

Obtendo a mulher dos seus sonhos

Um manual de atração feminina para homens tímidos

Índice

OBTENDO A MULHER DOS SEUS SONHOS1	
UM MANUAL DE ATRAÇÃO FEMININA PARA HOMENS TÍMIDOS1	
INTRODUÇÃO2	
CAPÍTULO 15	
ATRAIR MULHERES5	
Começando	5
Mulheres 101.....	5
Olhe para si mesmo - Conheça seus atributos.....	7
Você é seu melhor amigo ou inimigo?.....	7
Reconstrução positiva da conversa interna negativa.....	9
CAPÍTULO 213	
DICAS PARA O SUCESSO AO CONHECER MULHERES13	
Construindo sua autoconfiança.....	13
Concentre-se em afirmações positivas.....	13
Criando afirmações positivas úteis	14
Afirmações positivas: o que são e o que não são	15
O que você diz e como diz	17
Etapa I: A Saudação	19
Etapa II: A conversa	19
Etapa III: Agir.....	21
Dicas sugeridas para facilitar isso.....	22
CAPÍTULO 327	
LINGUAGEM CORPORAL: COMO SABER SE ELA ESTÁ INTERESSADA27	
Por que a linguagem corporal é importante.....	27
Está nos olhos.....	27
Suas mãos (e pés!) Estão dizendo algo.....	28.
Qual é a postura?.....	29
Conclusão.....	30
Notícia legal.....	30

Introdução

Há uma tonelada de informações disponíveis on-line sobre namoro. Isso não significa que todos os guias e livros são criados igualmente. Cada livro tem uma

abordagem diferente sobre como melhor atrair membros do sexo oposto. Eles cobrem tudo, desde o que vestir, como falar, até as linhas de coleta específicas a serem usadas. Muitos são ofensivos, são mais propensos a levar um tapa do que um encontro com uma mulher.

Independentemente da rotação desses manuais e guias on-line, eles geralmente têm uma coisa em comum. Eles normalmente gastam muito tempo em autoconfiança. Acreditar em si mesmo é essencial para atrair uma mulher. Como você pode fazer com que outra pessoa pense que você é ótima, se você não pensa que é ótima?

As linhas de captura bregas, truques ocultos e segredos especiais que muitos guias prometem geralmente não funcionam. Sem a autoconfiança de olhar uma mulher nos olhos e se comunicar com ela, você não terá muito sucesso no departamento de namoro.

Alguns homens ficam realmente estressados em pegar uma mulher e a ansiedade é comum e normal. No entanto, às vezes vai um passo além do ponto de um ataque de pânico. Você tem algum dos seguintes sintomas de um transtorno do pânico?

- ☐ Batimento cardíaco acelerado
- ☐ Náusea
- ☐ Gaguejando ao falar
- ☐ Medo de rejeição
- ☐ Mãos úmidas
- ☐ Incapacidade de manter um diálogo lógico
- ☐ Sentimento perturbado
- ☐ Ficando em branco

☐ Tremores

Se você tiver algum dos sintomas mencionados acima, poderá se beneficiar deste livro. Não apenas abordaremos as melhores maneiras de aumentar sua autoconfiança no namoro, mas você também aprenderá as dicas principais para o sucesso com as mulheres. Você também aprenderá sobre o tipo de homem que atrai as mulheres mentalmente, independentemente de sua aparência.

Capítulo 1

Atrair mulheres

Começando

As técnicas de namoro bem-sucedidas geralmente não são algo que você acaba de conhecer. É preciso trabalho para poder pegar a mulher dos seus sonhos. Portanto, preste atenção cuidadosamente no que funciona e no que não funciona, aprimorando seu próprio estilo e técnica até encontrar um método que funcione melhor para você. Você vê o que as outras pessoas fazem e imita o que parece mais natural. Você recebe feedback das mulheres - solicitadas e não solicitadas - sobre o que está fazendo certo e errado.

Todas essas técnicas de aprendizado são úteis e essenciais para o seu sucesso. No entanto, se você ainda estiver enfrentando dificuldades com as mulheres, este guia o ajudará a ter sucesso no namoro, a superar a timidez e a obter o estilo de vida que você deseja.

Mulheres 101

O que faz uma mulher carrapato? Você provavelmente já se perguntou isso centenas de vezes. O fato é que mulheres e homens são essencialmente iguais, com algumas exceções.

Primeiro, pense em seus relacionamentos femininos não românticos. Você tem amigas e conhecidos? Sobre o que você fala? Como você interage? As mulheres que você está tentando namorar são provavelmente muito semelhantes a essas mulheres. Por exemplo, você tem uma grande amizade com uma mulher? De que partes você pode usar para ajudá-la a conhecer alguém novo?

Homens e mulheres têm muitos dos mesmos resultados desejados no namoro. Muitos estão procurando alguém que seja divertido e com quem goste de passar tempo. Eles estão procurando um amigo em quem possam confiar e que eventualmente se apaixonem por eles. Eles estão procurando um parceiro romântico. As mulheres querem o homem dos sonhos que cuidará delas emocionalmente, mentalmente e fisicamente. Muito provavelmente, você também está procurando alguma variação disso.

As mulheres estão tão nervosas quanto você em conhecer alguém novo. Eles têm a mesma ansiedade e estresse e, quando você se aproxima de uma mulher, ela provavelmente sente os mesmos nervosismo e borboletas que você. Tenha isso em mente para ajudar a acalmar seus medos.

As mulheres, assim como os homens, têm opiniões variadas sobre o que torna alguém atraente física e mentalmente. Também como os homens, para algumas mulheres a aparência é mais importante que outras. E toda mulher acha que homens diferentes são atraentes. Para muitas mulheres, a aparência não é um fator importante no namoro de um homem. Muitas mulheres acham que é mais importante se envolver romanticamente com um homem bom que é bom para ela. Alguém que pode fazê-la rir, manter uma conversa interessante e tornar a vida mais divertida e interessante. Com isso em mente, será necessário olhar mais de perto, preencher as planilhas e concentrar-se em seus principais atributos ao tentar atrair uma mulher.

Quando você está perto de mulheres solteiras, não deve se preocupar em ser abatido se abordá-las. A maioria das mulheres é razoável e normal, e uma conversa simples e amigável não termina negativamente. As mulheres gostam de atenção positiva e não assustadora dos homens, e muitas se vestem para aumentar sua autoconfiança na arena do namoro.

As mulheres lhe dirão se não estão interessadas. Você não deve se sentir nervoso ao abordar uma mulher atraente e iniciar uma conversa. Se ela está interessada ou não, ela simplesmente diz isso. Sem danos causados. É melhor

desenvolver a atitude de que assumir pequenos riscos terá um grande retorno. Se você não tentar, nunca saberá. E o que você tem a perder?

Depois de ver esses fatos de bom senso sobre as mulheres impressas, espero que ajude você a perceber que as mulheres são seres humanos normais que têm muitas das mesmas tensões e emoções em conhecê-lo, como você faz com elas. O comportamento feminino é geralmente previsível e a comunicação ajuda a garantir que ambos estejam na mesma página. As mulheres não querem envergonhá-lo. Depois de perceber que as mulheres são iguais a você, você poderá abordar facilmente qualquer mulher de maneira descontraída, tão casualmente quanto uma conversa com seu amigo sobre o jogo.

Olhe para si mesmo - Conheça seus atributos

Antes de começar, é uma boa ideia dar uma olhada honesta em si mesmo. Quais são os seus melhores pontos de venda? Concentre-se no positivo. Você é engraçado? Você tem uma mente analítica? Você é perspicaz? Use a planilha do Apêndice I para colocar seus principais pontos de venda no papel. Você o usará em outras atividades de desenvolvimento, portanto, mantenha-o à mão e adicione-o regularmente.

Você é seu melhor amigo ou inimigo?

O que você diz para si mesmo na parte de trás da sua cabeça é realmente vital para o seu sucesso no namoro. Você provavelmente não achou que seu diálogo interno importasse tanto! Bem, é, e aqui está o porquê.

Quando você está tomando decisões, pensando em quais ações você gostaria de tomar e em namoro, é muito provável que pequenos pensamentos autodestrutivos surjam em sua cabeça. Esses pensamentos são os pequenos destruidores de confiança que você precisa controlar para ter sucesso com as mulheres.

Se você deixar que pensamentos negativos o impeçam de dizer, agir e agir, você estará se eximindo do impulso futuro. Você nunca chegará a lugar algum se não tentar.

Quando você está conversando com uma mulher que gosta pela primeira vez, provavelmente está se sentindo nervoso. Seu subconsciente geralmente dispara pensamentos que fazem você pensar duas vezes antes de correr um risco.

Quando você já está em um estado vulnerável, é fácil ouvir esses pensamentos negativos. Eles criarão dúvidas desnecessárias em sua mente, por isso é importante poder identificá-los para combatê-los. Você é atormentado por pensamentos negativos? Considere estes sabotadores comuns de namoro:

Declarações gerais

- ❖ "Ela achará que sou uma idiota por sequer me aproximar dela.
- ❖ "Ela provavelmente sempre tem homens conversando com ela.
- ❖ "Eu vou rir por tentar.
- ❖ "Ela saberá que pode fazer melhor do que eu.
- ❖ "Esta mulher está fora da minha liga.
- ❖ "Ela é bonita demais para se interessar por mim.
- ❖ "Ela vai pensar que eu não sou bom o suficiente.
- ❖ "Não tenho chance.

Perguntas Autodestrutivas

- ❖ "Ela pode ter alguém, por que ela me escolheria?

- ❖ "Porque se importar? Não tem como ela se interessar por mim.
- ❖ "Por que acho que tenho uma chance agora?
- ❖ "Por que uma mulher tão boa quanto ela gostaria de estar com um homem como eu?

Instruções de saída fácil

- ❖ "Ela é linda demais. Eu deveria tentar alguém que seja menos atraente, como eu.
- ❖ "Por que devo enfiar meu pescoço na linha quando só vou ser rejeitado? Vou apenas para casa e tentar novamente um dia diferente.
- ❖ "Não estou preparado o suficiente ... vou comprar um [programa de treinamento, guia de auto-ajuda, curso de namoro] e estudar mais antes de tentar. "

Diga a si mesmo para parar de inventar desculpas para evitar uma situação desconfortável e sair da sua zona de conforto. Você está trabalhando contra si mesmo se estiver criando desculpas e obstáculos constantes. A melhor recomendação é apenas fazê-lo.

Por ter desculpas e um diálogo interno autodestrutivo correndo pela sua cabeça enquanto você tenta encontrar uma mulher, você está prejudicando suas chances de sucesso. Como você neutraliza seus pensamentos negativos e melhora sua auto-estima e confiança? Você precisará reinventar seus pensamentos internos para que sejam positivos e construtivos.

Reconstrução positiva da conversa interna negativa

Como você repensa o que está dizendo a si mesmo? A seguir, é apresentado um olhar mais atento às declarações comuns e o que elas realmente significam.

1. "Ela é muito atraente para mim. Ela está fora da minha liga.

Cabe a ela decidir se alguém é um companheiro adequado. Não assuma nada! Todo mundo viu uma mulher deslumbrante no braço de um homem comum. Aquele cara não deixou seus pensamentos internos atrapalharem.

Se você está dizendo isso para si mesmo, tem uma má auto-imagem sobre a aparência. Se você ouvir esse tipo de conversa, começará a agir sem atrativos. A mulher com quem você está tentando sair vai sentir que você pensa mal de si mesmo. Tente substituir esse pensamento por uma nova e mais positiva visão:

"Ela é realmente bonita. Quase tão atraente quanto eu!

Talvez isso pareça um pouco arrogante, mas ajudará você a sentir a confiança necessária para retratar que é um prêmio. Claro, você não deve dizer em voz alta, apenas conte para si mesmo. Isso irá ajudá-lo a se colocar no nível dela.

A confiança é atraente para uma mulher e, no mínimo, a confiança que você exala fará com que ela a queira mais. Tenha cuidado para não exagerar, no entanto, o comportamento desagradável e arrogante é um problema.

2. "Não sou bom o suficiente para sair com ela.

Ela deve decidir se você é bom o suficiente ou não. Além disso, não se esqueça da possibilidade de ela não ser do seu tipo quando você começar a conversar com ela.

Quando você diz algo assim para si mesmo, está dizendo que a mulher é uma pessoa melhor do que você. Quando você diz isso a si mesmo, começa a acreditar e agir dessa maneira. Ela vai entender, e você certamente não terá chance de sair com ela. Quem quer ficar com alguém que acha que não é bom o suficiente? Pense em alterar a declaração para:

"Ela tem muitas coisas positivas para ela, mas acho que também posso trazer muita coisa para a mesa. "

Claro que isso também é um pouco arrogante, mas você está observando positivamente os traços dela e equilibrando-os com os seus. As mulheres gostam de estar com alguém confiante. Ninguém é perfeito, todos nós sabemos disso. Ao pensar que você está na liga dela, sua linguagem corporal exalará a confiança de que você realmente precisa para estar lá.

3. "Eu vou rir por tentar.

Quando você diz isso a si mesmo, está dizendo que é um perdedor e está assumindo que a mulher com quem está tentando conversar também pensa. Você está enviando a mensagem através da sua linguagem corporal e do que diz.

Quando você tem autoconfiança, isso muda a maneira como os outros pensam sobre você, homens e mulheres. Você provavelmente ficará surpreso ao descobrir que, quando está confiante em si mesmo, os outros não duvidam de você com tanta facilidade. E daí se outros caras zombam um pouco? É comum os amigos encontrarem um pouco de vulnerabilidade e explorá-la. Apenas deixe rolar pelos seus ombros. Reescreva esse pensamento como:

"Esses caras vão sentir muita inveja quando eu sair com essa mulher atraente. "

4. "O que uma mulher assim iria querer com um cara como eu?

Se você não pensa que é divertido, interessante e que vale a pena passar um tempo, por que deveria? Todo relacionamento afeta vidas. Quando você namora uma mulher, você lhe dará companhia e alguém com quem ela gosta de passar um tempo. Diga a si mesmo:

"Ela parece divertida. Tenho certeza que ela vai gostar do que tenho para lhe oferecer.

Essa mudança diferente em seu pensamento negativo aumentará sua confiança, porque você reconhece suas qualidades mais refinadas e as dela. Por fim, você espera ter uma personalidade complementar à sua. A menos que você fale com ela, você nunca saberá!

5. "Ela saberá que pode fazer melhor do que eu.

Ao pensar assim, como você pode ter sucesso? Essa afirmação simplesmente não faz sentido, porque não há mais ninguém no mundo como você. Cada pessoa é única e tem suas próprias qualidades. O que exatamente significa "melhor", afinal? Não é "melhor" e "pior" aos olhos de quem vê? Mude este pensamento para:

"Ela perceberá que não encontrará mais ninguém como eu lá fora!

Sua personalidade e estilo únicos são interessantes, e ela será atraída por isso.

Ao olhar para si mesmo e ouvir seus pensamentos internos, considere relaxar um pouco. Os homens geralmente são muito duros consigo mesmos. É importante entender que pensar dessa maneira é derrotista e uma maneira de se alinhar ao fracasso, simplesmente porque você se opõe a não ter sucesso. Se você pensa em autoconfiança, age de maneira autoconfiante, o que é atraente para as mulheres. A confiança fará com que você se sinta mais à vontade em abordar uma mulher e beneficiará significativamente sua vida de namoro. No próximo capítulo, abordaremos a construção de sua autoconfiança e como usá-la a seu favor.

Capítulo 2

Dicas para o sucesso ao conhecer mulheres

Construindo sua autoconfiança

Existem muitas técnicas que você pode usar para tentar aumentar sua autoconfiança. Alguns funcionam bem, outros não. O objetivo é fazer você se sentir bem e ter uma influência positiva em sua vida. Os reforços de confiança comumente usados são:

- ❖ Afirmações positivas
- ❖ Exercício e levantamento de peso
- ❖ Aparência e manutenção das aparências
- ❖ Álcool

Concentre-se em afirmações positivas

O método mais eficaz de aumentar sua autoconfiança é usando afirmações positivas. Essa técnica envolve repetir frases-chave internamente até que elas se tornem parte de sua personalidade. Você começa a acreditar nessas frases positivas importantes e, eventualmente, as viverá. Essa ferramenta poderosa pode ser usada em todos os aspectos da vida, desde negócios, carreira, namoro e relacionamentos. Ao acreditar que você tem a capacidade de ter o mundo que deseja, você cria a realidade. Siga estas dicas para usar a afirmação positiva em sua vida diária:

1. Determine seu objetivo.

Pense no que você deseja alcançar, seja um sentimento ou uma conquista que você deseja.

2. Crie uma afirmação.

Faça isso escrevendo uma frase ou afirmação que use palavras positivas e se refira ao agora em vez do futuro.

3. Repita para si mesmo em sua cabeça. Concentre-se em uma afirmação de cada vez, até que se torne realidade. Usar uma afirmação de cada vez é geralmente a maneira mais fácil de implementar mudanças. Repita a afirmação até 100 vezes por dia.

4. Tudo bem se você não acredita na sua afirmação agora. A prática de reafirmações positivas é que você cria uma crença repetindo essa afirmação.

Criando afirmações positivas úteis

O que é uma boa reafirmação positiva? Para fazer mudanças notáveis na maneira de pensar sobre si mesmo, use a planilha no final deste capítulo para articular claramente sua afirmação e verifique se está fazendo isso corretamente.

Exemplo correto: "Sou atraente e as mulheres me acham bonita".

Por que essa é uma boa declaração? Principalmente porque é curto, direto ao ponto, e usa pensamentos positivos para transmitir uma afirmação que, uma vez que você acredite, o ajudará a exalar a autoconfiança que as mulheres amam.

Exemplo incorreto: não ficarei nervoso ao tentar abordar uma mulher. "

Por que isso está incorreto? Nervoso é uma palavra negativa que não fará nada na declaração para ajudá-lo quando você a estiver repetindo. Essas e outras palavras negativas usadas nas reafirmações lembrarão apenas o traço negativo.

Ao criar afirmações positivas, faça:

- ✓ Evite palavras com conotação negativa. Não use palavras que lembrem o que você está tentando evitar, como ansiedade ou nervosismo.
- ✓ Mantenha a afirmação curta e doce, e evite palavras longas que irão complicar as coisas. Seu cérebro se concentrará melhor em frases curtas e sucintas que têm um objetivo definido. Você será capaz de processá-lo mais rapidamente e transformá-lo em realidade.
- ✓ Seja persistente - talvez seja necessário repetir sua afirmação centenas de vezes antes que ela comece a grudar. Continue assim até sentir a afirmação como fato.

Afirmações positivas: o que são e o que não são

A chave do sucesso com afirmações positivas para aumentar sua autoconfiança é ser realista sobre como elas são usadas.

Quais são as afirmações:

- ❖ Uma ferramenta usada para se convencer de que você é digno. É usado para mudar como você se sente em relação a uma situação.
- ❖ Uma técnica de auto-aperfeiçoamento que você faz em particular, mas que afeta todas as áreas da sua vida. É importante fazê-lo em um local calmo, onde você possa se concentrar no que realmente está dizendo.
- ❖ Uma maneira indireta de afetar outras pessoas por suas ações; Uma vez que você começa a acreditar em suas afirmações, a maneira como você age muda e a maneira como os outros tratam você muda.

Quais afirmações não são:

- ❖ O mesmo que questionamentos iniciais ou pensamentos que surgem na sua cabeça ao considerar abordar uma mulher. Isso lhe dá um choque

imediatamente de confiança no momento em que você está prestes a se aproximar de uma mulher.

- ❖ Algo que você pode usar como curativo no momento. A afirmação positiva funciona quando aplicada a longo prazo.
- ❖ Uma maneira direta de controlar os pensamentos de outras pessoas sobre você

Você deve criar suas próprias afirmações específicas à sua situação. No entanto, aqui está uma tabela de afirmações de amostra que fornecerão uma idéia de como deve ser o seu. Muitos deles são genéricos o suficiente para serem usados.

40. Exemplo de afirmações positivas

Estou no controle e autoconfiante.	Sou meu melhor amigo e gosto de mim por quem sou.
Estou no controle e escolho meu próprio destino.	Estou contente e bem sucedido.
Sou único e me orgulho de ser único.	Ser persistente me ajudará a ter sucesso.
Vou cumprir meus objetivos.	Estou sempre melhorando em todas as partes da vida.
Estou em forma e forte.	Congratulo-me com a mudança e sou flexível.
Estar confiante me ajudará a conseguir o que quero.	Sou digno de sucesso, não importa o que mais alguém diga.
Não importa qual seja minha imagem corporal, sou digno.	Eu tenho a capacidade de agir adequadamente em todas as

	situações.
Eu acredito em mim.	Eu posso lidar com qualquer coisa.
Estou seguro e protegido de danos.	Acredito que sempre faço a coisa certa.
Não tenho nada a provar para mais ninguém.	As pessoas me respeitam e apreciam o que faço.
Eu sou amado.	Eu sou atraente e apaixonado.
Tudo é possível na minha vida.	As mulheres me acham charmosa e divertida.
Eu tenho tudo o que preciso.	As pessoas pensam que eu sou composto e relaxado.
Eu começo conversas interessantes facilmente.	Eu realmente gosto de quem eu sou e me sinto ótimo comigo mesmo.
Sou corajoso e me vejo como o melhor eu que posso ser.	Eu olho para o lado positivo. Todo dia é um novo dia.
As pessoas pensam que sou ambicioso.	Sou disciplinado e tenho força de vontade para fazer qualquer coisa.
Eu sou tão inteligente quanto qualquer outra pessoa.	As mulheres estão procurando um cara como eu.
Sou divertido e tenho muito a oferecer.	Eu crio meu próprio mundo sob meu próprio poder e habilidade.
Eu posso e vou fazer isso.	Eu tenho um alto nível de confiança.
As pessoas pensam em mim como extrovertida e amigável.	Sou atraente e me sinto ótimo.

Você pode usar qualquer uma dessas afirmações em qualquer aspecto da sua vida. Você notará que muitas das afirmações listadas acima não são específicas para namoro e mulheres. Isso ocorre porque eles são projetados para ajudar com sua auto-estima geral, e a atenção das mulheres seguirá naturalmente!

O que você diz e como diz

A maneira como você fala com as mulheres, tanto o que diz como como diz com a linguagem corporal, afeta muito a probabilidade de um namoro bem-sucedido. Você já tentou conversar com uma mulher e passou tanto tempo tentando fazê-la prestar atenção em você que, quando você finalmente começou a falar, não tinha nada a dizer?

Planejando sua conversa inicial e ensaiando algumas coisas que você pode dizer, você removerá o estresse relacionado à primeira conversa. Não há maneira mais rápida de terminar uma oportunidade de reunião do que ter silêncios desconfortáveis e momentos embaraçosos.

O planejamento ajudará você a evitar gaguejar, gaguejar e deixar um espaço em branco. Evite ficar obcecado com o que ela está pensando, porque isso só criará sentimentos de dúvida.

Nesta seção, você aprenderá sobre como planejar sua conversa, o que dizer quando se aproxima de uma mulher de quem gosta e como usar perguntas geradoras de conversas para manter a conversa em andamento. Também abordaremos o essencial da linguagem corporal, lendo a dela e prestando atenção ao que sua linguagem corporal está dizendo sobre você.

Se você está de olho em alguém que gostaria de conhecer um pouco melhor, você está em vantagem porque sabe que os verá novamente. Por exemplo, a mulher que você acha atraente em sua academia, trabalho ou no café local? Se

sim, então você sabe para onde ir vê-la. Essa é a melhor situação para planejar previamente um encontro.

O objetivo aqui é ter coisas suficientes para falar sobre as quais você se sinta confortável em iniciar e manter uma conversa. Você não quer fugir pela boca se não for natural na conversa. E você não quer falar tanto que também não está ouvindo o que ela tem a dizer. Ouvir é uma boa qualidade que as mulheres acham atraente.

Depois de se decidir a abordá-la e pensar um pouco no que vai dizer, coloque-se numa situação em que a verá e faça isso. Não espere ou procrastine, porque então você pode começar a ter pensamentos negativos e se convencer disso desnecessariamente.

Etapa I: A Saudação

Siga estas etapas ao entrar em contato com sua mulher de interesse:

1. Quando você a vir pela primeira vez, vá até ela e cumprimente-a.
2. Ao se aproximar dela, faça contato visual. Você está confiante e pode fazer isso bem. Muitas pessoas que evitam o contato visual direto são nervosas, tímidas ou têm algo a esconder.
3. Mantenha uma boa postura. Mantenha os ombros para trás, a cabeça erguida e levante-se. Isso mostrará que você é um homem confiante e que as mulheres são atraídas pela confiança.
4. Use a linguagem corporal dela para determinar seu próximo passo. Veja o capítulo 3 para uma análise aprofundada da leitura da linguagem corporal. É essencial em habilidades de conversação bem-sucedidas.

Depende de quão bem você a conhece, mas você deseja começar com uma saudação. Escreva um esboço do que planeja dizer com antecedência, para se sentir mais confortável. Tente criar algo criativo e diferente. Ela lembrará de você

como sendo interessante se você tiver algo a dizer. Considere uma piscadela ou levante a sobrancelha para mostrar a ela que você é confiante e divertido.

Etapa II: A conversa

Ao planejar sua conversa, você pode anotá-la ou apenas ensaiá-la em sua mente. Está provado que escrever as coisas ajuda a lembrá-las mais facilmente.

Comece escrevendo algumas perguntas que gostaria de fazer a ela. Mantenha leve e divertido. As perguntas devem levá-la a falar de si mesma. As pessoas geralmente gostam de falar sobre si mesmas, e suas perguntas podem ajudar a guiá-la.

Embora existam muitas perguntas básicas que você possa fazer, fique longe das perguntas chatas. Tente evitar o uso excessivo de "Como está o tempo?" Não é interessante e está levando você ao caminho errado para uma conversa.

Algumas perguntas comuns são boas, no entanto, porque é assim que você aprenderá mais sobre a pessoa.

Aqui está uma lista de algumas boas perguntas comuns que ajudarão você a obter mais informações sobre a mulher que você gosta. Depois disso, também há algumas perguntas exclusivas sugeridas que você pode tentar.

Perguntas comuns

1. Quantos irmãos você tem?
2. Em que cidade você foi criada?
3. Você foi a faculdade? Onde?
4. Qual é a sua cor / número / filme / banda / comida / bebida / item de roupa favorito?

5. Qual é a sua formação? Onde seus pais nasceram?
6. Você tem animais de estimação?
7. Qual é o teu trabalho?

Iniciantes exclusivos em conversas

1. Descreva a casa dos seus sonhos.
2. Quais são as suas férias perfeitas?
3. Conte-me sobre o seu momento mais embaraçoso.
4. Qual o melhor presente que você já recebeu?
5. Qual foi o sonho mais estranho que você já teve?
6. Onde você se vê daqui a 5 anos?

Se ela não quiser responder a nenhuma de suas perguntas, você sempre pode contar uma história que a aquece e responde à pergunta. Por exemplo, se ela não quiser contar o momento mais embaraçoso, conte sobre o seu.

Use histórias ao longo da conversa para mantê-la viva e interessante. Certifique-se de não fazer toda a conversa; incentive-a a contar histórias enquanto ouve. Com antecedência, invente algumas histórias que você pode compartilhar com ela sobre você. O humor é sempre o caminho a seguir nesta situação, e zombar um pouco de si mesmo com suas histórias pode ser cativante para ela. O objetivo aqui é ter algo para recorrer e desencadear uma boa conversa. Quando ela ouvir sua história, provavelmente a fará pensar em algo semelhante, e ela poderá assumir o comando da conversa e você ouvirá.

Etapa III: Agir

Embora essa etapa possa ser seu próprio livro, abordaremos os princípios básicos desta importante etapa. Assim como nas vendas, você precisará ter um plano de ação quando terminar de falar. Se você estiver interessado em vê-la novamente, em uma situação mais formal, precisará convidá-la para sair.

Se você sentir que recebeu informações suficientes da sua conversa, tome uma decisão sobre convidá-la ou não. Se não tiver certeza, não a convide para sair agora; espere e pense sobre isso. Se você sabe que deseja vê-la novamente, pergunte quando você está prestes a terminar a conversa. Tente algo tão simples como “Foi ótimo conversar com você. Você está interessado em tomar uma xícara de café comigo? Nesse momento, ela dirá que não está disponível, não está interessada ou sim. Você nunca saberá se não tentar!

Se ela disser não, não se preocupe. Deseje-lhe felicidades e não perca muito tempo com isso. Existem muitas outras mulheres por aí. Provavelmente, a razão dela para dizer não não tinha nada a ver com você, mas talvez fosse a própria situação. Talvez ela esteja vendo outra pessoa ou não esteja procurando um relacionamento no momento.

Se ela disser sim, sorria e encontre um horário que funcione bem para vocês dois. Ofereça-se para buscá-la ou encontrá-la lá. Mantenha leve e fácil, peça o número de telefone dela e dê o seu. Parabéns!

Dicas sugeridas para facilitar isso

- ❖ Respirar. Se você tiver ataques de pânico e extremo nervosismo ao tentar conversar com mulheres, pratique técnicas de respiração profunda para reduzir o estresse. A respiração adequada aumenta os níveis de oxigênio no sangue e faz você se sentir mais calmo e relaxado naturalmente. Você está respirando corretamente? Se estiver, seu estômago deve subir e

descer a cada respiração. Respire mais devagar e mais devagar ao inspirar e expirar.

- ❖ Mantenha uma boa postura. Mantenha sua coluna reta quando estiver sentado ou em pé. Isso ajudará você a respirar corretamente, além de parecer mais confiante e atraente.
- ❖ Pratique exercícios regularmente. Ao se exercitar regularmente, você não apenas se sente melhor consigo mesmo, como também fica melhor e reduz sua ansiedade e depressão. Você terá um sono melhor e mais repousante, níveis mais altos de energia, músculos mais fortes e melhor circulação. As quatro principais categorias de exercício são:
 - Exercício cardiovascular: usado para aumentar a resistência, é o mais eficaz na queima de gordura e ajuda psicologicamente. Você não precisa gastar muito tempo fazendo esse tipo de exercício para colher seus benefícios. Apenas 15 minutos por dia vão ajudar. Os exercícios cardiovasculares comuns incluem caminhada, corrida e subir as escadas.
 - Exercício muscular: o treinamento de força constrói seus músculos usando resistência ponderada, como pesos de mão ou aparelhos de ginástica. Este exercício, associado a um treino cardiovascular, proporcionará uma reforma abrangente do corpo quando realizado com o tempo.
 - Exercício de alongamento: praticando exercícios de alongamento, como ioga e tai chi, você se tornará mais flexível e flexível.
 - Equilíbrio: Esses tipos de exercícios são benéficos para você, se você não sabe dançar ou geralmente não tem coordenação e é desajeitado.
- ❖ Configure suas próprias táticas de desvio. Use a técnica para se distrair do seu nervosismo e ansiedade em qualquer situação. Pense no que

você quiser para mudar de assunto. Se pensamentos negativos surgirem, tente o seguinte:

- Conte até vinte ou diga o alfabeto em sua cabeça
- Mastigar chiclete ou chupar uma hortelã
- Segure algo como um palito ou guardanapo
- Faça uma equação matemática complicada em sua cabeça
- Pense na sua lista de tarefas a fazer
- Tente se lembrar do que você comeu no jantar - 4 dias atrás!

Apêndice I: Planilha de Avaliação de Atributos Positivos

Instruções:

Use esta planilha para acompanhar suas características e qualidades pessoais.

Responda às seguintes perguntas com respostas de uma palavra ou frase curta.

Liste-os na coluna à direita.

Minhas melhores características são ...	
Meus amigos pensam que eu sou ...	
As cinco principais coisas que eu gostaria que as pessoas soubessem sobre minha personalidade são:	
Considero as seguintes características de alguém que admiro:	

Olhe para baixo na coluna da direita. É uma lista impressionante, não é? Essa lista de traços e características pessoais é a que você considera mais importante? Nesse caso, concentre-se nessas coisas ao desenvolver suas declarações positivas e afirmações pessoais.

Apêndice II: Mudando a conversa interna negativa para a planilha de incentivo

Instruções: Em conjunto com a sua lista de características positivas, use esta planilha para trabalhar com o giro da sua conversa interna negativa, transformando-a em treinamento positivo. Na coluna da esquerda, escreva o que você diz ser negativo e, na coluna da direita, reescreva o comentário sob uma luz completamente positiva.

Mude sua voz interna negativa para um treinador positivo que o ajudará a se arriscar e a tentar o que realmente deseja em todos os aspectos da sua vida. Quando você está tentando algo fora da sua zona de conforto, ouve coisas negativas que fazem você querer se virar e voltar para casa? Vire-os escrevendo a contraparte positiva.

Comentário interno negativo	Versão positiva re-trabalhada
1	
2)	
3)	

4)	
----	--

Apêndice III: Criando planilha de afirmações positivas personalizadas

Instruções: em conjunto com sua lista de características positivas, use esta planilha para criar suas próprias afirmações positivas personalizadas.

As afirmações positivas são diferentes do incentivo positivo que você diz a si mesmo antes de fazer o que a deixa desconfortável. Com afirmações positivas, você está mudando suas crenças fundamentais sobre você e sua própria realidade. Essas declarações são repetidas centenas de vezes por dia até que você acredite nelas e assuma a característica.

Use sua lista de atributos positivos ao escrever suas afirmações positivas. Depois de definir suas inseguranças, crie declarações que ajudarão a combatê-las e a aumentar sua autoconfiança.

Inseguranças Pessoais	
Sinto que falta nas seguintes áreas:	
Eu sou muito inseguro sobre:	
Estou preocupado que as pessoas pensem que eu sou:	
Não tomo medidas porque tenho medo de que:	
Re-trabalhando suas afirmações pessoais	

Capítulo 3

Linguagem corporal: Como saber se ela está interessada

Por que a linguagem corporal é importante

Ao prestar atenção cuidadosa à linguagem corporal de outras pessoas, você pode ver os sinais ocultos sobre como elas estão se sentindo naquele momento. Se você conhece os diferentes sinais da linguagem corporal, pode monitorar seu próprio retrato para garantir que seu corpo esteja dizendo o que deseja.

Ser capaz de ler a linguagem corporal dela quando estiver conversando com ela pela primeira vez ajudará a detectar se ela realmente gosta de você, ou apenas esperando que você vá embora e a deixe em paz.

Saber ler a linguagem corporal de alguém o deixará mais confortável com ele. Se você sabe o que ela está pensando e sentindo, pode planejar mais facilmente o que fazer ou dizer a seguir. A única alternativa para ler a linguagem corporal é recorrer apenas a pistas verbais, e a leitura entre as linhas do que alguém está dizendo é frequentemente difícil, se não impossível.

Coloque-se em vantagem aprendendo secretamente o que diferentes movimentos, posturas e ações significam na linguagem corporal. Isso o relaxará porque você terá informações privilegiadas sobre o que ela está sentindo.

Está nos olhos

A maneira como uma mulher olha para você pode transmitir uma mensagem muito forte. Primeiro de tudo, é o olhar tácito do “venha aqui”. Imagine-se sentado em um local público (bar / cafeteria / clube) e uma mulher a algumas mesas de distância chama sua atenção. Ela está olhando para você por mais tempo do que se estivesse apenas olhando através da sala. Ela está fazendo contato visual direto, ela mantém você olhar um pouco mais pela segunda vez. Ela está claramente interessada em você. Vá em frente e aproxime-se dela!

Quando você está conversando com uma mulher, pode ler os olhos dela para ver o que ela está pensando e sentindo. Se ela não faz contato visual com você, provavelmente está ansiosa. Se ela olha para você e suas pupilas se dilatam, significa que ela está animada e atraída por você. Se você observar atentamente os olhos de uma pessoa quando estiver conversando, poderá dizer se ela está entediada e desinteressada ou se ela realmente está achando você engraçado e interessante. Decida como proceder a partir daqui.

Se enquanto ela fala, ela desvia o olhar, é sinal de mentira. Não confunda isso com olhar para cima, que é um indicador de que alguém está tentando recuperar uma resposta ou um detalhe da parte de trás da cabeça. Piscar excessivamente enquanto fala também é um sinal de mentira.

Golpear seus cílios é um sinal de que ela o acha atraente e está flertando. Isso geralmente é feito quando ela está ouvindo você falar.

Se ela levantar as sobrancelhas quando você está falando, provavelmente está animada com você e com o que você está dizendo.

Suas mãos (e pés!) Estão dizendo algo

As mulheres inconscientemente usam as mãos e os pés para enviar uma mensagem. Existem várias maneiras muito diferentes de fazer isso. Aqui estão alguns:

1. O mais comum em um relacionamento estabelecido, se você der boas notícias às mulheres, por exemplo, que você tem ingressos para a primeira banda da banda favorita dela, ela pode fechar as mãos e esfregá-las. Isso significa que ela está animada, cheia de antecipação de uma noite divertida e cheia de energia positiva.
2. Se uma mulher mostra as palmas das mãos, ela está interessada em você. Isso também significa que ela se sente confortável com você.
3. Se uma mulher aponta os pés na sua direção, ela pode estar interessada em você.
4. Se uma mulher tocar seu cabelo e passar as mãos por ele, pode ser um sinal de que ela está atraída por você. Mas lembre-se de que algumas mulheres brincam com os cabelos por hábito, por isso é importante poder diferenciar as duas.
5. Colocar as mãos nos bolsos significa que ela pode estar tentando estabelecer domínio. Ela pode até balançar para frente e para trás para dar a ilusão de altura adicional. Esteja ciente disso, pois pode ser um sinal. Talvez haja problemas de dominância no futuro.

Qual é a postura?

É divertido assistir nos outros e anotar em si mesmo. Quando você está andando pela rua sem pensar em sua postura, como você está? Provavelmente você está levemente inclinado para a frente, de cabeça baixa, pensando em outra coisa. Quando uma mulher atraente passa, o que você faz?

Provavelmente, fique em pé, coloque a cabeça para cima, os ombros para trás e o peito para fora, certo? Essa última postura é mais confiante e mostra que você tem um alto nível de auto-estima.

Algumas outras definições interessantes da linguagem corporal da postura são:

- ❖ Homens e mulheres tendem a se inclinar para uma pessoa a quem são atraídos.
- ❖ Ela ri das suas piadas e inclina a cabeça para trás? Então ela provavelmente está interessada em você.
- ❖ Ela se inclina para frente e toca seu braço levemente? Este é definitivamente um sinal de que ela gosta de você e está tentando estabelecer uma conexão com você.

Conclusão

Obviamente, existem muitos fatores diferentes para ter experiências bem-sucedidas com as mulheres. Somente depois de uma série de tentativas de tentativa e erro, você aprenderá o que funciona melhor para você e o que ocorre com mais naturalidade. Sempre haverá um pouco de ansiedade ao falar com uma mulher pela primeira vez. Essa emoção é o que faz você querer se reunir em primeiro lugar.

Tente usar as planilhas localizadas na parte traseira do capítulo 2 para ajudá-lo a definir o que você está tentando fazer. Ao escrever seus pensamentos fundamentais, você será capaz de articular e identificar o que precisa trabalhar para obter a confiança que deseja.

Se você seguir as diretrizes estabelecidas neste livro e evitar as armadilhas mortais existentes, criará seu próprio sucesso. Fique longe das piadas bregas e das linhas ofensivas, elas não são nada além de desvios. Não seja excessivamente sexual ou fale impetuosamente sobre tópicos sensíveis e tente ser sensível a ela. Use sua autoconfiança para atraí-la e crie a imagem de si mesmo que seja a melhor possível. Ela achará atraente, você se sentirá bem e encontrará a mulher perfeita dos seus sonhos.

Notícia legal

É claro que todo guia de auto-ajuda tem um aviso legal obrigatório. Esta não é diferente. Fizemos todos os esforços para garantir que as informações apresentadas neste guia sejam precisas; no entanto, o autor e os editores não podem ser responsabilizados por quaisquer erros, omissões ou interpretações inadequadas deste material.

O autor e o editor deste material não assumem nenhuma responsabilidade ou obrigação pelas ações do leitor. Esta publicação não pretende ser uma fonte de aconselhamento médico.

Procure a ajuda de um profissional médico ou psicológico se achar que está enfrentando problemas crônicos física ou emocionalmente. Existem especialistas treinados que podem fornecer orientação e suporte individuais.