pra dentro e  
de bônus está desprezando-o.

Então o seu valor e o desafio  
aumentam.

# Técnica do **MAGNETISMO**

O que é que faz um homem se apegar totalmente a você após o sexo?

Ficar abraçado após o sexo?

Trocas de carinho?

Marcar a próxima transa?

Conversar?

**Não, nenhuma dessas alternativas.**

Atração e sedução não se fazem de qualquer jeito, não é na base do "*achismo*".



Por isso é importante saber o que está fazendo.

Você precisa de ferramentas, técnicas e orientações sobre como funciona a cabeça dos homens.

Vamos para mais uma?

**Para fazer o boy enlouquecer por você na cama, você precisa disparar nele um poderoso gatilho de autoridade.**

Usando o gatilho certo, você consegue "manipular" a mente subconsciente do homem.

E mesmo que ele entenda o que você está fazendo (coisa que eu duvido muito), ele ainda sim ficará totalmente apegado a você após o sexo.

***"Luc, que gatilho é esse?"***

É o gatilho da desvinculação emocional.

**Vou te mostrar na prática como isso vai funcionar.**

# Técnica da **Desvinculação Emocional**

Após o sexo, ainda deitados na cama, seja carinhosa, ouça, converse, seja você.

Observação: **Não diga "*eu te amo*".**

Após algum tempo, ainda deitados, você vai ativar o gatilho de desvinculação emocional.

Você vai levantar da cama e vai colocar a sua roupa, como se já fosse pra casa.

Totalmente desvinculada emocionalmente daquele homem.

Como se você tivesse usado ele para o seu prazer.

*"Mas Luc, é certo fazer isso?"*

Você está se comportando como se não se importasse, **apenas por alguns momentos.**

Esse comportamento vai mandar uma mensagem direto para o subconsciente do homem.

Isso faz o homem ficar **LOUCO POR VOCÊ APÓS O SEXO.**

Vou te explicar o motivo.

Acontece porque a maior parte das mulheres, depois que vão para a cama com um cara, querem dormir de conchinha, querem coisas românticas.

Só que quando você **quebra esse padrão** (*já falamos sobre a importância disso*) o boy coloca você no pensamento dele.

Então, mesmo que esse comportamento seja discreto, vai fazer com que o ego do homem, comece a se perguntar coisas do tipo:

"Será que eu não agradei?"

"Tem alguma coisa de errado?"

"Ela não gostou do meu pau?"

"Ela é diferente..."

... e por aí vai.

A maioria das outras mulheres, após uma noite gostosa de sexo, querem que no outro dia a conexão entre os dias esteja muito mais profunda.

Só que os homens já sabem que esse tipo de mulher, quando se comporta dessa maneira, já é "jogo ganho".

Se comportar como quem quer algo profundo após o sexo, faz com que o homem entenda que você é carente e quer algo sério.

A verdade é que **você não pode fazê-lo achar isso.**

Então quando você levanta da cama, com total auto suficiência, esquece que ele existe e vai seguir a sua vida, você passa a ocupar o espaço mental daquele boy.

Você literalmente **FICA NA CABEÇA DELE.**



Então, esse homem que fica pensando em você, ganha maiores chances de se apaixonar.

Não é esse comportamento que faz ele se apaixonar, mas o conjunto de técnicas que ensino neste livro.

Agora vamos aprender como fazer você não se apegar por ele tão rápido.

Isso vai te ajudar a ficar no controle da situação para sempre agir de maneira cada vez mais racional.

# **Técnica da Blindagem Sexual**

Quantas pessoas já cruzaram seu caminho? A real é que cedo ou tarde a gente acaba se apaixonando por uma dessas pessoas.

Se você decide que esse é o momento certo pra investir, se aprofundar e querer algo mais sério e intenso com alguém que você está se envolvendo, você não pode esquecer de focar sua energia e seu pensamento em outras coisas também.

A blindagem sexual é isso, é necessário desapegar daquilo que nosso cérebro insiste em nos fazer ficar apegados.

Mesmo que você esteja profundamente apaixonada, lembre-se de uma coisa, mulheres que se apegam demais, elas se esquecem de si, se abandonam e entregam tudo que tem para o outro.

Seu tempo, sua atenção, sua vida, literalmente tudo.

Quando fazemos isso, perdemos um bem precioso para o equilíbrio nos relacionamentos, nossa **AUTO CONFIANÇA**. Por isso é importante você manter sua cabeça ocupada.

Mesmo que você tenha conhecido alguém extraordinário, lindo, que te trata bem, você precisa manter seus planos de vida, seus projetos, tudo aquilo que você

estava planejando para a sua vida.

Eu garanto que se você ocupar a sua mente em outras coisas, que te façam verdadeiramente bem, isso vai te ajudar bastante a não se apegar ao outro e manter toda sua vida em equilíbrio.

Não deixe a frustração de um relacionamento paralisar toda sua vida. Blinde-se, porque se

blindar é o que está no seu controle.

Fique atenta aos seus comportamentos, porque talvez você esteja alimentando uma neura.

O homem percebe quando você está muito apegada a ele. Se vocês saíram e no outro dia você vai lá e fica postando frases muito românticas, situações muito sentimentais, histórias de amor muito

profunda, indiretas ou diretas para ele.

Então ele percebe e começa a se sentir angustiada, pressionado, porque ele percebe que você está apegada a ele e talvez os sentimentos dele ainda não estão evoluídos a ponto de querer ter algo, afinal vocês só estão começando.



Se não for uma coisa leve e natural, será mais uma frustração que prejudica não só sua parte interna, mas reflete também na parte externa da sua vida.

É importante que você tenha essa leveza, que você simplesmente, se desapegue, se blinde, demonstre não estar tão apegada.

Você pode principalmente evitar assuntos intensos, onde

vocês falam sobre sentimentos fortes que existem em você e ficar constantemente falando sobre vocês. No início do relacionamento, existem coisas que você realmente não deve fazer pra se esforçar para conquistar um homem.

Se você começa a ver que está se empenhando demais, você está indo para o caminho errado.

Não se exponha em excesso, não deixe suas emoções e expectativas fazerem você se comportar de uma maneira muito intensa, como se tudo que precisasse na sua vida era daquele homem.

Coloque-se sempre em primeiro lugar, foque no seu desenvolvimento pessoal em primeiro para ser cada vez mais interessante, como já expliquei no primeiro capítulo.

Isso vai fazer com que ele vai interpretar que você tem autoestima elevada, tem valor e é uma mulher diferenciada, que não está focada e dependente de um resultado com ele.

Que com ou sem ele, você é suficiente e feliz. Analise sempre se essa paixão vai agregar ou atrapalhar sua vida. Principalmente se todo esse investimento vale a pena.

Tem mulher que simplesmente não é muito boa da cabeça, se apaixona simplesmente pra destruir a própria vida, não tem um filtro, não tem um auto controle, se apegue e não consegue controlar suas intensidades.

A paixão pra ela se torna a obsessão, o foco pra ela é conseguir um relacionamento com aquele homem, custe o que custar, independente se

ele é alguém que vai agregar na vida dela.

Entendo que estar apaixonada é muito bom, mas só se você se colocar em primeiro plano. Se você seguir todas essas técnicas de conquista que está no livro, o relacionamento terá tudo pra evoluir.

# O poder da **DUALIDADE**

Agora que você aprendeu sobre desvinculação emocional e blindagem sexual vamos para uma técnica complementar chamada **DUALIDADE** capaz de deixar **qualquer homem doido por você**.

Para te explicar a dualidade, vou te mostrar o relato de um membro do grupo @uniemocional.



Ela conheceu um cara e aquilo foi aumentando e ficando mais constante até que ela ficou emocionalmente envolvida, estava apaixonada por aquele cara.

Então ela resolveu mandar uma mensagem para o cara: "Estou apaixonada por você" e no mesmo segundo ela mandou uma outra mensagem: "É melhor a gente se afastar".

Esse caso é extremo porque a pessoa usa o "tô apaixonada" e isso é uma coisa forte e pode

acabar com o seu desafio nessa conquista.

Mas ela corrigiu a tempo usando a **DUALIDADE**.

A dualidade é uma arma muito poderosa para a estratégia de conquista do seu arsenal.

Esse caso retrata bem a dualidade.

Você puxa a pessoa e depois você a empurra.

**Por que isso é tão poderoso?**

Porque você ativa o desafio.  
A cabeça do cara vai dar um  
nó.

*"Espera, ela quer, está  
apaixonada, mas é melhor se  
afastar?"*

Quando você fala:

*"É melhor a gente se afastar".  
"É melhor a gente só ser  
amigos".*

Isso tudo é pra você desvalidar  
e **acionar a dualidade.**

Quando você fala isso, você  
está forçando o desafio.

"Eu preciso ir até o final com ela".

*"Eu tenho que entender porque ela está fazendo isso".*

*"Eu preciso dessa mulher".*

É isso que ele vai pensar quando você usar a **dualidade**.

Mesmo que você não tenha proposto um desafio, é essa mensagem que você passa na cabeça do cara.

A mente do homem fica ainda mais viciada porque você aciona o **EGO** e o ego não quer

perder, ainda mais o ego do homem que é muito frágil.

Sabendo levar e conduzir o EGO, você o tem nas mãos. Então, ao usar a dualidade o ego dele fica maluco.

*"Preciso ouvir que ela me quer, para que só assim eu consiga descansar".*

Então tudo que você precisa fazer é caminhar sem chegar no lugar.

**O que acontece depois que o homem descansa?**

Ele vai procurar um novo desafio.

*"Mas Luc, eu odeio joguinhos".*

Você pode deixar de fazer e você pode fazer.

Nesse caso, se você não fizer, o homem **vai procurar uma mulher que está fazendo** isso bem feito, ok?

# Dualidade na prática

É basicamente isso;

Você puxa e empurra, elogia e afasta, trás e empurra.

Em um dado momento você pode falar para o cara:

**PUXA:** "Você é interessante e tem tudo a ver comigo..."

**EMPURRA:** "mas eu não sei se você é maduro suficiente para a gente ter alguma coisa".

**Gatilho da dualidade ativado com sucesso.**

Você pode usar a dualidade em qualquer estágio da relação,



**e também pode usar para resgatar:**

**Ex ficantes;**

Ex namorados;

**Ex noivos/maridos;**

E homens que foram  
"roubados" de você.

Vou mostrar como usar a  
dualidade em casos específicos  
nas próximas páginas.

ex **FICANTES**

ex **NAMORADOS**

## **A onça e o vagalume**

Em uma enorme floresta, vivia um belíssimo vagalume. Ele brilhava muito por onde passava.

Certo dia esse vagalume passou perto de uma onça que ficou hipnotizada por aquele brilho e começou a correr atrás do vagalume.

Com medo, o vagalume começou a voar o mais rápido possível. Foi o dia todo com a onça atrás do vagalume pela floresta.

No segundo dia, o vagalume estava exausto e mesmo assim a onça não parava de correr atrás, não importava o que o vagalume fazia, a onça não parecia se cansar. Tudo que essa onça queria era comer o vagalume.

No terceiro dia, sem força nenhuma o vagalume parou e perguntou para a onça.

*"Eu posso te fazer pelo menos três perguntas?"*

**A onça disse:** Claro, faça suas últimas perguntas.

Então o vagalume fez três perguntas:

**1 - Eu pertenço a sua cadeia alimentar?**

A onça respondeu: Não.

**2 - Eu te fiz alguma coisa?**

A onça respondeu: tbm não.

Então o vagalume, confuso, fez a última pergunta.

**3 - Então porque você quer me comer?**

A onça respondeu: Porque eu não suporto ver você brilhar tanto.

Contei essa história para você entender uma coisa.

Eu sei que dói quando terminam com você.

Sei também que nesses momentos a gente não sabe exatamente o que fazer, então a gente acaba fazendo muita coisa errada.

E se reconquistar o seu ex é o que você quer, você precisa ser o vagalume e **abandonar** a estratégia da **onça**.

Tudo porque nada é mais afrodisíaco, nada é mais magnético que **brilhar**.

Do que está vivendo feliz de verdade.

Feliz de verdade não tem nada a ver com criar situações, postar no Instagram para parecer que você está feliz.

Porque quando você deita no travesseiro a noite, você sabe que tudo aquilo não é verdade.

*"Luc, mas eu posso postar pra ele me ver?"*

**Não imite o brilho;  
Brilhe de verdade.**

Ai sim essa técnica vai funcionar.

Se você está machucada por dentro, porque foi injusto o término, porque foi injusto o que ele te fez;

**ESSA É A MELHOR VINGANÇA  
QUE VOCÊ PODE DAR PRA ELE.**

Não é sobre querer arruinar a vida dele, não é querer acabar com a vida dele.



**É sobre você dar certo.**

**É sobre você brilhar.**

Isso é a melhor coisa que você pode fazer para quem duvidou, te machucou e foi embora.

**Qual é a sua história?**

**Quem é você?**

Você é a onça que fica perseguindo incomodada com o brilho e que não consegue colocar um ponto final?

**Ou você é o vagalume?**

Decida não ficar correndo atrás do brilho dos outros.

Decida não ficar brava porque o cara está viajando, vivendo ou está com outra.

**PARE DE SE INCOMODAR COM O BRILHO DOS OUTROS.**

Talvez esse brilho não seja tão bonito assim e você está perdendo o seu tempo perseguindo algo que nem te interessa mais.

**Então pra que você está perseguindo?**

Use a estratégia do vagalume e eu te garanto que essa é a melhor atitude que você pode fazer para se vingar ou então se você quer reconquistá-lo.

Se você quer reconquistar o ex é fundamental, é um pré requisito que **você olhe pra dentro, que você comece a brilhar.**

A partir disso você deixa de ser o brinquedo e começa a brincar.

## **COMO FAZER ISSO?**

O Primeiro passo é parar, respirar fundo e analisar qual papel você está vivendo, da onça ou do vagalume.

Depois disso, faça o Detox.

Pare de olhar pra ele e comece a olhar para você.

**Se desintoxica dele.**

Lembre-se de viver como um vagalume.

Brilhar genuinamente, sem querer chamar a atenção.

Você só vai chamar a atenção porque é uma consequência do seu brilho verdadeiro.

O vagalume não quer brilhar para chamar a atenção, ele brilha porque essa é a natureza dele.

Não quer brilhar para parecer bom, ele brilha porque é isso que ele faz.

ex **NOIVOS**

ex **MARIDOS**

## **Me responda algumas perguntas:**

1 - Seu casamento está indo de mal a pior?

2 - Tudo virou rotina?

3 - Vocês parecem dois irmãos ou até mesmo dois inimigos dentro de casa?

4 - Nada acontece quando vocês deitam na cama?

5 - Não há mais paixão?

6 - Não tem mais carinho?

7 - Ele foi embora?

Você fica se perguntando o que fazer, afinal você ama esse homem e não quer ver esse casamento acabar desse jeito.

Porque você batalhou muito para que vocês estivessem juntos.

Você também não se imagina na situação de ter um amante, porque você não deseja conquistar um novo homem e sim **reconquistar todos os dias o SEU homem.**



E você sabe que aquilo que vocês têm um com o outro é amor.

Só que esse amor está camuflado com rotinas e problemas.

Estou certo?

Então deixa eu te dizer, fica tranquila porque você pode sim salvar seu casamento.

Você pode restabelecer uma nova conexão com seu marido, caso tenha perdido essa conexão.

Se ele é o amor da sua vida e você quer se manter com ele, também porque ele é o pai dos seus filhos e vocês criaram uma linda família, o que eu te digo é que você tem de lutar sim, por esse casamento.

Você não deve desistir, muito menos abrir mão, ainda mais se ele for um cara legal.

A primeira coisa que vou te dizer é:

**Olha para quem você era  
quando vocês dois se  
conheceram!**

Me diga, quem era a mulher por quem ele se apaixonou?

**Quais eram as principais características de você naquela época?**

Recupere na sua mente essa informação.

Não estou falando de características físicas, como peso, idade, estilo de roupa, **NÃO!**

Estou falando sobre a maneira como você lidava com a vida, como você agia, como se

expressava, como eram suas emoções.

Por acaso você era mais leve?  
Mais corajosa? Mais sexy?

Como você era no dia em que  
ele te decidiu pedir você em  
casamento?

Como você era quando ele te  
chamou para morar junto com  
ele?

Resgata aí na sua memória essa  
mulher.

Como você era no momento que ele mais demonstrava estar apaixonado por você.

Essa mulher sorria mais?

Ela era mais companheira?

Ela estava menos machucada pela vida?

Descreva ela agora na sua mente.

Agora faça uma comparação de quem você era no momento em que você e ele se viram como marido e mulher e veja

qual é a diferença **de você de ontem para você de hoje.**

Você por acaso é muito diferente?

Com certeza sim, né?

Nesse momento eu não quero que você se enche de culpa.

Não quero que coloque a culpa de como está o seu casamento hoje, totalmente sob você.

**NADA DISSO.**

Até porque essa é uma responsabilidade que você e ele dividem juntos.

Eu só peço pra você auto  
comparar pra te ajudar a  
entender que se você sente  
que não há mais toda aquela  
paixão entre vocês;

É porque as pessoas que vocês  
eram no início da relação, não  
são mais as mesmas.

É lógico que as coisas mudam.

Lógico que o relacionamento  
se transforma.

Lógico que você não pode ser  
uma eterna adolescente e  
manter aquele  
comportamento.

O que eu falo aqui é principalmente sobre você resgatar a sua verdadeira essência.

É isso que nós queremos buscar.

Porque lá no passado, você tinha menos condicionamento do que você tem hoje.

E eu sugiro que esse resgate de essência pra você ocorra.

"Luc, mas porque tenho que resgatar minha essência?"



**Pra que você fique mais leve novamente.**

Pra que você se sinta mais viva.

Pra que você seja mais interessante.

Pra que você esteja mais feliz contigo e com a vida.

E com isso, você mostra a ele uma nova reconfiguração sua.

Que inspira ele e mexe novamente com as emoções dele.

Porque ele precisa se apaixonar novamente pela sua essência,

que estava forte no momento  
que ele se apaixonou pela  
primeira vez por você.

O que precisamos é fazer essa  
essência brilhar novamente.

A verdade é que você não deve  
tentar mudar ele.

Você precisa mudar você.

E então, por consequência, seu  
mundo exterior acaba se  
transformando.

Porque seu mundo interior  
mudou e você influencia o  
outro através dessa mudança.

Mesmo que você não diga nada, de uma forma direta o outro então vai acabar percebendo essa nova atitude, essa nova configuração.

Mesmo que seja difícil pra você, pois talvez você esteja muito magoada com alguns acontecimentos, o que tenho pra te dizer é:

**Tudo isso que está acontecendo nesse momento, tem jeito.**

Tudo isso você ressignifica e retira da sua vida.

Nós temos sim a oportunidade a cada segundo de dar a grande reviravolta na nossa vida.

Você pode e eu estou aqui pra segurar na sua mão.

o boy **ROUBADO**

Vocês estavam se conhecendo e o cara de repente caiu na isca de alguma outra mulher.

Essa mulher pode ser uma **ex amiga** interesseira ou alguma outra pessoa.

Antes de tudo, afaste-se das pessoas que invejam o seu brilho.

Elas têm a incrível capacidade de sugar, discretamente, toda sua energia. São os famosos vampiros emocionais.

Seja esse motivo ou não, entenda o seguinte:

O passo zero para conquistar novamente o boy que foi roubado de você é: **ESTEJA FORTE.**

*"Mas Luc, porque eu preciso estar forte para conquistar um boy que foi roubado?"*

Porque isso é um **pré-requisito básico da sedução.**

Não é sedutor uma mulher **em pedaços.**

Uma mulher **com a energia fraca.**

Isso não é atraente.

Então o passo zero para você resgatar esse homem é:

**SE SENTIR PODEROSA!**

Para ser forte, é primordial que a sua felicidade não dependa de outra pessoa.

Pessoas vêm e vão e você nunca vai se abandonar.

Trate de recuperar esse valor que está sem brilho dentro de você.

Este livro está aqui principalmente para isso.

**Resgatar seu valor.**



Depois de resgatar a sua força e seu brilho interior, preciso te explicar brevemente o que são gatilhos.

Gatilhos são situações, cheiros, músicas ou qualquer outra coisa que faça lembrar algo.

Você já passou por isso? Sentir um perfume na rua e logo em seguida, lembrar de alguém que usa um perfume semelhante?

Isso é um gatilho, alguma coisa que faz seu cérebro lembrar de um momento ou de uma pessoa.

Sabendo disso, como é que você se aproxima e gera desejo em um homem que foi roubado?

**A forma errada é insistir nas migalhas.**

*"Estou com muita saudade..."*

*"Você faz muita falta..."*

*"Minha vida não faz sentido se você..."*

**Isso não é nem um pouco sedutor, concorda?**

Vamos usar um gatilho para disparar uma dopamina neste boy?

Dopamina é o hormônio do prazer...

É importante que antes de fazer isso, você tenha ficado um tempo sem falar com ele.

Isso vai te ajudar a aumentar seu valor.

**Depois disso, você vai enviar a seguinte mensagem para ele:**

*"É foda... tanta música pra tocar e vai tocar justo essa música?"*

É importante que essa música seja alguma que **conecte** vocês dois ou que lembre algum momento que estiveram juntos.

**Então você continua:**

*"Certeza que estão de perseguição comigo..."*

Nessas frases você usou a música como gatilho e automaticamente ele vai

lembrar de momentos bons  
que passou com você.

É importante que você use esse  
tom de "**brincadeira**" na  
mensagem.

Porque você está jogando um  
pouco de desafio.

Desse jeito você não causa a  
impressão de estar  
desesperada.

*"Luc, precisa ser uma música?  
Nós não temos uma música"*

Pode ser um lugar.

**Você pode enviar a seguinte mensagem:**

*"Nossa, depois de tanto tempo, acabei indo naquele lugar que a gente gostaria de ir..."*

*"mas ainda bem que você não veio, porque senão iria ficar reclamando do calor/frio, hahaha..."*

Sempre dê uma cutucadinha básica, porque isso, como já te ensinei, é falar a língua dos homens.

## Capítulo 3

Sentada  
da **DEUSA**

Antes de ir para a sentada da deusa, vamos falar sobre as **preliminares masculinas.**

Isso vai potencializar todo o sexo em si.

**Onde estão os pontos sensíveis para tocar no homem?**

*Como devo começar as preliminares?*

**O que ele gosta nas preliminares?**

*Como faço para deixá-lo louco logo nas preliminares?*



Quando falamos de preliminares, não quer dizer que a gente tem que esperar chegar na cama para ser considerado preliminar.

Você pode começar na balada, sussurrando no ouvido, dando aquele beijo que termina no pé do ouvido.

No cinema, aquela mão inocente por dentro da coxa do boy, que vai subindo até próximo do "brinquedo"...e de repente você para e continua assistindo ao filme.

Você pode e deve explorar o pescoço do boy porque é uma poderosa **zona erógena** (ponto de prazer).

As costas também é outro ponto de prazer que estimula bastante o homem.

Dê aquele abraço e enfie a mão debaixo da blusa do boy e passe a unha nas costas dele com uma pressão leve/moderada.

Use o local público para falar na orelha dele, dar uma gemidinha.

Em público sempre gera aquela sensação gostosa de "será que tem alguém olhando"?

Isso deixa tanto o boy quanto você mesma bem animadinha.

Dependendo do lugar que vocês estiverem, você pode usar os seus pés (se estiver com um sapato que sai fácil) para passar os seus pés pelas coxas do boy e ir até a região dos testículos para massagear

levemente, enquanto olha nos olhos do boy ou pode fingir que nada está acontecendo.

Isso com certeza vai fazer o boy ficar maluco de prazer.

Mantenha a postura, plena e no controle da situação.

Outra dica para esquentar as coisas, no restaurante por exemplo, ao pedirem a comida, você se levanta, vai até o banheiro, tira a calcinha, fecha ela na mão, leva até o boy e diz: **eu já preparei a sobremesa.**

Faça cara de inocente e puxe uma conversa qualquer.

Pronto, o boy não vai saber o que falar ou fazer.

Quando vocês estiverem em um ambiente próprio para namorar, existem outros pontos para você explorar.

**Outra zona erógena** do homem é a região da virilha.

Você pode ir beijando essa região, subindo e subindo e ao chegar perto do pênis, você pula e vai para a barriga.

O boy vai querer de toda maneira que você chupe, mas ainda não é a hora, você está nas preliminares. A hora vai chegar e quando chegar... ele sabe que você fará bem feito.

Outra região são os mamilos. Apenas tenha atenção porque nem todo homem gosta que passe a língua ou que beije.

Vá serena, com calma e experimente e veja a reação do boy. Caso goste, continue. Caso não, continue subindo.

Você pode usar os seus seios para deslizar pelo corpo do boy.

Ele vai sentir isso e com certeza será mais um detalhe importante para enlouquecê-lo nas preliminares.

Esse jogo da preliminar não é gostoso só para o homem, é pra mulher também porque gera esse poder de "eu que mando aqui".

Tem que gostoso para ambos, por isso, vá experimentando.

Depois das  
**preliminares...**



Depois das preliminares,  
chegou a hora da sentada  
mágica, a **sentada da deusa**.

Antes de mostrar o que fazer,  
preciso te passar algumas  
informações importantes para  
que tudo aconteça da melhor  
forma.

Primeira coisa: dá pra fazer  
com o boy deitado ou sentado.

Se for sentado tem que ser em  
uma cadeira que não tem  
braço ou naquelas cadeiras  
eróticas maravilhosas que tem  
em muitos motéis.

Ou também pode ser feito deitado na cama ou no chão.

Se for na cama o colchão não pode ser muito mole.

Sabe aquele colchão de mola que você balança e o colchão vai junto?

Não dá porque vai te atrapalhar muito a fazer a sentada.

Fica muito mais difícil. Então dê preferência ao colchão mais durinho.

No chão tem algumas formas de fazer que é muito mais fácil. É bom colocar um colchonete ou um edredom fininho pra poder deitar em cima.

No tapete você pode colocar uma coberta em cima apenas para deixar um pouquinho mais fofinho pra deitar.

Quanto mais durinho, mais fácil de fazer.

Para fazer a sentada a gente precisa entender que existem várias formas de fazer, não é uma forma só.

Então você pode variar isso na hora da relação sexual, até mesmo pra você não cansar.

Entenda que os seus joelhos, quadríceps e quadril vão ter que trabalhar nesse momento.

É como se você estivesse em um touro mecânico, só que você é que tem que fazer o movimento e não o touro.

Uma reclamação dos homens é que quando a mulher está por cima é que ela só fica "roçando", só pra frente e pra trás.

Esse pra frente e pra trás é extremamente prazeroso para as mulheres **porque gera atrito** no clitóris.

Para que seja bom para você e para o boy, é interessante intercalar entre esse movimento "pra frente e para trás" gerando atrito no clitóris e depois o movimento para

cima e pra baixo, a tradicional cavalgada.

Um pouco de um e um pouco de outro, até mesmo pra você descansar, já que em cada movimento você trabalha uma parte do seu corpo.

# **SENTADA DA DEUSA NO CHÃO**

No chão é interessante que você faça usando salto alto.

Recomendo aqueles que tem na parte da frente com plataforma, para te deixar mais alta e fica mais fácil para você fazer a **sentada da deusa**.





*"Ah Luc, mas não gosto de salto".*

Dá pra fazer descalço também, porém é um pouco mais difícil, porque você vai precisar ficar na ponta do pé.

## PRATICANDO

Você pode e deve praticar sozinha, até porque quanto mais você pratica mais bem feito você faz.

Pegue um travesseiro e coloque atravessado na cama, como se fosse o corpo do boy, sente-se em cima e use a imaginação (sim, imagine verdadeiramente que você está em cima do boy).

Você segura no "peito" do travesseiro ou pode colocar o antebraço na cama.

Logo em seguida você faz o movimento da cavalgada.

Depois pode apoiar na sua própria coxa e fazer o movimento "para frente e para trás", roçando o clitóris.

E também, nessa mesma posição, apoiando na sua própria coxa, você pode cavalgar "subindo e descendo".

Lembrando que esse movimento tem que ter muito cuidado para você não subir, o pênis sair todo da vagina e na hora de descer, machucar.

Intercale o movimento 1,  
apoando no peito no boy e  
cavalgando.

Com o movimento 2 que é  
apoado na coxa que pode ser  
pra cima e pra baixo ou pra  
frente e pra trás.

Um pouco de um e um pouco  
de outro para não cansar.

## **PÉ NO OMBRO**

Você pode também fazer uma outra posição da sentada que é colocando os pés no ombro dele ou se achar que vai ficar muito pesado, coloque o pé atrás do ombro do boy.

Suas mãos na cama, não em cima dele e faz o movimento de sobe e desce e rebola.

Sobe e desce, rebola.

## **NO CHÃO**

De salto, deite o boy no chão e agachada nele, como se estivesse na posição de fazer xixi, penetre o pênis e faça o movimento pra cima e pra baixo.

De salto é muito mais fácil, porém você também pode fazer descalça.

**Cansou dessa posição?**

Apoie a mão no calcanhar e continue o movimento.

Dessa maneira você transfere boa parte da força para o seu braço.

Você pode repetir no chão, todos os movimentos feitos na cama.

De frente e de costa.

O diferencial do chão é que você consegue fazer aquele movimento usando a ponta do pé ou usando salto alto.

# Para você que chegou até aqui

Um recado para o seu coração



Vou finalizar o livro com esse texto porque já estou cansado de ver gente de bem se perder emocionalmente.

Estou cansado de ver gente de bem, igual a você nesse momento, sentindo que não é suficiente, sentindo que você precisa ser outra pessoa.

Deixa-me explicar uma coisa:  
**A força está aí dentro de você.**

Tá se sentindo pra baixo? Vai pra frente do espelho, pentear o cabelo, lavar o rosto, cuidar de você.

Quando a gente tá se sentindo pra baixo, a gente se anula e não cuida das nossas necessidades primárias.

Daquilo que faz a gente existir no mundo. A gente não respira direito. A gente não fala direito, não se comporta, não anda direito, não se olha direito.

A gente anda, fala, se comporta e age como uma perdedora. Como uma pessoa que sabe que vai chegar na

porta de casa e vai dizer: Hoje vai ser um dia ruim.

Não permita que isso aconteça com você. Todos os dias de manhã, acorde, se penteie, saia de casa dizendo: **Hoje eu vou vencer.**

Não importa o que aconteça, não importa quem cruze o seu caminho neste dia de hoje.

Se seu marido vai ligar e falar mais uma babozeira, se seu ex namorado aparecer para incomodar, se seus filhos não

te derem valor, se seu pior inimigo é você, não importa.

**Hoje você vai tornar você mesma seu MAIOR ALIADO.**

A vitória começa e termina em você. Não tem nada que entra nesse meio do caminho. Não tem ninguém que fale, nem nada que possa te abalar.

Todos os dias, você vai olhar pra você mesma, antes mesmo de permitir que qualquer idiota entre na sua cabeça e bagunce seu coração.

Antes mesmo de permitir que aquilo que alguém disse ontem ou uma semana atrás, repita na sua cabeça.

Você vai dizer pra você mesma:  
**EU SOU INCRÍVEL, EU POSSO.**

Você não está cansada também?

De ver gente de bem sofrer, de ver gente de bem perder?

**CHEGA!**

Seja uma dessas pessoas,  
comece por você vencendo.

Um dia você vai dizer pra você  
mesma **EU CONSEGUI** ou vai  
dizer pra você mesma agora **EU**  
**VOU CONSEGUIR**, porque eu  
vou fazer isso acontecer.

Queira de fato fazer isso  
acontecer, mesmo que não  
saiba onde exatamente  
começar.

A melhor maneira de saber o  
futuro é fazendo.

Hoje você vai sair, hoje você vai meditar, hoje você vai pensar como um campeão.

No dia de hoje, nesse momento, agora mesmo, tudo que você fizer, comendo, tomando água, pensando, respirando, tudo que você fizer, cada ato, cada tentativa vai ser de campeão.

Eu não quero ouvir de você:

"Eu não consigo..."

"Essa pessoa tem mais privilégios que eu..."

Eu não quero ver de você esse olhar triste no rosto quando ver alguém conquistando e falar: "Porque não sou eu".

Tudo que você precisa está dentro de você.

Eu te garanto que com ou sem privilégio, se não tiver essa vontade dentro de você, nada vai acontecer.

Hoje, esse texto que você leu, eu sei que está entrando dentro do seu coração bem forte.



Entrando de maneira mágica,  
não vai ser só mais um livro,  
não vai ser só mais um texto.

**Esse dia de hoje vai mudar a  
sua vida.**