

# POSTURA REAL



O IMPERIALISTA

# Sumário

Introdução	3
1. A sua postura real	9
2. Vibe Positiva	19
3. Os gestos	29
4. Mantenha a compostura	35
5. Estilo	39
6. O que não fazer!	45
7. Entendendo o campo de batalha	49
8. Toques	58
9. Visão de águia	67
10. Xeque-mate	77
Conclusão	83

# Introdução





eja bem vindo a mais um dos livros do Método Imperialista, irmão! Gabriel Pereira novamente aqui contigo, e neste ebook em específico, você vai masterizar todos os aspectos da sua comunicação não verbal.

Quando falamos em Desenvolvimento Masculino e em ser um homem de Alto VSS, esse tema é indispensável.

Durante a maior parte da minha época de colégio, eu fui um cara travado e tímido. Não preciso nem dizer que eu tinha o resultados em relação às mulheres.

Irmão, várias garotas que eu estava afim já me chamaram de FEIO na minha cara, já me deram aqueles foras de doer na alma.

E por muito tempo eu realmente acreditei com todas as minhas forças que eu era um cara feio e que isso nunca ia mudar.

Acreditar nisso alterou totalmente a minha postura.





Eu era um cara que comunicava de forma NÃO VERBAL uma insegurança extrema e por isso, as pessoas já me imaginavam como esse cara “loser” antes mesmo de me conhecerem.

Até que um dia aconteceu algo que mudou totalmente as minhas crenças sobre beleza, sedução e autoconfiança.

---

*Hoje, depois de ter passado ANOS estudando a ciência desse assunto, eu tenho a explicação do que realmente aconteceu. Mas na época, isso foi um verdadeiro “Mind blowing”.*

---

Em resumo, eu mudei da água pro vinho nessa mesma época de colégio por causa de algumas amizades novas.

Eu observava amigos que tinham resultados com mulheres e resolvi adaptar os comportamentos deles para a minha personalidade e comunicação e... adivinha? Funcionou demais!

Eu comecei a ser mais atraente, confiante, seduzir mais mulheres e ser mais respeitado.





---

Mas a parte que explodiu minha cabeça na época foi uma cena que eu lembro perfeitamente, palavra por palavra. Uma das meninas mais bonitas que eu conhecia olhou pra mim e falou:

---

*“Gabriel, você tá ficando mais bonito. O que tá acontecendo?”. Isso explodiu minha cabeça porque eu ainda não tinha mudado ABSOLUTAMENTE NADA na minha aparência!*

---

O que realmente mudou foi a minha postura. E aqui entra o meu ponto para te introduzir ao conteúdo: a Lei da Causa e Efeito.

Estudos comprovaram que a maneira como nós nos SENTIMOS influencia na nossa POSTURA. Até aqui tudo bem, nós já sabemos. Eu era um cara tímido e inseguro e tinha a postura desse cara.

Porém, esses mesmos estudos provaram que a maneira com a qual nós nos PORTAMOS também reflete em como nós nos SENTIMOS.





---

*Ou seja, você pode verdadeiramente SER um homem mais confiante somente tendo a Linguagem Corporal de um homem confiante.*

---

Eu tive resultados -> Me senti mais Confiante -> Me portei de forma confiante -> Isso aumentou ainda mais minha autoconfiança a ponto de ser “confundido” com beleza!

E não, o ponto desse livro não é fazer com que você fique mais “bonito” com a Linguagem Corporal. Isso é apenas 1 ponto positivo entre os vários que existem.

Foi comprovado que 93% da nossa comunicação é não verbal e somente 7% é verbal. Ou seja irmão, as interações sociais, o seu sucesso com as mulheres, nos negócios, em basicamente TUDO que há interação humana, é mais sobre COMO você diz do que sobre O QUE você diz, percebe?

Mas afinal, em que se resume a comunicação não verbal?

- ◆ Linguagem Corporal
- ◆ Uso da Voz





Neste ebook, como o próprio nome diz, o foco está na sua postura, ou seja, na sua Linguagem Corporal. Mas claro, nós iremos além.

Afinal, a comunicação é uma via de mão dupla. Não basta apenas se comunicar com alguém, e sim saber LER a comunicação dessa pessoa.

Em relação a mulheres e sedução, esse conteúdo irá te elevar pra outro nível, um nível que 90% dos homens não chega, afinal, eles estão focados no QUE fazer e falar para seduzi-las, e não em COMO fazer e falar.

---

*Observação: embora o conteúdo do livro esteja voltado mais para interações de sedução, esse conhecimento é UNIVERSAL e a maior parte dele será usada em todas as áreas da sua vida.*

---

No mais, eu te desejo uma ótima leitura, Imperador!



# 1. A sua postura real





om, um homem de alto Valor Social e Sexual consegue emitir características naturalmente atraentes e dominantes através da sua comunicação.

Portanto, uma linguagem corporal foda, de alto VSS, é aquela:

- ◆ **Que exala autoconfiança;**
- ◆ **Positiva, com uma boa energia;**
- ◆ **Sexual (já iremos entrar nesse mérito);**
- ◆ **Calmo e tranquilo.**

Mas óbvio, você não precisa nascer com esses atributos. É possível aprender tudo isso.

Como eu lhe disse mais cedo, existe a lei da Causa e Efeito, que determina que a nossa mentalidade e sentimentos podem ser alterados pela nossa Linguagem Corporal e vice versa.





Inclusive, aqui vão algumas dicas extras de como você pode usar isso ao seu favor:

Se você está triste, o simples ato de sorrir pode melhorar e muito o seu humor, pois a contração dos músculos faciais feita ao dar um sorriso é vinculada a momentos felizes e engraçados.

Se você está ansioso, com medo e inseguro pois irá fazer um discurso em público...

---

*O fato de estufar o peito, colocar os ombros para trás e levantar a cabeça, faz com que sua confiança e autoestima aumentem surpreendentemente, faça o teste!*

---

Mas enfim, tendo isso em mente, eu entrarei mais a fundo nesses pontos para te mostrar como você pode ter os atributos de uma Linguagem Corporal de Alto VSS.





# Sobre o rosto

Nosso rosto é o principal meio pelo qual expressamos nossas emoções, como raiva, felicidade, tristeza, surpresa, nojo, desprezo, etc.

E cada elemento que o compõe, como o nariz, boca e os olhos, são essenciais para transmitir de forma precisa e até inconsciente essas emoções.

Aqui são os pontos ligados ao rosto que você pode melhorar:

## Olhos

Como dizem, os olhos são a janela da alma, e entenda que tudo se inicia através do olhar.

Seu contato visual deve ser forte, olhando no fundo dos olhos de quem estiver falando.





Isso demonstra que você é um homem seguro, confiante, que não tem medo.

Manter seu olhar fixo nos olhos de uma mulher também demonstra que você está interessado e prestando atenção nela.

Fora que essa é uma ótima forma para você analisar a linguagem corporal dela, que irei explicar mais adiante.

Por outro lado, romper o contato visual e desviar o olhar com frequência pode indicar que você está distraído, desconfortável ou tentando ocultar seus sentimentos.

Sem falar que esse tipo de atitude pode demonstrar fraqueza e insegurança, principalmente quando o contato é rompido com você olhando para baixo, o que indica um certo grau de submissão.

---

*No entanto, tome cuidado. Não fique 100% do tempo encarando ninguém pois isso pode ser intimidador e até constrangedor. Muitos até vão pensar que você é um psicopata.*

---





O que você deve fazer, principalmente quando for a sua vez de falar, é olhar ao horizonte (evitar olhar para baixo ou abaixar a cabeça) durante alguns poucos segundos e depois voltar o olhar a pessoa novamente.

Repita esse processo.

---

*O importante é que na maior parte do tempo, os seus olhos estejam voltados para quem está conversando contigo.*

---

Use a regra do 80/20, onde em 80% do tempo você olha nos olhos dela, e em 20% você desvia o olhar (lembrando de não demonstrar submissão).

Com as mulheres, esse desvio pode ser para os lados, para o cabelo dela, roupa, etc.





# Postura

## Ocupe espaço - Postura aberta

Ao se posicionar fixamente em um lugar, seja sentado ou em pé, trate de ocupar exatamente o espaço que precisar.

Quanto mais retraído você ficar, mais insegurança você emite. O contrário também é verdadeiro.

Sente-se em linha reta, mas fique confortável. Incline-se para trás, exponha seu tronco e mostre que não tem medo de nenhum confronto.

---

*Já ouviu aquela frase: “ande como se fosse o dono do lugar”? É essa a ideia.*

---

Você pode colocar a mão nas “costas” de uma cadeira ou no sofá em que estiver sentado.





---

Não feche sua postura com as mãos, cruzando os braços ou algo do tipo. Lembre-se: retração = falta de segurança.

---

*Sabe aqueles caras que numa festa, balada ou barzinho ficam o tempo todo em pé, segurando seu copo de bebida em frente a barriga ou peito? Pois é, esse é um bom exemplo de “postura defensiva”.*

---

## A importância das pernas

Com as pernas, a regra é a mesma, por isso, adote os seguintes princípios:

### Quando estiver em pé

A maioria dos homens quando estão levantados, deixam os pés próximos um do outro e ocupam o menor espaço possível.





Novamente, esse tipo de postura é retraída e indica insegurança.

O total inverso também não é o certo.

Você não vai abrir as pernas a ponto de parecer um guitarrista dos anos 80.

---

*O ideal é deixar seus pés um uma posição um pouco mais larga que a cintura. Para aperfeiçoar esse princípio, use o espelho como forma de treinamento.*

---

## Quando estiver sentado

A ideia permanece a mesma.

Ocupe o máximo de espaço possível e afaste as pernas o quanto precisar.





- ◆ **Observação:** Quando digo “ocupe o máximo de espaço possível”, em qualquer contexto, eu não quero dizer pra você ocupar tanto espaço a ponto de ser incômodo para outras pessoas.

Não invada o espaço de ninguém.

Veja na foto abaixo uma maneira mais confiante de se sentar.



## 2. Vibe Positiva





**T**enha uma vibe positiva, pra frente, alegre. Não seja aquele cara pessimista, negativo, que parece carregar uma nuvem de energias negativas com ele.

Você atrai aquilo que você é, e convenhamos que você não quer atrair pessoas negativas e pessimistas, que apenas reclamam da vida.

Isso é EXTREMAMENTE importante. Tanto que, no Diamond, eu fiz uma aula completa sobre como funciona a Verdadeira Atração de mulheres.

---

*Enfim, evite ao máximo falar de coisas ruins como tragédias, problemas pessoais e até criticar outras pessoas.*

---

Estudos comprovam que as pessoas tendem a descontar a raiva de uma mensagem no mensageiro. Então, não seja o cara que fica dando notícias ruins às pessoas.





Fale sobre coisas positivas, elogie as pessoas genuinamente, e o mais importante: faça bom uso de um sorriso GENUÍNO.

Claro, não seja um palhaço que fica rindo de tudo e todos o tempo todo. Apenas não seja aquele homem que fica 100% do tempo com cara fechada, parecendo que o mundo está contra ele e que odeia todos a sua volta.

---

*Ter uma boa vibe e fazer bom uso do sorriso é uma ótima forma de cativar as pessoas e trazê-las para mais próximo de você.*

---

Lembre-se:

- ◆ Menos lamentação e mais gratidão;
- ◆ Menos desculpas e mais atitudes;
- ◆ Menos pessimismo e mais otimismo;

E aqui vão algumas dicas pra colocar esses conceitos em prática:





# Os 5 passos para ser um homem mais positivo e atraente

## Tom de voz suave

Seu tom de voz diz muito a seu respeito. Ele diz se você está confiante, inseguro, com medo, estressado ou sendo sarcástico.

---

*Portanto, use um tom de voz calmo e amigável, mas também firme e direto. Evite um tom de autoridade, desprezo e arrogância, e também procure não gritar.*

---

Jamais force a voz para parecer mais grave, mas também preste atenção para que ela não suba muito pro agudo para não parecer “inofensivo” demais.





Sabe quando nós fazemos uma voz para falar com bebês ou animais? Pois é, essa é a famosa entonação que sobe para o agudo.

Em situações onde você vai conhecer uma pessoa nova (chegar em uma mulher na rua, por exemplo) é muito comum que usemos uma entonação parecida (eu darei exemplos práticos no audiobook desse livro).

Enfim, no geral, evite usar esse tipo de entonação.

**Seja atencioso!**

---

*Como eu ensino no livro “Mestre da Lábia”,  
preste atenção na mulher enquanto vocês  
conversam. Seja INTERESSADO.*

---





---

Esse é um conceito que faz parte da Mentalidade de um Imperador.

---

*Não queira impressionar ou parecer interessante, pois isso tudo será uma consequência de ser um cara interessado.*

---

Não fique mexendo no celular, olhando excessivamente para os lados ou perdido em seus pensamentos. Esteja presente.

Tenha interesse genuíno pelo que o seu interlocutor ou a sua interlocutora está falando, escute, olhe nos olhos e passe uma impressão de atenção plena. Assim, você gera um clima de conforto e confiança.

## Mantenha a calma

Independente da situação, sempre mantenha a calma.





Ocorrerão ocasiões estressantes onde você terá vontade de gritar, jogar tudo pro alto e até socar a parede.

Reações explosivas funcionam como um repelente natural de pessoas.

---

*Ninguém gosta de uma pessoa estressada, que explode fácil. Por isso é melhor optar pelo silêncio em algumas situações, do que sair por aí gritando com os outros.*

---

E outra, se você teve um dia estressante no trabalho ou em casa com seus familiares, não tem porque descontar esse nervosismo em pessoas que não tem absolutamente nada haver com isso.





## Elogie genuinamente

Saiba fazer elogios de forma natural e espontânea, sem parecer um puxa saco ou escravoceta. Existe uma diferença entre elogios e bajulações.

---

*Para sair do comum, não elogie o óbvio.  
“Como assim?”*

---

Ora, se a mulher com a qual você está conversando é bonita e tem um corpo foda, concorda comigo que ela sabe disso e que provavelmente muitos outros já elogiaram esses atributos dela?

Então, não seja só mais um. Faça um elogio diferente, como o par de brincos que ela está usando, a cor dos olhos, personalidade, energia e etc.

Saia do comum!





E não ouse pensar “nossa, isso não se aplica a outras áreas da vida, é muita viadagem eu elogiar outro cara”. Irmão, pelo contrário.

---

*Muitos vendedores realizam vendas milionárias usando essa técnica.*

---

Chegam em um escritório e, antes da negociação, elogiam o terno, a organização dos móveis ou até os sapatos do cliente.

## **Faça bom uso do sorriso**

As pessoas felizes são percebidas como mais confiantes e relaxadas; portanto, colocar um sorriso no rosto é uma ótima maneira de parecer um homem mais positivo e confiante.

Porém, não se acostume a dar sorrisos falsos e frouxos, somente para agradar aos outros.





Um sorriso precisa ser GENUÍNO e não forçado.

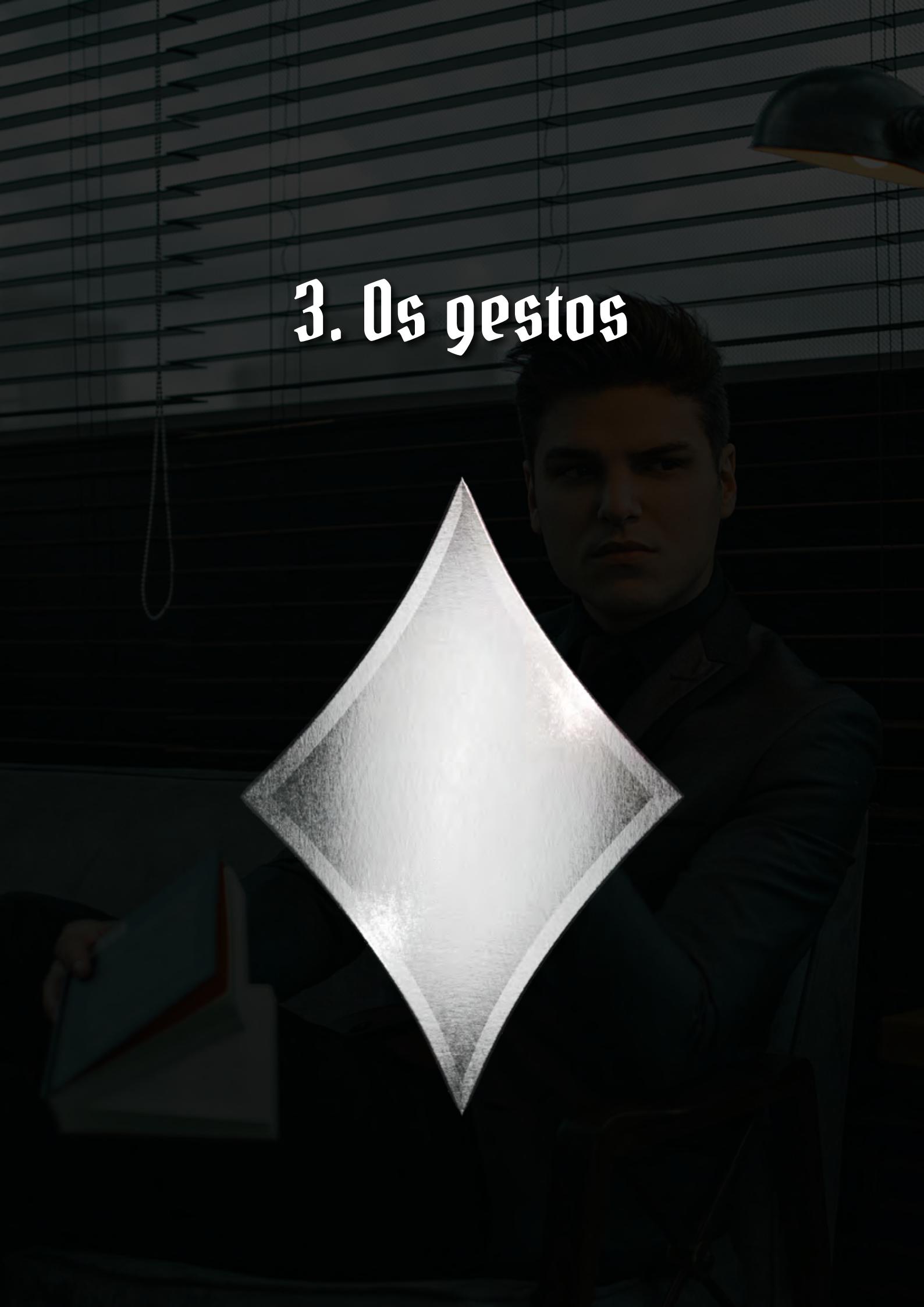
E sim, inconscientemente as pessoas percebem a diferença entre um sorriso forçado e um genuíno.

---

*O sorriso genuíno é aquele que você usa todo o seu rosto pra sorrir, comprime os olhos, as bochechas se alargam e etc.*

---

### 3. Os gestos





A diferença entre uma comunicação chata e interessante é definida pelos gestos. Você pode ter o melhor papo do mundo, mas se não fizer uso desse artifício, sairá perdendo para outros homens que fazem.

Mesmo se você contar a história mais incrível do século para uma mulher, e o outro cara ao seu lado - com gestos ricos e diversos - contar como ele foi ao supermercado ontem e viu alguém roubando uma bala, ele soará mais interessante que você, sem dúvida alguma.

---

*Se a sua história for acompanhada de gestos e representações visuais, ela irá capturar muito mais a atenção das pessoas que estão ouvindo, pois nós seres humanos PRECISAMOS de imagens e visualizações.*

---

E aqui vão algumas dicas para melhorar sua gesticulação:





## 1- Gestos calmos e harmoniosos

Gesticular muito rápido é como dar um tiro no próprio pé. Você passa mais impressão de nervosismo, medo e insegurança, do que de autoridade e autoconfiança.

Ao mesmo tempo, você não quer entediar as pessoas gesticulando igual uma tartaruga.

O ideal é gesticular com calma e harmonia, de forma que os seus gestos fiquem sincronizados com as suas palavras e em uma velocidade moderada, nem muito rápida, nem muito lenta.

## 2- Procure mostrar a palma das mãos

Essa é uma dica MUITO importante. Na maior parte do tempo, gesticule com as mãos abertas e certifique-se de mostrar as palmas das mãos em alguns momentos.

---

*Isso transmite mais confiança e segurança.*

---





### 3- Não seja muito retraído e nem muito explosivo

Irmão, uma regra simples de entender: não seja nem muito extravagante nos seus gestos e nem muito retraído.

Gestos muito explosivos, parecendo um papagaio querendo voar, chamam atenção de forma negativa.

---

*Gestos muito curtos e retraídos comunicam medo e insegurança.*

---

### 4- Faça gestos representativos, e não só por fazer

Tente representar da melhor forma o que você está dizendo.





Os gestos precisam ser nada mais, nada menos, do que uma representação visual das suas palavras.

## Aperto de mão

Um pequeno detalhe muito importante que muitos fazem errado. Um aperto de mão firme diz muito sobre quem você é como homem.

Não existe nada pior que cumprimentar alguém que não tem um aperto de mão firme. Parece que você está apertando a mão de uma marica frágil.

---

*O aperto de mão fraco transmite submissão  
ou falta de interesse.*

---

Portanto irmão, eis aqui o que você deve fazer:

Olhe nos olhos da outra pessoa, pode ser uma mulher ou homem, estenda a mão sem esticar completamente o braço, demonstrando que a pessoa deve estar disposta a estender o dela também.





Espere que ele(a) venha até você. Segure a mão com firmeza, abra um sorriso e diga algo de sua preferência, como um cumprimento.

É importante que a sua mão fique neutra, isso é, com o polegar para cima. Deixar a palma para cima indica submissão, e o contrário, virando a palma para baixo, pode gerar uma sensação de desrespeito.

Além disso, certifique-se de dar à outra pessoa toda a mão, não apenas os dedos.

Porém tome cuidado, não vá sair quebrando a mão dos outros por aí.

Um exemplo de um bom aperto de mãos para te ajudar:



# 4. Mantenha a compostura





omo na vida de todos nós, haverá momentos em que você se encontrará em uma situação de extremo estresse e pressão social.

Sentirá vergonha, raiva, nervosismo e todas as emoções negativas possíveis.

---

*Nessas horas, seu fluxo sanguíneo aumenta, seus nervos se ativam e ocorre a sensação de luta ou fuga. É algo natural, primitivo.*

---

O lado ruim, é que essa inquietação te leva a tocar seu próprio corpo, bater os pés, tremer as pernas, bater com os dedos na mesa, resumindo, se mexer com muita frequência.

E isso estraga totalmente uma boa linguagem corporal.

Por isso, voltando ao assunto de controle emocional, mantenha a calma e a compostura em situações de estresse.



E como meu objetivo aqui é te ajudar a ser um homem melhor, irei te passar 2 dicas para manter a calma em situações estressantes, bora lá!

## 1. Respire!

A respiração é a técnica número 1 e mais eficaz para reduzir a ansiedade e nervosismo rapidamente.

---

*Portanto, quando você perceber que vai entrar em uma situação de risco e está ficando nervoso, trate de controlar sua respiração, inspirando e expirando calmamente.*

---





## 2. Objeto centralizador

Quando você está nervoso, grande parte da sua energia está sendo gasta com pensamentos irracionais, como: “ela vai me dar um fora”, “será que ela está gostando de mim”, “será que falei certo”, etc.

---

*A ideia aqui é carregar algum objeto que, ao tocá-lo, irá dissipar todos esses pensamentos.*

---

Pode ser uma pulseira ou até mesmo um colar.

Diga a si mesmo que tocará nesse objeto quando sentir ansiedade, e isso lhe ajudará a acalmar seus pensamentos.





5. Estilo



om, você já deve ter se perguntado ou até visto outras pessoas pensarem sobre isso: Afinal, a aparência importa ou não na sedução e em outras áreas da vida? Bom, existem 3 tipos de aparência. A *natural*, a *externa* e a *interna*.

## Aparência natural

Como o próprio nome já diz, é a aparência inata, que nascemos com ela. É aquela que não podemos mudar, como por exemplo:

- ◆ Traços faciais;
- ◆ Tamanho do nariz;
- ◆ Formato da orelha;
- ◆ Cor dos olhos;
- ◆ Cabelo;
- ◆ Nosso biotipo.





E sim, esse tipo de aparência importa, mas não tanto quanto você pensa.

É inegável que um homem de 1,85m, olhos verdes, barba bem feita e um corpo malhado chama atenção por onde passa.

Mas se você não for esse tipo de homem, pode muito bem contornar essa situação melhorando a sua Lábia e aumentando o seu VSS.

---

*Além disso, você também pode ser um homem MUITO mais atraente fazendo bom uso da aparência externa.*

---

## Aparência externa

É aqui que entra o *estilo*.

“Estilo é dizer quem você é sem precisar falar uma palavra”. Isso é extremamente poderoso.





---

*A maneira com a qual você se veste influencia MUITO em como você se sente. A lei da Causa e Efeito entra aqui também!*

---

Por isso, leve as seguintes dicas em consideração:

- ◆ Tenha um bom corte de cabelo;
- ◆ Use roupas que combinem e valorizem seu corpo;
- ◆ Use acessórios como relógio, pulseiras e colares, isso fará com que você crie um estilo próprio;
- ◆ Tenha uma boa higiene;
- ◆ Tenha uma boa postura e use a sua linguagem corporal;
- ◆ Cuide do seu corpo, faça exercícios físicos e entre no shape.

## Aparência interna

Para a surpresa de muitos, a aparência interna é a que mais influencia no seu sucesso com as mulheres.





Como o próprio nome já diz, é aquela que está dentro de você, ou seja, é o conjunto de todos os seus conhecimentos, características, valores e mentalidade.

Em outras palavras, ela é tudo aquilo que você é, por exemplo:

- ◆ Um homem seguro e si;
- ◆ Sua capacidade de socialização/comunicação;
- ◆ Seus planos e objetivos pro futuro;
- ◆ Pratica esportes e tem uma vida saudável;
- ◆ Possui uma ótima inteligência emocional;
- ◆ Sabe dominar o jogo da sedução;
- ◆ Tem uma boa lábia e sabe ter conversas fodas com mulheres;

---

*E claro, nem preciso dizer que a soma dessas 3 aparências estão inclusas no seu VSS.*

---

Certo guerreiro, até agora você definitivamente aprendeu como ter uma Postura Real.





Mas e agora? Acabou por aí?

Claro que não!

Agora iremos para a segunda etapa, onde te ensinarei tudo o que você precisa saber sobre a linguagem corporal na hora de iniciar uma interação/conversa, na hora de abordar uma mulher e até na hora de levá-la para os finalmentes.

São fatores externos que se utilizados da maneira correta, irão fazer total diferença no seu jogo.

---

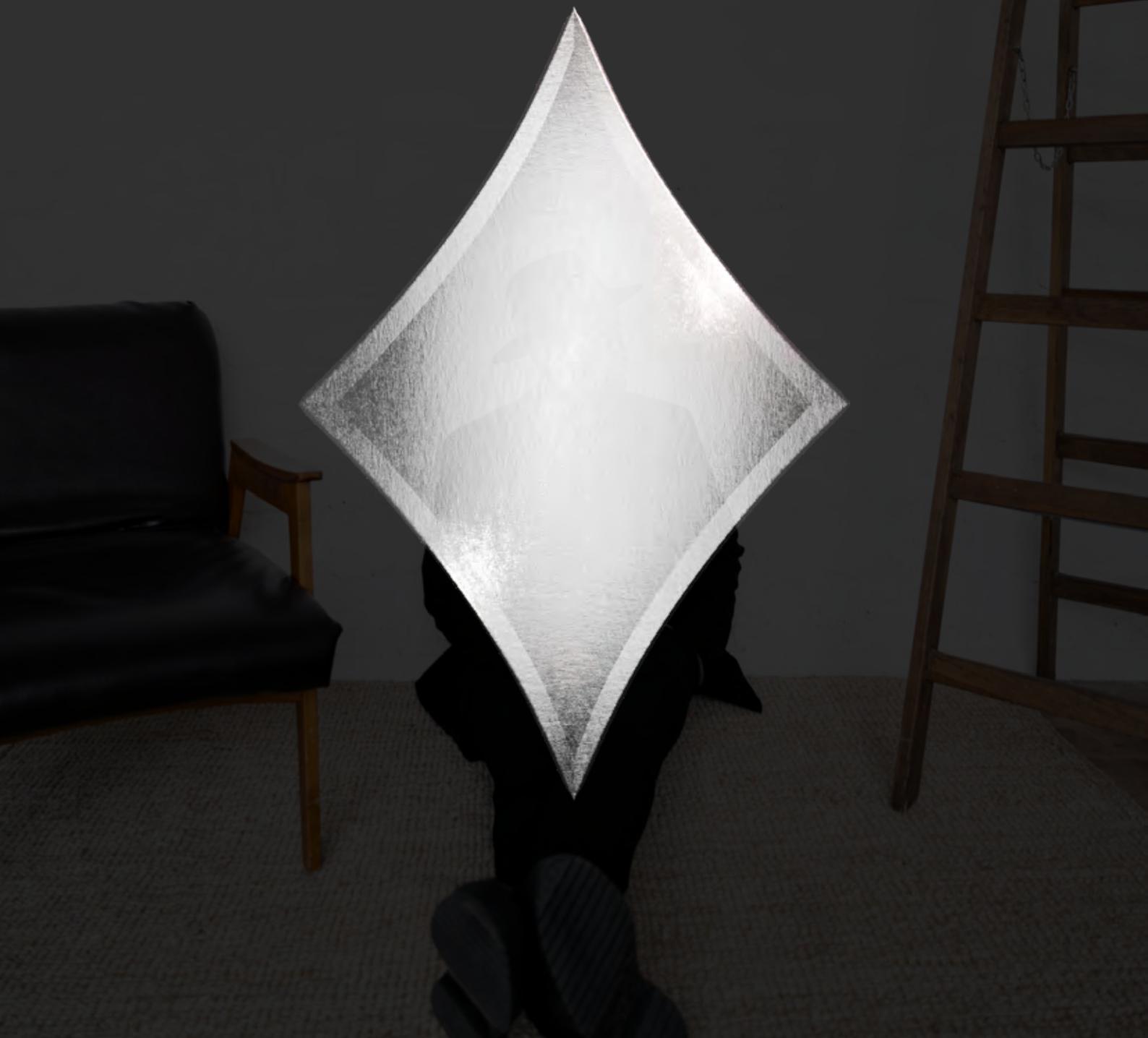
*Então pega o seu caderninho para anotar os pontos mais importantes e bora lá!*

---

(Informações complementares extremamente importantes estão no bônus Homem de Atitude)



# 6. O que não fazer!





xistem alguns sinais não verbais que indicam fraqueza, insegurança e passividade. E agora eu vou lhe ensinar alguns deles para que você fique atento e não faça-os em ambientes sociais.

## Cruzar os braços

Novamente, a regra da retração e expansão se mantém. Quanto mais retraída sua postura, mais insegurança ela transmite.

Pois é, ao cruzar os braços você cria uma barreira entre o seu peito e o ambiente como se precisasse se defender de alguém ou alguma coisa.

Um homem confiante não se preocupa com o ambiente, pois sabe lidar com qualquer pessoa e qualquer situação de maneira tranquila, controlando suas emoções e consequentemente as situações.





## Mãos nos bolsos

Calma, é claro que em uma noite congelante você irá colocar as mãos no bolsos para se aquecer. Mas não é disso que estou falando.

Em situações normais (onde não há interferência da temperatura), colocar as mãos nos bolsos é percebido como uma forma de esconder alguma coisa e até de insegurança.

## Segurar um objeto na frente do peito

Quando você segura objetos em frente ao peito, ou então, quando você coloca objetos ENTRE você e outra pessoa, é como se estivesse usando esse objeto de escudo.

---

*Ou seja, é uma postura defensiva e que também indica insegurança.*

---





Então preste atenção em como você se comporta com objetos e se policie quanto a isso.

Dica: se estiver conversando com uma mulher, veja como ela está utilizando os objetos.

Se ela coloca a bolsa entre vocês dois, a lógica é a mesma.

É como se ela estivesse tentando se “defender” de você. Isso é um sinal de que você ainda não gerou conforto o suficiente.

---

*Claro, lembre-se de analisar o CONTEXTO.  
Um sinal assim, isoladamente, não diz  
muita coisa.*

---



# 7. Entendendo o campo de batalha





or fim, chegamos na hora da ação, e é aqui que as coisas ficam ainda mais interessantes. Até porque não adianta você adquirir o conhecimento correto, ter uma postura confiante, mas não colocar isso em prática.

E falando em prática...

Suponhamos que você esteja em um ambiente social, seja na faculdade, barzinho, balada, etc, e avista uma mulher de seu interesse.

Sua Postura Real já está em ação, uma boa roupa, um bom estilo, tudo pronto para agir sendo você mesmo em sua melhor versão.

Mas e agora, o que fazer?

Bom, toda essa fase da “pré interação” eu explico melhor no bônus “Homem de Atitude”.





Agora eu irei te ensinar alguns truques e dicas de linguagem corporal que você deve utilizar *após* ter iniciado uma conversa com uma mulher.

## Quebre a barreira

Antes de tudo, tenha em mente que em **QUALQUER** interação com uma pessoa desconhecida, é preciso criar conforto e sintonia.

Afinal, sem isso, você não consegue passar para outras etapas da interação, como tensão sexual, conexão e etc.

É aqui que entra o famoso “*rapport*”, a arte de criar conforto. E é sobre isso que esse capítulo trata.

---

*Então lembre-se: após chegar na mulher, o seu objetivo é deixá-la confortável na sua presença, para que você não seja mais um “estranho” aos olhos dela.*

---





Pra isso, basta seguir os ensinamentos abaixo.

## físicalidade

Quanto mais físico e caloroso você for, mais conforto e rapport você gera. Porém, é claro, é preciso haver uma PROGRESSÃO.

---

*Se você acabou de conhecer a mulher e já sair tocando na cintura dela, vai tomar um tapão no meio da fuça e ainda pode ser preso.*

---

No capítulo sobre toques iremos entrar mais a fundo, mas por hora, saiba que você precisa começar com toques sutis e em zonas “neutras”, como braços e mãos.

Use o máximo de oportunidades possíveis para tocar nela, fazendo-a entender inconscientemente que você não é um total estranho.

Uma informação em comum entre vocês pode ser “comemorada” com um High Five.





---

Por exemplo:

---

*“Nossa, então você também torce pro Corinthians? Aí sim hahaha” - E vocês dão um high five (aquele toque de mãos).*

---

O ponto aqui é: comece a tocar nela o mais rápido possível, de forma calibrada e respeitosa, sempre!

A partir daí você precisa ler as reações dela. Se ela demonstrar conforto com os seus toques, você começa a aumentar a frequência deles e até variar pra outras regiões (falaremos mais disso no capítulo sobre toques).

E obviamente, se ela demonstrar desconforto com seus toques, dê um passo pra trás e diminua a frequência deles.

## faça ela rir

Uma ótima forma de criar uma conexão inicial com a gata é fazê-la sorrir.





Piadas ou comentários engraçados são uma peça fundamental nessa primeira etapa da conversa.

Principalmente se você for um homem desprovido de beleza, se a mulher passar boa parte do tempo dando risada, irá despertar emoções extremamente positivas vinculadas à sua presença.

---

*Claro, não seja um bobo da corte que faz piadas com tudo.*

---

Seja calibrado e saiba a hora certa de ser engraçado ou sério, mas acima de tudo seja você mesmo.

## Contato visual

Como já falamos sobre isso, serei breve.

Todas as mulheres se sentem importantes e desejadas quando um homem com quem ela está conversando a olha nos olhos.





Isso indica que você está direcionando toda sua atenção a ela, e que tudo que ela está dizendo é valioso.

## Olhar triangular

Basicamente, você irá olhar para os olhos dela, primeiro um, depois outro, e desce até a boca dela, lentamente.

Ao longo da interação, repita esse ciclo, olhe nos olhos, depois para a boca.

---

*Isso irá fazer com que a tensão sexual entre vocês aumente de uma forma surpreendente.*

---

Os olhos apontam para onde estamos mais interessados, ou seja, olhar para a boca da mulher é uma ótima forma de demonstrar seu interesse.

Em alguns casos mais extremos, onde a interação entre vocês já está mais apimentada, você pode até ser mais atrevido e olhar para o pescoço, peitos e pernas.





---

Mas cuidado, saiba dosar tudo isso para não parecer um pervertido.

---

*Tudo tem a hora certa e a dosagem certa, a chamada “calibragem”.*

---

Seja calibrado e tenha bom senso.

## Faça uso do espelhamento

Essa técnica consiste em você espelhar alguns movimentos que a outra pessoa faz (no caso a mulher que você deseja conquistar).

Quando ela tocar seu próprio rosto, faça o mesmo. Quando ela mexer as pernas, faça o mesmo. Quando ela trocar a posição dos braços, a mesma coisa.

Mas calma, não se confunda.

Você não vai copiar EXATAMENTE os gestos dela.

Por exemplo:





Se ela tocar sua bochecha, espere um pouco, e alguns segundos depois você lentamente (para não parecer um maníaco) toca a sua orelha ou o seu queixo, ou qualquer parte do rosto.

Relacionado às posições e a outras partes do corpo, o conceito é o mesmo.

Se ela mudar de posição das pernas, mude as dos braços e por aí vai. Mas não vá sair copiando exatamente o que ela fizer.

---

*Parece bobeira, mas essa técnica é  
EXTREMAMENTE poderosa na hora de  
gerar rapport.*

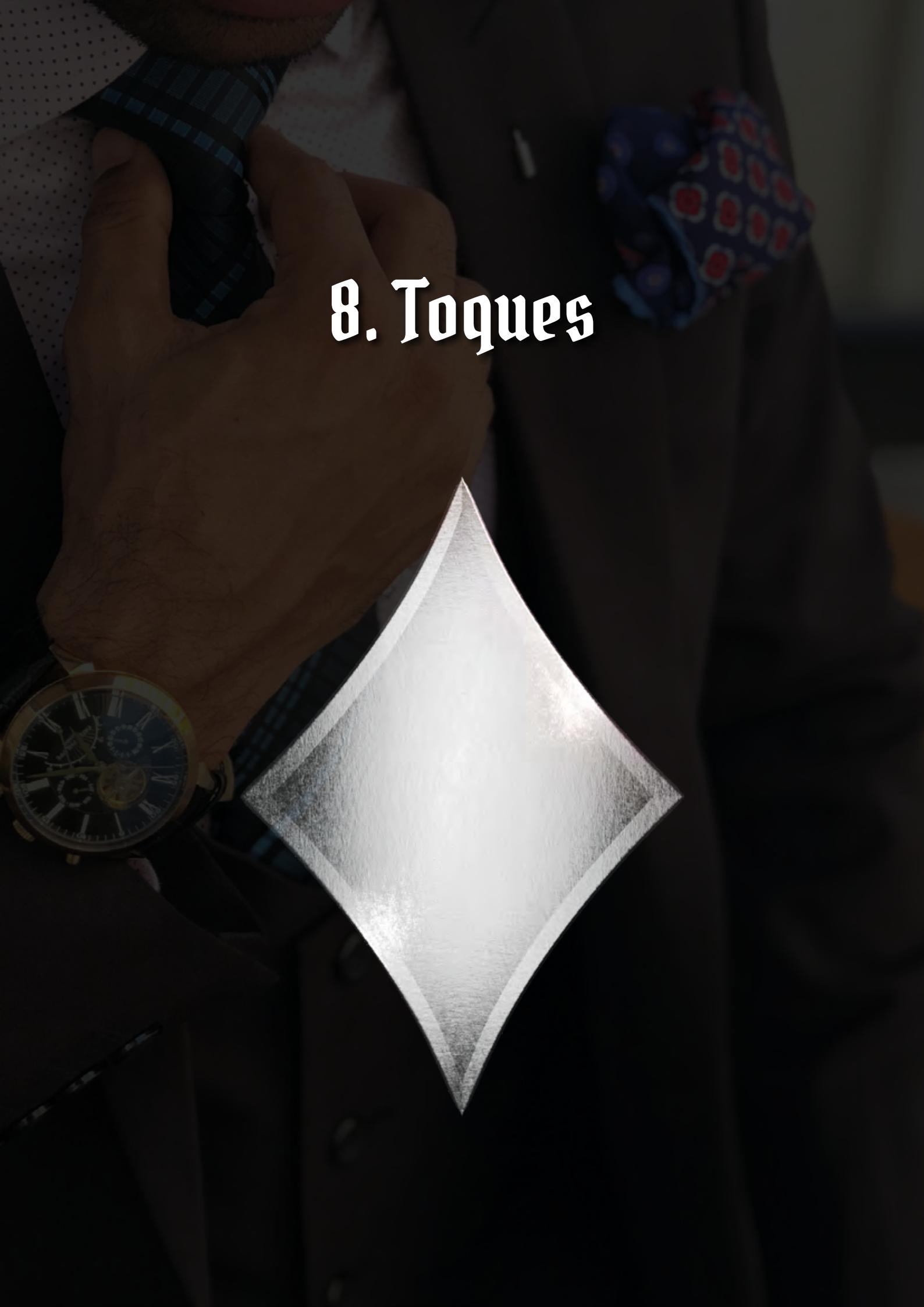
---

Nós tendemos a espelhar pessoas com as quais estamos em sintonia. Portanto, ao fazer isso, você “induz” esse processo.

A outra pessoa capta esse sinal não verbal inconscientemente e, no final do encontro, vai se sentir muito confortável com você.



## 8. Toques





Este capítulo, vamos entrar mais a fundo no conceito de fisicalidade. Entenda o seguinte irmão: o toque é algo inerente às relações humanas. Ele é a “marca registrada” do conforto e da intimidade.

Portanto, não existe isso de “não gosto de tocar, não sou físico”. Isso é besteira.

Talvez, você só não esteja acostumado com os toques. Por isso, aqui já vai minha primeira dica:

Comece a ser físico com todo mundo!

Seja um cara caloroso, abrace, toque as pessoas para fazer explicações e etc. De novo, com TODO mundo, inclusive seus amigos!

Isso fará você ficar acostumado com a fisicalidade e, na hora de usá-la com uma mulher, não será uma tarefa difícil pra você.





# As regiões do corpo feminino

Antes de tudo, você precisa ter em mente quais são as regiões mais tranquilas de serem tocadas no corpo feminino, principalmente no começo da interação.

- ◆ **Zonas neutras:** são regiões do corpo da mulher que podem ser tocadas sem preocupação, como as mãos, o braço e até o ombro.
- ◆ **Zonas de risco:** são regiões que, para você chegar lá, necessita ter um pouco mais de intimidade com a gata, como por exemplo: o rosto, barriga e cabelo.
- ◆ **Zonas erógenas:** são as mais importantes, mas também as de mais difícil acesso.

Para tocar a mulher em uma dessas regiões você precisa ser muito bem calibrado, seguro de si e ter criado uma boa intimidade e conforto entre vocês.

- ◆ **São elas:** Seios, pescoço, nuca, colo, pernas (mais próximo da virilha) e orelhas.



Pronto, agora minha consciência está limpa. Se você tocar alguma mina em lugares inapropriados fora de hora e levar um belo de um tapa, a culpa não é minha.

Dito isso, vamos prosseguir!

## Primeiros passos

Para começar a escalar a fisicalidade, isso é, aumentar a frequência de toques e progredir nas regiões do corpo para gerar mais conforto e tensão sexual...

---

*Toque-a durante a conversa, da forma mais natural possível. Não sinta medo nem vergonha de fazer isso, mas lembre-se, seja calibrado.*

---

Sugiro também que você diminua ao máximo a distância entre vocês.

Quanto mais próximos estiverem um do outro, melhor.





Depois, durante a conversa, toque-a em regiões mais neutras, como leves toques nas mãos dela, nos braços e até nos ombros.

---

*“Tá, mas eu vou tocá-la do nada?!”*

---

Não! Saiba usar algum motivo bobo, ou apenas como algum gesto para que ela preste bem atenção em algo que você está dizendo. Por exemplo:

## Use uma história como gatilho

Você está contando uma história que aconteceu contigo.

Quando tinha apenas 10 anos, seu cachorro, vulgo pastor alemão, te mordeu no braço, bem na região mais sensível...

É nesse momento que você toca nessa região dela, para demonstrar onde foi a mordida.

Irmão, sempre faça isso.





Use todo tipo de “desculpa” e gatilhos para tocar a mulher. Inconscientemente isso ajuda e MUITO a criar tensão sexual entre vocês.

## Repare nela

Repare nela e tente encontrar algo que chame sua atenção.

Uma tatuagem no braço, por exemplo, pode ser um bom pretexto para você tocá-la e perguntar: “nossa que tattoo bonita, o que ela significa?” ou algo assim.

---

*Se já estiver em um nível de intimidade alto, você pode ser mais ousado quanto às regiões onde vai reparar em algo.*

---

Por exemplo, uma mancha de batom na boca dela, um rasgo na parte da perna da calça, e por aí vai.





# Se interesse por algum objeto

A mais fácil de todas.

Se sua companheira usa algum tipo de apetrecho, jóia ou bijuteria como um colar, anel, pulseira, etc, use isso para tocá-la.

---

*“Nossa, que colar diferente, é feito de quê?”*

*- e você pega no colar, como se estivesse apreciando o quanto ele é bonito, mas na verdade está apenas tocando sutilmente nela.*

---

No começo da interação, isso pode ser feito com uma pulseira ou um anel, que ficam em regiões neutras.





## Ombro a ombro

Se estiver sentado ao lado dela, se aproxime aos poucos durante a interação, até que seus ombros e suas pernas se encostem sutilmente com o corpo dela.

Atente-se que para colocar essa dica em prática, a conexão entre vocês já deve estar bem forte, pois você estará entrando no espaço íntimo da mulher.

E irmão, quando esse nível de intimidade e conexão for criado, você só não terá sucesso se fizer uma merda muito grande, como querer partir para o beijo com muita pressa.

---

*A partir desse momento, a confiança e intimidade entre vocês é tão grande que você pode partir para jogadas mais ousadas...*

---

Como colocar sua mão na perna dela, por exemplo, mas lembre-se: sempre use um pretexto para isso.





“E esse shorts todo rasgado aqui em? Não tinha um mais novo não?” - Claro, fale isso com um tom de brincadeira, mas leve sua mão até o shorts dela.

---

*Para encerrarmos este capítulo, lembre-se que as interações são como uma dança de valsa. Você precisa estar sincronizado com a sua parceira.*

---

Leia os sinais dela pra ver se pode continuar progredindo ou se deve recuar.

Se você não sabe ler os sinais de interesse de uma mulher, fique tranquilo, pois é isso que eu vou te ensinar no próximo capítulo.

# 9. Visão de águia





om a maior parte dos homens, acontece pelo menos 1 das 2 coisas abaixo.

1. O cara é muito lerdo, sem atitude e não consegue ter algo a mais com a mulher simplesmente porque não percebe os sinais de interesse dela. Daí, por não fazer nada, ele cai na famosa friendzone.
2. O cara é muito apressado, não percebe que a mulher ainda não está dando sinais de interesse e conforto e já tenta partir pro beijo, tomando um fora.

E para que você não caia em situações assim, eu separei aqui os principais sinais que as mulheres dão quando estão NO MÍNIMO confortáveis e interessadas.

---

*Mas antes, preciso fazer um adendo: TODO sinal não verbal depende do contexto!*

---



A mulher pode mexer no cabelo como forma de demonstrar interesse e atração por você...

OUUU ela pode estar simplesmente tirando algo que acabou de cair lá.

O que vai determinar se realmente é ou não um sinal de interesse é o contexto, a situação em que ela fez isso.

---

*Então não vá achando que tudo aqui é uma receita de bolo, uma fórmula matemática onde, se ela fez X então ela quer dizer Y.*

---

Dito isso, bora lá pro conteúdo.

## Observe os movimentos da cabeça e do corpo

Entenda que nós, seres humanos, tendemos a direcionar nosso corpo para o lugar que mais chama nossa atenção.



Se durante uma conversa, a mulher olha muito para os lados, desviando o olhar e virando a cabeça, ou até direcionando o corpo pra fora da conversa...

Isso pode indicar um leve sinal de desinteresse por parte dela.

Por outro lado, se ela olha fixamente em sua direção e está com o tronco e com as pernas voltadas pra você, também é um ótimo sinal.

Significa que ela está totalmente interessada por você e prestando absoluta atenção em suas palavras.

## Olhar para sua boca

Irmão, preste muito atenção nisso:

---

*Se nós tendemos a fazer contato visual com o que mais temos interesse, se a mulher começa a olhar muito para sua boca, o que isso significa?*

---





Que ela está no mínimo interessada ali!

Ou então, que o som está muito alto e ela só está tentando fazer uma leitura labial mesmo. Lembra o que eu disse?  
CONTEXTO!

Mas, de qualquer forma, é comprovado que quando queremos beijar uma pessoa, passamos a olhar muito mais para a boca dela.

E, querendo ou não, a lei da Causa e Efeito funciona com ela também.

---

*Por isso, uma boa estratégia em algumas ocasiões é falar baixo, para que a gata tenha que fazer leitura labial, olhando para seus lábios, assim ajudando a despertar um desejo de te beijar.*

---





# Toque no cabelo e vaidade

O toque no cabelo é um sinal de preocupação estética.

Significa que a mulher está se preocupando em ficar mais bonita e atraente para você, ou seja, é um ótimo indicador de que sim, ela está atraída por ti.

Mas não é só o cabelo que representa a beleza dela.

---

*Se a mulher começa a se arrumar muito e ficar muito preocupada com a beleza perto de você, isso também pode ser um sinal de interesse.*

---

Outro sinal muito forte é jogar o cabelo para um lado, deixando o pescoço à mostra.

Isso significa uma certa vulnerabilidade por parte dela, pois o pescoço é uma região muito frágil, além de ser uma zona erógena.





## Sorrir constantemente

Não é nenhuma surpresa que ficamos mais felizes quando estamos perto de alguém que gostamos muito, certo?

Por isso, se ela sorrir bastante para você, significa que se sente confortável estando ali.

---

*Porém, esse sinal é melhor aproveitado quando você já conhece a mulher há algum tempo, e sabe do “jeito” dela.*

---

Se ela é mais séria e fechada com os outros, mas com você é alegre e sorridente, isso deve significar algo.

## Ela desvia sua atenção

De alguma forma, ela tentará desviar seu foco para regiões “sexuais” do corpo dela, ou então, ela tentará parecer mais feminina perto de ti.





Ela faz isso na intenção de te provocar, de gerar desejo. E por lógica, ela não iria fazer algo assim se não estiver interessada ou atraída por você.

---

*Passar a língua entre os lábios, mordê-los e até tocá-los são sinais de que está tentando te atrair.*

---

Ela também pode arrumar o sutiã na sua frente, colocar a mão na bunda, arrumar o decote e fazer coisas nesse sentido que direcionem a sua atenção pra essas áreas sexuais.

No sentido de parecer mais feminina, ela pode andar “rebolando” mais do que o normal, ser mais fofa e meiga contigo.

## Ela faz contato físico

Se ela toca em você, NO MÍNIMO ela está confortável.

Daí, vai de você avaliar onde esse toque está sendo feito.





---

*Se uma mulher te toca no braço, isso representa um certo nível de conforto e intimidade. Se ela te toca no peito, isso representa outro nível de conforto e intimidade totalmente diferente.*

---

Só não esqueça: é como uma dança de valsa. Esses sinais são perfeitas oportunidades para que você continue escalando a fisicalidade.

## Ela diminui a distância

Seguindo o raciocínio da dica anterior, quando sentimos atração por alguém, queremos ao máximo estar perto dessa pessoa. Por esse motivo, se ela se sentir muito à vontade com sua presença, pode tentar ficar o mais próximo possível de você.

Outro ótimo sinal de interesse é quando ela inclina o corpo em sua direção enquanto conversam, pois também é uma maneira de diminuir o espaço entre vocês.





# Gestos pacificadores

Gestos pacificadores são aqueles que fazemos na intenção de “aliviar” a tensão acumulada.

---

*Um exemplo disso é quando estamos nervosos, ansiosos e começamos a bater a perna, os dedos e etc.*

---

E se ela demonstra esses sinais com você, é porque a sua presença a deixa ansiosa, e muitas vezes, isso é bom.

PORÉM, ao mesmo tempo que isso pode ser um sinal de interesse, pode também ser um sinal de que você está conversando com uma mulher tímida e ela simplesmente está desconfortável.

De novo, o que vai determinar é o contexto, a situação, o ambiente, a mulher que está a sua frente. Não se esqueça de que cada caso é um caso.





# 10. Xeque-mate



or fim, você já usou todo o seu conhecimento aprendido aqui, e quer que a interação entre você e ela parta pra outro nível.

Quer finalmente beijar essa mulher, ou no mínimo pegar o numero dela.

Bom, aqui vão algumas dicas pra facilitar esse processo e fechar com chave de ouro.

## Mudança de ambiente

Se o lugar que vocês estão não for propício para um beijo ou algo mais explícito, o certo é levar a gata para outro ambiente...

Mas muitas vezes isso pode acabar assustando ela, a deixando com receio, ainda mais se você mesmo não tiver certeza sobre o que fazer, pra onde ir.





Por esse motivo, você tem que demonstrar sua confiança e tomar a iniciativa.

Ao invés de perguntar “vamos para outro lugar mais escuro?”, apenas levante, pegue na mão dela e a lidere.

Ou então, arrume um pretexto, uma desculpa para sair do lugar onde vocês estão.

## Identifique o clima e deixe rolar

O erro de muitos caras é “avisar” sobre o beijo ou então, no pior caso de todos, pedir um beijo pra mulher.

Irmão, é claro que existem as exceções e às vezes, durante uma brincadeira, você pode sim falar brincando que vai dar um beijo nela e etc.

Mas como eu disse, isso são exceções.





---

*Via de regra, um beijo normalmente vai rolar de forma natural, com a escalação física e a tensão sexual estando no seu ápice.*

---

Por exemplo: vocês estão muito próximos, falando bem baixo e lentamente, ela lançando um olhar triangular pra você, olhando pra sua boca várias vezes.

Até que você aproxima sua cabeça dela e ela não recua. É em momentos como esse que o beijo acontece.

Se vocês foram pra um lugar mais escuro e reservado, é provável que ela já esteja esperando pelo beijo, então não tem muito segredo.

Lembre-se: nunca peça para beijar ela. Deixe acontecer naturalmente.



## Abraço de despedida

Após seu objetivo ser concluído, chegou a hora da despedida.

---

*Uma ótima forma de fazê-la é demonstrar que se divertiu muito com ela e definitivamente gostaria de vê-la novamente.*

---

Faça com que o abraço seja demorado, como se não quisesse deixar ela ir embora. Transmita segurança em seus braços, um abraço caloroso.

---

*Lembre-se de fazer isso apenas se a interação foi bem sucedida e você realmente se divertiu. Caso contrário não vale o esforço.*

---





## Abraço de reencontro

O contato físico é sempre bom ser mantido, então em um possível segundo encontro entre vocês, a abrace calorosamente, mas não tão demorado quanto o abraço de despedida.



# Conclusão





Nfim chegamos ao final de nossa jornada neste livro. Espero ter contribuído com seu aprendizado, desenvolvimento e evolução como homem, não só na sedução, mas em todas as áreas da sua vida.

A arte da sedução vai muito além de pegar mulheres, dicas e frases decoradas.

É um estilo de vida, é ser uma pessoa cativante e apaixonada.

---

*Não quero dizer para você sair se apaixonando por toda mulher que encontrar, mas sim para se apaixonar por você, pelas suas características, por seu estilo de vida.*

---

Nunca deixe de se desenvolver nesse sentido.





No mais, eu espero de coração que você tenha gostado desse conhecimento. Não esqueça de nos mandar seu feedback lá no nosso Instagram @oimperialista.

Bom, eu sou Gabriel Pereira e eu vou ficando por aqui!



# O IMPERIALISTA