

MATERIAL AUXILIAR



12 PILARES DE
UM **MESTRE DA LÁBIA**



**FILOSOFIA
DE
VIDA**

#1

1. FILOSOFIA DA VIDA

Você precisa ter muito claro quais são os seus valores e filosofia de vida.

Eles vão ditar a forma como você vê o mundo! E isso, obviamente, vai ditar a forma que você interage e conversa com as pessoas.

Antes de tudo, liste quais são os seus 5 principais valores. Meus principais valores, por exemplo, são:

- Respeito.
- Autenticidade.
- Sinceridade.
- Lealdade.
- Empatia.

Com isso claro, eu sei de que forma eu gosto e quero conversar com as pessoas. Eu vou ser respeitoso, autêntico, sincero, leal com minhas conexões e empático. da mesma forma, espero ser tratado assim, já que são meus valores.

Para te ajudar a encontrar os seus valores, pense: **O que você não gosta que as pessoas façam com você?**

Normalmente, o oposto disso é um valor importante. Odeia mentiras? Então a honestidade é importante para você.

Odeia traição? Então a lealdade é importante para você. E por aí vai!

Feito isso, pense um pouco sobre qual é a sua filosofia de vida, que é aquilo que você acredita, e como você acha que deve ser levado a vida.

Eu, por exemplo, não acredito em faculdade e trabalho convencional. Acredito que você pode sim trabalhar e viver com o que você ama.

Se o mundo me dá a oportunidade de ser livre e ir atrás das coisas que eu quero, então eu vou correr atrás.

Pense: Como você enxerga o mundo, e como você acha que deve viver a vida?

Essa é a sua filosofia de vida.



**CONSTRUINDO
UM FRAME
FORTE**

#2

2. CONSTRUINDO UM FRAME FORTE

Achar pontos em comum com alguém, não tem nada a ver com concordar com tudo que uma pessoa fala.

Nunca esqueça disso:

A mulher não se atrai pelo que ela acha que quer. Ela se atrai quando ela enxerga um homem que tem convicção, frame forte e opinião própria.

Essas são 3 características de um homem masculino, que não tem medo de dizer não, discordar e sustentar a própria opinião.

Lembra da sua filosofia de vida? Pega ela e joga pra pessoa com muita convicção. **Isso é Frame!** Que significa o enquadro da situação.

Aquilo que, com convicção e confiança, eu mostro para você através da minha comunicação.

Então, comece a dizer mais não's! Quando não concordar, não gostar e etc. Faça isso com respeito, não cague regra para ninguém, mas não deixe de discordar só porque tem medo da reação dos outros.

Isso é ter um Frame forte.



PRESença

#3

3. PRESENÇA

Duas características que se destacam em um homem de lábia:

- Observação
- Presença.

Para você se tornar um homem observador, você precisa de presença, e a melhor forma que eu encontrei de me tornar mais presente é meditando.

Zero preocupações, fod#-se o passado e o futuro, exercite o ato de ficar presente no aqui e no agora!

Quando você assiste um filme que você gosta e dois personagens importantes estão interagindo, **você fica 100% presente e presta atenção.**

Então, por que com a mulher você não faz a mesma coisa?

Se esse filme for complexo e precisar que você observe os detalhes para entender a mensagem, você precisa ficar presente e observar.

Com a mulher é exatamente a mesma coisa! Os detalhes são sutis, e exigem presença e observação.

Portanto, exercite o ato de ficar presente e observar.



**LIVRE
FLUXO DE
IDEIAS**

#4

4. LIVRE FLUXO DE IDEIAS

Deixe os seus pensamentos fluírem!

Lembra que eu te disse que a meditação ajuda você a ficar mais presente?

Quando se trata de meditar, você não pode tentar não pensar em nada, porque isso não funciona.

Você deve, na verdade, **deixar os pensamentos fluírem.**

No Livre fluxo de ideias é a mesma coisa: Você deve ser presente e observador, mas sem criar “barreiras” na sua mente que bloqueie seus próprios pensamentos.

Nós crescemos acostumados a colocar muitos filtros:

- “É melhor eu não falar isso, senão ela vai me julgar.”
- “Acho que essa piada não vai ser engraçada agora.”
- “Não vou agir dessa forma, porque ela pode pensar algo errado de mim.”

O problema é que todos esses filtros são desnecessários e irreais. Se for pra usar um filtro quando for falar algo, use um só: O respeito.

Pense: será que eu vou desrespeitar a outra pessoa se eu falar isso? Se a resposta for não, então fale!

Passou pelo filtro do respeito, deixe a ideia fluir.



**DESAPEGO
DO
JOGO**

#5

5. DESAPEGO DO JOGO

Não se abale com estímulos negativos, nem se exalte com estímulos positivos.

Não tem como você ser fluido e natural – **muito menos a sua conversa** – se você for frágil e apegado.

Não se afete emocionalmente com estímulos negativos que a mulher pode te enviar.

Um exercício que vai te ajudar nisso, é repetir esse Mantra sempre que perceber que algum estímulo negativo está te afetando:

“Eu sei quem eu sou e nada me afeta.”

Recebeu elogios? Muito obrigado! Segue como se nada tivesse acontecido.

Recebeu críticas? Muito obrigado! Segue como se nada tivesse acontecido.

Encare cada nova conversa como uma nova chance, sem estímulos negativos ou positivos presos dentro da sua cabeça!

Mantenha seus valores, mantenha sua filosofia de vida, mantenha o seu Frame e desapegue do resto.



ANTI-VALIDAÇÃO

#6

6. ANTI-VALIDAÇÃO

A partir de hoje você não vai mais buscar validação de ninguém.

Em uma conversa, você não vai tentar agradar a pessoa e fazer de tudo para que ela goste de você.

Na verdade, você vai fazer o contrário disso:

Você vai se entregar, ser autêntico e ver se aquela pessoa agrada você.

Entenda que quando você está conversando com uma pessoa, você não está buscando a validação dela, muito menos querendo agradar.

Você simplesmente está sendo você, da forma mais convicta possível e vendo se essa pessoa combina, ou não, com os seus valores e filosofia de vida.

Só de fazer isso, você já vai perceber que as pessoas vão enxergar valor superior em você e querer te agradar.

E ainda estamos no Pilar 6.



**VULNERÁVEL,
MAS
NEM TANTO**

#7

7. VULNERÁVEL, MAS NEM TANTO

Vulnerabilidade demonstra sentimentos. Mostra que você é um ser humano, que não é perfeito e também erra de vez em quando.

As pessoas se conectam muito mais com alguém que, assim como elas, sente emoções!

Pense em um personagem de um filme: **Porque você se conectou com ele?**

Resposta: porque todo mundo já passou por momentos difíceis na vida. E quando você assiste o personagem passar por isso, você se identifica com ele.

Mas, cuidado: Não cuspa fraquezas. Por isso é “vulnerável, **mas nem tanto**”.

Só mostre fraquezas bem resolvidas. Se for contar algo que dói demais em você, talvez você se perca nessa emoção negativa e acabe com a conversa.

Por isso, anote agora 5 defeitos seus. Defeitos que podem te afetar, mas não afetam tanto e você já está buscando resolver.

Além de te dar mais auto-conhecimento, saber disso vai te ajudar a se conectar melhor com as pessoas por mostrar que você também é humano.



**VIBE
MONSTRA**

#8

8. VIBE MONSTRA

A maioria das pessoas não conseguem metrificar uma pessoa que tem uma Vibe boa.

Você simplesmente sente que é bom estar perto e que é gostoso conversar. Mas, para nós que estudamos isso, tem sim como metrificar:

Uma pessoa de Vibe Monstra é uma pessoa que consegue gerar muitas emoções positivas em uma mulher através de histórias.

Histórias positivas geram emoções positivas, disparam dopamina e tocam em gatilhos específicos na mente da mulher – **se você fizer isso do jeito certo.**

Ao invés de falar de forma racional que você treina, que adora academia e seu corpo é incrível (coisa que soaria muito idiota), conte a história de como você era quando começou.

Contar histórias e ter uma Vibe monstra, tem muito a ver com ser vulnerável, mas nem tanto.

Pense agora: Quais são as histórias que geram emoções positivas em você?

Provavelmente, se elas geram essas emoções em você, vai ser fácil exalar essas emoções quando for contá-las para outras pessoas.

Então, liste 5 dessas histórias e se desafie a contar uma delas para a próxima mulher que você conversar!



**O PODER
DA
INTENÇÃO**

#9

9. O PODER DA INTENÇÃO

Esse é o Pilar que separa os meninos dos Mestres da Lábia.

Tudo que você faz com a sua comunicação deve ter uma intenção. Não adianta nada você pilotar um avião sem rumo.

Uma hora o combustível vai acabar e você vai cair. É a sua intenção quem vai ditar o rumo da conversa!

Sem intenção, você não vai conseguir demonstrar atração, porque não existe atração sem que você mostre pra mulher qual é a sua intenção com ela.

Pode parecer óbvio, mas muitos homens têm problemas com isso, e passam **horas conversando com uma mulher sem que consiga sequer um beijo.**

Para mulher te ver como um parceiro sexual em potencial, você precisa ser um cara sexual! E como você faz isso?

Aproveitando cada oportunidade que ela te entrega, sem “perder uma” chance de fazer uma brincadeira que jogue a sua intenção.

Mais pra frente, você vai aprender como jogar a sua intenção de forma calibrada, respeitosa e no tempo certo.

Mas, por enquanto, entenda que você DEVE demonstrar a sua intenção e não pode perder tempo.



AUTO-DIVERSÃO

#10

10. AUTO-DIVERSÃO

Autenticidade e autodiversão.

Essas são as duas coisas que mais se destacam em um homem carismático.

Para você conseguir divertir as outras pessoas, primeiro você precisa conseguir se divertir sozinho!

E aqui entramos novamente no Pilar 6: Você não faz pra agradar ninguém, **você faz porque você quer se divertir.**

Emoções positivas são extremamente contagiantes, por isso achamos engraçado outras pessoas dando risada, mesmo que a piada tenha sido totalmente sem graça.

Agora, a autenticidade é você se divertir com algo puro, seu, com a sua unicidade, seu jeito de ser!

Talvez ele esteja ofuscado, mas esse carisma que existe aí dentro de você só quer se jogado pro mundo de novo.

Existe um charme, um jeitinho único de falar, de andar e de se expressar que só você tem!

Às vezes o ouro está na sua mão, mas você esconde ele.

Deixe o seu jeito mais natural de ser fluir! Isso é uma decisão. Se pergunte:

O jeito que eu me expresso e me comunico com as pessoas, é o jeito que eu me sinto mais à vontade e confortável, ou é o jeito que eu faço para agradar?

Talvez você mesmo esteja se afogando. Por isso, **liste 5 coisas muito positivas em você**, características que você gosta e aprecia em si mesmo!

Pensa nisso com muito carinho. Seu carisma está nessas características.



**PRECISÃO
EMPÁTICA**

#11

11. PRECISÃO EMPÁTICA

Quando se trata de conversar, é mais sobre o outro do que sobre você.

Deixe claro a sua visão de mundo, mas escute e compreenda – com empatia – a visão de mundo da outra pessoa.

Sem atacar, apontar o dedo ou ter preconceito!! Essas coisas são inimigas do homem bom de lábia.

Jamais julgue ou tenha preconceito por uma pessoa!

Precisão empática tem a ver com escuta ativa, que só funciona quando você está presente e com atenção plena.

Entenda: escutar não é compreender. A diferença está em entender/sentir as emoções que a outra pessoa está te passando. Aí sim você passa de escutar, para compreender.

Quando você comprehende as emoções, você sabe pra que caminho seguir e o que você deve sentir também para se conectar com ela.

Isso é precisão empática: escutar, compreender o sentimento, se colocar no lugar do outro e **entender a motivação que levou essa pessoa a sentir isso**.

Mais pra frente, aqui no Mestre da Lábia, você vai aprender a fazer as perguntas certas que façam a mulher te contar essas motivações dela.



**FISICALIDADE
CALIBRADA**

#12

12. FISICALIDADE CALIBRADA

Não existe atração sem fisicalidade.

Vou repetir: **Não existe atração sem fisicalidade!**

Lembra do Pilar “O poder da intenção”? Encare a fisicalidade como um veículo que leva a sua intenção até a mulher.

Ser físico exige calibragem, contexto e timing. Pode parecer difícil, porque a maioria dos homens cresceram distantes de demonstrações de afeto.

Mas, ao longo desse treinamento você vai entender o quanto isso é simples, e por que de eu frisar tanto que não existe atração sem toque.

Por enquanto comece leve: Seja próximo, afetuoso e físico com as pessoas que você já tem intimidade.

Abraça mais a sua Mãe, abraça mais o seu Pai. Toque mais os seus amigos, as pessoas que você conversar.

Fisicalidade também é costume. Então, comece!