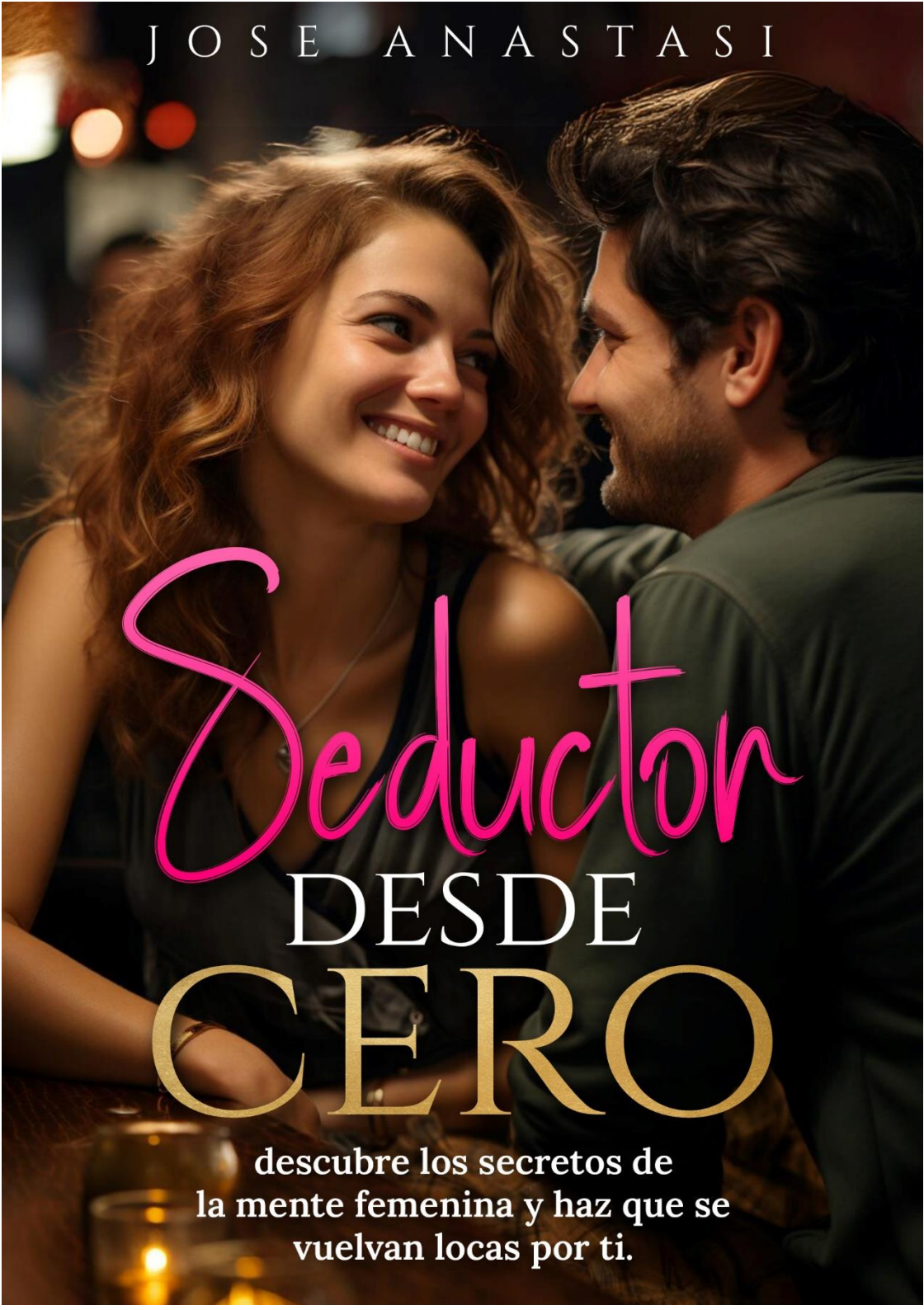


J O S E A N A S T A S I

A romantic couple is shown in a close-up, intimate setting, likely a bar or restaurant. The woman, with long, wavy brown hair, is smiling warmly at the man. The man, with dark hair and a beard, is looking back at her. They are both wearing dark clothing. The background is softly blurred, showing warm, out-of-focus lights. The title 'Seducitor' is written in a large, pink, cursive font across the middle of the image. Below it, the words 'DESDE' and 'CERO' are written in white and gold serif fonts respectively.

Seducitor

DESDE
CERO

descubre los secretos de
la mente femenina y haz que se
vuelvan locas por ti.

7 OBJETIVOS QUE ESTE LIBRO TE AYUDARA A LOGRAR

1. Hacer que las mujeres te deseen con locura.
2. Lograr ganar la confianza de las mujeres rápidamente.
3. Saber cuándo una mujer siente atracción por vos y que hacer para que esto aumente.
4. Ser un hombre interesante y transmitir seguridad en vos mismo.
5. Crea una conexión emocional fuerte y adictiva con ellas.
6. Entender el lenguaje femenino para nunca más tener que preguntarte ¿Qué es lo quiere decir?
7. Evitar ser rechazado. Si sabes medir su interés jamás intentarás avanzar cuando no haya atracción, así que jamás serás rechazado, en lugar de eso aumentarás la atracción antes de avanzar.

Índice

1. Primera parte ¿Qué es la atracción?

- La atracción no es una decisión.
- La pirámide de Maslow.
- Las Mujeres y el sexo.
- La mujer no sabe lo que quiere en un hombre
- Mujeres vs “hombre bueno”
- La mujer debería amarme por ser buena persona
- Receta para el fracaso.
- Que pase lo que tenga que pasar.
- El embudo de las relaciones.
- Jugar en equipo.

2. ¿Que genera atracción en la mujer?

- Atracción física
- Dinero
- Estatus
- Trabajo de alto prestigio
- Liderazgo
- Control emocional
- Confianza en ti mismo

3. ¿Cómo generar atracción?

- Una herramienta poderosa: El marco
- ¿Me quiere o no me quiere?
- Si alguien te eligió por algo será.
- Líder de los hombres
- Lenguaje corporal y tonalidad vocal
- Indicadores de interés
- El coqueteo
- Tensión sexual
- Escalada de compromisos
- El hombre Maduro
- El poder de descalificarse
- La paradoja de la selección
- Comunicación femenina
- La magia de las historias
- Emociones = Hormonas
- El humor que desinhibe
- Jugar como niños
- La importancia de la energía
- La verdadera perseverancia

- El tiempo como generador de escasez

4. Los asesinos de la atracción.

- La extinción de la magia
- El balance de la atracción
- El necesitado
- Mentalidad negativa
- No seas su psicólogo
- Incongruencia

5. La confianza

- Ser sincero
- Demostrar respeto
- Crear transparencia
- Cumplir compromisos
- Pruebas de congruencia
- Rendición de cuentas
- Transferencia de rasgos negativos
- ¿La confianza resta atracción?
- Contacto físico
- El beso

6. Deja de ser invisible

- Diferénciate o muere
- ¿Mujeres prejuiciosas?
- Aprende de las hamburguesas
- Reseñas de terceros
- Fila de demanda
- Cuidado e higiene del lugar
- Empaquetamiento
- Servicio al cliente
- Franquicias

7. El compromiso con el Cambio

- Gallina o cerdo
- Claridad en tus objetivos
- Gestión del tiempo
- Red de apoyo
- Celebra los pequeños éxitos
- El avatar

8. El plan

- Si fallas al planear estas fallando planear
- Específicos
- Medibles

- Alcanzable
- Relevante
- Tiempo
- Ejemplo del método SMART

9. La formula

- Atracción y confianza
- ¿te estas saboteando?
- Del punto A al punto B
- El mercado de las inversiones
- La emoción no es suficiente
- Mas invierte más se compromete
- Sostén su mano todo el camino
- El tiempo es la moneda de la vida.

Primera parte

¿QUE ES LA ATRACCION?

“La atracción no es una decisión”

David Deangelo.

Entender la atracción es como explorar un nuevo mundo lleno de emociones y descubrimientos. Imagina ese momento en que te das cuenta de que te gusta una chica por primera vez. ¿Fue una elección tuya? La mayoría de las veces simplemente sucede, como si fuera algo natural y espontáneo. Puede ser un flechazo inmediato, donde la ves y algo en ti responde sin que puedas explicarlo. Otras veces, la atracción crece poco a poco, a medida que la conoces más y compartes tiempo con ella, hasta que un día te sorprendes a ti mismo viéndola con otros ojos, preguntándote cómo llegaste a ese punto.

Es claro que no tenemos mucho control sobre a quién nos atrae. Si pudiéramos simplemente apagar nuestros sentimientos por alguien, nuestras vidas serían más sencillas. Pero la realidad es diferente, y los sentimientos de atracción a menudo se escapan de nuestras manos.

Ahora, piensa desde otra perspectiva. Si aprendes cómo generar atracción en una chica, ¿puede ella controlar lo que siente hacia ti? La respuesta es un tanto compleja. Si logras captar su atención y despertar su interés, esos sentimientos pueden surgir de manera natural en ella, así como te sucede a ti cuando encuentras a alguien atractivo. No hay un interruptor para apagar esos sentimientos instantáneos.

Profundizando más, nos preguntamos: ¿qué ocurre si la chica ya tiene pareja? ¿Es posible que sienta atracción hacia ti aun así? La respuesta es sí. La atracción no entiende de relaciones existentes. Es una fuerza impulsiva y, en muchas ocasiones, escapa de nuestro control consciente. La atracción

es como un río que fluye libremente, sin preocuparse por las barreras que pueda encontrar.

Pero es crucial hacer una distinción importante aquí. Sentir atracción por alguien y actuar en base a esos sentimientos son dos cosas muy diferentes. El primer caso es un impulso natural, algo que simplemente sucede. El segundo es una decisión consciente, una acción que se toma y que puede intensificar o no ese sentimiento inicial.

Entonces, ¿significa esto que, si aprendes a generar atracción en una mujer, ella actuará de acuerdo con esos sentimientos automáticamente? No necesariamente. Aunque puedas influir en sus sentimientos, nunca tendrás control total sobre sus acciones. Así como puedes admirar un hermoso paisaje sin la necesidad de poseerlo, una persona puede sentir atracción y aun así decidir permanecer fiel a sus principios y a su relación actual.

En resumen:

1. ¿Es posible generar atracción en alguien? Sí, con las habilidades y conocimientos adecuados, puedes despertar interés en los demás.

2. ¿Determinas tú si esa persona estará contigo? No. Incluso si generas atracción, la decisión final de actuar según esos sentimientos es completamente suya.

Espero que esta exploración te haya dado una comprensión más clara de cómo funciona la atracción. El libro completo está lleno de ejemplos y situaciones que te ayudarán a entender aún más este fascinante aspecto de las relaciones humanas.

LA PIRAMIDE DE MASLOW



Abraham Maslow, un destacado psicólogo humanista, desarrolló un modelo que ha influenciado profundamente nuestra comprensión de las necesidades humanas: la pirámide de Maslow. Esta pirámide clasifica las necesidades humanas en distintos niveles, comenzando por las más básicas y ascendiendo hacia las más complejas. En la base de esta pirámide, Maslow sitúa las necesidades de "Sobrevivir y Reproducirse". Estas son fundamentales tanto para hombres como para mujeres y constituyen la base sobre la cual se construyen otras necesidades más avanzadas.

A menudo existe un mito generalizado de que las mujeres no disfrutan del sexo tanto como los hombres. Esta es una idea errónea y merece ser desmentida. Para entender mejor este concepto, es esencial desglosar las necesidades básicas mencionadas por Maslow y cómo estas se relacionan con la

confianza y la atracción en el contexto de las relaciones sexuales.

Primero, hablemos de sobrevivir. Esta necesidad se refiere a las condiciones esenciales para mantener la vida: alimentación, refugio, seguridad y salud. Estas son prioridades que todos compartimos, independientemente del género. Una vez que estas necesidades básicas están cubiertas, podemos considerar aspectos más avanzados de nuestra existencia, como la reproducción.

La reproducción, aunque biológicamente esencial, también tiene profundas implicancias psicológicas y sociales. Aquí es donde el concepto de confianza juega un papel crucial. La confianza se define como la creencia en la fiabilidad, verdad, habilidad o fuerza de alguien. En términos de relaciones sexuales, esto significa creer que tu pareja te tratará con respeto, cuidado y consideración.

Para que una mujer se sienta cómoda en un encuentro sexual, necesita tanto atracción como confianza hacia su pareja. La atracción se refiere al impulso o interés físico y emocional hacia otra persona. Sin embargo, si solo hay atracción sin confianza, puede haber dudas o inseguridades, lo que puede hacer que una mujer se sienta incómoda al estar a solas con un hombre.

Por otro lado, si hay confianza, pero falta atracción, puede haber una sensación de seguridad y comodidad, pero no necesariamente un deseo de intimidad sexual. Es como tener una amistad profunda y confiable con alguien, pero sin la chispa que incita a un romance o una conexión sexual.

Consideremos un ejemplo: Imagina que una mujer conoce a un hombre en una fiesta. Si ella lo encuentra atractivo, pero no confía en él (quizás debido a su comportamiento impulsivo o falta de respeto hacia los demás), es probable que no desee tener un encuentro sexual con él. Por otro lado, si ella confía en este hombre porque lo ha conocido durante mucho tiempo y sabe que es respetuoso y considerado, pero no siente una atracción física o emocional hacia él, es probable que prefiera mantener una relación platónica.

En resumen, la pirámide de Maslow nos ayuda a entender las necesidades básicas de sobrevivir y reproducirse, pero es la combinación de confianza y atracción la que determina la disposición de una mujer hacia un encuentro sexual. Desmentir el mito de que las mujeres disfrutan menos del sexo que los hombres implica comprender que, al igual que los hombres, las mujeres buscan una combinación de seguridad emocional y atracción física en sus relaciones sexuales.

LAS MUJERES Y EL SEXO

No me detendré mucho en este tema, pero es esencial tocarlo. La mayoría de los consumidores de pornografía son hombres, un 69%, frente al 31% de mujeres. Pero esto solo refleja un tipo de consumo. Aquí entra un dato que muchos hombres ignoran: las novelas eróticas. Esta industria, que mueve millones, tiene un 80% de lectoras mujeres. Los hombres, seres visuales, prefieren los videos. Las mujeres, en cambio, se inclinan por otros sentidos, como el oído. La voz de

un hombre, con la entonación justa, diciendo palabras que despiertan su imaginación, puede ser muy excitante para ellas.

Entonces, ¿por qué creemos que a las mujeres no les gusta el sexo? La respuesta tiene dos partes: biológica y social. Biológicamente, muchos de nuestros miedos actuales vienen de nuestros ancestros. Por ejemplo, en la era de las cavernas, una mujer que tenía sexo y quedaba embarazada enfrentaba enormes riesgos. Sin anticonceptivos, podría terminar sola, con un bebé, en un entorno hostil. Las consecuencias del sexo eran peligrosas, casi mortales. Ese temor, en cierta medida, persiste hoy antes de la intimidad con un nuevo compañero.

La parte social es más evidente. Durante mucho tiempo, la sociedad juzgó duramente a las mujeres sexualmente activas, tachándolas de "fáciles" y desvalorizándolas. Esa presión social hizo que muchas mujeres no se sintieran cómodas expresando su sexualidad. De ahí surge la idea errónea de que a las mujeres no les gusta el sexo.

LA MUJER NO SABE LO QUE QUIERE EN UN HOMBRE

Imagina que estás intentando descubrir un gran misterio: ¿qué es lo que realmente atrae a una mujer de un hombre? Muchas personas piensan que la mejor manera de resolver este misterio es preguntar directamente a una mujer. Parece lógico, ¿cierto? Si alguien debiese saber qué le gusta, sería ella. Pero aquí es donde el misterio se complica.

Primero, es importante entender que la atracción no es algo que elegimos conscientemente. Está más conectada con nuestra biología, con lo que sentimos naturalmente, que con nuestra lógica. Por eso, cuando una mujer trata de explicar qué le gusta de un hombre, a veces está adivinando o tratando de darle sentido a sus propios sentimientos.

Por ejemplo, ella podría decir que le gustan los detalles como bombones o flores. Y sí, esos detalles son agradables, pero no son la clave de la atracción. Imagina, si le preguntas sobre alguien con quien estuvo antes, es poco probable que diga cosas como "me gustaba que a otras chicas también les gustara" o "me atraía que siempre estuviera ocupado y no tenga mucho tiempo para mí". Aunque en ese momento esos aspectos tal vez no le gustaron, de alguna manera contribuyeron a su atracción hacia esa persona. Es bastante sorprendente, ¿verdad?

Esto nos lleva a una idea aún más sorprendente: a veces, incluso lo que no le gusta a una mujer puede terminar atrayéndola. La atracción se mueve en caminos misteriosos y lo que lógicamente no debería gustar, puede convertirse en algo muy atractivo. Es como si la parte de nosotros que decide a quién nos gusta no siempre escuchara a nuestra parte lógica.

Es como cuando miras una película de miedo sabiendo que te va a asustar, pero aun así la ves. O cuando alguien te dice que no hagas algo, y eso te hace querer hacerlo aún más. La atracción puede ser así de contradictoria.

Por lo tanto, entender la atracción no es tan sencillo como hacer una lista de cosas que gustan o no gustan. Es un baile entre lo que pensamos que queremos y lo que sentimos. A

veces, las cosas que nos atraen no son las que esperaríamos, y lo que pensamos que debería atraernos no siempre lo hace.

Entonces, la próxima vez que pienses en lo que atrae a una mujer, recuerda que es un misterio no solo para ti, sino a veces también para ella. La atracción es un juego complicado, lleno de sorpresas y giros inesperados. Y como en todo buen misterio, parte de la emoción está en tratar de descifrarlo, paso a paso.

MUJERES VS “HOMBRE BUENO”

El concepto del "hombre bueno" a menudo se entiende mal, llevando a muchos a confundirlo con la idea de un hombre débil o sumiso. Este hombre, según la percepción errónea, se define por una serie de comportamientos que, aunque bienintencionados, terminan siendo contraproducentes en el ámbito de las relaciones personales y amorosas.

En primer lugar, este hombre tiende a idolatrar a la mujer que le interesa, poniéndola en un pedestal. Este enfoque, aunque puede parecer una forma de admiración, en realidad crea un desequilibrio en la relación. Al idealizar a una persona, se pierde la oportunidad de conocerla realmente, ignorando sus defectos y humanidad.

Además, un hombre que actúa de esta manera a menudo acepta todas las peticiones de la mujer, sin considerar las consecuencias para sí mismo. Esta disposición puede parecer noble, pero a menudo resulta en una falta de respeto hacia sus

propios límites y necesidades. Un ejemplo claro de esto sería un hombre que siempre está disponible para ayudar a su interés amoroso, incluso cuando esto significa sacrificar sus propios compromisos o bienestar.

Otro rasgo de este patrón es evitar cualquier forma de conflicto, hasta el punto de silenciar sus propias opiniones y necesidades. Esta actitud, aunque puede parecer pacífica, en realidad impide el desarrollo de una relación auténtica y equitativa. En una situación así, el hombre puede evitar expresar su desacuerdo con una opinión o decisión de la mujer, aunque internamente no esté de acuerdo, simplemente para mantener la armonía superficial.

Además, este tipo de hombre a menudo esconde sus verdaderas intenciones bajo el disfraz de "amigo", con la esperanza de que sus sentimientos sean correspondidos con el tiempo. Este enfoque es deshonesto y puede llevar a malentendidos y frustraciones. Un caso típico es el hombre que pasa tiempo con una mujer, haciéndole favores y escuchándola, pero sin expresar nunca su interés romántico, esperando que ella eventualmente lo vea como algo más que un amigo.

Esta conducta suele llevar a lo que se conoce como "friendzone", un estado emocionalmente frustrante donde el hombre se siente atrapado en una amistad sin posibilidad de romance. La queja común de que "a las mujeres les gustan los hombres que las tratan mal" surge de esta situación. Sin embargo, la verdad es que lo que generalmente desagrada a las mujeres no es la bondad, sino la falta de autenticidad y la incapacidad de un hombre de expresar sus verdaderos sentimientos y opiniones.

Es importante distinguir entre ser un "hombre bueno" y ser un "hombre débil". Al igual que la frase "pobre pero honesto" no define completamente a una persona, ser un hombre bueno no implica falta de fortaleza o decisión. Un hombre realmente bueno es aquel que equilibra la bondad con la fuerza, la autenticidad y el respeto tanto **hacia sí mismo** como hacia los demás. En las relaciones, la integridad y la autenticidad son fundamentales. La atracción, aunque importante, es solo una herramienta. Cómo se utiliza esa herramienta, ya sea para construir relaciones saludables y respetuosas o para manipular y controlar, depende de la persona.

En resumen, ser un "hombre bueno" no debería ser sinónimo de debilidad o sumisión. Más bien, es una combinación de respeto, fuerza interior, autenticidad y una comunicación honesta y abierta, tanto en el amor como en todas las facetas de la vida.

LA MUJER DEBERIA AMARME SOLO POR SER BUENA PERSONA

Muchos de nosotros hemos crecido con una idea sobre el amor y las relaciones que probablemente aprendimos de nuestros padres o de las películas: "Si eres bueno con ella y la tratas bien, ella se dará cuenta de que eres un buen partido". A

primera vista, esto suena lógico y amable. Después de todo, ser bueno con alguien es importante. Sin embargo, la realidad es más complicada que eso. No estoy diciendo que tratar mal a las mujeres sea el camino para atraerlas. De hecho, eso nunca está bien. Pero ser amable por sí solo no es suficiente para garantizar que alguien se sienta atraído por ti.

Muchos hemos crecido creyendo en esta idea, solo para descubrir más tarde que era más un mito que una realidad. Esta revelación puede ser frustrante, especialmente cuando no entendemos por qué no funciona. La cosa es que, a veces, cuando un hombre es excesivamente amable sin una razón clara, algunas mujeres pueden empezar a pensar que él está siendo amable solo para conseguir algo más, como una relación amorosa o incluso solo sexo. Esto no significa que deseen un hombre que las trate mal, sino que buscan sinceridad y autenticidad.

En muchos lugares hay un dicho: "El que se quema con leche ve una vaca y llora". En el contexto del amor, esto significa que, si una mujer ha conocido hombres que al principio parecían buenos y amables, pero luego se mostraron interesados solo en sexo, ella podría volverse más cautelosa. Entonces, cuando se encuentra con un hombre que es demasiado amable, puede sentir miedo de que la historia se repita y prefiera alejarse.

Cuando una mujer conoce a un hombre y él se muestra excesivamente amable desde el principio, ella podría interpretarlo como una señal de que él es demasiado necesitado o desesperado. Y la verdad es que, tanto en hombres como en mujeres, la necesidad rara vez es atractiva.

Por esto la idea es que la trates como una persona normal, no le das atención especial solo porque te gusta, le das atención especial a medida que se lo gana con acciones que demuestran que ella es una persona especial (cualidades de una mujer con valores) ella no es especial solo porque te parece atractiva y si cometes ese error ella te pondrá instantáneamente en la zona del amigo.

RECETA PARA EL FRACASO

Imagínate a Carlos, un hombre tímido y reservado, soñando con encontrar el amor. Carlos cree firmemente en ser aceptado tal como es, sin cambiar. Sin embargo, su timidez es un gran obstáculo. Pensemos en las dificultades que enfrenta en su búsqueda de una compañera ideal.

Carlos vive en una ciudad con 100,000 mujeres. Pero no todas están disponibles; 30,000 ya están en una relación. Esto deja a Carlos con 70,000 opciones. De ellas, solo le atraen 4 de cada 10, reduciendo su elección a 28,000. Pero Carlos espera que sean las mujeres las que den el primer paso, algo que no es muy común. Solo 3 de cada 100 mujeres podrían acercarse a él primero. Así, de las 28,000 que le gustan, solo 840 podrían iniciar una conversación.

Ahora, pensemos en cuántas mujeres conoce Carlos. Siendo tímido, solo conoce a una cada dos semanas, lo que suma 24 al año. En 10 años, conocerá solo a 240 mujeres. De todas las mujeres en su ciudad, solo tendrá la oportunidad de

conocer a una pequeña fracción, y de esas, pocas coincidirán con sus expectativas.

La probabilidad de que Carlos conozca a una mujer ideal en esos 10 años es del 86.79% lo cual no suena a poco, pero estamos hablando de una sola mujer en 10 años y esa oportunidad Carlos tendría que estar preparado para no arruinarla. Pero hay más. La mujer que le guste a Carlos también debe encontrarlo atractivo. Y aquí surge otro desafío: las mujeres líderes, con éxito laboral, suelen preferir hombres con un éxito similar o mayor. Para Carlos, esto parece una receta para el fracaso.

Entonces, ¿vale la pena vivir con estas probabilidades? La historia de Carlos nos muestra cómo la timidez, las expectativas y la realidad pueden chocar, dejándonos con pocas posibilidades en la búsqueda del amor.

QUE PASE LO QUE TENGA QUE PASAR

“Empezaron a dejarlo todo al azar. Y el azar no tiene compasión por nadie.”

Albert Camus

Encontrar el amor no es como encontrar un trébol de cuatro hojas por casualidad. Es más como cultivar un jardín lleno de ellos. Para tener más oportunidades necesitas aumentar tus posibilidades. No basta con ser tú mismo; tienes que aprender a destacar y ser especial para los demás.

Imagina que eres un tesoro escondido en el mar. Eres valioso, pero si nadie sabe que existes, nadie te buscará. Lo mismo sucede si eres una persona genial pero muy tímida. Si no te das a conocer, es difícil que alguien se interese en ti.

Pensemos en formas prácticas para mejorar tus oportunidades. Una idea es hacer más amigos y participar en actividades como fiestas o eventos. Por ejemplo, si conoces a dos mujeres nuevas cada semana, en lugar de una cada dos semanas, tus oportunidades de encontrar a alguien especial aumentan mucho. Imagina que en un año conoces a 100 mujeres, solo hablando con una nueva en la universidad y otra en una fiesta cada semana. Si logras salir en una cita con el 30% de ellas, eso serían 30 citas en un año. Si el 20% de esas citas se interesan en ti, podrías terminar el año con 6 chicas que te gusten mucho. Y eso es solo el comienzo. Cuanto más

practiques, mejores serán tus habilidades para socializar y más te destacarás.

Ser un “buen producto” significa ser un hombre que vale mucho, que es atractivo y deseado. Este libro te enseñará a ser esa persona. Al tomar control de tu vida social, conocerás a muchas mujeres. Esto te dará la oportunidad de encontrar a alguien realmente especial.

La clave es no sentarte a esperar que el amor llegue como por arte de magia. Tienes que ser activo y hacerte notar. Es como si fueras el capitán de tu propia aventura en busca de la conquista. Al conocer a más personas y mostrar lo mejor de ti, tus posibilidades de encontrar a alguien que realmente te guste y te valore aumentan.

Así que, recuerda, encontrar una pareja es como buscar un tesoro. Necesitas un mapa, una brújula y la disposición para embarcarte en la aventura. No tienes que cambiar quién eres, pero sí mostrarle al mundo lo maravilloso que puedes ser. Al hacerlo, no solo aumentarás tus oportunidades de encontrar lo que buscas, sino que también vivirás muchas experiencias increíbles y conocerás personas fascinantes en el camino.

En resumen, aumentar tus posibilidades es tomar un papel activo en tu vida amorosa. No se trata de esperar a que algo suceda, sino de salir y hacer que suceda. Este libro es tu guía para esa aventura, mostrándote cómo ser la mejor versión de ti mismo y cómo hacer que las personas te noten y se interesen en ti. Con estas estrategias, estarás bien equipado para encontrar una mujer que valga la pena, sino también una vida llena de relaciones significativas y emocionantes.

EL EMBUDO DE LAS RELACIONES



Imagina que las relaciones son como un gran embudo. En la parte más ancha del embudo, tienes todas las oportunidades que el mundo exterior ofrece. Salir de casa es el primer paso: puede ser un paseo por el parque donde las risas de los niños se mezclan con el canto de los pájaros, una fiesta vibrante donde la música llena el aire, un club lleno de ritmos y luces de colores, o incluso el gimnasio, donde el sonido de las pesas acompaña las metas personales.

A medida que avanzas en el embudo, llegas a las "Interacciones". Aquí, conversar con mujeres que no conoces es como lanzar una red al mar esperando la captura del día. Puede que intercambies unas palabras con una mujer que lee un libro en el parque, o con otra que baila al ritmo de tu canción

favorita en una fiesta. Estas interacciones son como semillas que podrían florecer en algo más.

De estas interacciones surgen las "Citas". Por cada charla amistosa que tienes, algunas se transformarán en encuentros más íntimos. Imagina que, de diez conversaciones, logras dos citas: una tal vez sea un café donde compartes historias y risas, y la otra una cena donde la conexión se siente más profunda.

El siguiente nivel es "Conquistas". No se trata de ganar, sino de compartir un momento donde ambos deseen estar juntos, como el final de una cita donde se decide dar un paso más allá, llevando la conexión a un nivel físico y emocional.

Finalmente, en la punta del embudo está la "Novia". Después de varias conquistas, quizás encuentres a una mujer que resuena contigo en todos los niveles. Entre todas las mujeres que conociste, eliges la que más te gusta y la que más valores personales tiene, para poder cultivar y crecer junto a vos.

Este embudo no es simplemente un proceso, es un viaje de autodescubrimiento, de experiencias, de aprendizaje y, sobre todo, de entender que cada paso lleva su tiempo y valor.

CONQUISTA SELECTIVA

En la gran aventura que es la vida, tomar decisiones es como elegir el camino en un juego emocionante. Piensa en las grandes elecciones que haces, como estudiar algo que te apasiona, ir al gimnasio para estar fuerte, o comer saludable para sentirte bien. Cada una de estas decisiones es como completar una misión importante en tu juego personal.

Ahora, imagina que en este juego tienes una misión especial: conocer mujeres nuevas. Es como si tuvieras una lista de misiones que incluye conocer a cierto número de mujeres este año. Puede sonar extraño, pero en este juego, tú eres el que decide. Si te sientes inseguro, quizás es el momento de creer más en ti mismo.

Si antes sentías que no tenías muchas opciones, puede que no hayas pensado que puedes ser selectivo. Pero aquí hay algo interesante, una persona selectiva es alguien atractivo, cuando eliges con cuidado, las mujeres lo notan. Piensan que debes ser alguien muy especial para tener ese poder de elección. Ser selectivo, de manera sorprendente, puede darte más oportunidades.

Es muy importante recordar que la persona que elijas va a ser parte de tu vida durante mucho tiempo. Tendrá un gran efecto en cómo te sientes y en tu paz mental. Por eso, es vital elegir a alguien que realmente encaje contigo y que haga que tu vida sea más emocionante, aunque a veces sea un desafío.

Esta misión es como cualquier otra parte de la vida: requiere que lo tomes en serio, que te esfuerces y que tengas un plan

claro. Al tomar las riendas, no solo aumentas tus posibilidades de completar la misión con éxito, sino que también mejoras tus habilidades en el juego.

Aceptar todo esto puede ser un desafío, como cuando descubres un nivel secreto en un juego que es más complicado de lo que pensabas. Puede tardar un poco en sentirse normal, pero en el fondo, tal vez ya sabías que había algo en tu estrategia que necesitaba mejorar.

Entonces, ¿qué sigue? Bueno, ahora que conoces las reglas y las misiones del juego, estás listo para aventurarte y comenzar a jugar. Con cada nueva persona que conoces, estás practicando y mejorando. Con tiempo y paciencia, te convertirás en un gran jugador ¡Y recuerda! Ser la mejor versión de tú mismo es la mejor estrategia en este juego.

Parte 2

¿QUE GENERA ATRACCION EN LA MUJER?

“El hombre de mayor estatus posible sería rico, guapo, en forma, bien vestido, con un alto caché social, un trabajo de alto prestigio, y también extrovertido, dominante, líder de su grupo de amigos, capaz de dominar cualquier situación social, etc. Sin embargo, las mujeres están destinadas a excitarse más por los últimos rasgos de comportamiento que por los primeros rasgos.”

Rollo Tomassi.

Para comprender lo que atrae a una mujer, es esencial abordar el concepto de hipergamia. Este término describe cómo las mujeres tienden a seleccionar compañeros que perciben como 'mejores', especialmente en términos de estatus, seguridad y recursos.

Desde una perspectiva biológica y evolutiva, la hipergamia tiene sentido. Históricamente, las mujeres han enfrentado riesgos y sacrificios significativos durante el embarazo y la crianza. Por lo tanto, buscar un compañero capaz de proveer seguridad y recursos podría verse como una estrategia para garantizar la supervivencia y el bienestar tanto de ellas mismas como de su descendencia.

En contraste, los hombres biológicamente pueden reproducirse con múltiples mujeres sin enfrentar los mismos riesgos físicos. Aunque en la sociedad moderna existen consecuencias sociales y legales que moderan este comportamiento, biológicamente, la inversión del hombre en la reproducción es mínima comparada con la de la mujer.

Pero ¿qué califica a un hombre como 'mejor' bajo la óptica de la hipergamia? Este concepto abarca varios atributos,

algunos de los cuales son tangibles, como el estatus socioeconómico, la educación y la estabilidad financiera, mientras que otros son más intangibles, como la confianza, el carisma y la inteligencia emocional.

Pero vamos paso a paso.

LA ATRACCION FISICA



En el mundo de las relaciones, la atracción física de un hombre juega un papel importante, algo así como cuando ves a tus actores favoritos en las películas y piensas "¡Wow, qué guapos son!". Piensa en cómo Brad Pitt o Ryan Gosling hacen que las personas se fijen en ellos. Pero ¿sabías que según el Dr. David Buss, la mayoría de las mujeres encuentran a cerca del 80% de los hombres comunes o no tan atractivos? Esto significa que si tienes un atractivo físico que sobresale, es más probable que llames la atención de las mujeres.

Ahora, hablemos de cómo esto funciona en las aplicaciones de citas como Tinder. Aquí, lo primero que se ve es cómo luces, por lo que si eres físicamente atractivo, tienes más

posibilidades de que alguien se interese en ti. Además, en varios experimentos se ha descubierto que las personas tienden a confiar más en alguien que consideran físicamente atractivo.

Pero ¿qué hace que alguien sea físicamente atractivo? Aquí entran cosas como tener músculos marcados, una cara simétrica, una voz grave y ser más alto. La masa muscular se asocia con buena salud y fuerza. Los músculos que más suelen gustar son los oblicuos (los laterales del abdomen), glúteos, abdominales, bíceps y hombros. Aunque es importante decir que demasiado músculo, como el de los fisicoculturistas, no siempre es lo que más gusta.

La simetría en la cara también es importante. Significa que ambos lados de la cara son iguales, lo que se ve como un signo de buena salud. Una voz grave se asocia con un físico más grande y fuerte. La altura también cuenta; un estudio mostró que a las mujeres les gusta que los hombres sean bastante más altos que ellas.

Otro detalle interesante es el anillo limbal en los ojos. Es el círculo oscuro alrededor del iris, que según un estudio del Dr. Mitch Brown, puede hacer que una cara se vea más saludable y confiable.

Sin embargo, es crucial recordar que si eres atractivo físicamente pero no tienes confianza en ti mismo, esa atracción puede desaparecer rápido. La personalidad cuenta tanto como el aspecto físico. Ser seguro de ti mismo y tener autoestima son tan importantes como lucir bien.

En resumen, ser atractivo físicamente puede ser una ventaja en el juego de las relaciones, pero no lo es todo. La confianza,

la personalidad y cómo te sientes contigo mismo son igual de importantes. Piensa en esto como una combinación de ser un superhéroe: tus poderes físicos son geniales, pero tu fuerza interior es lo que realmente te hace destacar. Así que, mientras trabajas en lucir bien, no olvides también trabajar en ser la mejor versión de ti mismo por dentro.

DINERO



Imagina que el dinero es como una llave mágica en el mundo de las relaciones y la atracción. No solo porque comprar cosas es divertido, sino porque el dinero puede traer poder, estabilidad, libertad y seguridad. Estas son cosas importantes, especialmente cuando alguien piensa en formar una pareja o una familia. Pero lo interesante no es solo tener dinero, sino cómo una persona lo consigue y lo usa sabiamente. Esto muestra si alguien es ambicioso, inteligente y responsable. Piensa en alguien que es bueno en un juego, no solo porque tiene los mejores juguetes, sino porque sabe cómo jugar bien con ellos.

Si tienes un cofre del tesoro, ¿cómo lo conseguiste? Hay una gran diferencia entre encontrar un tesoro enterrado y construirlo tú mismo, pieza por pieza. El tesoro que construyes muestra que sabes cómo trabajar duro y hacer cosas increíbles. Esto es como decir: "Soy bueno en este juego llamado vida".

Otra cosa importante es cómo compartes tu tesoro. Si estás pensando en tener un equipo o una familia, quieres a alguien que no solo tenga recursos, sino que también quiera compartirlos. Esto muestra que es alguien en quien puedes confiar y que se preocupa por los demás.

Pero, cuidado, el dinero también puede ser como una poción mágica complicada. Si alguien usa su tesoro solo para impresionar a los demás o para mostrar cuánto tiene, puede parecer que no está seguro de sí mismo. Es como si estuviera intentando cubrir que le falta algo más, como la confianza o la habilidad para hacer verdaderos amigos. La gente generalmente busca amigos y compañeros que sean genuinos y reales, no que solo quieran mostrar lo que tienen.

Además, tener mucho dinero pero no saber cómo sentirse bien contigo mismo o cómo manejar tus emociones puede ser problemático. El dinero puede atraer a personas por las razones equivocadas, llevando a amistades o relaciones que no son equilibradas. Es como tener un montón de jugadores en tu equipo, pero ninguno juega bien juntos. Un hombre con mucho dinero, pero sin habilidades para entender y manejar sus sentimientos, puede terminar en situaciones no muy felices.

En resumen, el dinero en el mundo de las relaciones es como una herramienta poderosa. Puede abrir muchas puertas y ofrecer muchas cosas buenas, pero lo que realmente cuenta

es cómo lo consigues, cómo lo usas y cómo te sientes contigo mismo y con los demás. Es como tener un superpoder: es genial tenerlo, pero lo más importante es cómo lo usas y para qué lo usas.

ESTATUS



En el emocionante mundo de las relaciones, el estatus es como una capa de superhéroe que hace que la gente te mire con admiración. Se trata de cómo te ven los demás, ya sea porque eres famoso, tienes un trabajo increíble o porque conoces a personas importantes. Esto puede hacer que las personas se sientan atraídas por ti, como si fueras un personaje principal en una película.

El estatus puede venir de diferentes lugares. Algunas personas nacen con él, como los hijos de celebridades o líderes famosos. Esto es como tener una ventaja desde el inicio de una carrera. Luego, hay quienes construyen su estatus por sí mismos, logrando cosas grandiosas en su trabajo o

convirtiéndose en estrellas en las redes sociales. Imagina a alguien que es muy bueno en algo, como un deporte o haciendo videos divertidos, y que todos lo conocen por eso.

En estos días, ser un influencer en Internet es una forma de tener estatus. Con muchos seguidores y mucha atención, estas personas parecen tener vidas emocionantes y llenas de aventuras. Pero recuerda, lo que vemos en línea no siempre es la realidad completa. A veces, la vida detrás de las cámaras es muy diferente.

El estatus también se trata de poder ir a lugares especiales, como fiestas exclusivas o clubes privados, donde solo van personas muy conocidas. Esto es como tener una llave mágica que abre puertas a lugares secretos y emocionantes.

Pero aquí hay algo muy importante: el estatus por sí solo no es suficiente. Si alguien tiene mucho estatus pero no es una buena persona por dentro, las relaciones que forman pueden no ser muy profundas o verdaderas. La gente puede sentirse atraída por el estatus al principio, pero lo que realmente hace que se queden es la personalidad y los valores de alguien.

Además, a veces, el estatus puede atraer a personas que solo quieren ser amigas por interés, para ser más populares o para obtener algo a cambio. Estas relaciones son como un intercambio, no una verdadera amistad.

En resumen, el estatus es como una herramienta poderosa en el juego de las relaciones. Puede hacer que la gente se interese en ti y te abra puertas, pero no garantiza amigos verdaderos o relaciones significativas. Lo que realmente importa es ser auténtico, tener empatía y ser una persona sólida y genuina. Estas son las cualidades que crean

conexiones reales y duraderas, mucho después de que el brillo del estatus se haya desvanecido. En el juego de las relaciones, estas cualidades son las verdaderas superpotencias.

TRABAJO DE ALTO PRESTIGIO



Imagina que tienes un trabajo muy especial, como convertirte en actor en películas famosas o el jefe de una gran empresa. Este tipo de trabajo es como tener una estrella brillante que atrae la atención de todos. Te da una imagen de alguien que puede proveer muchas cosas, un poco como un rey en su castillo. Esto puede ser muy atractivo porque a la gente le gusta estar cerca de alguien que parece importante y exitoso.

Ahora, piensa en dónde vives. Si estás en un pueblo pequeño, ser el policía puede hacerte muy conocido y respetado, como el guardián del pueblo. Pero en una ciudad grande con miles de personas, ser policía puede ser menos notable porque hay mucha gente y no todos te conocerán.

Pero aquí viene un desafío: si tu única cualidad destacada es tu trabajo y un día lo pierdes, se romperá la magia. Si no has

trabajado en otras habilidades, como convertirte en un buen líder o tener buen humor, puede ser como si de repente perdieras parte de tu brillo.

Es como un jugador de fútbol famoso que solo sabe hacer goles. Si se lesiona y no puede jugar, necesita otras habilidades para seguir siendo importante. Por eso, no solo debes enfocarte en tu trabajo o en lo que tienes, sino también en cómo eres como persona.

Ahora, hablemos de las cosas que hacen a alguien atractivo que no tienen que ver con el trabajo o el dinero, sino con quién eres por dentro. Cosas como convertirse en alguien interesante, social, tener buen control emocional, saber escuchar y ser honesto. Estas son habilidades personales que hacen que la gente quiera estar cerca de ti, no por lo que tienes, sino por lo que eres.

Imagina que eres como un artista talentoso que no solo pinta cuadros hermosos, sino que también sabe contar historias interesantes y hacer reír a la gente. Eso es lo que realmente atrae a las personas a largo plazo y hace que quieran ser tus amigos o algo más.

En resumen, aunque tener un trabajo genial y ser conocido puede hacerte destacar, lo que te hace verdaderamente especial son tus cualidades personales. Son como talentos que nunca se van, sin importar qué trabajo tengas o dónde vivas. Estas habilidades hacen que las personas quieran estar contigo por quién eres, y eso es lo más importante en el mundo de las relaciones.

LIDERAZGO



Hace mucho tiempo, en el mundo de nuestras antiguas tribus, el líder era como el capitán del barco. Era la persona que decidía a dónde ir, cómo repartir la comida y cómo vivir en armonía. Este líder tenía que ser valiente y saber tomar riesgos, como un explorador que se aventura en lo desconocido. Estas cualidades de liderazgo eran como tener una brújula mágica que guiaba a toda la tribu.

Ahora, piensa en cómo nos gustan las historias de héroes y capitanes valientes. Nos atraen las personas que pueden tomar decisiones importantes y enfrentar desafíos, como los personajes de nuestras películas y libros favoritos. Esto se debe a que, desde tiempos antiguos, hemos admirado a los líderes. Ellos nos ofrecían seguridad y nos guiaban, como un faro en la noche.

Ser líder no es solo tomar decisiones; también significa enfrentar lo bueno y lo malo que viene con esas decisiones. No todos se sienten cómodos siendo líderes, lo que hace que estas cualidades sean especiales y admiradas. Aunque hoy en día no vivimos en tribus, todavía buscamos esas cualidades en las personas, especialmente en los hombres, como una especie de eco de nuestro pasado.

En el pasado, el liderazgo era visto como una parte importante de ser hombre. Era como llevar el timón del barco y proteger a los demás. Estas cualidades de tomar decisiones y guiar son cosas que, desde hace mucho tiempo, se valoran en un compañero.

Pero en el mundo de hoy, ser líder significa más que solo tomar decisiones o ser valiente. También se trata de tener integridad, saber entender y cuidar a los demás, y ser capaz de inspirar y motivar. Imagina ser el capitán que no solo conoce la dirección del barco, sino que también se asegura de que todos a bordo se sientan seguros y felices.

Entonces, cuando hablamos de atracción hacia los líderes, no solo pensamos en alguien que toma decisiones o enfrenta peligros. También pensamos en alguien que es justo, amable y que sabe levantar los ánimos de los demás. Estas son cualidades que brillan en un líder, como las estrellas en el cielo guían a los navegantes en la noche.

En resumen, la atracción hacia el liderazgo en los hombres es como admirar a los capitanes de los barcos antiguos y a los héroes de nuestras historias favoritas. Buscamos esas cualidades de valentía y sabiduría, pero también queremos que sean personas buenas, justas y que sepan cuidar a los demás.

En el gran libro de las relaciones humanas, estas son las cualidades que hacen que un líder, y la persona que lo sigue, naveguen juntos hacia un futuro brillante y emocionante.

CONTROL EMOCIONAL



Imagina que tienes el superpoder de mantener la calma y tomar decisiones inteligentes, incluso cuando las cosas se ponen difíciles. Este superpoder es muy especial, especialmente en el mundo de las relaciones con los demás. Para una mujer, tener a alguien a su lado con este superpoder puede ser como tener un héroe personal que la hace sentir segura y comprendida.

Este superpoder de calma y sabiduría es como una luz brillante que atrae a los demás. Cuando una mujer está con alguien que puede manejar situaciones complicadas con tranquilidad, ella se siente más relajada y confiada. Es como si pudiera dejar de preocuparse por todo y simplemente disfrutar el momento.

Pero aquí viene un desafío: ¿cómo mostrar a los demás que tienes este superpoder sin sonar como si te estuvieras alabando? Hablar mucho de lo genial que eres puede sonar como si estuvieras presumiendo, y eso no es atractivo.

La clave está en mostrar, no solo decir. Tus acciones pueden hablar mucho más fuerte que tus palabras. Cuando las cosas se ponen tensas o hay un problema, mantener la calma y encontrar soluciones muestra tu superpoder mejor que decir simplemente que puedes hacerlo.

Ser un buen oyente también es parte de este superpoder. Escuchar a alguien, entender sus problemas y responder con amabilidad y comprensión es como mostrar un corazón de héroe. Esto hace que la otra persona se sienta escuchada y apoyada.

Otra forma de demostrar tu superpoder es siendo un líder tranquilo y seguro. En momentos donde hay que tomar decisiones o enfrentar desafíos, actuar con serenidad y confianza es como llevar una capa de héroe sin necesidad de decir una palabra.

Además, compartir historias de tu vida donde este superpoder te ayudó es una manera genial de mostrar tus habilidades. Puedes contar sobre veces que mantuviste la calma en situaciones difíciles o tomaste una decisión inteligente cuando otros estaban nerviosos. Esto es como mostrar tus medallas de héroe de una forma amigable y sincera.

En resumen, tener la capacidad de mantener la calma y tomar decisiones inteligentes es un superpoder increíble en las relaciones. No necesitas decirle a todo el mundo que lo tienes; deja que tus acciones, tu forma de escuchar y tus historias

hablen por ti. Así, como un verdadero héroe, podrás brillar con tu luz de sabiduría y serenidad, atrayendo a quienes te rodean con tu auténtica y maravillosa superpotencia.

CONFIANZA EN TI MISMO



Imagina que ser seguro de ti mismo es como tener una brújula interna que te guía, mostrándote que puedes lograr grandes cosas y enfrentar cualquier desafío. Las mujeres a menudo buscan a alguien con esta cualidad porque muestra que esa persona se siente capaz y valiente. Pero esto no significa que necesitas ser perfecto; todos tenemos cosas que mejorar. Lo importante es estar contento contigo mismo y trabajar para ser aún mejor.

Hay un libro genial llamado “Los seis pilares de la autoestima” de Nathaniel Branden que habla justamente de cómo construir esta seguridad en ti mismo. Aquí te cuento un poco sobre cada pilar:

1. **Vivir Conscientemente:** Es como tener los ojos bien abiertos y prestar atención a lo que haces. Si pasas mucho

tiempo distraído o postergando cosas, estás perdiendo tiempo valioso que podrías usar para hacer algo grandioso.

2. **Autoaceptación:** Es como mirarte al espejo y decir "Estoy bien así como soy". Significa aceptar lo que no puedes cambiar y entender que eso te hace único. Esto te da más tiempo para mejorar lo que sí puedes cambiar.

3. **Responsabilidad:** En los aviones, te indican poner la máscara de oxígeno en ti mismo antes que en los niños, en caso de que te desmayes. Cuida a los demás, pero antes cuídate a ti mismo.

4. **Asertividad:** Es como tener una cualidad para expresar tus ideas y defender tus derechos de una manera amable y respetuosa. Es encontrar el equilibrio entre hablar muy fuerte y no hablar en absoluto.

5. **Tener un Propósito en la Vida:** Es como tener un mapa del tesoro. Si solo te levantas, comes, trabajas y duermes, necesitas encontrar algo que te emocione y haga que pierdas la noción del tiempo. Nada daña más tu autoestima que sentir que tu vida no tiene sentido.

6. **Integridad Personal:** Es como hacer una promesa y siempre cumplirla. Si dices que vas a hacer algo, hazlo. Si no cumples lo que te prometes a ti mismo, ¿cómo pueden confiar en ti los demás? Cada vez que te fallas a ti mismo, empiezas a creer menos en ti. Cambia eso y pronto tus palabras y acciones irán de la mano.

Además, Sanar heridas y traumas del pasado es como limpiar y curar una herida física. Si no lo haces, la herida puede infectarse y causar más problemas. Así como necesitas una

curita y medicina para una herida en tu rodilla, para las heridas emocionales a veces necesitas la ayuda de un experto, como un psicólogo.

Imagina que tu mente es como un jardín. Si en ese jardín hay malas hierbas que crecen debido a viejos traumas o heridas emocionales, pueden impedir que florezcan las flores y plantas saludables. Hablar con un psicólogo es como tener un jardinero experto que te ayuda a cuidar tu jardín mental, quitando esas malas hierbas y ayudándote a cultivar un espacio saludable y bello.

Además, sanar estas heridas te permite estar más presente y disfrutar más de la vida. Piensa en llevar una mochila pesada llena de piedras. Cada piedra es como un trauma o una herida del pasado. Al trabajar en ellas y soltarlas, es como quitarte esa mochila pesada y sentirte más ligero y libre para correr, saltar y jugar.

Sanar también te ayuda a construir relaciones más fuertes y saludables. Cuando no estás lidiando con el peso del pasado, puedes concentrarte más en las personas que te rodean, entenderlas mejor y conectar más profundamente con ellas.

Por último, al sanar tus heridas, también te conoces mejor a ti mismo. Es como explorar un mapa y descubrir nuevas partes de ti. Esto te da la oportunidad de crecer, aprender y convertirte en la mejor versión de ti mismo.

Estos son los ingredientes secretos para construir una autoestima sólida y brillar con luz propia en el mundo de las relaciones y en la vida en general.

Parte 3

¿COMO GENERAR ATRACCION?

Este capítulo es crucial, ya que aborda la aplicación práctica de los principios de atracción que hemos explorado hasta ahora. Aunque los conocimientos previos proporcionan una base sólida para entender qué despierta la atracción y por qué, ahora nos centraremos en el "cómo" aplicar estos conceptos en la vida real.

En este capítulo veras técnicas y principios, pero quiero que entiendas una cosa. La seducción, similar a un juego de ajedrez, requiere comprensión y estrategia más que la simple memorización de reglas o pasos. Al aprender ajedrez, se te enseña el valor de cada pieza, las posiciones estratégicas en el tablero y los movimientos iniciales recomendados. Sin embargo, cualquier jugador experimentado te dirá que estos elementos básicos, aunque esenciales, no son lo más importante. Lo que realmente define a un buen jugador de ajedrez es la comprensión profunda del juego: el conocimiento de las estrategias subyacentes, la capacidad de adaptarse a situaciones inesperadas y el entendimiento de las excepciones a las reglas.

De manera similar, en la seducción, no basta con memorizar una serie de tácticas o líneas de conversación. Es más importante comprender los principios y la dinámica subyacente de la atracción y las relaciones humanas. Esto incluye entender las emociones, la psicología interpersonal y la capacidad de leer y responder adecuadamente a las señales sociales.

En el juego de la seducción, como en el ajedrez, cada movimiento debe ser considerado en el contexto del juego mayor. Debes ser capaz de anticipar reacciones, entender las intenciones y emociones de la otra persona y ajustar tu enfoque

en consecuencia. Se trata de un intercambio dinámico, donde la flexibilidad y la adaptabilidad son claves.

Además, es crucial reconocer que cada interacción es única. Así como en el ajedrez no hay dos partidas idénticas, en la seducción no hay dos personas iguales. Lo que funciona con una persona puede no funcionar con otra. Por lo tanto, la sensibilidad y la capacidad de personalizar tu enfoque son esenciales.

LA HERRAMIENTA PODEROSA: EL MARCO

“La persona que controla el marco controla la interacción”



En el mundo del arte, el marco de un cuadro no es solo un adorno; es un elemento crucial que realza la belleza de la pintura y define cómo la percibimos. De manera similar, en la comunicación humana, el "marco" es el contexto invisible que rige cada interacción, dictando quién tiene el poder y cómo se desarrolla la conversación.

Pensemos en una entrevista de trabajo. El entrevistador hace preguntas y tú respondes diligentemente. Aquí, el marco es claro: el entrevistador tiene el poder porque decide quién será contratado, y tú respondes sus preguntas porque deseas el trabajo. Este escenario es sencillo, pero ¿qué ocurre cuando

dos personas se conocen? ¿Qué marco se establece? ¿Quién lo controla?

El marco se define por quién posee las habilidades para controlarlo. Controlar el marco es sinónimo de poder, y el poder es inherentemente atractivo. Es fundamental estar atento a estos detalles sutiles.

Consideremos un ejemplo cotidiano. Imagina que Laura sugiere que te dejes crecer el cabello. Si respondes con un "tienes razón", implícitamente estás aceptando el marco de "no luces lo suficientemente bien". Al hacerlo, reconoces que Laura sabe más sobre lo que te queda bien. Aunque parezca inofensivo, es vital ser consciente de lo que aceptas en cada interacción.

Veamos un ejemplo más claro y potencialmente dañino. Laura pide: "Cómprame un trago". Si respondes con un "claro, ¿qué quieres tomar?", estás aceptando el marco de que necesitas comprar tragos para atraer a las mujeres. Estás confirmando una narrativa que no te favorece.

Ahora, imaginemos que tú estableces el marco. Laura dice: "Soy buena cocinera, me apasiona mucho". Si respondes con un "¿En serio? La última chica que me dijo eso cocinaba muy bien", estás sugiriendo que las mujeres cocinan para ti, estableciendo un marco donde tú eres el centro de atención.

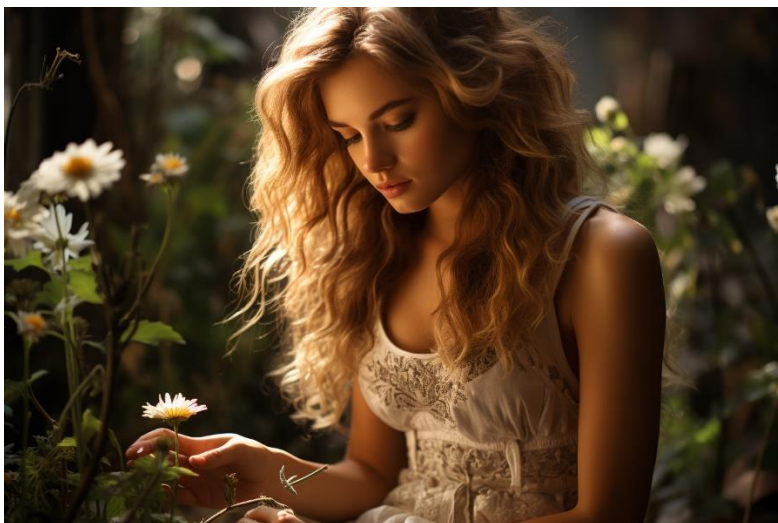
Pero ¿qué sucede si Laura responde en tono de broma: "¿Entonces las mujeres cocinan para ti? ¿Están borrachas o algo?". Aquí, ella intenta imponer un marco diferente: "Una mujer tendría que estar borracha para cocinar para ti". Si acertaste, estás comprendiendo cómo funciona este juego de marcos.

Una forma de responder podría ser: "No me atraen las mujeres que beben demasiado", evitando su marco y estableciendo uno nuevo: "Soy un hombre selectivo".

Este juego de marcos ocurre constantemente, pero muchos no son conscientes de ello y terminan aceptando marcos que no les benefician. Controlar la interacción implica cambiar el marco o ignorar el marco impuesto por la otra persona.

En resumen, el arte de la comunicación, al igual que el arte en un lienzo, depende en gran medida de cómo se enmarca. Un marco efectivo puede realzar una conversación, establecer poder y control, y llevar la interacción en una dirección favorable. Al igual que un pintor elige cuidadosamente su marco para mejorar su obra, nosotros también debemos ser cuidadosos en cómo enmarcamos nuestras interacciones, para llevar la conversación hacia un resultado deseado.

¿ME QUIERE O NO ME QUIERE?



Visualiza la clásica imagen de una joven deshojando una margarita, arrancando pétalo tras pétalo mientras murmura: "Me quiere, no me quiere...". Esta imagen es un símbolo perfecto para entender la dinámica del interés amoroso y la intriga en las relaciones humanas.

El hombre, por naturaleza, tiende a ser directo, buscando claridad y concisión en su comunicación. En el terreno del amor, esto se manifiesta de dos formas extremas. Por un lado, el hombre puede declarar sus sentimientos abiertamente, con frases como "Me gustas mucho". Por otro lado, puede ocultar completamente sus emociones, dejando a la mujer en la oscuridad respecto a sus verdaderos sentimientos. El primer

enfoque a menudo conduce al rechazo, mientras que el segundo puede resultar en una permanente 'zona de amigos'.

Ahí es donde entra en juego la "semilla de la duda". Esta táctica consiste en plantar una idea en la mente de la mujer, haciéndola cuestionar: "¿Este hombre está interesado en mí o no?". Al igual que la joven con la margarita, lo que atrae y fascina es la ambigüedad. La incertidumbre sobre si le gustas o no despierta su interés y la hace pensar más en ti, similar a cómo un rompecabezas capta la atención humana. Comenzamos a resolverlo poco a poco, y a medida que avanzamos, nos enganchamos más y más, impulsados por el deseo de resolver el misterio.

A medida que pasas tiempo con ella, esta táctica implica que ella, poco a poco, invertirá más en ti, ya sea en tiempo o en muestras de interés. En respuesta, puedes comenzar a mostrarle signos sutiles de tu interés. Esto podría ser un pequeño elogio sobre su vestimenta o la manera en que se expresa. Es importante que estos elogios se entreguen casualmente, como lo harías con un amigo. Cualquier cosa que la lleve a confirmar que estás interesado en ella podría destruir la atracción.

Lo fundamental aquí es que ella sienta que te está conquistando gradualmente, creyendo que ha influido en tu creciente interés hacia ella. Las personas tienden a valorar más aquello que han ganado con esfuerzo, en comparación con lo que se les ha dado fácilmente.

En resumen, al igual que la joven que deshoja la margarita, la mujer en esta dinámica se encuentra envuelta en un juego de intriga y misterio, buscando pistas y signos para descifrar tus

verdaderos sentimientos. Esta estrategia, basada en la sutileza y la incertidumbre, puede ser un poderoso catalizador en el juego de la seducción, creando una conexión más profunda y significativa.

SI ALGUIEN TE ELIGIO POR ALGO SERA



Imagina esta escena: te has comprometido en una relación y, de repente, notas que otras mujeres parecen mostrarte más atención. Son más amables, te miran más, y te preguntas por qué. La lógica sugeriría que, al estar en una relación, deberías resultar menos atractivo para otras mujeres, ¿verdad? Sin embargo, la biología y la psicología social a menudo desafían la lógica.

Este fenómeno se conoce como "preselección". Es un concepto intrigante que sugiere que al estar con una mujer, especialmente si es atractiva, automáticamente te vuelves más deseable a los ojos de otras. La razón es simple: si una mujer ha elegido estar contigo, implícitamente indica que posees cualidades atractivas. No eres alguien necesitado, sabes cómo tratar a las mujeres, eres interesante, entre otras virtudes.

Cuanto más atractiva es la mujer con la que estás, más alto es el valor percibido de tus cualidades, ya que ella, al ser deseada por muchos, tiene un umbral más alto de selección.

Veamos un ejemplo práctico: entras a un bar acompañado de dos mujeres. Inmediatamente, tu atractivo parece incrementarse. Este efecto no es un proceso lógico en la mente de las mujeres; es más bien una reacción instintiva. Ellas se preguntan, a menudo sin darse cuenta, qué cualidades especiales tienes para estar en la compañía de estas mujeres.

Hay varias maneras en que los hombres pueden manifestar esta preselección:

- Simplemente estar en compañía de otras mujeres.
- Tener evidencias sutiles de haber estado con una mujer, como un perfume femenino o una marca de pintalabios.
- Publicar en redes sociales, como Instagram, donde se te vea en compañía de mujeres (sin necesidad de mostrar afecto romántico, solo la compañía basta).

Una estrategia clave que recomiendo es hacerse amigo de mujeres atractivas. Pero atención, hablo de amistad genuina. No hay nada que abra más puertas que esto. Al mismo tiempo, al interactuar con mujeres atractivas en un contexto de amistad, ganas experiencia y perspectiva sobre su mundo, lo que te ayudará a crecer personalmente. Para lograr esta amistad, es crucial que nunca demuestres interés romántico; de lo contrario, ella detectará tus intenciones y te descartará como amigo, perdiendo así la confianza y la oportunidad de incluirte en su círculo social.

En conclusión, la preselección es un fenómeno poderoso en el juego del cortejo y la atracción. Al entenderlo y aplicarlo sabiamente, los hombres pueden mejorar significativamente su atractivo y su comprensión del complejo mundo de las relaciones interpersonales.

LIDER DE LOS HOMBRES



Imagina que ser un líder equivale a ser el director de una orquesta. En una orquesta, cada músico toca un instrumento diferente, y todos deben trabajar juntos para crear una hermosa melodía. El director no toca todos los instrumentos, pero sabe cómo guiar a cada músico para que toquen en armonía.

¿Por qué nos atraen los líderes? Pensemos en los tiempos antiguos, cuando vivíamos en pequeñas tribus. El líder era como el director de la orquesta tribal, tomando decisiones importantes y asegurándose de que todos trabajaran juntos por el bien de la tribu. Estar cerca del líder significaba seguridad y bienestar. Hoy, aunque no dependemos de un líder para sobrevivir, esa atracción hacia personas con habilidades de liderazgo sigue siendo parte de nosotros.

Ahora, piensa en ti mismo: ¿eres más como un músico en la orquesta o el director? La mayoría de nosotros somos como músicos, siguiendo la guía de otros. Pero ser líder, ser el director, tiene sus ventajas.

Un buen líder, como un buen director de orquesta, no solo da órdenes. Escucha a su equipo, entiende que necesitan y les ayuda a lograr lo mejor de sí mismos. No es alguien que busca el protagonismo, sino alguien que trabaja para que todo el grupo brille.

Observar es clave para un líder. Es como conocer cada parte de la música y saber cuándo cada instrumento necesita ser escuchado. Un líder presta atención a su equipo y sabe cuándo alguien necesita apoyo o un empujón.

Proponer actividades es también parte de ser un líder. Pero no se trata de imponer tus ideas. Es como sugerir una nueva pieza musical que podría sonar bien y preguntar qué piensan los demás. Un líder respeta las opiniones y deseos de su equipo.

Es importante no confundir ser líder con ser jefe. Un jefe tiene autoridad establecida, pero un líder entre amigos no tiene ese poder. Ser líder es guiar con el ejemplo y con sugerencias amables, no con órdenes.

En resumen, ser líder es como ser el director de una gran orquesta de vida. No necesitas tocar todos los instrumentos, pero sí saber cómo ayudar a cada músico a dar lo mejor de sí. Se trata de escuchar, observar y sugerir, siempre pensando en lo mejor para todo el grupo. En el mundo de las relaciones y la amistad, ser un buen líder es ayudar a que todos en tu orquesta

toquen en armonía, creando juntos una melodía maravillosa y única.

EL LIDER PROPONE Y EL JEFE IMPONE

Pongamos otro ejemplo: El líder es el chef de un gran banquete. Cuando propones algo, es como si estuvieras ofreciendo un plato delicioso. Si le dices a tus amigos, "Conozco un lugar donde hacen las mejores hamburguesas y hoy tienen descuento en cerveza", es como si les estuvieras mostrando un menú con los mejores platillos. Conocer lo que le gusta al grupo y ofrecerles exactamente eso, es como dar en el blanco con la comida perfecta.

Un líder también es como el héroe en una aventura. Cuando hay un problema, da el primer paso. Si en un bar faltan sillas, el líder es quien va a buscar una extra. Si el mozo no viene a la mesa, el líder es quien se levanta para hablar con él. Es como ser el personaje que siempre está listo para resolver los desafíos en la historia.

Esto hace que todos, especialmente las mujeres, se sientan cuidados y libres para disfrutar. Es como si el líder fuera el guardián que se asegura de que todos puedan relajarse y pasarla bien.

Tomar decisiones es otra habilidad importante de un líder. Es como elegir el camino correcto en un mapa del tesoro. A veces, podemos querer ir por un camino solo porque nos gusta, pero un buen líder mira el mapa y decide cuál es el mejor camino para todos. Por ejemplo, si alguien sugiere ir a otra

heladería con descuento, aunque a ti te guste más la primera opción, un buen líder piensa en lo mejor para el grupo.

Ser protector equivale a ser el guardián del castillo. No tienes que exagerar ni hacer cosas grandes todo el tiempo. A veces, son los pequeños gestos los que cuentan, como prestar tu abrigo si hace frío u ofrecer tu brazo si alguien necesita apoyo. Es importante ser así con todos, no solo con una persona, para mostrar que esa es tu verdadera personalidad.

No puedes fingir ser un líder. Si solo eres amable con una persona y no con los demás, la gente se dará cuenta. Ser líder es ser auténtico y coherente en tus acciones. Es como ser el personaje principal en tu propia historia, alguien que es valiente, amable y siempre listo para ayudar a los demás.

En resumen, ser líder equivale a ser el chef de un banquete, el héroe de una aventura y el guardián del castillo, todo al mismo tiempo. Se trata de saber qué ofrecer, cómo resolver problemas y cómo cuidar a los demás con pequeños gestos. Es una combinación de ser valiente, sabio y atento, siempre pensando en lo mejor para el grupo y actuando de manera coherente y auténtica.

LENGUAJE CORPORAL Y TONALIDAD VOCAL



Hace tiempo ya se sabe que las palabras que decimos solo son el 7% de la comunicación, Si ¡7%! Se cree que el 55% de la comunicación tiene que ver con el lenguaje corporal y el resto que sería el 38% tiene que ver con la tonalidad vocal.

¿Eso significa que yo estoy transmitiendo cosas, aunque no abra la boca? Exactamente. Lamento decirte que si quieres fingir ser una persona de alto valor lo más probable es que

falles rotundamente. Las mujeres suelen tener mucha habilidad para leer el lenguaje corporal ya que tienen mucha más experiencia que los hombres en las dinámicas sociales.

Por eso es importante **SER**, no parecer. Pero eso significa que si yo soy inseguro y mi lenguaje corporal es de una persona insegura ¿debo seguir así? Gracias a la ciencia hoy sabemos que la respuesta es No. A través de varios estudios se pudo demostrar que imitar las posturas de poder (Posturas corporales que tienen la gente con mucha confianza en sí misma) **hace que el cuerpo produzca Testosterona** lo que aumenta la confianza en uno mismo.

A ver si entendí José, me dices que ¿si yo actuó como una persona de poder eso hace que me sienta más seguro de mí mismo? **Eso es exactamente lo que te digo**. De la misma forma si adoptas posturas de personas inseguras aumentarás el cortisol que es la hormona que hace que nos estresemos. Así que debemos usar esto a nuestro favor y ser consciente día a día de cómo nos sentamos, como caminamos, como nos paramos, etc.

Acá te dejare algunos consejos pero recomiendo leer libros de lenguaje corporal para entender en profundidad este tema tan extenso y complejo.

1. **Postura Confidente:** Mantén una postura erguida y abierta. Evita encorvarte o cruzar los brazos, ya que esto puede hacer que parezcas cerrado o inseguro. Una buena postura no solo te hace parecer más confiado, sino que también te hace sentir más seguro.

2. **Contacto Visual:** El contacto visual es esencial. Mirar directamente a los ojos de alguien demuestra confianza y

sinceridad. Sin embargo, es importante no exagerar y convertirlo en una mirada fija que puede resultar intimidante. Un equilibrio entre mantener el contacto visual y darle espacio a la otra persona es ideal.

3. **Gestos Controlados:** Usa tus manos al hablar, pero de manera controlada. Gestos excesivos pueden parecer agitados o nerviosos, mientras que gestos mínimos pueden ser interpretados como desinterés. Los gestos deben ser naturales y complementar lo que estás diciendo.

4. **Sonrisa Auténtica:** Una sonrisa genuina es contagiosa y atractiva. No necesitas sonreír constantemente, pero una sonrisa sincera en el momento adecuado puede hacer maravillas.

5. **Proximidad Adecuada:** Respeta el espacio personal, pero no tengas miedo de acercarte ligeramente cuando la situación lo permita. Una proximidad adecuada puede crear una sensación de intimidad sin invadir el espacio personal de la otra persona.

6. **Movimientos Suaves y Controlados:** Los movimientos bruscos pueden ser interpretados como nerviosismo. Intenta moverte de manera suave y segura, lo cual es indicativo de autocontrol y confianza.

7. **Lenguaje Corporal Espejo:** Reflejar sutilmente el lenguaje corporal de la otra persona puede crear una sensación de empatía y conexión. Si la persona con la que estás se inclina hacia adelante, hacer lo mismo puede crear un vínculo. (Utiliza esto para crear confianza, esto no genera atracción)

Actividades como Teatro y la Danza te harán más consciente de lo corporal. También recomiendo Yoga y La Reeducción Postural Global (RPG) para mejorar la postura corporal.

TONALIDAD VOCAL

La tonalidad vocal es una herramienta poderosa en la comunicación, especialmente en lo que respecta a proyectar confianza y atractivo como hombre. Al igual que un locutor experimentado utiliza su voz para crear un paisaje sonoro lleno de emociones y matices, tú también puedes aprender a usar tu voz para influir positivamente en cómo te perciben los demás.

La seguridad en la forma en que hablas es crucial. No se trata solo de lo que dices, sino de cómo lo dices. Un buen ejercicio para mejorar es grabarte hablando. Escúchate y presta atención a aspectos como el tono, el ritmo y la claridad. Esto te ayudará a identificar áreas de mejora.

Aquí hay algunos consejos adicionales sobre cómo usar tu tonalidad vocal para transmitir seguridad:

1. **Profundidad de la Voz:** Una voz más grave a menudo se asocia con autoridad y confianza. Sin embargo, es importante no forzarla. Trabaja en encontrar un tono naturalmente más bajo que se sienta cómodo para ti.

2. **Claridad en la Pronunciación:** Articular bien las palabras es esencial. No se trata solo del volumen, sino de hablar de manera que cada palabra sea comprensible. Esto demuestra que valoras lo que dices y esperas que los demás también lo hagan.

3. **Ritmo y Velocidad:** Hablar demasiado rápido puede indicar nerviosismo. Practica hablar a un ritmo que sea tranquilo y controlado. Esto no solo hace que sea más fácil seguir lo que dices, sino que también transmite calma y control.

4. **Variaciones en el Tono:** Como los locutores, utiliza variaciones en el tono para mantener el interés. Un tono monótono puede ser aburrido y desinteresado, mientras que variar tu tono puede mantener la atención de tu audiencia.

5. **Uso del Silencio:** Aprende a estar cómodo con pausas y silencios. Estos pueden ser poderosos para dar énfasis y para permitir que tus palabras se asienten.

6. **Ejercicios Vocales:** Considera trabajar con un coach vocal. Pueden enseñarte técnicas para mejorar tu respiración, uso del diafragma, y modulación. Esto puede mejorar significativamente la calidad de tu voz.

7. **Actitud Mental:** A veces, la inseguridad en nuestra voz proviene de inseguridades internas. Trabajar en tu autoconfianza puede reflejarse en cómo hablas. Recuerda, la práctica constante es clave. "Roma no se construyó en un día", y lo mismo aplica para desarrollar una voz que transmita seguridad.

VENTAJAS DE LEER UN CUERPO

En el mundo de la seducción, comprender el lenguaje corporal y la tonalidad vocal es como ser un detective hábil en la escena de un misterioso caso. Necesitas desarrollar la

agudeza para descifrar los mensajes ocultos en los gestos y las palabras de las mujeres con las que interactúas.

Piensa en las señales no verbales como pistas. No solo te guían hacia los indicadores de interés (esas señales sutiles que una mujer emite para mostrar atracción), sino que también te ayudan a identificar emociones como el aburrimiento, la ira, la tristeza o la decepción.

Para convertirte en un maestro en descifrar estas pistas, recuerda las 3C de la comunicación no verbal: Contexto, Clúster y Congruencia.

1. **Contexto:** Este es el escenario de tu historia. Cada escena tiene su propio trasfondo y circunstancias que afectan la interpretación de las pistas. Una conversación en un parque tranquilo no es lo mismo que una discusión en una sala de juntas.

2. **Clúster:** Aquí, buscas patrones en el comportamiento no verbal, como un rompecabezas todo debe encastrar. Por ejemplo, cruzar los brazos podría sugerir cerrazón, pero si se combina con un temblor visible, podría ser simplemente un signo de frío.

3. **Congruencia:** Esta es la coherencia entre lo que se dice, cómo se dice y el lenguaje corporal. Si alguien afirma estar bien, pero su expresión facial y tono de voz sugieren lo contrario, es una pista para indagar más ya que no es congruente.

La fórmula 55/38/7 nos recuerda que las palabras en sí solo representan una pequeña parte de la comunicación. El 55% es lenguaje corporal, el 38% tono de voz, y solo el 7% las palabras

utilizadas. No te fijas solo en lo obvio; observa todo el panorama para entender la situación real.

Al final, ser hábil en leer el lenguaje corporal y la tonalidad vocal te equipa no solo para avanzar en el mundo de la seducción, sino también para ser más efectivo en todas tus interacciones sociales.

INDICADORES DE INTERES



Estas son señales que la mujer da de manera consciente o inconsciente al hombre para transmitir que está interesada o le atraes de alguna forma. Hay algunos que son de más intensidad y otros más sutiles.

Aquí tienes algunos ejemplos.

Indicadores de Interés sutiles.

- Te mira, voltea la cabeza y vuelve a mirar.
- Si cruzan las miradas y ella la mantiene por unos segundos.
- Te toca de alguna forma que no tenga una justificación o sentido.
- Te hace preguntas.

Indicadores de Interés más intensos:

- Se ríe de tus chistes incluyendo los malos.
- Ella pregunta si tienes novia o asume que tienes una.
- Inventa excusas para estar cerca de ti o a solas.
- Tratan de calificarse para vos.
- Pupilas dilatadas (como un anime).

Indicadores de interés Pasivos.

- Permite el contacto físico y se muestra cómoda con eso.
- Proximidad (se pone dentro de tu espacio personal).
- Sigue direcciones tuyas. Ejemplo: vamos a x lado.
- Ella esta con amigas y las amigas van al baño y ella se queda.

Recuerda que si la mujer se da cuenta que no sabes leer sus indicadores de interés es algo negativo ya que ella va a pensar una de dos cosas: A este hombre no le interesó de esta manera o este hombre no sabe de seducción. Las dos razones son negativas para ella por lo que perderá atracción.

Indicadores de desinterés

Básicamente significa que ella todavía no siente interés por vos, ya sea porque vos no supiste demostrar alto valor, o porque de alguna forma la hiciste sentir incómoda.

Úsalo como guía para darte cuenta de que debes cambiar tu accionar para cambiar el resultado. Algunos ejemplos son:

- No te presta casi nada de atención cuando estás hablando

- No invierte casi nada en la conversación

- Si puede alejarse de vos sutilmente lo hará.

- Su lenguaje corporal te transmite que está incómoda o desinteresada.

- Constantemente miraba su celular.

Recomiendo dos libros para entender a fondo el lenguaje corporal y estos son: “El lenguaje del cuerpo” de Allan Pease y “El cuerpo habla” de Joe Navarro.

EL COQUETEO

“NO VAMOS A SER AMIGOS”



El coqueteo se basa más en una actitud que en técnicas específicas. Es una decisión consciente de tener una conversación divertida, ligera y que indique interés romántico. Incluso sin técnicas formales, se puede coquetear naturalmente si se adopta una actitud juguetona y divertida.

Primero vamos a definir palabras claves:

- **Premisa:** Cualquier cosa que indique una interacción de hombre a mujer. Algo que le digas a una mujer que no le decís a los hombres.

Ejemplo "Me encanta cómo te ves en ese vestido".

- **Burla:** Darle a alguien una dificultad de manera juguetona. Recuerda cuando ibas a la primaria y te burlabas a modo de humor con tus compañeros. No

me refiero al bullying, me refiero a cuando las dos partes se la toman con humor.

Ejemplo: "Eres tan ordenada, apuesto a que incluso tus calcetines están organizados por color".

- **Coqueteo:** Combinación de **premisa** y **burla**.

Técnicas de Coqueteo:

Dar cumplidos: Una forma básica de hacer que una conversación sea más de hombre a mujer. Esto hay que usarlo con la sal, debe ser en muy poca cantidad y en el momento adecuado. Recuerda que si te pasas de cantidad de elogios o si el elogio es muy grande romperás con la semilla de la duda.

Ejemplo: "Hay algo interesante en la forma que caminas."

"Es fácil tener conversaciones interesantes con vos"

Actitud Arrogante: Adoptar una actitud de alto valor puede llevar a una interacción más juguetona o competitiva. El truco está en sutilmente transmitir que no estás hablando en serio, si ella piensa que sos realmente un arrogante le va a generar desinterés porque no es atractivo alguien arrogante, pero si lo es alguien **seguro de sí mismo**.

Ejemplo: Hacerle chistes de cómo vas a ganarle en juegos o que sos mejor que ella en ciertas cosas.

Cuando haces esto ella tiene 2 opciones 1) aceptar tu marco "eres mejor que ella" lo que es positivo porque ella acepta que sos un hombre de alto valor o 2) desafiar el marco peleando de forma juguetona. Ejemplo ella responde: "dudo mucho que seas mejor que yo, pero ya lo vamos a ver"

Formatos de Líneas de Coqueteo:

- **Tire y afloje:** Combinar un comentario positivo con uno negativo y viceversa.

Ejemplos: “Eres muy carismática, quizás demasiado carismática.”

"se ve que te encantan las fiestas, o sea sos mala influencia para un santo como yo."

"Tienes un espíritu tan libre y aventurero que es hermoso, pero eso choca con mi plan de que trabajes y me mantengas de por vida."

- **Exageración:** Hacer afirmaciones exageradas para ser juguetón.

Ejemplo: “Tenemos tanto estilo que, si camináramos juntos por la calle, la gente pensaría que estamos en una sesión de fotos para una revista de moda.”

“Somos tan buenos en conversar que, si tuviéramos un podcast, seguramente romperíamos récords de audiencia en la primera semana.”

- **Mini Lectura Fría:** Hacer observaciones juguetonas sobre la otra persona.

Ejemplo: "Con ese estilo tan elegante, seguro que tienes un armario solo para tus bufandas y otro para tus sombreros."

"Veo que eres muy organizada, decime por favor que no eres de las personas que tiene posavasos"

"Tu forma de hablar tan precisa me hace pensar que debes ser la pesadilla de cualquier auto corrector de texto."

- **Proyección de Aventuras Futuras:** Hablar de actividades futuras de manera exagerada y juguetona.

Ejemplo: "Podríamos intentar hacer una maratón de series este fin de semana. Yo elijo la serie y tú las palomitas. Pero, considerando tu fama de dormilona, probablemente no pasarás del primer episodio."

"Tenemos que hacer una competencia de cocina juntos. Tú preparas el plato principal y yo el postre. Aunque, seguro terminas quemando la casa y yo comiendo el postre en el patio."

"Podríamos hacer una excursión a la montaña. Yo llevo la brújula y tú los snacks. Pero, sabiendo lo mucho que te gustan las golosinas, tal vez tengamos que regresar antes de empezar la caminata."

- **Apodos Juguetones:** La idea es crear apodos para ella basado en algo positivo de su personalidad. Lo positivo nosotros lo exageraremos.

Ejemplo: Si ella es muy rápida (flash), si le gusta ordenar (Mónica de la serie "Friends")

Comienza incorporando uno o dos elementos de coqueteo y aumentar gradualmente, permitiendo que estos sean el "condimento" de una conversación genuina.

TENSION SEXUAL



La tensión sexual entre un hombre y una mujer es una fuerza poderosa, casi eléctrica, que surge cuando hay una atracción mutua fuerte. Esta tensión es una mezcla de deseo, anticipación y atracción física, a menudo acompañada de una conexión emocional o psicológica. Parte de lo que crea tensión sexual es la anticipación de lo que podría suceder. Hay una especie de juego de adivinanzas y flirteo donde ambas partes están evaluando y considerando la posibilidad de que suceda algo más íntimo. La tensión sexual puede generar una variedad de emociones intensas, desde nerviosismo y excitación hasta un sentido de aventura y peligro. Puede ser una experiencia emocionante y a veces abrumadora. Las conversaciones y las interacciones suelen estar cargadas de una energía que va más allá de lo común, con subtextos y a veces insinuaciones.

Fórmula para crear Tensión Sexual.

PREMISA+DUDA+VALIDACION+INVERSION= TENSION SEXUAL

Lo primero es crear una chispa para el fuego y acá entra la premisa. La premisa es cuando lo que decimos tiene una connotación de dinámica Hombre-Mujer. Ejemplo: “Ese vestido resalta mucho te feminidad”.

Lo segundo que hay que tener en cuenta es que lo que yo diga no debe romper “la semilla de la duda” es decir no debe demostrar que ya la elegí a ella por ejemplo: “Me gustas mucho” o “Me encantas quiero llevarte a una cita”.

Lo tercero tiene que ver con que lo que yo diga haga que ella quiera mi validación. Ejemplo: “Sos muy inteligente... Aunque no se si todavía estes al nivel de las cosas que me gustan pensar”

Lo último tiene que ver con tratar de que lo que yo diga haga que ella invierta en mí. Por ejemplo: “Sos muy aventurera... aunque no se si estas listas para ir a pasear en kayak todavía” esto es algo que puede motivarla a ella a decir “Si estoy lista! Siempre quise probar eso”

Ahora que tenemos las 4 cosas necesarias que debe tener la frase que digamos es hora de dar unos ejemplos:

- **“Vos y yo no nos vamos a llevar bien”**
- **“No sé si te quiero o te odio”**
- **“Tenes un estilo de pensar muy interesante. Todavía no se si eso es bueno o malo”**

- **"Hay momentos en los que pienso que podríamos llevarnos increíblemente bien, y otros en los que no estoy tan seguro. Eres un enigma para mí."**
- **"Algunas veces siento que podríamos ser el dúo perfecto, y otras veces, que somos polos opuestos. Es una mezcla extraña."**
- **"Eres fascinante y frustrante a partes iguales. No puedo decidir si eso es bueno o malo."**

¿Esto cuando puede fallar? Cuando la mujer te rechaza o no te acepta tu marco.

Por ejemplo,

El: "Sos valiente pero no sé si estas lista para mi estilo de vida"

Ella: "No me interesa tu estilo de vida" o Cambia de tema ignorando lo que dijiste.

Esto significa que ella no tiene suficiente atracción por ti o interés, por lo que significa que antes de intentar algo similar debes incrementar la atracción.

Siempre recomiendo, como en todo, que hagas las cosas escalonadas. Por ejemplo, no le digas algo como "Se que gustas de mí, pero sos tímida" en vez de esto puedes empezar con algo como "Sabia que eras mi fan, seguro tienes un poster con mi foto en tu pieza" recuerda, siempre mide el agua antes de ver si saltas a la pileta.

ESCALADA DE COMPROMISOS



Imagina una larga escalera que se extiende hacia el cielo, cada peldaño representa un favor o una acción realizada para alguien más. Al principio, los peldaños están cerca del suelo, simbolizando favores pequeños y gestos sencillos que son fáciles de realizar y requieren poca inversión emocional o de tiempo.

A medida que uno asciende en la escalera, cada peldaño se vuelve más alto y difícil de alcanzar, representando favores más significativos o compromisos más grandes. A estos niveles, cada favor otorgado lleva consigo una mayor expectativa de reciprocidad; es decir, las personas a las que has ayudado ahora esperan más de ti, y tú, a su vez, podrías empezar a esperar más de ellos.

Si el balance de dar y recibir no se mantiene, la escalera puede volverse insegura.

Cuando subimos juntos la escalera (Hacemos cosas por el otro mutuamente) estamos creando una dinámica donde se genera mucha confianza y compromiso en la otra persona.

Para hacer esto con una mujer que conocemos hace poco debemos hacerlo paulatinamente y tratar de que ella haga primero favores para nosotros.

Obviamente que para que una persona quiera hacernos favores debe tener interés y al mismo tiempo el favor debe ser pequeño (alcanzarnos algún objeto, servirnos una bebida, etc.)

En otro capítulo daré ejemplos de cómo aplicarlo sutilmente para lograr hacerlo de manera sutil y fluida.

Aspectos Clave de la Escalada de Compromisos

1. Inversión Previa: La escalada de compromisos ocurre con frecuencia cuando se han invertido recursos significativos. Esta inversión puede ser en términos de tiempo, dinero, esfuerzo, o incluso emociones.

2. Justificación del Pasado: Imagina que estás construyendo una torre alta con bloques. Has pasado mucho tiempo apilando los bloques y ya está muy alta. Pero luego te das cuenta de que la torre está un poco tambaleante y podría no ser tan fuerte como pensabas. Aunque sabes que tal vez deberías comenzar de nuevo o arreglar la parte de abajo, decides seguir poniendo más bloques encima porque ya has usado muchos y has trabajado duro en ella. No quieres que

todo ese esfuerzo se desperdicie, así que sigues construyendo, esperando que la torre no se caiga.

Las personas involucradas pueden sentir la necesidad de justificar sus decisiones y acciones anteriores. Esto puede llevarlas a continuar con sus inversiones, incluso cuando los resultados no sean los esperados, debido a la gran inversión realizada. Por ejemplo, si una mujer ha invertido mucho tiempo y esfuerzo en nosotros, incluso si cometemos errores, ella podría seguir invirtiendo en la relación porque ya está muy comprometida. Lo mismo puede suceder con las inversiones monetarias en acciones o criptomonedas, aunque eso no sea relevante para nuestro caso.

3. Factores Emocionales y Psicológicos: El orgullo, el miedo al fracaso, y la percepción de sí mismo pueden influir en la decisión de continuar invirtiendo en un curso de acción. Estos factores emocionales a menudo superan a la lógica y el razonamiento objetivo.

EL HOMBRE MADURO



Recuerda que la mujer no solo necesita sentir atracción para estar con un hombre, si no también necesita sentirse segura de que es una persona que no tiene un desequilibrio emocional ya que su seguridad también está en juego.

Ella va a estar constantemente analizando tus conductas para ver qué tanto control emocional tienes hasta el grado que ella te pondrá pruebas para ver si te enojas, o de qué manera reaccionan.

También analizan actitudes que tienen que ver con que seas un buen padre como la empatía que tengas. Por eso ella no solo presta atención a cómo la tratas sino también a cómo tratas al resto de las personas y en especial cuando estás enojado.

Ser una persona con motivación de la vida

La motivación es un impulso poderoso en nuestra vida. Se trata de esa chispa de entusiasmo y pasión que nos impulsa a

levantarnos cada mañana con energía, a perseguir nuestros sueños y alcanzar nuestras metas. Esta fuerza interna se manifiesta en personas que no solo tienen objetivos claros, sino que también sienten una pasión ardiente por alcanzarlos. Esta pasión es contagiosa y se puede percibir en la forma en que hablamos, actuamos y vivimos nuestra vida diariamente.

En el ámbito de las relaciones interpersonales, la presencia de metas y la pasión con la que uno las persigue pueden ser más significativas que las metas mismas. A muchas mujeres no les importa tanto la naturaleza específica de tus objetivos, sino la pasión y el esfuerzo que pones en alcanzarlos. Esta actitud refleja rasgos deseables como la determinación, el coraje y la capacidad de enfrentar desafíos sin miedo. En esencia, muestra que eres una persona comprometida a vivir plenamente y a tomar las riendas de tu destino.

Esta pasión y determinación son atractivas porque transmiten que eres alguien que no se rinde frente a los obstáculos, que está dispuesto a luchar por lo que quiere y que valora la perseverancia. Es la evidencia de un carácter fuerte y de un espíritu indomable que busca activamente sus metas, sin importar las dificultades que puedan surgir.

Por lo tanto, la clave no está solo en tener metas, sino en la energía y dedicación que se invierte en ellas. Esta actitud de buscar incansablemente lo que uno desea en la vida, de crecer y superarse constantemente, es lo que verdaderamente puede captar la atención y admiración de los demás. Es un reflejo de la vitalidad, la resiliencia y la fuerza interior, cualidades que son universalmente atractivas y respetadas.

Optimismo

La actitud en la vida es muy importante, siempre vamos a tener momentos en los que nos pasen cosas malas pero lo que realmente importa es cómo nos tomamos esos momentos. ¿Sos de las personas que se hacen mala sangre por todo? ¿Sos de las personas que se victimizan?

Entonces es hora de cambiar, porque no importa qué tan atractivo seas, la mayoría de las mujeres no soportan estar con una persona así, estas actitudes drenan la energía de la otra persona. Nadie quiere estar con una persona que siempre ve todo desde un punto de vista negativo y estoy seguro de que en tu vida te has cruzado con alguna persona con esta característica.

EL PODER DE DESCALIFICARSE

Cuando una mujer es muy atractiva al nivel de una modelo la cantidad de atención que recibe es similar a la de una persona famosa. Es importante que te pongas en la piel de una mujer para poder entender el siguiente consejo. Piensa en las compañías telefónicas que te llaman todo el tiempo para ofrecerte algo, piensa en las personas que te dan panfletos en la calle, piensa en la gente que te dice “¿Quieres ser tu propio jefe?” Espero que estés entendiendo el punto.

Cuando una situación se repite tantas veces en la vida empiezas a desapegarte de los sentimientos con respecto a esa situación. Me refiero a que cuando es la 5ta vez en el día que se le acerca un hombre en el día y ella está en una plaza

intentando leer un libro probablemente ella lo rechace de entrada, lo más rápido que pueda.

Entonces José ¿cómo hago para acercarme a hablarle sin que me rechace inmediatamente? Bueno, la respuesta la tienen los “Falsos indicadores de desinterés”. La idea es transmitirle de entrada que no estás intentando ligarse, usualmente si eres indiferente con una chica que es medianamente linda sería suficiente, pero no estamos hablando de esas mujeres. Voy a darte algunos ejemplos:

“Me parece que esta pandemia me hizo ganar unos kilos”
(Mientras te tocas el estómago)

“Me parece que me están saliendo unas entradas” (Mientras te tocas el pelo)

¿Entonces la idea es criticarte a vos mismo? No y sí. La idea es denotar un “defecto” en vos (no quejándote o poniéndote como víctima). Esto es algo que un hombre que quiere seducirla **no lo haría jamás**, por lo que ella va a estar preguntándose en su cabeza: ¿Quién es este hombre? Esto va a hacer que ella baje las defensas porque ahora está interesada pensando ¿porque no estás intentando seducirme? Entiende que esto es **solo para que ella baje las defensas** no significa que esto por sí solo creará atracción. Al mismo tiempo si estuviste prestando atención, esto es congruente con el capítulo de “la semilla de la duda” ya que al principio ella supone que vos gustas de ella (simplemente porque ella es muy linda y es normal que la mayoría lo haga) y lo que haces dándole un “falso indicador de desinterés” es crear la duda de la cual hemos hablado.

LA PARADOJA DE LA SELECCION



Este concepto aborda una paradoja común en la dinámica de la seducción y las relaciones. Muchos hombres, especialmente aquellos que están comenzando a aprender sobre la seducción y las relaciones interpersonales, caen en la trampa de pensar que no pueden permitirse ser selectivos debido a la falta de opciones. Sin embargo, esta falta de selectividad puede ser percibida negativamente por las mujeres.

Ejemplo: Imagina a Juan, un hombre que está empezando a explorar el mundo de las citas. Juan cree que debido a su inexperiencia, debe aceptar cualquier oportunidad de relación que se le presente, sin importar si la persona realmente le interesa o no. En una fiesta, él se acerca a varias mujeres, sin mostrar preferencia alguna y dando la misma atención a todas. Para una observadora, como Ana, esto puede parecer que Juan no tiene estándares claros o que está desesperado por atención, lo cual no es atractivo.

Percepción Subconsciente de Valor: En el subconsciente, las personas asocian la selectividad con el valor. Si alguien es selectivo, se presume que tiene muchas opciones entre las cuales elegir, lo que indica un alto valor social. En el caso de Juan, su falta de selectividad podría interpretarse como que él no es exitoso con las mujeres y que está dispuesto a conformarse con cualquier persona. Esto podría hacer que Ana y otras mujeres lo vean como alguien de poco valor.

Ventajas de Ser Selectivo:

1. **Mejora la Percepción de Valor:** Ser selectivo mejora cómo los demás te perciben. Indica que tienes opciones y que estás buscando una conexión genuina, no solo cualquier relación.
2. **Construye Confianza:** Al ser selectivo, refuerzas tu propia autoestima y confianza. Reconoces tu valor y no estás dispuesto a conformarte con menos.

3. **Atrae Mayor Interés:** La selectividad puede generar mayor interés en ti. La gente se siente más atraída por aquellos que son vistos como deseables por otros.

Tips para Ser Selectivo:

1. **Conoce Tus Valores y Preferencias:** Reflexiona sobre lo que realmente valoras en una pareja. ¿Qué cualidades son importantes para ti?
2. **No Temas Decir No:** Está bien rechazar oportunidades que no se alinean con tus valores o deseos.
3. **Calidad Sobre Cantidad:** En lugar de buscar muchas interacciones superficiales, enfócate en conexiones más significativas y profundas.
4. **Demuestra Interés Genuino:** Cuando encuentres a alguien que realmente te interese, muestra un interés auténtico y específico en esa persona (interés no hambre).
5. **Mantén Estándares:** Establece y mantén ciertos estándares en tus interacciones. Esto te ayudará a filtrar opciones que no son adecuadas para ti.

Ejemplo Positivo: Carlos, a diferencia de Juan, es selectivo en sus interacciones. En la misma fiesta, se acerca solo a mujeres que realmente captan su interés. Se toma el tiempo para conversar y conocerlas. Esta actitud de Carlos demuestra confianza y valor, haciéndolo más atractivo para las mujeres presentes.

Conclusión: La selectividad no es solo una estrategia para mejorar la percepción de los demás, sino también una forma de respetar tus propios valores y deseos. Al ser selectivo, no solo mejoras tu juego en la seducción, sino que también te alineas con lo que realmente quieres en una relación, lo que a largo plazo resultará en conexiones más satisfactorias y significativas.

COMUNICACION FEMENINA



Hablemos de la teoría de los hilos de conversaciones. Cuando un hombre se comunica el trata de ser directo, conciso y eficaz. Si en una conversación de hombres uno le pregunta ¿Cómo va el trabajo? La posible respuesta en la mayoría de los casos sea, bien todo normal. ¿Esto significa que no tiene problemas en el trabajo? ¿Qué no tiene desafíos? No. Para el hombre significa que está resolviendo las cosas y no necesita ayuda. En el caso de la mujer esto es muy diferente. La mujer como se comunica de forma indirecta, emocional y empática va a compartir la mayor cantidad de detalles posibles. Al mismo tiempo hay que entender que las mujeres liberan estrés hablando de sus problemas a diferencia de los hombres, por lo

que contar todo es beneficioso para ellas. Además de esto las mujeres tienden a irse por las ramas, si un tema engancha a otro tema ellas no tienen problema de comunicarse así, a diferencia de los hombres que tratan de cerrar un tema antes de abrir otro. Seguramente te paso que tuviste una conversación con una mujer y quedo varias veces en silencio, bueno la forma de evitar esto es con esta técnica. Vamos a hacer un ejemplo:

Ella: ¿a qué te dedicas?

El: Soy ingeniero ¿y vos?

Ella: Maestra.

El: a que lindo.

Silencio incomodo...

Si te sientes identificado con esa conversación descuida, ahora vamos a resolverlo para que no te pase nunca más, presta atención a la siguiente variación:

Ella: ¿a qué te dedicas?

El: Antes de contarte a que me dedico deberías saber lo siguiente... (Empieza historia alternativa)

2do Variación:

Ella: ¿a qué te dedicas?

El: Soy ingeniero ¿y vos?

Ella: Maestra.

El: Tengo recuerdos hermosos y otros horribles de mis maestros, ahora me da curiosidad saber qué tipo de maestra eres... Cuando iba a 7mo grado (Empieza historia).

Como ves básicamente lo que debes hacer es irte por las ramas cada vez que puedas, de esta forma no solo te estarás comunicando con el lenguaje femenino, sino que además al final de la interacción con la chica le queda la sensación a ella que les quedaron muchos temas pendientes y que tienen mucho que conversar, algo muy diferente que si siempre terminas cerrando todos los temas. Sumado a esto se produce el efecto zeigarnik, este efecto sugiere que cuando iniciamos una tarea que no logramos terminar, experimentamos una especie de tensión o incomodidad psicológica. Esta sensación nos mantiene más conscientes o preocupados por la tarea inacabada, lo que a menudo nos lleva a tener un impulso más fuerte para completarla.

¿Cómo hacer preguntas?

El hombre es racional pero la mujer emocional entonces la forma de hacer preguntas tiene que conectar con las emociones, por lo que debemos modificar la forma en que hacemos preguntas.

Por ej. Decir *“No sé si esto te habrá pasado en tu carrera, pero **¿qué cosas crees de tu carrera que eran de una forma y cuando empezaste a trabajar eran totalmente diferentes?**”* En vez de *“contadme sobre ti”* decir *“**¿Hay algo sobre vos que cuando le cuentas a la gente los sorprende?**”* en vez de preguntar sobre hobbies preguntas: *“**¿qué actividad***

te hace perder la noción del tiempo?” No es algo difícil, pero es algo que el hombre no está acostumbrado y tiene que ir modificando de a poco día a día.

LA MAGIA DE LAS HISTORIAS



Las historias son una herramienta poderosa. Ellas nos conectan a través de emociones y sentimientos. Cuando cuentas una historia, no solo transmites una idea, también creas un mundo donde tus oyentes pueden entrar y vivir esa experiencia contigo. Por eso, aprender a contar historias es crucial. Aquí hay puntos clave para hacer tus historias más impactantes:

1. **Engancha desde el principio:** Tu historia debe captar la atención desde la primera frase. Usa un gancho

emocional o una pregunta intrigante "Nunca olvidaré el día en que el cielo se volvió rojo." Este inicio intrigante hace que la audiencia quiera saber más.

2. **Personajes Relatables:** Crea personajes con los que tu audiencia pueda identificarse. Esto los hace más invertidos en tu historia. Ejemplo: Un personaje principal que es un trabajador común enfrentando retos diarios, algo con lo que muchos pueden identificarse.
3. **Emociones fuertes:** Las historias que despiertan emociones fuertes son más memorables. Incluye momentos de alegría, tristeza, sorpresa o miedo. Ejemplo: Describir cómo el personaje se siente abrumado de felicidad al lograr un sueño, o la tristeza profunda de una pérdida.
4. **Conflicto y resolución:** Toda buena historia tiene un conflicto. Este conflicto mantiene a tus oyentes enganchados y su resolución les da satisfacción. Ejemplo: El personaje principal lucha por salvar su negocio familiar. Al final, encuentra una solución innovadora que lo salva.
5. **Detalles vívidos:** Usa detalles descriptivos para crear un mundo vívido en la mente de tus oyentes. Pero cuidado, no exageres. Ejemplo: "El aroma a café recién hecho llenaba la pequeña cocina cada mañana, recordando viejas tradiciones familiares."
6. **Ritmo:** Mantén un buen ritmo. Alterna entre momentos rápidos y lentos para mantener el interés. Ejemplo: Alternar entre descripciones detalladas de momentos tranquilos y acciones rápidas durante un evento crítico.

7. **Mensaje claro:** Asegúrate de que tu historia tenga un mensaje claro o una moraleja. Esto es lo que se quedará con tu audiencia. Ejemplo: Una historia sobre la superación del miedo donde al final, el personaje principal aprende la importancia de enfrentar sus temores.
8. **Final impactante:** Un buen final puede hacer que una historia sea inolvidable. Trata de sorprender o inspirar a tu audiencia al final. Ejemplo: La historia termina revelando que el narrador era el personaje sobre el que estaba contando, cambiando la perspectiva de todo.
9. **Practica:** Cuéntala a diferentes personas y observa sus reacciones. Ajusta según sea necesario. Contar la historia a amigos y familiares, observar sus reacciones y preguntarles qué partes les gustaron más o menos.
10. **Sé tú mismo:** Tu estilo único hará que tus historias destaquen. Sé auténtico. Usar tu propio sentido del humor o experiencias personales para darle un toque único a la historia.

EMOCIONES = HORMONAS



Imagina que cada vez que lees o escuchas una historia, tu cuerpo es como un parque de diversiones donde diferentes emociones son como montañas rusas, carruseles y toboganes que hacen que te sientas de diferentes maneras.

Por ejemplo, hay una hormona llamada oxitocina, que es como un abrazo cálido y acogedor. Cuando escuchas una

historia sobre amor o amistad, es como si esa hormona te diera un gran abrazo, haciéndote sentir feliz y seguro.

Luego están las endorfinas, que son como las risas y la alegría en tu cuerpo. Cuando escuchas chistes o historias divertidas, estas endorfinas se activan y te hacen sentir realmente bien y contento, como cuando te ríes mucho con tus amigos.

La dopamina es otra hormona especial. Es como el premio que obtienes después de buscar un tesoro escondido. Te hace sentir emocionado y feliz, pero solo por un ratito. Por ejemplo, cuando ves una película de aventuras o misterio, tu cuerpo libera dopamina porque estás emocionado por saber qué pasará después.

Pensemos en una película de terror. Cuando ves algo que da un poco de miedo, tu cuerpo se prepara como si estuvieras listo para correr o saltar. Eso es porque tu cuerpo está liberando algo llamado adrenalina, que te hace sentir alerta y enérgico. Pero, como sabes que solo estás viendo una película y en realidad estás seguro, también te sientes emocionado y eso es divertido.

Así que, cuando escuchas diferentes tipos de historias, tu cuerpo reacciona de muchas maneras, haciéndote sentir cosas como alegría, emoción, o incluso un poco de miedo de una manera divertida. Es como si las historias tuvieran poderes mágicos que pueden hacer que sientas todo tipo de emociones diferentes.

Demostradores de alto valor en las historias

Ya nos hemos referido a las cualidades que tiene el hombre que lo hacen de alto valor para la mujer, por ejemplo, Liderazgo, protección, etc. Cuando contamos una historia podemos poner en ella alguno de estos condimentos para resaltar esas cualidades en nosotros, lo único que debemos tener cuidado es de no parecer que estamos presumiendo de nuestras características porque eso nos haría ver inseguros, la manera correcta es hacerlo ver como si fuera solamente una parte de la historia que estamos contando.

Por último, empieza a verte a ti mismo como una persona que cuenta historias, como si ya es una habilidad que tienes, eso hace que no te sientas tan extraño al hacerlo.

EL HUMOR QUE DESINHIBE



Seguramente escuchaste a las mujeres decir que el sentido del humor es algo que buscan. La pregunta es ¿el sentido del humor causa atracción? La respuesta es no. Hacer reír a las otras personas hace que les bajes el estrés lo que es muy bueno porque esto hace que las personas estén menos preocupadas, menos tensas, más desinhibidas. Además, una

persona que está haciendo chistes todo el tiempo, usualmente transmite que es una persona que está cómoda con su piel, que está disfrutando el momento, que se está divirtiendo, por ende, transmite todas esas emociones a las otras personas.

Voy a poner un ejemplo contrario para que se entienda bien la diferencia. Seguramente en tu vida conociste a alguna persona crítica, negativa, seria, tensa, etc. Cuando te la presentaron ya de entrada pudiste sentir algo que te pareció chocante. La mayoría de nosotros cuando conoce a una persona así, no le dan ganas de hablar con esta persona o de sacar tema, u opinar sobre algo. Porque nadie quiere que lo critiquen y juzguen. Entonces hace que vos te cierres y esquivez cualquier tema con esta persona. Al contrario, con una persona que tiene sentido del humor y que se ríe de sí mismo, uno tiende a hablar más sin filtro, porque su personalidad hace que vos te sientas que no tenéis que estar a la defensiva, que puedes decir cualquier cosa.

La pregunta es ¿pero yo no sé hacer chistes? La buena noticia es que todo se puede aprender en esta vida. Así que acá te voy a dejar un par de consejos, pero recuerda que siempre se puede aprender más, así que, a leer de Liderazgo, lenguaje corporal, humor, etc.

Humor que queremos evitar al principio

Humor a expensas de otros: Trata de evitar humor a expensas de otras personas, si bien esto hará reír a algunos,

también hará que las personas suban sus defensas por miedo que ellas sean las siguientes “víctimas” de tus bromas.

Humor a expensas tuyas: Nunca uses chistes que te hagan ver menos. Ejemplo: “Soy tan torpe que a veces pienso que tendría que ir a un doctor especial”.

Una cosa es reírte de vos mismo cuando alguien te hace una broma, eso está bien y transmite que no te tomas muy en serio la palabra de los demás y tienes una autoestima y seguridad alta. Pero cuando constantemente haces chistes en los que te tiras abajo a vos mismo, la gente empieza a pensar que en parte tienes esa visión de vos mismo, lo que te juega en contra.

Humor sarcástico: Si bien dependiendo del tipo de persona que tengamos delante de nosotros este humor le puede gustar o no, la mayoría de las personas o no lo entiende o no le causa mucha gracia, así que al principio úsalo con cuidado.

Humor Negro: Este tipo de humor es algo que a la mayoría no le gustas por lo que debes prestar atención a quien le estas contando un chiste, se cuidadoso con tu audiencia porque puede tener un efecto muy negativo en ti.

HERRAMIENTAS QUE TE SERVIRAN

Energía: El contar un chiste o una historia tiene que ver mucho más con la forma en que la cuentas que con el chiste en sí. Seguro te ha pasado que te contaron un chiste, te reíste

muchísimo, luego se lo contaste a otras personas y no se rieron casi nada. Bueno, esto tiene que ver con la magia de quien lo cuenta. La energía que le pone en transmitir emociones es de vital importancia, por eso siempre práctica, filmate, y ve corrigiendo detalles es la forma más rápida para mejorar.

Exageración: Hacer una observación sobre algún tema, y lo exageras mucho. Por ejemplo: si alguien te dice que sos exagerado puedes contestar “Te he dicho 1.623.000 veces que no soy exagerado”. En el ejemplo además se usa otra herramienta llamada especificidad.

Especificidad: Este término significa ser específico, tratar de ser lo más detallista posible hace que las personas se conecten con la historia que estás contando por ejemplo cuando hablas sobre una comida puedes hablar del olor, la temperatura, etc.

Malinterpretar: Darle otro sentido a la palabra. Por ejemplo, si estaban hablando de ir a jugar a los bolos y ella dice “¿Quieres que lo hagamos esta noche?” en referencia a jugar a los bolos, tú puedes mal interpretarlo como si ella se refiriese al sexo (hacerlo esta noche) y decir “Todavía no te conozco tanto déjame presentarte a mi mama por lo menos”.

Desviación: Cuando estás contando una historia y la transmiten de forma que pareciese que el final es muy predecible hasta que al final da un giro de 180°.

Ejemplo: Estoy en una reunión con amigos y ellos están hablando de algo injusto que pasó, en ese momento me preguntan mi opinión, yo hago una pausa pongo una cara muy

sería y digo: “Creo que todos podemos estar de acuerdo en que los actos de violencia son injustos, entonces bajo ningún punto de vista podemos permitir que... se acabe la Cerveza”.

Role Play: Actuar como otra persona o como un famoso. Lo más importante de esto es meterse realmente en el papel. No solo diciendo lo que la persona dijo, si no también gesticulando como la persona, poniendo el mismo tono de voz, y hasta puedes imitar la altura o todo lo que se te ocurra. Mientras más detalles hagas mejor será el resultado, no tengas miedo y práctica haciéndolo con famosos y formándote.

Redoblar la apuesta: si haces un chiste y la gente se empieza a reír siempre puedes ir más allá y seguir agregándole cosas al chiste o a la historia es una forma de aprovechar el empujón y hacer una especie de bola de nieve de humor.

Si alguna historia que conoces funciona úsala en otro ambiente, no hay problema y al mismo tiempo vas mejorando.

Usa tus matices de voz para contar historias, eso hace que la gente se enganche más. Además de gestos exagerados. Grábate a ti mismo y te darás cuenta de que la mayoría de las veces usas un solo tono, algo monótono hace que la gente se aburra y se desconecte con la historia. Esto también lo puedes usar para crear suspenso, con una pequeña pausa en el momento adecuado y cambias el final de la historia.

Control del ritmo: Cuando cuentas una historia o un chiste tienes que prestar atención al ritmo de esta. La mayoría de las personas tiene dos problemas: Uno cuentan la historia muy rápido, sin suspenso, y esto viene de que estas personas no se

sienten cómodas con estar en el foco de la atención o dos se toman un montón de tiempo para contar una historia y eso hace que la gente pierda la atención y se aburra. Es un balance que debes practicar y calibrarlas a medida que tengas más experiencia.

Las bromas autocríticas si te generan incomodidad ya sea porque no has aceptado esa “debilidad” en ti no son recomendables porque la gente se da cuenta de que te sientes incómodo y transmites esto.

Comparaciones humorísticas: Usa metáforas exageradas para que las comparaciones con cosas normales creen situaciones de humor.

Ejemplo: *“Ayer te vi en el boliche bailando, era como ver una licuadora llena que casi se sale de la máquina”.*

Algunos tips extras:

- Sumarte a las bromas de los demás, hace que le agrada más a la persona que hace la broma y además es una forma más fácil de escalar tu broma usando la de los otros.
- No seas una persona que el 100 por ciento del tiempo dice chistes, tiene que haber momentos en que hablas de forma seria. Porque si no pasas a ser predecible, ya que siempre que vas a decir algo la gente espera un chiste, y además esto te limita ya que la gente no te tomará en serio nunca.

- No seas el primero en reírse de tus chistes.

HUMOR QUE GENERA ATRACCION

- **Roles cambiados:** Esto se refiere a cuando haces chistes poniéndote en la situación del otro sexo, ejemplo eres hombre y hablas de cosas como si fueses una mujer. Ejemplo: decir “Todas las mujeres son iguales”, “No soy fácil de seducir”, “No soy solo un pedazo de carne, tengo sentimientos también”

La mujer siente como si le quitaras las armas y las usarás contra ella, además de que esta “Imagen” de vos como premio también es algo que genera atracción.

- **Humor arrogante:** El humor arrogante significa mezclar un comentario con 50% humor y 50% arrogancia, ¿para qué sirve esto? Básicamente transmitir un aire de presumido, pero sin serlo ya que lo disfrazó de chiste. Esto es algo que les genera atracción a las mujeres, no que sean arrogantes si no que tengan un pequeño aire arrogante, si eres arrogante solamente esto es equivalente a una persona insegura de sí mismo que trata de llamar la atención hacia a él porque necesita validación externa.

Algunos ejemplos:

Ella: ¿Sabes cocinar?

El: ¿Viste el show de Master chef? yo era uno de los jurados.

Ella: ¿Sabes cuál es tu coeficiente intelectual?

El: Soy un poco inteligente, creo que es de 240.

¿Cómo se si funciona esta técnica? La respuesta básicamente es: si ella se está riendo funciona. Si ella se queda seria usualmente significa que tu chiste no tuvo mucho humor lo que hace que haya quedado más como un comentario arrogante, lo que no es bueno como ya hablamos antes.

Esto es algo que deberás ir calibrando con la práctica hasta que domines bien la técnica.

JUGAR COMO NIÑOS



La actitud juguetona en los hombres es un aspecto a menudo subestimado, pero es muy atractivo para las mujeres. Esto se debe a que la “juguetonidad” despierta recuerdos y emociones de la niñez, creando una conexión emocional profunda. A pesar de la creencia común, ser juguetón no es sinónimo de inmadurez o infantilismo. En realidad, es posible combinar la “juguetonidad” con la seriedad y madurez cuando la situación lo requiere.

Ejemplos de Actitud Juguetona:

1. **Guerra de Almohadas:** Imagina una situación donde estás en casa con tu pareja y de repente inicias una divertida guerra de almohadas. Esto agrega un elemento de sorpresa y diversión a la relación.

2. **Juegos Clásicos:** Juegos simples como pulseadas chinas o piedra, papel o tijera pueden ser una manera divertida de interactuar en situaciones sociales o citas.
3. **Bromas Ligeras:** Hacer bromas ligeras o jugar con palabras durante una conversación puede hacer que el ambiente sea más relajado y divertido.

Importancia de la Juguetonidad:

- **Conexión Emocional:** La actitud juguetona ayuda a crear una conexión emocional, recordando los momentos despreocupados de la niñez.
- **Alivio del Estrés:** En un mundo lleno de estrés y responsabilidades, un momento de diversión y juego puede ser un respiro muy necesario.
- **Atracción:** La juguetonidad puede ser muy atractiva, ya que muestra que eres capaz de disfrutar de la vida y no te tomas todo demasiado en serio.

Cómo Ser Juguetón y Maduro al Mismo Tiempo:

1. **Saber Cuándo Ser Serio:** Aprende a leer la situación. Hay momentos para jugar y momentos para ser serio. Por ejemplo, puedes ser juguetón durante una cita casual, pero serio y enfocado en una reunión de trabajo.
2. **Equilibrio:** Muestra que puedes ser divertido y responsable al mismo tiempo. Por ejemplo, después de una sesión de juegos, también puedes tener una conversación profunda y significativa.

LA IMPORTANCIA DE LA ENERGIA



La energía es algo contagioso, es algo que se percibe y se transmite sin necesidad de decir una palabra. El estado en el que estas ya sea feliz, triste, melancólico, etc. lo sienten las otras personas. Entonces es importante estar alerta a lo que transmitimos. En una fiesta por ejemplo la actitud siempre es la de vamos a divertirnos, no hablar temas muy serios o profundos, no contar historias melancólicas, etc. Tener una actitud de aventurero, de **alguien que le dice, sí a la vida**. Esta energía que transmites hace que las otras personas se sientan más libres, al igual que cuando dicen cosas graciosas sin sentido o incluso algo tontas, la gente siente que no tiene que estar a la defensiva y que puede actuar mucho más casual por la actitud que tienes.

Al mismo tiempo, si eres de estar muy serio o con pocas ganas de socializar esto también se siente y a las mujeres le genera un rechazo en vos (si estamos en una fiesta).

Recuerda esto: la mayoría de las personas no ama su trabajo, vive toda su vida esperando el fin de semana para salir a desestresarse, a divertirse, a relajarse, a pasarlo bien. Si tú eres lo que genera esa diversión, ese relax, etc. Te aseguro que serás un imán para las personas.

Al mismo tiempo hay una gran diferencia entre ser positivo y negativo en relación con la visión que uno tiene con la vida. Si eres negativo vas a repeler a la gente de por si, en cambio si eres positivo (sin caer en lo ingenuo) das una impresión de una persona que no se va a dejar vencer por las dificultades de la vida y eso es atractivo.

LA VERDADERA PERSEVERANCIA



El concepto de perseverancia en el ámbito de la seducción es a menudo malinterpretado. Muchos creen que perseverar significa insistir de manera lógica o intentar convencer a la otra persona de que está equivocada. Sin embargo, esta no es la manera adecuada de abordar la seducción.

Entendiendo la Perseverancia Adecuada Perseverar, en su esencia, es entender y respetar los sentimientos y decisiones de la otra persona. Por ejemplo, si intentas dar un beso a una mujer y ella se aparta, insistir o argumentar sobre por qué debería aceptarlo solo generará incomodidad y posiblemente eliminará cualquier oportunidad futura. Esto se debe a que tal comportamiento comunica falta de respeto por sus decisiones, transmite una sensación de necesidad y demuestra una falta de comprensión del lenguaje de la seducción.

Reaccionar ante la Negativa En una situación donde la mujer muestra desinterés o rechazo, lo adecuado es no insistir más y actuar como si no fuera un gran problema. Esto ayuda a aliviar el momento incómodo. Es importante reconocer que el rechazo puede ser resultado de una mala calibración o de no haber sabido escalar físicamente de manera correcta. El rechazo también puede ser un indicador de que no has captado señales de desinterés previas.

La Mujer y los Micro-Rechazos A menudo, las mujeres emplean micro-rechazos para ver cómo reaccionamos. Estos actos no son necesariamente definitivos, sino pruebas para ver si respetamos sus decisiones y espacio. Es fundamental entender que estos rechazos no siempre son una señal de desinterés total, sino una forma de evaluar el respeto y la empatía del hombre.

Cómo Proceder Después del Rechazo Después de un rechazo, lo mejor es continuar la conversación sobre otro tema y seguir generando atracción. Es clave estar atento a los indicadores de interés por parte de ella, para saber cuándo es apropiado avanzar nuevamente. La verdadera perseverancia radica en la habilidad de leer las emociones de las mujeres en el momento presente y actuar en consecuencia.

La Señalización Femenina y la Respuesta Masculina Las mujeres a menudo seleccionan basándose en cómo se sienten en el momento. Si bien puede haber mostrado interés hace unos minutos, si en el momento actual no se siente emocionalmente atraída, es señal de no avanzar. Los hombres, por otro lado, tienden a mantener su atracción a menos que ocurra algo significativo. Este contraste en la dinámica de

atracción puede ser confuso, pero es esencial para comprender la interacción entre géneros.

Evitando Actuar por Necesidad El hecho de que la mujer sea la que selecciona en la naturaleza no significa que debas actuar como un hambriento e insistir por insistir, es clave saber cuándo una mujer te rechaza y no quiere saber nada contigo que cuando una mujer te hace un micro rechazo por alguna situación particular.

Conclusión La perseverancia en la seducción se trata de entender y respetar las emociones y decisiones de la otra persona, ajustando nuestras acciones en consecuencia. No es una cuestión de insistencia ciega, sino de comprensión, respeto y adaptabilidad. Entender estos aspectos puede llevar a interacciones más significativas y respetuosas, mejorando así las habilidades sociales y de seducción.

“Insistir sin haber cambiado las emociones de ella, es un camino hacia el desastre”

José Anastasi

EL TIEMPO COMO GENERADOR DE ESCACEZ



“Si no haces valorar tu tiempo, nadie valora tu presencia”

José Anastasi

Hace años ya se tiene conocimiento de cómo funciona la escasez en el mundo de las ventas. La gente valora mucho más los bienes que son escasos, vamos a dar un ejemplo citado del libro de Robert Cialdini llamado “Pre-suasion”.

“La mañana de la salida a venta del último iPhone, mi canal televisivo de noticias locales envió a un reportero a entrevistar a las personas que llevaban haciendo cola toda la noche para hacerse con uno. La señora que tenía el puesto número 23 de la fila hizo una revelación que encaja con este punto sobradamente probado, pero no dejo de sorprenderme. Había empezado la espera ocupando el puesto número 25, pero había entablado una conversación con la persona que tenía el puesto 23: otra mujer a la que le encantó su bolso de Louis Vuitton de 2.800 dólares. Ahí había visto la oportunidad de adelantarse, así que le propuso y cerró un trato: «Mi bolso a cambio de tu puesto en la cola». Al final de su orgulloso relato, el entrevistador, naturalmente sorprendido, farfulló: «Pero... ¿por qué?». A lo que la nueva clienta número 23 contestó: «Porque tengo entendido que esta tienda no tiene mucho stock, y no me quiero arriesgar a quedarme sin él»”.

También está el fomo (Fear of missing out) la traducción más o menos sería *“miedo a perderse algo interesante”*. Esto suele pasar mucho con las redes sociales ya que en el día de hoy la mayoría de las personas está todo el tiempo atento a que es lo que pasa cada 15 minutos por si se pierde algo.

Ahora, ¿cómo podemos aplicar esto para crear más atracción? Entendiendo que si estamos siempre disponibles nuestro valor se reduce. Cuando estamos con una chica que nos gusta y la estamos pasando muy bien cometemos el error de quedarnos todo el tiempo posible, hasta que ella dice algo como *“Bueno ya me tengo que ir a casa”*.

Nunca se nos ocurre irnos a nosotros.

Lo que tenemos que pensar es que si nosotros terminamos la cita o nos vamos antes de un evento estamos transmitiendo cosas como: *“Soy una persona ocupada y aunque la esté pasando bien con vos tengo una vida aparte”* – *“Mi tiempo es valioso y si cuando estoy presente no me buscas o inviertes te perderás de mi presencia”* y te aseguro que si haces tu tiempo valioso y el poco tiempo que compartes con ella es bueno, ella va a ser la que te busque porque sabe que en tu vida el tiempo es escaso por lo que **tu presencia se vuelve valiosa!**

Parte 4

LOS ASESINOS DE LA ATRACCION

LA EXTINCION DE LA MAGIA



Piensa en la primera vez que presenciaste un truco de magia. Quizás fue un mago sacando un conejo de un sombrero o haciendo desaparecer una moneda. Tu corazón latía rápidamente, tus ojos se abrían de asombro, y te envolvía una sensación de maravilla. Ese momento era mágico, lleno de misterio y sorpresa. Tus emociones eran intensas, casi como si estuvieras en un dibujo animado, con tus pupilas dilatadas por la emoción.

Ahora, recuerda el momento en que alguien te reveló cómo se hacía ese truco. Tal vez te mostraron que el sombrero tenía un doble fondo o que la moneda nunca realmente desaparecía. De repente, esa sensación de asombro se desvaneció. Sentiste una decepción profunda, como si el encanto y la gracia del truco se hubieran esfumado. Este sentimiento es similar a lo que puede ocurrir en las relaciones cuando se revelan los sentimientos demasiado pronto.

En este contexto, no me refiero a una relación donde ya has estado saliendo con alguien durante seis meses, donde ya hay una conexión física y un deseo mutuo evidente. Hablo de cuando la declaración de amor o interés se hace prematuramente.

El conocido consejo de "solo dile lo que sientes" a menudo ignora las complejidades de la seducción y las dinámicas humanas. Este consejo, que parece sacado de un cuento de hadas o una película de Disney, falla al no reconocer que los seres humanos valoramos los desafíos, aquello que nos cuesta obtener. Los hombres, a menudo más directos, buscamos soluciones rápidas y efectivas. Sin embargo, al ser demasiado directos en materia de amor, corremos el riesgo de ser rechazados, incluso si había un interés inicial.

Por eso, las relaciones deben desarrollarse gradualmente, como "cocinar a fuego lento". En la cocina, algunos platos requieren una cocción lenta y cuidadosa para desarrollar su sabor y profundidad. Este proceso necesita paciencia y una atención constante a cómo reaccionan los ingredientes al calor y al tiempo. De manera similar, en la seducción, el interés y la conexión se cultivan de a poco. Se trata de ajustar la "temperatura" del acercamiento según las reacciones y la participación de la otra persona. Así, al igual que un guiso que se cocina lentamente, se crea una conexión más rica, profunda y gratificante con el tiempo.

Este enfoque gradual permite que tanto tú como la otra persona descubran y aprecien los matices de su relación, construyendo algo que es tanto emocionante como sólido, manteniendo vivo el misterio y el encanto, al igual que el misterio que rodea a un truco de magia no revelado.

EL BALANCE DE LA ATRACCION



Cuando conocemos a una chica la primera información que intercambiamos sin mediar palabra es como nos vemos físicamente. Vamos a suponer que en una escala del 1 al 10 de atracción física vos eres un 6 y ella es un 7. Se conocen personalmente, hablan por 15 minutos y gracias a que tienes habilidades sociales tu atractivo pasa a ser un 8 y ella sigue en un 7.

La situación es favorable para vos y es algo que deseamos que suceda, pero ¿Qué pasa si te vuelves tan atractivo como un 9 y ella es un 7? Lo primero que uno pensaría es “*¡Mientras*

más atractivo soy a sus ojos mejor!” pero dado que este sea el caso tenemos que prestar atención a ciertas cosas.

Primer caso: **Ella es más atractiva que vos.** Usas humor arrogante ella empieza a verte como una persona que tiene confianza en sí misma y además buen sentido del humor, lo que te hace más atractivo.

Segundo caso: **Eres más atractiva que ella a los ojos de ella.** Usas humor arrogante, pero como ella te ve atractivo piensa que estás hablando en serio, lo que te hace ver arrogante. Ser arrogante es sinónimo de inseguro y ser inseguro es algo que baja la atracción.

Como vemos, la misma acción tiene diferentes consecuencias, debido a la visión que tiene la mujer sobre tu atractivo en ese momento. Pongamos otro ejemplo, esta vez vamos a usar la descalificación, así termina de quedar claro.

Primer caso: **Ella es más atractiva que vos.** Le haces el siguiente comentario “*Creo que voy a tener que hacerme otro corte de pelo porque me estoy quedando calvo*” Esto transmite desinterés y ella piensa “*¿Por qué este hombre no intenta seducirme siendo que todos los hombres intentan hacerlo?*”

Lo cual genera intriga en ella y va a querer darte indicadores de interés para confirmar si gustas o no de ella.

Segundo caso: **Eres más atractiva que ella a los ojos de ella.** Vos haces el mismo comentario, ella va a pensar “*no está interesado y me habla como si fuese una amiga por lo que no tiene interés sexual*”.

Es tu trabajo aprender a calibrar en base a: sus emociones, sus indicadores de interés y el contexto donde se dé la dinámica con ella.

EL NECESITADO



La necesidad en el terreno de las relaciones es como una sombra que apaga el resplandor de la atracción. Piénsalo así: si alguien está muy hambriento, es probable que no haya comido en mucho tiempo. De manera similar, si una persona muestra una necesidad excesiva de estar con alguien, subcomunica que no tiene otras opciones. Esto, en el mundo de las relaciones, es como un repelente instantáneo de atracción.

Pero ¿por qué es tan perjudicial mostrar esta necesidad? Varios motivos lo explican. Primero, si realmente no tienes opciones, no estás eligiendo con libertad. Estás actuando por hambre emocional, aprovechando la primera oportunidad que aparece, no porque sea la mejor, sino porque es la única. Esto es como comer lo primero que encuentras, no porque te guste, sino porque tienes hambre.

Segundo, como hemos discutido antes, la preselección juega un papel crucial en la atracción. Mostrar necesidad es lo opuesto a demostrar que eres preseleccionado. Es como tener un cartel que dice "Nadie me ha elegido aún". En el mundo de la seducción, esto equivale a decir que nadie más te ha encontrado lo suficientemente atractivo como para estar contigo.

Tercero, la falta de opciones puede ser interpretada como falta de experiencia. En el mundo de la seducción, la experiencia es a menudo vista como un signo de valor. Una mujer, generalmente, busca a alguien que sepa lo que hace, alguien que haya demostrado ser deseable para otras. La inexperiencia puede ser vista como un signo de que algo falta.

Imagina un vendedor que está desesperado por hacer una venta. Si un cliente percibe esa desesperación, se siente incómodo y es menos probable que compre. De la misma manera, en las relaciones, un hombre que muestra una necesidad excesiva parece no tener opciones, y esto, al igual que el vendedor desesperado, tiende a alejar en lugar de atraer.

Podría seguir explicando esto con más ejemplos y detalles, pero la idea principal es clara: la necesidad mata la atracción. Por lo tanto, es crucial evitar mostrar una necesidad

desesperada y, en cambio, cultivar una actitud de confianza y Autosuficiencia. Esto no significa ser indiferente o distante, sino encontrar un equilibrio saludable donde tu felicidad y autoestima no dependan exclusivamente de estar en una relación. Esta actitud no solo te hace más atractivo, sino que también te lleva a relaciones más saludables y equilibradas.

MENTALIDAD NEGATIVA



Comprender que las mujeres, al igual que los hombres, son seres emocionales es fundamental para forjar conexiones profundas y significativas. Las emociones guían gran parte de nuestras acciones y decisiones, y esto es especialmente cierto en el ámbito de las relaciones personales.

Imagina que eres una persona que constantemente critica a los demás. Esta actitud puede hacer que una mujer se sienta

incómoda y temerosa de ser juzgada. La crítica constante y la negatividad crean una atmósfera pesada, cargada de tensión. Es como una nube oscura que se cierne sobre una conversación, eliminando cualquier ambiente positivo que pudiera existir. Seguro que conoces a alguien en tu vida que tiende a ser así, y puedes recordar cómo su negatividad afecta a los demás.

Nuestro objetivo debería ser crear un espacio donde la mujer (o cualquier persona, en realidad) se sienta libre y desinhibida, un lugar donde pueda ser ella misma y explorar nuevas aventuras y experiencias. La negatividad, por otro lado, es como un freno en la dinámica de la relación, apagando la chispa de la atracción y el deseo. Recuerda, a nadie le gusta sentirse constantemente juzgado o criticado. Esto no significa que siempre debas estar de acuerdo con todo lo que otros dicen, sino que hay formas de expresar desacuerdo de manera empática y comprensiva, intentando entender el punto de vista del otro.

Piensa también en cómo reaccionas ante las situaciones cotidianas. ¿Eres de los que se quejan o se hacen víctimas de las circunstancias? Por ejemplo, si te quedas atrapado en el tráfico, ¿haces un drama de ello o lo tomas con calma y buen humor? La forma en que manejamos estos pequeños contratiempos diarios dice mucho sobre nosotros y puede influir en cómo los demás nos perciben.

Ser consciente de nuestras acciones y reacciones en el día a día es esencial para identificar y modificar comportamientos que puedan estar arraigados en nosotros. Al adoptar una actitud más positiva y empática, no solo mejoramos nuestras relaciones con los demás, sino que también nos convertimos

en personas más felices y equilibradas. En resumen, cultivar un ambiente de positividad, comprensión y empatía es clave para construir relaciones saludables y duraderas.

NO SEAS SU PSICOLOGO



El concepto de caer en la "trampa del psicólogo" en las relaciones es un fenómeno interesante y a menudo malinterpretado. Muchos hombres creen erróneamente que, si una mujer comparte sus problemas y preocupaciones íntimas con ellos, esto indica un aumento en la atracción romántica hacia ellos. Sin embargo, esto no siempre es el caso.

La idea de que "jamás una mujer cambiará su psicólogo por un novio" se refiere a la situación en la que un hombre se convierte en el principal receptor de las frustraciones,

problemas y aspectos negativos de la vida de una mujer, sin que esto se traduzca en una relación romántica. En lugar de verlo como una pareja potencial, ella lo ve como una figura de apoyo emocional, similar a un terapeuta, a quien acude para desahogarse.

Este fenómeno puede explicarse con un par de ejemplos:

1. **El Amigo Confidente:** Imagina a un hombre, Juan, que siempre está disponible para escuchar los problemas de María. Ella le cuenta sobre sus malas experiencias en citas, sus problemas en el trabajo y sus luchas personales. Juan, pensando que esto aumentará su atracción hacia él, escucha atentamente y ofrece consejos y consuelo. Sin embargo, María comienza a ver a Juan únicamente como un amigo de confianza, un hombro en el que llorar, pero no como una opción romántica. En esta situación, Juan ha caído en la "trampa del psicólogo", convirtiéndose en un confidente, pero no en un interés amoroso.

2. **El Desahogo Emocional:** Considera el caso de Carlos, quien se ha hecho muy cercano a Ana. Ana se siente cómoda compartiendo con Carlos todos sus miedos y ansiedades. Para Carlos, estas conversaciones profundas parecen ser una señal de que hay una conexión especial entre ellos. Sin embargo, para Ana, Carlos es simplemente una salida para sus emociones, alguien que la escucha sin juzgarla, pero no alguien con quien ella consideraría tener una relación romántica. Carlos está proporcionando un apoyo emocional similar al de un terapeuta, pero no logra cruzar el umbral hacia una relación romántica.

Estos ejemplos ilustran cómo la disposición de un hombre a escuchar y apoyar emocionalmente a una mujer no siempre se traduce en atracción romántica. En lugar de fortalecer lazos románticos, puede reforzar una dinámica puramente platónica o de apoyo.

Para evitar caer en la "trampa del psicólogo", es importante buscar un equilibrio. Escuchar y ofrecer apoyo es valioso, pero también es crucial desarrollar la relación en otras áreas que fomenten la atracción y el romance. Establecer límites saludables y asegurarse de que la relación no se base únicamente en el apoyo emocional es clave para evitar convertirse en un confidente sin posibilidades de romance.

LA INCONGRUENCIA



La congruencia, esa sutil danza entre palabras y acciones, es el eje central de toda comunicación efectiva y relación genuina. Imagínatelo como dos piezas de un rompecabezas, cada una reflejando tus palabras y tus actos, ensamblándose a la perfección. Las mujeres, con su intuitiva sagacidad, son maestras en detectar cualquier desajuste en este delicado equilibrio, a menudo llevando a cabo lo que podríamos denominar "pruebas de congruencia" para descifrar la esencia de tu ser.

Permíteme pintarte un cuadro. Imagina que has conocido a alguien especial y te has descrito como un líder nato. Luego, en un tranquilo café, a ella le sirven un pedido equivocado. Si te quedas inmóvil, simplemente observando cómo ella maneja el desliz, has dejado al descubierto una grieta en tu armadura de liderazgo. Aunque parezca trivial, son estos momentos

minúsculos los que definen y prueban la congruencia. Las mujeres, con su aguda percepción, no dejan pasar estos detalles.

Otro escenario podría iluminar aún más este concepto. Supongamos que le hablaste con cariño sobre tus navidades en familia, resaltando el calor de esos lazos. No obstante, cuando tu madre te llama semanas después y tú apresuras la conversación, cerrando abruptamente esa puerta emocional, la congruencia empieza a perderse. “¿Me habrá mentido acerca de su familia? Y si así trata a su madre, ¿cómo me trataría a mí?”

Comprender la congruencia va más allá de la simple honestidad verbal; es una alianza inquebrantable entre tus palabras y tus actos. Cuando hay una discrepancia entre lo que proclamas y lo que haces, surgen dudas sobre tu autenticidad y fiabilidad. La congruencia es fundamental para preservar la confianza en cualquier relación, reflejando tu integridad y carácter. En esencia, ser congruente es ser coherente y veraz, tanto contigo mismo como con los demás, una virtud inmensamente valorada en todas las esferas relacionales.

Parte 5

LA CONFIANZA

Un experimento clásico en la psicología social realizado por Russell Clark y Elaine Hatfield en 1989 buscaba entender las diferencias en la respuesta de hombres y mujeres a propuestas sexuales directas.

En el experimento, hombres y mujeres atractivos, que eran confederados del estudio, se acercaban a estudiantes del sexo opuesto en un campus universitario. Le preguntaban directamente si les gustaría acostarse con ellos. Los resultados mostraron diferencias significativas en las respuestas de hombres y mujeres.

La gran mayoría de los hombres respondió afirmativamente a la propuesta sexual de una mujer atractiva, mientras que prácticamente ninguna mujer aceptó la propuesta sexual de un hombre atractivo. Este resultado fue interpretado como una evidencia de las diferentes actitudes y comportamientos de hombres y mujeres respecto a las relaciones sexuales casuales y sin compromiso.

El estudio ha sido replicado y adaptado en varias ocasiones desde su realización en 1989. Estas réplicas han buscado validar los resultados iniciales y explorar cómo las actitudes hacia las relaciones sexuales casuales han evolucionado con el tiempo y en diferentes culturas.

Las réplicas generalmente han encontrado resultados similares a los del estudio original: una mayor propensión de los hombres a aceptar ofertas de sexo casual de mujeres desconocidas en comparación con las mujeres hacia ofertas de hombres desconocidos.

Además, algunas réplicas han examinado factores como la percepción de riesgo, la seguridad y la reputación pueden influir en la disposición a aceptar propuestas de sexo casual por parte de la mujer. Estos estudios sugieren que cuando se minimizan las preocupaciones sobre la seguridad y la reputación, las mujeres pueden ser más abiertas a considerar el sexo casual.

De aquí viene la importancia del otro factor además de la atracción, La confianza.

SER SINCERO

Este comportamiento se centra en la importancia de la comunicación abierta, honesta y directa. No es solo decir la verdad, sino también expresarla de manera clara y sin ambigüedades, asegurándose de que el mensaje sea entendido tal como se pretende. Aunque puede ser difícil, hablar con franqueza demuestra respeto por los demás al no subestimar su capacidad para manejar la verdad.

Hablar con franqueza es un comportamiento clave para construir y mantener la confianza.

Detallando la Importancia de la Sinceridad:

1. **Claridad en la Comunicación:** La sinceridad elimina las ambigüedades y malentendidos. Al ser sincero, te aseguras de que tu mensaje sea entendido exactamente como lo

pretendes. Esto además de ser bueno para generar confianza transmite que tienes seguridad en ti mismo.

2. **Respeto por los Demás:** Al hablar con franqueza, demuestras respeto por los demás. Reconoces que son capaces de manejar la verdad y les das la oportunidad de responder o actuar con toda la información disponible.

3. **Construcción de Relaciones Auténticas:** La sinceridad permite construir relaciones más profundas y significativas. Cuando las personas saben que pueden confiar en que serás honesto con ellas, se sienten más seguras y abiertas a compartir y ser ellas mismas. Por lo que mostrarte sincero desde el inicio hará que las otras personas se abran contigo y acelerara el proceso de confianza.

4. **Valentía y Habilidad para Ser Constructivo:** Ser sincero requiere valentía, especialmente cuando la verdad puede ser difícil de decir o escuchar. Además, requiere la habilidad de comunicar de manera que sea constructiva y respetuosa, equilibrando la honestidad con la empatía. Esto es de especial importancia para la mujer en la relación, ya que la mayoría de los hombres con tal de evitar entrar en una discusión no dicen toda la verdad. También están los hombres que dicen la verdad sin filtro, o sea sin ser empáticos con cómo se van a sentir ellas. Si posees las dos características demostrar ser material para novio.

DEMOSTRAR RESPETO

Al conocer a una mujer, demostrar respeto es como tener la llave maestra para construir una conexión genuina y sólida. Piénsalo en el rol de ser un caballero moderno, alguien que sabe cómo valorar y considerar las opiniones, sentimientos y derechos de la otra persona. Este enfoque no solo muestra cortesía, sino que también reconoce el valor y la dignidad de la mujer como individuo. Muchos dan por sentado esto, pero la mujer ha sido irrespetada muchas veces por hombres que solo querían seducirla o inclusive algunos fingían respetarla solo para eso, de modo que si tú lo haces genuinamente te diferenciaras del resto.

Aquí algunos aspectos clave de cómo demostrar respeto:

1. **Escucha Activa:** Es parecido a un espectador atento en un partido de tenis, siguiendo cada jugada con interés. Cuando estás en una conversación, escuchar activamente demuestra que valoras lo que ella dice. Esto no solo te ayuda a entenderla mejor, sino que también muestra que la consideras importante como ser humano.

2. **Empatía:** Intentar entender las emociones y perspectivas de ella es como ponerse en su lugar. Si ella está compartiendo algo personal o pasando por un momento difícil, mostrar empatía y apoyo refleja que respetas sus experiencias y sentimientos.

3. **Reconocimiento de Contribuciones:** Apreciar y reconocer lo que ella aporta a la conversación es como aplaudir una buena jugada en el juego. Esto puede ser reconocer su

sentido del humor, sus ideas o su forma de ver el mundo, lo que demuestra respeto por su contribución a la interacción.

4. **Comunicación Respetuosa:** Mantener un tono y lenguaje respetuosos, incluso cuando hay diferencias de opinión, es fundamental. Por ejemplo, en un debate, expresar tus puntos de vista de manera respetuosa y considerada muestra que valoras su perspectiva.

5. **Consideración de sus Necesidades y Límites:** Respetar sus límites personales es crucial. Esto puede ser desde respetar su espacio personal hasta ser consciente de sus preferencias y comodidades.

No se trata solo de ser educado, sino de tratarla como una igual, valorando su individualidad y contribuciones. Este enfoque no solo mejora tus interacciones iniciales, sino que también sienta las bases para una relación saludable y respetuosa a largo plazo.

CREAR TRANSPARENCIA



Ser transparente significa ser abierto y honesto en cada interacción, asegurándote de que tus acciones y motivaciones sean claras y comprensibles. Esto se traduce en una comunicación honesta, compartiendo información abierta y sinceramente, sin ocultar hechos o intenciones. Es importante ser claro sobre tus motivaciones y las razones detrás de tus decisiones y acciones.

Parte de la transparencia es también admitir tus limitaciones y errores. Esto no es signo de debilidad, sino de humildad y disposición para aprender y mejorar. Al mostrar tus limitaciones y tus esfuerzos para superarlas, demuestras vulnerabilidad (esto no es malo) y una mentalidad proactiva.

Por ejemplo, si tu estado físico te avergüenza y decides compartir esto, estás siendo transparente sobre tu estado emocional. Esto no solo puede fortalecer la relación, sino también fomentar una mayor empatía y apoyo. Solo recuerda

que en ese ejemplo para que no se vea como debilidad, deberías estar yendo a un gimnasio y el comentario de “no me gusta mi aspecto físico” no debería de ser una queja, solo un comentario al pasar.

La transparencia tiene numerosos beneficios. Fomenta la confianza, ya que cuando las personas sienten que reciben toda la información necesaria, es más probable que confíen en ti. También ayuda a prevenir malentendidos y conflictos, proporcionando un contexto claro para tus acciones y decisiones. Además, mejora la colaboración: en un ambiente transparente, las personas se sienten más seguras para compartir ideas y trabajar juntas de manera efectiva.

Solo hay que aclarar, no debes compartir todo, esto es algo que vas a ir haciendo paulatinamente a medida que la mujer también comparte con vos, lo que genera la sensación de que se van haciendo más íntimo entre ustedes.

CUMPLIR COMPROMISOS

Hacerlo demuestra fiabilidad y responsabilidad, elementos esenciales para establecer y fortalecer la confianza en cualquier tipo de relación.

Aspectos Clave de Cumplir Compromisos:

1. **Fiabilidad:** Ser una persona en la que otros pueden confiar, sabiendo que cumplirás lo que prometes.
2. **Consistencia:** Mantener un historial de cumplimiento de tus promesas y compromisos.

3. **Comunicación Clara:** Si surge un imprevisto que te impide cumplir un compromiso, comunicarlo de manera oportuna y honesta es crucial.

4. **Gestión de Expectativas:** Asegurarte de no hacer promesas que no puedas cumplir. Es mejor ser realista sobre lo que puedes y no puedes hacer.

En resumen, cumplir compromisos es esencial para mantener la confianza en cualquier relación. Al ser una persona en la que otros pueden confiar para cumplir tus promesas, fortaleces tus relaciones personales y profesionales y construyes una sólida reputación de integridad y fiabilidad.

PRUEBAS DE CONGRUENCIA

Las pruebas de congruencias son formas en que la mujer evalúa tu sinceridad, confianza, control emocional e intenciones. Ella al tener muchas opciones debe aprender a filtrar hombres rápidamente y de forma eficaz. Por esta razón han desarrollado estas pruebas que muchas veces hasta lo hacen de manera inconsciente. Lo positivo de esto es que las mujeres solo le hacen pruebas a los hombres que sienten un grado de atracción, por lo que debes tomarlo como un indicador de interés. Voy a dar algunos ejemplos así queda más claro:

Ejemplo 1: conoces a una chica en un bar.

Ella: “¿Me invitas un trago?”

El: “Sí.”

Test Fallido.

Si una mujer te pide que le invites un trago, puede estar evaluando si actúas bajo la creencia de que necesitas comprar su atención.

Ejemplo 2: mismo contexto

Ella: “Ese corte de barba no va con tu cara deberías cortártela.”

El: “Si tienes razón, me parece que mañana me la saco.”

Test Fallido.

La mujer quiere ver si sos el tipo de hombre que haría cualquier cosa solo porque ella es linda, eso significa que sos un hombre fácilmente manipulable y necesitado.

Ejemplo 3: Estas en una cita

Ella: “Ya no creo en las relaciones serias, siempre terminan mal”

El: “No siempre, hay veces que es elegir a la persona correcta.”

Test Fallido.

La mujer esta evaluando si vos quierdes convencerla para que este abierta a una relación porque vos quierdes una. Lo que demuestra una baja autoestima ya que vos no debes tener que convencer a nadie, la persona que no quiere una relación es problema de esa persona ya que hay muchos peces en el mar y esa debe ser tu realidad demostrando así abundancia.

Formas de fallar los test de congruencia

- Aceptando el marco
- Enojándose
- No saber que decir
- Justificar con lógica las razones por las que no la hacen

En el primer ejemplo del trago el error de aceptar el marco sería invitarle el trago, ya que el marco que puso la chica fue “Soy una mujer hermosa y vos sos de los hombres que le compran tragos a las mujeres hermosas”. El segundo fallo sería Enojarte diciendo “¿Quién te crees que sos? Yo no le compro tragos a las mujeres” esto demuestra poco control emocional y además ¿Por qué te enojas por alguien que conociste hace 2 segundos? ¿tanto valoras la opinión de un extraño? ¿O será que valoras mucho su opinión solo porque es una mujer hermosa? EL tercer fallo es No saber que decir esto demuestra falta de experiencia con mujeres. El cuarto fallo es justificarse sería decir “Un hombre alfa como yo no compra tragos a mujeres” y acá la falla es que para discutir un tema debes entrar en ese tema, por lo que quieras o no estas entrando en su marco y algo que siempre debes recordar es “Quien domina el marco domina la interacción”

¿Qué pasa si fallo?

Esto resulta en una disminución de la atracción y la confianza. La razón principal es que la otra persona descubre que estoy mintiendo, es decir, estoy fingiendo ser alguien que no soy. Pero ¿por qué esto disminuye la atracción? Se debe a que, al fingir, demuestro que estoy buscando su aprobación. Al intentar ser alguien diferente para que le guste, esto indica que no tengo

confianza en mi verdadero yo para atraerla. Si yo mismo no creo en mi capacidad de ser atractivo siendo auténtico, es natural que ella también lo perciba y reaccione ante esa falta de confianza y autenticidad.

¿Qué pasa si apruebo?

Debo pensar que la atracción funciona como un dimmer, a medida que voy aprobando las pruebas, la atracción se va incrementando, así como la confianza en mí. Esto al mismo tiempo hace que el estrés de ella baje, lo que hace que ella este mas desinhibida conmigo, por lo que ella va a sentir que puede bajar las defensas y confiar más en mí, lo que va a reducir el número de pruebas a futuro.

Formas de pasar las pruebas

- Ignorando
- Aceptar el marco para luego Exagerar con humor
- Cambiar el marco que quiere poner ella a uno más beneficioso para ti.

La primera forma es ignorar lo que dijo, siguiendo con el ejemplo del trago puedes hacer que no escuchases y sacar un tema de conversación diferente. El problema de esta forma es que no podrás usarla constantemente porque se darán cuenta que estas haciéndolo a propósito, por lo que pierde el sentido y fallaras la prueba.

La segunda forma vamos a dar otro ejemplo “ella te critica que tienes muchos pelos en los brazos para ver como reaccionas” tú puedes responder “Me los estoy dejando largo para después cortármelo y hacerme una peluca”. Esto lo que transmite es “no

me tomo tu opinión en serio y soy capaz de reírme de mi mismo porque soy un hombre seguro de sí mismo”

Ella quiere que a vos no te importe su opinión. Suena ilógico pero se debe a que el contexto actual es “ella es una chica que conoces hace 15 minutos” vos no sabes si vale la pena o no. Un hombre de valor la va a valor cuando conozca su personalidad no solo porque es linda.

La tercera forma tiene que ver con el “marco”, volvamos al ejemplo del trago. Si cuando ella me dice “cómprame un trago” mi respuesta es “Compra esta ronda vos y la otra invito yo” estoy cambiando el marco que ella quería poner de “Soy una mujer bella que los hombres le compren tragos” a “Le estoy comprando un trago a un hombre y después el me va a comprar un trago en plan de conocernos” fijate como el segundo marco es mas beneficioso para el hombre que el primero.

Las pruebas de congruencias son algo que debes estudiar a profundidad, todas las mujeres lo hacen y las formas sutiles que han desarrollado para hacerlos realmente son admirables. Acá te dejo algunos tips extras para que estes alerta:

1. Atención a los Comentarios Inusuales o Provocadores:
Si ella hace comentarios que parecen desafiar tu personalidad, tus gustos, o tus decisiones de manera inesperada, esto podría ser una prueba. Por ejemplo, si cuestiona tus hobbies, tu estilo de vestir, o tus opiniones de una manera que parece buscar una reacción específica.
2. Observa Cambios en la Dinámica de la Conversación:
Las pruebas de congruencia a menudo surgen cuando hay un cambio abrupto en el tono o el tema de la

conversación. Si notas que ella introduce un tema o una pregunta que parece descolocada o diseñada para ponerte a prueba, puede ser una señal.

3. Preguntas Directas sobre tus Experiencias Pasadas o Relaciones: Preguntas acerca de tus ex relaciones, tu historial de citas, o cómo manejas ciertas situaciones en relaciones podrían ser pruebas para entender tu carácter y cómo reaccionas bajo presión o interrogatorio.
4. Desafíos a tu Autoconfianza: Si ella hace comentarios o preguntas que parecen desafiar tu confianza o autoestima, podría estar probando tu seguridad en ti mismo. Por ejemplo, comentarios sobre tu trabajo, tus habilidades o incluso tu apariencia que parezcan buscar una respuesta defensiva.
5. Solicitudes o Demandas Inesperadas: Si te pide que hagas algo por ella, especialmente si es algo que no harías normalmente o que parece una prueba de cuánto estás dispuesto a hacer por ella, puede ser una prueba de congruencia.
6. Atención a las Sub-comunicaciones: No solo escuches lo que dice, sino cómo lo dice. El tono, la expresión facial, y el lenguaje corporal pueden darte pistas sobre si está siendo seria o si está probándote.
7. Evaluación de Contextos Sociales: Algunas pruebas pueden ser más comunes en ciertos contextos, como en un ambiente de citas o cuando estás en un grupo. Estar consciente del entorno te puede ayudar a entender mejor la situación.

8. **Confía en tu Intuición:** A menudo, tu intuición puede decirte cuando algo no encaja o cuando una pregunta o comentario tiene un propósito más profundo.

RENDICION DE CUENTAS

Este principio implica asumir la responsabilidad de tus propias acciones y decisiones, así como también responsabilizar a otros por sus acciones. La rendición de cuentas es fundamental para establecer un entorno de confianza, integridad y transparencia.

Aspectos Clave de Practicar la Rendición de Cuentas:

1. **Asumir Responsabilidad Personal:** Reconocer y aceptar tu papel en los resultados, tanto buenos como malos, sin buscar excusas o culpar a otros.
2. **Transparencia en la Toma de Decisiones:** Ser claro sobre cómo y por qué se toman decisiones, lo que permite a otros entender tus acciones y responsabilizarte por ellas.
3. **Aprender de los Errores:** Utilizar los errores como oportunidades para aprender y mejorar, en lugar de ocultarlos o ignorarlos.

Ejemplo Si olvidas un compromiso importante con un amigo, como asistir a su evento, practicar la rendición de cuentas significa admitir tu error, disculparte sinceramente y tomar medidas para compensar tu olvido, en lugar de inventar excusas.

Hacerse cargo de tus propios errores es algo que un hombre de alto valor haría, pero recuerda que, si sigues cometiendo errores o faltas, estas transmitiendo que no era un error si no que era tu verdadera personalidad.

TRANSFERENCIA DE RASGOS NEGATIVOS

La "transferencia de rasgos negativos" es un concepto fascinante en la psicología social que se refiere a cómo la percepción de una persona puede verse influenciada negativamente cuando habla mal de otra. Este fenómeno se fundamenta en la manera en que interpretamos y valoramos la información social.

Imagina esta situación: estás conversando con una mujer que te interesa y, en el transcurso de la charla, empiezas a hablar negativamente de un conocido común. Aunque tu intención podría ser destacar las fallas de esa tercera persona, quien te escucha podría empezar a asociar esos rasgos negativos contigo. Esta transferencia inconsciente de cualidades desfavorables puede llevarte a ser percibido como una persona crítica o negativa, y posiblemente insegura, en los ojos de tu interlocutor.

En contraste, también existe la "transferencia de rasgos positivos". En este caso, cuando hablas bien de alguien, destacando virtudes como la generosidad o la amabilidad, es probable que tu interlocutor comience a asociar estos rasgos positivos contigo. Este fenómeno se basa en el "efecto halo

positivo", donde atribuir cualidades positivas a otros puede realzar nuestra propia imagen ante los oyentes.

Este fenómeno es crucial en la comunicación interpersonal y la psicología social porque subraya cómo nuestras palabras y la forma en que hablamos de otros pueden influir significativamente en cómo nos perciben los demás. Es decir, siempre trata de hablar positivamente de las demás personas, no adular, sino decir elogios que sean reales de esas personas y nunca hables negativamente de nadie, de esta forma todas las cosas positivas serán asociadas con tu persona.

¿LA CONFIANZA RESTA ATRACCION?

La idea es equilibrar la construcción de confianza con el mantenimiento de la atracción en una relación, especialmente al inicio. Pongamos el ejemplo de la transparencia. Si bien ser transparente es crucial para generar confianza, una transparencia total puede reducir el misterio y la curiosidad, elementos importantes en la atracción. En lugar de revelar todo sobre ti desde el principio, es mejor dosificar la información. Así, mantienes un cierto nivel de misterio que invita a la otra persona a querer saber más sobre ti.

Imagina que construir una relación es como armar un rompecabezas. La confianza es como las piezas del centro del rompecabezas, esenciales para formar la imagen completa y darle estabilidad. Pero la atracción es como las piezas del borde y las esquinas, que añaden misterio y excitación mientras completas el rompecabezas.

En un rompecabezas, si revelas todas las piezas del centro demasiado rápido (siendo completamente transparente y abierto), la imagen central se vuelve clara muy pronto y se pierde el misterio. Esto puede hacer que el proceso de completar el rompecabezas (la relación) sea menos interesante y atractivo.

Por otro lado, si te enfocas demasiado en las piezas del borde sin consolidar el centro, la imagen nunca se estabiliza. Necesitas un balance: construir el centro (confianza) a un ritmo que mantenga el interés, mientras gradualmente encajas las piezas del borde (atracción), manteniendo el misterio y el interés.

Este equilibrio entre mostrar algunas piezas del centro sin revelar todo, y al mismo tiempo trabajar en las piezas del borde, mantiene viva la curiosidad y el interés. Así, al completar el rompecabezas paso a paso, construyes una imagen completa que es a la vez estable y emocionante, reflejando una relación equilibrada entre confianza y atracción.

CONTACTO FISICO



Puede que te preguntes si el contacto físico debe ser parte del capítulo de la atracción. La respuesta es más compleja. Si bien el contacto físico puede generar tensión sexual, no deberíamos enfocarnos solo en eso. Muchos hombres piensan que para excitar a una mujer basta con tocarla, y aunque en algunos casos el contacto pueda ser excitante, el objetivo principal es diferente.

El propósito de tocar a una mujer debería ser hacer que se sienta cómoda con nuestro contacto. Esto es similar a lo que sucede con un amigo: te sientes cómodo abrazando a un amigo porque ya han compartido distintos niveles de contacto físico, como un apretón de manos o estar cerca el uno del otro. Esos son "toques de confianza" que se han ido construyendo con el tiempo.

De la misma manera, en una relación romántica, el contacto físico debe escalar gradualmente. Comienza con toques sutiles y poco invasivos. A medida que el contacto se vuelve más frecuente y ambos se sienten cómodos con él, pueden avanzar a formas de contacto más íntimas y profundas.

Esta escalada gradual del contacto físico es crucial. Empezar con toques ligeros y no amenazantes ayuda a construir una base de confianza y comodidad. Con el tiempo, a medida que esta confianza crece, el contacto puede evolucionar hacia gestos más significativos y profundos.

Toques sutiles:

- Le tocas el hombro
- Le toca el brazo
- Se tocan la mano por “accidente” cuando te pasa algún objeto.

Toques más intermedios:

- Abrazo amistoso
- Chocar los 5
- Pellizcos en forma de juego.

Toques intensos:

- Tocar la mano
- Agarrar la cintura
- Tocar la pierna.

Estos son solo algunos ejemplos, recuerda ir escalonadamente y trata de pensar en el contacto físico como algo no sexual sino como la búsqueda de hacer que ella se sienta cómoda con vos.

Hay 3 posibles respuestas al contacto físico:

- Respuesta Negativa: Rechaza tu contacto.
- Respuesta Neutral: No hace nada, pero tampoco transmite estar incomoda.
- Respuesta Positiva: Tiene una actitud activa sobre el contacto físico.

Para aclarar estas 3 respuestas pongamos 2 ejemplos:

El: Abraza a la mujer.

- Respuesta Negativa: Mueve la mano del hombre o se sale del abrazo.
- Respuesta Neutral: No se ve ni se siente incomoda estando abrazada.
- Respuesta Positiva: Ella te abraza también a vos.

Ejemplo 2

El: Pone la mano en su rodilla.

- Respuesta Negativa: Mueve la pierna o saca la mano.
- Respuesta Neutral: Se queda y actúa normal como si no hubiese pasado nada.

- Respuesta Positiva: Pone la mano en tu mano o se pone más cerca de ti.

Si recibes una respuesta negativa al intentar un contacto físico, puede deberse a varios motivos. Uno puede ser haber escalado físicamente en presencia de otras personas. Para muchas mujeres, la imagen que proyectan es importante, y sentirse expuestas de esa manera podría llevar a un rechazo.

Otra razón podría ser que avanzaste demasiado rápido en el contacto físico. Por ejemplo, si intentaste tocar su cintura sin haber establecido antes un contacto más sutil, es probable que ella se sienta incómoda. Es importante construir el contacto físico gradualmente.

Además, si al iniciar el contacto físico miras directamente al lugar donde estás tocando, esto puede hacer que la situación sea más incómoda. Cuando realices un contacto físico, actúa con naturalidad, como si fuera algo normal y cotidiano. Continúa la conversación sobre lo que sea que estén hablando, mostrando que el contacto es parte natural de tu interacción.

Si recibes una respuesta neutral, mi recomendación es que no pases más de 2 o 3 segundos y retires el tacto. Esto es por dos razones, si ella le gustaba tu tacto al sacárselo haces que ella quiera más y la segunda razón es que vos quieres que su respuesta sea positiva no neutra, porque quieres que ella invierta.

Si recibes la respuesta positiva, lo que debes transmitir es seguridad en vos mismo, es decir, no te pongas nervioso o super emocionado, sigue hablando normalmente y al cabo de

5 o 10 segundo (dependiendo de cuál es el contacto que hagas) rompe el contacto sutilmente. Esto es porque la mayoría de los hombres cuando logran tener un contacto positivo no lo quieren soltar más, transmitiendo ser un hombre necesitado, pero vos al romper eso transmitir ser un hombre abundante.

Por último, quiero que comprendas que a veces una mujer puede rechazarte solo para ver cómo reaccionas ante el rechazo. Esto se debe a que muchos hombres responden emocionalmente o se enojan en estas situaciones, lo cual puede indicar falta de control emocional. A menudo, lo hacen como una forma de prueba. Sin embargo, una vez que superes esta prueba mostrándote indiferente ante su rechazo, y si manejas bien el resto de la situación, probablemente dejará de ocurrir. Ella sentirá que puede estar siempre cómoda contigo porque respetas su derecho a decir "no" en cualquier momento.

EL BESO



El beso es un punto donde las cosas cambian, una vez que sucede la situación cambia, lo que era una tensión secreta pasa a ser una realidad.

Algunas cosas básicas para el beso son:

- **Nunca la expongas**, no intentes ir por el beso si está delante de amigos o en un ambiente público con gente. Por más que ella quiera besarte lo más probable es que

te rechace, ya que la pusiste en la situación de exponerla. Si ella aceptaba el beso delante de los amigos, aceptaba que estaba viéndote públicamente y no es algo que quieres hacer ya que tendrá el efecto contrario.

- **Debe haber tensión sexual antes del beso.** No puedes de la nada intentar darle un beso, esto es como querer “robar un beso” es algo de una persona necesitada y además que está MAL de todas formas que lo veas. Por eso al crear tensión sexual y estar solos, te darás cuenta si puedes besarla o no ya que si ella evita estar a solas con vos o rompe la tensión sexual significa que no quiere nada, al menos por ahora. Hay veces que la tensión sexual se crea sola por la química que están teniendo, pero si esto no sucede tu debes crear esta tensión para cambiar el ambiente.
- **Escalar físicamente de varias formas antes de ir por el beso.**

Si no les has tocado los brazos difícilmente se sienta cómoda con un abrazo, si no la has abrazado difícilmente se sienta cómoda con que le toques la cintura, si no le has hablado a 15 cm de la boca difícilmente se sienta cómoda con un beso. Estos son ejemplos para que entiendas que escalar es necesario para que el beso se sienta realmente cómodo para ella.

Entonces para resumir, busca que estén a solas o en un lugar reservado, el ambiente debe haber tensión sexual, asegúrate de haber creado suficiente contacto físico anterior para que ella se sienta cómoda. Una vez que tienes eso puedes hacer alguna de las siguientes cosas:

1)Mirada triangular: Esto se refiere a mirarla a la boca y luego mirarla a los ojos, un par de besos. Si ella no retrocede y te transmite que esta cómoda, ve por el beso.

2)Háblale al oído: Si ella se siente cómoda que estes tan cerca de ella y a solas, significa que esta cómoda con la idea de un beso.

3)Darle un beso lento en la mejilla: Esto sube mucho la tensión, debe hacerse despacio ya que luego del beso, la debes mirar a los ojos. Si ella esta cómoda y sonriendo, ve por el beso.

Como veras siempre hay un riesgo al “ir por el beso”, pero de eso se trata ser hombres, de todas formas, mientras más practiques más sabrás percibir si ella quiere ser besada o no.

Por último ¿Qué pasa si ella te rechaza el beso? NADA.

Te diré lo que NUNCA debes hacer:

- Enojarte o ponerte emocional (triste, aislado, etc.) existen muchas razones por la que la mujer te pudo haber rechazado, aunque quería besarte. También muchas veces el NO de ahora, no significa NO después (pero si reaccionas así definitivamente va a ser un NO).

- Querer racionalizar todo lógicamente. Esto es cuando el hombre empieza a decir cosas como “Pero, pensé que te gustaba” o “Pero vos me disté señales ¿Por qué ahora me rechazas? Esto es algo que transmite, no solo que no entiendes sobre el juego de seducción si no que tampoco respetas que ella pueda decir que “NO” en este momento, sin tener que ser interrogada e incomodada.

- Volver intentarlo inmediatamente. NO, NO, NO. FIN.

La mejor forma es “alivianar” la situación y sacarle toda la pesades e incomodidad.

Esto es algo difícil, porque estabas esperando un beso, te rechazaron y encima ¡tienes que hacer que todo sea cómodo con la persona que te rechazo! Jajaja. Pero de eso se trata ser un maestro de la seducción, de poder tener la cabeza fría.

Algunos chistes que me dieron resultado para esto son:

- Simular que llamo por teléfono y decir “Hola mama, si me ha rechazado”
- Decir “Nota mental próxima vez traer curitas para los rechazos”.
- Decir “Tendría que haberte preguntado tu signo para ver si éramos compatibles”.

La situación ideal es que la chica se ría de lo que dices y ahí puedas cambiar de tema y alivianar todo. Quiero aclarar que cuando digo que los chistes me dieron resultado significa que no solo sirvieron para sobrepasar esa situación, sino que además más adelante obtuve el beso una vez que cambié las emociones. Es importante entender que antes de perseverar debes cambiar las emociones de la mujer, si no haces eso estas poniendo a la mujer en una situación muy incómoda y forzando algo que NO VA.

Parte 6

DEJA DE SER INVISIBLE

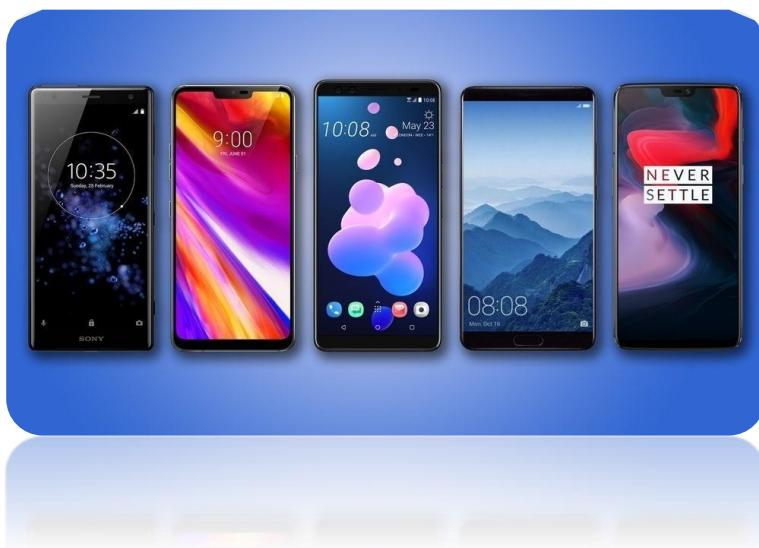
DIFERENCIATE O MUERE

En este capítulo, exploraremos cómo puedes destacarte de los demás hombres, un paso crucial si deseas progresar rápidamente en el mundo de la seducción. El escenario actual ha evolucionado significativamente: las mujeres ahora pueden disfrutar de atención constante las 24 horas del día gracias a las redes sociales. Antes, nuestros "competidores" eran otros hombres de nuestro entorno inmediato, pero hoy en día, las mujeres tienen acceso a hombres de todo el mundo. Esto significa que, ante una competencia más amplia, es aún más crucial diferenciarte del resto.

Para entender mejor este concepto, pensemos en el mercado de los teléfonos móviles. Hoy en día, la mayoría de las marcas de teléfonos compiten entre sí, y todas buscan diferenciarse ofreciendo mejores características. Aquellas marcas que no logran destacarse simplemente desaparecen del mercado. Cuando eliges un teléfono móvil, comparas precios, calidad, confianza en la marca, garantía, ¡todo!

Entonces, ¿por qué no aplicar un razonamiento similar en el ámbito de las relaciones personales? Al igual que en el mercado de los teléfonos, donde cada marca intenta ofrecer algo único, tú también puedes destacarte mostrando tus cualidades únicas y genuinas. Esto no significa que debas cambiar quién eres, sino más bien enfocarte en lo que te hace especial y diferente. Puede ser tu sentido del humor, tu pasión por un hobby, tu forma de ver el mundo, o incluso tu estilo personal.

Al igual que un teléfono móvil con una característica única que atrae a ciertos compradores, tus cualidades únicas te harán atractivo para las personas que realmente aprecian lo que tienes para ofrecer. En un mundo lleno de opciones, ser auténtico y fiel a ti mismo es la clave para destacar y conectar genuinamente con los demás.



La idea es diferenciarse antes de que siquiera abras la boca, esto te dará las siguientes ventajas:

- Más mujeres iniciaran una conversación con vos. (Usualmente con una pregunta random).

- Ellas se encontrarán más receptivas cuando inicies la conversación.
- Te darán más indicadores de interés (Proxemia, buscarán tu mirada, etc.)
- Las mujeres se preguntarán ¿quién eres? Por lo que la intriga inicial ya estará despierta.

En el mundo del marketing lo primero es llamar la atención del cliente, sin eso no tenemos nada, y acá no hay diferencia. Por eso es tan importante antes de hablar que note tu existencia de alguna manera, que ella ya te haya diferenciado, del resto de los hombres. Hay varias formas de hacerlo, la idea es que lo hagas de una manera que te destaque de forma positiva. Si transmites lo mismo que el 80% de hombres ella te pondrá en el mismo “Paquete” que al resto por lo que pasaras al olvido o la invisibilidad hasta que demuestres lo contrario.



Hasta las botellas de agua se diferencian para “destacarse”

ACLARACIÓN: Esto no significa que sea imposible hablarle a una chica sin diferenciarse, pero separarte del resto va a aumentar tus posibilidades de éxito en la interacción.

¿MUJERES PREJUCIOSAS?

Los seres humanos en general somos prejuiciosos, a través de los sentidos recibimos un montón de información y hay que entender que nuestro cerebro tiene como misión sobrevivir, por lo que el cerebro tiene un efecto que se llama economía cognitiva que nos sirve para clasificar posibles situaciones de peligro o amenaza y de ahí vienen los prejuicios. Si bien esto es algo que se puede trabajar conscientemente para poder quitar los que hoy en día no tendrían sentido, hay que entender que la mayoría de las cosas son subconscientes por lo que la primera impresión de una persona es inmediata e involuntaria.



Si te encuentras a una persona como en la foto, en un pasillo, no piensas “seguramente esta persona está buscando como afilar un cuchillo y por eso lo anda llevando”, lo más probable es que pienses que hay un loco suelto o un asesino por los pasillos. Gracias a los prejuicios hemos sobrevivido, y si bien hoy en día muchos no son necesarios, esto no significa que el cerebro se haya adaptado a no mandarnos señales de alerta cuando suceden ciertas situaciones.

APRENDE DE LAS HAMBURGUESAS

Imaginemos una situación para entender mejor cómo diferenciarse en un mundo lleno de opciones. Supongamos que estás de viaje en un país extranjero y te apetece comer una hamburguesa. Sin embargo, no conoces bien el lugar, así que pides recomendaciones a alguien local. Te dan una dirección, pero al llegar, te encuentras con que toda la calle está repleta de locales de hamburguesas. Ahora te enfrentas a la pregunta clave: ¿Cómo saber cuál de estos lugares ofrece una hamburguesa realmente buena?

Esta situación es un excelente ejemplo de cómo la diferenciación es crucial en un mercado saturado. Cada local de hamburguesas en esa calle tiene el desafío de destacar entre los demás. Algunos podrían hacerlo a través de un menú único, otros quizás se enfoquen en la calidad de sus ingredientes, y algunos más podrían tener una decoración o ambiente especial que los haga atractivos.

En este mar de opciones, aquellos locales que no logran diferenciarse probablemente pasen desapercibidos.



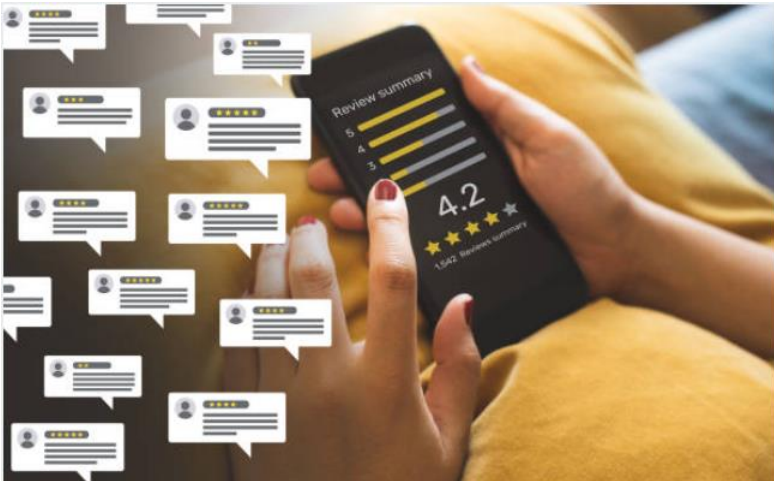
Usualmente la gente hace las siguientes cosas:

- Se fija las reseñas del local en internet para saber qué opina otra gente.
- ve la cantidad de personas que hay en el lugar o si hay una fila (demanda) para entrar.

- Mira la prolijidad del lugar, limpieza, vestimenta de los empleados, etc.
- Empaquetamiento, la presentación del producto.
- La forma en que atienden a los clientes, la actitud de los empleados.
- Las franquicias.

Empecemos con la comparación punto por punto.

RESEÑAS DE TERCEROS



Al buscar una buena hamburguesería en una calle llena de opciones, una estrategia común es revisar las reseñas de otros clientes. Las opiniones y experiencias compartidas por

personas que ya han probado las hamburguesas pueden ser un indicador clave de la calidad y el atractivo de cada local.

De manera similar, en el mundo de las relaciones personales y la seducción, la popularidad y la percepción social pueden jugar un papel importante. Imagina que eres una persona con una amplia red de contactos o con muchos seguidores en redes sociales. Esta visibilidad y popularidad pueden aumentar tu valor percibido, generando una sensación de confianza y deseo en los demás. A diferencia de alguien desconocido, que necesita trabajar para construir esa confianza y atractivo, tu presencia ya establecida en un círculo social o en línea te coloca en una posición ventajosa.

Este fenómeno se puede comparar con un restaurante que, gracias a sus numerosas reseñas positivas y su popularidad en redes sociales, atrae a más clientes. La gente tiende a sentirse atraída por lo que ya es popular o bien valorado por otros, ya que esto actúa como un sello de aprobación social.

En un escenario típico, puede que sea la mujer quien reciba mucha atención y cuya atención sea muy codiciada. Sin embargo, si tú, como hombre, tienes una presencia social fuerte y positiva, la dinámica puede cambiar. Tu tiempo se vuelve más valioso, ya que muchas personas desean interactuar contigo. Esto puede invertir el escenario habitual, haciendo que ahora sea tu atención la que se convierta en un bien codiciado.

Por ejemplo, piensa en un influencer conocido por su carisma y estilo de vida interesante. Su popularidad en línea puede hacer que muchas personas deseen conocerlo y pasar tiempo con él, lo que a su vez aumenta su atractivo. De manera similar, al desarrollar tu propia presencia y atractivo únicos,

puedes cambiar la dinámica de cómo los demás te perciben y responden a ti.

FILA DE DEMANDA



Imagina que estás caminando por una calle llena de bares y restaurantes. De repente, ves uno con una larga fila de gente esperando para entrar. Naturalmente, asumes que este lugar debe ser especial o superior a los demás, ya que atrae a una multitud mayor. Esta percepción de popularidad y demanda eleva el valor del lugar a tus ojos.

Esta misma lógica se puede aplicar al ámbito de las relaciones personales y la seducción. Por ejemplo, si entras a un bar acompañado de dos mujeres hermosas, esto puede

enviar una señal poderosa a los demás. Para los observadores, pareces ser un hombre de alto valor; alguien que ha capturado la atención y el interés de dos mujeres atractivas que, presumiblemente, tienen muchas opciones. Esto sugiere que hay algo en ti que te hace destacar entre la multitud, aumentando así la demanda por tu tiempo y atención.

Este fenómeno se conoce como "pre-selección" y es una de las maneras más rápidas y efectivas de generar atracción. La pre-selección funciona porque se basa en un principio biológico y psicológico profundo: tendemos a estar más interesados en personas que ya son deseables para otros. Es una forma de validación social.

Es importante destacar que no es necesario que las mujeres con las que te vean en el bar sean parejas románticas o sexuales. El simple hecho de que estén disfrutando de tu compañía es suficiente para enviar una señal de pre-selección. Esto se debe a que, en el contexto de la seducción, la presencia de estas mujeres indica que posees cualidades atractivas y deseables.

Considera el caso de una mujer hermosa, que probablemente tenga muchas opciones para citas, incluyendo invitaciones a cenas en lugares exclusivos. Si ella elige pasar su tiempo contigo, esto sugiere que ofreces algo más atractivo o valioso que sus otras opciones. Esta elección actúa como un poderoso endoso de tus cualidades, aumentando tu atractivo a los ojos de los demás. En resumen, la pre-selección es una herramienta poderosa en el mundo de la seducción, ya que aprovecha la tendencia humana a valorar lo que ya es deseado por otros.

CUIDADO E HIGIENE DEL LUGAR



Cuando visitamos un restaurante o cualquier establecimiento de comida, uno de los primeros aspectos en los que nos fijamos es la limpieza y el orden del lugar. Observamos detalles como la higiene del espacio, la vestimenta de los empleados, y el mantenimiento de las máquinas y utensilios. Estos elementos nos dan una primera impresión crucial sobre la calidad y el cuidado que el negocio pone en sus servicios.

Esta atención al detalle y al cuidado personal también es aplicable a nosotros mismos, especialmente en el contexto de las relaciones personales. No es necesario invertir una fortuna en ropa de alta gama (aunque si tienes los medios y deseas hacerlo, está perfectamente bien), pero sí es importante evitar presentarse con ropa sucia, rota o de aspecto descuidado. La

gente tiende a formar juicios rápidos basados en la apariencia, y una presentación descuidada puede llevar a ser descartado de inmediato.

Por ejemplo, si entras a un restaurante y ves que los empleados tienen mal olor o llevan ropa sucia, probablemente te formes una opinión negativa no solo sobre ellos, sino también sobre la higiene del lugar en general. Podrías pensar: “Si así tienen la ropa, ¿cómo estará la cocina donde preparan los alimentos?”, o “Si ellos no están limpios, ¿cómo estará mi comida?”. Incluso un detalle pequeño, como un agujero en la camiseta de un empleado, puede llevarte a cuestionar otros aspectos menos visibles, como la limpieza de áreas que no estás viendo directamente.

De la misma manera, en las interacciones sociales, la gente hace asociaciones similares basadas en cómo te presentas. Si tu ropa está desaliñada o sucia, pueden asumir que otros aspectos de tu vida personal también están descuidados. Por el contrario, una apariencia limpia y cuidada transmite que valoras y respetas tanto a ti mismo como a los demás, lo cual es atractivo en cualquier tipo de relación. En resumen, al igual que un restaurante limpio y bien cuidado invita a los clientes a entrar, una presentación personal prolija y cuidada invita a los demás a conocerte mejor.

EMPAQUETAMIENTO



La importancia de la presentación de un producto es un principio bien establecido en el mundo del marketing y la marca personal, algo que empresas como Apple han demostrado magistralmente. En el contexto de la imagen personal, especialmente para los hombres, esto se traduce en el concepto de "estilo". El estilo no se limita solo a la ropa que eliges, sino que también incluye tu forma de caminar, tu lenguaje corporal, tu tono de voz y la actitud general que proyectas.

Tomemos, por ejemplo, un corte de pelo único o no convencional. Algo así no solo capta la atención, sino que también puede transmitir un mensaje poderoso: "No me preocupa lo que los demás piensen de mí". Esta actitud puede

ser muy atractiva, ya que sugiere confianza y seguridad en uno mismo, cualidades altamente valoradas.

Para ilustrar aún más este punto, pensemos en la película "Atrápame si puedes". Esta película narra la historia de Frank William Abagnale, un estafador que logró hacerse pasar por piloto de avión, doctor y otras profesiones, simplemente estudiando y replicando su vestimenta y comportamiento. Aunque es un caso extremo, demuestra el poder de la presentación y el estilo. Abagnale entendió que la forma en que te vistes y te comportas puede influir significativamente en cómo te perciben los demás.

Esta película, basada en hechos reales, resalta la importancia de la imagen personal y cómo esta puede abrir o cerrar puertas en distintos ámbitos de la vida. En el mundo de las relaciones personales, tu estilo y la forma en que te presentas pueden tener un impacto considerable en la percepción que los demás tienen de ti. Un estilo bien definido y una presentación cuidada pueden comunicar mucho sobre tu personalidad, tus valores y tu confianza, elementos clave en la atracción y las interacciones sociales.

SERVICIO AL CLIENTE



La forma en que los empleados atienden a los clientes en cualquier establecimiento puede marcar una gran diferencia en la experiencia del cliente. Por ejemplo, un empleado que recibe a los clientes con una sonrisa genuina y una actitud positiva no solo hace que la experiencia sea más agradable, sino que también puede ser un factor decisivo para que los clientes quieran regresar. Esta actitud acogedora y amable crea un ambiente cálido y acogedor.

Aplicando este principio al ámbito personal, especialmente en situaciones sociales, la actitud general de un hombre es crucial. No es necesario estar sonriendo constantemente, pero sí es importante mantener una actitud enérgica y abierta. Imagina dos escenarios en una fiesta: en el primero, un hombre se sienta solo, sin interactuar con nadie, casi como si fuera

parte del mobiliario. En el segundo, otro hombre se mueve con una actitud abierta, dispuesto a conocer gente y socializar activamente. La diferencia entre estos dos enfoques es notable.

En el contexto de conocer personas nuevas, especialmente mujeres, la actitud también juega un papel fundamental. Hay una gran diferencia entre el hombre que va a un lugar específicamente con el objetivo de conocer mujeres y aquel que va con la intención de disfrutar de la experiencia de conocer a otras personas en general. Las mujeres suelen percibir rápidamente estas intenciones. Mientras que el primero puede transmitir una sensación de necesidad, el segundo proyecta una sensación de abundancia y confianza en sí mismo.

Es importante recordar que muchas personas asisten a eventos sociales como una forma de escapar de la rutina diaria, incluyendo trabajos que quizás no disfruten. Buscan un ambiente relajado y positivo. Por lo tanto, encontrarse con alguien que tiene una actitud seria o amargada puede ser desalentador. En cambio, una persona que irradia una energía positiva y abierta es mucho más atractiva y bienvenida en cualquier ambiente social. Esta actitud no solo mejora tus propias experiencias sociales, sino que también enriquece las de aquellos que te rodean.

FRANQUICIAS



Las franquicias o cadenas de negocios siguen los mismos sistemas entre sí y usualmente tienen la misma calidad de comida. Entonces, si no conocemos un lugar, pero sabemos que es una franquicia de un lugar bueno, supondremos que este lugar vale la pena. Esto lo comparo con tu círculo social, la gente suele tener amistades del Mismo Estatus, pongamos un ejemplo. Supongamos que dos famosos entran a un café, y todo el mundo los reconoce, las mujeres no pueden parar de mirarlos y en ese momento entras vos, Juancito, los saludas y te sientas con ellos. Las mujeres instantáneamente van a tratar

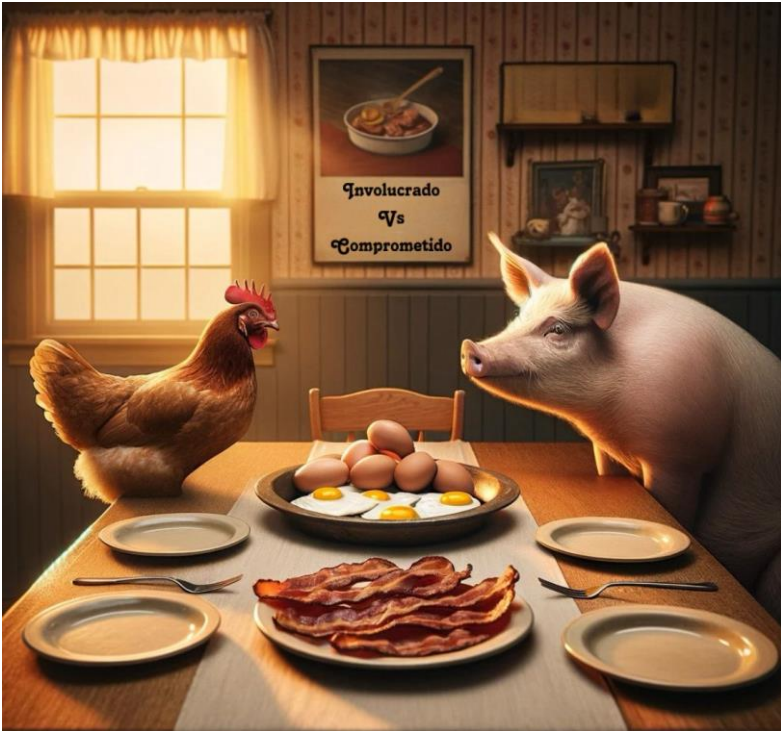
de reconocerte y si no te conocen, se preguntarán ¿Quién es él?

El estatus social de las personas es algo que nos puede jugar a favor o encontrar. Esto es algo que aprendemos bien temprano en la escuela. La mayoría de los niños quiere estar con los chicos populares, pertenecer a ese círculo te daba una especie de privilegio y no es coincidencia que los chicos populares tenían las chicas más hermosas. Por esta razón es importante aprender habilidades sociales, porque abarca una gran cantidad de ventajas, no solamente con las mujeres, los contactos es algo que te ayudara a lo largo de tu vida y en especial en los negocios.

Parte 7

EL COMPROMISO CON EL CAMBIO

¿GALLINA O CERDO?



Lo primero que necesitamos para cambiar es tomar la decisión de hacerlo.

Se dice que, en un desayuno de huevos con jamón, la gallina está 'involucrada', pero el cerdo está 'comprometido'. En esta analogía, los huevos representan la contribución de la gallina, algo que le exige cierto esfuerzo, pero que no compromete su vida. Por otro lado, el jamón representa la contribución del

cerdo, lo que implica un sacrificio total, ya que, para proporcionar el jamón, el cerdo debe dar su vida.

La moraleja de esta historia es que, en algunas situaciones o proyectos, hay personas que están 'involucradas', es decir, participan, pero hasta cierto punto y pueden retirarse sin perderlo todo. Mientras tanto, otras están 'comprometidas', lo que significa que han invertido en el proyecto o causa de manera mucho más significativa y, a menudo, con mayores riesgos. La mayoría de las personas que triunfan son las que están comprometidos con el cambio y que saben que cualquier camino hacia el éxito requiere sacrificios y desafíos.

Veamos algunos puntos para tener en cuenta.

CLARIDAD EN LOS OBJETIVOS

La claridad en tus objetivos es como el GPS de tu viaje hacia el cambio. Imagina que estás en un viaje por carretera. Si no sabes a dónde vas, podrías terminar dando vueltas en círculos, ¿verdad? Lo mismo ocurre con los cambios en la vida. Necesitas saber exactamente adónde quieres ir.

Así que, primero, piensa en lo que realmente deseas cambiar. Desde las cosas más grandes hasta las más pequeñas. Sea lo que sea, ponlo en palabras claras. Por ejemplo, en lugar de decir "quiero ser más social", podrías decir "quiero poder hablar con una mujer que no conozco en una fiesta". Así, en lugar de un deseo vago, tienes un objetivo concreto.

Ahora, aquí viene la parte divertida: haz que tus objetivos sean SMART. No, no es que tus objetivos necesiten ponerse

gafas y leer libros (aunque eso sería bastante gracioso), SMART significa Específico, Medible, Alcanzable, Relevante y Temporal:

- Específico: Sé claro en lo que quieres lograr. (Hablar con una chica en una fiesta)
- Medible: Asegúrate de que puedes medir tu progreso. (Si hable lo logre, si no hable, no lo logre.)
- Alcanzable: Elige algo desafiante, pero posible. (Antes de decir “quiero hablar con la mujer más linda de la fiesta, aunque este rodeada de hombres” puedes empezar con “quiero hablar con una mujer, sin importar si me gusta ella o no”)
- Relevante: Tu objetivo debe ser importante para ti y ajustarse a tus valores y tu vida en general. (El objetivo de hablar con una mujer en una fiesta hace que baje mi ansiedad luego de lograrlo y al mismo tiempo aumente mi seguridad en mí mismo)
- Temporal: Ponle una fecha límite. (dentro de los próximos 15 días)

Así que, si estamos hablando de mejorar la sociabilidad, un objetivo SMART podría ser: "Para finales de los próximos 15 días, voy a hablarle a una mujer en una fiesta". Ahora tienes un destino claro, y eso hace que sea mucho más fácil trazar el camino para llegar allí. ¡Y recuerda, disfruta del viaje tanto como del destino!

Comprensión de los sacrificios necesarios

Los sacrificios a menudo vienen con el cambio es imposible hacer un cambio haciendo las mismas cosas de siempre y sin dejar otras. Como cuando decides quedarte a estudiar para un

examen, pero eso significa que no puedes quedarte en casa viendo tu serie favorita. Cada elección tiene su costo, ¿verdad?

Entonces, cuando estás planeando hacer un cambio en tu vida, es importante ser realista sobre lo que podrías tener que renunciar o ajustar. No es para desanimarte, ¡para nada! Es para que estés preparado y puedas manejarlo mejor.

Por ejemplo, digamos que quieres empezar a mejorar la forma en que te comunicas con las personas. Eso probablemente signifique que tendrás que sacrificar algunas horas en las que mirabas series de tu show favorito. O si estás apuntando a conocer más mujeres, podrías necesitar dedicar tiempo después del trabajo para socializar (aunque no tengas ganas), lo que podría significar menos tiempo para estar con amigos jugando al counter strike.

Y aquí hay algo importante: estos sacrificios pueden sentirse difíciles al principio, pero recuerda por qué estás haciendo estos cambios. Es como invertir en ti mismo. Al principio, puedes sentir que estás perdiendo algo, pero a largo plazo, estás construyendo hacia algo mucho más grande y mejor.

También, sé consciente de tus límites. No quieres sacrificar tanto que te quedes sin energía o te sientas infeliz. Se trata de encontrar ese equilibrio donde estás empujando hacia tus objetivos, pero sin agotarte.

Así que, en resumen, al planificar cambios, piensa en lo que podrías necesitar ajustar en tu vida. Puede ser tu tiempo, tus finanzas, tu energía, incluso algunas relaciones. Pero mantén los ojos en el premio y recuerda: estos sacrificios son pasos hacia la versión de tu vida que estás emocionado de crear. ¡Y eso es algo bastante emocionante!

GESTION DEL TIEMPO



Este es un punto crucial, especialmente cuando estás navegando por las aguas a veces turbulentas del cambio. Sin saber gestionar el tiempo muchas veces pensamos que estamos siendo productivos, pero no lo somos, presta atención a los siguientes puntos:

1. **Priorización:** Primero, determina qué es lo más importante para ti y tu objetivo. Esto es como tener un mapa de tesoro y marcar el lugar donde está enterrado el oro. Pregúntate: ¿Qué actividades te acercan más a tu objetivo? Esas son tus prioridades.

2. **Uso Efectivo del Tiempo:** Ahora, piensa en cómo estás utilizando tu tiempo actualmente. Haz un seguimiento de tus actividades diarias durante una semana y observa dónde podrías estar perdiendo tiempo en cosas que no son tan

importantes. Es como ajustar las velas de tu barco para atrapar el viento de manera más eficiente.

3. **Decir “No”:** Aprender a decir “no” a las cosas que no encajan con tus prioridades es crucial. Esto puede ser difícil, pero es como cerrar las escotillas cuando hay tormenta – protege tu barco (tu tiempo) de ser inundado por actividades innecesarias.

4. **Planificación y Organización:** Utiliza herramientas como agendas, aplicaciones de gestión del tiempo o listas de tareas para organizar tu día. Planifica tus tareas en función de tus niveles de energía y productividad. Algunas personas son más eficientes por la mañana, mientras que otras trabajan mejor por la noche.

5. **Establece Límites Claros:** Si estás trabajando en casa o tienes otras responsabilidades, establece límites claros. Es como tener una brújula que te mantiene en curso – sabes dónde empieza y termina el tiempo dedicado a cada aspecto de tu vida.

6. **Tiempo para Descansar y Recargar:** No olvides programar tiempo para descansar. Incluso los capitanes más hábiles necesitan dormir. El descanso adecuado aumenta tu eficiencia y claridad mental.

7. **Flexibilidad:** Si algo no funciona como planeaste, está bien ajustar tus velas. La flexibilidad es clave. Las condiciones del mar (tu vida) pueden cambiar, y ser capaz de adaptarte te ayudará a mantener el rumbo.

8. **Revisión y Ajuste:** Regularmente revisa cómo estás utilizando tu tiempo y haz ajustes según sea necesario. Es

como verificar tu mapa y asegurarte de que todavía estás en el camino correcto hacia el tesoro.

En resumen, gestionar tu tiempo y prioridades es como dirigir tu propio viaje. Al ser consciente de cómo utilizas tu tiempo y asegurándote de que se alinea con tus objetivos, te estarás poniendo en el camino más directo hacia tus metas.

RED DE APOYO

Cuando decides hacer un cambio significativo en tu vida, no es raro encontrarte con que las personas más cercanas a ti, incluidos amigos y familiares, no siempre entienden o apoyan tu decisión. Es como si estuvieras listo para zarpar hacia nuevos horizontes, pero tus seres queridos están preocupados por el cambio de rumbo. Aquí hay algunos puntos para reflexionar y consejos sobre cómo manejar esta situación:

- **Diferentes Perspectivas y Miedos:** A veces, los seres queridos actúan desde su propia perspectiva o miedo al cambio. Pueden preocuparse por tu bienestar o simplemente no entender tus razones. Es como si hablaran un idioma diferente en este viaje que estás emprendiendo.
- **Comunicación Abierta y Honesta:** Intenta explicarles tus razones y cómo te sientes al respecto. A veces, una conversación abierta puede ayudar a aclarar malentendidos. Es como enviarles una invitación para unirse a ti en este viaje, o al menos para que entiendan por qué es importante para ti.
- **Establecer Límites:** En algunos casos, puede ser necesario establecer límites saludables. Si sientes que las

opiniones de los demás te están impidiendo avanzar, es importante recordar que tu viaje es tuyo y solo tuyo. Es como ajustar las velas de tu barco para navegar en la dirección que tú elijas, incluso si otros no están de acuerdo.

- **Busca Apoyo en Otro Lado:** Si no encuentras el apoyo que necesitas en tu círculo cercano, busca grupos, comunidades o individuos que compartan tus intereses o que hayan pasado por cambios similares. Pueden ofrecerte la comprensión y el apoyo que tus seres queridos no pueden.

- **Empatía y Paciencia:** A veces, los seres queridos pueden tardar en aceptar tu cambio. Dale tiempo y espacio para procesar, al igual que tú necesitaste tiempo para decidir hacer este cambio.

- **Reflexiona sobre la Influencia de las Relaciones:** Piensa en cómo las relaciones afectan tu energía y motivación. Si las interacciones con ciertas personas constantemente te desaniman o te hacen dudar de ti mismo, considera cómo puedes minimizar su impacto negativo en tu vida.

- **Mantén tu Enfoque y Determinación:** Aunque es valioso considerar los consejos y preocupaciones de los demás, al final del día, debes ser fiel a ti mismo y a tus propios objetivos. No dejes que el miedo o la incomprensión de los demás descarrilen tus planes.

En última instancia, recuerda que es normal y hasta esperado que no todos en tu vida entiendan o apoyen los cambios que deseas hacer. A veces, este viaje puede sentirse solitario, pero también es una oportunidad para crecer y aprender sobre ti mismo y sobre quién está realmente ahí para

ti en los momentos cruciales. Mantén el rumbo y confía en tus decisiones.

Con respecto a este tema tengo un regalo para ustedes. Cualquiera que haya comprado este libro puede tener acceso al grupo de telegram privado donde está la gente que ha comprado mis productos y ha querido tener acceso al mismo. En este grupo puedes encontrar gente que ha pasado tu camino o que lo está transitando, de esta forma no te sentirás solo y podrás sentirte comprendido como al mismo tiempo recibir y dar consejos. Solo escíbeme a mi Instagram con la frase “Quiero entrar al grupo de telegram” y una vez confirmado que compraste el libro **¡te daré acceso totalmente gratis!**

CELEBRA LOS PEQUEÑOS EXITOS

Esto una parte esencial en el viaje hacia tus metas. Piénsalo como hacer una pausa en un largo viaje para disfrutar del paisaje, en lugar de esperar solo a llegar al destino. Aquí te dejo algunas ideas y razones para hacerlo:

1. Reconocimiento de Progreso: Cada pequeño éxito es un paso hacia tu objetivo final. Celebrar estos logros te ayuda a reconocer que estás avanzando, incluso si a veces el progreso parece lento. Es como marcar tu mapa para ver cuánto has viajado ya.

2. **Motivación Sostenida:** Al celebrar los pequeños logros, mantienes alta tu motivación. Es una forma de recordarte a ti mismo que estás haciendo un buen trabajo y que vale la pena seguir adelante. Piénsalo como animarte a ti mismo durante una carrera.

3. **Refuerzo Positivo:** La celebración actúa como un refuerzo positivo, lo que psicológicamente te ayuda a asociar el trabajo duro con una recompensa gratificante. Es como darle a tu cerebro un pequeño premio por su esfuerzo.

4. **Evita el Agotamiento:** Centrarte solo en grandes metas puede ser abrumador y llevar al agotamiento. Celebrar los pequeños éxitos te da respiraciones necesarias y te ayuda a mantener un equilibrio saludable.

5. **Compartir con Otros:** Compartir tus pequeños logros con amigos, familiares o tu red de apoyo puede fortalecer tus relaciones y construir un sistema de apoyo más sólido. Es como tener a tu equipo de porristas personal.

6. **Reflexión Constructiva:** Cada pequeña victoria ofrece una oportunidad para reflexionar sobre lo que funcionó bien y lo que puedes hacer aún mejor. Es un aprendizaje continuo.

7. **Cómo Celebrar:** Las celebraciones no tienen que ser grandes. Puede ser algo tan simple como tomarte una noche libre, disfrutar de tu comida favorita, comprar algo pequeño para ti, o simplemente tomarte un momento para agradecerte a ti mismo.

8. **Documenta tu Progreso:** Llevar un diario o registrar tus logros de alguna manera puede ser una fuente de inspiración y

un recordatorio tangible de cuánto has logrado cuando mires hacia atrás.

Celebrar los pequeños éxitos es como dar pasos conscientes en un sendero largo y hermoso, en lugar de simplemente correr hacia el final sin mirar alrededor. Te permite apreciar el viaje, mantiene tu espíritu elevado y te recuerda constantemente por qué estás haciendo lo que haces. ¡Así que no olvides dar un aplauso por esos pequeños pero significativos triunfos!

Por último, hablemos del avatar.

EL AVATAR



Imagina que la vida es como un videojuego y tú eres un personaje en él, tu propio “avatar”. En los videojuegos, los avatares son los personajes que los jugadores controlan, y cada avatar tiene sus propias habilidades, desafíos y aventuras. Ahora, piensa en ti mismo de esa manera en tu vida diaria.

Cuando te ves a ti mismo como un avatar, básicamente te estás dando un poco de distancia emocional de las situaciones

que enfrentas. Es como dar un paso atrás y decir: “Esto no es un reflejo directo de mí como persona, sino una experiencia que mi avatar está viviendo”. Esto te permite ver los desafíos y las interacciones desde una perspectiva más objetiva y menos personal.

Beneficios de Ver la Vida Como tu Avatar

1. **Menos Presión Personal:** Al separarte un poco de tu situación, sientes menos presión. Es como jugar un juego: si tu avatar falla, puedes intentarlo de nuevo sin estrés.

2. **Mayor Capacidad para Tomar Riesgos:** Al igual que en los videojuegos, puedes sentirte más libre para probar cosas nuevas y explorar, porque lo ves como parte de la aventura de tu avatar, no como un riesgo personal grande.

3. **Aprendizaje y Adaptabilidad:** Cada error es solo una forma de aprender y mejorar. Si tu avatar comete un error, no es el fin del mundo; es solo una oportunidad para crecer.

4. **Distanciamiento de las Críticas:** Las críticas o comentarios negativos afectan menos, ya que los ves como dirigidos a tu avatar y no a ti personalmente. Esto te permite evaluarlos de manera más objetiva.

5. **Enfoque en el Crecimiento Personal:** Puedes enfocarte en desarrollar habilidades y superar desafíos, igual que mejorarías las habilidades de un personaje en un juego.

6. **Mejor Manejo del Estrés y la Ansiedad:** Al despersonalizar los desafíos, puedes reducir el estrés y la ansiedad que a menudo vienen con ellos.

7. **Más Diversión y Experimentación:** Al igual que en un juego, puedes experimentar y divertirse más con la vida.

Pruebas diferentes “estrategias de juego” y ves qué funciona mejor para tu avatar.

Por último, entender que las reacciones de las mujeres dependen más de tus acciones y lo que comunicas que de tu apariencia física es clave. Por eso, adoptar la mentalidad de un “Avatar” puede ser realmente práctico. Si las cosas van bien, es una señal de que estás haciendo las cosas correctamente; y si no, simplemente significa que hay espacio para aprender y mejorar. Piensa en cómo puedes mejorar estas habilidades y técnicas de interacción, y verás cómo eso influye positivamente en tus experiencias. En resumen, ver tu vida como la de un avatar te permite abordar las situaciones de manera más lúdica y creativa. Te da la oportunidad de experimentar, aprender y crecer, sin llevar el peso emocional de cada desafío de manera tan personal. ¡Es como convertirse en el héroe de tu propio juego, aprendiendo y evolucionando con cada nueva aventura!

Por último, falta la creación del Plan, pero esto tendrá su capítulo aparte y será el siguiente.

Parte 7
EL PLAN

SI FALLAS AL PLANEAR ESTAS PLANEANDO FALLAR



Un avión se precipitó en una isla desierta, dejando a los sobrevivientes en un estado de confusión y miedo. En un intento desesperado por encontrar una salida, se adentraron en la espesura de la jungla, impulsados por el instinto de supervivencia, con la esperanza de hallar alguna señal que le indicara el camino a la salvación.

Tras días de vagar sin dirección, una de las sobrevivientes, impulsada por un destello de ingenio, decidió escalar un árbol alto. Desde esa altura, su mirada abarcó un panorama más amplio, revelando una verdad impactante: habían estado

caminando en sentido contrario a la salvación. Esta revelación fue un punto de inflexión. Con una perspectiva renovada, el grupo redirigió su marcha.

Este cambio de rumbo resultó ser crucial, llevándolos a una parte de la isla desde donde pudieron enviar señales de su ubicación y, finalmente, ser rescatados.

La historia de estos sobrevivientes es una poderosa metáfora sobre la importancia de la planificación. En la vida, como en una isla desierta, sin un plan claro, es fácil perderse en la jungla de la incertidumbre y el caos. La planificación no es solo un mapa que nos guía, sino una brújula que nos orienta cuando nos desviamos del camino.

El control emocional juega un papel crucial en este proceso. En momentos de crisis, es fácil dejarse llevar por el pánico o la desesperación. Sin embargo, aquellos que mantienen la calma y piensan estratégicamente son capaces de ver más allá del horizonte inmediato, identificando rutas y soluciones que permanecen ocultas para los demás.

Por lo tanto, antes de emprender cualquier empresa, ya sea una aventura, un proyecto personal o un desafío profesional, es esencial detenerse y trazar un plan. Definir objetivos claros, establecer pasos concretos y anticipar posibles obstáculos no solo aumenta las probabilidades de éxito, sino que también proporciona una sensación de seguridad y control en medio del caos.

En resumen, la planificación es la llave que abre las puertas de las oportunidades y el faro que nos guía a través de las tormentas de la incertidumbre. Como los sobrevivientes de nuestro relato, a veces necesitamos elevarnos por encima de

nuestra situación actual para obtener una visión más clara y encontrar el camino hacia nuestros objetivos.

Para planificar usaremos la metodología S.M.A.R.T del libro de S. J. Scott. Vamos a profundizar en cada uno de los puntos definiéndolos y explicando cómo puedes lograrlos de manera simple.

Específicos

El primer paso es hacer metas claras y bien explicadas. Es muy importante ser específico para saber bien lo que quieres lograr. Una meta específica es fácil de entender y no tiene confusiones. Por ejemplo, en lugar de decir algo general como "quiero estar en forma", es mejor decir algo más claro como "quiero correr 5 kilómetros en menos de 30 minutos". Así sabes exactamente lo que quieres alcanzar.

1. Para facilitar el establecimiento de objetivos específicos utiliza la técnica de las 5 W (What, Why, Who, Where, When):

- What (Qué): Define claramente qué quieres lograr.
- Why (Por qué): Entiende por qué es importante este objetivo para ti.
- Who (Quién): Identifica quién está involucrado o quién puede ayudarte.
- Where (Dónde): Determina dónde se llevará a cabo la acción.
- When (Cuándo): Establece un marco temporal para la realización.

Ejemplo:

- **Qué:** Iniciar conversaciones con personas.
- **Por qué:** Mejorar tu confianza y habilidades sociales.
- **Quién:** Tú, con el apoyo de amigos o mentores.
- **Dónde:** En eventos sociales y reuniones o en cualquier lugar.
- **Cuando:** En el próximo mes.

1. **Divide grandes objetivos en objetivos más pequeños:** Desglosar un objetivo grande en tareas más pequeñas y manejables puede hacer que sea menos abrumador y más claro en términos de pasos específicos a seguir.

2. **Escribe tus objetivos:** Documentar tus objetivos puede ayudar a clarificarlos y comprometerte más con ellos. Al escribir, tiendes a ser más específico y detallado.

Medibles

Segundo paso es que puedes saber con facilidad cuánto has avanzado y cuánto te falta para alcanzar tu meta.

Piensa en tu meta como algo que puedes contar o medir. Por ejemplo, si quieres leer más libros, puedes contar cuántas páginas lees cada día. Si puedes medir tu meta, sabrás si te estás acercando a lo que quieres lograr.

Consejos Sencillos para Medir tus Metas

1. **Haz una lista de lo que quieres lograr:** Escribe lo que quieres alcanzar y cómo sabrás que lo has conseguido. Como decir "quiero leer 10 páginas cada noche" o "quiero hablar con 1 chica que no conozco en una fiesta"

2. **Usa una tabla o un calendario:** Puedes usar un calendario o hacer una tabla para marcar cada vez que haces algo hacia tu meta, como cada día que hablas con un extraño/a.

Alcanzable

El 3er paso es que tus metas deben ser algo que realmente puedes hacer. No deben ser tan difíciles que te sientas triste por no poder hacerlas.

Por ejemplo, si te poner la meta de hablar con una mujer que está rodeada de hombres y tú crees que es imposible, debes empezar con metas que tú crees que sean posibles para ir incrementando la dificultad a medida que incrementas la habilidad. Piensa en pequeño al principio empieza con metas pequeñas que sean fáciles de hacer.

1. **Aprende nuevas cosas:** A veces, para alcanzar una meta, necesitas aprender algo nuevo. Por ejemplo, si quieres parecer más seguro de ti mismo puedes hacer teatro o practicar técnicas de oratoria, etc.

2. **Sé paciente y persistente:** Algunas metas toman tiempo. No te rindas si no ves resultados de inmediato. Sigue intentándolo y con el tiempo verás el progreso.

Relevantes

El cuarto paso es asegurarte de que tus metas sean Relevantes

Cuando tus metas son relevantes, se alinean con tus valores personales y tus deseos más profundos. Esto es especialmente importante en áreas como las dinámicas sociales y la seducción, donde el éxito depende en gran medida de tu autenticidad y pasión. Aquí hay algunos consejos para ayudarte a establecer metas relevantes en este ámbito:

1. Elige metas que resuenen con tus pasiones y valores personales: Tus metas deben estar alineadas con lo que genuinamente te interesa y te apasiona. Por ejemplo, si disfrutas de la música, establece metas para mejorar tus habilidades de conversación en conciertos o eventos musicales. Esto asegura que tus metas en dinámicas sociales sean auténticas y significativas para ti.

2. Considera el impacto a largo plazo en tu vida y carrera: Reflexiona sobre cómo tus metas pueden beneficiarte en el futuro. Por ejemplo, ser más elocuente y carismático puede mejorar tus oportunidades en entrevistas de trabajo o en liderazgo, además de enriquecer tus relaciones personales.

Tiempo

Imagina que tienes tres meses para transformarte en una persona más carismática y socialmente hábil. ¿Cómo te sentirías al alcanzar esa meta en el tiempo establecido? Este es el quinto y crucial paso del método SMART: **Establecer un límite de tiempo para tus metas.**

1. Elige una fecha de finalización: Piensa en cuándo quieres haber logrado tu meta. Por ejemplo, si tu objetivo es mejorar tu habilidad para iniciar conversaciones interesantes, podrías proponerte: "En un mes, iniciaré conversaciones con al menos tres personas desconocidas cada semana". Marca esta fecha en tu calendario.

2. Evita la procrastinación: No esperes hasta el último momento para trabajar en tu meta. La procrastinación es el enemigo del progreso, especialmente en habilidades sociales y seducción.

3. Compromiso y Responsabilidad: Comparte tus fechas límite con un amigo o mentor. Esto crea un sentido de responsabilidad y te mantiene en el camino correcto.

4. Revisión Regular: Revisa tu progreso regularmente. ¿Estás cumpliendo con tus mini metas? ¿Necesitas ajustar algo?

5. Realismo: Asegúrate de que tus plazos sean realistas. Demasiado cortos y te sentirás abrumado; demasiado largos y podrías perder el enfoque.

6. Celebración: Cuando alcances tus metas, celebra tus logros. Esto refuerza el comportamiento positivo y te motiva a seguir adelante.

Recuerda, el límite de tiempo no es solo una fecha en el calendario; es un **Compromiso** contigo mismo para crecer y mejorar. Al seguir estos pasos, no solo trabajarás hacia tus metas de manera organizada, sino que también disfrutarás el viaje hacia convertirte en una persona más segura y socialmente hábil.

EJEMPLO DEL METODO SMART

Para socializar en fiestas de manera efectiva en un plazo de tres meses, es útil emplear el método SMART, que se basa en establecer objetivos específicos, medibles, alcanzables, relevantes y temporales. Aquí te presento un plan detallado siguiendo este método:

1. Específico (Specific)

Objetivo: Mejorar habilidades sociales para interactuar con confianza en fiestas y eventos sociales.

- Acciones Específicas:
- Identificar áreas específicas para mejorar, como iniciar conversaciones, mantener el interés en los diálogos o aprender a leer el lenguaje corporal.
- Elegir al menos dos eventos o fiestas al mes para asistir.

2. Medible (Measurable)

Cómo Medir el Progreso:

- Mantener un diario social donde se registren las interacciones, lo que funcionó y lo que se puede mejorar.
- Fijar un objetivo de número de personas nuevas para conocer en cada evento (por ejemplo, 2 personas por fiesta).

3. Alcanzable (Achievable)

Estrategias para Lograrlo:

- Leer libros o ver videos sobre habilidades sociales y lenguaje corporal.
- Practicar habilidades sociales en situaciones de baja presión, como con amigos o en reuniones pequeñas.
- Considerar la posibilidad de unirse a un grupo o club para practicar habilidades sociales regularmente.

4. Relevante (Relevant)

Asegurarse de que el Objetivo es Pertinente:

- Reflexionar sobre por qué es importante mejorar en socializar. ¿Es para hacer nuevos amigos, networking profesional, aumentar mi atractivo en las mujeres o simplemente para aumentar la confianza?
- Asegurarse de que las actividades elegidas para mejorar las habilidades sociales estén alineadas con estos motivos.

5. Temporal (Time-bound)

Establecer un Marco Temporal:

- Establecer metas semanales y mensuales para revisar el progreso.
- Al final de los tres meses, hacer una evaluación completa de los avances y ajustar los objetivos si es necesario.

Ejemplo de Plan Semanal:

- Semana 1-4: Enfocarse en la investigación y aprendizaje. Leer un libro sobre habilidades sociales, lenguaje corporal, oratoria, etc. Empezar a iniciar

conversaciones con cualquier persona que tenga contacto, ejemplo: el kiosquero, verdulero, etc.

- Semana 5-8: Comenzar a asistir a eventos pequeños. Practicar iniciar conversaciones y mantenerlas. Hacer chistes, relajar y estar cómodo. Registrar experiencias en el diario social.
- Semana 9-12: Asistir a eventos más grandes. Aplicar las habilidades aprendidas y tratar de conocer a un número mayor de personas. Empezar a hablar con mujeres y coquetear con ellas. Presentar una persona con otra. Liderar situación. Tomar decisiones. Arriesgar. Evaluar el progreso y ajustar las técnicas según sea necesario.

Este plan SMART es una guía para que vos puedas construir tu propio plan en base a tus deseos necesidades y tiempos presentes. Recuerda que la clave es la práctica constante y la disposición para aprender de cada experiencia.

Parte 8

LA FORMULA

ATRACCION Y CONFIANZA

En el laberinto de las relaciones humanas, dos elementos emergen como pilares fundamentales para el despliegue de la intimidad: la atracción y la confianza. Estos componentes, aunque distintos, se entrelazan en una danza delicada y esencial, particularmente en el contexto de los encuentros sexuales.

Para muchos hombres, la atracción es el motor impulsor que desencadena el deseo de un encuentro sexual. Sin embargo, la atracción, aunque poderosa, es solo una mitad de la ecuación. La otra mitad, la confianza, es un elemento crucial que a menudo es subestimado, especialmente cuando se trata de relaciones con mujeres.

Las mujeres, al considerar un encuentro sexual, buscan en su pareja potencial no solo un magnetismo físico o emocional, sino también un sentido de seguridad y confianza. Este aspecto es vital para su bienestar y comodidad. Ignorar la importancia de la confianza es un error común entre muchos hombres, que a menudo intentan "cerrar el trato" prematuramente, basándose únicamente en la atracción mutua. Este enfoque puede resultar contraproducente, ya que la falta de confianza puede inhibir el deseo de la mujer de avanzar en la relación.

Otro error frecuente es el intento de algunos hombres de forjar una amistad con la esperanza de que evolucione hacia algo más. Sin embargo, si no se establece una intención hombre-mujer desde el principio, es probable que el hombre sea relegado a la llamada "zona de amigos", un territorio del que es difícil escapar.

La clave, entonces, es un equilibrio cuidadoso entre la generación de atracción y la construcción de confianza. La atracción puede ser instantánea o desarrollarse gradualmente; puede ser el resultado de la popularidad y el respeto social, o de la conexión emocional que se construye con el tiempo. Por otro lado, la confianza requiere consistencia y autenticidad. Cualquier incongruencia en las acciones o palabras de un hombre puede erosionar la confianza, y con ella, la atracción que una mujer siente por él. A diferencia de la atracción, que puede fluctuar, la confianza una vez perdida es difícil, si no imposible, de recuperar.

Hacer preguntas generales y después específicas

Al principio cuando estas conociendo a las personas las preguntas son generales y después se van volviendo específicas para conocer detalles más profundos de cada uno. Algo muy importante que tienes que hacer como hombre es tener una escucha activa, pero no solamente para que ella se sienta escuchada, sino porque la mujer te dará pistas, indirectas y demás información sobre lo que quieren, sobre lo que no quieren y sobre sus creencias limitantes. Esta información te sirve a futuro para tener en cuenta cuando haces una propuesta.

Ejemplos:

Ella: "Mejor no digo lo que pienso, no quiero que me vean como conflictiva"

Creencia limitante: "Si soy directa con lo que quiero, pareceré mandona o difícil."

Ella: "¿Crees que hice bien? Siempre me preocupa lo que los demás piensen de mí."

Creencia limitante: "Necesito la aprobación de los demás para sentirme valiosa."

Ella: "Si muestro cómo me siento realmente, pensarán que soy débil."

Creencia limitante: "No puedo ser fuerte y mostrar mis emociones al mismo tiempo."

Saber las creencias limitantes de la otra persona te dice como esta ve el mundo, y en base a eso tú puedes ver varias cosas. Primero si te interesa verte con una mujer con esas creencias, segundo al entender cómo ve el mundo puedes elaborar las propuestas de una forma más acorde a su punto de vista y tercero vas a saber que cosas son más difíciles para ella de aceptar y que cosas no.

¿TE ESTAS SABOTEANDO?

Imagina a un elefante bebé que lo atan a un pequeño poste con una cuerda. Al principio, el pequeño elefante tira y lucha con todas sus fuerzas. Cada intento fallido de liberarse es un golpe a su espíritu. Con el tiempo, sus esfuerzos se desvanecen; la desilusión se asienta en sus ojos.

Ahora, piensa en este mismo elefante, años después. Ha crecido en tamaño y fuerza, lo suficiente como para derribar árboles con su poderosa trompa. Sin embargo, sigue atado a un poste, no mucho más grande que el original. Podría liberarse con un simple tirón, pero no lo hace. ¿Por qué? Porque en su mente, aún se ve a sí mismo como aquel pequeño elefante incapaz de romper la cuerda.

Esta historia es un poderoso recordatorio de cómo nuestras creencias tempranas, especialmente aquellas incrustadas en nosotros durante nuestra juventud, pueden limitarnos de formas que no coinciden con nuestra realidad actual.

En relación con nuestro tema es importante porque tener creencias limitantes puede llevarnos al autosaboteo. Por ejemplo: El tema de conocer a alguien y llegar al punto de tener una relación más íntima es super variado. Imagínate que estás en una librería, te topas con alguien que te llama la atención. Empiezan a hablar, se caen bien, intercambian números y luego planean salir. Si todo va bien, quizás después de un par de citas más, se animan a dar el siguiente paso.

Pero también puede ser totalmente distinto. Pongamos que estás en una fiesta, conoces a alguien y hay química

instantánea. En ese caso, es posible que a los 30 minutos estén teniendo sexo en una habitación de la fiesta. Lo importante aquí es cómo lo ves tú. Si crees que estas cosas pueden pasar, genial. Pero si lo ves imposible, o peor, si piensas que alguien está mal por querer avanzar rápido, eso se nota y echa todo a perder.

¿Por qué? Simple, si piensas que eso no puede pasar, puede que transmitas ser alguien sin mucha experiencia o que estás juzgando a la otra persona. Nadie quiere sentirse juzgado, especialmente las mujeres en estas situaciones. Así que, al final, entiende que tus creencias pueden transformar tu realidad para bien o para mal.

En conclusión, NO IMPORTA lo que te hizo creer tus padres o la sociedad sobre un tema en específico, importa lo que dice la ciencia sobre el comportamiento de la mujer, así que es tu deber buscar tus creencias limitantes sobre las mujeres y cambiarlas. Cuando conozcas a alguien nunca pongas un límite en tu cabeza de lo que puede o no puede pasar esa noche, con esta nueva mentalidad te aseguro que nunca más te perderás de una oportunidad por limitar tu mente.

Del punto A al punto B

Como siempre les digo, vayamos paso a paso. Un hombre apurado es un hombre que se ve necesitado. Como el hombre es el líder él debe ser la persona que tenga claro que es lo que sigue en la interacción o sea que objetivo debo lograr en cada momento, sea conseguir el número de teléfono, una cita instantánea, un beso, etc. Pero lo importante es entender que hay un orden natural que hace que la mujer se sienta cómoda y fluya la interacción. Para que una persona acepte nuestras propuestas debemos haber demostrado con anterioridad que aceptar eso es beneficioso para esa persona, ejemplo para que una mujer nos acepte una cita, si pasamos con ella 15 minutos y se aburrió o no sintió nada interesante ¿Por qué quisiera aceptar una cita con nosotros?

Antes de:

pedirle el número de teléfono ----- Tengo que conocerla.

ir a su casa -----Debo tener una cita.

tener sexo -----Tengo que darle el primer beso.

Pero José, en el ejemplo anterior dijiste que podía pasar que tuviéramos sexo en 30 minutos de conocer a la chica. Sí, así es. El hombre debe ir escalón a escalón del 1 al 30 pero, si en algún momento estas en el escalón 3 y la mujer te invita al escalón 7, ¡!!VAS AL ESCALON 7!!! La mujer maneja los tiempos, por eso debes estar afilado en entender los indicadores de interés e indirectas para avanzar cada vez que

la mujer te lo transmite. Ahora volviendo al tema, para avanzar los escalones 1 a 1 debes hacer lo siguiente:

Por ejemplo, estas hablando con una chica que conoces hace unos minutos en la fiesta lo ideal sería que puedas usar la burla, coquetear con ella, crear contacto físico, etc. Ahora dentro de cada ítem, por ejemplo, la burla debes ir de menos a mayor. La primera burla no puede ser “Se ve que tienes una cara de malcriada” pero si podría ser algo como “Se ve que sos muy inteligente, te llamare Wikipedia” e ir escalando a medida que vemos respuestas positivas. Como veras hay distintos niveles dentro de cada ítem y siempre debemos tratar de avanzar paso a paso para evitar situaciones incómodas e innecesarias.

EL MERCADO DE LAS INVERSIONES



Imagina que la vida es como un mercado, lleno de intercambios y transacciones. Cada vez que nos acercamos a alguien para pedir que esa persona haga algo, es como si estuviéramos en la caja de este mercado, listos para realizar una compra. En este mercado, no pagamos con dinero, sino con la moneda de las emociones.

Así como uno verifica el saldo de su tarjeta de crédito antes de hacer una compra importante, en las relaciones humanas es esencial haber 'acumulado crédito' con la mujer. Este crédito se construye a base de Emociones y confianza. Si uno se presenta en la caja de este mercado de favores sin haber acumulado

suficiente 'crédito relacional', es probable que la transacción sea declinada, dejando una sensación de incomodidad y una relación desgastada. Es decir, cuando vos vayas a querer avanzar con la mujer (invitarla a tu casa, cita o que vaya a algún lado con vos) si vos no generaste suficientes emociones en ella y/o no generaste confianza es muy probable que la respuesta sea que no.

Por lo tanto, antes de pedir algo a ella, reflexiono: ¿He depositado suficiente en la 'cuenta bancaria' de nuestra "relación"? Si la respuesta es afirmativa, puedo estar más seguro de que mi solicitud será bien recibida, evitando así esos momentos incómodos y avanzando de forma fluida hacia adelante."

Pero **hay algo más** que puedes hacer antes de querer avanzar para medir el crédito que tienes con ella. Lo llamo Pre-invitación y sirve para medir el interés que tiene ella en algo. Por ejemplo, si quiero invitarla a tomar algo a un bar en vez de hacerlo directamente, primero voy a sacar el tema del bar.

Yo: "Ayer un amigo me hablo de un bar que se llama "Games" donde hay varios juegos copados como dardos, arco y flecha y otras cosas" (Pre-invitación)

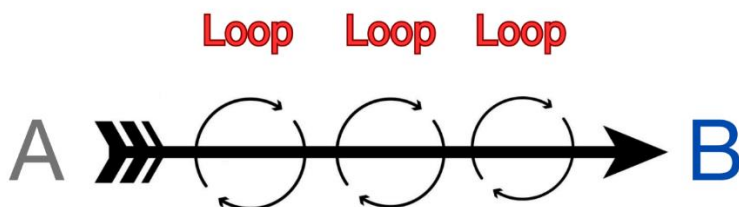
Ella: ¡No! ¿En serio? ¡Uh! estaría genial conocerlo. (Demuestra grandes intenciones de ir)

Yo: Si, yo tengo ganas también. Este fin de semana podría ser, ¿vos como estas para ir?

Yo: “Ayer un amigo me hablo de un bar que se llama “Games” donde hay varios juegos copados como dardos, arco y flecha y otras cosas” (Pre-invitación)

Ella: ah, mira vos. (No demuestra nada de interés)

Yo: No hago la invitación, busco aumentar mi “crédito” y la invito más adelante.



Cada vez que intentamos ir de la A a la B tenemos la posibilidad de tener éxito o fallar. La persona que es nueva e ingenua piensa que siempre todo va a salir bien, la persona con experiencia sabe que va a tener que hacer Loops, o sea que si no puede avanzar va a tener que, ANTES DE PROBAR NUEVAMENTE, generar emociones y confianza. ¡Nunca, pero nunca insistas! Esto no solo te hace ver como una persona necesitada, sino que además es faltar el respeto a los límites de ella y si haces eso, perderás la confianza de ella y

transmitirías que lo único que te importa es conseguir lo tuyo y no como se siente ella.

LA EMOCION NO ES SUFICIENTE



Cuando hablamos de emociones y decisiones, especialmente en el contexto de las mujeres, es esencial considerar tanto la carga emocional como la lógica. Es como un baile entre el corazón y la mente, donde cada paso cuenta.

Pongamos un ejemplo sencillo: María, una vendedora, intenta vender una bicicleta llamada "Rayo Veloz" a un grupo de niños. Su estrategia se centra en la aventura y diversión, pero omite hablar de la seguridad. Cuando una madre pregunta por esto, María no puede responder adecuadamente. Resultado: la venta no se concreta. María logró captar la emoción, pero falló en abordar la lógica y seguridad, aspectos cruciales para los padres.

Ahora un ejemplo relacionado a lo nuestro: Le haces una propuesta íntima a una mujer, como sugerir ir a tu casa para tener sexo (no lo dices explícitamente por supuesto), ella contesta "quiero hacerlo, pero no quiero que me veas como una chica fácil", es crucial manejar la situación con sensibilidad, respeto y comprensión. En este caso debes hacer lo siguiente:

1. **Entender la Objeción:** Reconoce y valida sus sentimientos. Es importante que ella se sienta escuchada y comprendida.

2. **Reforzar la Confianza y Seguridad:** Asegúrale que tu percepción sobre ella no cambiará basada en su decisión. Es fundamental que se sienta segura y respetada.

3. **Reducir el Umbral de Acción:** En lugar de presionar, ofrece alternativas que puedan hacerla sentir más cómoda, como pasar más tiempo juntos en un lugar público o esperar hasta que ambos se sientan listos. Esto la hará sentir más cómoda y aumentar su atracción por ti ya que demostrará que no sos un hombre que necesite sexo.

4. **Futurismo:** Habla a modo de chiste de como en un futuro lo harán ejemplo "No te preocupes va a haber tiempo para que te aproveches de mi inocencia"

Sería algo así:

"Entiendo completamente cómo te sientes y respeto eso. Para mí, lo más importante es que ambos nos sintamos cómodos y seguros. No cambiaría mi percepción sobre ti, independientemente de lo que decidamos hacer. Si prefieres esperar o hacer algo diferente, estoy totalmente de acuerdo. Además, hoy justo traje mi bóxer favorito del patito amarillo, pero todavía no nos conocemos tanto para que te lo muestre"

En muchos casos la mujer cuando siente que vos no estas necesitado y estás dispuesto a esperar, ella aumenta su confianza en ti y quiere tener sexo, pero si no es así no insistas y espera a más adelante.

Volviendo al ejemplo, lo que activo la defensa de ella es que vos manifestaste la idea de ir a tu casa, pero al no decir la razón, ella lleno ese vacío con situaciones que le sucedieron en el pasado (los hombres estaban apurados a llevarlas a casa para tener sexo).

Por esta razón al hacer una propuesta siempre tenemos que darle la lógica de esta. Ejemplos:

El: Me agarro mucha hambre

Ella: a mí también.

El: Recordé que tengo un par de hamburguesas en el freezer que felicidad.

Ella: ¿en serio?

El: Si, vamos a casa yo me como las hamburguesas y vos el pan (siempre trata de usar el humor para bajar la ansiedad de las situaciones)

Ella: ¡jaja que malo, yo quiero hamburguesas!!

Esta es una forma sutil de que ella vaya a tu casa sin activar alarmas en ella y haciendo que se sienta cómoda. ACLARACION IMPORTANTE!!, jamás asumas que, porque ella va a tu casa está aceptando tener sexo con vos, tu trabajo no es asumir, tu trabajo es avanzar en relación con su comodidad.

La seducción de principio a fin se trata de ir paso a paso, liderando todo el camino y a la vez midiendo la comodidad de ella, transmitiendo sin ser explícito las cualidades que tienes de hombre a la vez que filtras las cualidades de ella para ver si te interesa o no.

MAS INVIERTE MAS SE COMPROMETE

Franklin una vez pidió prestado un libro raro a un legislador rival. Después de recibir y leer el libro, Franklin se lo devolvió con una nota de agradecimiento. Posteriormente, se dice que la relación entre Franklin y este legislador mejoró notablemente, con el legislador convirtiéndose en un partidario y amigo de Franklin. Franklin interpreta que el favor hecho por el legislador (prestar el libro) a él, incrementó su simpatía hacia él.

Aunque la historia puede ser anecdótica, el sesgo de Benjamín Franklin se ha estudiado en la psicología moderna. Refleja cómo nuestras acciones pueden influir en nuestras actitudes y creencias. Al hacer un favor, es posible que modifiquemos nuestra percepción de la otra persona para alinearla con nuestro comportamiento, llevando a una visión más favorable de ella. Esto desafía la noción común de que

solo hacemos favores a las personas que nos gustan, sugiriendo que el proceso también puede funcionar a la inversa: comenzamos a gustar de las personas a quienes ayudamos.

Hacer un favor es como ir al cine y comenzar a ver una película que no te está gustando. A pesar de que la película no cumple con tus expectativas, sientes una especie de compromiso para quedarte y verla hasta el final, ya que ya has invertido tiempo y esfuerzo en estar allí. De manera similar, una vez que haces un favor, te sientes más inclinado a seguir haciendo favores para mantener la consistencia con tu acción inicial.

De acá viene la importancia de lograr que ella invierta en vos con acciones, a medida que más invierta más comprometida contigo se verá y como el sesgo lo menciona ella te empezara a ver como una persona a la que vale la pena seguir invirtiendo.

SOSTEN SU MANO TODO EL CAMINO

Ser líder en la dinámica hombre-mujer implica mantener un equilibrio entre guiar y escuchar activamente. Un líder efectivo toma la iniciativa, sugiriendo planes y tomando decisiones, pero también está atento a las señales y propuestas de su compañera.

Imagina una cita: el líder decide el lugar y la actividad, eligiendo un restaurante acogedor o un paseo por un parque pintoresco, siempre pensando en crear un ambiente propicio para ambos. La elección del lugar no es arbitraria busca un terreno común que enriquezca la experiencia compartida.

Durante la cita, el líder está siempre atento a la comodidad y las reacciones de su compañera. Observa su lenguaje corporal y escucha sus palabras, ajustando los planes si es necesario.

Al mismo tiempo, fomenta la conexión emocional y la confianza. Esto se logra a través de conversaciones significativas, donde comparte anécdotas personales y muestra interés genuino en conocerla. El contacto físico, como un toque suave en el brazo o sostener la mano, se introduce con delicadeza y siempre respetando los límites y la comodidad del otro.

Un líder no solo propone, también está abierto a las ideas y sugerencias de su compañera. Si ella propone un cambio de planes o una nueva actividad, el líder lo considera seriamente, mostrando que valora sus opiniones y deseos. Esto no debilita su posición de liderazgo, sino que lo fortalece, demostrando que puede guiar mientras respeta y valora las contribuciones de su pareja.

EL TIEMPO ES LA MONEDA DE LA VIDA



Por favor has este último ejercicio conmigo, pon la canción Max Richter - Richter: On The Nature Of Daylight mientras lees las últimas páginas de este libro.

En estos momentos de reflexión, siento una llamada para dirigirme a aquellos de ustedes que se encuentran en una encrucijada de la vida. A ti, que te encuentras en la comodidad de lo conocido, pero sientes que la vida pasa sin rumbo, quiero extenderte unas palabras de aliento y esperanza.

Entiendo que la zona de confort ofrece una sensación de seguridad. Sin embargo, es en la incertidumbre donde reside la posibilidad de crecimiento. La vida, con su infinita sabiduría, nos presenta desafíos... no como señales de parada, sino como escalones para ascender hacia nuestra evolución personal.

Si estás procrastinando, pregúntate: ¿Qué es lo que realmente te detiene? A menudo, son nuestras propias creencias limitantes, el miedo al fracaso, o incluso el miedo al éxito lo que nos paraliza. Pero recuerda, cada gran logro comienza con la decisión de intentarlo. Tu historia no ha sido escrita en piedra; cada día es una página en blanco esperando ser llenada con tus acciones y decisiones.

Al enfrentar el dolor, es importante reconocerlo y aceptarlo como parte de tu viaje. Pero también debes saber que no estás destinado a vivir en él por siempre. El dolor puede ser un maestro, pero no debe convertirse en un hogar. Permite que te enseñe, te fortalezca y luego, con valentía, déjalo atrás.

El miedo a vivir es comprensible, pero también es una cárcel autoimpuesta. La vida está llena de riesgos, pero también de recompensas inimaginables.

Y a ti, que estás sumergido en el dolor, te ofrezco estas palabras: No Estás Solo. Busca apoyo en amigos, familiares o profesionales. Comparte tu carga y permítele a la luz de la

esperanza iluminar tu camino. El dolor es temporal, y la alegría puede volver a ser parte de tu vida.

Recuerda siempre que eres más fuerte de lo que crees, más capaz de lo que imaginas, y más valioso de lo que piensas. El mundo te necesita, tu historia es importante, y tu viaje está lejos de terminar.

Yo...

...Creo en ti.

Jose Anastasi

Seducitor DESDE CERO

Seducitor
DESDE
CERO

J O S E
A N A S T A S I

Este libro es para ti si:

- Sientes frustración al no entender qué buscan las mujeres, a pesar de dar lo mejor de ti.
- Estás exhausto de ser el eterno amigo amable, sin que ellas te vean como una opción para algo más.
- ¿Quieres saber que botones tocar en las mujeres para que ellas te miren con deseo?
- Has sentido la atracción desvanecerse sin explicación y buscas respuestas.
- Deseas aprender a medir el interés de una mujer y saber cuándo puedes avanzar y así evitar un rechazo?
- Buscas una guía clara para cada paso en la interacción con las mujeres.
- Las señales mixtas te dejan perplejo y buscas claridad en sus intenciones.
- Te enfrentas al rechazo una y otra vez y estás listo para un cambio real.

