

BÔNUS

# QUEBRANDO INSEGURANÇAS

SOCIAL PRO

MÉTODO



MAXWELL SCHLOMER  
& GABRIEL BREIER

A portrait of a man with short, light-colored hair and a beard, wearing a light-colored button-down shirt. He is looking directly at the camera with a slight smile and is in the process of buttoning his shirt. The background is a soft, out-of-focus interior.

**A FÓRMULA PARA  
QUEBRAR QUALQUER  
INSEGURANÇA SUA**

É natural que nós como seres humanos tenhamos inseguranças. O problema é quando essas inseguranças dominam certas áreas de nossas vidas e nós sofremos uma diminuição de nossa qualidade de vida.

Deixamos de viver experiências incríveis e apenas ficamos olhando as oportunidades passarem, ficamos apenas na vontade... Viramos meros expectadores da vida alheia.

É isso que acontece quando nos deixamos dominar pelo medo. Quando o medo nos guia, todo nosso caminho e resultados serão frutos do medo.

A falta de ação que o medo causa é incapacitante. Deixe o medo te dominar em várias áreas da vida e você praticamente não vai mais fazer nada de sua existência.

Com o medo no domínio, você não vai falar com aquela mulher que está afim, não começa seu negócio, não enfrenta quem faz bullying com você, não começa seu curso dos sonhos.

Certa vez eu vi a situação de uma amiga minha que gostaria de ser cozinheira, mas a família praticamente a estava obrigado a fazer administração de negócios. A família era muito rica e desdenhavam do sonho da moça. “Ser cozinheira? Onde já se viu, você irá tocar os negócios da família, administrar nosso patrimônio!”. A moça queria ser Chef, vivia vendo vídeos de receitas, seguia influenciadores da área e enchia seu coração de alegria quando cozinhava. Pode ter certeza que se ela não tiver coragem, se seu medo de enfrentar a família a dominar, ela irá ver seu sonho acabar antes de começar.

Você é o único representante do seu sonho na Terra, assim como das suas ambições, vaidades, vontades e seu mero querer. O egoísmo é a força motriz do homem e não há nada de errado nisso. O mundo é o acúmulo do egoísmo de bilhões de pessoas, cada uma buscando sua felicidade.

Ao contrário do medo, há a ação com confiança, ou a ação desprovida de expectativas, melhor ainda, a ação desprovida de apego. Vou explicar.

# 04

**Você pode agir com confiança, mas cheio de expectativas e cheio de apego. Quando você assim e falha, acaba se frustrando e tendo que se reerguer, tendo que lidar com o sofrimento do fracasso que a expectativa gerada e não suprida lhe causou, bem como com a angústia que seu apego a certas coisas lhe causou.**

**Agir com confiança é agir com segurança, com certeza que você é o cara. Saber que é um cara preparado, com alto astral e um alpha de valor. A confiança está embutida em aspectos físicos e mentais.**

**A ação com expectativa é quando você acha que algo de bom irá acontecer como fruto de sua ação. Você espera que “aquilo aconteça”, como resultado de seus esforços.**

**E o apego é o apego a certas coisas, a maioria delas ligadas com o ego. É quase o orgulho, é o apego a sua imagem, a sua moral, a sua reputação, ao que o vizinho pensa.**

**Vamos supor que você seja autoconfiante a ponto de chegar em qualquer menina na festa. Todavia você tem grandes expectativas de beijá-las e se sentira muito mal em os outros verem você tomando um fora. Esse exemplo é o clássico de uma ação confiante, com expectativas e apego.**

**Ela é melhor que a ação com medo, ou a não ação por causa do medo. Tomar uma ação com medo é o pior dos cenários. A ação com medo ela acontece com um potencial de assertividade muito menor do que ela seria se fosse tomada com segurança. A ação com medo abala seu físico e emocional. Você é guiado do início ao fim com medo.**

**Por exemplo, você gagueja de nervoso, começa a suar a axila e as mãos. Você fica com uma postura beta. Você começa seu negócio e não consegue geri-lo com medo de falhar. Esse acúmulo de medo, guia todas suas ações e lhe conduz, inevitavelmente, cedo ou tarde, para o fracasso. Isso é certo, agir com medo não é compatível e nem sustentável com o sucesso.**

# 05

Imagine uma disputa por pênaltis em uma final de campeonato com o estádio lotado, mais de 50.000 pessoas gritando, o adversário é simplesmente o maior rival do seu time.



**Você vai bater o próximo pênalti, se você errar seu time está eliminado.**

A ação é bater o pênalti, se você deixar o medo lhe dominar sua perna começa a tremer, seu batimento cardíaco vai nas alturas, a sua cabeça começa a fazer pressão, a torcida adversária parece que entrou na sua mente enquanto grita que você vai errar, você mal consegue respirar... A corrida para a bola parece longa demais e o goleiro deles parece que dobrou de tamanho. Já era, há grandes chances de você errar.

**Isso é um claro exemplo de ação dominada pelo medo.**

Agora caso você seja um jogador “sangue frio”, aquele cara inabalável, calmo, que não interessa a pressão que sofrer, sempre joga com classe e é certeiro, muito possivelmente você não irá se abalar e irá marcar esse pênalti. Ao invés dos outros lhe deixarem com medo, você que deixa os outros com medo. Parece que o goleiro deles já desistiu antes mesmo de você bater.

**Essa presença, esse frame de um cara autoconfiança é uma coisa quase mágica. Ninguém sabe quem vai errar ou acertar o pênalti, mas todos sabem que aquele que estiver mais tranquilo tem mais chances de acertar.**

# 06

Acho que você entendeu os motivos de agir com confiança, quero que você acerte os pênaltis de sua vida.

A ação com altas expectativas geralmente acabam em grandes sofrimentos.

**“Vou terminar a faculdade e mês que vem estarei ganhando R\$ 4.000 no meu emprego novo.”**

Eu acho bom você pensar assim e ter essa autoconfiança, mas se você gerar uma expectativa muito alta e não souber lidar com ela, sua queda será grande. O sofrimento é do tamanho da expectativa gerada.

**“Esse curso maldito, bem que me falaram para não fazer ele”. Vocifera, murmura o homem após terminar o curso e não encontrar emprego.**

**Não acha que uma ação melhor seria:**

**“Bom, vou terminar a faculdade e vou conseguir um emprego, tenho fé e estou trabalhando para isso. Caso esse emprego não venha no primeiro mês eu vou continuar tentando e tentando até conseguir, isso não irá me abalar.”**

**Isso é uma corajosa e sem expectativas altíssimas. Sem muitas expectativas = sem muito sofrimento. O grande problema é ter altas expectativas e não saber lidar com o sofrimento, isso tira os rumos de sua vida, lhe faz sair dos trilhos, desistir.**

**“Não fiquei rico esse ano com a empresa, vou largar tudo, para mim chega!”**

**“Ela ainda não saiu comigo esse final de semana, chega, desisto!”**

**Você desiste, termina relações, acaba negócios, sai do rumo, etc.**

**Você sim deve ter sua ambição, seus planos e tudo mais. Só não pode fazer sua felicidade depender de algo que ainda não existe. Um dinheiro que ainda não chegou, uma casa que ainda**

não é sua, uma mulher que é de outro, um campeonato que ainda não venceu.

É óbvio que a satisfação por conquistar aquela mulher ou ganhar aquela medalha é o que te faz agir, todavia ela não deve ser seu combustível. Dê o seu melhor, sempre, sem esperar nada em troca. Não é porque você treina muito que necessariamente vai ganhar o campeonato, não é pois é bonito e bom de lábia que vai pegar todas meninas, não é porque comprou um negócio seguro que ele vai dar certo, não é pois é bom atirador que vai acertar todos os alvos.

**Você tem que ser estável e saber lidar com o fracasso. Dar um sorriso e dizer: “aprendi com isso.” Eu nunca perco nem ganho, eu aprendo. Talvez tomar aquele fora lhe sirva de lição para não usar mais aquela camiseta ou começar a fazer academia.**

Pego o mesmo exemplo da faculdade, do rapaz que termina a faculdade é tem altas expectativas de conseguir um emprego. Além dessa expectativa pessoal ele tem o apego. O orgulho e as vaidades, ele não sabe o que o irmão dele vai pensar se ele não conseguir um trabalho logo, ele tem medo do que vai dizer para o pai que pagou a faculdade. Ele tem vergonha até do que os vizinhos ou os colegas de classe vão pensar.

**Cara, eu acho isso engraçado. Eu sou totalmente desapegado. Mas demorei tempo para chegar nesse nível.**

**O que é pior em uma traição:**

- Ser traído e ver suas expectativas de “mulher dos sonhos” desmoronarem. Ver que ela é uma qualquer e que você só perdeu tempo e dinheiro.
- O que os outros vão pensar de você agora que é um corno?
- As duas coisas juntas?

**Bom, eu acho que ser traído e ver todas expectativas desmoronarem e ainda ficar sofrendo imaginando o que os outros vão pensar é um castigo que eu não desejaría para**

ninguém.

Geralmente esse apego é um apego do “próprio eu” e um sentimento de “o que os outros vão pensar de mim.”

Seus amigos que hoje estão bem de vida, de carrão, vendo você ainda pobre, andando de ônibus.

Aquela menina que você era super afim, hoje está uma gata e você gordinho.

Pensar o que os outros vão pensar de mim que tem 30 anos e mora com a mãe.

O apego é o ego, o orgulho, as vaidades. Muito provavelmente ele nem faz sentido e nem pode lhe levar do ponto A para o ponto B.

A verdade é que tanto faz o que os outros vão pensar.

- Seus vizinhos
- Seus amigos
- A mina que você está afim
- Desconhecidos
- Tanto faz o que pessoas das redes sociais vão pensar de você

Tanto faz. Na verdade a maioria das pessoas não faz a menor questão que você se dê bem, muitas delas querem mais que você se de mal. Você deve escutar a opinião e conselhos daqueles que estão em posição de dar algum conselho, que sabem o que estão falando e que você realmente se importe.

Normalmente ouço uns 5 amigos meus, meu pai e minha namorada. É minha cúpula de tomada de boas decisões. Eu realmente não estou nem aí para o resto. Ainda mais vizinhos, conhecidos e etc. Chego a dar risada.

09

**É aquela discussão que sempre tenho com minha mãe:**

**“Filho vai sair vestido de casa que nem um mendigo para ir no mercado?”**

**“Mãe, não estou nem aí.”**

**“Mas filho e se alguém te ver assim?”**

**“Mãe, não estou nem aí se alguém me ver vestido assim.”**

**Pelo amor de Deus pare de se importar com o que os outros pensam. Os babacas que se f#d@m!**

**Pratique esse desapego, verá que o orgulho, o ego e as vaidades praticamente somem quando você para de se importar com a opinião alheia, principalmente daqueles que não fazem diferença nenhuma na sua vida.**

**Pratique esse desapego e verá que seu maior inimigo é você. Tenha o momento de enfrentar a si mesmo, mas só será possível se parar de lutar contra os outros. Saia dessa Matrix de ficar vivendo a vida de acordo com a opinião alheia. Afinal, alguém vai viver sua vida? Alguém vai sofrer no seu lugar? Gozar por você? Não. Então danem-se. Seja feliz, assuma seus riscos, viva a vida!**



# 10

Quando você é extremamente autoconfiante parece que os outros murcham quando te enfrentam.

Já parou para ver a história de caras de sucesso? Eu aconselho que você leia algumas biografias ou veja alguns filmes. Todos esses caras tinham um completo desapego para o que os outros iriam pensar. Eram chamados de loucos e todos diziam que iriam fracassar.

Eu acho que a principal trava que existe para você liberar todo seu potencial é se importar com o pensamento alheio.

**Felizmente me libertei disso, fazem uns 5 anos.**

Até então eu não tirava a camiseta nas festas por medo do que os outros iriam pensar. Eu não postava foto com mulheres por medo do que iriam achar de mim. Eu não usava nem uma roupa boa, pois achava que “era demais para um cara como eu”. Não começava negócios, não falava com pessoas, tudo isso por medo do julgamento alheio.

Julgamento alheio... parece que encontramos outro problema. A sensação de estar sempre sendo julgado pelos outros. Parece que existem vozes na sua cabeça que dizem:

- Tu é muito magro.
- Olha lá, que gordo!
- Vai tentar ganhar esse campeonato e vai perder...
- Se abrir essa empresa ele vai a falência mês que vem.

Todos esses pensamentos parece que são oriundos de seus amigos, familiares, mulheres, conhecidos e até daquelas pessoas das redes sociais que você nunca viu na vida. Mas na verdade é você mesmo, julgado a si mesmo.

Você vê o gordo tentando praticar esportes e pensa: “Olha lá o gordo...”

Vê o feio tentando pegar mulher e pensa: “Coitado é muito feio...”

Vê o pobre tentando empreender e pensa: “ Certo que vai dar errado...”

É como se você visse o doente tentando se curar da doença e torcesse para o vírus. Ou que o vírus fosse mais forte que o doente.

Todo esse seu padrão de julgamento acaba voltando para você, em uma voz, dentro da sua cabeça, que inferniza seus dias e não deixa você viver.

Eu mesmo já passei anos e anos indo para festas e pensando: “que monte de gente estranha”

Já passei anos na academia pensando: “que que esse gordo está fazendo tudo errado na minha frente, ocupando espaço...”

Já pensei: “Esse meu colega nunca vai chegar ao final do curso, é burro...”

Acontece que tudo isso volta para mim. Voltava para mim cada vez que eu tentava chegar numa menina, cada vez que subia na balança, cada vez que ia fazer uma prova. Toda vez o medo do julgamento estava presente, claro eu vivia julgando os outros.

Eu peço que você pare com isso imediatamente. A partir de agora quando ver outra pessoa fazendo alguma coisa você não vai julgar, vai deixar. Não importa o peso dela, a corda da pele, o sexo, a classe social, as capacidades, nada. Você irá aquietar sua mente e deixar ir.

Quebre o padrão de julgamento interno que há em você e acabe com a sensação de estar sendo julgado. Por mais que os outros estejam te julgado de fato, isso não mais irá lhe afetar.

O julgamento deles é irrelevante para sua vida. Agora você pode começar a viver uma vida digna, cheia de prazeres e possibilidades inimagináveis.

**Não quero ninguém abaixo do alpha, é do alpha para cima! Seja um sick cunt.**



**O sick cunt está acima do alpha, e acima do sick cunt é o modo Deus.**

**Mas vamos lá, acredito que você esteja entendendo a fórmula para quebrar qualquer insegurança sua.**

**A verdade é que não tem uma receita mágica, um livro, uma frase pronta, um suplemento...**

**A verdade é que não tem um acessório, não tem um tipo de vestimenta ou corpo...**

**Não vamos quebrar sua insegurança de ser baixinho deixando você mais alto, até porque isso é impossível.**

**Não vamos quebrar sua insegurança por ser pobre lhe dando dinheiro.**

**Não vamos quebrar sua insegurança de ser corno, afinal você já foi ou está sendo.**

**Não vamos quebrar sua insegurança de ser nervoso na hora de**

falar com as mulheres, pois apenas você pode falar com as mulheres.

**Não vamos quebrar sua insegurança de broxar pois ninguém estará na cama com você.**

**Certas coisas ninguém pode fazer por você.**

**Você é baixinho e terá que lidar com isso.**

**Você é gordinho e terá que lidar com isso enquanto emagrece.**

**Você é pobre e terá que lidar com isso enquanto demora anos até enriquecer.**

**Você é tímido e terá que vencer isso em cada conversa que tiver.**  
**Você é sempre é corno e terá que lidar com seu passado para não repetir no futuro.**

**A grande verdade é que quebrar qualquer insegurança é um processo interno que acabamos de explicar:**

- Aja com confiança.
- Aja sem se preocupar com os resultados.
- Aja sem apego.

**A chave para quebrar sua insegurança é autoconfiança, não ter expectativas e não ser apegado ao orgulho.**

**Sendo um cara que age com segurança, agindo não pelos resultados mas sim pois você quer e simplesmente isso e não se importar com o julgamento e opiniões alheias é a maior liberação que você pode ter em toda sua vida.**

**Olhe para você mesmo e diga:**

“Eu consigo, eu sou incrível. Se não der certo, tanto faz, vou dar risada e curtir o momento. Os outros? Ah, eu não estou nem aí para o que eles vão pensar, realmente não faz a menor diferença na minha vida.”

**Você não ganha nada agindo sem autoconfiança, nem sofrendo por expectativas que você criou, nem fica mais bonito ou mais feio, mais rico ou mais pobre pela opinião alheia sobre você.**

**Você só se prejudica, só afunda sua vida. Só deixa de viver coisas incríveis, sentir sensações maravilhosas. Deixa de ter aquele negócio dos sonhos, de ter a mulher da sua vida, ou de viajar para aquela ilha que sempre quis.**

**Resumindo, ter medo, ter expectativas e se importar com o julgamento alheio, só f0d\$ m você!**

**A partir de agora quero que você aja mesmo sendo baixinho, mesmo não tendo um real no bolso, mesmo sendo feio, mesmo se seus pais são contra, mesmo que todo universo esteja dizendo que você vai falhar. Se você tem medo de falar com mulheres no Tinder e tem medo de encontrá-las pessoalmente pois você é baixinho, você não fala com nenhuma delas e se fala, fala mal. Você acaba ficando sozinho em casa sem ninguém. E qual era seu medo mesmo? Alguma delas lhe encontrar e não gostarem de você por ser baixinho e você ficar em casa sem ninguém. Notou que seu medo lhe jogou onde você tinha medo de estar?**

**Se você não começa um negócio pois está sem dinheiro, você não começa o negócio e fica sem dinheiro para sempre. E qual era seu medo mesmo? Ficar sem dinheiro. De novo seu medo lhe jogou onde você tinha medo de estar.**

**Não faz sentido! Vá lá e falhe, se falhar não dê bola, expectativas controladas. E o que os outros vão pensar? Tanto faz!**

**Espero que tenha captado a mensagem, esse bônus aqui é fundamental. Ele é a peça fundamental para a ação.**

15

A ação é a virada de chave de uma vida monótona e sofrida para uma vida épica e cheia de maravilhas.

Eu sei que você tem medo de agir por algumas inseguranças que residem em sua cabeça, esse bônus é a fórmula para quebrar elas. Caso você não aja, por medo de suas inseguranças, todo o material do curso não terá adiantado de nada.

Então mãos a obra, levante-se do sofá e vá agir!

