

# MODELS



**ATTRACT WOMEN  
THROUGH HONESTY**

**MARK MANSON**

# Modelos

## **Atraer a las mujeres a través de la honestidad**

**Por Mark Manson**

**Copyright 2011-2016 Mark Manson**

Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o

transmitido de cualquier forma o por cualquier medio, mecánico o electrónico, incluidas las fotocopias y grabaciones, o por cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del editor.

Solicitudes de permiso o más información sobre

El uso de este documento debe dirigirse a:  
[mark@markmanson.net](mailto:mark@markmanson.net)

### **Aviso Legal**

El comprador o lector de esta publicación asume responsabilidad por el uso de estos materiales e información. El cumplimiento de todas las leyes y regulaciones aplicables, federales, estatales y locales, o cualquier otra jurisdicción es responsabilidad exclusiva del Comprador o Lector.

El Autor y el Editor no asumen responsabilidad alguna en nombre de ningún Comprador o

Lector de estos materiales.

**Cualquier desacuerdo percibido de personas  
específicas o**

**Las organizaciones no son intencionales.**

## **Tabla de contenido**

[Prólogo a la edición revisada](#)

[Una nota rápida para lectores femeninos y LGBT](#)  
[Introducción: movimiento](#)  
[Parte I: Realidad](#)  
[Capítulo 1: No Necesidad](#)  
[Capítulo 2: Poder en la vulnerabilidad](#)  
[Capítulo 3: El don de la verdad](#)  
[Parte II: Estrategia](#)  
[Capítulo 4: Polarización](#)  
[Capítulo 5: Rechazo y éxito](#)  
[Capítulo 6: Los tres fundamentos](#)  
[Parte III: Vida Honesta](#)  
[Capítulo 7: Demografía](#)  
[Capítulo 8: Estilo de vida y presentación](#)  
[Parte IV: acción honesta](#)  
[Capítulo 9: ¿Cuáles son tus historias?](#)  
[Capítulo 10: Cómo superar la ansiedad](#)  
[Parte V: Comunicación honesta](#)  
[Capítulo 11: Tus intenciones](#)  
[Capítulo 12: Cómo coquetear mejor](#)  
[Capítulo 13: El proceso de citas](#)  
[Capítulo 14: Fisicalidad y cierre sexual](#)  
[Conclusión: avanzando](#)  
[Epílogo: ¿Qué pasaría si fuera un regalo?](#)  
[Glosario](#)

[Lecturas adicionales sobre el autor](#)

## Prólogo a la edición revisada

En abril de 2011, en una habitación de hotel apretada y terriblemente cara en Londres, comencé el bosquejo de un libro de consejos para citas.

Para cualquiera que haya intentado escribir un libro, saben que comenzar lo es la parte más desalentadora. Había tantas consideraciones, tantas ideas, tantos objetivos y ambiciones. Y durante unos días, me quedé paralizado con todo el potencial.

Pero pronto decidí limitarme a un objetivo específico. Me pregunté: "¿Qué libro desearía haber leído cuando estaba soltero y luchando en mi vida amorosa? Si solo hubiera leído un libro, ¿qué desearía que me dijera?"

A medida que pasaban las semanas, resultó que deseaba que me hubiera contado mucho. El libro salió de mí de manera algo involuntaria, una especie de vómito intelectual. Estaba de gira por Europa, dando charlas y entrenando en vivo en ese momento, y a menudo terminaba una sesión con un cliente o hacía preguntas y respuestas con un público reducido e inmediatamente corría a mi habitación de hotel para anotar algunas de las ideas que habían surgido de mi boca en el libro ahora en globo.

También decidí desde el principio que quería que el libro fuera diferente estilísticamente. Había leído casi todos los demás libros de consejos sobre citas en el mercado y pensé que la mayoría de ellos eran basura. Ya sabía que las ideas centrales de este libro serían diferentes: más profundas, más personales, más emocionales. Pero también quería que el estilo del libro fuera diferente. Tal vez estaba loco por mi propia importancia, pero quería darle un poco más de talento literario. Quería que la belleza y la alegría de la experiencia de citas aparecieran en la escritura misma. No solo quería presentar planes paso a paso e información para memorizar, quería conmover al lector, ya que, después de todo, el objetivo del libro es que las citas y el romance son solo eso: permitirte ser movido, tanto emocional como físicamente.

Escribí el libro en menos de tres meses. La mayor parte se escribió en habitaciones de hotel y pequeños apartamentos en toda Europa:

primero Londres, luego Bristol, luego Praga, luego San Petersburgo, y finalmente se terminó en Budapest.

La primera versión del libro fue larga y descuidada: 366 páginas, con al menos tantos errores tipográficos, errores gramaticales y tangentes tontas. En ese momento, mis aspiraciones eran bastante peatonales. Quería poder ganar algo de dinero en línea sin tener que estar físicamente en un solo lugar, ya que casi cuatro años de viajes constantes para hacer el entrenamiento me estaban afectando.

Pero también quería dar a conocer mis ideas al mundo y, con suerte, hacer mella en la industria de los consejos sobre citas, ya que, en ese momento, sentí que lo que tenía que decir era muy diferente de la gran mayoría de los consejos tóxicos de "Pick Up" eso estaba siendo enseñado a los hombres.

El libro salió de julio 5 °, 2011. Se auto-publicó través de Amazon y mi propio sitio web. Ese primer mes solo vendió unos cientos de copias, en su mayoría lectores de blogs y antiguos clientes míos. Muchos de ellos me informaron sobre muchos de los errores y me ayudaron a editarlo durante las siguientes semanas, y se lanzaron algunas pequeñas actualizaciones poco después. Para el otoño de ese año, me sentí bien porque estaba allí y a la gente le gustó y pronto se trasladó a otros proyectos.

Pero a medida que pasaban los meses, el libro comenzó a cobrar vida propia. Sin marketing, sin publicidad, sin promoción, y con una portada de mierda que hice en Photoshop, las ventas del libro crecieron exponencialmente cada mes. Como un virus mental, que infecta el cerebro de las personas para que puedan seguir adelante e infectar a otros, los hombres comenzaron a recomendarlo a sus amigos, y luego sus amigos lo recomendaron a sus amigos, y pronto los amigos de sus amigos lo compraron para sus hermanos y primos. e incluso padres y tíos recién divorciados. Pronto se recomendaba tanto en sitios web y foros que comencé a recibir correos electrónicos pidiéndome que dejara de enviar spam. Pero no estaba enviando spam. No estaba haciendo nada Eran simplemente los lectores.

A principios de 2012, para mi agradable sorpresa, estaba ganando lo suficiente para ganarme la vida como autor. Así que dejé de entrenar y me concentré únicamente en mi escritura. Ese mismo verano también le di el libro

Su primera revisión real. Contraté a un diseñador para crear una portada real. Corté unas 50 de las páginas más pedantes y excesivas. Simplifiqué algunos de los términos y teorías e intenté hacerlos más fáciles de leer. Lo que considero la primera versión 'profesional' de *Modelos* se lanzó en agosto de 2012.

A partir de ahí, el libro se convirtió en el libro de consejos de citas para hombres más vendido durante años, superando a los pilares como *The Game* de Neil Strauss y *The Mystery Method* de Erik Von Markovik , a menudo incluso superó a la mayoría de los libros de consejos de citas para mujeres, que es una especie de inaudito en la industria. Fue un éxito de ventas perenne en la categoría en Amazon y en realidad ha llegado a un punto en el que muchos foros y sitios de consejos para citas populares para hombres lo enumeran con una nota de "lea esto antes de hacer preguntas" en sus preguntas frecuentes o barras laterales.

Para 2013, sentí que había terminado con el libro. Estaba listo para seguir adelante. Me estaba preparando para relanzar mi sitio y comenzar a escribir artículos para ambos sexos con temas que van desde la psicología personal hasta los efectos culturales de los teléfonos inteligentes y las noticias. Estaba dejando atrás los consejos de citas para siempre.

En los próximos dos años, la popularidad de mi sitio explotó. Más de 20 millones de personas lo leyeron solo en 2015. Sin embargo, los *modelos* siempre han persistido, siempre en el fondo. Siempre un recordatorio palpitable de dónde vengo, así como la virtud de tomar un riesgo calculado y ver a dónde me llevó.

Porque, la mayoría de la gente no se da cuenta de esto ahora, pero *Modelos* fue un gran riesgo cuando salió.

Vea, en 2011, algunos consejos sobre citas o relaciones hablaban sobre la honestidad directa, sobre aceptar el rechazo o incluso polarizar a las personas para obtener respuestas negativas. La vulnerabilidad se consideraba una palabra vulgar entre la mayoría de los hombres y cualquier cosa que no te dejara acostar lo antes posible a menudo se consideraba inútil, o peor aún, ser "beta".

Y, *Dios no lo quiera*, hablas de emociones o traumas o sentimientos de insuficiencia. Realmente, ¿quién coño quiere escuchar eso, coño? ¡Ve a acercarte más!

Pero supe por trabajar con cientos de hombres en todo el mundo que la mayoría de sus problemas de citas tenían poco que ver con "saber qué decir" o tácticas para que las mujeres duerman con ellos antes. La gran mayoría de los problemas de estos hombres eran emocionales. Estaban arraigados en profundas incapacidades para experimentar intimidad. Nacieron de una autopercepción irracionalmente negativa que surgió de toda una vida de sentirse inferior e inadecuada con las mujeres. Venían de hombres que tenían miedo de mirar la realidad a los ojos y aún sonreír.

Cuando reuní estas páginas, supe que iban a renovar gran parte de la industria o que se reirían de la página de ventas de Amazon y que pronto conseguiría un trabajo diario.

Pero hoy, me complace decir que gran parte de la industria de consejos para citas de hombres ha seguido el ejemplo y ahora está exaltando las virtudes de la expresión honesta, de encontrar coraje y confianza a través de la vulnerabilidad, e invertir en convertirse en un hombre mejor en lugar de simplemente aparecer. como si fueras un hombre mejor.

A veces recibo correos electrónicos de lectores que me envían videos o pasajes de otras compañías de asesoramiento de citas o entrenadores, que hace



cinco años eran el rey de las duchas, que solían usar atuendos ridículos y dar "consejos" como sacar tu polla en público y gritando tonterías a las mujeres. Ahora, muchos de estos hombres predicán las virtudes de vivir honestamente y respetar los deseos de las mujeres y los tuyos. A menudo, el lector me pregunta: "Este tipo te está estafando, ¿esto te molesta?" Y en realidad no lo hace. Me hace feliz y orgulloso.

Nací en Texas y tenemos una tendencia a parlotear sobre nosotros mismos (si te imaginas sentado en un porche bebiendo una lata de cerveza barata con una escopeta esparcida en mi regazo, así es como se siente escribir todo esto), así que deja que interrumpa la persecución aquí y respondo lo que probablemente te estés preguntando: "¿Qué demonios pasa con la última revisión y por qué lo hiciste?"

Esta última revisión llega al final de terminar un nuevo libro que se publicará en 2016. Al completar ese libro, volví a revisar *Modelos* y una vez más sentí que necesitaba una actualización, particularmente en el departamento de redacción. Todavía me siento bien con las ideas centrales y los consejos del libro. Pero en los cuatro años desde la última vez que lo toqué, mi escritura ha mejorado a pasos agigantados y mis habilidades explicativas han crecido. Entonces, una vez más, revisé el texto: se aclararon los conceptos, se reformuló el consejo para ser más preciso y se recortaron o eliminaron por completo las tonterías excesivas. Esta versión de *Modelos* que está leyendo en este momento es la más clara, más concisa y, por lo tanto, probablemente la versión más poderosa hasta la fecha. Estoy seguro de eso.

Para los lectores mayores, los cambios incluyen:

- Eliminar la mayor parte del Capítulo 1 y mover algunas secciones a otras partes del libro.

- Cambiar 'Verdadera confianza' a 'no necesidad' (el término original de la primera versión). Puse 'True Confidence' en la segunda versión del libro porque pensé que era más digerible para el lector promedio. En retrospectiva, creo que es solo un término vago y "sentirse bien". Siempre me gustó (y la mayoría de los lectores todavía prefieren) el término original que inventé totalmente de la nada: no necesidad. Este término ha sido reinstalado junto con una explicación adicional de dónde vino.
- Cambio de 'Falsa confianza' a narcisismo. El narcisismo es un término completamente nuevo para el libro y creo que es más preciso y comprensible. Aunque creo que 'False Confidence' es una descripción bastante precisa del narcisismo en la mayoría de los casos.
- Ser más explícito sobre las ideas de consentimiento, reconocer y responder a cómo se sienten las mujeres, y

básicamente tratándolos como personas y no como objetos. Esto siempre estuvo implícito en versiones anteriores del libro, pero después de horrorizarme por algunos de los correos electrónicos que recibo de los hombres y cómo interpretan el libro, he decidido ser más explícito al respecto. Este es un libro sobre personas que hablan y se relacionan con otras personas, sin obtener objetos o símbolos de estado.

- Limpié gran parte de la escritura. Hizo algunas secciones menos secas. Agregó un poco más de humor.

- Se eliminaron alrededor de 30 páginas de material tangencial innecesario, explicaciones repetitivas y solo una larga redacción en lugares.

Si eres nuevo en el libro, no te preocupes por los cambios, simplemente sumérgete en él. Si eres un lector mayor, entonces los primeros capítulos y los últimos son los que tienen más agregados / modificados, mientras que el Capítulo 8 (anteriormente 9) es el que tiene más eliminados.

Al final, aunque existe en un género que la mayoría considera una broma, estoy increíblemente orgulloso de este libro. No solo me dio a luz una carrera haciendo lo que amo, sino que siento que tomó mis aspiraciones más salvajes cuando lo escribí y las superé con facilidad. La mayoría de los libros mueren después de un par de años, pero *Models* continúa avanzando, tan resistente y polarizante y vulnerable como siempre, cambiando la vida de los hombres a su paso.

O al menos, eso es lo que me gusta decirme.

Y para la mayor parte de ese éxito, no tengo a nadie que agradecer excepto ustedes: los lectores que regresan, las personas que leyeron el libro y lo compartieron con sus amigos o lo recomendaron en sitios web, las personas que compraron cinco copias y se lo dieron a sus amigos y miembros de la familia. Sin su entusiasmo y apoyo para las ideas aquí, especialmente al principio, probablemente se habrían perdido en el pozo negro de los libros fallidos autopublicados en Amazon. Entonces a ti, gracias.

Mark Manson

28 de diciembre de 2015

# Una nota rápida para mujeres y LGBT Lectores

La popularidad de los *modelos* ha llamado la atención de varias personas para las que el libro no fue conceptualizado y escrito originalmente. Varias mujeres solteras, así como personas homosexuales, lesbianas, bi y trans me han enviado correos electrónicos durante años preguntándome si los conceptos del libro se aplican a ellas.

Al principio, esto me sorprendió. Y lo que más me sorprendió es que a medida que revisaba los conceptos del libro, me di cuenta de que la respuesta fue un rotundo "sí", estos conceptos se aplican a todos. Aunque hay algunas advertencias.

Los principios básicos del libro: no necesidad (capítulo 1), vulnerabilidad (capítulos 2-3), incondicionalidad (capítulo 3), polarización y rechazo (capítulos 4-6), demografía (capítulo 7), superación de la vergüenza y la ansiedad (Capítulos 9-10) e Intenciones (Capítulo 11): se aplican a todos los seres humanos, independientemente de su género, orientación, genitales o lo que sea.

Las partes del libro que no se aplicarán directamente son una serie de ejemplos específicos e implementaciones de estos principios básicos. Por ejemplo, en la mayoría de las culturas, se espera que los hombres inicien en casi todas las fases del cortejo, por lo tanto, las ansiedades a las que se enfrentan (capítulos 9-10), los desafíos con vulnerabilidad que enfrentarán (Capítulo 3), etc. un poco diferente de lo que sería para una mujer hetero o alguien de otra orientación.

Siempre que tenga esto en cuenta a medida que avance en el libro e intente aplicar los principios básicos a su propia situación de citas, debería estar bien. Las mujeres, como los hombres, deben polarizarse. Los hombres homosexuales también deben trabajar en su necesidad y vulnerabilidad. Las lesbianas deben aprender a mirar las intenciones detrás de su comunicación en lugar de la comunicación misma. Pero porque el libro fue inicialmente

escrito para una audiencia hetero masculina, los ejemplos y consejos específicos dados son para sus situaciones.

Varias lectoras me han pedido que escriba una versión femenina de *Modelos* y eso es algo que podría hacer algún día. Pero mientras tanto, esto es todo lo que tenemos.

Como nota final, los únicos capítulos que creo que están escritos principalmente para la situación hetero masculina son los capítulos 8 y 14. Otros lectores encontrarán estos capítulos menos relevantes. La Introducción (que comienza en la página siguiente) también está orientada en gran medida hacia los hombres hetero y discute la masculinidad moderna . Así que siéntete libre de saltarte e ir directamente al Capítulo 1.

# Introducción: movimiento

**En** nuestro mundo postindustrial y postfeminista , no está tan claro como solía ser lo que es un hombre o lo que debería ser. Siglos atrás, el deber de un hombre era poder y protección. Hace décadas, era para trabajar y proporcionar. ¿Pero ahora? No estamos muy seguros. Somos la primera o segunda generación de hombres que crecen sin una definición clara de lo que se supone que son nuestros roles sociales y sin un modelo de lo que es ser hombres fuertes y atractivos.

El objetivo de este libro es proporcionar a ese modelo, para proporcionar un modelo de lo que significa ser un hombre atractivo de integridad y madurez se ve como en la 21<sup>st</sup> siglo. Eso significa superar los estándares de protector y proveedor, de fuerza y estoicismo, y mejorarnos en algo más grande y mejor, algo más admirable y deseable.

Hace diez años, cuando comencé a ayudar a los hombres a mejorar sus relaciones con las mujeres, no tenía idea del agujero de la información y la superación personal que estaba a punto de perder, tanto para mí como para los demás. En ese momento, las principales preocupaciones en mi vida de noviazgo giraban en torno a qué bebidas especiales tenían lugar ese jueves por la noche y cuál de las cinco Jennas en mi teléfono era la que conocí el fin de semana pasado.

No fue hasta que me senté y traté de llevar a *otros hombres* al punto donde tenían cinco Jennas en su teléfono que pude vislumbrar la profundidad y el subdesarrollo del mundo sexual y emocional de la mayoría de los hombres y lo difícil que es inspirar a un hombre. movimiento genuino dentro de ellos para abrir ese mundo.

No voy a mentir, en retrospectiva, consiguiendo *mismo* a ese punto parece fácil ahora en comparación. Al crecer, siempre había sido un tipo medio, aunque tuve poca suerte con las mujeres.

Luego, en 2005, después de ser engañado y abandonado por mi primer amor, estaba emocionalmente angustiado y ligeramente traumatizado. Me volví obsesivo. Una necesidad desesperada de validación y afecto de las mujeres surgió dentro de mí y pasé una cantidad excesiva de tiempo buscando esa validación y afecto, mucho más que la mayoría de los hombres. Sobrecompensé y pronto me obligaron a dormir con todas las chicas del área de Boston que me dejaban estar cerca de ella.

Esto continuó por poco más de tres años.

Mi plan no era sofisticado. Realmente, leí un par de libros con frases y técnicas y salí a bares 4-5 noches a la semana, acercándome, coqueteando y fallando, empujando y tirando, follando y tambaleándome por esos 36 gloriosos meses de experimentación.

Era autocomplaciente. Pero fue una época de crecimiento y una época de movimiento.

Pero un par de años y unas pocas docenas de mujeres después, sucedieron dos cosas. Primero, comencé a darme cuenta de que el sexo borracho rampante era divertido, pero no muy satisfactorio. Y no estaba afectando exactamente las otras áreas de mi vida de una manera saludable. Tuve que retroceder y evaluarme a mí mismo, cuestionar por qué estaba sacrificando tanto tiempo y esfuerzo por placeres superficiales.

Lo segundo que sucedió fue que crecí una reputación local por mis hazañas. Pronto los hombres a quienes nunca había conocido me enviaron un correo electrónico preguntándome si podían venir a pasar un rato conmigo, para ver cómo interactuaba con las mujeres, para verme "en acción". Fue extraño al principio. Pero luego decidí, claro, por qué no, solo comprar mis bebidas o pagarme un poco.

Y curiosamente, siento que ahí es donde comenzó el verdadero viaje. Intentar modelar el movimiento interno, la apertura de esos mundos emocionales, ese florecimiento de una nueva confianza que había estado ocurriendo dentro de mí y luego replicarlo en otros hombres.

Dicen que si quieres dominar algo, enséñalo. Y este segundo viaje en realidad terminó siendo mucho más educativo

que el primero. Cuando salí solo, fue fácil. La mitad del tiempo salía para perderme, enterrar mis emociones y, con suerte, despertar en los brazos de un extraño. A veces funcionó. A veces no lo hizo. Y eso es realmente todo lo que sabía.

Pero este segundo viaje tenía un propósito, un significado, y me encontré en necesidad de una base intelectual. No podía hacerlo, tenía que enseñar, explicarlo, y impartirlo a otros hombres y luego *ellos* lo hagan.

Esto me condujo por un camino sinuoso y retorcido. Comenzó con entradas y salidas de la comunidad llamada "Pick Up Artist". Investigué psicología social, teorías detrás de la atracción, historiografías sobre la sexualidad humana, fui a los clubes de striptease, leí libros sobre PNL y terapia cognitiva, asistí a varios seminarios de autoayuda y enseñé algunos, compartí habitaciones de hotel con modelos de pasarela, experimenté con el tacto - sanó y tuve algunos contratiempos de terapia alternativa, participé en discusiones de género con feministas, y leí todos los libros de citas en el mercado.

A medida que aprendí y crecí, el entrenamiento creció. Lo que comenzó como un pasatiempo secundario se convirtió en un negocio, y un negocio de tiempo completo. Pronto me llevó a más de dos docenas de ciudades de América, luego a países de Europa, a Inglaterra y Australia, e incluso realicé excursiones hasta Argentina, Brasil, Rusia, Israel y Tailandia, donde descubrí que gran parte de lo que había asumido anteriormente sobre hombres y mujeres era simplemente cultural y no universal.

Fue un período de inmensa educación y empuje, donde hice un claro comentario para no dejar que mi pensamiento estuviera limitado por ningún modelo o paradigma previo sobre la masculinidad o la sexualidad masculina / femenina.



Y después de todo eso, más de diez años enriquecedores y desafiantes, esto es con lo que he regresado:

Hay dos movimientos que ocurren en este momento.

El primero es un mayor movimiento social y emocional en la cultura occidental. Hay un llamado a una nueva masculinidad que es

faltado por generaciones ahora. Ha habido un vacío de lo que son los hombres, lo que se supone que deben ser, cómo deben comportarse, y hasta ahora nadie se ha movido para llenar ese vacío.

Llámelo excesivamente ambicioso, pero este libro tiene como objetivo llenar ese vacío, para ayudar a crear los futuros modelos de comportamiento masculino, modelos que sean atractivos, poderosos y que controlen sus relaciones con las mujeres y con su vida en general.

El segundo movimiento está ocurriendo dentro de ti personalmente. Es un movimiento emocional y psicológico. Estás leyendo esto porque quieres cambiar. Desea cambiar sus interacciones y relaciones con las mujeres en su vida. Desea que estas relaciones mejoren. Desea que estas relaciones sean abundantes. Desea sentirse confiada y empoderada con las mujeres, tanto las que conoce como las que no conoce pero que quiere conocer. Desea sentirse en control de sus relaciones con ellos. Quiere ser sexual con mujeres sin vergüenza, vacilación, arrepentimiento o dolor.

Este segundo movimiento es un movimiento interno. Me tomó mucho tiempo comprender eso. Aunque este segundo movimiento a menudo comienza cambiando el comportamiento externo y da como resultado un cambio del comportamiento externo: lo que usted dice, lo que usa, cómo se mueve, el proceso en sí es interno, un cambio en las prioridades y la autopercepción, que es luego se refleja en la vida social y romántica.

Porque cuando cambias tus creencias y mentalidades, el comportamiento sigue.

Este libro está diseñado para guiarte a través de ese movimiento interno. El movimiento social más amplio es simplemente un telón de fondo y solo se explica brevemente para dar contexto a su situación actual. Tus fallas con las mujeres no son causadas porque dices algo incorrecto o pareces el tipo equivocado. Las palabras y las apariencias son simplemente un síntoma de un problema interno mayor.

Sus fracasos ocurren porque creció emocionalmente mal equipado para tratar con mujeres y, más específicamente, con la intimidad.

Las palabras que dices y la apariencia que tienes son simplemente un efecto secundario de esa falta interna de habilidad.

No se trata solo de comprender intelectualmente cómo pararse, cómo hablar, cómo comportarse. Esto no es "fingirlo hasta que lo consigas". Es más profundo que eso. Se trata de procesar intelectualmente las ideas que harán que sus emociones cambien, lo que luego conducirá a cambios permanentes e inconscientes que lo transformarán en el hombre atractivo que puede ser.

Esto es que cómo-a guía.

Este libro tiene como objetivo armarte con las ideas y valores que formarán esa base emocional que nunca recibiste en la adolescencia, para presentar el modelo masculino que tú y yo nos perdimos.

Y una vez que comience este cambio interno, encontrará que las acciones sociales: decir lo correcto, saber cuándo ir a besarse, saber cómo acercarse a una mujer, etc., comenzarán a encajar, y caen en su lugar de una manera más profunda y poderosa que simplemente memorizar algunas líneas o seguir algún tipo de procedimiento arbitrario.

El comienzo de este libro es muy teórico. Es el panorama general. Hago esto porque creo que es

importante sentar las bases para explicar las realidades de la atracción, el comportamiento de género y lo que determina su valor en el mercado de citas como hombre. Sin embargo, a medida que avanza el libro, se vuelve más técnico y específico, y se enfoca lentamente en las acciones y hábitos necesarios. Creo que es importante explicar *por* qué debes hacer ciertas acciones y comportamientos antes de pedirte que los hagas.

La Parte I es una mirada honesta a la atracción femenina basada en la investigación científica y las consecuencias realistas de esa investigación en la vida moderna.

La Parte II es una descripción general de la estrategia de citas que recomiendo a todos los hombres que acuden a mí en busca de ayuda. La estrategia se centra en las reacciones de polarización de las mujeres para detectar las más receptivas a su identidad lo antes posible. También abordamos

rechazo y cómo usarlo para su ventaja en lugar de dejar que lo obstaculice.

Esta es una estrategia basada en la realidad , no basada en fantasías o las frivolidades de querer acostarse con cada mujer que conoces o salir con un "10 perfecto" inventando guiones de frases. Estos deseos tienen sus raíces en la inseguridad y deben permanecer donde pertenecen: en tus sueños. Más bien, la Parte II es una estrategia a largo plazo construida para llevar a un hombre de "no mujeres en mi vida" a "muchas mujeres increíbles en mi vida" lo más rápido posible, con el menor esfuerzo posible.

La Parte III es la primera parte de nuestra estrategia y cubre el primero de los Tres Fundamentos establecidos en el Capítulo 6, construir un estilo de vida agradable y convertirse en un hombre atractivo. Los pasos establecidos en esta parte serán específicos, pero será a largo plazo metas con a largo plazo beneficios.

La Parte IV cubre el desarrollo del coraje y convertirse en un hombre de acción. Se espera que los hombres inicien en todas las fases del cortejo (las razones se explican en la Parte I) y, por lo tanto, un hombre que duda, ansioso o teme iniciar no llegará muy lejos con la mayoría de las mujeres. El consejo presentado en este paso requerirá diligencia pero proporcionará un cambio real y duradero a quienes estén dispuestos a dedicarse. Estos pasos son a mediano plazo metas con mediano plazo beneficios.

Finalmente, la Parte V cubrirá los aspectos básicos de la comunicación más efectiva, más atractiva, más abierta y más sexual. Los pasos establecidos en esta sección deben tener beneficios inmediatos a corto plazo .

Mi objetivo es brindarle una perspectiva profunda de sus emociones y su forma de operar, al mismo tiempo que le proporcione procesos prácticos para mejorar y alcanzar sus objetivos.

Si está buscando un libro lleno de "diga esta línea y luego ejecute el plan táctil X4Z-3", se sentirá decepcionado, y no solo con este libro, se sentirá decepcionado con cada libro que da consejos como ese porque son soluciones de tiritita .

*Hasta que aprenda a confiar en sus propias acciones y aprenda a perseguir a las mujeres con su propio estilo y personalidad únicos, no ha aprendido absolutamente nada.*

El objetivo de este libro es brindarle su primera educación real sobre mujeres y atracción, la educación que debería haber recibido hace mucho tiempo, de varias fuentes, pero que nunca recibió.

Y te daré una vista previa gratuita: tiene poco o nada que ver con lo que estás diciendo. Tiene todo que ver con el cuerpo, la expresión, la emoción y el movimiento.

Hace un par de años estuve en Argentina. Allí hice uno de los descubrimientos más importantes de todo mi tiempo haciendo esto. Vi a una chica en un club

sentada sola. Ella se veía molesta. Y cuando me acerqué a ella, no se puso más feliz. Ella no hablaba inglés y yo apenas hablaba español en ese momento. Ella no quería bailar y parecía no tener interés en hablar. Parecía tímida y distante, como si algo lejano invisible la estuviera ocupando y, a pesar de sus mejores esfuerzos, no sabía cómo liberarse de eso.

Finalmente, con cierta tenacidad, conseguí que bailara y luego sonriera. Y lo que descubrí durante la semana siguiente fue cuán innecesarias son las palabras en lo que respecta a la seducción.

Mientras ella y yo bailamos, nos tocamos y tocamos. Jugué juegos de manos con ella, la hice girar, hice muecas y me comuniqué con lenguaje de señas falso. La abracé, la acaricié y le toqué el pelo. Dibujamos imágenes en servilletas el uno para el otro. Cuando la rodeé con el brazo y ella se inclinó hacia mí, habló más de 1,000 conversaciones. Nos movimos y cuando ese movimiento nos acercó físicamente, nos unimos emocionalmente hasta que fueron uno y lo mismo y llegamos.

Emerson escribió una vez: "Lo que haces habla tan fuerte que no puedo escuchar lo que dices". La seducción es la interacción de las emociones. Su movimiento, o falta de movimiento, refleja y altera las emociones, no las palabras. Las palabras son el efecto secundario. El sexo es el efecto secundario. El juego es emociones, emociones a través del movimiento. Si aprende algo de este libro, que sea así.

Nuestra cultura se ha vuelto estacionaria. Pasamos nuestro tiempo sentados detrás de escritorios, detrás de pantallas y en automóviles. No nos movemos como solíamos hacerlo y no nos sentimos como antes.

En el transcurso de este libro, te invitaré y con suerte te inspiraré a mudarte. Levantarse de esa silla, salir, atreverse a sentir, experimentar y conectarse. Esto implicará despegarte, pero eso es algo bueno. Y te ayudaré con eso. Y si prometes moverte, entonces prometo cambio. Lentamente, su

apariciencia cambiará, sus palabras cambiarán y sus acciones cambiarán. Y con suerte, tal vez algo increíble sucederá. Tus emociones cambiarán, se moverán y vibrarán con ellas, y las mujeres del mundo sentirán tu resonancia y vendrán a llamar.

## **Parte I: Realidad**

# Capítulo 1

**No necesidad**

El atractivo de **un** hombre es inversamente proporcional a lo necesitado que está. Cuanto menos necesitado esté, más atractivo será para las mujeres en promedio. Cuanto más necesitado sea, menos atractivo será para las mujeres en promedio.

La necesidad es cuando un hombre le da mayor prioridad a la percepción que los demás tienen de él que su percepción de sí mismo. Por lo tanto, las acciones y palabras de un hombre necesitado estarán motivadas principalmente por la impresión y la aprobación de los demás. La no necesidad es cuando un hombre le da mayor prioridad a su propia percepción de sí mismo que a las percepciones de los demás. Por lo tanto, las acciones y palabras de un hombre no necesitado estarán motivadas principalmente por encarnar sus propios valores y deseos.

La necesidad, por lo tanto, se infiltra en todos los comportamientos porque es lo que inspira e instiga a todos los comportamientos. La falta de necesidad también se infiltra en todos los comportamientos por la misma razón. Debido a que subyace en todas sus acciones y palabras, no ser necesitado es ser más atractivo, en todos los sentidos. Define y resuena en todo lo que dices y haces, la forma en que te paras, la forma en que sonríes, los chistes que cuentas, las personas con las que te asocias, el auto que conduces, el vino que bebes, la chaqueta que usas.

Cuando la gente dice cosas vagas como: "Me gusta la forma en que se comporta", o "solo necesitas creer en ti mismo" o "simplemente lo tiene", sea lo que sea ", se refieren a un La falta de necesidad del hombre. Exuda de él en todo lo que hace. Paradójicamente, la falta de atención y admiración de un hombre *es en sí misma* un imán para la atención y la admiración. La comodidad de un hombre y la aceptación de la posibilidad de que a algunas personas no les guste hace que las personas lo quieran aún más. El respeto de un hombre por las diferentes opiniones hace que quienes lo rodean quieran estar más de acuerdo con él.

Un hombre necesitado invierte constantemente en las percepciones que otros tienen en él. Él está siendo extra amable y amigable cuando



no quiere ser porque cree que debe hacer esto para ser querido y amado. Está comprando un reloj elegante y boletos de temporada para el equipo deportivo local para que sea admirado y amado. Se le ocurren cumplidos falsos o finge ser un mal culo porque cree que le atraerá atención y amor.

Un hombre no necesitado aún puede hacer estos comportamientos: puede comprar los boletos de temporada o hacer bromas. Pero sus *intenciones* son diferentes. Mientras que un hombre necesitado dice y hace estas cosas para aprobación, el hombre no necesitado las hace simplemente por el placer de hacerlo. El hombre necesitado trata de controlar lo que otros piensan y sienten más de lo que él piensa y siente. El hombre no necesitado está más preocupado por controlar sus propios pensamientos y sentimientos que por los pensamientos y sentimientos de los demás. Un hombre necesitado estará más interesado en la mujer con la que está que en sí mismo; estará más preocupado por *su* opinión, por él, por el clima, por todo lo que no sea lo que realmente piensa y siente. Un hombre no necesitado estará más involucrado en sí mismo que la mujer con la que está.

Por *inversión*, me refiero al grado en que sacrificas / alteras tus propios pensamientos, sentimientos y motivaciones por otra persona. Por *menos* quiero decir que, como hombre, no debes estar dispuesto a sacrificar tus pensamientos, sentimientos y motivaciones por otra persona más de lo que ellos sacrifican los suyos por ti.

Eso puede sonar frío, sin PC, y sí, me hizo retorcer un poco cuando me di cuenta por primera vez. Pero es verdad.

Piénselo, durante la mayor parte de la historia humana, los hombres tenían pocas posesiones materiales por las cuales las mujeres juzgarían su estado. En los días de las cavernas, no había piscinas al aire libre y declaraciones de impuestos. No tenían sandalias de marca y cortes de pelo caros. A lo sumo, un hombre tenía un poco más de carne para compartir que el siguiente.

Por lo tanto, durante la mayor parte de la historia humana, las mujeres observaron el comportamiento de los hombres. Pregúntese qué tipo de

comportamiento le indicaría a una mujer que un hombre tiene un estatus alto y es apto para criar a sus hijos. Estos son los hombres que serían seleccionados sexualmente en el transcurso de cientos de miles de años.

¿Sería un hombre que desafía a todos los demás hombres a su alrededor, que les ruega a las mujeres que estén con él, que no pueden defenderse y cuyas emociones son dictadas por quienes lo rodean? ¿O sería el hombre quien controla su propio destino, no se inmuta ante las amenazas que otros pueden representar para él y quien se encoge de hombros si persigue a una mujer y ella no tiene ningún interés en él?

El segundo hombre indica un hombre de estatus. Si está en la parte superior de la cadena alimentaria, no tiene motivos para ser inhibido o diferir a otros (a menos que lo desee). Si estás en la parte inferior de la cadena alimentaria, toda tu vida girará en torno a diferir a los demás.

El hombre de alto estatus muestra falta de necesidad. El hombre de bajo estatus muestra necesidad.

La necesidad no es calculada conscientemente por mujeres o personas en general. Te garantizo que no verás mujeres caminando con tarjetas de puntaje de necesidad.

La necesidad es un sentimiento. Es intuitivo por las mujeres. Es instintivo. Es el reflejo nauseoso que tiene cuando un chico la llama doce veces demasiadas veces. Es el disgusto que siente cuando él parece reírse demasiado de sus bromas. Es la molestia que tiene cuando él parece tomar todas las decisiones por ella en lugar de dejar que se las arregle sola.

Las mujeres detectan inconscientemente la necesidad al sentir las intenciones detrás del comportamiento y las palabras de un hombre. Es por eso que las mujeres a menudo pueden ser

apagadas en el momento más inocuo o por la declaración más sin importancia. Conscientemente, la acción o declaración puede parecer inofensiva, pero inconscientemente, transmitió todo lo que necesitan saber sobre su estado y eso es esto: basa sus acciones en una constante necesidad de aprobación.

Como probablemente sepa, las mujeres también pueden ser necesitadas. Y aunque es una necesidad desvío para la mayoría de los hombres, que no es el tema de oferta completa que es para las mujeres.

Para la mayoría de las mujeres, un hombre sin necesidad es como una mujer con tetas perfectas y un culo maravillosamente esculpido. Para una mujer, un

un hombre con mucha necesidad es como tener el peor aliento y la falta de dientes.

Es importante tener en cuenta que la falta de necesidad no significa que *solo* deba preocuparse por usted mismo. Esto es narcisismo, y aunque podría hacerte echar un polvo, no es atractivo y dará lugar a relaciones disfuncionales.

Cuando te atrae una mujer, *debes* ser afectada por ella, *debes* invertir en ella. ¡Eso es todo lo divertido! Esa es la razón por la que tenemos relaciones en primer lugar, para ser tocados y conmovidos por otros. El punto importante aquí es cómo priorizamos las percepciones de otras personas frente a las nuestras. ¿Cuál es más importante? ¿La suya o la tuya?

Los hombres muy necesitados terminarán en relaciones a veces, pero solo con mujeres muy necesitadas. El hombre muy necesitado trabaja constantemente para obtener la aprobación de una mujer, y una mujer muy necesitada necesita constantemente la aprobación de un hombre. Entonces los dos conspiran juntos, generalmente con uno creando drama / crisis emocionales y el otro

arreglando sin cesar. Esta relación es tóxica y puede dañar la autoestima de cada persona.

Los hombres narcisistas, u hombres que *solo se preocupan por sí mismos*, terminarán en relaciones a veces, pero solo con mujeres narcisistas y superficiales. Tanto el hombre como la mujer narcisistas se verán simplemente como adornos para adornar sus vidas absortas. Estas relaciones también son tóxicas. Y estas relaciones también suelen terminar mal.

Ahora todo esto suena bien. Pero pongamos esto en términos concretos del mundo real . Aquí hay un par de ejemplos.

James es un buen tipo. Pero tiende a ser necesitado en sus relaciones y tiene lo que podríamos llamar un alto nivel de inversión con cualquier mujer que conozca.

Cada vez que sale con una mujer, reorganizará todo su horario a su antojo. Le comprará regalos y gastará la mayor parte de su sueldo en las mejores cenas para ella. Él renunciará a los planes con sus amigos y si la mujer con la que sale se enoja,

él se sentará pacientemente y escuchará cómo ella expresa todas sus frustraciones para él, y está de acuerdo con ella constantemente en una desesperación inútil para que se sienta mejor. Incluso cuando siente que ella es irracional o que lo trata injustamente, no dirá nada porque no quiere que ella se enoje con él.

Como resultado, a pesar de cuidarlo, las novias de James rara vez lo respetan. Y tarde o temprano, generalmente antes, lo abandonan. Cuando James es abandonado, se angustia y se deprime. A menudo es inconsolable y bebe demasiado. Por lo general, no se siente mejor nuevamente hasta que conoce a otra mujer y todo el ciclo se repite.

Luego está Jeff. Jeff ha tenido éxito con las mujeres durante toda su vida y tiene un nivel muy bajo de inversión en ellas hasta que las conoce bien. Jeff disfruta salir con sus amigos y no presta atención a

si las mujeres a su alrededor lo aprueban o no. A veces, dice algo extraño o es rechazado, pero no le molesta.

Pero otras veces las chicas se sienten bastante atraídas por Jeff. Cuando Jeff se da cuenta, si los encuentra atractivos, tomará su número y los invitará a salir. Cuando los saca, los lleva al parque calle abajo desde su departamento. Luego se sienta allí y charla con ellos por un tiempo y, si no le gustan, se excusará y se irá. Si le gustan, podría llevarlos a tomar un helado o ver un espectáculo con él. Si en algún momento decide que no le gusta y se va, a Jeff realmente no le importa. Se imagina que no habría sido feliz con ella de todos modos, entonces, ¿por qué cambiarse para complacerla?

Jeff termina durmiendo con muchas mujeres. Su teléfono suena constantemente con mensajes de texto de ellos, pero solo los contesta cuando tiene tiempo o tiene ganas. Nunca es grosero o desagradable con ellos. Pero solo tiene tiempo para aquellos con los que realmente disfruta pasar tiempo.

James tiene un alto nivel de inversión emocional en las mujeres que conoce y sale. El no tiene confianza. El esta necesitado. Inmediatamente esclaviza lo poco que sabe de su identidad de lo que cree que hará que las mujeres como él.

Jeff tiene un bajo nivel de inversión. Está contento con su vida y orgulloso de quién es. Es confiado y no necesitado. Si una mujer no aprecia eso, entonces se da cuenta de que está mejor sin ella.

Las mujeres, como si tuvieran un sexto sentido, detectan el menor nivel de inversión emocional de Jeff porque informa todas sus decisiones y comportamientos. Jeff es un individuo de alta autoestima que se cuida a sí mismo y, por lo tanto, puede ser él mismo con los demás. James no lo es. A los pocos minutos de hablar con Jeff, y a menudo incluso antes de hablar con él, las mujeres sienten que no solo tiene un fuerte sentido de identidad, sino que tampoco está dispuesto a comprometer esa

identidad por ella. Esto les comunica su alto estatus y les atrae. La forma en que Jeff comunica esto se discutirá más adelante en el libro.

Pregúnteles a las mujeres y ellas le dirán que pueden saber de inmediato si un hombre "lo entendió" o si no. No saben qué es "eso", pero saben si él lo tiene o no. Ese "eso" que intuitivamente saben en sus entrañas en el momento en que lo ven caminar, escucharlo hablar o mirarlo a los ojos es su nivel de inversión en relación con ella y, por lo tanto, su falta de necesidad.

Si todo esto parece poco práctico hasta ahora, no se preocupe. La mayoría de este libro se basa en cómo obtenerlo y cómo transmitirlo con las mujeres de inmediato, independientemente de lo que usted diga o haga.

## **El proceso de seducción**

Biológicamente, las mujeres tienen mucho más que perder que los hombres cuando se trata de sexo. Como resultado, han tenido incentivos para (por lo general) ser más exigentes al elegir a sus parejas sexuales. Los hombres, por otro lado, históricamente han tenido menos repercusiones para la promiscuidad y, desde un punto de vista biológico, incluso obtienen algunas ventajas al ser promiscuos.

Ya sea biológico o cultural o una mezcla de ambos, el hecho es que la atracción sexual femenina se basa principalmente en sentirse cómoda y segura con un hombre que conoce. Las mujeres han desarrollado una sexualidad que es más psicológica que física,

y esa necesidad psicológica se basa en la necesidad de seguridad y conexión.

Es por eso que el estado se basa en el comportamiento y no simplemente en los activos. Un hombre rico en activos tiene un mayor potencial para hacer que una mujer se sienta segura y cómoda, pero si su comportamiento implica que no lo hará, entonces ella no se sentirá atraída por él. Un hombre en buena forma física implicará una mayor

aptitud para sus hijos, pero una vez más, si su comportamiento implica que será incapaz o incompetente para criarlos, entonces ella no se sentirá atraída por él.

Debido a que los hombres valoran más el sexo que las mujeres al comienzo de una relación, y las oportunidades sexuales son más escasas para los hombres que para las mujeres, las mujeres tienden a estar menos comprometidas y tener más confianza al principio de la interacción. Cuando un hombre se acerca a ella y la induce a involucrarse *tanto en él como él en ella*, este es el proceso de seducción. El sexo ocurre como un efecto secundario natural de este proceso.

*La seducción es el proceso por el cual un hombre induce a una mujer a involucrarse tanto en él como él en ella.*

Hay dos formas de que ocurra la seducción: 1) un hombre crea la percepción de que está mucho menos involucrado en ella de lo que realmente está (necesidad disfrazada de no necesidad), y 2) un hombre realmente está menos involucrado en ella (genuino no necesidad)

El primer método (un hombre que da falsas impresiones) ocurre a través de lo que yo llamo "rendimiento". La gran mayoría de los consejos de citas para hombres (y mujeres) son consejos basados en el rendimiento: di esto, actúa así, no la llames de inmediato, finge que no te gusta, haz estos chistes, etc. .

El segundo método (un hombre que demuestra menos inversión) es un proceso pasivo que realiza dentro de sí mismo y que impregna todos los aspectos de su comportamiento a largo plazo. No hay nada que aprender o memorizar. No hay nada para practicar o estudiar. Solo requiere que uno mueva su criterio para el éxito de objetivos externos (más citas, más sexo) a objetivos internos (mejores relaciones, más satisfacción emocional, en general

felicidad). Este libro presentará cómo ocurre este proceso interno y cómo lograrlo en usted mismo.

El asesoramiento sobre citas basado en el rendimiento técnicamente "funciona". Simplemente no es satisfactorio. En realidad no estás resolviendo el problema (tu necesidad); solo lo estás tapando. Un hombre que se vuelve exitoso a través de una serie de comportamientos basados en el desempeño puede tener relaciones sexuales, pero se está preparando para relaciones terribles e insatisfactorias con otras mujeres necesitadas.

Permítame mostrarle algunos ejemplos de la seducción de la vida real y observar los diversos factores que ocurren en cada uno desde el punto de vista de la necesidad / inversión. Estos ejemplos son reales, pero se han cambiado las identidades y se han modificado detalles menores.

Cuando Ryan estaba en la universidad, era un miembro destacado de su fraternidad. Estaba a cargo de organizar las fiestas de su casa. Era un tipo gregario y le gustaba a la mayoría de la gente. En una de estas fiestas, conoció a Jane. Jane tuvo un gusto inmediato por Ryan y los dos comenzaron a salir. Ryan organizaría y organizaría sus fiestas, Jane vendría a traer a sus amigos. Compartieron historias, experiencias e intereses. El resto de la universidad continuó así.

Después de graduarse, Ryan tomó un trabajo en un banco. Jane se involucró en una organización benéfica local. La red social de Ryan desapareció y sus largas horas en el trabajo mataron cualquier deseo de que saliera y hiciera nuevos amigos. Comenzó a pasar más y más tiempo con Jane. Por lo general, solo veían películas y compartían una botella de vino.

A medida que pasó el tiempo, Jane se involucró cada vez más en sus eventos de caridad y comenzó a viajar para ayudar a recaudar fondos. Ryan pasaría este tiempo solo viendo televisión o tal vez tomando una cerveza con uno de sus viejos amigos, pero no era lo mismo. Después de otro año, Ryan se quejaría abiertamente con Jane sobre sus viajes. Obviamente, Jane simpatizaba con Ryan, pero se sintió presionada y lo resentía por eso. Comenzaron a



pelear más a menudo. Ryan ganó peso. Jane pasó más tiempo trabajando fuera de casa.

Ryan decidió planear un lujoso viaje para los dos al Caribe. Podía usar el tiempo tan necesario fuera del trabajo, e infundiría su relación con la emoción y la pasión que tanto necesitaba. El viaje devolvió el romance a su relación brevemente. Pero al regresar a casa, la realidad comenzó a establecerse una vez más. A los pocos meses, todo volvió a la normalidad: estaba sobrecargado de trabajo e irritable, ella se distanciaba y viajaba.

Ryan comenzó a hablar sobre el matrimonio. Jane dudaba. Ella dijo que su trabajo se estaba volviendo más ocupado y no sabía cuánto estaría alrededor para planear una boda. Ryan había estado ahorrando gran parte de su dinero para comprarle un anillo. Jane se lamentó de que todavía eran jóvenes y que todavía no habían experimentado mucha vida. Secretamente, en el fondo de su mente, no podía sacudirse la sensación de que Ryan estaba aterrorizado por eso: experimentar la vida y casarse con ella era solo otra forma de escapar de ella.

Abatido, unas semanas más tarde, Ryan comenzó a quejarse de que Jane pasaba demasiado tiempo con sus amigos y en el trabajo. De hecho, Jane se había quedado en el trabajo hasta altas horas de la noche, incluso en los días en que no tenía que hacerlo. Ryan comenzó a presionar a Jane para que se mudaran juntos, pero nuevamente ella se resistió, esta vez fervientemente. Ryan explotó, había renunciado a todo por ella en los últimos años y ella no había sido más que desagradecida. Ella replicó que Ryan la había estado asfixiando con sus demandas de atención y afecto. Jane lo dejó en el acto.

Hay una buena posibilidad de que la historia anterior te suene familiar. Usted o uno de sus amigos o familiares probablemente haya pasado por el mismo proceso que Ryan: conozca a una niña en una situación de baja inversión emocional y baja necesidad, entabló una relación con dicha niña,

invirtió gradualmente más y más mientras dejaba que el resto de su personal la vida se desvanece, hasta que la chica te deja y sale con otro chico que está menos interesado que ella otra vez.

Aquí hay otra historia que puede sonarte familiar.

Daniel tiene 24 años y está tratando de superar un período seco de tres años . Es la primera vez que persigue a mujeres desde que su única novia lo dejó hace tres años.

Daniel sale a un bar una noche y se acerca a Stacy. Daniel se acerca a ella con lo que parece una pregunta inofensiva sobre chicos borrachos peleándose. Ella responde y él lo sigue con una serie de líneas extravagantes para pronto hacerla reír.

Estas son líneas y preguntas que Daniel aprendió al leer un libro sobre mujeres. Daniel ha estado practicando las tácticas por un tiempo y recientemente se ha vuelto experto en usarlas. Después de enfrentar innumerables rechazos, finalmente puede obtener los números de teléfono de las chicas e incluso algunas citas.

Continúa hablando con Stacy durante toda la noche sobre temas ordenados con los que se siente cómodo. Es capaz de puntuar cada pausa con bromas probadas que ha usado docenas de veces. Cada vez, Stacy se ríe en señal. Él la toca en el brazo tal como leyó, y ella lo toca a él. Ella esta interesada.

Una semana después, después de algunos mensajes de texto divertidos, Stacy se encuentra con Daniel para una cita. Una vez más, Daniel ejecuta todo lo que ha aprendido: atenerse a temas sobre sus pasiones, trasladarla de un lugar a otro, nunca se sienta frente a ella sino a su lado, usar una excusa planificada para llevarla de regreso a su lugar, etc.

Hay hipo en el camino, pero todo funciona más o menos. Stacy parece genuinamente atraída y cuando

Daniel finalmente se esfuerza por besarla, ella le devuelve el beso con entusiasmo.

Daniel está extasiado. Siente que meses de arduo trabajo finalmente han valido la pena.

La segunda cita es similar. Daniel se las arregla para llevar a Stacy de regreso a su departamento donde, luchando con su entusiasmo, tiene relaciones sexuales con ella.

Daniel está en la nube nueve, delirante de alegría y borracho de validación. Salta en línea para hablar con su mejor amigo y decirle todas las líneas inteligentes que dijo y cuánto le gusta.

Poco se da cuenta Daniel de que no fue por sus líneas y trucos por lo que Stacy se enamoró, sino por la forma entrañable en que se reía de sí mismo cada vez que estaba cohibido. Ella pensó que era lindo y le recordó a su primer novio. También estaba en una etapa solitaria de su vida y quería sentirse necesitada por alguien y el hecho de que Daniel estaba trabajando tan duro para su aprobación la halagó y la hizo sentirse un poco menos sola.

Al menos por un rato.

Daniel y Stacy se ven unas cuantas veces más durante las siguientes semanas, pero algo cambia. Como ya ha tenido relaciones sexuales con ella, Daniel deja de seguir sus líneas y tácticas que aprendió. Lentamente vuelve a su estado normal, su ser necesitado: desesperado por atención y aprobación.

Comienza sutilmente con él de acuerdo con todo lo que ella dice, seguido de una repentina incapacidad para encontrar nuevos e interesantes temas de conversación. Resulta que pasa la mayor parte del tiempo mirando televisión y jugando videojuegos, y no hay mucho de qué hablar en ese frente. Lo que solía ser una broma vibrante e hilarante ahora se ha convertido en Stacy, que dice lo que quiera y Daniel está más o menos de acuerdo con ella hasta que es hora de tener relaciones sexuales, que ahora es sexo malo y poco interesante.

Pero Stacy también está cambiando. Está empezando a darse cuenta de que usaba el sexo como una forma de sentirse menos sola y que tal vez estaba demasiado interesada en un chico con el que en realidad no tenía nada en común. Pero en lugar de reconocer que cometió un error, continúa viendo a Daniel por culpa y por miedo a sentirse como una puta.

Un día, Daniel le envía un mensaje de texto a Stacy sobre reunirse con él ese fin de semana. Estaba ocupada estudiando para un examen esa noche y no respondió. Stacy *estaba* realmente ocupada, se dice a sí misma. Lo que no admite para sí misma es que podría haber hecho tiempo si hubiera querido.

Daniel comienza a sentirse inseguro sobre por qué Stacy no responde. Se conecta y le pide consejo a su amigo. Su

un amigo dice que necesita enviarle un mensaje de texto realmente loco para que le preste atención y le vuelva a gustar.

Al día siguiente, después de su prueba, Stacy ve su teléfono y nota cuatro nuevos mensajes de texto de Daniel. El primero es casual, pero cada uno se vuelve progresivamente más extraño y sin sentido. Stacy está apagada: es esa necesidad la que vuelve a levantar su fea cabeza. Pero de nuevo, por culpa e insegura de cómo terminar las cosas debido a su propia necesidad, decide fingir que los textos no sucedieron y acepta encontrarse con Daniel ese fin de semana, aunque en este punto, se siente más como una obligación y no es algo que le entusiasme hacer.

Pero Daniel no se deja engañar tan fácilmente. No está dispuesto a recompensar el "mal comportamiento" de Stacy saliendo de inmediato con ella. En sus libros de recogida le enseñaron a nunca dejar que la niña estableciera los términos de la relación. Entonces espera unas horas y luego le envía un mensaje de texto a Stacy diciendo que es demasiado tarde y que ya ha hecho otros planes con

otras personas. Ella encuentra esto extraño. Daniel le había enviado mensajes de texto cuatro veces, pero la verdad es que se siente un tanto aliviada. Ella puede seguir adelante con su vida.

La semana siguiente, Daniel le envía un mensaje de texto a Stacy e insinúa fríamente que está listo para verla ahora, si ella está dispuesta a trabajar para ello. La condescendencia y el tono irrespetuoso enojan a Stacy y ella no responde.

Dos días después, Daniel, borracho y confundido acerca de por qué Stacy ya no quiere verlo, envía un mensaje de texto que dice que realmente le gusta y que realmente quiere volver a verla y no sabe por qué ya no le gusta. .

Completamente confundida y apagada, Stacy responde que es un buen tipo, pero que solo quiere ser amiga, a pesar de que no tiene la intención de volver a verlo.

Puedo decirte que he visto estas dos historias jugar una y otra vez, en cientos de formas diferentes entre cientos de personas diferentes.

Guy conoce a chica. El chico muestra menos inversión en la chica que él mismo, se produce sexo y / o relación, el chico se vuelve más

invertido en una niña que él mismo, el sexo se detiene y / o la relación se desmorona.

La primera historia es un ejemplo de por qué es importante continuar invirtiendo en uno mismo a medida que ocurren cambios en la vida y la relación continúa. Es la única a largo plazo solución para mantener a largo plazo las relaciones estables y felices.

La relación de Ryan con Jane fracasó porque después de graduarse de la universidad, perdió y nunca recuperó los grandes aspectos de su identidad que lo hicieron tan atractivo para Jane en primer lugar: su red social, su alegría y espontaneidad, las geniales actividades grupales que planeó. . Cuando lo arrinconaron en un trabajo que odiaba y perdió

su círculo social, comenzó a apoyarse cada vez más en ella para definir su identidad por sí mismo. Él invirtió menos en sí mismo y más y más en ella.

Mientras tanto, Jane floreció después de la graduación, y rápidamente cayó en un trabajo que le apasionaba y en el que era buena. Ella hizo nuevos amigos y comenzó a viajar y tener nuevas experiencias por su cuenta. A medida que Jane se volcó menos en Ryan por su identidad, Ryan se volcó más en Jane, cada vez más necesitada. Finalmente, la dinámica de la inversión cambió y la relación se derrumbó.

La experiencia de Daniel fue diferente. La historia de Daniel es un ejemplo por excelencia de por qué elegir líneas, rutinas, tácticas de valor y similares son solo soluciones a corto plazo. Daniel estaba necesitado y muy interesado en el afecto de Stacy desde el principio. Todo lo que Daniel hizo fue usar técnicas y líneas para engañar a Stacy y hacerle creer que tenía mucha más confianza y menos inversión de la que realmente tenía.

Y funcionó, por un momento. Pero la ironía aquí es que lo que más la atrajo no fueron las líneas de Daniel, sino la autenticidad de él que las atravesó para impresionarla. Stacy lo encontró entrañable y genuino y se encontraba en un lugar inseguro ella misma en ese momento. Estaba en un lugar de su vida donde quería sentirse necesitada y poderosa. También descubrió que las idiosincrasias de su personalidad eran lindas, ya que le recordaban a su primer novio. Entonces ella se acostó con él.

Pero a medida que se agotaron las líneas y técnicas de Daniel, el verdadero nivel de inversión se hizo cada vez más claro. El comportamiento de Daniel se volvió errático y disgustó a Stacy, haciendo que ella lo interrumpiera en algunos intercambios de texto feos.

Pero muchos hombres que siguen este tipo de consejos de citas ni siquiera llegan tan lejos. Pueden evocar la impresión de estado por solo una hora o

incluso unos minutos antes de fallar. Tales son las tensiones del rendimiento.

Las técnicas de aprendizaje y las líneas de aprendizaje sin hacer un trabajo genuino de nivel de identidad para disminuir permanentemente su necesidad terminan siendo solo una solución de curita . Proporciona un alivio breve y temporal de un problema permanente. Causa más estrés. Y finalmente nos hace sentir peor con nosotros mismos.

Superar la necesidad no se trata de aprender qué decir o cosas nuevas que hacer. La superación de su necesidad viene a través de un cambio en su mentalidad, su autopercepción y su autoestima. Es tan simple como cambiar de opinión sobre las mujeres.

Tómese un momento para considerar ...

... Que antes de conocer a una mujer, en lugar de preocuparte si le gustas o no, podrías preguntarte si te gustará.

... Que en lugar de sentir la necesidad de impresionarla, podrías preguntarte si ella te impresiona.

... Que en lugar de sentarte en silencio preguntándote qué decir a continuación para hacerla como tú, podrías sentarte en silencio preguntándote qué dirá ella para hacerte sentir como ella.

... Que en lugar de esperar a que ella llame, podrías encontrar algo más que hacer mientras ella espera tu llamada.

... Que en lugar de preocuparte si eres lo suficientemente alto o bien parecido o lo suficientemente delgado, puedes decidir si son demasiado superficiales para reconocer tus grandes cualidades.

... Que en lugar de tratar de encontrar la cita perfecta, podrías decidir que una mujer que realmente te quiere por ti

No necesita una cita perfecta.

... Que en lugar de buscar una conversación que ella disfrute, podrías hablar sobre algo que disfrutes y ver si le interesa.

... Que en lugar de buscar su aprobación, podrías decidir si le das o no la tuya.

... Que en lugar de enojarse por qué ella no quiere estar contigo, podrías decidir que eso significa que probablemente no quieras estar con ella.

Todo esto puede sonar un poco egoísta. Pero, de hecho, se llama tener fuertes límites y alta autoestima. Se llama ser no necesitado y un hombre atractivo.

Solo hacer tiempo para las personas que hacen tiempo para ti. Solo estar interesado en salir con personas que estén interesadas en salir contigo. Preocuparse por lo que lo hará feliz en lugar de lo que hará feliz a otra persona. Buscando una persona que satisfaga sus necesidades en lugar de tratar de satisfacerlas siempre. Cambiarse a sí mismo a ser lo que se quiere ser, no lo que usted piensa que las mujeres quieren que seas.

Debido a que, irónicamente, que es lo que las mujeres quieren que sea: un hombre que quiere ser lo que *él* quiere ser.

Las mujeres se sienten atraídas por un hombre al que pueden respetar, a un hombre en el que pueden confiar. Si constantemente está buscando aprobación sobre qué decir y cómo sentirse, ¿cómo podría alguien respetarlo o confiar en usted?

*Eres* lo que atrae (o repele) a los demás, no las palabras, ni las estrategias. Si no está satisfecho con los resultados *que* obtenga, entonces es el momento para mejorar *le*.

No me importa lo caliente que esté. ¿Ella es lo suficientemente buena para ti? ¿Ella tiene integridad? Normas? ¿Es inteligente, agradable y cariñosa? ¿Estás listo para irte en un centavo si te ofende o rompe tu confianza?

Si no, probablemente es por eso que no estás con ella en primer lugar.



El único consejo real de citas es la superación personal. Trabaja en ti mismo. Conquista tus ansiedades. Resuelve tu vergüenza. Tomar

cuídate a ti mismo y a aquellos que son importantes para ti. Ámate a tí mismo. De lo contrario, nadie más lo hará.

### **Narcisismo y sobrecompensación**

Cuando un hombre ha pasado toda su vida necesitado y altamente invertido, hacer el trabajo legítimo para transformarse en un hombre atractivo y seguro no es fácil.

Para volverse no necesitado, un hombre debe desarrollar autoestima, un sentido saludable de límites, competencia social y hábitos de vida saludables. A menudo es un proceso doloroso a largo plazo que implica bastante introspección, preguntas, dudas, enojo, frustración, cambios en el estilo de vida, etc.

Pero hay un atajo. Y ese atajo es objetivar a las mujeres, tratarlas como objetos o trofeos para ser acumulados o exhibidos para otros.

Como dije antes, algunos hombres intentan fingir la falta de necesidad a través del desempeño. Ya hemos visto cómo esto finalmente falla a largo plazo.

Pero otros hombres compensan en exceso. Es muy difícil para ellos dejar de lado lo que otros piensan de ellos y defenderse por sí mismos. Entonces van en la dirección opuesta y deciden preocuparse solo por ellos mismos. Se vuelven narcisistas y egoístas, ven sus relaciones como vehículos para obtener beneficios específicos y no se preocupan por las necesidades de la persona con la que están.

Los hombres necesitados solo saben cómo preocuparse por lo que otros quieren, incluso si se daña a sí mismos. Los hombres no necesitados buscan esa intersección donde pueden satisfacer sus propias necesidades y las de su pareja. Los hombres

narcisistas compensan en exceso y deciden perseguir solo para satisfacer sus propias necesidades.

Los hombres narcisistas generalmente hacen esto conjurando todo tipo de creencias falsas sobre la inferioridad o diferencia de las mujeres: cómo las mujeres son incapaces de racionalidad, cómo son "hipergámicas", cómo manipulan a los hombres, cómo las mujeres están destinadas a ser dominadas y controladas. .

Todo es una mierda, pero estos hombres lo usan como justificación de su sobrecompensación para tranquilizarlos en su propia autoabsorción.

Los hombres que van narcisistas actúan como si fueran más importantes que nadie. Son agresivos, insensibles y exigentes. Son egoístas y no manejan bien el rechazo o la pérdida. Algunos de estos hombres incluso terminan siendo abusivos.

Pero la fachada del narcisista es débil y transparente. La verdad es que el narcisismo del hombre se maneja como una especie de escudo para proteger la necesidad sensible que se encuentra debajo. Mira, los hombres narcisistas todavía están desesperados por la aprobación de los demás. Acaban de tomar una ruta contraintuitiva para conseguirlo: su propio engrandecimiento personal. Mientras que un hombre necesitado jugará a ser manso y sin importancia para obtener la aprobación de los demás, el narcisista proclama su propia grandeza para obtener la aprobación de los demás.

Cuando una mujer se convierte simplemente en otra conquista, un número, algo para tratar como un trofeo o un juguete, puede ser extremadamente fácil afirmarse a su alrededor, priorizar sus propios valores y creencias sobre los suyos, arriesgarse a ser rechazada a su alrededor y a dominar cualquier perspectiva que puedan tener: todos los rasgos atractivos y confiados, expresados simplemente de manera horrible.

El narcisismo también se enseña a los hombres como una forma de consejos sobre citas. Gran parte

de los consejos de citas por ahí aconsejan a los hombres ser egoístas, ser "alfa", ser dominantes y agresivos e ignorar las objeciones o rechazos de las mujeres, perseguir lo que quieran sin importar qué y llevarlo a través de pura persistencia y agresión. Justificará este consejo con todo tipo de explicaciones de que las mujeres realmente no saben lo que quieren, que simplemente te están "probando", que realmente lo quieren pero que no pueden decirlo, y así sucesivamente.

El narcisismo también a menudo es promovido a los hombres por otros hombres que crecen, especialmente en culturas altamente "machistas" (América Latina, Medio Oriente, Asia Oriental, etc.). Los hombres a menudo son criados por otros hombres narcisistas que solo encontraron su camino a través de las relaciones a través del engrandecimiento personal y

egoísmo, y por eso buscan transmitir estos rasgos a sus hijos.

El narcisismo en una relación se basa en la idea de ser siempre dominante o tener el control. Es una mezcla nebulosa de egoísmo, asertividad y dominación que se logra no invirtiendo más en uno mismo, sino minimizando la importancia de los demás.

Esta estrategia es en última instancia auto-sabotaje entonces. Los hombres narcisistas ven la seducción y las relaciones como otra competencia para dominar y ganar, no como una colaboración para disfrutar. Si el objetivo es cultivar relaciones altamente enriquecedoras que se sumen a la vida de uno, entonces minimizar la importancia de los que te rodean para atraerlos hacia ti hace que las relaciones resultantes sean poco satisfactorias y superficiales.

Los hombres narcisistas terminan con mujeres narcisistas y / o muy necesitadas. Las mujeres narcisistas usarán al hombre narcisista para engrandecerse, ponerse de pie y cumplir sus propios

objetivos egoístas. Las mujeres necesitadas tolerarán el mal trato que les da un hombre narcisista porque la mujer necesitada está constantemente buscando un sentimiento de grandeza.

Y lo triste es que funciona, no en todas las mujeres, ni siquiera en la mayoría de las mujeres, pero funcionará en las mujeres que no tienen confianza, que esperan ser tratadas como una mierda y que tratan a los hombres como una mierda a cambio. Las mujeres con valor propio dejarán pasar a un hombre narcisista en un instante. Ella ve a través de su chapa machista. Pero las mujeres con baja autoestima, en particular las mujeres con un montón de problemas emocionales o una historia de abuso, con gusto se arrojarán sobre el hombre narcisista y lo derribarán con ellos.

Entonces sí, ser narcisista y sobrecompensar obras. Pero conduce a interacciones desagradables, superficiales y superficiales, dolores de cabeza constantes que tratan con mujeres que realmente ni siquiera te gustan y que probablemente ni siquiera te caen bien, mujeres que lamentan tener relaciones sexuales contigo y chicas emocionalmente inestables que molestan usted constantemente Es como nadar en el extremo poco profundo de la piscina, sí, eres

nadar, pero no es tan gratificante como el fondo, y hay orina en todas partes.

El narcisismo viene en muchas variedades, pero generalmente se reduce a esto: enfocarse en sus propios deseos y deseos hasta el punto de imponerlos a los demás. Exagera tu dominio y presume de tu fuerza. No acepte irregularidades. No admitir faltas. Culpa a otros por tus problemas. Haga todo lo posible para que los demás se sientan más pequeños para que parezca más grande.

El problema con el narcisismo es que se define a sí mismo al obtener lo que quiere de los demás. Un hombre que es narcisista solo se siente no necesitado si está dominando a alguien más y si alguien más le está dando lo que quiere. Y de esa manera sutil, por lo tanto, está más interesado en los

demás que en sí mismo. Por lo tanto, todavía está necesitado y poco atractivo.

Para dar un ejemplo, si un hombre no necesitado se encuentra con una mujer que lo rechaza o no está interesada en él, asumirá que se trata de una incompatibilidad o que simplemente no es la situación correcta. De cualquier manera, lo verá como lo correcto que haya sucedido. Su vida continuará.

Pero cuando un hombre narcisista es rechazado, se enoja y duele. Él culpa a la mujer por no ver su grandeza. Él la llama estúpida, egoísta o superficial porque no está dispuesta a darle lo que él, un tipo aleatorio que le habla, quiere.

Es solo otra forma de rendimiento: actúa como si tuviera el control, pero su desesperación por tener el control se debe a la inseguridad. Un hombre no necesitado no trata de controlar lo que las mujeres sienten por él. Más bien trata de controlar lo que siente por ciertas mujeres. Él entiende que el mundo no se trata de él y que todo lo que puede controlar es a sí mismo y sus propias acciones. No le molesta que las cosas no salgan bien o que la gente no lo reconozca como increíble porque ya se siente increíble. No necesita su aprobación y su desaprobación no lo saca de su misión.

Los hombres narcisistas son a menudo jugadores en serie, tipos que buscan obsesivamente sexo casual y no solo consideran a las mujeres que duermen

con mal, pero trátelos mal

también. Hagamos otro ejemplo:

Roy fue un buen tipo durante toda la universidad. Era un tipo de ciencia geek pero adorado por todas las chicas con las que salía. Roy también los adoraba, pero de manera sexual. Desafortunadamente, cada vez que Roy se atrevía a decir algo, siempre le decían que solo querían ser su amigo. Todo el tiempo, Roy se sentaba allí escuchando a sus amigas quejarse de sus novios horribles e insensibles. Todo lo que Roy pudo pensar fue: “Pero me preocupo por

ti, soy sensible y estoy justo frente a ti. ¿Por qué no puedes ver eso?

No hace falta decir que las amigas de Roy nunca vinieron. A pesar de toda la espera, la esperanza y el aplacamiento, siempre pasaron al siguiente tipo, generalmente un tipo que acababan de conocer.

Finalmente, cuando Roy tenía 25 años, consiguió a su primera novia: una estudiante de posgrado depresiva y con poco sobrepeso que trabajaba en su laboratorio. A pesar de sus obvias deficiencias, él estaba enamorado de ella. Pero la inestabilidad emocional de su novia finalmente obtuvo lo mejor de ambos. Después de un año turbulento juntos, se separaron.

La ira de Roy se desbordó. Estaba harto de que lo acercaran y lo patearan. Estaba harto de ser ignorado y herido. Durante toda su vida, las mujeres nunca le habían prestado atención sexual, y la que finalmente lo hizo no quedó satisfecha. Roy decidió que ya había tenido suficiente, que era hora de ponerse primero. Era hora de poner sus propias necesidades primero. Vio cómo otros hombres habían sido unos imbéciles con sus amigas y se acostó con ellas, por lo que decidió que haría lo mismo.

Roy rápidamente descubrió que se sentía cómodo repartiendo insultos y burlas hacia las mujeres con las que hablaba. Se sintió como una reivindicación de toda una vida de negligencia emocional. Algunas mujeres se sintieron ofendidas, pero extrañamente esto hizo que Roy se sintiera aún más poderoso y lo motivó a salir y conocer aún más mujeres.

Pronto, para sorpresa de Roy, algunas de estas chicas realmente se sintieron atraídas por él. Los llevó a casa y se acostó con ellos. Al principio, las chicas estaban borrachas y feas, pero lenta y seguramente, a medida que Roy se sentía más cómodo en su nuevo personaje de jugador, las chicas se volvieron más atractivas.

Algunas de las chicas con las que Roy dormía estaban realmente intrigadas por Roy y querían conocerlo mejor. Roy jugaría con estas mujeres, jugaría con ellas por teléfono, las usaría para tener relaciones sexuales unas cuantas veces más y luego inventaría algún tipo de conflicto o la culparía de algo que no hizo como excusa para no volver a verla. Estas mujeres rápidamente se dieron cuenta de que Roy no era estable ni una persona agradable con quien pasar el tiempo, así que siguieron adelante.

Otras chicas con las que Roy dormía no estaban tan intrigadas con él como estaban emocionalmente desesperadas por algún tipo de validación masculina.

Algunas de estas mujeres simplemente querían ser validadas teniendo relaciones sexuales. En cuyo caso, Roy los jodió y nunca más volvió a saber de ellos.

Pero para muchos otros, su necesidad era más profunda que eso. Estas mujeres ansiaban desesperadamente la validación emocional y la validación sexual. Se lanzarían en ataques de llanto, llamarían a Roy docenas de veces en el transcurso de una noche o aparecerían en su apartamento sin previo aviso. El sexo a menudo era increíble, pero era casi imposible para la propia ira e inseguridades de Roy no dejarse atrapar por el drama de estas otras mujeres. Episodios dramáticos continuarían durante semanas o, a veces, meses en un ciclo de ruptura enojada, de regreso a una reunión amorosa, de vuelta a una ruptura enojada, una y otra vez, cada vez más intensa. Muchas de estas mujeres habían experimentado abuso sexual en su pasado. Eventualmente, Roy se cansaría de sus juegos y rompería las cosas permanentemente, jurando no volver a sucumbir a ellos nuevamente. Pero a menudo la próxima chica "loca" estaría a la vuelta de la esquina.

Siempre les digo a los hombres, si cada chica con la que sales es inestable y loca, eso es un reflejo de *tu* nivel de madurez emocional. Es un

reflejo de *su* confianza o falta de confianza. Es un reflejo de *tu* necesidad. Las personas no necesitadas no salen con personas necesitadas y viceversa. No pueden porque no hay atracción para empezar.

Si todas las mujeres que atraes están necesitadas y emocionalmente indefensas, ¿qué dice eso de ti?

Roy pasó de ser necesitado a sobrecompensar con narcisismo. Pasó de adorar a las mujeres sin respeto por sí mismo a adorarse a sí mismo sin respeto por las mujeres. La clave para la no necesidad es tener ambos: respeto por uno mismo y por las mujeres.

La única forma permanente de atraer y salir con más mujeres y mujeres más atractivas es ser más atractivo usted mismo. Y la forma en que un hombre se vuelve más atractivo es invirtiendo en sí mismo, volviéndose menos necesitado.

El cambio permanente en la inversión y la necesidad de uno en las relaciones con las mujeres es difícil y es un proceso que abarca todas las facetas de la vida. Pero es un viaje que vale la pena. Como hombre, puede ser *el* viaje *más* valioso.

Y la clave es probablemente algo que no esperarías. De hecho, es algo que la mayoría de los hombres levantan la nariz cuando lo escuchan. La clave es la vulnerabilidad.

## Capítulo 2



# Poder en la vulnerabilidad

W gallina mayoría de los hombres escuchan la palabra “vulnerabilidad”, su reacción inmediata es asociarlo con debilidad. En general, los hombres son criados para retener sus emociones, para no mostrar debilidad e ignorar cualquier indicio de introspección. Además de eso, la mayoría de los consejos populares de citas por ahí alientan a los hombres a ser distantes, distantes, críticos y, a veces, mordaces hacia las mujeres.

Los hombres tienen muchas suposiciones negativas sobre la idea de ser más vulnerables y abrirse a sus emociones. Lo más probable es que te haga un poco escéptico o mareado incluso verme escribir sobre esto.

No te preocupes, no voy a tenerte cogido de la mano alrededor de una fogata con algún grupo de apoyo débil y llorar por tu cristal espiritual o compartir historias sobre tu animal de poder.

Quiero que pienses en la vulnerabilidad de una manera más amplia. No solo la vulnerabilidad emocional (aunque llegaremos a eso), sino la vulnerabilidad física, la vulnerabilidad social.

Por ejemplo, hacerse vulnerable no solo significa estar dispuesto a compartir sus miedos o inseguridades. Puede significar ponerse en una posición en la que puede ser rechazado, decir un chiste que puede no ser divertido, afirmar una opinión que puede ofender a otros, presentarse a un grupo de personas que no conoce y decirle a una mujer que le gusta ella y quiero salir con ella. Todas estas cosas requieren que pongas tu cuello en la línea emocional de alguna manera. Te estás haciendo vulnerable cuando los haces.

De esta manera, la vulnerabilidad representa una forma de poder, una forma de poder profunda y sutil. Es valiente, incluso. Un hombre que es capaz de hacerse vulnerable le dice al mundo: “A la mierda las repercusiones; esto es lo que soy, y me niego a ser

otra persona ". Él dice que no es necesitado y tiene un alto estatus.

La mayoría de la gente piensa en un hombre vulnerable como un hombre que se encoge en la esquina y le ruega a otros que lo acepten o no lo lastimen. Esto no es vulnerabilidad; Esto es rendirse. Es debilidad.

Piénselo de esta manera, hay dos hombres. Uno se para alto, mira al frente. Mira a las personas a los ojos cuando les habla. Dice lo que piensa y se siente cómodo si algunas personas no están de acuerdo con él. Cuando comete un error, se encoge de hombros y se disculpa si es necesario. Cuando chupa algo, lo admite. No tiene miedo de expresar sus emociones, incluso si eso significa que a veces es rechazado por ellas. No tiene problemas para pasar a las personas que no lo rechazan, sino que le gusta por lo que es.

El segundo hombre se encorva, sus ojos se mueven rápidamente y no puede mirar a los ojos sin sentirse incómodo. Se pone una personalidad genial que siempre es distante. Él realiza. Evita decir cosas que pueden molestar a otros, y a veces incluso miente para evitar conflictos. Siempre está tratando de impresionar a la gente. Cuando comete un error, intenta culpar a los demás o simular que no sucedió. Oculta sus emociones y sonreirá y le dirá a todos que está bien, incluso cuando no lo está. Tiene miedo a la muerte del rechazo. Y cuando es rechazado, lo hace tambalearse, enojado y desesperado por encontrar una manera de recuperar el afecto de la persona a la que no le gusta.

¿Cuál de estos dos hombres es más poderoso? ¿Cuál es más vulnerable? ¿Cuál se siente más cómodo consigo mismo? ¿Cuál crees que atraería más a las mujeres?

Desde una perspectiva evolutiva, la vulnerabilidad tiene perfecto sentido como un indicador para las mujeres del estado y la condición física masculina. Digamos que hay una tribu de 20 hombres, todos

cazadores-recolectores, todos hombres con posesiones más o menos iguales (o falta de ellas).

Algunos de los hombres de la tribu son constantemente reactivos a lo que los otros hombres les dicen. No admiten faltas. Cambian su comportamiento y lo que dicen para ganar la aprobación de los otros hombres. Cuando algo no sale bien, buscan culpar a alguien más. ¿Qué diría esto sobre su estado en

su tribu? Si basan todo su comportamiento en la aprobación de los otros hombres y están cubriendo constantemente sus debilidades, dice que son de bajo estatus, no confiables, confiados y probablemente no serán un padre confiable.

Ahora imagine a otros hombres de la misma tribu que no se asusten por la necesidad o los berrinches de los otros hombres que los rodean. Se centran exclusivamente en la tarea en cuestión y no cambian su comportamiento en función de lo que otros piensan de ellos. Cuando se los desafía, se defienden por sí mismos, pero cuando se equivocan, también admiten su culpa, ya que no ven ninguna razón para ocultar su debilidad. Tienen sentido del honor. No reaccionan a ninguno de los otros hombres a su alrededor; más bien, los otros hombres reaccionan a ellos.

Este comportamiento implica un alto estatus, un hombre que es confiable, cómodo en sus fortalezas y debilidades, un hombre con el que se puede contar y que probablemente ascenderá de rango y proveerá a su descendencia.

Es probable que tenga éxito y que sea un padre confiable.

Es probable que las mujeres hayan sido seleccionadas naturalmente para elegir hombres de alto estatus en función de su *falta de necesidad* primero, y luego su apariencia y logros en segundo lugar, ya que la apariencia y los logros tienden a ser reflejos de un comportamiento no necesitado, y no al revés. Este comportamiento no necesitado indica un hombre que se siente cómodo con la vulnerabilidad, que no tiene miedo de expresar

quién es, verrugas y todo, al mundo. Esto se desarrolla en múltiples ámbitos: en las decisiones de vida que toma (Parte III), el alcance de su coraje (Parte IV) y la forma en que se comunica con los demás (Parte V).

Lo más probable es que si estás leyendo esto y eres malo con las mujeres, entonces eres malo con las mujeres porque no expresas muy bien tus verdaderos sentimientos e intenciones. Tal vez tenga miedo de presentarse a las mujeres que encuentre atractivas o invitarlas a una cita. Tal vez caes constantemente en temas de conversación aburridos porque son "seguros" y poco profundos y no tienes que arriesgarte a ofender o incitar a nadie con ellos. Quizás no te afirmes a ti mismo ni a tus deseos lo suficiente.

Quizás te escondes de tu propia sexualidad y te asustas o te pones nervioso cuando la gente expone la suya. Quizás esté atrapado en un trabajo o estilo de vida que realmente no disfruta porque otras personas siempre le dijeron que era una buena idea y que no quería molestar o decepcionar a las personas que lo rodean. Vestirse extremadamente bien te hace sentir incómodo, sonreír a extraños te hace sentir espeluznante, y la idea de golpear a una mujer abiertamente te asusta debido a la posibilidad de rechazo.

Todos estos son síntomas de un problema raíz: la incapacidad de ser vulnerable.

Muchos hombres, como tú y como yo, fueron criados de tal manera que no expresamos nuestras emociones libremente. Por alguna razón, tal vez nuestra situación en el hogar, tal vez el trauma de la infancia, tal vez nuestros padres tampoco expresaron sus emociones, hemos crecido con hábitos profundamente arraigados diseñados para mantenernos sofocados y embotellados. No seas polémico. No seas unico. No hagas nada "loco" o "estúpido" o "egoísta".

Yo era de la misma manera. Durante toda mi vida joven, me aterrorizó que alguien no me quisiera. La

sola idea de que alguien me odie, chica o chico, literalmente me mantendría despierto por la noche. Como resultado, cada aspecto de mi vida giraba en torno a las personas: complacer, ocultar mis faltas, cubrir mis huellas y culpar a los demás. Y no hace falta decir que apenas tuve éxito con las mujeres. Y cuando finalmente conseguí una novia, dejó mi trasero por un hombre que realmente podía expresarse.

Todo esto puede sonar hokey y new-agey. Confía en mí, no lo es. Conectarse con las mujeres de esta manera, al ser vulnerable, a diferencia del rendimiento o el narcisismo, dará como resultado algunas de las mejores interacciones y relaciones de su vida.

La vulnerabilidad es el camino de la verdadera conexión humana y convertirse en una persona verdaderamente atractiva. Como dijo una vez el psicólogo Robert Glover, "los humanos se sienten atraídos por los bordes ásperos de los demás".

Muestra tus bordes ásperos. Deja de intentar ser perfecto. Exponerse y compartir sin inhibición. Toma los rechazos y los bultos y sigue adelante porque eres más grande y

hombre más fuerte Y cuando encuentres a una mujer que ama lo que eres (y lo harás), disfruta de su afecto.

Pero abrirse a la vulnerabilidad, entrenarse para sentirse cómodo con sus emociones, con sus defectos y con expresarse sin inhibiciones no sucede de la noche a la mañana. Todo este libro puede ser visto como un cómo-a guía de vulnerabilidad. Pero es un proceso y, a veces, agotador.

## **El periodo de dolor**

Al emprender cualquier cambio emocional o cambio de comportamiento, habrá un "período de dolor" inicial. El período de dolor generalmente ocurre al comienzo del cambio y forma un nuevo hábito. Es el

período de mayor resistencia e incomodidad y el período en que la mayoría de las personas se rinden. Ya sea culturismo, aprender un nuevo idioma o comenzar un nuevo trabajo, habrá un período incómodo y difícil en el que tendrás que luchar, fallar a veces y, sobre todo, sentirte vulnerable.

La mayoría de las personas odian absolutamente este sentimiento y lo evitan tanto como sea posible. Ser vulnerable duele. Es vergonzoso. Es difícil. Y como resultado, estas personas no aprenden cosas nuevas ni mejoran las viejas. La primera vez que se acerque a una mujer en una fiesta u ofrezca su número, es probable que se esté volviendo loco. Y si ella no reacciona bien, será bastante doloroso. Y eso está bien. La primera vez que levantas el teléfono para llamar a una chica que te gusta. La primera vez que vas por el beso. Estos son momentos estresantes que no son muy agradables de atravesar.

Es especialmente difícil si ya has tenido éxito en el pasado a través del rendimiento o el narcisismo. Practicar la vulnerabilidad a menudo significa que tendrá que "empeorar antes de mejorar".

Y lo más probable es que cuanto más reprimas tus emociones a lo largo de tu vida, más dolorosas son estas acciones

ser - estar. Como dice el investigador de vulnerabilidades Brene Brown: "Cuanto menos hables de tu vergüenza, más tendrás".

Este libro presenta innumerables maneras de volverse más vulnerable: cómo expresarse mejor a través del vestido, la conversación, el humor y la sexualidad.

Y puedo decirte que ahora te vas a sentir incómodo. Vas a encontrar racionalizaciones sobre cómo realmente no tienes que hacer *eso*, ¿verdad? Cómo no sé de qué estoy hablando. Cómo estás demasiado ocupado o llegarás más tarde. Planificará con anticipación, postergará y luego volverá a planificar y luego postergará nuevamente, y luego decidirá que

necesita leer este libro un par de veces más, todo porque tiene miedo a la muerte de simplemente ser vulnerable.

Quizás ya hayas pasado por esto. Tal vez ya haya pasado meses o años evitando tomar medidas porque tiene miedo de las consecuencias. Tal vez has pospuesto ese cambio de carrera, esa actualización de vestuario, uniéndote a ese sitio de citas. Tal vez has perdido oportunidades con mujeres que te querían porque tenías demasiado miedo para hacer un movimiento. Tal vez te convenciste de que primero necesitabas "saber cómo". Tal vez te convenciste de que necesitabas ver a alguien más hacerlo primero.

Estas son todas formas de evasión. Y todos provienen de una necesidad profundamente arraigada , y esa necesidad solo puede curarse haciéndote más vulnerable. Y al principio, esa vulnerabilidad va a doler.

No te lo puedes saltar. La única forma de salir es a través de él.

Te daré dos ejemplos de mi propio período de dolor cuando estaba aprendiendo a abrirme y volverme vulnerable. Dos chicas, llamémoslas Melina y Kate. Melina pudo haber sido la primera chica con la que salí después de mi desastrosa ruptura en 2005. Ella y yo teníamos una gran química natural y nos sentamos y hablamos durante horas. Pero poco me di cuenta de lo enojado que estaba y cuánto equipaje llevaba de mi ex.

Entonces, una noche, hablando con Melina, simplemente me fui, durante unos 15 minutos seguidos, sobre mi estúpida puta de ex, y entré en detalles minuciosos sobre todas las cosas jodidas que hizo, solo una y otra vez. Tan amargo y dolorido. Tan innecesario

Terminé. Ni siquiera me había dado cuenta de cuánto tiempo había estado divagando. Luego, después de un silencio incómodo, Melina me miró

como si estuviera asustada por algo y dijo con calma: "Probablemente no necesitaba saber todo eso".

Ay.

Ella y yo nos desmoronamos rápidamente y dejamos de vernos. Estaba mortificado Me encontré con ella varias veces después de eso durante meses y siempre me daba náuseas de vergüenza.

Pero a pesar de lo horrible que fue esta experiencia, fue importante. Era la primera vez que hablaba sobre mis sentimientos sobre mi relación. Y noté que en el futuro me sentí mucho más cómodo hablando de eso. Y una vez que me sentí cómodo hablando de eso, comencé a notar cosas que había hecho mal en esa relación, formas en que podía ser un mejor hombre y una mejor pareja. Pero para llegar allí, tenía que estar dispuesto a dar ese primer paso incómodo y vulnerable.

Luego estaba Kate. Kate era un poco mayor que yo y extremadamente sexual. Nuestra "primera cita" fue que ella me llamó por teléfono y me dijo: "Quiero que vengas a mi apartamento y me folles en el mostrador de mi cocina".

"Uhh ... OK, suena bien". Lo jugué bien. Sin embargo, estaba aterrorizado en mi cabeza. ¿Las chicas realmente hacen esto? ¿Qué significa esto? Ella apenas me conoce.

Entonces llego allí. Me estoy volviendo loco, todo en mi cabeza, y ni siquiera puedo mantenerlo el tiempo suficiente para meterlo en ella. Una vez más, completamente mortificado. Esto había sucedido con otras chicas antes, pero siempre había estado borracho, así que tenía una excusa. Era el alcohol, no mi propia cabeza retorcida y jodida.

Pero no hay excusa esta vez. Mientras Kate estaba sentada desnuda en el mostrador de su cocina, expectante y terriblemente decepcionada, me arrinconé. Tenía que reconocer mis propios miedos. Yo no estaba

un playboy tan rudo, ni un hijo de puta suave. No, era un tipo nervioso con muchas inseguridades



sexuales y equipaje emocional. Así que lo reconocí. Le dije que no tenía experiencia y que acababa de salir de un período de sequía y que estaba realmente nervioso. Pude ver su atracción por mí en espiral.

Afortunadamente, Kate estaba mucho más fría con mis inseguridades que Melina. Ella dijo que entendía, para relajarse, tomar mi tiempo, hacerle saber o lo que sea. Y luego hice la súper, cobarde versión beta que todos los libros de lectura me dijeron que nunca, nunca, hiciera: le pregunté si podíamos conocernos mejor primero.

De nuevo, fue en contra de todo lo que se suponía que debía hacer un "hombre de verdad". Pero era vulnerable y era cierto.

Y lo hicimos. Y luego tuvimos sexo más tarde, una vez que me había calmado y estaba cómoda. Ella me apoyó y no lo sostuvo en mi contra. Y salimos durante meses y tuvimos sexo salvaje y loco en todo tipo de muebles alrededor de la casa. Fue increíble. Solo necesitaba ese tiempo para abrirme y relajarme. Salí con ella de vez en cuando durante casi un año. El sexo fue genial. Y ella era una gran amiga.

Obviamente, sus problemas y necesidades serán diferentes. Sin embargo, mi punto en todo esto es que desde el principio, cuando surge la necesidad y la vulnerabilidad, es horrible. No es sexy. De hecho, generalmente es increíblemente poco atractivo e incómodo.

Pero eso es parte del proceso. El período de dolor. Lentamente, te sientes cómodo con eso. Te desapegas de él. Y luego te pones bien con eso. Las cosas que acabo de escribir arriba me avergonzaron hasta el punto de que quería morir cuando sucedieron. Ahora puedo hablar de ellos sin vergüenza ni arrepentimiento. Y estos son los tipos de historias que a menudo compartiré con nuevas mujeres cuando salgo con ellas, contadas de manera similar.

"Estaba avergonzado. Sí, apestaba. Sí, tengo problemas. No, no soy perfecto". La implicación es todo el tiempo que estoy bien con eso. No estoy buscando simpatía o validación. No necesito nada de ella. Es solo quien soy, asperezas y todo.

Todos tenemos debilidades, vergüenzas y vulnerabilidades. Un hombre necesitado está aterrorizado de mostrarles porque se preocupa más por lo que otros sienten por él que por lo que él siente por sí mismo. Un hombre no necesitado se siente cómodo mostrando sus defectos porque se siente más cómodo con lo que siente por sí mismo que con lo que otros sienten por él.

Compartirse abiertamente con los demás obliga a la transición entre los dos: desde los necesitados y temerosos de lo que otros piensan, hasta los no necesitados y cómodos en cómo se siente acerca de sí mismo. La razón es porque compartir estas verdades sobre ti mismo te obliga a ser dueño de ellas y a aceptarlas, y también demuestra que sentirte avergonzado o avergonzado es solo eso, solo otro sentimiento, otra parte de tu humanidad, no el fin del mundo.

La verdadera pregunta es, ¿tienes que trabajar a través de este bagaje emocional y necesidad con las mujeres con las que estás saliendo? No necesariamente. Puede resolverlos compartiéndolos con amigos, familiares o un terapeuta. Pero hay algunos problemas que solo pueden ser abordados por las mujeres que estás viendo: particularmente problemas de intimidad y sexuales.

Pero lentamente, te cincelarás a ti mismo. Te humillarás, te expondrás y luego aprenderás que está bien. Está bien ser rechazado. Está bien cometer errores. Está bien decir algo estúpido. No te rindas. A las mujeres no les desagradarán sus rechazos y errores o decir algo estúpido.

Les agradarán por su capacidad de estar de acuerdo con ser rechazado, cometer errores y decir algo estúpido. El hombre que siempre tiene la línea perfecta para decirle es un hombre en el que no confiará porque no muestra vulnerabilidad y sus palabras no son auténticas y, por lo tanto, necesitadas.

El hombre que tiene algunas buenas líneas y algunas malas líneas y es capaz de admitir lo último y reírse de lo primero, es un hombre en el que confiará y un hombre al que se abrirá, tanto emocional como

físicamente. Siéntete cómodo con ser imperfecto. Son sus asperezas las que la atraerán.

Esto no es bonito al principio. La peor parte del período de dolor es el hecho de que la mayoría de las personas que han estado sofocando sus emociones durante toda su vida tienen mucha ira, frustración y vergüenza acumuladas. Por lo general, cuanto más viejo eres, más has acumulado. Y cuando comienzas a expresar esta ira y vergüenza, más feo se pone.

Es posible que te comportes irracionalmente, desarrolles creencias extrañas o te enojas con muchas personas. En muchos casos, esta es la razón por la que aliento a los hombres que luchan profundamente con la vulnerabilidad a ver a un terapeuta que tal vez pueda guiarlos a través de este proceso.

Puede estar leyendo esto y pensando: "Bueno, eso está bien, pero ya me expreso muy bien y soy muy consciente de mis emociones".

De Verdad?

Mira, no lo compro. En todos mis años haciendo esto, el hilo común entre cada hombre con el que he trabajado que tiene problemas con las mujeres es la falta de conciencia de sus propios motivadores emocionales o la incapacidad de expresar sus emociones libremente con quienes lo rodean. Y la parte triste es que casi todos estos hombres piensan que están bien. Siempre pensamos que somos los que estamos bien. Todos los demás están jodidos.

Pero diré esto: si constantemente le resulta difícil mantener a una mujer interesada en la conversación; si sufre de grandes cantidades de ansiedad alrededor de las mujeres; Si constantemente siente la necesidad de demostrar algo a los demás o a usted mismo, entonces hay algo allí. Confía en mí, hay algo allí. Y hay algo que no estás expresando o alguna emoción con la que no estás en contacto. Y eso está bien. Todos pasamos por ella.

En definitiva, lo que las mujeres quieren, lo que todas queremos realmente, es una pareja fuerte, independiente y no necesitada que nos satisfaga, con quien podamos compartir y recibir a cambio.

Porque compartir con alguien no significa ocupar físicamente la misma área. No significa intercambiar hechos entre sí. Significa abrirse sobre

Sus valores, deseos, sentimientos y sueños. Significa exponer su vergüenza, inseguridades, dudas y miedos. Significa vivir con alguien en un plano emocional, habitar juntos ese mismo espacio del corazón porque eso es lo único que nunca podemos lograr por nosotros mismos.

Pero hay una trampa. Muchos hombres, cuando terminan este capítulo o escuchan toda esta vulnerabilidad, su primera reacción es decir: "Oh, está bien, entonces le contaré todas estas historias de sollozos y ella querrá tener relaciones sexuales. Entendido."

Sin error. No se trata de palabras o comportamientos, se trata de *intenciones*. Entonces, si vas a contar historias de sollozos y hablar sobre inseguridades para echar un polvo, las mujeres lo sentirán y serás un asqueroso. Eso no es vulnerabilidad; eso es simplemente otra forma de rendimiento. Y todo rendimiento es necesidad.

Del mismo modo, si andas diciendo y haciendo lo que quieras con las mujeres en nombre de "expresarse", esto tampoco "funcionará" porque tu intención no es conectarte con ella y llegar a conocerla, sino más bien simple. autogratificación. Esto no es vulnerabilidad, esto es narcisismo. Y todo narcisismo proviene de la necesidad.

Deje de mirar la comunicación como la información superficial y, en cambio, preste atención a las emociones y motivaciones detrás de todo lo que hace y dice. Ahí es donde está todo el significado.

Diré esto nuevamente porque a menudo se pierde: la vulnerabilidad no es una técnica o táctica. Es una

forma de ser. No es algo que aprendas, es una mentalidad que practicas.

A veces recibo correos electrónicos de hombres que dicen algo como: "Oye, le conté a esta chica todo sobre la muerte de mi perro y cómo odio a mi madre. Ella no tuvo sexo conmigo. La vulnerabilidad no funciona".

Y cuando recibo estos correos electrónicos, sacudo la cabeza. El no lo entiende. "No funciona", dice.

Aquí hay un consejo: si alguna vez te encuentras pensando: "Eso no funcionó" o "Esto no funciona", entonces estás actuando y estás necesitado. Punto en blanco. Período.

La idea de algo que "funciona" en las mujeres es en sí misma una forma de necesidad. Porque una conexión sexual no es algo que logras. No es un nivel en un videojuego que superas. No es algo que puedas crear estrategias. Está allí o no está.

Cuando las mujeres se conectan emocionalmente contigo y tu deseo por ellas, no es lo que estás diciendo o las palabras que eliges, es la emoción detrás de esas palabras. Si la emoción detrás de tus palabras es necesitada y egoísta, entonces ella se apagará sin importar lo que digas, incluso si le estás contando la historia más personal o sincera. Si la emoción detrás de tus palabras es genuina y vulnerable, entonces la excitará, incluso si estás hablando de tu lista de compras o cómo nombraste a tu perro. Sí, puedes fingir esto a corto plazo si te conviertes en un buen actor. Pero obviamente, no hagas eso. No estamos en esto para soluciones a corto plazo, ¿recuerdas?

Entonces el problema es que sus declaraciones deben ser auténticas. Sus declaraciones hacia las mujeres deben ser incondicionales, de lo contrario no es realmente ser vulnerable. Si le dices a una mujer que es hermosa solo porque crees que te dará una mejor oportunidad de acostarte con ella,

entonces, sorprendentemente, no se sentirá muy halagada. Intentalo. Es verdad. Dele a las mujeres falsos cumplidos y vea cómo responden. No responderán muy bien.

Pero comunícate con sincera apreciación y te sorprenderá cómo se ilumina frente a ti.

El problema es que todo lo que dices debe ser lo más auténtico posible. No hay atajos. No hay trucos. Lo dices porque lo dices en serio y lo dices porque lo dices. Cuanto más nervioso te ponga, mejor, porque significa que eres auténtico y te vuelves vulnerable.

Lo atractivo que eres se basa en tu falta de necesidad. Su falta de necesidad se basa en cuán vulnerable es capaz de

hazlo tu mismo. Y cuán vulnerable eres capaz de hacerte se basa en lo honesto que eres contigo mismo y con los demás.

Lo que nos lleva a nuestro próximo capítulo: el don de la verdad.

# Capítulo 3

## El don de la verdad

“Hey miel, puedo orinar en el culo?”

Me quedé allí horrorizado mientras mi amigo gritaba esto literalmente a cada chica atractiva que se acercaba a cinco pies de nosotros.

Era el año 2006. Estaba en la universidad, y en ese momento, para ayudarme a mejorar con las chicas, comencé a salir con un par de chicos que tenían más mujeres que cualquier otra persona que conocía. Era joven, ingenuo y necesitado, y aún veía relaciones en términos de rendimiento. La idea, entonces, era que saldría con estos muchachos súper jugadores, estudiaría lo que le decían a las mujeres y luego lo imitaría para tener éxito.

Entra mi amigo Matt y "¿Puedo orinar en tu trasero?"

Matt era un chico que conocí brevemente una vez a través de un amigo, pero su reputación era ampliamente conocida. Estaba en una banda de rock, tenía tatuajes en los brazos y golpeaba a las chicas como si fuera su trabajo de medio tiempo. Me había encontrado con él por casualidad una o dos semanas antes y esta era la primera vez que salía con él durante toda una noche.

Como puedes imaginar, su "¿Puedo orinar en tu trasero?" El comentario no fue del todo exitoso. De hecho, creo que casi todas las chicas huyeron horrorizadas de nosotros. Matt estaba borracho y yo estaba cuestionando seriamente qué demonios estaba haciendo con él.

Pero entonces sucedió algo gracioso. Un par de chicas se rieron. Y luego, de repente, otra chica realmente se quedó y siguió hablando con nosotros.

No hace falta decir que, en 2006, no había nada escrito en los manuales de recogida que había estudiado sobre cómo hacer la transición de un "¿Puedo orinar en tu trasero?" abrelatas. Así que me quedé allí incómodo y confundido, esperando ver cómo resultaría esto.



Lo siguiente que sé es que Matt le está diciendo que la va a lamer el ano esta noche ...

OK, olvida esto, me voy a casa. No quiero ser asociado con este payaso cuando nos saque del bar, o peor aún, que nos arresten por acoso sexual.

Unos quince minutos después, Matt me encuentra y, sorprendentemente, abraza a la chica con la que había estado hablando. Ella tiene una gran sonrisa en su rostro.

"Hola hombre, nos dirigimos de regreso a su casa, fue genial pasar el rato, deberíamos volver a hacerlo alguna vez".

Me senté solo en el bar, tratando de reconstruir lo que acababa de ver. No tenía sentido y iba en contra de todo lo que había conocido sobre las mujeres durante toda mi vida.

Hasta el día de hoy, esta fue una de las noches más importantes para mí en lo que respecta a comprender la atracción. ¿Fue que aprendí que "puedo orinar en tu trasero?" es lo correcto decir?

No, en realidad, todavía creo que es algo horrible decirlo. Y a decir verdad, en retrospectiva, mi amigo Matt tenía mucho narcisismo.

Pero lo que aprendí es que, independientemente de lo que le digas a una mujer, la intención y las implicaciones de *por qué lo dices* son mucho más poderosas que las palabras mismas.

Puedes decir lo más cobarde y grosero (o lo más gracioso, según tu perspectiva) a las mujeres, y si la subcomunicación es: "Realmente no me importa si te ríes o huyes horrorizado, pero aquí es quién soy, toma o lo dejas", este sub-comunica un bajísimo nivel de inversión y un nivel increíblemente alto de vulnerabilidad.

¿Significa esto que decir cosas grotescas a las mujeres por ninguna otra razón que no sea divertirse te acostará? No siempre. Y no necesariamente a menudo. Pero podrías hacerlo peor.

¿Significa que deberías salir y tratar de decir cosas como esta? ¿Para "fingir hasta que lo consigas" con esta línea y otras líneas ofensivas? Bueno, en realidad no. ¿Sabes por qué?

La mayoría de los hombres pueden relacionarse con la idea de tratar de "levantar" a una mujer sin parecer que lo intentan. O tratando de ser genial sin parecer que están tratando de serlo. Libros completos y escuelas de consejos sobre citas se han construido sobre esta idea

- perseguir a una mujer sin decirle que estás interesada en ella.

Simplemente escribir ese párrafo se siente agotador. Habla de mucho trabajo por nada.

Como describí antes, estas cosas basadas en el rendimiento a veces funcionan, pero es una solución a corto plazo que requiere mucho tiempo y esfuerzo. En mi opinión, es una terrible inversión de tiempo y esfuerzo. También puedes invertir ese tiempo y esfuerzo en ti mismo y dejar que tu identidad y honestidad te atraigan.

Después de todo, ¿por qué aprender a fingir ser genial, cuando puedes aprender a ser genial tú mismo?

Además de eso, caminar por la cuerda floja de perseguirla sin parecer que la persigues requiere mucha atención y esfuerzo. Puedes deslizarte fácilmente. Es muy implacable y, en última instancia, no es un proceso muy agradable. Además, toda la atención y el esfuerzo en las mujeres de "juegos" de esta manera, irónicamente, te alienta a ser aún más comprometido y necesitado, disminuyendo así su probable atracción por ti.

Los hombres evitan demostrar un interés sincero en una mujer porque creen que significará que están demasiado interesados en ella, es decir, demostrarán que están necesitados. Piensan que cuando dices: "Eres lindo y quería conocerte", eso se traduce más o menos como: "Hola, soy un perdedor tan desesperado que voy a lanzar todos mis deseos ahí mismo". ahora y te ruego que los aceptes "

Pero recuerde, no son las conductas o palabras en sí mismas, son las *intenciones* detrás de esas palabras. Hay un mundo de subcomunicación detrás de la honesta declaración de interés de un hombre. Y es atractivo.

Porque cuando un hombre sale y dice que está interesado en una mujer, la subcomunicación es en realidad: “Estoy totalmente de acuerdo con la idea de que me rechaces, de lo contrario no me acercaría a ti de esta manera. Por lo tanto, me siento cómodo conmigo mismo y con mis perspectivas”.

Piénselo, si un hombre no se sintiera cómodo con la posibilidad de que una mujer lo rechazara, no habría sido honesto en primer lugar. De hecho, ¡habría fingido que no estaba realmente interesado en ella!

El hecho de que él le expresó honestamente sus intenciones, que puso sus nueces en el tajo y se hizo vulnerable a ella de inmediato, en realidad sub-comunica la falta de necesidad y el atractivo en sí mismo. Y además de eso, muestra deseo por ella, lo que va a desencadenar su excitación.

Recuerda: lo que realmente dices no importa; *por* qué dices que importa

Siempre. Sin excepciones. Puedes tener la mejor línea del mundo, pero si lo dices porque estás necesitado y desesperado por la validación y aprobación de las mujeres, entonces ella inmediatamente lo sentirá.

Es por eso que el uso de líneas de recogida es en última instancia un proceso inútil. Podría venderte las mejores 100 cosas que he dicho a las mujeres, pero no puedo venderte mis intenciones o mi confianza en mí mismo. Debes desarrollarlos por tu cuenta. Y una vez que lo haga, las líneas reales que diga serán personales y congruentes *con usted* y con nadie más.

## **La verdad siempre brilla**

Seguiré y te diré que en realidad salí y dije: "¿Puedo orinar en tu trasero?" a las mujeres la próxima semana. ¿Puedes adivinar qué sucedió?

Nada.

De hecho, obtuve un montón de miradas extrañas y disgustadas y ni una sola risa.

Es porque lo estaba diciendo buscando una reacción. Una vez más, estaba muy interesado en cómo me respondían las mujeres. Simplemente no lo entendí en ese momento. No importaba lo que dije o no dije; Si lo dijera de una manera que demuestre que me importa demasiado cómo me respondieron, nunca funcionaría. Me caería como un imbécil y las mujeres me evitarían como si tuviera gonorrea en la cara.

Esto se debe a que la verdad siempre está brillando. No puedes fingir vulnerabilidad y no puedes fingir honestidad. Por su propia definición, es imposible.

Los consejos de citas para hombres le dan muy poco crédito a las mujeres cuando se trata de esto. Las mujeres generalmente son bastante intuitivas a las emociones, motivaciones y señales sociales. Podemos pensar que somos inteligentes cuando se nos ocurre una linda línea para acercarnos a una mujer, pensando que no tiene absolutamente ninguna idea de que la estamos atacando en secreto. Ella hace. Ellos siempre lo hacen. Y tampoco es gran cosa.

Y no solo sabe que la estamos atacando, el hecho de que parecíamos tan preocupados por ser rechazados la apaga. El hecho de que tuviéramos que idear líneas e historias falsas para comenzar una conversación con ella, ya sea consciente o no, le indica que estamos muy interesados y que no somos un hombre realmente atractivo.

No puedes fingir falta de necesidad por más de un momento. Las únicas mujeres que podrás fingir son las mujeres que están borrachas o que son extremadamente necesitadas. Verdad.

Las mujeres no necesitadas y de alta calidad que no estén dedicadas a la atención que reciben de los hombres no tendrán mucha paciencia para sus líneas y juegos. Verán a través de ellos y te verán quién eres realmente, temeroso de exponer tu vulnerabilidad, o simplemente asumirán que no vale la pena invertir porque prefieres hablar de hechizos o juegos o lo que sea.

La vulnerabilidad requiere honestidad, y la honestidad solo funciona si se da incondicionalmente, sin condiciones. Eso significa

que todo lo que dices y haces debe hacerse sin ningún secreto

motivo. Simplemente estás expresando tus pensamientos y sentimientos a medida que te llegan, sin inhibición, sin vergüenza.

La verdad siempre está brillando. Incluso si mientes sobre ti mismo o actúas de cierta manera, esto realmente dice mucho más sobre ti y tu personaje que el contenido de tus declaraciones. Incluso si está exagerando o actuando un poco para impresionar a una persona, sus intenciones siempre brillarán, eventualmente, y dirán más sobre usted que cualquier palabra.

Puedes decirle a las mujeres que eres un productor discográfico y que eres amigo de Jay-Z, pero es probable que, a menos que seas un buen actor, la gente sienta inconsistencias sutiles en tu comportamiento para respaldar eso. Tarde o temprano, lo harán. Entonces, su verdadera identidad brillará, su falta de vulnerabilidad con el brillo, su desesperación por el afecto brillará, y usted será un hombre triste, patético y poco atractivo.

Este es un ejemplo extremo, pero se desarrolla de la misma manera en una escala más pequeña. Tomemos un ejemplo clásico de pretender no estar interesado en una mujer para que se interese en ti.

Si finges que no te gusta una mujer, ignórala, actúa como si lo que ella dice es estúpido o poco interesante, cuando en realidad te gusta y estás interesado en lo que dice, las señales sutiles en tu comportamiento y lenguaje corporal serán despacio pero seguro te avisa. La armadura se romperá. Puede reírse demasiado de tu propio chiste. O inclinando la cabeza en un momento incómodo. O haciendo un comentario incómodo a su amiga que se siente forzado. Pero los detectores de mierda de la gente eventualmente se apagarán, y estarás expuesto por no presentar una expresión honesta de ti mismo.

¿Pero qué pasa con los hombres que se entusiasman con lo hermosa que es una mujer para halagarla? ¿Qué pasa con los hombres que compran bebidas para mujeres y les piden citas y las llaman incesantemente y les dicen que siempre piensan en ellas? Esos tipos están siendo honestos sobre sus intenciones y sus sentimientos, pero no están llegando a ninguna parte, ¿verdad?

Aquí está el problema: la naturaleza humana es tal que no confiamos en las personas que nos quieren si no sentimos que nos la hemos ganado de alguna manera. Imagínese si un extraño se le acercara y comenzara a felicitarlo sin cesar, comprándole cosas, ¿cómo reaccionaría?

Probablemente pensarías para ti mismo, "OK, ¿qué está vendiendo este tipo?" O tal vez, si era particularmente agresivo y extraño, "Jesús, ¿es este tipo un asesino de hachas?"

Esto se debe a que muestran cuán invertidos están en su aprobación sin que realmente lo conozcan, sin que se tomen el tiempo para conectarse con usted y entenderlo. Y como resultado, no confías en ellos. Los encuentras espeluznantes y raros.

Bienvenido a todos los días de la vida de una mujer atractiva.

Hombres como este están transmitiendo su necesidad como una valla publicitaria de neón gigante que sale de su culo. Se acercan y le cuentan a una mujer lo increíble que es mientras solo la conocen desde hace 10 segundos. Le compran cosas con solo conocerla por unas horas. Lo que este hombre le está indicando es: "No te conozco, pero ya voy a hacer cualquier cosa para ganar tu aprobación, así de desesperado estoy". Y parece tan patético.

E incluso en un nivel más profundo, lo que estos hombres están sub-comunicando es otra cosa: "El único valor que tengo para ofrecer como hombre es dinero y cumplidos. No tengo nada más a mi favor.

Un hombre con un estilo de vida atractivo e interesante, un hombre con altos estándares para sí mismo y las relaciones en su vida, se tomará el tiempo para conocer a una mujer atractiva antes de solicitarle regalos. Esperará hasta que se sienta lo suficientemente fuerte como para darle un cumplido genuino. Y si habla con ella y descubre que hay poco que sea interesante sobre ella más allá de su apariencia, perderá interés.

Irónicamente, son estos altos estándares y autoestima los que las mujeres perciben y encuentran increíblemente sexy. Y son estos mismos

estándares y autoestima que la mayoría de los hombres pasan mucho tiempo tratando de fingir.

En caso de duda, verifique sus intenciones.

Piénselo: el tipo promedio en el bar que anda comprando bebidas lindas para niñas, ¿por qué las está comprando? Entonces las chicas se sentarán allí y hablarán con él. Cuando comenta lo hermosos que son y cómo está tan enamorado de ellos, ¿por qué los felicita? Para que les guste. Cuando paga cenas elegantes y ofrece comprarles joyas, ¿por qué lo hace? Entonces quedarán impresionados con él y no lo dejarán.

Estos no son regalos o cumplidos en absoluto. Estas son ofertas que está negociando. Los términos pueden ser implícitos o tácitos, pero son transacciones iguales. Todo lo que él le da, lo está dando con la expectativa de recibir algo a cambio. Las bebidas no son incondicionales. Se compran con la disposición de que ella se quede y hable con él. Los cumplidos se pronuncian con la disposición de que ella le muestre afecto a cambio.

Y cuando las mujeres no muestran aprecio o no reciprocán interés, él se enfurece, culpando a las mujeres por cavar oro, prostitutas y perras mentirosas. Nuevamente, ser un "buen tipo" nunca es muy diferente a ser un narcisista. Uno solo da. El

otro solo toma. Pero ambos son iguales en su desesperación por la aprobación.

Esta es una forma sutil de manipulación y, por lo tanto, en esencia, deshonesta.

Una vez más, las mujeres más valiosas y seguras verán esto inmediatamente y no se quedarán con un hombre que hace esto. De hecho, las únicas mujeres que irán por un hombre como este son mujeres superficiales y dispuestas a cambiar su afecto por ganancias materiales y superficiales: estas mujeres no tienen alma y reprimen sus emociones tanto, si no más que los hombres que compran cosas para ellos

Un hombre atractivo expresa su interés incondicionalmente, sin esperar nada a cambio. Esto despierta a las mujeres y cuando ellas corresponden a su interés, su interés es, de hecho, un regalo a cambio.

La verdadera honestidad solo es posible cuando es incondicional. La verdad es solo la verdad cuando se da como un regalo, cuando no se espera nada a cambio. Cuando le digo a una chica que es hermosa, digo que no espera nada a cambio. Si ella me rechaza o se enamora de mí no es importante en ese momento. Lo importante es que le estoy expresando mis sentimientos hacia ella *en ese momento* .

No uso mis cumplidos como herramienta de negociación. Les doy incondicionalmente. Un hombre necesitado le hará un cumplido a una mujer sin conocerla y esperará expectante a que le pague en compañía o con agradecimiento o favores sexuales. Solo haré cumplidos cuando honestamente me inspire a hacerlo, y generalmente después de conocer a una mujer y mostrarle que estoy dispuesto a estar en desacuerdo con ella, dispuesto a ser rechazado por ella y dispuesto a alejarme de ella si es así. alguna vez llega a eso. Esta disposición a alejarse de ella y esta capacidad de no aceptar nada a cambio es lo que le da tanto valor a mi interés genuino.



Cuando un cumplido proviene de un hombre que no busca nada a cambio, es un regalo de la verdad, una parte de su vulnerabilidad e, como resultado, infinitamente más poderoso.

Y este cumplido honesto inspira a las mujeres a invertir más a cambio. Paradójicamente, no buscar ninguna inversión de ella la inspirará a invertir mucho más en ti.

Las mujeres hermosas a menudo se elogian por su apariencia, y el 99% de estos elogios se dan por necesidad, por alguna idealización de quién es o qué puede hacer por él.

Las mujeres hermosas han sido condicionadas durante la mayor parte de sus vidas para saber cuándo un hombre es genuino o no, si el cumplido es un regalo o una herramienta de intercambio.

Y cuando es un regalo, cuando es honesto, ella reconoce y aprecia a un hombre que realmente la aprecia. Estos hombres son raros.

Las mujeres también son personas (idea radical, lo sé). Y como personas, todos valoramos a aquellos que realmente nos valoran, sin esperar algo a cambio.

El afrodisíaco más grande del mundo es alguien a quien le gustas, realmente te gustas. El deseo de una mujer es ser deseado. Pero tiene que ser un deseo genuino. No puede ser un tipo de deseo : "Te desearé siempre que aumentes mi ego e impresiones a mis compañeros de trabajo" .

El punto es que la apreciación genuina sin ataduras es rara en este mundo, particularmente de los hombres. Las mujeres valoran esto e invierten en el hombre raro que puede demostrar su vulnerabilidad hacia ella.

Aquí está la prueba de fuego. Mire sus acciones y palabras en torno a las mujeres y observe las intenciones detrás de ellas. Estas intenciones

siempre hablan diez veces más fuerte que tus palabras reales. ¿Qué están diciendo?

Si le compraste una bebida a una chica para que no se fuera a hablar con alguien más, ¿qué dice esa intención sobre ti? Dice que estabas sobreinvertido en ella y te comportaste de una manera que no era atractiva.

Si le contó una historia a una niña para impresionarla y hacerla gustar, ¿qué dice esa intención sobre usted? Dice que estaba sobreinvertido y se comportó de una manera que no era atractiva.

Si invitaste a una mujer a un restaurante para impresionarla con la cantidad de dinero que tenías, ¿qué dice esa intención sobre ti? Dice que estaba sobreinvertido y se comportó de una manera que no era atractiva.

Un hombre que siente que necesita comprar o robar la atención o el afecto de una mujer a través del entretenimiento, el dinero o la superficialidad es un hombre que no confía en su identidad y que no es realmente atractivo.

Debo agregar que estas tampoco son proposiciones de todo o nada . Mira, todos queremos que le gustemos a la gente, y a todos nos gusta impresionar a los demás. Todos necesitamos alguna validación a veces. Todos hacemos estas cosas hasta cierto punto. Es imposible no ser necesitado todo el tiempo.

Pero la necesidad es relativa. Es por eso que digo que se trata de *invertir menos en las percepciones de los demás* en lugar de *NO invertir en las percepciones de los demás*. Es una diferencia importante.

No estoy aconsejando convertirme en un sociópata sin corazón. Todo lo contrario, de verdad. Porque cuanto más invierta en usted, más libre será para cuidar a los que lo rodean sin buscar nada en respuesta. Un hombre que está necesitado y no invierte en sí mismo, en última instancia, solo es capaz de interacciones superficiales porque su umbral de vulnerabilidad es muy bajo.

Es imposible estar completamente desprovisto de inversiones en otras personas. Así es como estamos conectados. Pero siempre es posible invertir y preocuparse más por usted mismo.

## **Establecer límites**

Pero ofrecer honestidad incondicionalmente no se trata solo de cumplidos y aprecio. La honestidad incondicional puede ser brutal y mordaz a veces también. Y curiosamente, la honestidad brutal y enojada puede excitar a una mujer tanto como el cumplido más genuino.

Nuevamente, no se trata de lo que se dice, se trata de la intención y la subcomunicación detrás de esto. Cuando estás dispuesto a cortar a una mujer y decirle cuando sientes que está fuera de lugar, cuando estás dispuesto a decirle a una mujer lo que vas a tolerar y lo que no tolerarás en tu vida, esto sub-comunica los elementos más poderosos de atracción para ella. Mucho más poderoso que una historia o juego entretenido.

Es por eso que es muy posible enojar a una mujer y encenderla al mismo tiempo. Cualquier hombre experimentado con mujeres estará familiarizado con esto.

Si una mujer hermosa dice algo que un hombre necesitado encuentra ofensivo, lo ignorará, cambiará el tema o retendrá sus verdaderos sentimientos. Demonios, incluso podría fingir que la acompañaba por miedo a molestarla.

Pero un hombre no necesitado le dirá lo que ella acaba de decir que es ofensivo. Deje que las fichas caigan donde puedan. No será un imbécil al respecto. Simplemente dibujará una línea en la arena, "No me gustan cosas así", y ella puede elegir cruzarla o no.

Los hombres narcisistas a menudo malinterpretan esto como un boleto gratis para decirle a la gente que siempre están equivocados o que básicamente

hacen lo que quieren sin prestar atención a los sentimientos de los demás.

Eso es una compensación excesiva y, en realidad, el comportamiento de alguien que está sobreinvertido y validado por las reacciones de quienes lo rodean.

Un hombre *no* necesitado *no* busca imponerse en los límites de los demás, simplemente está interesado en mantener sus propios límites mientras respeta los límites de los demás.

La no necesidad significa que te respetas a ti mismo y a los demás. Narcisismo significa que solo te respetas a ti mismo. La necesidad significa que solo respetas a los demás.

La diferencia es que si una mujer dice algo ofensivo, un hombre narcisista la reprenderá e intentará que cambie de opinión, mientras que un hombre no necesitado simplemente dejará en claro que encontró ofensivo lo que ella dijo y no lo tolerará. de nuevo. Cómo responde ella es su elección.

Si una mujer insulta a los amigos de un hombre no necesitado, no dudará en decirle que se detenga y defienda a los que le importan. Si una mujer dice que necesita salir de una cita después de 30 minutos, él no tratará de engañarla para que se quede ni le rogará que regrese, no le gritará ni le dirá modales. Él sonreirá y dirá: "Encantado de conocerte", y lo dejó ir.

Mantén tu línea. No andes rompiendo el de otra persona.

La mayoría de las preguntas o problemas que los hombres me envían por correo electrónico, en su esencia, de alguna manera implican una falla en mantener sus límites.

Ya se trate de una cita, una mujer que no lo llama, una mujer que se burla de su trabajo, o lo que sea, su "problema" percibido es simplemente que él no interviene y le dice lo que está dispuesto a aceptar y no está dispuesto a aceptar en su trabajo. relaciones  
Típicamente tiene que ver con algo como lo siguiente:

“Realmente le gusto y me dio su número. Ella responde a mis mensajes de texto, pero cuando intenté sacarla en una cita, ella se excusó. Entonces le envié un mensaje de texto un poco más y ella dijo que quería verme, pero cuando apareció para la segunda cita, llegó tarde y dijo que tenía que ir temprano. Ella no me besó. Ahora le estoy enviando mensajes de texto y ella está respondiendo, pero no aceptará ir a una tercera cita. ¿Qué debo hacer?”

Por lo general, los hombres como este están obsesionados con “los juegos que juegan las mujeres” o cómo lidiar con las “pruebas” de las mujeres.

Mi respuesta a estos hombres es siempre la misma: si dejas en claro desde el principio que no estás dispuesto a soportar los juegos, entonces no solo las mujeres que atraes dejarán de jugar, sino que dejarás de atraer a las mujeres que sí lo hacen.

En el ejemplo anterior, ¿mi plan de acción? Le habría dicho: “Avísame cuándo te gustaría volver a estar juntos. Si no estás interesado, también está bien”.

Sí, en realidad le diré esto a ella. No de una manera dura. Pero de manera clara.

He dicho algo similar a las mujeres probablemente 5-10 veces. Sin excepción, están completamente aturcidos. A menudo, se disculpan de inmediato y dicen que no pretendían ser tan descarados. Por extraño que parezca, mi honestidad y mi completa disposición para ser rechazado (o rechazarlos) demuestra mi falta de necesidad y, a menudo, hace que se sientan más atraídos por mí.

Y un par de veces, dijeron: “Tienes razón. No quiero salir contigo”, en muchas palabras. Y eso está bien. Sí, duele escuchar eso. Pero mucha mierda en la vida duele. Superalo. Es para mejor. Ella nos ahorró mucho tiempo y esfuerzo.

Su capacidad y disposición para establecer límites es inversamente proporcional a la necesidad que tenga.

Los hombres que están necesitados y carecen de vulnerabilidad mantendrán sus límites sueltos y abiertos, invitando a la manipulación a sus vidas y permitiendo a las personas caminar sobre ellos. Esto se debe a que están más que dispuestos a modificarse para recibir la validación de las mujeres que conocen.

Los hombres no necesitados establecen límites estrictos porque valoran su propio tiempo y felicidad más que recibir la atención de una mujer. Tampoco ven ninguna razón para pisotear los límites de otras personas.

Cuando se trata de hacerse más vulnerable, el primer paso a menudo es comenzar a establecer sus propios límites. Aprende a decir no a las personas, especialmente a las mujeres. Comienza a tener opiniones sobre lo que te gusta y lo que no te gusta, lo que tolerarás y lo que no tolerarás. Sé honesto contigo mismo, dolorosamente honesto. Y luego sé dolorosamente honesto con ella.

El problema con la formación de límites fuertes es que para formarlos, debes ser particularmente consciente de tus propios deseos y emociones. Y muchos hombres que han estado necesitados toda su vida no son muy conscientes de sí mismos. No saben qué están dispuestos a defender y qué están dispuestos a dejar pasar. No conocen sus propias motivaciones y deseos emocionales.

Los hombres a menudo tendrán que pasar mucho tiempo buscando la verdad dentro de sí mismos antes de poder expresarla a los demás.

## **Encontrar tu verdad**

Aquí hay algunas verdades que he descubierto sobre mí:

Mi abrumador deseo de afecto por parte de las mujeres probablemente tiene mucho que ver con el hecho de que fui criada por una madre soltera en la adolescencia. El divorcio de mis padres dejó en mí un profundo miedo al compromiso que impregnaba todas mis relaciones hasta los 30 años. Que mucho de lo que consideraba genial cuando era más joven era realmente solo diferentes formas de protegerme y medicar mis heridas emocionales. Que resentí a mi papá por un

largo tiempo. Que tengo una obsesión peculiar con mi masculinidad. Que mis valores más importantes son la honestidad, la empatía y la curiosidad intelectual. Que no estoy dispuesto a tolerar a las mujeres que no me hacen feliz, no importa cuán calientes sean.

Es fácil para mí decir estas cosas ahora, y lo importante no son las palabras. Lo importante son las compuertas de emociones que surgieron cuando descubrí estas verdades sobre mí mismo. Cuando descubrí estas cosas sobre mí, me permitió expresar emociones previamente sofocadas en mi vida diaria y con las mujeres.

Porque a medida que descubrí cada una de las verdades anteriores sobre mí, pude establecer límites basados en esa verdad, lo que a su vez me hace menos necesitado.

Por ejemplo, cuando comencé a salir, pasé mucho tiempo golpeándome la cabeza contra la pared tratando de levantar a las chicas del club "calientes" en los clubes nocturnos ruidosos. Ya sabes, bronceados falsos, tetas falsas, cabello falso, personalidades falsas.

Por alguna razón, no pude mantener su atención el tiempo suficiente. Finalmente, después de llevar las cosas más allá y pasar más tiempo y esfuerzo en esos lugares de lo que me gustaría admitir, me fui a casa con algunos de ellos.

Y ... bueno, fue bastante decepcionante.

Lo que descubrí es que no había nada objetivamente mejor o más interesante sobre estas chicas. Lo único que parece atraer a los hombres es el hecho de que se parecen a las mujeres que ven en la televisión, las películas y el porno. No hay nada realmente atractivo sobre ellos aparte de que se los ve como un símbolo de estado. Y perseguirlos se debió a la necesidad, no a la honestidad genuina. Me tomó un par de años, pero finalmente me di cuenta de que estaba persiguiendo un símbolo de estado, una palmada en la espalda, básicamente reviviendo y redimiendo todos mis momentos fallidos en la escuela secundaria donde las chicas bonitas no me prestaban atención.

No tenía nada que ver con las mujeres; Tenía todo que ver conmigo.

Ahora, cuando conozco a una mujer en un lugar como ese que no me muestra ninguna profundidad a su personalidad, no estoy dispuesto a poner más esfuerzo en conocerla. Mi límite está establecido: valoro la curiosidad, la educación, la inteligencia y la autenticidad. Tampoco valoro el aspecto "falso", como kilos de maquillaje, bronceadores, extensiones de cabello o faldas súper ajustadas.

OK, tal vez valoro las faldas ajustadas.

Pero la ironía? Debido a que ese límite está establecido, no estoy muy interesado en estas mujeres y, como resultado, recibo más atención de ellas que nunca.

Es importante analizar las razones por las que está sobreinvertido en las mujeres y tener una discusión honesta consigo mismo para tratar de resolverlo.

Por ejemplo, quizás estás sobreinvertido en mujeres porque eres virgen y no tienes experiencia con ellas. Luego debe observar cómo la falta de experiencia le está haciendo infravalorarse y buscar la validación. Debe sentirse cómodo con la idea de ser inexperto y sentirse cómodo admitiendo esa inseguridad si desea obtener mucha experiencia.

O tal vez tu ex novia te dejó por otro hombre y estás amargado. Antes de que puedas deshacer la ira que te está causando una inversión excesiva, debes aceptar por qué estás enojado y aceptar por qué tu ex te dejó.

Para mí, una gran parte de esto fue aceptar que, en realidad, había sido un novio bastante ingenuo y asqueroso con mi ex novia y podía entender por qué querría dejarme. También reconocí defectos e inseguridades en ella que no había notado cuando estábamos juntos y que ella no había sido el ángel perfecto que supuse que era. Con todo, llegué a un acuerdo con la experiencia y la ira disminuyó, permitiéndome dejar ir y estar menos involucrada en las mujeres con las que salí.



Otro ejemplo es un chico que nunca ha sido "genial" antes. Tal vez fue elegido para crecer y se burló de todo en la escuela secundaria. Tal vez los chicos populares en la escuela le dijeron que era gay y un gatito.

Quizás ahora sea mayor, más guapo y más sociable y esté buscando compensar todos esos años de sentirse insignificante. Entonces lo hace arrojando dinero y atrayendo mucha atención superficial. Se está divirtiendo, pero se rasca esa picazón, finalmente está viviendo la necesidad de ser el tipo genial y popular. Pero en algún momento, tiene que aceptar esto, aceptarlo y sentirse cómodo admitiéndolo. Entonces él puede seguir adelante.

Una vez más, si solo está tratando de lograr que las mujeres impresionen a otros hombres, entonces no está en un lugar muy bueno y necesita analizar seriamente sus motivaciones. Para deshacer esto, debes aceptar por qué estás buscando atención y aprobación de otros hombres, tal vez desde tu padre, y luego buscar esa aprobación por otros medios. Únete a un equipo deportivo. Lleva a tus compañeros de trabajo a tomar una cerveza. Compre boletos de temporada para el equipo local de baloncesto. Hay formas mucho más saludables de conseguir la camaradería masculina que tratar de impresionar a otros hombres consiguiendo chicas.

Para mí, tuve una combinación de los segundos dos ejemplos. Pasé la mayor parte de mi adolescencia viviendo sola con mi madre. Como resultado, siempre me relacioné más con las niñas que con los niños, y tuve pocos amigos varones hasta la edad adulta. Nunca pude relacionarme con ellos también, y no tener a mi padre tanto (tanto física como emocionalmente) me llevó a buscar inconscientemente mucha aprobación de otros hombres.

Además de eso, el hecho de que mi novia de cuatro años me dejó, tenía mucha ira hacia las mujeres. Combina los dos y tendrás una receta perfecta para un hombre necesitado que recurrió al narcisismo para compensar en exceso y convertirte en un jugador.

Reconocer y aceptar estas verdades es lo único que me permitió resolver y abandonar gran parte de mi

inversión y mis necesidades para la aprobación de las mujeres. Tuve que llegar a un acuerdo

con estas fallas dentro de mí antes de que finalmente pudiera atraer a mujeres increíbles a mi vida con consistencia. Tan pronto como mi necesidad de impresionar a otros hombres se disipó, también lo hizo mi inversión en cómo una chica borracha en un bar pensaba en mí. Tan pronto como solté algo de mi ira hacia mi ex, algo de mi necesidad de follar absolutamente todo también desapareció.

Como resultado, me volví menos invertido y menos afectado por las acciones de las mujeres que me rodeaban, lo que a su vez me hizo más atractivo con ellas. Como por arte de magia, comencé a atraer a mujeres mucho más bellas e interesantes con menos esfuerzo.

¿Y cómo sé esto? Estaba claro. Mi aspecto no cambió. Me vestí de la misma manera. Fui a las mismas fiestas y bares. Pero de repente las mujeres se me acercaban. Estaba atrapando a más mujeres hermosas sonriéndome y mirándome. Mi apariencia externa había cambiado poco. Mi disposición interior cambió por completo. Mis comportamientos externos pronto siguieron su ejemplo.

Buscar la verdad dentro de ti mismo es un progreso a largo plazo . Se podría escribir un libro completo en él solo. Pero te garantizo que tienes algunas verdades muy arraigadas que actualmente te están haciendo invertir demasiado en cómo te tratan las mujeres. De lo contrario, no habría comprado este libro ni leído hasta aquí.

Si siente que tiene algunos problemas emocionales graves o cree que, por cualquier razón, está basando una cantidad increíblemente alta de su identidad en la forma en que las mujeres le responden, le recomiendo la terapia.

La terapia tiene muchos estereotipos y juicios negativos que la acompañan, pero si te tomas el tiempo para encontrar un buen terapeuta en el que

confíes y con el que confíes, puede ser extremadamente útil.

Lo importante de la terapia es recordar que es una herramienta, no una solución. Un terapeuta está allí para guiarlo y motivarlo a continuar encontrando sus propias verdades emocionales sobre usted mismo. Él o ella no pueden encontrarlos para ti. Mucha gente se presenta a la terapia esperando que un terapeuta los repare mágicamente. Luego se frustran cuando todo lo que hacen es "hablar" y se les hacen preguntas molestas durante toda la sesión.

Esas preguntas se hacen por una razón. Sea proactivo para encontrar los nudos emocionales en usted mismo que no sabía que estaban allí antes. Descubrirás algunas cosas increíbles. Esa vez, los hijos del vecino lo encerraron en un armario toda la tarde, o el momento en que su madre fue a su casa y lo olvidó en la tienda de comestibles, o el divorcio o la muerte de un ser querido por parte de los padres, todo esto tiene repercusiones emocionales que pueden y probablemente motivarán usted y lo llevan a invertir en exceso para recibir la validación de una fuente específica u otra en su vida.

Y esa fuente es a veces mujeres.

Seguir los consejos de este libro también debería ayudar. Todos los consejos del libro están diseñados para ayudarlo a desarrollar la no necesidad. La implementación de estos comportamientos y la toma de conciencia de sus emociones mientras los hace deberían ayudarlo en el camino hacia un cambio permanente.

Como verá, el libro se divide en tres áreas principales: construir un estilo de vida congruente y atractivo para usted, superar sus miedos y ansiedades, y convertirse en un experto social para expresar sus emociones y sexualidad sin vergüenza o vacilación.

Las tres secciones te ayudarán a ser más vulnerable y menos necesitado. Como veremos en el Capítulo 6, todas estas cosas están interconectadas. Cuando

trabajas en uno de ellos, indirectamente beneficias a los demás, y viceversa.

## **Fricción y Proyección**

Me gustaría terminar el capítulo discutiendo un par de excepciones cuando se trata de ser vulnerable y no necesitada con las mujeres. Sé que al principio del libro hice la promesa de que estar menos involucrado en una mujer en particular de lo que está invertida en ti hará que te perciba como atractiva.

Bueno, eso es cierto, pero solo porque ella te perciba como un hombre atractivo, no significa que inmediatamente quiera acostarse contigo.

La atracción es genial, pero en sí misma, no siempre es suficiente para consumir una relación romántica o sexual.

Hay dos razones principales que evitan que las mujeres atraídas estén contigo, y ambas son bastante comunes: las llamo fricción y proyección.

La fricción es cuando una mujer te considera un hombre atractivo, pero existen diferencias de valor o circunstancias externas que le impiden actuar de acuerdo con esa atracción o interesarse en ti.

Por ejemplo, digamos que eres una estrella de rock que pasa sus noches emborrachándose y golpeando a las groupies y es una cristiana nacida de nuevo y ha renunciado a todo tipo de sexo antes del matrimonio. Ese desajuste en los valores personales interrumpirá cualquier potencial de estar juntos y es una verdadera fricción que evitará que ocurra algo.

El caso más común es la novia / esposa. Esto sucede todo el tiempo. Conoces a una mujer, realmente haces clic, ella se ríe de todos tus chistes, sonrío cuando sonrías, te mira a los ojos demasiado tiempo ...

... y ella está casada.

Y no solo está casada, sino que hace un punto para cortar el coqueteo antes de que vaya demasiado lejos. Le gustas. Incluso puede decir que se siente

atraída por ti y ser honesto. Pero ella valora su matrimonio más que su atracción hacia ti. Y no hay nada que puedas hacer al respecto. Eso es fricción.

Los hombres solían preguntarme cómo hacer que una mujer engañe a su novio o esposo. Mi respuesta tiene dos partes. La primera parte es: tú no, ellos deciden. La segunda parte de la respuesta es: no lo hagas, ¿qué te pasa? Contribuye a la jodida vida de las personas e incluso si no fuera así, nunca vale la pena el dolor de cabeza que causa.

La fricción puede ser religiosa, cultural o simplemente debido a una mala logística. Por ejemplo, alguna fricción legítima sería si ella vive en Australia y usted vive en Nueva York. Eso crea algunos problemas para salir a pesar de la fuerte atracción.

Por lo general, hay al menos un poco de fricción en cualquier interacción. Nunca te va a gustar el 100% de ninguna mujer y ninguna mujer

alguna vez te va a gustar el 100% de ti. Habrá ligeras diferencias en los valores o prioridades que lo molestarán solo un poco, o tal vez mucho. También habrá situaciones y eventos inevitables que causarán obstáculos para que ustedes dos estén juntos.

Sin embargo, si esta fricción evita que se produzca una relación sexual dependerá de la fuerza de sus límites y de sus expectativas.

Por ejemplo, puedes conocer a una chica realmente sexy adicta a la cocaína. Pero si solo quieres tener sexo con ella, puedes pasar por alto la adicción a la cocaína. Por otra parte, si tiene un problema moral importante con los narcóticos, entonces probablemente se apagará y la dejará pasar.

Finalmente, sus valores determinan su comportamiento. Y ese es el punto de todo esto: SUS valores determinan su comportamiento, no lo que cree que quiere, no lo que cree que los demás quieren, sino lo que es mejor para usted y lo mejor para la relación.

La proyección es completamente diferente. Hay muchas mujeres que, por cualquier razón, temen su propia sexualidad y / u hombres abiertamente sexuales. Albergan problemas de confianza y resentimiento con los hombres. Por lo general, esto se debe a que tienen un historial de algún tipo de abuso emocional / sexual y / o han experimentado una larga serie de decepciones con los hombres en su vida.

Cuando nos enfrentamos a un no necesitados hombre - un hombre *sin* estas emocionales similares obsesiones y la desconfianza - estas mujeres suelen ser desconfiados y atacar en respuesta. No están arremetiendo por falta de atracción, pero están arremetiendo *porque* se sienten atraídos y esa fuerte atracción sexual los asusta, particularmente si eres un hombre que se siente amenazador para ellos. Su visión de la sexualidad masculina es negativa y cuando se enfrentan a un hombre honesto y atractivo, a menudo te atacan y tratan de derribarte por ello.

Estas son las mujeres que se enojarán y dirán cosas sarcásticas como: "Apuesto a que se lo dices a todas las chicas", o encontrarán razones para alejarte y luego arrepentirte y querer que regreses. Ellos van a

finje perder tus llamadas y luego enfadarte cuando no persistas en llamarlas, o inventarán excusas para ignorarte en una cita y luego se enojarán cuando no te comportes como un caballero.

No hace falta decir que estás mejor sin estas mujeres. Toma el rechazo y sigue adelante.

En general, estas mujeres son extremadamente necesitadas, y debido a la gran brecha de inversión entre ustedes dos, tratarán de proyectar su propia inversión en usted. Te acusarán de ser exigente, dominante, demasiado cachondo, poco confiable o débil. Estas acusaciones tendrán poca o ninguna conexión con la realidad, y un hombre no necesitado se alejará de una chica como esta o simplemente ignorará sus acusaciones si no tienen relación.

Los únicos hombres dispuestos a soportar tales tonterías son hombres que también son muy necesitados. El hombre necesitado pasará todo su tiempo aplacando y tratando de arreglar las acusaciones y problemas que la mujer proyecta sobre él. Y la parte más desordenada de esto es que el hombre necesitado *disfrutará reparando y aplacando a la mujer necesitada*. El hombre necesitado lo disfruta porque esta constante "fijación" de los temores y acusaciones de la mujer desconfiada hace que el hombre necesitado se sienta necesitado.

Si el hombre es narcisista, entonces generalmente atacará a la mujer y entablarán una relación llena de drama insignificante y sin importancia, representando emociones y proyectando sus historias de dolor y marginación una y otra vez, hasta que uno de ellos finalmente se vuelva lo suficientemente consciente como para romper el ciclo y seguir adelante. A veces esto sucede rápidamente. Otras veces lleva meses o años. De cualquier manera, siempre es desagradable.

La incómoda verdad es que la mayoría de las mujeres tendrán altos grados de fricción y proyección cuando las conozcas. Con la mayoría de las mujeres que conoces, las cosas simplemente no van a funcionar sin importar lo que hagas o digas. Esto es de esperar. Y esto está bien. Serás incompatible con la mayoría de las mujeres del mundo y sostendrás

cualquier esperanza de ser altamente compatible con la mayoría es una ilusión de grandeza y un producto de su propia tendencia narcisista.

La incompatibilidad es un hecho de la vida. No importa cómo te comportes o lo que te guste, la mayoría de las mujeres en un momento dado simplemente no estarán interesadas o emocionalmente disponibles para ti. Nuestro trabajo no es atraer a todas las mujeres, sino seleccionar a las mujeres con un alto potencial de ser atraídas por lo que realmente somos.

La realidad de la incompatibilidad define toda nuestra estrategia de salir con mujeres. Basar nuestra estrategia en cualquier otra cosa es ineficiente en el mejor de los casos y francamente perjudicial en el peor. El mundo es lo que es, es nuestro trabajo simplemente presentarnos con la mayor audacia y claridad posible, aceptar las reacciones y aprovechar las oportunidades. Cualquier intento de controlar las reacciones de los demás o tomar algún tipo de poder sobre las reacciones que recibe es tonto e ilusorio.

## **Parte II: Estrategia**



# Capítulo 4

## Polarización

En la Parte I, aprendimos que el atractivo masculino se basa en cuán no necesitado se siente y cuán cómodo se siente al expresar su deseo y vulnerabilidad. También aprendimos las limitaciones de la atracción y cómo la mayoría de las mujeres en el mundo en un momento dado no serán compatibles contigo, sin importar lo que digas o hagas.

En la Parte II, nuestro objetivo es crear una estrategia del mundo real basada en estas realidades para que cualquier hombre pueda trazar una forma clara de mejorar su vida de citas de manera rápida y drástica.

Los objetivos de esta estrategia son la eficacia y la practicidad. Esta es una estrategia basada en la *realidad*, no basada en algún tipo de mitología acerca de desbloquear los secretos de cada mujer, o altas promesas de poder acostarse con cada chica sexy que conozcas.

Como resultado, la estrategia en este libro aborda realidades que muchos consejos de citas de otros hombres no abordan; a saber, rechazo, raza, edad, apariencia, vergüenza, honestidad, conexión emocional y ¿mencioné el rechazo?

Serás rechazado. Pero no te preocupes. Es algo bueno.

Muchos consejos de citas, particularmente de la variedad de rendimiento, intenta prometer la capacidad de tener relaciones sexuales con cualquier chica que quieras, independientemente de ... bueno, casi cualquier cosa. Podrías ser un gordo que vive en el sótano de tu madre, y con las dos o tres líneas correctas, también puedes salir con una modelo de lencería (como si hubiera una modelo de lencería colgando en cada esquina).

Este es un cuento de hadas. Y no solo es un cuento de hadas, es un cuento de hadas que en realidad no quieres vivir. Alimenta tu necesidad.

*El rechazo existe por una razón: es un medio para mantener a las personas separadas que no son buenas entre sí.*

Los hombres no parecen entender que si una mujer lo rechaza porque es bajo, o porque no le gusta su cabello, o porque lo encuentra aburrido, de todos modos no disfrutaría estar cerca de ella.

Pregúntate esto: ¿por qué querrías tener intimidad con alguien que no te aprecia? ¿Por qué usted *nunca* conformarse con una persona así? ¿Porque ella está buena? Vamos, ten un poco más de autoestima. Tener algunos estándares más altos.

Una vez más, los hombres necesitados y con baja autoestima son los que están dispuestos a alterar por completo sus personalidades para seducir a *cualquier* mujer. El primer paso para ser más atractivo es ver el rechazo como un medio para eliminar a las mujeres que no te harán feliz de tu vida. Es una bendición, no una maldición.

Entonces, comencemos por el principio. Hay un número infinito de mujeres por ahí, y no podemos conocerlas ni siquiera conocerlas a todas. Por lo tanto, nuestra primera tarea es encontrar una manera de reducirlos y seleccionarlos de manera que podamos gestionar mejor nuestras oportunidades.

## **Las tres categorías de mujeres**

Comencemos con todas las mujeres del planeta. Eso es algo así como 3.600 millones más o menos.

Obviamente, no vas a desear a la mayoría de las mujeres del mundo. Para que podamos tachar a todos los que físicamente no son de su agrado. Si no encuentra atractiva a una mujer, no la golpee, no la invite a salir, no haga nada.

Dicho esto, decide lo que quieras en una mujer según tus propios estándares. Si te gustan las chicas grandes o las chicas con curvas, anímate. Si prefieres chicas negras con rastas, más poder para ti. Si te gustan las mujeres mayores o las mujeres más jóvenes, genial. No te presiones a la altura de los estándares de otra persona. Y de nuevo, por el amor de Dios, *si no la encuentras atractiva, no la persigas.*

Para fines prácticos, podemos dividir a todas las mujeres que te atraen en tres categorías: receptivas, neutrales y poco receptivas.

Comencemos con Unreceptive.

Las mujeres que no son receptivas son solo eso: no están disponibles y / o no están interesadas en tener una relación sexual / romántica con usted. Las razones más comunes que ponen a las mujeres en esta categoría son las siguientes:

- Eres mucho más necesitado que ella y, por lo tanto, no te atrae.
- Ella tiene novio / esposo y es feliz en su relación.
- Hay demasiada fricción que le impide estar dispuesta a salir contigo, como una diferencia de valores, diferencia de intereses, mala logística, etc.
- Ella no está interesada o buscando a *ningún* hombre en este momento.

La forma de saber si una mujer no es receptiva es si repetidamente no corresponde sus signos de interés y / o muestra signos de desinterés. Si la invitas a tomar un café y ella sigue excusándose por qué no puede hacerlo, entonces no es receptiva. Si la llamas tres veces y ella nunca vuelve a llamar, entonces no es receptiva. Si la chateas y ella explica que está ocupada y quiere estar sola, entonces no es receptiva. Si pasas el rato con ella y ella habla de lo frustrada que está con su novio y de cómo eres tan buena oyente, entonces ella no es receptiva.

Sin excepciones. Muchos hombres pierden mucho tiempo convenciéndose de que a las mujeres poco receptivas les pueden gustar. Una buena regla general aquí es: "si tiene que preguntar, entonces esa es su respuesta". Es decir, no debería haber ambigüedad aquí. Y si lo hay, puede resolverlo rápidamente simplemente diciéndole: "Creo que eres linda / bonita / atractiva / divertida / lo que sea, ¿quieres tomar un café / cenar / tomar algo alguna vez?"

Problema resuelto. Descubrirás dónde estás muy rápidamente. Pero me estoy adelantando ...

La siguiente categoría es neutral. Esta categoría puede ser difícil de entender para los hombres porque no es tan común para nosotros como para las mujeres. Por lo general, un hombre sabe en pocos segundos si está dispuesto a reunirse e incluso a dormir con una mujer o no.

Las mujeres no son así. Pasan mucho tiempo sin estar seguros acerca de un hombre y necesitan ser influenciados de una forma u otra.

Las mujeres en esta categoría suelen ser mujeres con las que acabas de conocer o con las que solo has pasado un poco de tiempo. Lo importante es saber que las mujeres nunca se *quedan* en esta categoría. Finalmente se polarizan de una forma u otra. Y si nunca avanzas o muestras interés en ellos, *generalmente se* polarizarán para no ser receptivos (esta es la Zona de amigos, que cubriremos en un minuto).

Las mujeres neutrales son generalmente eso, neutrales. No necesariamente rechazarán sus ofertas, pero no se ofrecerán ni corresponderán. El jurado aún está fuera. A menudo dirán tentativamente que sí, aunque no parecerán demasiado entusiastas al respecto. Todavía están probando las aguas. O a veces, simplemente no te han considerado de esa manera todavía.

El objetivo con las mujeres neutrales es polarizarlas a través de sus palabras y comportamientos. Esto puede significar coquetear con ellos o burlarse de ellos. Puede significar invitarla a una cita. Puede ser tan simple como sonreírle desde el otro lado de la habitación. Sea lo que sea, el objetivo con las mujeres neutrales es tomar una acción que la obligue a tomar una decisión sobre cómo se siente acerca de ti. A qué lado se polariza es mucho menos importante que tomar medidas. Y recuerde, si la deja a su neutralidad, *generalmente se* volverá poco receptiva y no lo verá como material de citas.

Y en la categoría final, las mujeres que son receptivas son mujeres que se sienten atraídas sexualmente / románticamente por ti. Puede

reconocer a las mujeres que son receptivas de dos maneras: 1)

inicie con usted, y / o 2) correspondan sus acciones con entusiasmo.

Algunos ejemplos de una mujer que inicia contigo:

- Ella hace un fuerte contacto visual contigo y no lo rompe.
- Ella se te acerca.
- Ella te toca sin provocación.
- Ella te pide tu número o te invita a salir con sus amigos.
- Ella te hace muchas preguntas sobre ti y parece realmente interesada en ti.
- Ella te presenta a sus amigos.
- Ella te da su número.
- Se le ocurre alguna excusa / historia / razón para que salgas con ella o pases tiempo con ella.

Lo más probable es que si estás leyendo este libro, muchas de las novias o experiencias sexuales que has tenido con mujeres en el pasado solo ocurrieron porque ella inició contigo.

Esta bien. Pero solo siguiendo su vida, a menos que sea extremadamente guapo o tenga un gran estilo de vida o logre conocer mujeres a través de buenos contactos sociales, pocas mujeres van a iniciar con usted y las pocas que lo hacen no lo harán a menudo.

De hecho, la mayoría de las mujeres, especialmente las mujeres muy hermosas, incluso si se sienten atraídas por ti, no iniciarán contigo. Recuerde, las mujeres tienden a invertir menos antes del sexo, por lo tanto (generalmente) esperan que los hombres inicien al principio. También hay fuertes presiones

culturales sobre las mujeres para que esperen a que el hombre inicie.

La otra forma en que las mujeres demuestran que son receptivas es cuando son recíprocas. Es importante reconocer lo sutil

diferencia entre una mujer que corresponde tus avances y una mujer que es neutral con respecto a tus avances. Una mujer que es neutral simplemente no responderá en absoluto. Por ejemplo, si tocas a una mujer neutral en su espalda mientras le hablas, ella simplemente actuará como si no la estuvieras tocando.

Una mujer que sea recíproca hará algo para responder positivamente a su avance. Piense en ello como su señal de que acepta su avance hacia ella y le gusta. Si tocabas a una mujer en la espalda y ella quería corresponder, ella se inclinaría hacia ti, se inclinaría más cerca de ti o te tocaría a cambio.

Aquí hay algunos otros ejemplos comunes de reciprocidad:

- Ella ignora a sus amigos para quedarse y hablar contigo.
- Mantiene un contacto visual muy fuerte y se ríe demasiado de todo lo que dices.
- Cuando la tocas, ella te toca a cambio.
- Cuando la abrazas, ella se inclina hacia ti.
- Cuando tomas su mano para moverse a algún lado, ella la sostiene a cambio.
- Cuando la invitas a salir, ella te ofrece un lugar para ir o menciona algo que le gustaría hacer contigo.

La mayoría de las mujeres interesadas se corresponderán con pequeñas señales para mostrar que están interesadas en ti. Entender cómo las mujeres responden y notan las señales es algo que uno desarrolla con experiencia, pero no debería ser demasiado difícil si sabe a qué prestarle atención.

Muchos de los métodos de coqueteo que cubriremos en la Parte V abordarán las formas específicas en que las mujeres responden y cómo manejarlas.

Desafortunadamente, la gran mayoría de las mujeres que conocerás, suponiendo que seas un chico típico, serán Neutrales o No Receptivas. Esto es cierto para la mayoría de la población masculina, incluido yo mismo, así que no se preocupe.

El porcentaje de mujeres que conoces en cada categoría variará mucho de un hombre a otro y también variará mucho según el contexto en el que conozcas a las mujeres.

Por ejemplo, podría ser un magnate de la inversión de 40 años, y en eventos o conferencias de redes, puede encontrar que el 40% o más de las mujeres son receptivas y pocas se vuelven poco receptivas o neutrales.

Pero ese mismo hombre puede ir a una discoteca llena de borrachos de 20 años y pronto descubrirá que solo el 1% de las mujeres son receptivas o neutrales, y el 99% no son receptivas.

Este es un concepto que llamo *Demografía*, y le he dedicado todo el Capítulo 7 porque es extremadamente importante.

Los porcentajes exactos de mujeres que caen en cada categoría no son realmente tan relevantes. Muchos hombres, e incluso muchos libros de consejos sobre citas, pierden mucho tiempo y esfuerzo debido a que no comprenden estas tres categorías y las estrategias que las acompañan.

### **Estrategias para cada categoría**

Su curso de acción diferirá según el tipo de mujer que conozca. Muchos hombres cometen el error de aplicar la estrategia incorrecta a la categoría incorrecta de mujeres. Por ejemplo, intentarán convencer a una mujer poco receptiva para que se vuelva receptiva. O tratarán a una mujer que ya es



receptiva como si aún no lo fuera. No solo es una pérdida de tiempo, también es ineficaz.

El objetivo con las mujeres poco receptivas es identificarlas y avanzar lo más rápido posible. Son sumideros del tiempo. Por lo general, si las mujeres no son receptivas, no lo son por una buena razón, y tiene poco que ver contigo (o tal vez tiene todo que ver contigo, en cuyo caso deberías aprender de ello).

Casi nunca vas a cambiar la opinión de una mujer poco receptiva, e incluso cuando lo haces, a menudo no vale la pena el esfuerzo.

Creo firmemente en la idea de "Fuck Yes or No." Es decir, quiero que las mujeres digan "Joder Sí", una vez que me conocen. Y si no están entusiasmados y entusiasmados por estar conmigo, entonces ya no estoy interesado en ellos. Entonces, las mujeres poco receptivas simplemente no merecen mi tiempo o esfuerzo para perseguirlas. Podrían ser grandes personas y tal vez seré amigo de ellos. Pero en el momento en que no son receptivos hacia mí, mis intereses han seguido adelante.

Diré esto: en siete años, después de conocer a miles de mujeres, puedo pensar en quizás cinco casos en los que una mujer fue completamente receptiva hacia mí y la "gané". Si ella te apaga, te dice que te vayas, te dice que no está interesada, te dice que tiene novio, sigue adelante. En serio, supéralo y sigue adelante. Estás perdiendo tu tiempo. No me importa cuán especial creas que es, hay otra que es tan especial que *será* receptiva para ti.

Los dos sumideros de tiempo más comunes con Mujeres poco receptivas son la Zona de amigos y las mujeres en las relaciones.

La Zona de amigos ocurre cuando una mujer te ha categorizado como amiga y no como amante potencial. Para las mujeres, estas categorías son casi siempre mutuamente excluyentes. Un hombre es un amigo o una posible pareja sexual, pero rara vez ambos. Hay excepciones, pero son raras.

Una vez dentro de ella, la Zona de amigos es casi imposible de salir. Y si alguna vez sale, probablemente no se deba a nada que haya intentado o haya hecho de todos modos. ¿Por qué? Porque un hombre que no actúa según sus deseos sexuales es un hombre necesitado, carece de vulnerabilidad y, por lo tanto, no es atractivo.

La zona de amigos generalmente ocurre cuando un hombre conoce a una mujer receptiva o neutral pero nunca hace un movimiento o expresa su interés. En cambio, se comporta agradablemente, como lo haría un buen amigo. En su opinión, esto es genial porque significa que a ella le gusta hablar con él, se ríe de sus bromas, etc. Pero porque

él está reteniendo su interés sexual, se está colocando firmemente en su mente en el campamento de "amigos".

Un ejemplo clásico pero doloroso de Friend Zone sucedió con una amiga de mi ex novia. Cuando la conocí, ella se estaba mudando a su nuevo departamento. Había dos tipos que la ayudaban a mudarse. Uno era un tipo alto que obviamente parecía ansioso por complacerla y ayudarla tanto como podía. No tardó mucho en darse cuenta de que él estaba bastante necesitado a su alrededor e hizo malos intentos de coquetear, lo que ella no correspondió.

Ella, por supuesto, siendo una chica atractiva, no estaba muy interesada en volver, así que inmediatamente lo identifiqué como en su Zona de amigos. Al final resultó que tenía razón.

Este chico me odió todo el tiempo que salí con ella. Estaba convencido de que yo era un imbécil porque había sido muy amable con ella durante tanto tiempo, y yo vine y simplemente la invité a salir sin importarle si dijo que sí o no. Es curioso cómo funciona eso. Un par de años después, después de que ella y yo nos separamos y seguimos siendo amigos, él se negó a dejarla hablar de mí a su alrededor. Durante este período, hizo numerosos intentos de acercarse a ella, llegando incluso a

proclamar con lágrimas en los ojos que había estado enamorado de ella durante años.

No hace falta decir que todos estos intentos la apagaron y ella se apagó. Arruinó la amistad. Habían sido amigos entre sí durante más de cuatro años, y el grado de inversión que estaba mostrando, incluso a pesar de su comportamiento (el hecho de que pasó cuatro años trabajando nerviosamente para hacer un movimiento) sub-comunicaba un grado *masivo* de necesidad. y horrible autoestima.

Obviamente, ella lo rechazó. Una y otra vez, ella lo rechazó. Entonces se enojó. Y al percibirme como un gilipollas que no la trataba bien, decidió tratar de ser un gilipollas que tampoco la trataba bien. Se fue por el camino del narcisismo y la sobrecompensación. Él comenzó a comportarse irrespetuosamente hacia ella, creyendo que ella no debía tener respeto por sí misma si rechazaba a los hombres que la trataban tan bien como él. Y en una creciente ironía, sentirse con derecho debido a lo "agradable"

lo había estado durante años, sentía que merecía tratarla peor y objetivarla, hasta el punto en que una noche intentó forzarla a besarla.

No hace falta decir que la amistad había terminado, ya que ella se negó a volver a verlo.

La Zona de amigos es el mayor sumidero de tiempo posible porque la mayoría de los hombres que están atrapados en ella tienen fantasías de que simplemente están esperando que ocurra lo inevitable. Se juega con sus fantasías de romance y destino. Su punto de vista es que *ellos* son el hombre perfecto para ella y un día, cuando *ella* se despierta y se da cuenta de lo tonta que es, se dará cuenta de que el amor de su vida había estado sentado allí a su lado todo el tiempo.

Esto nunca pasa. Siempre. Es una mentalidad increíblemente arrogante y manipuladora para adoptar. No es de extrañar que las mujeres lo vean tan poco atractivo.

Si se encuentra en esta situación ahora, debe sacárselo de la cabeza y seguir adelante. Inmediatamente. Por lo general, si los hombres han sido amigos de una mujer incluso durante un mes o dos sin haber indicado explícitamente su interés sexual en ella, es probable que sea demasiado tarde.

Debe indicar algún tipo de interés sexual desde el principio. De lo contrario, cuanto más espere, más difícil se vuelve y es más probable que se vuelva poco receptiva para usted. Nuevamente, pregúntese qué espera cuatro años para manifestar su interés en una niña se le comunica. It sub-comunica, “estoy mucho más invierten en ti que en mí mismo que pasó cuatro años trabajando el valor suficiente para mostrarle mi interés.” Es extremadamente poco atractivo. Y lo más probable es que ella lo sabe. Ella siempre lo supo! Lo que solo lo empeora.

El segundo sumidero en el que los hombres a menudo son absorbidos es una mujer que está felizmente en una relación. A diferencia de la Zona de amigos, donde los hombres a menudo desperdician meses o años, una mujer en una relación generalmente solo desperdicia unas pocas semanas, tal vez algunos meses como máximo. Pero aún así, un sumidero de tiempo es un sumidero de tiempo.

Muchos hombres se obsesionan con las mujeres que ya están ocupadas, y en lugar de reducir sus pérdidas y seguir adelante, albergan la fantasía de que cualquier mujer engañará a su novio / esposo en las circunstancias correctas. Esto no es verdad E incluso en los casos en que es cierto, tampoco vale la pena el tiempo o el esfuerzo.

Esperar a una mujer en una relación simplemente no vale la pena. Período. Tratar de sabotear la relación de una mujer para que puedas entrar y "robarla" no solo es ineficaz sino moralmente jodido. Es necesidad y narcisismo en un grado extremo.

Sin embargo, lo que muchos hombres *no* entienden es que a menudo, las mujeres casadas o tomadas todavía coquetearán con otros hombres sin otra razón que la que creen que es divertida y les gusta la atención. Para algunas mujeres, coquetear es como un pasatiempo y lo ven como una diversión inofensiva. Si una mujer está casada o tiene un novio y parece bastante feliz en general y está coqueteando conmigo, entonces no me tomo demasiado en serio el coqueteo.

Los hombres también luchan mucho con el rechazo: "Tengo novio". Algunos hombres parecen obsesionarse acerca de si esto es realmente cierto o si simplemente lo dice para rechazarlo.

Una vez más, no se trata de si su declaración es objetiva o no. Se trata de su intención. La intención es: "No estoy interesado".

Tome *que* a su valor nominal y seguir adelante. Incluso si ella no tiene novio, no tiene sentido tratar de ganarse a una chica que está dispuesta a mentirte sobre algo así. Y si ella tiene novio, entonces probablemente esté feliz con él, de lo contrario, no lo habría mencionado.

Y ese es realmente el quid de la cuestión: las mujeres que tienen novios / esposos que están dispuestos a engañarlos, no crían a sus novios / esposos ... casi nunca. Por lo general, escuchará sobre ellos inmediatamente antes o inmediatamente después de conectarse con ellos. Si te cuentan sobre ellos justo cuando los conoces, entonces no están interesados. Si te cuentan sobre su novio mientras te besan en el taxi de regreso a tu departamento, entonces

Ella probablemente está interesada. Pero no necesitas que te diga eso.

Por lo tanto, su misión con mujeres poco receptivas es detectarlas lo más rápido posible y luego seguir educadamente. El rechazo, en este caso, suele ser tu amigo, como veremos más adelante.

No es hasta que encuentre una mujer que sea neutral o mejor que las cosas comienzan a ponerse

interesantes.

El objetivo con Neutral Women es lograr que dejen de ser Neutral lo antes posible. Como mencionamos anteriormente, las mujeres que son neutrales y que permanecen neutrales tienden a terminar siendo poco receptivas. Lo haces expresando tu vulnerabilidad y tu identidad con ellos libremente.

Cuando expresas tu verdad a las mujeres, las polarizarás: se volverán receptivas para ti o se volverán poco receptivas. Cuando expresas tu verdad, si expresas más inversión que ellos, entonces no se sentirán atraídos por ti y, por lo tanto, no serán receptivos. Además, si expresa su verdad y hay una gran cantidad de fricción entre usted y ella que no se puede superar, entonces ella se volverá poco receptiva

Si expresa su verdad y demuestra no solo que no la necesita, sino que también no tiene fricciones con ella (intereses, valores, situación de vida, etc.), entonces ella se volverá muy receptiva. Y cuando digo muy receptivo, quiero decir muy.

Una gran idea errónea que tienen los hombres es que piensan que deben comportarse de una manera que haga que cada mujer sea como ella, como si las mujeres fueran todas iguales. Esto es contraproducente porque al alterar su comportamiento para adaptarse a lo que quiera, significa que no está siendo vulnerable y, por lo tanto, está siendo necesitado y poco atractivo.

Otros hombres a menudo se apegan a bromas simples y temas seguros de conversación que terminan sin polarizarse en absoluto por temor a ser rechazados. Esta también es una forma de ocultar la verdad, no mostrar vulnerabilidad, estar sobreinvertido y, por lo tanto, no es atractivo.

Esta es la difícil situación del muy necesitado "Nice Guy". Tiene miedo de provocar una respuesta emocional en cualquiera, especialmente en las mujeres (y especialmente en sí mismo); por lo tanto,

jugará a lo seguro y provocará reacciones neutras de mujer tras mujer. Y cuando las mujeres son neutrales durante demasiado tiempo sin estar polarizadas, se volverán poco receptivas.

Si hay una cosa que los hombres narcisistas logran bien, es que polarizarán a las mujeres rápidamente. Las mujeres sabrán más o menos de inmediato si están interesadas en un tipo narcisista o no porque él será tan dominante e imponente que no tendrá más remedio que sentir algo por él.

El problema con el hombre narcisista es que las pocas mujeres que se vuelven receptivas a él no son del tipo de mujeres que son agradables (ya que ellas mismas son muy necesitadas).

Como puede ver, las mujeres neutrales son donde entra en juego el llamado "juego". Tener un buen juego significa que puedes tomar a una mujer que es neutral e incitarla a ser receptiva para ti rápidamente. Haces esto haciéndote vulnerable, compartiéndote descaradamente y polarizándola de una manera u otra y sintiéndote cómodo con cualquiera de los resultados.

Por ejemplo, recientemente conocí a una mujer hermosa en un club nocturno. Bailó conmigo pero ignoró mis intentos de acercarme a ella. Parecía contenta de bailar conmigo pero no estaba invirtiendo ningún esfuerzo en la interacción más allá de eso. Sintiendo que podría quedarme atascado bailando con ella toda la noche sin polarizarla, pedí que fuéramos a tomar una copa. Le dije que me gustaría conocerla un poco mejor y hablar. Ella obedeció.

En el bar, la primera pregunta que sale de mi boca es una de mis favoritas para situaciones neutrales: "¿Cuál es tu cosa favorita en el mundo?"

Esta pregunta me dirá dos cosas: cuán apasionada y consciente de sí misma es acerca de su propia vida, y en segundo lugar si tenemos algo en común. Las mujeres que no son apasionadas ni conscientes de sí mismas me caigo muy rápido y voy a conocer a alguien más. Mujer

quienes comparten intereses conmigo me dan la oportunidad de polarizarlos rápidamente para ser receptivos.

Por ejemplo, si una mujer responde "Jesús", entonces sé que me dirijo directamente a No Receptivo en ese mismo momento. No es que odie a Jesús ni nada, pero digamos que hay un conflicto de intereses. Sin embargo, esta polarización es algo bueno, a pesar de que termina por no lograr que la chica al final. Ambos estamos mejor sin estar juntos. Y al obtener su religiosidad desde el principio, lo descubrimos más temprano que tarde.

En este ejemplo particular en el club nocturno, la mujer respondió viajando y experimentando nuevas culturas. Bingo. Me encanta viajar. He estado en más de 40 países. Yo le digo esto. Efectivamente, en 30 minutos, estábamos sentados solos, en una conversación sobre la gramática y el idioma ruso.

¿Las lecciones de gramática rusa te parecen una táctica efectiva para aprender? Probablemente no. Pero lo cavo. Y ella también. Y finalmente se convirtió en mi novia. Mi éxito consistió en expresar mi identidad, obligarla a tomar una decisión sobre mí y dejar que las fichas cayeran donde pudieran.

Finalmente, tenemos a las mujeres receptivas. Encontrar estos es el mejor porque son las interacciones más gratificantes y requieren la menor cantidad de esfuerzo. Cuando conoces a una mujer receptiva, el objetivo es simple. Te escalas. Tú haces un movimiento. Avanzas las cosas, suponiendo que quieras, por supuesto.

Las mujeres receptivas que originalmente eran Neutrales, si no haces un movimiento y te vuelves físico con ellas lo suficientemente rápido, a menudo derivarán a Neutral y luego a No Receptivo permanentemente. Pero he descubierto que, para empezar, las mujeres que son Receptivas para ti generalmente seguirán siendo Receptivas casi indefinidamente. Creo que estas son las únicas ocasiones raras en las que realmente puedes sacarte de la Zona de amigos, estas raras circunstancias en las que ella siempre fue receptiva contigo, pero por cualquier razón, ustedes dos no pudieron estar



juntos (tenían una novia) , ella se mudó por tres años, etc.).

El porcentaje de mujeres que son receptivas para usted aumentará proporcionalmente a la calidad de su estilo de vida, su estado social y su apariencia. El porcentaje de mujeres que puede pasar de neutral a receptivo será proporcional a lo bueno que sea su "juego", o cuán bien pueda comunicarse y expresarse con las mujeres. Y su capacidad para clasificar a cada tipo de mujer y conocer a la mayor cantidad posible estará determinada por lo valiente y audaz que sea cuando se trata de conocer mujeres.

(Ese último párrafo fue importante y la base para el resto de este libro, por lo que es posible que desee volver a leerlo y asegurarse de comprenderlo).

Si bien la mayoría de los consejos de captación se obsesionan por evitar el rechazo, el rechazo juega un papel integral en mi estrategia. Es inevitable, por lo que creo que también podríamos desarrollar una estrategia que lo use para ayudarnos. El rechazo existe por una razón. Si eres profesor en una universidad de prestigio, entonces probablemente no vas a disfrutar tu tiempo con un problema con el alcohol cuando abandonas la escuela secundaria. El hecho de que tenga un buen culo no significa que quieras estar con ella.

Al polarizar a las mujeres para que nos rechacen, y cuando nos digo, me refiero a las *verdaderas* nosotras, las vulnerables y las desvergonzadas, nos hace un favor al decidir qué mujeres nos harán felices.

Los hombres a menudo quieren tenerlo en ambos sentidos: quieren poder evitar rechazos dolorosos, evitar decir algo estúpido, evitar avergonzarse a sí mismos, y al mismo tiempo ser este tipo atractivo y sorprendente por el que las mujeres caen de rodillas.

No puedes tenerlo en ambos sentidos.

Los dos van juntos. No se *puede* ser una presencia atractiva y que cambie la vida de algunas mujeres sin ser una broma o una vergüenza para otras. Simplemente no puedes. Tienes que ser controvertido. Tienes que polarizar. Es el nombre del juego. Y ser bueno en el juego es aprender a abrirse lo suficiente emocionalmente, aprender a expresar su honestidad y sentirse lo suficientemente cómodos con su vulnerabilidad a

toma esos momentos embarazosos junto con los momentos de pasión. La voluntad de polarizar no es fácil. Pero es necesario. Es por eso que estás aquí ahora mismo.

### **Polarizando para atraer**

Nuestra estrategia principal con las mujeres es la polarización. La idea es que cuanto más franco seas acerca de quién eres, cómo te sientes y qué piensas, más va a eliminar a las mujeres no receptivas de las mujeres receptivas, así como a empujar a las mujeres neutrales a salir de la cerca y decide cómo se sienten acerca de ti.

Lo sorprendente de la polarización es que el simple hecho de hacerlo demuestra la falta de necesidad y luego inspirará a más mujeres neutrales a volverse receptivas que otras estrategias o tácticas.

Como mencioné anteriormente, la estrategia más común de los hombres que no tienen experiencia con las mujeres es "ser del agrado de todos, odiado por ninguno". Pero cuando se trata de ser íntimo y atraer mujeres, esta es una estrategia horrible. Ser odiado por nadie generalmente significa que tampoco eres amado por nadie.

Los hombres que emplean esta estrategia la emplean porque están tratando de evitar confrontaciones y controversias. Muchos de estos hombres han estado evitando confrontaciones y controversias durante toda su vida. Es parte de su miedo a la vulnerabilidad.

El hecho es que la sexualidad, la atracción y las relaciones son, por su propia naturaleza,

confrontativas y controvertidas. Tienes que tomar la decisión de aceptar ser controvertido y de confrontación o debes aceptar que pasarás por la vida con todos siendo Neutrales hacia ti.

La polarización es lo que ocurre cuando expresas tu verdad y te haces vulnerable. Cuando le dices a una mujer que es hermosa, la estás polarizando. Cuando la molestas por sus pendientes y la abrazas, la estás polarizando. Cuando se usa una medida traje cuando vas, estás a polarizar las mujeres. Cuando le dices a una mujer que llega tarde a una cita que nunca vuelva a llegar tarde, la estás polarizando. Cuando usted

sonríe y dile lo hermosa que es, la estás polarizando. Cuando tomas su mano en la tuya y la conduces a algún lugar, la estás polarizando.

*Todo lo que es atractivo es polarizante.*

Estos nunca son movimientos incorrectos, suponiendo que son expresiones *honestas* de ti mismo y que estás mostrando tu vulnerabilidad.

Un hombre con una gran inversión va a alterar su comportamiento en función de la mujer con la que está hablando. Tendrá miedo de decirle que no acepta que llegue tarde. Tendrá miedo de usar ese traje. Va a ser tímido cuando quiera abrazarla. Será incapaz de hacerse vulnerable, expresar su verdad y, por lo tanto, no la polarizará.

Un hombre que no tiene inhibiciones para expresar sus emociones y lo que quiere demostrará que no es necesario, atrayendo así a una mujer y obligándola de inmediato a decidir si es receptiva o no receptiva. Y es probable que, a menos que haya mucha fricción presente, ella se volverá receptiva. Te sorprendería cuántas mujeres responderán con atracción a nada más que a un hombre que sea audaz y dispuesto a sacar el cuello.

Muchos hombres suponen que esto significa que estás invitando a una montaña de rechazo hacia ti. Lo sorprendente es que este rara vez es el caso. Sí,

serás rechazado cuando polarices a las mujeres. Y sí, de vez en cuando será un duro rechazo.

Pero sorprendentemente, *muchas* mujeres reaccionarán cálidamente a estos avances, incluso si no están interesadas y te rechazan. Respetan a un hombre que es audaz y honesto. He tenido toneladas de ocasiones en las que me acerqué a las mujeres con audacia y honestidad, declarando directamente que eran hermosas y quería conocerlas, y a pesar de rechazarme, quedaron tan impresionadas por mi audacia y confianza que me presentaron a una amiga de inmediato. la suya que estaba disponible.

A menudo me han agradecido las mujeres a las que he golpeado sin éxito, no porque lo hice, sino *por la forma en que lo hice* . E incluso cuando las cosas no van a ninguna parte, las mujeres al menos me respetan y el hecho de que declaro sin rodeos lo que siento.

La mayoría de los duros rechazos que he tenido en mi vida provienen de cuando estaba actuando, buscando validación, cuando estaba sobreinvertido, necesitado y sobrecompensado. Cuando persigo a las mujeres de manera vulnerable, casi todas las mujeres, como mínimo, respetarán mis avances, incluso si no está interesada.

En mi experiencia, cuanto más polarizante es un hombre, más se inundan de oportunidades con las mujeres. Esto es cierto para cada hombre que conozco que es increíblemente exitoso en conocer y salir con mujeres.

El mayor obstáculo mental para muchos hombres es la capacidad de manejar el rechazo. Muchos hombres lo han arraigado toda su vida, e incluso por otros consejos de citas, ese rechazo es terrible y debe evitarse a toda costa. Compran el mito de que hay hombres mágicos de mujeres que nunca son rechazados.

Y como veremos, esto no es cierto.

# Capítulo 5

**Rechazo y éxito**

El gurú del negocio, Dan Kennedy, dijo una vez: "Su capacidad para lidiar con el fracaso determinará cuánto puede enfrentar el éxito".

Mi rechazo más duro fue en Austin, Texas, probablemente en el invierno de 2007. Salí con mi mejor amigo el viernes por la noche. Veo a dos chicas lindas bailando solas. Me acerco. Toco ligeramente uno en el hombro y empiezo a hablar.

Ella se da vuelta, "¡ALEJATE DE MÍ!  
¡NO ME TOCAS NUNCA!

"¡Vaya, relájate, no hice nada!" Intento dejar escapar entre sus chillidos. No me escuchan Ella me empuja hacia atrás mientras me grita. Empujo sus brazos hacia atrás para protegerme.

La bofetada llega fuerte y rápido. Totalmente innecesario para. "¡ALEJATE DE MÍ! ¡NO ME TOCAS NUNCA MÁS!

Antes de darme cuenta, los gorilas me sacan del bar. "Ni siquiera hice nada, ni siquiera la conozco", le digo.

"Sí, lo que sea amigo", dice el portero. Salgo y mi amigo sale a mi encuentro. "Amigo, ¿qué mierda has dicho ahora?"

"No dije *nada*". Me mira con escepticismo. "No, en serio, no dije nada".

"Sí lo que sea."

Otra noche, otro bar. Probablemente fue en algún momento del 2006. Estoy hablando con una rubia súper linda. Chica universitaria. Hermandad de mujeres. Ditsy como el infierno y un verdadero dolor para interactuar. Conoces a esas personas que te interrumpen constantemente y redirigen cada

posible tema de conversación de vuelta a una historia tonta sobre ellos mismos? Ella era una de esas. Era como estar socialmente en el agua.

Pero ella estaba caliente. Y yo era joven, necesitado, loco, caliente y, sinceramente, no tenía nada mejor que hacer. Así que hablé con ella, dolorosa y de mala gana.

En algún momento entre tratar de decidir si ahogarme en alcohol, ahogarla en alcohol, apuñalarme en la cara con una botella de cerveza rota o apuñalarla ... soltó esta pequeña joya:

"Por cierto, gracias por no ser feo".

No hice caso del cumplido y me concentré en lo que era tan superficial, tan inmaduro, y simplemente no pude permanecer de brazos cruzados por más tiempo.

"¿Disculpe?" Yo pregunté.

"Dije, gracias por no ser feo".

Me imagino que mi boca se abrió aquí. Pero, por supuesto, echaba de menos mi incredulidad y continuó con su monólogo (era buena con el monólogo).

"Mira, no te ofendas, pero hablar con chicos en bares es muy aburrido. Y esta noche, nada más que estos tipos horriblemente feos me han estado hablando y comprando bebidas. Pero al menos no eres feo.

*¿Al menos?*

Ella continúa: "Para ser honesto, no soporto a las personas feas. Al igual, me duele mucho el alma mirar a las personas feas. Como, honestamente siento dolor físico si tengo que mirar a una persona fea".

No pude contenerme más, "No debes tener ningún espejo entonces".

Su rostro: incredulidad, horror, luego ira, en ese orden, medio segundo como máximo, luego su bebida afrutada vino volando a mi rostro, seguida de una bofetada delicada.

"¡Estúpido!"

Ella irrumpió de nuevo con sus amigos.

Cuando comencé a salir y tratar de conocer chicas, me horrorizaba la idea de que me sucedieran las historias anteriores. La idea de recibir una bofetada, o una bebida arrojada sobre mí, o ser expulsada de un bar, todas eran pesadillas que probablemente me habrían sacudido visiblemente ante la idea de que sucedieran. Quizás te sientas igual ahora.

Pero ambos recuerdos todavía están brillantes en mi mente, ya que son algunas de las experiencias de aprendizaje más importantes que tuve con las mujeres, incluso más importantes que muchos de mis éxitos.

Lo creas o no, ser abofeteado por estas mujeres me enseñó mucho sobre la atracción, tanto como cualquier otra cosa que haya experimentado. Para empezar, ser abofeteado por una mujer no es el fin del mundo, ni siquiera de la interacción. Es simplemente una respuesta emocional. Y como una respuesta altamente emocional, siempre tomaré la bofetada por indiferencia o aburrimiento cualquier día. Es polarizante Y polarizar a las mujeres es más importante que ser agradable con ellas.

Ser abofeteado también me enseñó que no siempre puedes controlar cómo reaccionan las personas ante ti. Algunas personas están completamente locas o se comportan de manera muy inapropiada. No puedes evitar esto. No puedes controlar lo que sucede en cada interacción. Cuanto antes aceptes esto, mejor estarás.

A veces mereces ser rechazado. A veces no lo harás. No me arrepiento de lo que le dije a la chica de la hermandad de mujeres, aunque en retrospectiva, probablemente no necesitaba ser grosera con ella; si eso sucediera hoy, simplemente me disculparía y me iría.

Al igual que con cualquier tipo de falla, no es hasta que haya sido rechazado una cierta cantidad que se da cuenta de lo insignificante que es en realidad, cómo pasó tanto tiempo preocupándose por nada y cómo puede actuar libremente como quiera.



La razón por la que los hombres temen el rechazo es porque están operando con las verdades de otras personas, no con las suyas. De hecho, los hombres que temen el rechazo tienden a ser ajenos a su propia verdad porque si fueran conscientes de sus propios deseos, necesidades y valores, ¿a qué tendrían que temer? ¿Por qué dudarían alguna vez en exponer su vulnerabilidad a los demás?

La mayoría de los hombres con una comprensión débil de su propia verdad fantasean con la capacidad de nunca ser rechazado, nunca. No solo es una manifestación de su necesidad, sino que no es realista. Ser rechazado me ahorra mucho tiempo y esfuerzo. Si tuviera que ir a una cita con cada una de las chicas que encontré incluso ligeramente atractivas, probablemente perdería la razón.

### **Generalmente no se trata de ti**

Tan pronto como te das cuenta de que el 95% de estas cosas que atraen a las mujeres no tiene nada que ver contigo, es el momento en que eres libre de perseguir lo que quieres sin dudar ni temer.

Cuando salgas y comiences a conocer a muchas mujeres, comenzarás a notar que hay mucho que decir sobre "la persona correcta en el momento equivocado". No puedo decirte cuántas veces he conocido a una mujer increíble, pero alguna circunstancia se interpuso en el camino. Pasa todo el tiempo. Puede ser que esté de vacaciones y vuele 2.000 millas a casa mañana. O que acaba de volver a estar con su novio a largo plazo y no quiere arruinarlo. O que su perro acaba de morir y que realmente no tiene ganas de hablar esta noche. O que su ex novio la ha estado llamando y acosando y ella solo quiere que la dejen sola. O que el último chico con el que tuvo una cita la agarró por el culo y la trató como a una mierda y él tenía el mismo nombre que tú.

Hay un millón de circunstancias extrañas completamente fuera de su control y, en un momento dado, una gran parte de las mujeres que conoce y con las que habla va a experimentar una de ellas. Lo mejor que puede hacer es dejarlo ir y recordar: *no se trata de usted*.

Es por eso que perseguimos a las mujeres en base a *nuestra* verdad. Por eso polarizamos a las mujeres lo antes posible. Por eso nosotros

acercarse a las mujeres que buscan ver si *se ajusta a nuestros valores* y necesidades y no al revés.

La mayoría de los hombres, cuando se encuentran con mujeres, piensan algo como "Espero que le guste" o "Espero que no me avergüence o me rechace". Se trata de ellos. Y, por lo tanto, cuando las cosas no van a ningún lado, los hombres se lo toman como algo personal: se enojan, se enojan o les duele que este extraño al azar con senos no se ría de su tonta broma en este momento.

En lugar de pensar: "Me pregunto si le agradaré", piensa: "Me pregunto cómo es ella".

En lugar de pensar: "Espero que no me rechace", piense: "Espero saber si es adecuada para mí".

La belleza es que si ella se enamora de ti en el acto o te arroja una bebida en la cara ... has tenido éxito. Has descubierto la verdad. Su curiosidad se ha cumplido y ahora puede decidir si debe seguir adelante o no.

Veo cada rechazo simplemente como una forma de incompatibilidad. Ya sea que piense que soy un completo imbécil, o que esté loca por mí pero que vivamos en diferentes continentes, o que esté de un humor horrible cuando la invite a salir, o que piense que soy linda pero que tiene valores e intereses diferentes a los míos, Cualquiera sea la razón, si una mujer alguna vez me rechaza, es porque no es compatible conmigo. Puede ser una incompatibilidad permanente. Puede ser una incompatibilidad temporal. Pero el punto es que si le gusto lo suficiente, estaría dispuesta a trabajar para que esto ocurra conmigo. Y si no lo hace, entonces eso solo significa que es la persona equivocada, o la persona correcta, el momento equivocado. Y eso está bien.

Recuerde, es "¡Joder, sí!" o no. Y si no estoy recibiendo un "¡Joder, sí!" entonces preferiría tener un no que un "Meh, OK".

## **Redefiniendo el éxito**

El concepto de "éxito" en los consejos modernos de citas es a menudo sesgado. Está influenciado, por un lado, por los roles y reglas tradicionales: conseguir una novia agradable, casarse, etc., y por el otro lado, por expectativas poco realistas y presiones sociales de otros hombres, para ser "el hombre", tienes que acostarte docenas de las mujeres, que nunca deberían ser rechazadas, deberían estar golpeando modelos y "10's", etc. Los hombres se presionan mutuamente y se avergüenzan mutuamente por ser rechazados y esto desarrolla una cultura poco saludable de masculinidad basada en la necesidad. que la genuina autoexpresión.

Elegir cómo definimos el éxito con las mujeres es de vital importancia. Si elige la forma incorrecta de definir el éxito por sí mismo, los meses o años de esfuerzo que realice para lograr ese objetivo se desperdiciarán.

Por ejemplo, los hombres que definen el éxito por sí mismos como cuántas mujeres pueden tener sexo perderán el tiempo persiguiendo y manipulando a mujeres a las que no necesariamente disfrutaban o que ni siquiera les atrae en nombre del logro del "éxito". que han definido para ellos mismos.

Este no es un campo de tiro en el que estamos aquí. Estamos hablando de la salud de nuestras vidas emocionales. Las mujeres y nuestras relaciones son lo mismo con nuestra salud emocional, por lo que la forma en que percibimos a las mujeres y las relaciones se reflejará en nuestro bienestar emocional .

Si eliges creer que el "éxito" con las mujeres está determinado por la mujer que te elige o por la cantidad de dinero que puedes proporcionar, bueno,

entonces hay una buena posibilidad de que te sientas muy solo y luego termines con la mujer más cercana capaz de tolerándote para toda la vida.

Si elige creer que el "éxito" con las mujeres es un recuento lego o algún otro punto de datos estadísticos, entonces su vida amorosa será tan objetiva como las mujeres que conoce, y aunque tendrá la cantidad de interacciones que lo respaldarán en el papel, se perderá toda calidad emocional, junto con tu felicidad.

Defino el éxito de una manera cualitativa: maximizando la felicidad con cualquier mujer / mujer con la que prefiera estar.

*Éxito = Maximizar la felicidad con la mujer / mujer que prefiramos*

Esto puede parecer una declaración obvia, pero las implicaciones son en realidad bastante profundas. Para la mayoría de los hombres del mundo, su "éxito" con las mujeres se define por:

Estar casado o no estar soltero.

- Nunca ser rechazado.
- Salir con una mujer que es más atractiva que las novias de sus amigos.
- Con cuántas mujeres pueden acercarse o tener una cita.
- Cantidad de mujeres en lugar de calidad de mujeres.
- Si encaja con algún estereotipo de lo que es "belleza".
- Si es el tipo de mujer que te criaron para pensar que deberías salir.

Cuando definimos el éxito como encontrar las relaciones que maximizarán nuestra felicidad, nuestro enfoque toma una luz completamente nueva. En lugar de esperar y esperar que una mujer nos seleccione, en lugar de acumular números, en

lugar de ganar los derechos de fanfarronear, en lugar de evitar los rechazos, nuestro éxito se define analizando a tantas mujeres como sea posible hasta que encontremos las que disfrutamos y los que nos disfrutan

De repente, el rechazo pasa de dañar nuestra tasa de éxito a ayudarlo a menudo. Tener una gran cita con una mujer que quiere esperar para tener sexo contigo puede convertirse en un éxito mucho mayor que esa mujer que te golpea el cerebro una hora después de conocerte.

Detectamos a estas mujeres polarizándolas. Los estamos polarizando al compartir nuestra verdad con ellos abierta y libremente. Y cuando hacemos esto, las mujeres se convertirán

increíblemente atraídos por nosotros o nos rechazarán. De cualquier manera, seremos más felices por ello.

Y no solo perseguimos y polarizamos a las mujeres que creemos que nos harán felices, sino que también impulsamos la interacción. Algunos hombres se sienten satisfechos con cuántas mujeres pueden besar o cuántos números de teléfono pueden recoger. Esto no es éxito. Esto no es un éxito porque no estás *maximizando* tus relaciones con estas mujeres. Estas métricas son parte del proceso. No hay felicidad inherente a tener más números de teléfono que nadie. Estás persiguiendo la validación, no el cumplimiento. No estás saliendo con ellos, durmiendo con ellos, intimando con ellos o incluso comprometiéndote con ellos. Sal y exponte. Ábrete y encuentra lo que te hace feliz. Sí, eso significará que probablemente te lastimarás. ¿Y qué? Las mejores cosas de la vida no son fáciles.

Así que es hora de entrar en el meollo de la cuestión. Hasta ahora hemos pasado la mayor parte del libro siendo introspectivo y hablando sobre nuestras vidas emocionales. Si tenemos o no una mujer específica depende de nuestro nivel de inversión en relación con nuestra inversión en nosotros mismos.

Esto es no necesidad. Construimos la no necesidad a través de la vulnerabilidad. Practicamos la vulnerabilidad siendo honestos.

Hay tres formas en que somos honestos. Y esas tres formas constituirán la mayor parte de este libro. Las tres formas son 1) vivir según nuestros valores (estilo de vida); 2) sentirnos cómodos con nuestras intenciones (audacia); y 3) expresando nuestra sexualidad libremente (comunicación).

La primera forma de expresar nuestra verdad implica desarrollar un estilo de vida que nos haga felices. La segunda forma de expresar la verdad es ser valientes y luchar contra nuestros miedos y ansiedades. Y la tercera forma de expresar la verdad es comunicándose bien y desinhibiéndose en nuestra sexualidad.

Elegir no vivir un estilo de vida basado en nuestros valores e intereses solo es ser deshonesto con nosotros mismos. Refleja una mayor inversión en otros que en uno mismo. Por lo tanto, no es atractivo.

No actuar de acuerdo con nuestros deseos y afirmarnos donde sea apropiado es mostrar más inversión en otros que en nosotros mismos. Por lo tanto, no es atractivo.

Y no comunicar nuestros pensamientos, sentimientos y deseos de forma libre y clara también demuestra más inversión en los demás que en nosotros mismos. Esto tampoco es atractivo.

Estilo de vida, coraje y comunicación: me refiero a estos como los tres fundamentos.

# Capítulo 6

## Los tres fundamentos

Los tres fundamentos son las tres formas en que un hombre puede volverse más vulnerable y menos necesitado. Mejorar cada uno de los tres fundamentos mejorará sus resultados, a veces drásticamente. Cada uno de los tres fundamentos se puede trabajar de forma independiente, pero como veremos más adelante, mejorar uno de los tres a menudo beneficia indirectamente a los otros dos y viceversa.

Los tres fundamentos son:

1. Crear un estilo de vida atractivo y enriquecedor.
2. Superar sus miedos y ansiedad en torno a la socialización, la intimidad y la sexualidad.
3. Dominar la expresión de tus emociones y comunicarte con fluidez.

La forma de mejorar cada uno de estos fundamentos es profundizando en su vulnerabilidad para cada uno de ellos. Entonces, una forma de pensarlo es que los fundamentos son las *categorías* en las que puedes mejorar tus resultados con las mujeres (y el bienestar general), y expresar tu vulnerabilidad y buscar la verdad es el *proceso* en el que mejoras en las categorías.

Para abreviar, me refiero a los tres fundamentos como vida honesta, acción honesta y comunicación honesta.

Por ejemplo, vivir honestamente, o crear un estilo de vida atractivo implica realmente profundizar y comprender lo que quieres como hombre para tu vida y luego trabajar para hacerlo realidad. Si está en un trabajo que odia con pasatiempos que odia y amigos que no le gustan, no importa lo que haga o cuánto dinero gane, tendrá dificultades para conocer mujeres atractivas que disfrute y que disfruten estar contigo. Esto se debe a que la identidad que ha adoptado



No refleja con precisión sus necesidades y deseos emocionales. No estás viviendo tu vida honestamente, lo que significa que no estás invirtiendo en ti mismo, lo que significa que eres necesitado y poco atractivo.

Si su verdadera pasión es el arte y empuja el papel en una empresa de seguros, entonces no está viviendo honestamente. Has comprometido tu identidad de alguna manera para ajustarse a lo que otros han dictado que debería ser; en este caso, ha renunciado a lo que realmente lo hace feliz para adaptarse a los valores o roles de otras personas en la sociedad (tener un trabajo estable, trabajar en el mundo corporativo, tener una casa / automóvil agradable, etc.). Esto muestra una falta de vulnerabilidad y necesidad.

Si esas cosas no son *realmente* importantes para usted, entonces tiene la responsabilidad de cambiar. De lo contrario, siempre serás un hombre poco atractivo. ¿Cómo es eso? Porque vives 40 horas a la semana, todas las semanas, invirtiendo tu identidad en lo que otros quieren de ti y no en lo que quieres de ti mismo. Esto es como la necesidad básica, y hasta que lo arregles, estarás necesitado con *cada* mujer que conozcas, evitando que conozcas a las mujeres realmente increíbles con las que podrías estar algún día.

La vida honesta se correlaciona directamente con la *calidad de las mujeres* que atraerá. Cuanto más en sintonía esté con su estilo de vida, más cuidará su apariencia y su salud, mayor será la calidad de las mujeres que atraerá y mayor será el porcentaje de mujeres receptivas que conocerá.

La acción honesta es superar tu miedo y ansiedad con las mujeres. Nuestra ansiedad es otra forma en la que nos invertimos mucho en las percepciones de los demás y evitamos nuestra verdad. Al igual que un estilo de vida pobre, también parece estar incrustado en nosotros y es algo que requiere mucho pensamiento y esfuerzo para reparar durante un período de tiempo más largo.

Lo llamo acción honesta porque es honestidad en los términos más estrictos. Si ves a una mujer hermosa y deseas conocerla, no actuar y conocerla es una

forma de ser deshonesto contigo mismo. Si estás parado en un bar y tú

ves a una mujer que capta tu interés y la miras toda la noche porque tienes miedo de hacer algo, en un nivel profundo, estás siendo deshonesto sobre tus intenciones y tu sexualidad. Estás siendo invertido en exceso en las opiniones de ella y de otros y no puedes exponer tu vulnerabilidad.

Todo miedo en torno a su sexualidad es el resultado de sentirse inferior o indigno. Si tiene miedo de acercarse a una mujer, es porque en algún lugar dentro de usted está más interesado en su opinión sobre usted que en su propia opinión sobre usted mismo. Si tienes miedo de pedirle a una mujer que venga a casa contigo, es porque tienes miedo de la realidad sexual por lo que quieres acostarte con ella: estás más interesado en que *no* te rechace que en alinearte con tu deseos

Superar su miedo y ansiedad se correlacionará con sus resultados generales con las mujeres. La razón es que una vez que un hombre supera su miedo al rechazo, está dispuesto a perseguir más o menos a cualquier mujer que quiera cuando quiera. Incluso si es inútil (carece de un buen estilo de vida) o incluso si es terrible para expresarse (carece de buenas habilidades de comunicación), eventualmente conocerá a mujeres que quieren salir con él y dormir con él de ninguna otra manera que no sean números puros. Si está dispuesto a acercarse a 500 mujeres sin temor al rechazo, eventualmente al menos una de ellas se quedará.

La acción honesta se correlaciona directamente con la *cantidad de mujeres que* conoces y atraes.

El tercer fundamento es la comunicación honesta, o aprender a expresarse libre y efectivamente. Esto es lo que la mayoría de los consejos de citas vende y clasifica como "juego": un buen sentido del humor, la capacidad de conectarse con las personas, contar historias, atraer la atención de las personas, tener carisma y expresar abiertamente su sexualidad. Estas son todas partes de este fundamental.

Lo llamo Comunicación honesta porque está aprendiendo cómo comunicar claramente sus verdaderas intenciones y emociones a los demás. A menudo tenemos ciertos pensamientos o sentimientos, pero no sabemos la mejor manera de transmitir esos pensamientos o sentimientos. Este tercer fundamento se centra en cómo hacer eso.

La comunicación honesta determinará la *eficiencia* con la que puede atraer a mujeres que sean compatibles con usted. Un hombre que se comunica mal o es incapaz de expresarse claramente perderá muchas oportunidades románticas por situaciones de "pérdida en la traducción": malentendidos, comunicaciones vagas, suposiciones inexactas, etc.

### **Ventajas / desventajas naturales**

Lo más probable es que ya seas bastante fuerte en uno o más de los Tres Fundamentos y débil o mediocre en uno o más de ellos. Donde residen sus fortalezas y debilidades determinará no solo la cantidad de sus resultados con las mujeres, sino también los tipos de resultados que logre.

Por ejemplo, un hombre con un estilo de vida increíble pero con poca acción y poca comunicación estará rodeado de mujeres hermosas e interesantes, pero nunca estará con ellas. Ejemplos clásicos de esto son los hombres ricos o guapos que todavía están solteros y frustrados. Pueden tener dinero, conexiones, poder y conocer mujeres hermosas regularmente (o hacer que mujeres hermosas se acerquen a ellas), pero nunca pueden capitalizar sus oportunidades.

Un hombre sin miedo o ansiedad con las mujeres podrá acercarse y preguntar a muchas mujeres, pero su relación esfuerzo / recompensa será pobre y la calidad de las mujeres será peor. A menudo, muchos aspirantes a jugadores entran en esta categoría: salen 5-6 noches por semana, se acercan a docenas de mujeres, fallan con casi todas ellas, pero de vez en cuando convencen a una chica borracha y descuidada de que venga a casa con ellas.

Un hombre con grandes habilidades de comunicación pero con mucho miedo y un estilo de vida pobre rara vez conocerá o atraerá a mujeres hermosas, pero las pocas veces que lo hace, aprovechará sus pocas oportunidades. La mayoría de los llamados tipos "normales" son así. Raramente ven oportunidades, pero cuando aparecen, las aprovechan y les va bien. El problema con estos hombres es que nunca sienten que tienen el control de sus vidas amorosas. Siempre están esperando a la próxima mujer que esté interesada

para venir Y a veces terminan esperando bastante tiempo.

Los tres fundamentos son interesantes porque explican por qué muchos hombres implementan muchos consejos de citas o superación personal y no ven ningún cambio real en los resultados. Si su debilidad es que no puede comunicarse de manera coherente o empatizar con lo que otras personas están expresando, entonces alentarse a acercarse a 500 nuevas mujeres será un desastre absoluto.

Si estás en bancarrota, vives con tus padres y no tienes trabajo, entonces, alentarte a gastar todo tu tiempo y dinero en clubes nocturnos solo te dará sexo sin sentido con chicas borrachas mediocres que no tienen mejores opciones.

Si tienes miedo de decirle algo a una mujer que te parezca atractiva, entonces los mejores trucos de conversación, bromas y coqueteos, o incluso los abridores no te ayudarán en absoluto.

Pero como dije antes, los Tres Fundamentos son interdependientes: se alimentan uno del otro. Entonces, si su mayor problema es la incapacidad de comunicarse bien, entonces conocer a 100 nuevas mujeres no lo beneficiará *directamente*, pero el hecho de que esté hablando con 100 nuevas personas indirectamente ayudará a su problema. De la misma manera, ser capaz de comunicarse de manera efectiva ayudará a los hombres con niveles extremos de ansiedad en su desarrollo porque las

pocas veces que trabajan nerviosamente para hacer un movimiento sobre las mujeres, generalmente lo harán de manera suave y socialmente en sintonía. camino.

Es importante atender los consejos que implementa a sus problemas específicos. Esperemos que al leer este capítulo, tenga al menos una vaga idea de dónde están sus debilidades. El resto de este libro está dedicado a romper cada uno de los Fundamentos de forma individual y dando claro cómo-a guías para mejorarlos. Identificar y centrarse en los aspectos fundamentales en los que necesita trabajar más será la ruta más rápida para mejorar su vida amorosa y su vida sexual. La mayoría de ustedes tendrá una o dos debilidades principales y probablemente una fuerza natural. Pero algunos de ustedes pueden ser débiles en todos ellos. yo

te garantizo que si estás leyendo esto, no eres fuerte en todos ellos. Si crees que estás y sigues leyendo hasta aquí, entonces te estás engañando a ti mismo y necesitas volver a leer el Capítulo 3 sobre ser honesto contigo mismo.

## **Dos tipos de hombres**

En mi experiencia, casi todos los hombres que luchan con las relaciones caen en una de dos categorías: socialmente ansioso o socialmente desconectado.

Los hombres socialmente ansiosos tienden a tener el tercero fundamental muy abajo. Son buenos para expresarse y son muy conscientes de las normas sociales y de lo que otros piensan / sienten. De hecho, en muchos casos, los hombres con ansiedad social son *demasiado* conscientes de lo que otras personas piensan y sienten y, por lo tanto, tienen mucha ansiedad social. Tienen miedo de hablar con nuevas mujeres. Se ponen nerviosos empujando las cosas hacia adelante. Tienen miedo de preguntar a las mujeres en las citas.

En general, sin embargo, una vez que estos hombres *hacen* conocer a una mujer que les gusta, lo hacen

bien. Pueden conversar con ella toda la noche. Y si ella se siente atraída por él, él no es un desastre. Pero es el hecho de ser proactivo y hacer un movimiento que lo asusta hasta la muerte. Estos hombres generalmente pasan la mayor parte de su tiempo enfocándose en superar el miedo y poco tiempo en la expresión.

Los hombres socialmente desconectados son lo contrario. Estos son hombres que siempre han sido un poco "ajenos" a lo que otros piensan y sienten a su alrededor. Por lo general, son hombres que siempre se han mantenido a sí mismos y crecieron más interesados en sus estudios o en algún tema nerd que las personas que los rodean.

Curiosamente, los hombres que están socialmente desconectados tienen mucho menos miedo o ansiedad cuando se trata de acercarse, perseguir o escalar con las mujeres. De hecho, es *porque* son tan ajenos a las señales sociales y lo que otros piensan / sienten que son tan valientes a su alrededor.

La lucha por los hombres en esta categoría será el tercer fundamento: aprender a expresarse y comprender cómo las personas piensan y sienten a su alrededor. Estos hombres tienen poca vacilación o miedo a la acción, pero tienden a hacer las acciones equivocadas en los momentos equivocados una y otra vez, y rara vez entienden por qué.

El primer fundamental (estilo de vida) está en todo el mapa y es un trabajo en progreso para todos. Cuanto mejor sea tu estilo de vida, más fácil será todo lo demás. Y, en última instancia, debe trabajar en su estilo de vida por sí mismo en primer lugar: el atractivo para las mujeres es solo un efecto secundario agradable.

Pero los fundamentos segundo y tercero están íntimamente conectados entre sí. Los chicos ansiosos están ansiosos porque están muy sintonizados socialmente con los demás (tal vez incluso

*demasiado* socialmente en sintonía con los demás), y los chicos socialmente desconectados no tienen miedo porque están socialmente desconectados de los demás.

La idea es estar socialmente conectado y sin miedo al mismo tiempo y tener un estilo de vida increíble y atractivo. El paquete completo. Los tres fundamentos.

Pero sea cual sea su tipo, lea las tres secciones, ya que incluso leer sobre áreas en las que es naturalmente fuerte reforzará sus hábitos positivos. Y probablemente aprenderá algunos consejos sobre cómo mejorar aún más sus puntos fuertes.

La Parte III trata sobre la vida honesta: crear un estilo de vida atractivo y abundante para que las mujeres de calidad que sean más compatibles con usted graviten naturalmente en su vida.

La Parte IV se trata de la acción honesta: superar sus miedos y ansiedades para que pueda actuar según sus impulsos y deseos sin dudar ni avergonzarse.

La Parte V trata sobre la comunicación honesta: entrenarse para expresarse abierta y efectivamente de una manera dinámica e interesante que mantendrá a las mujeres interesadas en usted y le ayudará a hacer esa transición para volverse física con ellas.

Las partes III y IV se dividen en dos capítulos cada una. El primero cubre los conceptos e ideas de ese fundamental y el

segundo da consejos específicos y procesables sobre cómo mejorar cada uno de los fundamentos. Por ejemplo, en la Parte III (Vida Honesta), el Capítulo 7 cubre el concepto de Demografía y cómo afecta la forma en que las mujeres van a responderle. El Capítulo 8 se llama "Estilo de vida y presentación" y describe cómo podemos usar el conocimiento de la demografía para hacernos lo más atractivos posible para cada mujer que conocemos.

La Parte V tiene cuatro capítulos para cubrir todos los aspectos de la comunicación eficiente (verbal,

física, etc.), así como lo que se espera socialmente en el proceso de cortejo.

Y tenga en cuenta que la base detrás de todos los consejos dados es la idea de que una expresión honesta de usted y sus deseos como hombre es la forma más efectiva de demostrar la falta de necesidad y, por lo tanto, crear una atracción duradera y genuina con las mujeres. quien te hará el más feliz.

Si en algún momento a lo largo de los primeros seis capítulos sintió que algo no tenía sentido o que no "hizo clic", es posible que desee volver y revisarlo. Si no, si todo tiene sentido y el razonamiento detrás de todo lo que he dicho hasta ahora tiene sentido, entonces estás listo. Sigue leyendo ...

## **Parte III: Vida Honesta**



# Capítulo 7

## Demografía

**B** ntes de entrar en qué decir a las mujeres, la forma de hacer reír, dónde llevarlos, cómo besar a ellos; incluso antes de entrar en preguntas básicas como qué ponerse, o cómo mirar, qué decir primero, tenemos que hacer una pregunta más importante. Una pregunta cuya respuesta afectará y cambiará todo lo mencionado anteriormente.

¿Qué mujeres quieres conocer y qué tipo de relación quieres tener con ellas?

Contexto. Si chateas con una mujer en una cafetería, te presentas en un evento de redes de negocios o asistes a un evento de citas rápidas, va a hacer una gran diferencia.

Esta cuestión de dónde y en qué contexto se reúnen las mujeres es lo que llamo *la demografía* , y es por y gran ignorada por casi todos los consejos de citas por ahí hoy en día. Esto me deja boquiabierto, ya que las interacciones sociales son siempre contextuales y, por lo tanto, atraer a las mujeres siempre es contextual.

Algunos consejos de citas le dicen a un banquero divorciado de 40 años que se encuentra con mujeres en una galería de arte el mismo consejo que le dicen a un chico universitario de 19 años que se escabulle en fiestas en la casa. Esto es estúpido. Estos dos hombres tienen prioridades, experiencias de vida, personalidades e intereses completamente diferentes, y las mujeres que van a conocer en esos dos lugares serán diferentes en edad, educación, valores, desarrollo emocional, apariencia e intereses. Que algunos consejos les darían a estos hombres exactamente las mismas líneas o estrategias para usar solo muestra cuán completamente desafinados están hoy en día muchos de los consejos de citas para hombres.

La teoría de la demografía es simple y fácil de recordar: lo similar atrae a lo similar. Atraes lo que eres.

Si eres una profesional exitosa a la que le gusta el buen vino, estudiaste en el extranjero y viste bien, lo más probable es que el tipo de mujer que vas a conocer y atraer de forma natural en tu vida cotidiana será una mujer con educación similar, mujeres con intereses similares. y un éxito similar.

Cuando la demografía no coincide, entonces causa fricción. Y como aprendimos en el Capítulo 3, la fricción evita que la atracción se convierta en intimidad y / o sexo.

Un escenario de desajuste demográfico común que he visto muchas veces es el chico nerd que decide intentar convertirse en jugador. Digamos que tenemos un ingeniero de 35 años llamado John. John ha sido un ratón de biblioteca y encerrado toda su vida. Ha tenido dos novias serias, ambas con una duración de más de cinco años cada una. Recientemente está soltero y ha decidido que quiere salir y conocer a tantas mujeres como sea posible antes de casarse. Entonces, John lee un libro de artista y comienza a ir a los clubes nocturnos con las nuevas "técnicas" que ha aprendido.

Ahora, ignoremos las líneas que usa por un momento; de hecho, supongamos que las líneas que usa son buenas (aunque probablemente no lo sean). Se acerca a una chica rubia muy sexy llamada Jenna.

Jenna tiene 20 años y está en su segundo año en la universidad comunitaria. Ella viene de una parte peor de la ciudad y ha estado trabajando en una tienda minorista en una zapatería durante los últimos años para poder estudiar. Jenna no tiene idea de lo que quiere hacer con su vida. De hecho, tiene problemas para pensar en el futuro. Se ha endeudado comprando ropa y pasa más tiempo en fiestas que estudiando o haciendo tareas.

John tiene tres grados, ha pasado los últimos ocho años trabajando 60 horas por semana y nunca bebe. Tal vez ha estado en 20 fiestas en toda su vida y solo ha estado borracho dos veces. Es pasivo y analítico y su sentido del humor es muy intelectual. Es de voz suave y reflexivo. No está vestido del todo bien y su cabello está despeinado. Lleva gafas grandes y es ligeramente más corto que el promedio.

No es difícil ver que cuando conoce a Jenna, no importa lo que diga o qué línea use, terminará rápidamente, y es probable que Jenna no sea sutil sobre su falta de interés en John.

John puede irse culpando a las líneas que usó por no trabajar. O puede culparse a sí mismo por ser feo o ser un poco bajo. Pero el hecho es que es solo una simple incompatibilidad. Los valores de John no se alinean con los de Jenna. El estilo de vida y los intereses de Jenna no encajan con los de John. John es mayor pero menos experimentado. Jenna es más joven pero tiene más experiencia. John es maduro y práctico. Jenna es inmadura e impulsiva. Hay desajustes en todo el lugar.

Pero sigamos con el experimento mental. Digamos que pasan dos años. En esos dos años, John trabaja en sí mismo. Ahora se viste impecablemente: usa ropa de alta calidad y marcas de diseñador que no solo son elegantes sino que reflejan su exitosa personalidad comercial. El está bien arreglado. Se fue al gimnasio y se puso a prueba, consiguió contactos en lugar de anteojos y le pagó a un estilista para que se arreglara el cabello.

John también descubrió cómo relajarse un poco y disfrutar de una fiesta de vez en cuando. De vez en cuando, sale con algunos de sus nuevos amigos profesionales para tomar unas copas y divertirse un poco. Ha comenzado a pasar más tiempo en la playa y se ha enseñado a tocar la guitarra. Su confianza social se ha disparado y su estilo de vida se ha expandido y crecido.

Jenna también ha cambiado en los últimos dos años. Desde la última vez que conoció a John, se ha dedicado a sus estudios. Acaba de ingresar a la escuela de enfermería y lo ha estado tomando en serio y se da cuenta de que es más inteligente de lo que pensaba que era y que, a veces, en realidad le gusta aprender. También salió de una relación de un año con un jugador de fútbol que era irresponsable y la trató como una mierda. Se ha dado cuenta de que necesita un hombre que sea más responsable que ella y que tiene que defenderse y esperar más de los hombres con los que sale.

Esta vez, cuando John se acerca a ella (líneas o no), de repente tienen una demografía superpuesta: John ahora es un soltero atractivo, bien cuidado y exitoso que sabe cómo soltarse, divertirse y expresar sus emociones; Jenna ahora no solo es hermosa sino también responsable, ambiciosa y segura de sí misma.

Y así, ahora hay atracción mutua.

Ahora, es cierto que si John practica y perfecciona su uso de líneas y tácticas, puede convencer a Jenna a corto plazo de que está menos interesado y que en realidad está en su demografía (historias vagas sobre sus ex novias stripper y el ), pero espero que ahora se dé cuenta de lo mal que este tipo de estrategias son contraproducentes, especialmente a largo plazo. Eventualmente, las líneas de John se agotarán y, como Cenicienta después del baile, Jenna se horrorizará con quién está hablando en realidad.

Pero debido a que John (y Jenna) trabajaron en sí mismos, ampliaron su demografía, enriquecieron sus estilos de vida y vivieron sus vidas de una manera más acorde con lo que querían, llegaron a encontrar suficientes puntos en común para sentirse atraídos el uno por el otro.

Este es el poder de la demografía.

Y observe que tiene poco que ver con las personas mismas, ya sea que se sientan atraídas o no, pero más que ver con el tiempo. Dos años antes no eran compatibles. Dos años después, lo son. Recuerde, persona correcta, momento equivocado.

Si a ella le encanta esquiar y montar a caballo, y odias el aire libre y viajar, eso causará fricción, tal vez no de inmediato, pero en algún momento.

Si ella valora expresar sus emociones abiertamente y lo que sus amigos piensan de ella, y usted valora la conversación seria, las actividades intelectuales y no se preocupa mucho por las reuniones sociales, habrá una gran cantidad de fricción desde el primer momento .

Esto es inevitable. Las líneas inteligentes no lo cambiarán. Ser guapo no lo cambiará. Ser rico no lo cambiará. Si tu

Odio lo que ama y odia lo que amas, no va a ir a ninguna parte. Período.

La respuesta no está reemplazando su identidad y pasiones; La respuesta es expandir su identidad y pasiones. Expanda para incluir actividades nuevas e interesantes, nuevos modos de expresión y nuevas formas de presentarse.

Los datos demográficos explican por qué conoces a mujeres con las que a veces "haces clic" y por qué, la mayoría de las veces, conoces a estas mujeres en situaciones en las que te diviertes y haces lo que amas.

### **Opciones de estilo de vida**

La teoría de la demografía también tiene ventajas: si juegas con tus fortalezas, es decir, si enfocas tu tiempo y energía en conocer mujeres en situaciones donde es probable que compartan tus valores, intereses y necesidades, entonces vas a no solo experimentar un grado mucho mayor de éxito, sino que conocerá a mujeres que disfruta mucho más.

Por ejemplo, me encanta viajar. Y me encanta conocer mujeres que aman viajar. Es absolutamente mi cosa favorita para hablar y por lo general si encuentro un bien viajado mujer, me resulta muy fácil de atraer a ella y salir con ella.

Cuando estoy en un bar al azar en Texas, rara vez encuentro mujeres que hayan viajado. Pero cuando voy a un vino europeo degustación en Nueva York, casi me encuentro nada , *pero* las mujeres que les gusta viajar.

O incluso mejor, si realmente me levanto y voy a otro país y conozco a otras personas que viajan en ese país, tendré una tasa de aciertos extremadamente alta con esas mujeres.

Si te encanta bailar o diferentes tipos de música, entonces es probable que las mujeres que vas a conocer en varios eventos de baile y conciertos sean más compatibles contigo y que tengas mucho más éxito con ellas.

Los bares y discotecas generalmente se consideran "mercados de encuentro" o los lugares obvios donde todos van a conocer a alguien. Pero

piense en las personas y el contexto en el que está entrando en un bar o club nocturno: una situación de fiesta genérica y de alta energía , donde las personas valoran divertirse y pasar tiempo con sus amigos.

Asumir que eres un chico al que le encanta ir de fiesta, divertirse y salir con un montón de nuevos amigos, eso es genial. Pero si no eres de ese tipo social naturalmente extrovertido, entonces es probable que no seas muy compatible con la mayoría de las personas allí.

No es hasta que desarrolle ese aspecto de su personalidad o estilo de vida que esas mujeres comenzarán a abrirse a usted.

Lo que le recomiendo a cada hombre antes de que incluso comience a hablar con las mujeres es sentarse un rato y hacerse algunas preguntas:

- ¿Qué valoras en una mujer? ¿Honestidad? ¿Belleza? ¿Afecto? ¿Inteligencia? ¿Curiosidad? ¿Intereses similares? ¿Educación? Obviamente, la respuesta es "todo lo anterior", ¿verdad? Permítanme reformular la pregunta: ¿qué valoran *más* ? ¿Qué es un factor decisivo en las mujeres con las que sales? Prioriza lo que buscas en una mujer. Esto te ayudará a decidir dónde buscar.
- Mujeres con los rasgos que valoras, ¿dónde frecuentan? ¿Dónde es más probable que los encuentres?
- ¿Qué es lo que más disfrutas hacer? ¿Te encanta leer / escribir? ¿Tocas música? ¿Te gustan los deportes y las competiciones? ¿Cuáles son los eventos u organizaciones en los que puede participar y explorar sus pasatiempos?
- Si no sabes cuáles son tus pasiones e intereses, tómate un minuto y escribe las cosas que has

Siempre quise hacerlo, pero nunca he tenido el tiempo o nunca he tenido el valor de hacerlo. Prométete a ti mismo involucrarte en esa actividad o evento de alguna manera.

Obviamente, no todos los intereses se desbordan con las mujeres. Si eres un jugador de ajedrez competitivo, probablemente no conocerás a muchas mujeres en torneos de ajedrez. Pero pocas personas tienen una sola pasión o interés. Y es probable que tenga al menos algunas cosas que le interesen y que desborden con mujeres.

Aquí hay ejemplos de algunos pasatiempos / eventos geniales que puedes usar para conocer mujeres:

- Clases de baile (salsa, swing, salón de baile, etc.)
- Organizaciones o eventos políticos.
- Conciertos y promociones de conciertos.
- Amateur ligas deportivas (ultimate frisbee y mixto de voleibol tienden a tener una gran cantidad de mujeres - mujeres en buena forma también)
- Voluntariado, organizaciones benéficas, eventos benéficos (generalmente sobrecargados con grandes mujeres)
- Cursos de capacitación (liderazgo, oratoria)
- Clases de cocina
- Clases de yoga (una mina de oro)
- Cursos de meditación y retiros.
- Seminarios de autoayuda y eventos educativos.
- Grupos de viaje (es decir, surf en sofá)
- Para los religiosos: una iglesia o cualquiera que sea el equivalente de tu fe
- Clases educativas (lengua extranjera, CPA, etc.)



- Parques para perros
- Degustaciones de vinos o cervezas.
- Galerías de arte, exposiciones o exhibiciones.
- Eventos de networking empresarial

Además, [meetup.com](https://www.meetup.com) y [livingsocial.com](https://www.livingsocial.com) son excelentes recursos para encontrar personas de ideas afines y eventos geniales en su ciudad.

Tengo una amiga que es una excelente bailarina y va a los eventos de baile locales todas las semanas. Es exitoso, inteligente y profesional. Es culto y muy transitado. También se conecta a través de empresarios europeos que viven y trabajan en los Estados Unidos. Entre estos dos grupos, conoce a toneladas de personas y toneladas de mujeres atractivas e inteligentes. Para comenzar, a menudo los reúne organizando eventos en su casa. Su éxito constante con las mujeres proviene no solo de su carisma y su "juego", sino del hecho de que ha reducido la demografía de las mujeres que le gustan y que tienden a gustarle y actúa en consecuencia.

Un ejemplo mucho más simple es otro amigo que tengo que es músico profesional. Uno pensaría que se acostará todo el tiempo, pero en realidad pasó la mayor parte del tiempo en el estudio y en las salas de ensayo. Ahí es donde estaba el verdadero día de pago.

Pero cuando volvió a estar soltero, comenzó a tomar conciertos baratos y fáciles, a bodas, bares de buceo, bandas de música, etc. y rápidamente conoció a más mujeres de las que sabía qué hacer.

En mi propia vida, tengo una gran pasión por los viajes y la cultura. Donde quiera que vaya, hago un punto para unirme a eventos locales o clases donde conoceré a otras personas de ideas afines que también viajan. Cuando estoy en los Estados Unidos, paso mi tiempo en lugares o eventos que probablemente tengan extranjeros.

Cada vez que estoy en los Estados Unidos y me encuentro con una mujer de, digamos, Argentina, y de inmediato empiezo a contarle sobre los tres meses que viví en Buenos Aires, en español, es muy fácil conseguir una cita con ella, como puedes imaginar. .

La respuesta para ti será completamente diferente. Tendrás que experimentar. Estos son solo algunos ejemplos exitosos.

La demografía afecta cada interacción que tienes con las mujeres. Si hay un desajuste demográfico demasiado grande, entonces la fricción será increíblemente alta, y no importa cuán atractivo seas, ella no podrá conectarse contigo.

Esto puede explicar una buena cantidad de fallas que ha tenido hasta este momento.

Expande tus intereses y persíguelos.

Si te interesa la espiritualidad y la meditación, síguela. Si le interesa la política y ser activo en su comunidad, prosiga. Si le interesan los alimentos de todo el mundo, búsquelos. Tome clases de cocina, degustaciones de comida, aperturas de restaurantes, etc.

## **Creencias y Autoselección**

Las elecciones de estilo de vida juegan un papel obvio en la demografía de las mujeres que nos gustaría conocer. Si te gusta hacer yoga, y si vas a hacer yoga, conocerás a otras mujeres a las que les gusta hacer yoga. Probablemente se sentirán atraídos por ti y probablemente te sentirás atraído por ellos. Duh

Lo que no es tan obvio, pero igual de importante, si no más importante, es cómo nuestras creencias filtran naturalmente a las mujeres que entran en nuestras vidas. Cuando digo creencias, me refiero a creencias sobre las mujeres, el sexo, las relaciones y nosotros mismos.

La idea es que nuestras creencias se reflejan en nuestro comportamiento, y el comportamiento determina qué (y cuántas) mujeres nos atraen.

Por ejemplo, si crees que todas las mujeres son zorras e indignas de confianza, entonces las únicas

mujeres que estarán dispuestas a tolerar tu actitud crítica son promiscuas.

mujeres que no son confiables. La psicología social se refiere a esto como el *efecto surtido* y se ha demostrado en muchos estudios.

Otro ejemplo es la creencia de que las mujeres quieren y disfrutan del sexo tanto como los hombres. Esta creencia fue muy importante para mí. Muchos hombres no creen que las mujeres realmente disfruten o fantaseen sobre el sexo.

Entonces, ¿cómo afectaría esta creencia su comportamiento y detectaría a las mujeres que se sienten atraídas por usted?

Si crees que las mujeres no disfrutan o no deberían disfrutar del sexo, entonces las mujeres que sí disfrutan del sexo probablemente no se sentirán cómodas expresando su sexualidad a tu alrededor. Y las mujeres que no disfrutan del sexo sentirán que las entiendes.

Por lo tanto, estarás atrapado saliendo con un grupo de mujeres desconectadas de su sexualidad e incómodo teniendo sexo contigo.

Pero si crees que las mujeres disfrutan del sexo, entonces las mujeres que sí disfrutan del sexo se sentirán cómodas expresando su sexualidad a tu alrededor, mientras que las mujeres que no se sienten cómodas expresando su sexualidad no se sentirán cómodas contigo. Sí, esto provocará rechazos, pero recuerde, los rechazos son una forma de detección de demografía y, en este caso, le están haciendo un favor.

Terminarás con un grupo de mujeres sexuales y sensuales que disfrutan estar contigo. ¡Nada de malo con eso!

El efecto de surtido a través de creencias personales es increíblemente poderoso. Creo que la mayoría de los "problemas" que los hombres intentan superar con tácticas y técnicas podrían resolverse fácilmente simplemente cuestionando nuestras creencias.

Siempre me gusta decirle a los hombres: "Lo único que tienen en común todas las mujeres con las que sales es a ti". Lo que quiero decir con eso es que si todas las mujeres con las que sales terminan mintiendo y siendo manipuladoras, o si todas las mujeres con las que sales son egoístas y te tratan mal, o si todas las mujeres con las que sales son mansas y no tienen personalidad, entonces es probable que haya algo en sus creencias y comportamiento que naturalmente detecte a ese tipo de mujeres.

Una manera más directa de decirlo es: si te das cuenta o no, los resultados que obtienes con las mujeres son siempre tu culpa.

Desafortunadamente, cuestionar y reevaluar nuestras creencias sobre las mujeres y las relaciones es mucho más difícil y más incómodo que simplemente memorizar una o dos frases. Es por eso que la mayoría de los hombres nunca se molestan en hacerlo. Y es por eso que estos hombres nunca experimentan el éxito a largo plazo .

Creo que reconocer sus creencias y también poder reconocer que pueden no ser ciertas vuelve a lo que se discutió en el Capítulo 3: ser capaz de tener una mirada abierta y honesta sobre usted y sus deseos. Convertirse en un hombre no necesitado requiere, ante todo, un alto nivel de honestidad contigo mismo. Parte de esa honestidad contigo mismo implica observar y desafiar tus propias creencias. Si ha vivido toda su vida creyendo que las mujeres no son confiables o que las mujeres que expresan su sexualidad son inmorales, entonces quizás debería evaluar qué tipo de mujeres atraerán esas creencias a su vida. Y si no quieres atraer a ese tipo de mujeres, quizás deberías experimentar cambiando tus creencias.

Ahora probablemente estés diciendo: "¿Experimentar cambiando mis creencias? ¿Cómo diablos hago eso?"

Cambias tus creencias simplemente aceptando el hecho de que no sabes de lo que estás hablando y

luego te abres a llegar a otras conclusiones. Si cree que todas las mujeres son malvadas y manipuladoras, decida conscientemente que tal vez no sepa de qué está hablando y luego salga y pruebe nuevas hipótesis en el mundo real. Ve a un evento y finge que todas las mujeres que conoces son amorosas, sinceras y sinceras. Conéctese y envíe mensajes a las mujeres imaginando que cada una de ellas está interesada en usted por usted y no por algún motivo oculto. Mira qué pasa. Claro, te asustará al principio, pero rápidamente notarás un cambio en el calibre de las mujeres que atraes y tus relaciones mejorarán.

Porque aquí está lo sorprendente de las personas, tanto hombres como mujeres: las personas tienden a ajustarse a lo que esperamos de ellos.

Por ejemplo, digamos que obtienes un nuevo trabajo y tu nuevo jefe inmediatamente asume que eres un imbécil. Él te habla, pone los ojos en blanco y actúa como si tu mera presencia fuera un insulto a todo lo que representa.

¿Cómo terminarías comportándote con él? Así es, comenzarías a actuar como un idiota. Te trata mal porque espera que seas un imbécil. Y comienzas a actuar como un imbécil porque te está tratando mal. Lo mismo es cierto con las mujeres y las citas. Si conoces y sales con mujeres que creen cosas jodidas sobre ellas, solo alentarás ese comportamiento jodido. Si nunca confías en la mujer con la que estás y siempre estás celosa, entonces solo la alentarás a hacer cosas a tus espaldas. Después de todo, va a ser gritada por ti de todos modos, por lo que decide comenzar a retener información.

Si eres condescendiente y tratas a una mujer como si fuera una niña que no puede tomar decisiones por sí misma, entonces actuará como una niña malcriada y dejará de tomar decisiones por sí misma.

En el mundo terapéutico, esto a menudo se conoce como "habilitador": cuando nuestro comportamiento

de mierda alienta a las personas que nos rodean a adoptar un comportamiento de mierda.

La demografía y, lo que es más importante, el análisis de nuestras creencias sobre las relaciones antes de comenzar a buscar una, nos permite evitar estos problemas antes de que sucedan, para evitar las desastrosas rupturas antes de que puedan ocurrir.

Porque en última instancia, atraemos quienes somos. Y si somos una persona mala, vengativa, celosa o desconfiada, bueno, ¿con quién crees que terminarás siendo?

## **Edad, dinero y apariencia**

La parte más delicada de la demografía, y posiblemente el tema más sensible de *todos los* consejos de citas, es la edad, el dinero y la apariencia.

Quiero sacar esto del camino y dejarlo 100% claro. La edad, el dinero y el aspecto son importantes, en algunos casos mucho, en otros casos,

no mucho, pero aún importan. Y cualquiera que te diga que no importan está mintiendo.

Dicho esto, la edad, el dinero y la apariencia no importan tanto como la mayoría de los hombres piensan. Y si conoce los efectos de la demografía, puede evitarlos e incluso trabajarlos para su ventaja. Cuando se trata de la edad, los estudios muestran que el atractivo físico de los hombres alcanza su punto máximo alrededor de 31 (un lujo considerando que las mujeres alcanzan su punto máximo alrededor de 21) y que nuestro atractivo físico retrocede mucho más lentamente que para las mujeres. De hecho, los estudios han encontrado que el hombre promedio de 45 años todavía se considera físicamente atractivo como el hombre promedio de 18 años .

La razón principal es que los estudios también han encontrado que las mujeres juzgan mucho menos el estado de un hombre en las dimensiones físicas

reales y mucho más en el estilo, el aseo y la forma en que los hombres se presentan. Como hombres, somos extremadamente afortunados en este sentido. Llevar a un hombre de una camiseta holgada de cerveza y jeans ajustados a un bonito traje con un corte de pelo profesional lo elevará de inmediato un 50% en el departamento de looks durante la noche, mientras que con las mujeres, es una batalla constante e interminable para maximizar su apariencia física tanto como sea posible.

En el siguiente capítulo se tratará en profundidad cómo ser lo más guapo posible, pero por ahora, solo sé que no importa cuán feo creas que eres (y es probable que no lo seas), hay esperanza para ti. Y nos ocuparemos de eso pronto.

El dinero es bueno porque demuestra éxito e implica otros rasgos atractivos positivos. Pero, de nuevo, su utilidad es muy exagerada. Cuando se trata de dinero, una vez más las encuestas y estudios tienen algunos hallazgos interesantes.

El primero es que el dinero / el éxito es más importante según su edad. Cuanto más viejo sea, más dinero se espera que tenga y más éxito se espera que tenga para ser atractivo. La otra conclusión es que los menos ricos *que ella* es, el dinero es más importante será la de ella.

Esta es la razón por la cual el buscador de oro estereotípico suele ser una joven muy hermosa que creció en la pobreza. A las mujeres que crecen con dinero o que tienen dinero generalmente no les importa tanto.

Pero el hecho es que las mujeres perciben a los hombres con dinero de la misma manera que percibimos a las mujeres con buena apariencia: como estatus social. La forma en que cada mujer define el estatus social y si el dinero es parte de eso o no va a variar de una mujer a otra.

Lo que me lleva a mi punto principal cuando se trata de edad, dinero y apariencia. Nuevamente, se trata

de la demografía.

Hace poco vi una cita que decía: "Solo las mujeres perezosas están interesadas en los hombres con dinero, porque no tienen nada más a su favor".

Pregúntese qué grupo demográfico de mujeres son las miradas y el dinero muy importantes. Las mujeres que tienden a *valorar solo* la buena apariencia tienden a ser mujeres que *solo tienen* buena apariencia y poco más que ofrecer. Las mujeres que están muy interesadas en el dinero serán mujeres que no tienen otros intereses u oportunidades frente a ellas.

Lo que digo es que las mujeres que *solo se* preocupan por cosas como la apariencia y el dinero generalmente serán mujeres en las que no te interesarán o que no te harán feliz. Así que no te estás perdiendo mucho.

Dicho esto, todos valoran la apariencia y el éxito hasta cierto punto. Entonces no es algo que podamos descartar por completo. Usted *debe* ser tan buen aspecto como puede ser. Y *debe* tener el mayor éxito financiero posible. E incluso las mujeres más interesantes, completas y psicológicamente sanas seguirán prefiriendo un hombre guapo y exitoso a uno que no lo sea. En igualdad de condiciones, el aspecto y el dinero siempre aumentan sus probabilidades.

Pero simplemente agregaría la advertencia de que debe ser lo más guapo posible *para usted*. Deberías ser tan financieramente

Lo más exitoso posible *para usted*. Estas son solo otras vías para invertir en usted mismo.

Entonces sí, el aspecto y el dinero importan. Pero la pregunta es, ¿cómo afectan nuestros resultados con la mayoría de las mujeres?

**Cuanto más dinero / apariencia / éxito tenga, menos comportamiento atractivo necesitará.  
Cuanto menos dinero / apariencia / éxito tenga,**



**más atractivo será el comportamiento que necesita.**

Otra forma de pensar en esto es que la edad, el dinero y la apariencia son datos demográficos universales y, por lo tanto, una incompatibilidad en cualquiera de ellos puede causar fricción adicional en todas partes.

Pero solo porque hay fricción, o simplemente porque hay menos mujeres receptivas, no es excusa para no tener éxito a largo plazo.

La gran mayoría de los hombres que se obsesionan con la apariencia y el dinero se obsesionan con ellos porque lo usan como excusa. No es absolutamente una excusa válida. Un chico apuesto o rico todavía tiene que trabajar por sus resultados; simplemente no tiene que trabajar tan duro como el próximo chico.

Confía en mí, he entrenado a cientos de hombres que tenían mucho más éxito profesional que yo y mucho mejor aspecto que yo, pero aún salía con más mujeres y más mujeres hermosas que ellas. Ser guapo y rico no vale nada si no *haces* algo con él. Puedes ser el hombre más rico del mundo, pero si te comportas como un tímido, negativo y débil tonto, entonces las mujeres aún serán repelidas.

Y como veremos en el próximo capítulo, cualquiera puede ser guapo y parecer de alto estatus si se esfuerza lo suficiente. Entonces no hay excusas.

Y, por supuesto, el estado está determinado en última instancia por la demografía. En una fiesta en la casa de la universidad, un niño corpulento de 20 años que aplasta las latas de cerveza en su cabeza tendrá un alto nivel de estatus para las chicas allí. En una inauguración en una galería de arte local, no tendrá casi ninguno. Un flaco inconformista que toca el bajo tendrá un alto estatus en un show independiente local y un bajo estatus en un evento de networking empresarial . UNA

El exitoso comerciante de acciones que usa trajes de Armani tendrá un alto estatus en la fiesta anual de

Navidad de su empresa y poco en un hippy festival de música.

Todo es relativo. La clave es 1) reconocer sus intereses y fortalezas personales, y 2) aprovechar esos intereses y fortalezas personales para atraer rápidamente a las mujeres en su grupo demográfico preferido.

## **Prueba social**

El concepto de prueba social proviene de la psicología de la influencia y está bien documentado en todo, desde la venta hasta la publicidad, la política, la atracción y las relaciones.

La idea es que, como humanos, cuando vemos a muchas otras personas valorando algo, inconscientemente lo valoraremos a nosotros mismos. Por ejemplo, si todos los demás están hablando de una nueva película, es más probable que queramos verla porque inconscientemente asumiremos que es una película buena o importante para ver.

Esto también funciona con las personas. Si estás en una fiesta y alguien entra y todos en la fiesta dejan de hacer lo que están haciendo para saludar a esa persona, tu primer pensamiento probablemente sería: "Wow, ¿quién es ese tipo?" Es probable que también quieras conocerlo.

La idea es que esto también se aplica a las mujeres y la atracción. Si *usted* es ese hombre que entra en una habitación y todos dejan de hacer lo que están haciendo para hablar con usted, entonces es más probable que las mujeres en la habitación lo perciban como un alto estatus y se sientan atraídas por usted. O si eres un hombre con el que varias mujeres están coqueteando, entonces incitará a *más* mujeres a comenzar a coquetear contigo.

Esta es una razón por la cual muchas mujeres desean a los hombres en el poder: celebridades, atletas, etc. El objetivo, como hombre, es cultivar tantas pruebas sociales como sea posible *dentro de su grupo demográfico* .

Entonces, por ejemplo, si usted es un ejecutivo de alto poder en su empresa, entonces tiene un alto grado de estatus social y social.

prueba en el trabajo Lo más probable es que las mujeres que trabajan contigo tengan algún grado de atracción para ti. Pero si vas a un bar el fin de semana y no conoces a nadie allí, entonces tu estado social vuelve a la nada. Eres solo otro hombre allí.

La prueba social solo funciona dentro de un grupo demográfico en sí. Es por eso que una vez que ha reducido su grupo demográfico, desea cultivar sus conexiones y ponerse en la posición de liderazgo más grande posible. No te unas solo al último equipo de Frisbee intramural, comienza a organizarlo. No solo sea voluntario en un evento de caridad, ayude a encontrar patrocinadores para él. No solo salgas a un club local, sino conviértete en un promotor.

Parte de vivir el estilo de vida honesto es perseguir lo que te apasiona al máximo. Si le encanta visitar exposiciones de arte, no solo visite un montón de exposiciones de arte, sino que tome un papel activo en la organización, comience un grupo de encuentro para encontrar otras personas que quieran visitarlas o cree un foro para comentarios. No solo persiga sus intereses, conviértase en un líder en sus intereses. No solo elija un grupo demográfico de mujeres para conocer, domine el grupo demográfico.

Esperemos que ahora tenga una idea más clara de qué grupo demográfico de mujeres está atrayendo actualmente y qué grupo demográfico de mujeres le gustaría atraer. En el próximo capítulo, entraremos en detalles sobre cómo buscar la demografía correcta para usted y llegar a ser lo más atractivo posible.

### **Ser algo versus decir algo**

Si hay una conclusión de este capítulo, es que es mucho más poderoso *ser algo* atractivo que *decir algo* atractivo. Puedes decir la oración más atractiva del mundo, pero si no está respaldada por quién eres, entonces no tendrá ningún significado. Mientras que si *es* algo sorprendente, entonces todo lo que diga será atractivo porque va a venir de un hombre realmente atractivo.

Las mujeres se sienten atraídas por su identidad. Las palabras no significan nada. Lo que dices es solo un medio para comprarte el tiempo suficiente para

mostrarle esa identidad. Observe que dije "muéstrole" no "dígame".

Por ejemplo, imagina que conoces a dos hombres diferentes. Uno de ellos es un personaje regordete, feo y sombrío. No puede mirarte a los ojos. Huele mal Murmura para sí mismo y se rasca en lugares inapropiados. Mientras hablas con él, él te mira y dice: "Sabes, tengo un buen presentimiento de ti, eres alguien que vale la pena conocer".

¿Cómo te haría sentir eso?

Probablemente te asustarás y querrás alejarte de él lo más rápido que puedas.

Ahora imagine que está hablando con un hombre guapo y exitoso que es carismático y encantador. Todo lo que dice es fascinante e interesante. Luego te mira a los ojos y dice: "Sabes, tengo un buen presentimiento de ti, eres alguien que vale la pena conocer".

¿Cómo te haría sentir eso?

Te alegraría el día. ¿Por qué? Porque el segundo hombre es alguien. No solo dice cosas interesantes y encantadoras, sino que es interesante y encantador. De repente, las palabras que salen de su boca tienen un peso y un significado completamente nuevos.

Nuevamente, muchos hombres toman esto como otra invitación para actuar. Anoche estuve en un restaurante con mi novia. Era un restaurante bonito y caro. Una pareja se sentó a la mesa de al lado. Estaban claramente en una cita. El hombre era un poco mayor y la mujer era joven y hermosa. El hombre inmediatamente cerró el menú y dijo: "No pidas nada, sé algo especial que no está en el menú y lo vas a comer". La mujer dijo mansamente: "Está bien". El hombre luego discutió con el camarero sobre cocinar un plato misterioso que no estaba en el menú. El hombre y el camarero iban y venían y pronto se hizo evidente para todos los que estaban sentados en nuestra sección que algo incómodo e innecesario estaba ocurriendo. La mujer se aburría, se irritó y pronto se vio profundamente enredada en

su teléfono, revisando Facebook, Instagram, Twitter, cualquier cosa para alejarla de esta cabeza de hueso sentada frente a ella.

En la mente del hombre, probablemente se veía a sí mismo como un hombre exitoso y poderoso. Lo que vi fue una actuación patética, una sobrecompensación, un narcisismo agudo. Un hombre exitoso no necesita demostrar que tiene éxito al ordenar algo que no está en el menú. Un hombre poderoso no tiene que decretar a su cita qué va a comer esa noche.

Es por eso que tratar de impresionar a las mujeres haciendo alarde de una imagen de lo que *crees que* es atractivo siempre será contraproducente. Los hombres pueden salir y realizar todo lo que quieran, durante semanas, meses o incluso años, y nunca obtendrán buenos resultados porque no se están retratando bien. No tienen una identidad clara y exitosa. No están en contacto con la forma en que viven sus vidas.

Cuando eres como este hombre, cuando estás tan concentrado en actuar en lugar de ser en realidad, estás fuera de contacto con tu identidad, quién eres y qué quieres. Y cuando no estés en contacto contigo mismo, caerás en el abismo de la demografía vaga y vacía. Arrastrarás sin rumbo por cualquier mujer que se te acerque. Te quedarás desconcertado de cómo pareces incapaz de polarizar a nadie.

Descubrir su verdad y establecer su identidad es necesario para determinar la demografía de las mujeres que desea y la demografía de las mujeres a las que apela. Y, como veremos, trabajar sus datos demográficos subyace a todo lo demás en las citas.

Esperemos que este capítulo te haya ayudado a preguntarte qué estás haciendo con tu vida, cuál es tu identidad, qué quieres de tus relaciones y qué tipo de mujeres te gustaría atraer.

El próximo capítulo entrará en detalles sobre cómo construir un estilo de vida atractivo dentro de su

identidad elegida y dentro de su grupo demográfico elegido.

## **Capítulo 8**

# Estilo de vida y presentación

**Como** hombres, somos propensos a suponer que las mujeres perciben la atracción de la misma manera que nosotros. La ciencia y la psicología muestran que este no es el caso.

Los hombres juzgan la belleza femenina por los rasgos físicos primero, la personalidad y la presentación después: pómulos altos, simetría facial, relación cintura-cadera, tamaño de los senos, etc. Como tal, a menudo caemos en el error de que las mujeres juzgan nuestro atractivo con las mismas métricas; por lo tanto, obsesiones con press de banca, altura y píldoras para el pene.

Sí, las mediciones físicas juegan un papel en cómo se juzga la apariencia de un hombre, pero la investigación muestra que otros factores son más importantes.

Es por eso que hago la distinción entre ser guapo y atractivo. No todos nacen guapos. Pero cualquier hombre, con algo de tiempo y esfuerzo, puede volverse atractivo. Y al final, lo que las mujeres quieren es un hombre atractivo.

Por alguna razón, muchos hombres creen que su aspecto físico está escrito en piedra y rara vez tienen interés en alterarlo o hacer cambios importantes. Lo que no entienden es que el mismo hombre puede presentarse de diversas maneras, algunas de las cuales son mucho más atractivas que otras.

Aquí hay un par de verdades desafortunadas. El primero es que la apariencia es extremadamente importante. La diferencia entre ser percibido como elegante y poco elegante es la noche y el día. Sí, aún puedes vestirte como un vagabundo y conseguir chicas, pero la diferencia en la relación esfuerzo / recompensa es enorme. Un cambio de imagen y cambio de vestuario puede hacer que conocer y salir con mujeres sea tres veces más fácil, literalmente de la noche a la mañana. Sin mencionar todos los beneficios psicológicos secundarios de hacerte sentir más seguro, más interesante, más emocionado, etc.

Recuerde, su apariencia externa es un reflejo de su autoinversión (o falta de ella). Y su nivel de autoinversión lo hará menos necesitado para con los demás, lo que hará que su comportamiento sea más atractivo. Si no pones mucho tiempo y esfuerzo en cómo te ves y cómo te presentas al mundo, las mujeres lo ven y hacen suposiciones inconscientes sobre tu condición de hombre.

El primer y obvio paso implica la preparación y el mantenimiento general. Eso significa bañarse, afeitarse y cortarse el cabello regularmente, usar desodorante, cepillarse los dientes y usar hilo dental, mantener las uñas limpias y usar ropa limpia.

No debería tener que decirte estas cosas, pero en caso de que lo haga, ahí está. El párrafo anterior no es negociable, a partir de hoy.

Ahí, ahora pasemos a los dos factores más importantes en su apariencia, las dos F: Moda y Fitness.

Si estas dos F no te entusiasman o si tu pensamiento inmediato es: "Oh, me saltaré esto e iré directo a las líneas de recogida", entonces odio decírtelo, pero las cosas no van a funcionar. Hazte más fácil. La gente siempre está hablando de cuál es la "píldora mágica" para la atracción. Si hubiera tal cosa serían las dos F. Sin excepción, el fitness y la moda harán más para atraer a las mujeres en menos tiempo que cualquier otra cosa que puedas hacer. Estar en buena forma y vestirse bien hará que *cada* fase del proceso sea más fácil y fluida, desde conocer mujeres, atraerlas, ponerse física con ellas, salir con ellas y mantener una relación con ellas. Literalmente no hay inconveniente para ninguno de los dos.

Así que escucha y haz un compromiso serio contigo mismo, porque si no te comprometes contigo mismo, nadie más lo hará.

## **Moda y fitness**

Muchos hombres heterosexuales son reacios a explorar su estilo y cómo se visten porque piensan que es "gay" o se entromete en su masculinidad. Hace que la mayoría de los hombres se sientan incómodos. Un montón de



los hombres se sienten fijos en sus formas y no les gusta la idea de cambiar el tipo de camisas que usan, o el corte de pelo que han lucido durante años y años. También se sienten intimidados ante la idea de destacarse o verse muy diferentes de las personas con las que se juntan.

Si esto te describe, entonces será un obstáculo mental que tendrás que superar. Reconozca que, a menos que ya haya dedicado una gran cantidad de tiempo a centrarse en la moda y el estilo, es probable que lo que cree que se ve bien en este momento no sea del todo preciso. Puede pensar que se viste bien, demonios, *todos* asumen que se visten bien antes de saber mejor, pero en realidad es probable que no lo haga.

Entonces, el primer paso es reconocer lo que no sabes. Hay algunas reglas para vestirse bien:

1. Use ropa que le quede bien.
2. Use ropa que combine.
3. Viste a tu personalidad

Revisaremos y desglosaremos cada uno, uno por uno:

Ropa que le quede bien: para empezar, la gran mayoría de los hombres no usan ropa que les quede bien. Los hombres a menudo prefieren comodidad y practicidad a cualquier propósito estético de usar ropa, por lo que la mayor parte de su ropa es demasiado grande. Lo más probable es que la mayor parte de tu ropa en este momento sea demasiado grande. Muchos hombres también son conscientes de su cuerpo, por lo que compran ropa grande para enmascararlo.

Cuando se trata de ropa, el ajuste es el rey. Puedes tener la ropa más bonita y cara del mundo, pero si no te queda bien te verás como un payaso. Por otro lado, puedes tener ropa modesta o incluso mediocre, pero si te queda bien (y estás en buena forma), te verás bastante bien.

El ajuste hace una gran diferencia y el cambio es inmediatamente evidente:

El primer paso para revisar su guardarropa debe ser revisar su armario y sacar todo lo que no le quede bien.

Siempre debes conocer tus medidas. Si no está seguro, pida que le midan. La mayoría de los grandes almacenes de ropa tienen un sastre que con gusto tomará sus medidas por usted.

Con las camisas, la costura del hombro debe extenderse hasta el final del hombro, no más. Si se extiende más allá del final de su hombro, entonces la camisa es demasiado grande.

En las camisas de vestir, los puños no deben extenderse más allá del hueso de la muñeca.

La parte inferior de tus pantalones o jeans debe descansar suavemente sobre la parte superior de tus zapatos (a menos que tengas un estilo específico de jeans rockeros o hip hop). No debe haber más de una "ruptura" en sus jeans: una ruptura es un pliegue natural que descansa sobre la parte superior de su zapato.

Si pisas la parte trasera de tus pantalones con el tacón de tu zapato, son demasiado largos. Si sus jeans se están levantando para exponer sus calcetines cuando camina, son demasiado cortos.

Sus pantalones nunca deben caerse de su cintura cuando los usa, incluso cuando se inclina o se inclina. Las grietas del fontanero nunca son atractivas.

Los jeans nunca deben deslizarse de la cintura sin un cinturón. La mayoría de los hombres usan jeans que son demasiado grandes para ellos y se sienten incómodos cuando se ponen por primera vez unos jeans ajustados. Se sienten apretados e incómodos al principio. Pero esto es normal. Te acostumbrarás a ellos a tiempo.



Aquí hay un ejemplo de jeans que no se ajustan:



Y un ejemplo de jeans y camiseta que le quedan bien:



Una chaqueta que es demasiado grande; observe las costuras de los hombros caídos de los lados:

Y otro atuendo que queda muy bien:



Coincidencia: los hombres tienen una habilidad increíble para ser ajenos a los colores y cómo coordinarlos.

Hacer coincidir es realmente difícil una vez que sabes qué buscar:

- Su cinturón debe coincidir con sus zapatos y / o sus accesorios.
- Si usa pantalones de vestir, sus calcetines deben coincidir con sus pantalones.

- Si usa jeans, sus calcetines deben coincidir con sus zapatos.

- Todos sus accesorios deben ser dorados o plateados.

Aquí hay una manera fácil de comenzar. Sal y compra un "conjunto negro" y un "conjunto marrón". Compre un buen par de zapatos negros, un bonito cinturón negro y una chaqueta negra. Luego compre un buen par de zapatos marrones, un cinturón marrón y una chaqueta marrón.

A continuación, compre algunos pares de bonitos jeans de diseñador con lavados más claros y oscuros y una docena de camisas.

Entonces, es solo mezclar y combinar.

Eliges un par de jeans, una linda camisa y luego te pones tu "conjunto marrón" o tu "conjunto negro", el conjunto que complementa mejor la camisa y los jeans. Me gusta usar el conjunto marrón con camisas y jeans más claros, y el conjunto negro con camisas y jeans más oscuros.

Por supuesto, vestirse se vuelve más complicado que esto, pero esta es una manera fácil y segura de comenzar.

Vístase con su personalidad: muchos hombres aprenden sobre moda y luego deciden comprar algunas cosas ridículas que no se adaptan a su estilo de vida: un ejecutivo de negocios de 40 años con jeans holgados y una sudadera con capucha, un estudiante universitario de 20 años con un traje de \$ 500 y un chaleco suéter, o simplemente todo tipo de cosas al azar: cinturones de luz LED, collares de reloj de oro, sombreros de copa, etc. A veces es sorprendente lo que la gente piensa que es elegante cuando realmente es extravagante.

No eres elegante si no te vistes a tu personalidad.

Hay varios estereotipos basados en la moda que las mujeres consideran atractivos para que puedas modelar tu propio estilo después: el look de skater / surfista, el look de hombre de negocios exitoso, el look de estrella de rock, el look atlético, etc.

Por ejemplo, si vestirte como un músico de rock se adapta a tu personalidad, entonces hazlo. Si usted es un alto ejecutivo contable, debe vestirse como un hombre de negocios elegante y exitoso. Si

te encanta el hip-hop y el DJ, entonces deberías vestirte más en esa línea.

Mire revistas y acceda a internet. Encuentra personas famosas o modelos a seguir que representen tu personalidad. Luego, modela según la apariencia de esas personas.

Finalmente, si estás luchando por comenzar la moda, puedes conseguir una amiga de moda que te lleve de compras.

Las buenas amigas son buenas ventajas si no tienes idea de las compras, los tamaños y lo que te queda bien. Pueden educarlo y darle una opinión femenina imparcial sobre lo que le parece atractivo y lo que no.

Pero ten cuidado, solo porque tengan una vagina no los convierte en un experto *de facto*. Muchas mujeres no están tan bien informadas sobre la moda como parecen. Además, muchas mujeres tratarán de vestirse de acuerdo con su idea de un chico guapo, no necesariamente lo que funciona mejor para ti.

Aptitud física: no voy a entrar en el meollo de la aptitud física en este libro porque ya hay muchos recursos disponibles. Pero haré algunos puntos básicos.

1. Ejercicio, pase lo que pase. Esto no es negociable. Más allá de simplemente hacerte ver mejor desnudo, el ejercicio aumenta tu energía, aumenta la testosterona, alivia los síntomas de depresión y ansiedad y, en general, te hace sentir mejor contigo mismo.

La forma exacta en que hace ejercicio no es tan importante como el hecho de hacerlo. Si te gusta jugar fútbol, busca personas con quienes jugar fútbol. Si te gusta hacer ejercicios de calistenia y yoga, entonces hazlo. Si quieres ir a la sala de pesas y hacerte grande, ve por eso.

2. Limpia tu dieta. Un punto de partida fácil que le dará el 80% de los resultados para el 20% del esfuerzo es simplemente eliminar lo siguiente: refrescos, rápido

comida, postres y dulces. Si solo elimina esas cosas de su dieta, verá una mejora drástica.

Hay mucha información sobre baja en carbohidratos, alta en carbohidratos, alta en proteínas, baja en grasas, y así sucesivamente. La información nutricional es un mar en el que puede ahogarse fácilmente.

Pero si comienza con los conceptos básicos más fundamentales y elimina las cosas anteriores de su dieta (y comienza a hacer ejercicio regularmente), es imposible no ver grandes beneficios en unos pocos meses.

Y de nuevo, similar al ejercicio, la nutrición va más allá de hacerte lucir sexy. Te hace sentir mejor, te da más energía, mejora tu sexo, aumenta tu estado de ánimo e incluso puede ahorrarte mucho dinero.

## **Lenguaje corporal**

El lenguaje corporal es algo que también se puede arreglar en un período de tiempo relativamente corto y puede hacer que parezca más atractivo de inmediato.

Algunos estudios afirman que el lenguaje corporal representa casi el 60% de toda la comunicación que se produce entre dos personas. Eso es mucho.

Teniendo en cuenta toda la discusión que hemos tenido sobre la necesidad, la intención y la subcomunicación al comienzo del libro, la importancia del lenguaje corporal no debería sorprenderlo.

Los principales problemas del lenguaje corporal pueden abordarse conscientemente y con práctica. Pero su lenguaje corporal continuará mejorando como un efecto secundario de volverse menos necesitado y hacer mucho ejercicio.

Para analizar su postura en esta sección, necesitará la ayuda de un espejo (preferiblemente de cuerpo completo).

1. Comience mirando hacia el espejo y luego gire 90 grados hacia la derecha o hacia la

izquierda. Deberías tener un lado perfecto

vista "de ti mismo. Ahora mire la "cresta" que se extiende desde su cuello hasta el final de su hombro. Si llevas una camisa, mira la costura que se extiende desde el cuello hasta la manga. Esa costura o cresta en casi todos se inclinará hacia adelante. Mueva sus hombros hacia atrás hasta que esa cresta o costura esté recta, yendo directamente desde su cuello hasta su hombro. Esa es la posición óptima para tus hombros. Recuerde esa posición y recuérdese mantener los hombros allí con la mayor frecuencia posible.

2. Luego, gire y mire directamente al espejo, con los hombros hacia atrás, levante la barbilla hasta que esté en un ángulo de 90 grados con el cuello. Tus ojos deberían estar mirando hacia adelante ahora, directamente en el espejo o apuntando directamente al horizonte como si estuvieras caminando. Haga la parte posterior de su cuello lo más recta posible con su espalda. Observe que cuando levanta la cabeza de esta manera con los hombros hacia atrás, su estómago entra naturalmente y su espalda se endereza naturalmente. ¡Esto es lo que queremos!

3. Luego, mira tus pies. Deben estar separados al ancho de los hombros. Tome nota de hacia dónde apuntan sus pies. Deben apuntar hacia adelante o ligeramente hacia afuera como máximo. Si apuntan hacia adentro o muy hacia afuera, esto causará problemas de postura y te hará caminar divertido. Gírelos hacia adelante o en un ligero ángulo hacia afuera y manténgalos allí. Si continúan apuntando



hacia adentro o hacia afuera (especialmente cuando te sientas), significa que los músculos de la pantorrilla están demasiado tensos y debes estirarlos o rodarlos con un rodillo de espuma.

4. Ahora, es hora de caminar. Mantén la posición en la que estás

- hombros hacia atrás, cabeza hacia arriba, espalda recta, estómago hacia adentro, pies rectos - y luego, lentamente, párese frente a usted. Mientras caminas, quieres balancear los hombros. No muy lejos, porque eso te hará ver ridículo, pero mueve los hombros mientras caminas. Esto creará arrogancia y te hará ver más relajado mientras caminas. Probablemente se sentirá raro mirar de frente mientras camina, pero esto es bueno. Desea poder mirar a todos a los ojos mientras camina junto a ellos.

5. Finalmente, balancee sus brazos ligeramente. Si no los balanceas, te ves robótico. Si los tienes en los bolsillos, tienes frío o eres un cobarde. Si los balanceas demasiado, te ves ridículo. Solo dales un ligero golpe ... para que sigan con tu arrogancia. Allí.

Practique esto varias veces hasta que pueda recordar cómo se siente. Tome nota de la sensación y luego obligarse a volver a esta posición tanto como sea posible.

Ve paso a paso si es necesario. Mientras camina por la calle, recuerde: hombros hacia atrás, mentón hacia arriba, ojos rectos, pies rectos, hombros engraidos, brazos balanceados. Siempre mira al frente. Nunca mires el suelo a menos que pienses que estás a punto de tropezar. Mire a las personas a los ojos mientras pasan, especialmente chicas

atractivas. Atraparás personas haciendo contacto visual contigo. Sentirás la necesidad de mirar hacia otro lado. No lo hagas Siempre haga que otras personas rompan el contacto visual con usted antes de romperlo con ellos.

Hazlo hasta que se convierta en un hábito.

Ponte a prueba para salir durante una semana consecutiva y hacerlo cada vez que estés en público. Observe cualquier cambio en cómo se siente. Observe cualquier cambio en las reacciones de las personas hacia usted. Observe cualquier cambio en su confianza.

## **Tonalidad vocal**

La tonalidad vocal es definitivamente pasada por alto por los hombres. Lo importante no es solo tener una voz sexy; Es tener una voz expresiva y *fuerte* .

De hecho, tenemos dos "voces": una voz de "cabeza" y una voz de "cofre". Básicamente, cuando canta, su voz principal hace las notas altas y la voz del pecho hace las bajas. La voz de tu cabeza exhala en gran medida por la nariz, mientras que la voz de tu pecho a través de la boca. La voz de la cabeza proviene de la garganta y la voz del pecho del diafragma.

Prueba este ejercicio. Tararea una nota, luego levántala lentamente y luego bájala lentamente. Debe sonar como una sirena, arriba alto, abajo bajo, arriba alto, abajo bajo. Mientras hace esto, preste atención a dónde está la presión de aire en su cuerpo. A medida que cambia de alto a bajo, pasa de la cabeza al pecho y luego vuelve a subir.

Como puedes adivinar, queremos desarrollar esa voz en el pecho. Una vez más, la única forma de hacerlo es a través de la práctica consciente, recordándote innumerables veces de hablar con tu voz en el pecho hasta que se convierta en un hábito.

Aquí hay un ejercicio genial que puedes hacer. Lea la siguiente oración en voz alta:

"¿Quieres tomar una copa el jueves por la noche?"

Ahora, tapa tu nariz y léelo de nuevo. ¿Cuán diferente es tu tonalidad? Si no es muy diferente, ya hablas en gran medida desde tu pecho y probablemente tengas una buena tonalidad. Si de repente suena muy nasal cuando se tapa la nariz y lo dice, debe trabajar para hablar con una voz más profunda.

Siga practicándolo hasta que pueda decirlo mientras se tapa la nariz y no suena diferente.

Otro problema que tienen los hombres es que a menudo hablan demasiado rápido. Esto proviene de una creencia subconsciente de que si no sacamos todo rápidamente, la gente no escuchará todo lo que tenemos que decir. Este es un comportamiento necesitado.

No hay una métrica definitiva para esto. Pero preste atención a si las personas parecen tener problemas para escucharlo con frecuencia. Experimenta ralentizando tu forma de hablar y observa las diferencias en cómo se siente o en las reacciones que obtienes. Si la gente le pide constantemente que se repita, y no hay mucho ruido en la habitación, puede hablar demasiado rápido.

Además, es probable que no seas lo suficientemente ruidoso. De hecho, casi todos no hablan lo suficientemente alto. Habla mas alto. Hazlo ahora, hazlo en todas partes. No grites Pero habla en voz alta, desde el diafragma, desde la voz de tu pecho. La investigación muestra que exige más respeto y atención.

Al igual que el lenguaje corporal, estos ajustes tomarán tiempo y práctica para implementarse.

No solo el mejor lenguaje corporal y la proyección vocal involucran a otras personas de manera más efectiva, sino que también se ha demostrado que un buen lenguaje corporal afecta sus estados de ánimo de manera positiva. Sí, incluso cambiar tu cuerpo a una posición más segura conscientemente te hará sentir más seguro y viceversa. Incluso si lo hace a

propósito y sabe lo que está haciendo, seguirá funcionando. Así que comienza a prestar atención a tu cuerpo, a cómo te presentas, cómo te sientas, cómo te paras y la cantidad de contacto visual que estás haciendo. Hace la diferencia Y se suma rápidamente.

## **Carácter en desarrollo**

Una cosa que constantemente frena a los hombres es que se ven como otro tipo o hermano típico. Diez centavos por docena. Estamos presionados la mayor parte de nuestras vidas para seguir la corriente, seguir lo que les gusta a nuestros amigos y simplemente estar de acuerdo con lo que piensan los que nos rodean.

Como hemos discutido, este es un comportamiento poco atractivo porque demuestra una falta de inversión en sus propios intereses, pasiones y deseos. Los hombres atractivos son polarizadores y desinhibidos. Los hombres atractivos dan a conocer sus opiniones. Han tenido experiencias e ideas únicas. Han intentado cosas que muchas personas no han intentado, han hecho cosas que muchas personas no han hecho y comparten sus ideas abierta y libremente.

Dicho de otra manera, un hombre atractivo con profundidad y carácter es un hombre que tiene opiniones y las expresa abiertamente.

Cuando se trata de decidir qué le gusta y qué no le gusta, la mayoría de los hombres tienen reacciones muy tibias de una forma u otra.

"Sí, esa película es increíble" o "Sí, me gusta esa" o "No, no me gusta ese programa". Raramente va más allá de eso. No se comparte por *qué* uno prefiere un tipo de música sobre otra, una película sobre otra, un autor sobre otro. Y no hay conexión con las *emociones* que impulsan esa preferencia.

Por ejemplo, un Joe al azar puede decir: "Realmente me gustó *Terminator* . Fue muy bueno ".

Una persona más interesante puede decir: “*Terminator* fue genial. Pero lo que es más interesante para mí es que fue la primera película que recuerdo en la que terminaste apoyando al villano”.

No hay nada de malo en ser amable y disfrutar de cosas similares a tus amigos. Pero una cosa que siempre te hará destacar, particularmente a las mujeres, es que no solo has ampliado tus horizontes, sino que también has tomado tus propias decisiones sobre tus gustos personales, tus experiencias y lo que piensas sobre varios temas .

Seamos realistas, de cada 10 hombres que la mujer soltera típica conoce, 9 de ellos están interesados en lo siguiente: deportes, películas de comedia, música rock y / o hip-hop , y otras actividades genéricas para hombres. De nuevo, no hay nada malo en esto, pero ¿qué te hará sobresalir?

Queremos dar forma a un hombre con gusto, un hombre con opiniones, y un hombre que puede explicar exactamente por qué le gusta o no le gusta todo, desde los 70 a los expedientes de Motown películas alemanas a 19<sup>o</sup> -century la literatura al arte impresionista. No me malinterpretes, no voy a decirte que vayas a tomar un montón de clases de arte o lo que sea. No necesitas ser un snob súper intelectual . Se trata de desarrollar sus propias opiniones y enriquecer su vida.

Demasiados hombres dejan que sus opiniones sean dictadas por la cultura pop y su grupo de amigos.

"Oh amigo, Will Farrell es muuuy divertido". "La nueva película de Batman es increíble".

Pocos hombres se detienen y piensan críticamente sobre *por qué* les gustan ciertas cosas, *por qué* ciertas formas de cultura pop son populares y otras no. Pocos tienen la curiosidad de buscar nuevas formas de arte o pasatiempos y descubrir cómo se sienten al respecto.

Aquí hay algunos conceptos a tener en cuenta a medida que avanza en su vida experimentando el arte y los medios:

1. Suponga que todo tiene una forma de valor; es tu trabajo encontrar eso.

Nada es más estúpido que tener prejuicios contra un género de música o tipo de película por ninguna otra razón que por algún estereotipo o noción preconcebida al respecto.

Elimine todo este prejuicio y adopte esta mentalidad de inmediato: "tiene que haber *algo* en esta forma de arte, de lo contrario no tendría seguidores, así que debería averiguar qué es ese algo". Una vez que lo encuentras, *a continuación*, decidir si le gusta o no. Si te gusta algo o no, siempre deberías poder apreciarlo.

2. Al expandir tus horizontes; Comience con lo que generalmente se considera el mejor.

Algunas formas de arte te resultarán fácil y natural. Me lleva literalmente dos segundos identificar la música rock que es trascendentalmente buena o dolorosamente mala. Lo he estado escuchando toda mi vida. ¿País? ¿Clásico? Bluegrass? Eso lleva más tiempo.

Haz lo mismo con las películas. Mira todas las películas de la lista IMDB de las 20 mejores películas de todos los tiempos. Las 10 mejores películas de Google Critics de todas las listas de tiempo y mira todo lo que hay allí. Mira cada película que haya ganado un Oscar por "Mejor película". Ese es un buen comienzo.

Ahora, puede que se esté diciendo a sí mismo: "Todo esto es bueno, pero leer a Hemingway o desarrollar opiniones sobre Chaucer o Bach nunca me dejará acostar".

Bueno, touché. Aunque, haré los siguientes puntos:

1. Ser un individuo completo con opiniones expandirá su demografía bastante. Entonces, sí, nada de esto es necesario si quieres salir con una mujer que no tiene opiniones interesantes. Pero si quieres salir con mujeres brillantes y vivaces con sensibilidad artística, pasión y clase, entonces mucho de esto es un requisito previo.

2. El segundo punto que haré es lo que mi maestro de literatura de la escuela secundaria siempre nos decía: "Lees literatura porque nunca puedes conocer a suficiente gente". Lo que deduzco de esto es sí, a pesar de que leer las teorías económicas de Hemingway o Milton Friedman puede que no lo entiendan directamente, lo que hará es desarrollar su perspectiva para ser más variada, permitirle relacionarse con las experiencias e ideas de más personas. y, en general, tienen un mayor conocimiento para tratar con personas en general.

Lo creas o no, los argumentos económicos de Hayek para el libertarismo han influido en mis perspectivas sobre las citas y las relaciones para mejor. Sé que puede sonar loco, pero es verdad.

Cualquiera que haya leído mucho puede decirle que las mejores ideas que toma de un determinado libro a menudo no tienen nada que ver con el libro que lee.

Muchos hombres han sido enjaulados en la misma rutina diaria , consumiéndose, pasando su vida haciendo cosas que realmente no disfrutaban y que realmente no expresan su identidad y personalidad.

- Van a trabajar (a menudo en un buen trabajo).

- Vienen a casa y se relajan.

- Miran los típicos deportes / comedias de situación / películas.
- Los viernes / sábados, salen con el mismo 3-4 amigos.

A menudo me encuentro con hombres que ni siquiera tienen tanta variabilidad y equilibrio en sus vidas. Están atrapados en trabajos de 60 a 80 horas por semana, o trabajan en dos trabajos, no tienen absolutamente ningún pasatiempo fuera de su cuenta bancaria.

Ahora, no hay nada "malo" con la lista anterior. Representa alrededor del 90% de la población masculina entre las edades de 20 y 40 en el mundo occidental.

Pero de nuevo, ese es el punto: ¿cómo vas a diferenciarte del otro 90% de los hombres?

Pregúntese esto: si estuviera alineado junto a 10 hombres solteros de su ciudad, ¿qué lo haría sobresalir de ellos? Imagina que una mujer se reunió con los 10 seguidos. ¿Qué hay en ti que pueda detenerla en seco y hacerla decir: "Wow, este hombre es único?" ¿Qué tienes que ellos no tienen? ¿Qué puedes ofrecer que la mayoría de los otros hombres no puedan ofrecer?

¿Escribes poesía en secreto en tu tiempo libre y la escondes en tu armario? ¿Has estado haciendo paracaidismo tres veces? ¿Subiste un glaciar en los Alpes una vez? ¿Has intentado comer cosas como serpientes, gusanos, arañas? ¿Qué has hecho que sea genial e interesante y que te haya formado como persona?

¿Cuáles son tus asperezas que la gente no puede encontrar en ningún otro lado? ¿Qué has hecho que te hará destacar en su mente?

### **Reuniéndolo todo**

Desarrollar un estilo de vida atractivo es un proceso a largo plazo . Requiere una mirada constante y penetrante a sus acciones, su



hábitos y lo que has elegido hacer con la mayoría de tu tiempo.

Su trabajo, sus pasatiempos, sus amigos, sus intereses, ¿son estas cosas principalmente el resultado de lo que se le dijo o presionó, o son cosas que evaluó y eligió conscientemente en función de lo enriquecedoras y apasionadas que le hicieron sentir?

Estas son preguntas importantes. Nadie puede vivir tu vida excepto tú. Y mientras camines dormido por la vida sin cuestionarte ni evaluar el estilo de vida que has desarrollado para ti mismo, es probable que los mismos patrones de comportamiento se repitan una y otra vez.

Los hombres a menudo no me creen totalmente, pero las malas elecciones de estilo de vida afectan todas sus interacciones y comunicaciones cuando se trata de mujeres. Las malas elecciones de estilo de vida reflejan una falta de inversión en ti mismo, lo que a su vez hace que tengas menos confianza con los demás para la validación.

Lo noté por primera vez cuando trabajaba con hombres que aún vivían en casa con sus padres. Muchos de estos hombres eran buenos tipos. Eran inteligentes, divertidos, afectuosos, tenían pasatiempos interesantes. Algunos incluso tenían un buen trabajo, pero se quedaron con sus padres por otros motivos (salud, etc.)

Sin embargo, no obtuvieron absolutamente ningún resultado. Las mujeres nunca les respondieron calurosamente y nunca parecieron tan motivadas o tan seguras.

Hay un cierto nivel básico de independencia y autosuficiencia que su estilo de vida debe brindarle para que pueda avanzar. Si está constantemente estresado por el trabajo, molesto por sus amigos y con mala salud, entonces ninguna cantidad de trabajo sobre sus ansiedades y comunicación le ayudará mucho. Efectivamente está poniendo un límite a su desarrollo y su potencial con las mujeres. Las otras dos partes de este libro no le serán de mucha utilidad. Puede intentarlo, pero puedo decirle que probablemente no verá muchos cambios en sus resultados.

Cuida tu vida. Ponte sano. Encuentra un feliz grupo de amigos. Encuentra algunos pasatiempos que te encanten. Desarrollar opiniones.

Comienza a preocuparte por lo que pasas tu tiempo haciendo. Esto aumenta su autoinversión y lo hará menos necesitado con los demás. Esto, a su vez, le dará el coraje para tomar la acción correcta y los medios para comunicarse de manera efectiva. Esta es una vida honesta.

Y una vez que esté viviendo una vida fiel a usted mismo, sus valores y sus ideales, entonces es hora de actuar.

# **Parte IV: acción honesta**

## **Capítulo 9**

## ¿Cuáles son tus historias?

Me aparcó mi coche en frente del gimnasio y de inmediato puse mis auriculares en los oídos. Cuando salgo y cruzo el estacionamiento, vislumbro una figura delgada que camina hacia la puerta desde otro ángulo. Miro por encima. Esta buena.

Llamamos la atención y nos sostenemos. Ella mira hacia otro lado, pero solo después de sostener mi mirada durante medio segundo más de lo que lo haría la mayoría de la gente. Un instante de tensión sexual aparece entre nosotros.

Ella entra al gimnasio unos diez pasos delante de mí. Miro su trasero. Dice "ROSA". Es ese tipo de trajes de sudor apretados que las chicas usan a veces. Mi mente inmediatamente juzga esto. Por alguna razón, creo que es basura. Tengo que detenerme ¿Que sé yo? Nada.

Por un momento, estamos en el inicio de sesión en el escritorio junto a la otra. Empiezo a buscar en mi mente algo que decirle. Pero antes de que pueda resolver algo, suena su teléfono y ella responde. "Oh, Dios, una de esas chicas", me digo instintivamente. De nuevo tengo que detenerme. No la conozco Pero obviamente, si le dedico tanta energía mental a ella, probablemente debería hacerlo.

Durante unos segundos en mi cabeza, jugueteé con algunos escenarios logísticos que me permitirían hablar con ella más tarde, como fingir que tengo que ir al baño para poder regresar y, con suerte, cogerla de su teléfono. No, eso es demasiado artificial. Podría acercarme a ella en el gimnasio mientras hacemos ejercicio. Pero para ser honesto, eso nunca me ha ido bien en el pasado y estoy aquí para hacer ejercicio, no para hacer amigos. O tal vez hago mi entrenamiento y trato de cronometrarlo para que me vaya cuando ella lo esté. Entonces me sentiría como un acosador. Teóricamente, estas cosas podrían funcionar, pero mi mente está perdiendo interés. Mis auriculares están a todo volumen y mi

mente se está abriendo camino hacia el estante para sentadillas.

No voy a mentir y decir que, a pesar de toda mi cobertura e indiferencia, mágicamente se me ocurrió una línea milagrosa que salvó el día. Porque no hablé con ella. De hecho, no recuerdo volver a verla ni pensar en ella hasta que escribí esto. Entonces no salvé el día. Pero, de nuevo, no había nada malo en mi día y todavía no lo hay.

Tampoco voy a sentarme aquí, como es típico con este tipo de libros, y castigarme por quejarme, por ser un cobarde y por no servirme. No es *que* la gran cosa. Y tampoco voy a darte, mi humilde lector, otra conferencia sobre cómo nunca deberías perderte, cómo siempre, siempre, siempre debes hablar con ella, no importa qué, jodido coño, incluso si ella está en en el gimnasio, en el teléfono, haciendo malabarismos con cuchillos, haciendo una parada de manos, cambiando una rueda pinchada o administrando RCP: *siempre la chateas*, maldita sea.

Seamos honestos, todos pasamos semanalmente por docenas de situaciones como las anteriores, sin importar cuán experimentados o inexpertos seamos. Todos hemos dejado pasar cientos, si no miles de oportunidades, generalmente sin pensarlo o incluso sin darnos cuenta. Todos lo hemos hecho. Y todos continuaremos haciéndolo.

Así que no estoy aquí para engañarte y dejar de dejar pasar las oportunidades. Ya sabes las oportunidades que dejas pasar. Y estoy seguro de que a estas alturas ya has tenido más de tus momentos de woulda-coulda-hombro .

Estoy más interesado en las historias que te cuentas a ti mismo. Las historias que todos nos contamos.

Cuando me metí en esto hace años, luché con la ansiedad por las mujeres tanto como cualquiera que haya conocido. Desde entonces, he entrenado a cientos de hombres, y quizás solo he conocido a 3-5

hombres que han tenido una ansiedad peor que la que tuve cuando me acerqué a una mujer al azar y le hablé.

Salta a hoy. Raramente experimento ansiedad de acercamiento conscientemente más. Eso no quiere decir que soy una especie de rudo. Puse en mi tiempo. Pagué mis deudas. Mucho de eso fue divertido y mucho fue una mierda y fue humillante. Pero lo hice. Crecí.

Y ahora soy una mejor persona para eso. A través del ejercicio de memoria básico de conocer a miles de mujeres en los escenarios más básicos o ridículos a lo largo de los años, la mayoría de ese miedo palpable

- la mano sudando, la respiración acelerada, la mente en blanco
- La mayor parte de eso se ha ido.

Lo que no se ha ido, y por lo que puedo decir, lo que nunca se habrá ido, es una resistencia interna continua al cambio, ya sea por miedo directo o por sutiles pensamientos subconscientes que intentan sabotearme. Eso nunca se detiene. Ya no me siento nervioso, pero sí siento un terrible juicio y aburrimiento. “Solo las chicas remilgadas usan basura así”, “Oh, Dios, es una de esas chicas que siempre está en su teléfono. No tengo tiempo para esto. A veces sucede antes del acercamiento. A veces sucede 30 minutos. A veces sucede en la segunda cita. Pero siempre, estos juicios no son representaciones precisas de ella. Ni siquiera la *conozco*. Sin embargo, la estoy juzgando. Es un mecanismo de defensa. Mi miedo consciente ha desaparecido, pero mi resistencia subconsciente sigue viva y coleando.

Y por lo que he observado, *los* mecanismos de defensa subconscientes *de todos* todavía están funcionando. La resistencia no desaparece. Simplemente cambia de forma. Con los años, la ansiedad se transforma en apatía, que se transforma en arrogancia. La resistencia puede venir antes de conocerla o antes de besarla o antes de tener relaciones sexuales o antes de comprometerse en una relación. Todos tenemos nuestros propios

puntos débiles, y cada uno de ellos tiene su propia forma de resistencia al cambio que queremos. Un límite simplemente se empuja hacia otro y otro.

Ya sea que te sientas increíblemente nervioso antes de acercarte, o si postergas llamar a las mujeres que has conocido, o si te dices a ti mismo que de repente mágicamente "no tienes ganas" de tener sexo cuando sales a una cita con una chica, incluso aunque obviamente está interesada en ti y quiere ir a casa contigo, este es tu cambio de resistencia subconsciente. Y tu mente está inventando historias para explicar esa resistencia. Estas historias tienen emociones ligadas a ellas, ya sea miedo, aburrimiento, enojo, vergüenza o lo que sea, lo que contribuye a mantenerte en el mismo lugar en el que estás ahora. Es tu inercia emocional. Es el

status quo. Los mecanismos conectados a usted para mantenerlo allí, a salvo. Y todos los tenemos.

Aquí hay algunas otras historias que me he estado contando últimamente: que soy demasiado buena para estas chicas; Es la historia favorita de mi subconsciente en este momento. Me digo a mí mismo: "He estado con docenas de mujeres más calientes / más inteligentes / más frías que ella, entonces, ¿por qué debería molestarme?" Sí, reconozco innumerables cosas que están mal con ese pensamiento. Sí, me doy cuenta de que soy totalmente pomposo y lleno de mierda cuando pienso eso. Pero ese es mi punto. Todos estamos llenos de mierda, mucho. Todas nuestras historias son. Y los escuchamos la mayor parte del tiempo. Nosotros les creemos Sé que el mío es tonto, al igual que el tuyo probablemente también lo es. Pero eso es lo que me viene a la cabeza. Esa es la excusa por la que tengo que luchar en estos días. Y para mí, esta es una batalla constante.

Otra que ha estado surgiendo mucho es que no hago un seguimiento por teléfono / mensaje de texto lo suficiente porque siento que de alguna manera me he ganado el derecho de no esforzarme más en mis

interacciones con las mujeres (si alguna vez te has preguntado cómo aprender la enseñanza) y las citas pueden fastidiarte, hay un buen ejemplo).

No vuelvo a llamar a las chicas tan a menudo como debería. Me siento con derecho por alguna razón. Como si se sintieran agradecidos y aparecieran en mi puerta cuando yo quiera. Claro, a veces realmente no cavo a una chica y no me importa si la vuelvo a ver. Pero otras veces lo hago y lamento no haber hecho un esfuerzo extra unas semanas más tarde.

Estas son mis historias. Son completamente diferentes ahora que hace tres años. Y eran completamente diferentes hace tres años que hace seis años. Pero todos han tenido el mismo propósito: proteger el status quo. Mi inercia emocional.

¿Qué historias te cuentas? Porque hasta que estés al tanto de tus historias, no podrás cambiar tu comportamiento. Tal vez te pongas muy nervioso en bares y clubes y te cuentes historias de insuficiencia. "A las chicas así solo les gustan los hombres altos con músculos". O tal vez te dices a ti mismo: "Comenzaré a acercarme después de unos tragos". O tal vez te digas a ti mismo

que siempre tienes demasiada prisa, demasiado ocupado para detenerte y saludar a una mujer en una cafetería.

Tal vez te digas a ti mismo que necesitas tener algo realmente sorprendente que decir para que le gustes. Así que tartamudeas y tropiezas cuando hablas con ella, te esfuerzas demasiado y la extrañas. Aquí hay una historia para probar: tal vez ya eres increíble.

¿O qué tal este? Tal vez te digas a ti mismo que aún no estás listo para conocer mujeres. Te sientas en casa y lees más libros como este, diciéndote "Solo un poco más", o "Después de un aumento y un nuevo corte de pelo", o "Una vez que ahorre para comprar algo de ropa bonita". Y luego, una vez que obtienes ese aumento, o obtienes esa ropa, aparece una



nueva historia para tomar su lugar. Necesitas estudiar más primero. O ponte a dieta. Entonces estarás listo. Sin embargo, han pasado seis meses y nada.

Siempre es algo, ¿no? Siempre parece haber algo que no tienes en este momento, que si lo tuvieras, podrías actuar de la manera exacta que te gustaría. ¿Derecha?

¿Cuáles son tus historias? ¿Qué te dices para justificar esa resistencia interna dentro de ti? ¿Y qué historias puedes contarte para eliminar tanta resistencia como sea posible?

La gente habla mucho sobre la idea de "habilidad" en todo esto. "Recoger es una habilidad. Necesita ser practicado ", bla, bla, bla. Creo que a medida que pasan los años, se está probando una y otra vez que lo que dices no es tan importante, cómo tu enfoque no es tan importante. Lo importante es que avancen las cosas sin dudarlo, sin esa resistencia a la que están obedeciendo en este momento al no hacer nada, al permanecer en el status quo, la misma resistencia que escuché hoy en el gimnasio. Esa chica podría haber sido el amor de mi vida, la chica absolutamente perfecta para mí. ¿Quién sabe? Nunca lo haré.

La única "habilidad" importante en las citas es aprender a dejar de comprar su propia mierda, a dejar de creer sus propias historias. La resistencia es constante. Así que debes luchar constantemente contra él, reconocer las historias que creas para

usted mismo, mírelos a los ojos y diga: "Sabes qué, no me importa si ella está en su teléfono y su trasero dice" ROSA ", quiero conocerla". Y luego hazlo. Sin dudarlo. Sin miedo. Y sin disculpas.

Claro, tendrás que flexionar tus músculos mentales y emocionales, y desarrollar tu cuerpo de autoconciencia, pero estas son las buenas noticias: esos son los músculos que los pollitos realmente cavan.

Desafortunadamente, todos compramos nuestra propia mierda. Todos creemos nuestras propias historias de vez en cuando. Y lo más probable es que, mientras más ansiedad y miedo tengas alrededor de las mujeres y tu sexualidad, más de tus propias historias y tonterías hayas comprado.

## **Mecanismos de defensa**

La mayoría de nosotros tenemos mucho miedo y vergüenza en nuestra sexualidad. Estos temores generalmente se manifiestan en un puñado de escenarios muy específicos:

- Miedo a acercarse y comenzar una conversación con una mujer atractiva.
- Miedo a manifestar interés sexual, ya sea directa o indirectamente (al pedir un número de teléfono, llamar a un número de teléfono, invitarla a salir en una cita, etc.)
- Miedo a iniciar el contacto sexual (generalmente la primera situación de beso)
- Miedo a las relaciones sexuales reales.

La mayoría de los hombres experimentan al menos uno de los miedos anteriores hasta cierto punto cuando se trata de interactuar con las mujeres. Hay una minoría de hombres que estarán completamente desprovistos de uno o más de los miedos anteriores y una minoría muy pequeña que estará desprovista de todos los miedos anteriores.

Estas ansiedades son manifestaciones de necesidad y falta de voluntad para ser vulnerable. Por lo general, cuanto más necesitado esté en un área determinada, más ansiedad tendrá en esa área.

Esto no es científico, pero en mi experiencia como entrenador y trabajando con cientos de hombres, he notado correlaciones entre los altos grados de ansiedad y experimentar una o más de las siguientes

situaciones: falta de una figura paterna al crecer, infancia emocionalmente abusiva, traumas infantiles, educación religiosa estricta, educación cultural estricta, intimidación o ostracismo social que crecen.

El hecho triste sobre la ansiedad es que una vez que la tienes, está ahí y descubrir por qué está allí no ayuda mucho. Puedes evitarlo el resto de tu vida o puedes hacer algo al respecto.

Estamos aquí para hacer algo al respecto. Esta sección del libro se llama Acción honesta por una razón.

Personalmente, creo que la ansiedad es el mayor culpable cuando se trata de evitar que los hombres conozcan y salgan con éxito con mujeres. Elimina la ansiedad y la prueba y error se encargará de la mayoría del resto.

La ansiedad, casi por su propia definición, representa un alto nivel de necesidad. Digamos que una mujer hermosa se sienta a tu lado y quieres decirle algo, pero te mueres de miedo. El hecho de que te mueras de miedo demuestra un alto nivel de inversión en su opinión sobre ti y, por lo tanto, un alto grado de necesidad. Esta necesidad crea una respuesta de lucha o huida en nosotros: una oleada de adrenalina, comenzamos a sudar, nuestra mente comienza a acelerar a un millón de millas por minuto, pensando en todo y en nada de una vez, y si logramos pronunciar una palabra, lo más probable es que tartamudeo y de pulverización catódica y hacer una cara roja tonto fuera de nosotros mismos.

Esto lleva a una mayor ansiedad la próxima vez que una mujer hermosa se siente a nuestro lado.

Este es un acertijo terrible, y casi todos sufrimos de alguna manera u otra. Lo sufrí *horriblemente* y me llevó años deshacerlo. Con suerte, con lo que aprendí, no tomará tanto tiempo ni será tan doloroso para ti como lo fue para mí.

El primer paso para superar sus miedos es descubrir cuál es su patrón.

Cuando nos enfrentamos a nuestros miedos o ansiedades, tenemos un patrón o estrategia que usualmente usamos para lidiar con ellos. Por ejemplo, mi patrón más común es la apatía. Cada vez que me enfrento a algo a lo que temo, pretendo, o lo rasco, *me convenzo*, que en realidad no me importa. Estos son algunos de los patrones más comunes que he notado:

1. Juego de la culpa: el juego de la culpa es donde, cuando se enfrenta a algo a lo que le teme, un hombre culpa a alguien u otra cosa por su miedo.

Por ejemplo, supongamos que está ansioso por hacer una presentación en el trabajo. Alguien que hace el Juego de la culpa se le ocurrirán razones por las cuales su jefe es estúpido y cómo es demasiado inteligente para hacerlo de todos modos y cómo no es su culpa si las cosas salen mal porque ha estado enfermo y no lo hizo. haz suficiente investigación.

En el contexto de las mujeres, el juego de la culpa a menudo dará como resultado que los hombres se convenzan de cosas como: "Oh, ella está atrapada", o "Simplemente le gustan los chicos que son guapos ", o "Ella es demasiado estúpida para mí de todos modos, "O" Este club es demasiado ruidoso para hablar con la gente ", o " Las mujeres en Miami son solo perras, necesito encontrar una nueva ciudad ".

Las excusas y la culpa pueden ser mezquinas y ridículas, pero también pueden ser profundas. La parte horrible del juego de la culpa es que con él vienen la ira y la frustración. Y si lo haces lo suficiente, la ira se acumulará y terminarás con algunas creencias bastante amargas e irracionales sobre las mujeres. Los

hombres que han jugado el juego de la culpa toda su vida pueden desarrollar creencias jodidas como: "A todas las mujeres les importa

se trata de cuánto dinero tiene un chico "o" Todas las chicas en los bares son estúpidas y superficiales ". Esto puede conducir a algunos lugares bastante oscuros.

2. Apatía y evasión: este siempre ha sido el talón de Aquiles, y es bastante común. Experimentar la apatía y la evitación es exactamente como dice: es cuando un hombre se convence a sí mismo de que no le importa o que no es importante para él. Lo hice por *años* . Me convencí de que no me importaba conocer mujeres y que realmente no importaba si las chicas que me gustaban no me encontraban atractiva. Bueno, después de bastantes meses de estar sola en casa mirando pornografía mientras todos mis amigos estaban pasando novia tras novia, tuve un rudo despertar: me importa. La apatía y la evasión no son la peor respuesta al evitar nuestros miedos con las mujeres, ya que generalmente no pueden durar para siempre. Estamos biológicamente obligados a perseguir a las mujeres, por lo que en algún momento, el instinto ganará. Donde es peligroso es en otras áreas de nuestra vida, como la carrera, la familia o los pasatiempos. El patrón de apatía y evitación es la raíz detrás de los teleadictos y los oficinistas descontentos del mundo.

3. Intelectualización: le garantizo que esta es parte de la razón por la que está aquí: tiene algún tipo de miedo, ansiedad o dolor relacionado con las mujeres, y en lugar de *hacer* algo al respecto, se conectó en línea y

decidió buscar un responde que podrías estudiar.

La intelectualización a veces es beneficiosa porque puede aprender mucha información sobre muchos temas y, a veces, la intelectualización conducirá a una mayor autoconciencia y ayudará a aclarar qué tipo de acción debe tomar. Pero hay muchos hombres que usan la intelectualización como otra forma de

evitación. También tiende a ser muy inteligente, lo cual es un problema, porque cuanto más inteligente eres, más eres capaz de intelectualizar y convencerte de que necesitas aprender y comprender más.

Pero cuando se trata de mujeres, esta no es la respuesta (dice el tipo que escribió un libro de 200 páginas sobre mujeres). Honestamente, si saliste y hablaste con mujeres durante un año sin leer ni una palabra de consejos de citas, probablemente lo harías bien, suponiendo que fueras honesto contigo mismo y pudieras aprender de tus errores. Claro, todo esto ayuda, pero al final, tu mejor maestro es tu experiencia. Llega un cierto punto en el que aprender más sobre un tema ya no es beneficioso y, por el contrario, solo te va a confundir y confundir más, ya que no tienes experiencia para aplicar tus conocimientos.

La intelectualización también termina teniendo una reacción violenta. Una vez que estudias un tema lo suficiente, en realidad puede aumentar tu ansiedad. Al estudiarlo tanto, te presionaste más para tener éxito y,

por lo tanto, acumulaste expectativas más altas para ti.

Hay más patrones, pero estos tres anteriores son los principales con los que me he encontrado con hombres que intentan superar sus ansiedades.

Además, hay un patrón dentro de cada una de las respuestas al miedo enumeradas anteriormente: su objetivo es *evitar* el miedo y generalmente lo hacen *convenciéndose* de algo que no es necesariamente cierto.

El chico del juego de la culpa se convencerá de que es su culpa. El tipo de apatía se convencerá a sí mismo de que no importa. El intelectualizador se convencerá de que necesita

para aprender y entender más primero. Al final, todos evitan lo que temen.

Además, tenga en cuenta que nadie usa un solo mecanismo de defensa. Todos usamos cada uno de ellos algunas veces. De hecho, podemos apilarlos uno encima del otro. Por ejemplo, "No me importa lo que las chicas piensen aquí porque todas son perras engreídas, así que me voy a casa", apila claramente la apatía por encima de la culpa.

Dicho esto, todos parecemos tener un patrón favorito en el que recurrimos con mayor frecuencia.

La clave para superar sus miedos es, ante todo, romper su respuesta pautada a su miedo. Esto requiere un cierto nivel de autoconciencia y disciplina.

Entonces, por ejemplo, cuando estaba aprendiendo a acercarme a las mujeres, tenía mucho miedo y ansiedad. Y mi patrón era la apatía. Entonces estaría pasando el rato en un bar, vería a una chica linda que me gustaba, y mi reacción inmediata sería decir algo como: "Eh, realmente no tengo ganas de hablar en este momento" o "No quiero tener ganas de conocer chicas ahora mismo ". Esto fue una mierda

completa. Había salido a propósito esa noche sin otra razón que conocer mujeres. Había estado leyendo libros y sitios web toda la semana sobre nada más que conocer chicas. Quería conocer chicas.

No fue hasta que me di cuenta de este patrón que pude comenzar a romperlo y obligarme a hablar con esa mujer con la que quería hablar, incluso cuando mi mente me decía que no quería hacerlo.

Aquí hay algunas maneras útiles de romper su propio patrón:

1. Tómese un momento y piense en lo que le preocupa más. ¿Se acerca? ¿Muestra interés sexual? ¿Es invitar a salir a una mujer? ¿Es el primer beso?

2. Ahora escriba su patrón con él. Entonces, por ejemplo, "Al llamar a las mujeres, el patrón es apatía" o "Al acercarse a las mujeres, el patrón es un juego de culpa".

3. Ahora, cree una meta para usted, por ejemplo, "Llame a cada número de teléfono que reciba, sin importar cuánto no me importe". Escríbelo.

4. Dile a un amigo o amigo lo que planeas hacer y pídele que te haga responsable.

Ese último artículo es importante. Compartir sus miedos y que alguien lo haga responsable es parte integral de todo este proceso y lo hace 10 veces más fácil. Incluso el acto mismo de compartir su miedo con alguien que puede empatizar y comprender ayuda mucho a aliviar la presión.

### **Usted no es una víctima**

Una suposición por la que he vivido mi vida durante mucho tiempo ahora es así: "Si se trata de que yo esté jodido o que mucha gente esté jodida de la misma manera, entonces es mucho más probable que sea solo yo jodido".



Solo por nombrar un ejemplo obvio. Los hombres a menudo vienen a mí y me dicen algo como esto: "Salgo y trato de encontrarme con mujeres, pero el problema es que todas las chicas de mi ciudad son maliciosas e inmaduras. Así que supongo que solo necesito mudarme a una nueva ciudad".

De Verdad? Por lo tanto, no es quién está jodido, son las más de 150.000 mujeres solteras en tu ciudad que están *todos* atornilla para arriba - de la misma manera exacta. ¿Cuáles son las posibilidades de eso?

O se obtienen hombres que afirman que *todas*, no algunas, no la mayoría, sino *todas*, las mujeres estadounidenses son volubles y demasiado individualistas. O que *todas las* mujeres que se visten provocativamente son tramposas inmorales y nunca serían una buena novia.

Los hombres hacen suposiciones negativas y estereotipos sobre *millones* de mujeres por la única razón de eludir la responsabilidad de sus propias deficiencias. Me parece que esto no es más que una mentalidad de víctima y domina el pensamiento de muchos hombres, algunos de maneras más obvias que otras.

Esto no significa necesariamente que las observaciones generales sean incorrectas, solo significa que las está interpretando de tal manera que se victimice. Claro, las mujeres estadounidenses pueden ser más volubles

y pretencioso que sus homólogos europeos (por otra parte, pueden no serlo). Las mujeres en tu ciudad podrían estar más cerradas que las mujeres en una ciudad más grande (o podrían no estarlo). Pero está eligiendo dejar que esas observaciones sean responsables de sus propias acciones. Esta es la definición de estar sobreinvertido en otros y ser necesitado.

Los humanos estereotipan por una razón: para que podamos gestionar grandes cantidades de información para orientarnos de manera más eficiente. A menudo, los estereotipos pueden ser útiles. Pero generalmente no lo son. A menudo no

son más que excusas: formas de evitar la culpa y la responsabilidad de no estar satisfechos con nuestros resultados. Y estas excusas nos hieren y nos cierran las oportunidades. Si culpamos a otros, no estamos aprendiendo. Y si no estamos aprendiendo, no estamos mejorando.

Así que volviendo al ejemplo de "las mujeres en mi ciudad son frías". Sí, pueden ser, en promedio, más frías que las mujeres de Las Vegas. ¿Pero son *todos* ellos? No. ¿Tal vez 40%? 50%? Pero si *los* descartas como fríos y los usas como excusa y no te responsabilizas, te estás apartando del 50% de las mujeres de tu ciudad. Estás efectivamente perdiendo cientos de oportunidades.

Lo mismo ocurre con las quejas contra las mujeres estadounidenses. Hay algo así como 40 millones de mujeres solteras en los Estados Unidos. ¿Y realmente crees que no puedes encontrar uno bueno? ¿De quién es la culpa? Es tu culpa. Estás siendo flojo. Estás siendo flojo y juzgando injustamente a millones de mujeres, todo porque no estás dispuesto a asumir la responsabilidad de tus fracasos.

Creo firmemente en asumir la responsabilidad de todo lo que te sucede en tu vida. Nuestras mentes siempre están buscando formas de evitar el dolor, el fracaso y el rechazo, por lo que constantemente generan racionalizaciones para mantenernos impecables; son ellos los que la cagaron, no nosotros. Estamos bien. Hicimos todo bien. Es la jodida culpa del mundo que no somos felices.

La culpa es otra forma de necesidad. Es priorizar a los demás sobre ti mismo. Mientras sea su culpa, entonces no tienes que hacerte vulnerable.

Pero cuando practicas asumir la responsabilidad de todo lo que sucede en tu vida, dejas de culpar a los demás. Se vuelve menos una cuestión de culpa y más una cuestión de sacrificio. Ya no es culpa suya que sigas soltera porque todas son perras frías, pero ahora es tu culpa y una cuestión de si estás dispuesto a sacrificar el esfuerzo extra o no para encontrar una mujer que no sea resfriada perra. Asumir la

responsabilidad y transformar la culpa en sacrificio te da poder. Pone la pelota en tu cancha y te devuelve a la saludable realidad de que la única persona en este mundo que determina tu éxito y tu fracaso eres tú.

La cuestión de la culpa, la responsabilidad y el sacrificio también es profunda en las relaciones. Las relaciones disfuncionales casi siempre se desmoronan bajo la presión de que una persona culpe a la otra por sus defectos o transgresiones. La investigación ha demostrado una correlación directa entre la cantidad de culpa entre los socios y su propensión a separarse. La receta para una relación sana y feliz es aquella en la que ambos socios se responsabilizan de sus propias emociones y de su decisión de comprometerse con el otro.

Anteriormente en el libro, mencioné que antes de meterme en todos estos consejos sobre citas, salí con una chica durante cuatro años en la escuela secundaria y la universidad. Estaba locamente enamorado de ella y ella terminó engañándome y dejándome por otro chico. Durante mucho tiempo la culpé y estaba muy enojada.

Con razón

Pero a medida que pasaba el tiempo, reconocí algunas cosas: 1) No era exactamente el novio del año y, en muchos sentidos, su engaño y su abandono no me sorprendieron mucho; 2) había muchas señales de advertencia que elegí ignorar o que simplemente ignoraba por completo; y 3) independientemente de sus acciones, tomé una decisión consciente de comprometerme con ella día tras día, y el riesgo de ser engañado siempre fue una posibilidad en ese compromiso. El horrible resultado de esa relación fue una posibilidad de la que había sido consciente desde el primer día. Sí, ella hizo algo de mierda, pero también elegí confiar en ella.

Al final, tomé la decisión consciente de que estaba dispuesto a sacrificar el riesgo de ser lastimado para disfrutar del compromiso de nuestra relación. Y no

tomaría esa decisión de vuelta. Fue mi responsabilidad.

Cuando era más joven, solía tener una relación de amor / odio para las chicas de fiesta superficiales. Era joven y había visto en una película que se suponía que debía ser un chico de fiesta estudioso, así que pasé mucho tiempo tratando de atraer chicas fiesteras borrachas y tener sexo con ellas. Me frustró durante mucho tiempo y la parte de 'odio' del amor / odio fue que llegué a verlos como volubles, estúpidos y superficiales.

Ahora, eso puede ser cierto, pero yo estaba culpando a *ellos* por mi falta de éxito con ellos. Quiero decir, ¿cómo se atreven a no sentirse atraídos por mí? Si no fueran tan tontos, estarían haciendo fila para acostarse conmigo, y así es como debería ser el mundo, ¿verdad?

No, no debería. Esa era una mentalidad inmadura y con derecho a tener. Los estaba culpando por algo de lo que era responsable. Y al hacerlo, me negué a respetarlos como seres humanos, y más bien, elegí verlos simplemente como objetos giratorios de placer sexual que iban a ser conquistados, como en un videojuego.

La verdad era que tenía que tomar una decisión: ¿estaba dispuesto a trabajar para expandir mi comunicación para conectarme con chicas así? Al final del día, esa es la única pregunta relevante. Las mujeres que conoces serán las que conoces, pero ¿estás dispuesto a esforzarte para hacer algo al respecto? Cuando lo hice, descubrí algo: después de todo, muchos de ellos no eran tan estúpidos, superficiales y superficiales. De hecho, muchos de ellos son inteligentes, interesantes y divertidos, ¡y hermosos! Pero hasta que me abrí a esa posibilidad y me encargué de encontrarlos, me estaba perdiendo.

Ponte a prueba para encontrar lo bueno y bello dentro de todos. Está allá. Es tu trabajo encontrarlo. No es su trabajo mostrarte.

## **Motivación sexual**

Otro problema con el que se encuentran muchos hombres, aparte de sus temores y ansiedades, es la aparente falta de motivación para salir y perseguir a las mujeres. Una cosa es sentarse en casa y leer libros como este, pero es algo completamente diferente enloquecer un sábado y obligarse a conocer mujeres. Al principio se requiere mucho esfuerzo, y algunos hombres pueden convencerse fácilmente de que tal vez no valga la pena.

Desde el advenimiento de la pornografía en Internet, es más fácil que nunca para los hombres satisfacer sus impulsos sexuales. Y hoy, hay una generación entera que ha crecido siempre teniendo acceso a tanta pornografía como quieran desde una edad temprana.

Hay muchos movimientos contra la pornografía, e incluso hay teorías sobre la "adicción a la pornografía" que se lanzan. Aunque no existe una prueba científica absoluta (todavía) para la adicción a la pornografía, aquí hay algo que puedo decirte que es absolutamente cierto: la pornografía perjudica tu motivación para perseguir mujeres en la vida real.

Hay una pequeña epidemia de apatía sexual en todo el mundo, donde los esposos, novios e incluso hombres solteros recurren a la pornografía en lugar de las mujeres de la vida real que ven caminando todos los días. Y tiene sentido por qué: es más fácil, las mujeres son calientes, el sexo es más emocionante, está disponible en cualquier momento con el clic de un mouse, es (generalmente) gratis, las chicas nunca dicen que no, no tiene emociones y no hay obligaciones o compromisos involucrados.

El problema es que hay algunos efectos secundarios negativos. El primero es que el porno crea expectativas muy, *muy* poco realistas sobre el sexo, las mujeres y la sexualidad. La pornografía gana dinero al acentuar y exagerar los ideales sexuales. El sexo real con una mujer real a menudo implica momentos incómodos de descubrir qué le gusta, qué te gusta, a quién le gusta de qué manera. También a menudo implica momentos de éxtasis de intimidad emocional, algo que la pornografía nunca puede proporcionar.

Además, las mujeres reales, sin importar cuán calientes estén, tienen imperfecciones, imperfecciones que están cubiertas de pornografía con maquillaje y cirugía plástica. Si un chico se acostumbra demasiado al perfeccionismo de la pornografía, tendrá muchas más dificultades para motivarse por las chicas que ve todos los días.

El otro problema es que el porno es tan fácil que alienta a los hombres a masturbarse *mucho*. Y como todos sabemos, como hombres, cuanto más nos masturbamos, más nos interesamos en la comida y la televisión, y menos nos volvemos en las mujeres y en lograr algo.

Napoleon Hill escribió una sección famosa en su obra clásica *Think and Grow Rich* llamada "Transfiguración sexual". Hill notó y teorizó que los hombres extremadamente exitosos también tenían impulsos sexuales extremadamente altos. Y no solo tenían impulsos sexuales muy altos, sino que también canalizaban esta energía sexual hacia su trabajo y sus logros. A menudo se abstendrían de tener relaciones sexuales o masturbarse durante largos períodos de tiempo y, por lo tanto, se sentirían con más energía.

La ciencia está comenzando a respaldar esto. Los orgasmos, o más exactamente, la eyaculación en los hombres, en realidad causa el agotamiento de varias hormonas y endorfinas que a menudo conducen a comportamientos útiles, así como a la motivación.

Los hombres que se han masturbado constantemente desde la adolescencia a menudo se masturban con tanta fuerza y furia que desensibilizan su pene a escenarios realistas. Cuando te masturbas tres veces al día durante años seguidos, a menudo tienes que agarrarte muy fuerte y frotarte furiosamente para salir. Esto a menudo puede conducir a problemas sexuales e impotencia cuando un hombre realmente se acuesta con una mujer. Esto se debe a que las vaginas son suaves, están húmedas y las sensaciones que te dan son sutiles. Su agarre con puño de hierro hace un trabajo horrible al prepararla para la cálida dama amorosa.

Esto es lo que le recomiendo a usted y a todos los hombres que buscan motivarse y mejorar. Es mi

dieta patentada de masturbación y pornografía la que doy a los hombres. De hecho, todavía sigo esta dieta de vez en cuando cuando quiero

Añadir un poco de motivación a mi vida. Funciona de maravilla, y muchos hombres han obtenido resultados impresionantes. He hablado con muchachos que literalmente se sentaron a leer consejos de citas durante años sin tomar medidas, pero en mi dieta de masturbación y pornografía, en dos semanas estaban allí conociendo mujeres e intentando conseguir citas.

Así que sin más preámbulos...

- Poner fin a toda la pornografía de inmediato. Empezando hoy. Elimina todo de tu computadora. Tire todos los discos o DVD que tenga. Y si tiene problemas para controlar sus impulsos, descargue un software gratuito de bloqueo de sitios web y bloquee indefinidamente todos los sitios porno que conozca. Esto puede sonar horrible o extremo, pero confía en mí. Me lo agradecerás en un mes.
- Limite su masturbación a una vez por semana. Programarla. Escoge un día. Normalmente elijo el lunes. ¡No te desvíes de tu horario de masturbación! Si desea incluso una dosis mayor de motivación (y quiere estar tan cachondo como un niño de 14 años ), limite su masturbación a una vez cada dos semanas. Una vez más, elige un día y agárrate a él.
- Cuando te masturbas, solo puedes fantasear con mujeres que has conocido y con las que no has tenido relaciones sexuales. Podría ser esa mujer en el trabajo. Esa chica que conociste el sábado por la noche. La chica con la que tienes una cita esa semana. Lo que sea. Pero ella

tiene que ser real, y tiene que ser alguien con quien no se ha acostado (pero obviamente quiere).

- Cuando te mastiques, usa loción o lubricante. Hazlo más lento de lo habitual. Arrástrelo más de 10 minutos si puede. Toma tu tiempo con ello. Disfrútala. No puedes hacer esto todos los días, ¿recuerdas?

Siga esto durante algunas semanas y debería sentirse motivado. Si te equivocas o cedes, simplemente comienza de nuevo. No seas duro contigo mismo. Idealmente, en un par de semanas, la idea de salir a acercarse a las mujeres debería sonar emocionante para ti en lugar de una tarea. Esto es bueno. ¡Así que sal y hazlo!



# Capítulo 10

**Cómo superar la ansiedad**

T hink nuevo a la última vez que alguien que no quiere ver intentado salir contigo. Tal vez fue ese tipo molesto en el trabajo. Tal vez fue tu cuñado de oveja negra . Tal vez fue una cita a ciegas cuando tu madre intentó hacerte una cita con la hija de su amiga. Piense en esa situación incómoda en la que tuvo que rechazar a alguien. Piense en la última vez que tuvo que encontrar cortésmente excusas para no pasar tiempo con alguien. ¿Cómo te hizo sentir?

No está bien.

Rechazar a las personas, ya sea que lo hagas descaradamente ("Vete y déjame en paz") o indirectamente ("Oh, estoy realmente ocupado este fin de semana, tal vez en otro momento") es en realidad una situación incómoda e incómoda que nadie disfruta . Muy pocas personas en este mundo disfrutan ser un imbécil o herir los sentimientos de otra persona.

Ahora imagine tener que hacer esto casi semanalmente. No hay nada gratificante al respecto, de hecho, se vuelve frustrante y tedioso. También explica por qué las mujeres parecen quejarse de que los hombres les pegan o de que los hombres son espeluznantes: tienen que rechazarlas, y rechazar a alguien es generalmente una experiencia desagradable o incómoda.

Los hombres que tienen la percepción de las mujeres como estas criaturas centradas en el ego que se ríen de nosotros desde sus cimas sexuales de montaña, repasando qué hombre tiene (una oportunidad) el acceso al coño divino y qué hombre puede desperdiciar su tiempo en soledad. No funciona así.

Piénsalo. ¿Por qué las mujeres gastan tanto tiempo y esfuerzo en su apariencia? ¿Por qué van a bares de solteros y se unen a sitios de citas y prueban citas a ciegas? No lo hacen para poder deleitarse en rechazar a un montón de tipos. Están tan solos y frustrados como nosotros. Quieren conocer a un hombre. Pero no cualquier hombre, un gran hombre, un hombre que tiene confianza,

encantador, divertido e interesante. Un hombre que no es necesitado, que es vulnerable y que sinceramente se expresará con ella.

Ella quiere que seas ese hombre. Ella te apoya secretamente. Ella no quiere rechazarte. Cada vez que un hombre nuevo se acerca a ella, ella se dice en secreto a sí misma: "Por favor, por favor, sé el hombre. Sé el hombre atractivo al que no puedo decirle que no. Y luego tartamudea nerviosamente por comprarle una bebida y hace bromas incómodas sobre el clima y ella vuelve a esa posición terriblemente incómoda de tener que rechazarlo nuevamente.

Otras veces ni siquiera llega tan lejos. Es obvio incluso antes de que abra la boca que se acabó el juego. Está vestido como un payaso o no se ha peinado en tres meses, o está demasiado borracho como para mirarla directamente.

Esta es también la razón por la cual las mujeres están dispuestas a pasar por alto muchos movimientos de cabeza hueca y los errores que cometemos si nos quieren. Es sorprendente cuántas segundas y terceras oportunidades le dará una mujer si le gustas. Ella te está apoyando. Ella es tu mayor fan. Ella dice: "Oh, él se acobardo al invitarme a salir esta vez, pero encontraré una excusa para llamarlo, así que tal vez lo haga la próxima vez". Están rogando que tengas éxito. Lo quieren tan mal como tú. Que las mujeres en la fiesta, en la cafetería, en el sitio de citas, quieren que seas ese hombre increíblemente atractivo, ese hombre que hace que el tiempo se detenga para ellas y puede hacerlas sentir cosas que nunca antes habían sentido. Quieren que seas eso. Y cuando te rechazan, no es porque lo disfruten, o porque tengan un gran ego, o porque seas demasiado bajo o tus músculos no sean lo suficientemente grandes ...

Es porque no le diste ese sentimiento. No la hiciste girar, caer, reír y olvidar dónde estaba o con quién estaba. Eso es lo que ella busca: el hombre que puede hacerla sentir más viva.

La próxima vez que haga su movimiento, cuando ella lo vea venir, y confíe en mí, generalmente lo ve

venir, sepa que ya lo está apoyando. Secretamente, ella quiere que lo hagas

tener éxito tanto como tú. Y por un momento, ella es tu mayor fan.

Y tu papel como hombre es actuar. Todo depende de ti. Siempre está en ti. Mueves las cosas hacia adelante.

Y aquí es donde la gran mayoría de los hombres vacilan. Una acción tan simple como abrir la boca, mover los pies en la dirección correcta o levantar el teléfono, simplemente no lo hacen. El miedo y las racionalizaciones mencionadas en el capítulo anterior son demasiado grandes. Se siente demasiado abrumador. Y no se hace nada.

Y, en última instancia, no importa cuánto leas, cuánto estudies, cuánto veas sobre las citas y la atracción de mujeres, si no puedes tomar medidas, no llegarás a ninguna parte.

Lo más probable es que si estás leyendo esto, este no es el primer libro sobre citas o atracción que hayas leído. Algunos hombres se vuelven adictos a la autoayuda y a los consejos de citas, leen y leen y leen y nunca toman medidas.

De hecho, a veces los hombres usan información y consejos de lectura y acumulación como una forma de evitar tomar medidas. Sienten que si están leyendo un libro de 150 páginas sobre atracciones, entonces están logrando *algo*, ¿verdad? Y mientras estén logrando algo, entonces no tienen que enfrentar lo que temen: salir y pararse frente a una mujer y expresar su verdad, ser vulnerables, someterse al rechazo.

Este no es un problema nuevo. Las industrias de autoayuda y asesoramiento empresarial lo han tratado durante décadas. La industria de consejos de citas para hombres también ha estado lidiando con eso. Pero hasta este momento, ha hecho un trabajo

pobre para motivar a los hombres y ayudarles a enseñarles cómo actuar.

El consejo clásico cuando se trata de actuar es más o menos saltar al fondo hasta aprender a nadar.

La idea era que si tenía un miedo paralizante de acercarse a las mujeres, entonces se inscribía en un "campamento de entrenamiento" o programa donde un entrenador lo lleva a un bar y le grita más o menos

hasta que te acercas a 25 mujeres en una noche. Lo que dices y lo que sucede está por todas partes, pero al menos te estás volviendo loco y estás haciendo algo.

El problema con el método de sobrecarga de tomar medidas es que es a corto plazo y no crea un hábito duradero. Existe un método más simple y menos estresante para lograr resultados a largo plazo sobre sus ansiedades.

## **La guía para superar tu ansiedad**

El miedo es normal. Todos lo tienen de alguna forma, y no desaparecerá pronto. El truco no es eliminarlo; es simplemente entrenarse para comportarse a pesar de ello.

Decir que quieres deshacerte de todo tu miedo es como decir que quieres deshacerte de toda ira o tristeza. Esto suena como un objetivo noble, pero la investigación muestra que en su lugar suprimimos o evitamos las emociones, dejándonos menos capaces de lidiar con ellas la próxima vez que surjan. En cambio, lo que recomiendo es aprender a adaptar nuestras emociones negativas a un comportamiento positivo.

Por ejemplo, se alienta a las personas con problemas de ira a canalizar su enojo a través de medios productivos: hacer ejercicio, trabajar, escribir cartas que muestren sus sentimientos, etc. Para evitar o ignorar el enojo, solo lo empeorará la próxima vez.

Cuando mi primera novia rompió conmigo, tomé una decisión consciente. Me había acostado

deprimido en la cama durante una semana o dos antes de darme cuenta de lo ridículo e inútil que era. Estaba herido y enojado, pero acostarme en la cama y evitarla me estaba estresando. Si voy a estar estresado, bien podría ser productivo.

Entonces decidí probar otra estrategia. Decidí que trabajaría en mí mismo. Me dije a mí misma que lo estaba haciendo para que lamentara haber roto conmigo. Lo hice por despecho. Mi inspiración para la superación personal comenzó con la venganza.

Por primera vez en mi vida, me uní a un gimnasio. Empecé a estudiar más. Salí con una amiga y compré ropa nueva. Fui a fiestas con gente nueva que conocí. Todo el tiempo mi motivación fue la ira y el dolor que tenía hacia

mi ex novia Me iba a convertir en una persona tan increíble, lamentaría haberme dejado alguna vez.

El mismo concepto se puede aplicar a su miedo y ansiedad alrededor de las mujeres.

El otro problema con la interpretación de la ansiedad alrededor de las mujeres como algo que debe eliminarse es que esto a menudo solo sirve para amplificarla. La neurobiología nos ha demostrado que intentar evitar o excluir algo de lo que tememos solo sirve para fortalecer ese miedo.

Por ejemplo, si alguna vez has jugado un deporte y estabas en una situación en la que tuviste que golpear un tiro para ganar el juego, sabes que pensar en la presión y la situación e *intentar* relajarte al respecto solo te pone más nervioso y ansioso

La forma real de lidiar con esto es aceptarlo, abrazarlo y aprovecharlo para mejorar su rendimiento.

En el budismo, hay un dicho: "Lo que resistas persistirá". Y también es cierto en este caso.

La forma correcta de manejar su miedo y su ansiedad es aceptarlo, reconocer que es normal y parte de quién es usted, y ni siquiera tratar de ocultarlo a la mujer que está conociendo.

Piensa en algo en lo que eres muy, muy bueno. Tal vez eres realmente genial en alguna parte de tu trabajo en el trabajo. O tal vez solías ser increíble en el tenis o el ajedrez en la escuela. Tal vez eres un gran orador público.

Todas esas actividades, cuando te pidieron que te pusieras en la línea (gran partido de tenis, gran presentación, gran reunión para liderar), probablemente te pusiste nervioso de antemano. ¿Pero ese nerviosismo te hizo desmoronarse o te vigorizó?

Me encantaba hacer presentaciones en la escuela. Fui genial en ellos. Solía ponerme nervioso antes de cada uno. De hecho, he dado probablemente 75 seminarios y conferencias para mi negocio en los últimos cinco años. Estaba nervioso antes de cada uno de esos también.

Pero el nerviosismo casi se sintió bien. Tenía confianza en mi habilidad. Fue una emoción límite. Sabía que iba a impresionar a todos. Sabía que me amarían. Entonces, aunque estaba nervioso por llegar allí, no podía esperar.

Es como los atletas profesionales que dicen que no pueden dormir la noche anterior a un gran juego. Están nerviosos, pero no pueden esperar para salir. Confían en su capacidad y prosperan con la presión y la ansiedad.

La investigación psicológica en realidad muestra que las personas se desempeñan mejor en actividades bajo cierta cantidad de ansiedad. De hecho, lo que importa no es la ansiedad en sí, sino la confianza de la persona en su propia capacidad para realizar cualquier acción que le preocupe.

Por lo tanto, se trata menos de la ansiedad y más de cuán competente te sientes que eres. Cuanto menos competente se sienta, más la ansiedad lo obstaculizará, más confianza tendrá en su capacidad, más le ayudará la ansiedad.

Esto es en realidad donde muchos consejos sobre citas y teoría de aprendizaje realmente te lastiman.

Explican estos modelos y teorías complicados, le dan toneladas de material para memorizar y practicar, y presentan la tarea de elegir a las mujeres como una tarea complicada similar a la ciencia espacial que solo funciona una vez que lo ha intentado y fallado 1,000 veces. Eso va a asustar a cualquier chico con poca o ninguna experiencia.

El opuesto es verdad. Atraer mujeres no es complicado. Y si puede mantener una conversación con un amigo o familiar, ya posee el único "conjunto de habilidades" requerido para atraer a una mujer. No hay nada que aprender, solo cosas que hacer. Y el miedo no desaparece, aprendes a perfeccionarlo para ayudarte.

Todavía me pongo nervioso cada vez que me acerco a una mujer hermosa que no conozco. Me he acercado probablemente a más de 2.000 en este punto. Todavía me pongo nervioso cada vez que voy a besar a uno. Y probablemente he besado al menos 300 en este momento. Todavía me pongo nervioso cada vez que traigo a una chica nueva a casa. Y me he acostado con más de 100 mujeres.

El miedo nunca se va. Lo que cambia es mi necesidad y vulnerabilidad. La diferencia entre ahora y 2005 es que en aquel entonces, estaba increíblemente necesitada e invertía mucho en cómo me percibían las mujeres. Estos se combinaron para amplificar mi ansiedad de maneras insoportables.

Verán, mucha gente asume que la falta de necesidad significa no tener miedo. Pero la falta de necesidad simplemente significa sentir el miedo y no dejar que te defina. La no necesidad es sentir miedo y decidir que algo más es más importante.

Si digo o hago algo que arruina todo (y todavía lo hago todo el tiempo), realmente no me importa. No cambia lo que siento por mí mismo, y no cambia mi confianza en mi capacidad de interactuar con mujeres en el futuro.



Lo importante no es el nivel de ansiedad o miedo, sino tu competencia en lo que sea que tengas miedo de hacer.

Así que ahora probablemente estés diciendo: "Bueno, eso es bueno, tienes tanta confianza porque has estado con tantas mujeres, pero ¿qué pasa con un chico que tiene poca o ninguna experiencia con mujeres?"

Me alegra que hayas preguntado.

Como dije antes, cuando se trataba de lidiar con el miedo y el rechazo, todos los entrenadores de citas básicamente adoptaron el enfoque de "arrojarlo al fondo y esperar que aprenda a nadar".

Si tuvieras miedo de acercarte a mujeres al azar, te darían líneas locas o te empujarían a situaciones sociales muy intimidantes y difíciles, con la esperanza de "asustarte directamente".

La idea era que si pudieran ponerlo en las peores situaciones posibles, las situaciones sociales simples y regulares dejarían de ser intimidantes.

Supongo que es como tomar a alguien que quiere ponerse en forma y ponerlo en una maratón de inmediato. Ayudará, pero wow, *no* va a ser bonito o agradable. Así que ese maratón, a pesar de lo ridículamente doloroso y difícil que es, solo le dará a alguien un buen ejercicio una vez, no como un hábito.

Si eso es todo y nunca vuelven a hacer ejercicio, entonces volverán a su estado anterior y fuera de forma .

Lo mismo es cierto con nuestros miedos.

La forma de atacar las ansiedades es a través de una exposición gradual y constante. No solo, exposición extrema.

Entonces, por ejemplo, podría tomar una tarde o su descanso para almorzar todos los días y hacer un

punto para acercarse a algunas mujeres que solo piden la hora.

No se requiere nada más, solo pregunte qué hora es.

Encuentre algo fácil, pero repítalo regularmente por un tiempo, hasta que ya no se sienta difícil.

Luego, la próxima semana, sales y le preguntas a las mujeres a qué hora le sigue: "¿Cómo va tu día?"

Y cada día, lentamente lo haces más difícil y más intenso.

Lentamente trabaje hasta que pueda acercarse a las mujeres diciéndoles que cree que son atractivas y pidiéndoles una cita. Se sorprenderá de lo rápido que puede sentirse cómodo haciendo esto.

De hecho, si eres como la mayoría de los chicos y te quedas con él, entonces comenzarás a engancharte con la adrenalina y disfrutarás de las mariposas que obtienes cuando te acercas a una nueva mujer.

Eventualmente, podrá acercarse a cualquier mujer en cualquier circunstancia y expresar su interés en ella sin temor, sin preocuparse por qué decir o qué línea usar.

Y puede aplicar esto a todo tipo de situaciones: ponerse físico con mujeres, enviar correos electrónicos a mujeres en línea, llamar a números de teléfono, humor sexual, conversaciones con mujeres, etc., etc.

Es solo cuestión de saber cómo estructurar su exposición.

¿Tienes miedo de besar chicas en una cita? Desafíate a ti mismo primero para sostener su mano. Una vez que lo hayas hecho varias veces, desafíate a abrazarlos y dejarlo allí. Una vez que hayas hecho eso varias veces, entonces desafíate a besarte

ellos en la mejilla. Y finalmente, desafíate a ti mismo para ir por el beso.

Todos estos objetivos se pueden hacer con la misma chica, e incluso en la misma fecha. Pero la parte importante es escalonar su enfoque en lugar de

esperar que golpee inmediatamente a las chicas por docenas después de una semana.

Se creativo. Otros puntos conflictivos a los que se puede aplicar este método:

- Deteniéndose en la conversación. Estar cómodo hablando de ti mismo.
- Llamar a las chicas y pedirles citas.
- Ir a tener sexo una vez que hayas salido con una chica.
- Coquetear y burlarse de las mujeres.
- Mostrando interés directo. Afirmando que te atraen.

Realmente todo lo que se necesita es un esfuerzo concentrado y concertado de su parte sin esperar que vaya de 0 a 100 en una noche. En cambio, obtendrá pequeños pero lentos éxitos repetidamente, no solo desarrollando su competencia y confianza, sino que también hará que todo el proceso sea mucho más agradable, por lo tanto, lo ayudará a superar su ansiedad.

Y lo mejor de este método es que a medida que se acostumbre a su ansiedad y confíe más en su capacidad, estará más motivado para conocer y salir con más mujeres, lo que aumentará aún más su confianza y competencia y aliviará su ansiedad. mucho más.

Hay un impulso, que es absolutamente integral para desarrollar una vida amorosa saludable y exitosa.

Lo último que diré sobre este método antes de continuar es que solo debes enfocarte en una cosa a la vez. Y cuando yo

diga "enfóquese" en una cosa a la vez, realmente me refiero a cuantificar solo un aspecto de sus interacciones a la vez.

Entonces, si desea estar menos nervioso al acercarse a las mujeres, no se preocupe por cómo obtener

números de teléfono o cuándo ir a besarse o qué mensajes de texto debe escribir. Solo concéntrate en acercarte.

Pero de la misma manera, cuando te enfocas en ser físico y asertivo con las mujeres, no te preocupes por acercarte. Una forma muy común de evasión para los hombres que están aterrorizados por las partes de la "etapa posterior" de salir con mujeres (escalada, citas, sexo, etc.) es que en realidad usarán acercarse a más mujeres como una forma de evasión. Tendrán una mujer hermosa totalmente enamorada de ellos, y en lugar de ver cuán lejos pueden empujar las cosas, tomarán su número y seguirán adelante, porque se dicen que quieren seguir "trabajando en enfoques". Al acercarse no es su problema. ¡Tener relaciones sexuales con mujeres es!

Nuevamente, algo de autoconciencia es fundamental. Tome las cosas de una en una, suba las escaleras lentamente hasta que no solo se sienta cómodo con ellas, sino que se emocione al respecto, y luego continúe con lo siguiente. Esa emoción y entusiasmo se desvanecerán en la siguiente forma de ansiedad y lo motivarán a seguir adelante.

Si esto suena como mucho trabajo, en realidad no lo es. En realidad es mucho menos trabajo. Si tienes miedo de conocer mujeres, entonces significa simplemente comenzar con el paso más simple: pregunta por el momento, únete a un sitio de citas, pide a un amigo que te presente. Y luego dé un paso a la vez, desafiándose cada paso para hacer un poco más que antes. En realidad, es bastante simple y si te enfocas en eso y no te distraes con todo tipo de teoría mundana y extraña, es muy sencillo y se puede lograr rápidamente.

## **Coraje y audacia**

Sentir miedo y actuar a pesar de eso genera coraje. Cada vez que tienes miedo de hacer algo y sientes que una fuerza invisible te detiene, pero de todos modos lo empujas, estás creando coraje dentro de ti mismo.

El coraje es un hábito. El valor es una forma de disciplina. Está tomando una cierta acción a pesar de que tiene ganas de hacer otra cosa. La diferencia aquí es que el coraje implica actuar contra el miedo, mientras que la disciplina implica actuar contra la pereza o la fatiga.

El valor se construye como un músculo. Los ejercicios escalonados en la sección anterior están diseñados para desarrollar progresivamente su coraje. Mientras más coraje desarrolles, más capaz serás de realizar acciones audaces. Las acciones audaces requieren mucha vulnerabilidad y generan falta de necesidad.

Detener a una mujer y pedirle tiempo requiere poco coraje y no es una acción audaz. Está bien dentro de las normas sociales.

Caminar hacia un grupo de seis personas sentadas, pedir hablar con la mujer más atractiva por un momento y decirle que la encuentras hermosa y que te gustaría sacarla alguna vez, es bastante audaz. Es audaz porque requiere mucho coraje para alterar las normas sociales y requiere bastante vulnerabilidad.

Pero hay una advertencia aquí. Debes *saber* que estás interrumpiendo las normas sociales. Debe reconocer que lo que está haciendo es inusual. Si no lo haces, serás visto como alguien que está fuera de contacto y ajeno, lo que no es atractivo.

Este es un error común que cometen muchos de los tipos de desconexión social de los hombres. Dado que están tan fuera de tono con las normas sociales, a menudo no tienen problemas para comportarse de manera audaz. El problema es que no saben cuándo están en negrita o no.

Por ejemplo, una vez trabajé con un chico que estaba muy desconectado socialmente. Estábamos en un centro comercial y estábamos caminando hablando con mujeres juntas.

Cuando bajábamos una escalera mecánica, vimos a una chica muy atractiva subir la escalera mecánica al otro lado. Cuando la pasamos, le mencioné que debería hablar con ella.

Inmediatamente comenzó a correr escaleras abajo y gritarle a ella tratando de presentarse.

Obviamente, esto es algo muy incómodo y extraño. Y si hubiera sido consciente de lo incómodo y extraño que era, habría sido valiente. Pero en cambio, él simplemente no lo sabía, y como tal inmediatamente asustó a la chica.

Es por eso que si alguna vez vas a hacer algo inusual: acercarte a una mujer en un lugar extraño, tratar de besarla en un lugar extraño, invitarla a salir contigo solo después de conocerla, etc., es importante que comunicas que te das cuenta de que lo que estás haciendo es anormal.

"Sabes, nunca he hecho esto antes, y sé que nos acabamos de conocer, pero ¿por qué no vienes al restaurante conmigo?"

"Disculpe, esto es algo aleatorio, pero pensé que eras lindo y quería conocerte".

Cuanto más audaz sea tu acción, mayor atracción crearás. Cuanto más audaz sea la acción, más vulnerabilidad mostrarás y más polarizarás las respuestas.

Si caminas y le preguntas a las mujeres por el tiempo, no las estás polarizando demasiado. La mayoría de ellos te dará el tiempo. El peor rechazo que recibirás puede ser: "Oh, lo siento, no tengo reloj" o algo similar.

Pero si caminas y le preguntas a las mujeres en las citas, vas a tener reacciones polarizadas: sí nervioso y excitado, y no tenso y reservado. O tal vez algunos enojados no. Si va más allá e intenta besar a una mujer en un momento inesperado, obtendrá un sí muy entusiasta o un no entusiasta.

El punto es: una mayor audacia conduce a una mayor polarización.

Este es otro argumento más para comportarse de manera asertiva. Esta es también la razón por la cual uno de mis mantras que le digo a los hombres es: "Siempre erramos del lado de la asertividad".

Siempre que tenga dudas sobre lo que debe hacer, errar del lado de la asertividad. Elige la acción más audaz. Porque si tu

espere la oportunidad más segura y menos audaz de moverse, es probable que la atracción sea menor o incluso disminuya.

Pero el comportamiento audaz por sí solo irá tan lejos. La audacia debe ser moldeada por una comunicación carismática y eficiente. Solo comportarse de manera imprudente y atraerá a algunas mujeres hacia usted, y le dará oportunidades sexuales (particularmente en entornos de fiesta), pero sin comunicarse de una manera encantadora e interesante, y sin ser consciente de las normas sociales, es poco probable que obtenga muchas mujeres. quedarse y sus relaciones no serán tan agradables.

Puedes construir un estilo de vida y una personalidad increíblemente atractivos, enfocarte en el grupo demográfico adecuado, actuar audazmente y perseguir a las mujeres sin vergüenza, pero si no puedes comunicarles bien tus intenciones y tu personalidad, entonces será difícil mantener su interés por muy largo.

La quinta parte cubrirá cómo renovar su comunicación y cómo causar buenas impresiones a todos los que conozca.

# **Parte V: Comunicación honesta**

## **Capítulo 11**



## Sus intenciones

En el Capítulo 3, hablamos sobre cómo la vulnerabilidad solo tiene peso cuando se comunica incondicionalmente, es decir, cuando felicitas a una mujer o te expresas, no lo estás haciendo con un motivo oculto, simplemente estás expresando tú mismo.

En este capítulo, me gustaría llevar esa idea más allá.

Los hombres se comunican principalmente a través de hechos, historias y datos. Discutimos estadísticas deportivas, cómo arreglamos nuestro automóvil el fin de semana pasado y dónde planeamos ir el próximo mes. Si un hombre dice: "Te veré a las 6 PM", normalmente lo dice literalmente. Si un hombre te dice que solía ser el mejor jugador de baloncesto de su universidad, lo tomas al pie de la letra, incluso si puede estar exagerando un poco. Si un hombre dice que no le gustas, significa que ya no es tu amigo y sigues adelante.

Las mujeres se comunican más en sentimientos y, más específicamente, a través de intenciones. Claro, todavía prestan atención a los hechos y las historias en la superficie, pero lo que realmente se les comunica es la intención y el sentimiento subyacente.

Esto es subcomunicación.

Es por eso que tu novia puede enojarse y decirte que odia cuando pasas tiempo con tus amigos una noche, y luego la noche siguiente insiste en que vayas a tu liga de boliche semanal y no veas ninguna contradicción en sus declaraciones. La primera noche, sintió que no le prestabas suficiente atención. En el segundo, se sintió segura contigo y quiere que seas feliz. El problema no era en realidad tus amigos, era simplemente su sentimiento valorado.

No hace falta decir que este tipo de cosas a menudo confunden a los hombres, a menudo durante toda la vida.

Esta es la razón por la cual los hombres a menudo refieren a las mujeres como "locas", "irracionales" o "inestables".

El hecho de que los hombres sean ajenos a las emociones e intenciones que subrayan todo lo que las mujeres dicen a menudo hace que las mujeres sientan que los hombres son "desalmados", "fríos", "imbéciles", "idiotas egoístas" o que "no escuchan".

Escuchamos, generalmente estamos jugando en el extremo poco profundo de la piscina.

En el Capítulo 3, conté la historia de la época en que mi amigo caminaba preguntando a las mujeres si podía orinar en su trasero. Obviamente, sus palabras fueron absolutamente ridículas, y todas las mujeres a las que se acercó, tanto las que lo rechazaron como la que se fue a su casa, no le dieron mucho crédito a sus palabras.

Pero su intención era fuerte y clara: no me importa lo que pienses, quiero divertirme esta noche y mi idea de diversión es un poco extrema porque soy extrema. Obviamente, esto asustó a algunas mujeres. Pero una vez que encontró a alguien a quien le gustaban sus intenciones, ella se aferró rápidamente y con fuerza.

Ese es un ejemplo extremo, pero aquí hay otro ejemplo mucho más común.

Algunos consejos de citas le dicen a los hombres que no feliciten a una mujer demasiado pronto o con demasiada frecuencia. La razón de esto es que la mayoría de los hombres que leen consejos sobre citas tienen malas intenciones: son necesitados y buscan validarse a través del sexo o el afecto femenino. Entonces, cuando un hombre felicita a una mujer por necesidad, hará que una mujer se sienta incómoda y objetivada.

Ahora, si un hombre felicita a una mujer por un genuino aprecio por ella, ella escuchará su intención y también lo apreciará genuinamente.

Las burlas y el coqueteo con las mujeres es otro gran ejemplo. Muchos hombres, cuando comienzan a tratar de coquetear con las mujeres, se burlarán de ellas o las "negarán". Pregúntese esto, ¿cuál es la diferencia entre una provocación y un insulto? Ambas son declaraciones despectivas. Ambos a menudo incorporan humor. Entonces, ¿cuál es la diferencia?

Intención. Las burlas se hacen con una intención divertida y positiva. Los insultos se hacen con una intención negativa.

¿O cuál es la diferencia entre compartir y presumir? Digamos que eres amigo de una celebridad. ¿Cuál es la diferencia entre compartir tu experiencia de vida con una mujer (atractiva) y presumir de ella (poco atractiva)?

Con suerte, ya te estás dando cuenta: es la intención. ¿Cuál es tu intención? ¿Estás tratando de impresionarla (necesitada) y, por lo tanto, presumir? ¿O te estás compartiendo (vulnerabilidad) y por lo tanto polarizándola?

Esto se relaciona directamente con lo que hablamos en el Capítulo 1 con respecto a la inversión, la necesidad y la validación. Un hombre extremadamente necesitado tendrá intenciones dominadas al buscar la validación y aprobación y, por lo tanto, no será atractivo, independientemente de cualquier cosa que diga. Un hombre no necesitado tendrá intenciones dominadas por la vulnerabilidad y, por lo tanto, será atractivo independientemente de lo que diga.

Obviamente, existen consideraciones técnicas sobre cómo comunicarse con las personas, que cubriremos a lo largo de este capítulo y el siguiente. Pero el punto central es que lo que realmente habla tiene mucha menos influencia en sus resultados que sus intenciones.

Todo en este capítulo y en el siguiente asume que está actuando según las intenciones correctas. Recuerda, las mujeres no ven tus rasgos, ven cómo te presentas. No escuchan tus palabras, escuchan tus intenciones. Si sufres de rechazo crónico, entonces te estás presentando mal y / o tienes malas intenciones. En ambos casos, usted está necesitado y, por lo tanto, siempre será visto como poco atractivo hasta que pueda invertir en usted mismo.

**Escalofriante**

El temor número uno de disuadir a los hombres de expresar abiertamente sus deseos sexuales hacia las mujeres es el miedo a ser percibidos como "espeluznantes".

Antes de saltar a qué es exactamente lo espeluznante, y a qué se refieren las mujeres cuando se quejan de eso, necesito dar

mismo tipo de suero de verdad dolorosa que di para rechazar:

*No existe un hombre al que adoren las mujeres que a veces no es espeluznante.*

El hecho de la vida es que si eres un hombre que expresa su sexualidad libremente (y deberías hacerlo), algunas mujeres, algunas veces, te encontrarán espeluznante. Es simplemente inevitable. No importa cuán genial, rico, guapo y encantador seas, en algún momento, en algún lugar una mujer va a ser asustada por ti. Vive con ello.

Entonces, como un sabio amigo mío a veces dice: "Date permiso para ser espeluznante". No *trates* de ser espeluznante. Y definitivamente no camine buscando intimidar a las mujeres. Simplemente acepte que a veces suceden problemas de comunicación, se producen situaciones incómodas y las cosas se malinterpretan. Así es la vida. Mientras sea respetuoso en la forma en que se expresa, nunca debería haber un problema grave.

No hay otra manera. Y mira, no es el fin del mundo. No hay policías espeluznantes que vengán a esposarlo y arrojarlo a la prisión de Creep, donde esperará su cita en la corte donde lo acusan de ser espeluznante en tercer grado.

La espeluznante es uno de estos conceptos vagos que todos conocen, pero nadie puede realmente ponerlo en palabras. Si le preguntas a las mujeres qué es lo espeluznante, te darán respuestas indirectas e inevitablemente caerán en ejemplos de espeluznante en lugar de una definición real.

Por supuesto, sus ejemplos están por todo el mapa y parecen no tener absolutamente ninguna rima o razón para ellos.

(Por lo que vale, le hice esta pregunta a un grupo de amigas y obtuve respuestas con ejemplos de escalofríos que iban desde "tenía manos delicadas" hasta "me agarró muy fuerte del brazo sin ninguna razón", a "poner demasiados emoticones en mensajes de texto", a "te mira de manera divertida cuando habla". Como suele ser el caso, las mujeres son autoridades terribles sobre *por qué* les gusta / no les gusta algo, todo lo que saben es que les gusta / no les gusta eso.)

Entonces, a riesgo de sonar como un imbécil, permíteme tirar mi sombrero al ring y dar una definición concreta del fenómeno:

*La espeluznante se comporta de una manera que hace que una mujer se sienta insegura sexualmente.*

Cuanto más te salgas de tus intenciones, más desconfiada será de tus acciones y palabras. Y cuanto más desconfiada sea, más insegura se sentirá y más espeluznante te volverás. Por ejemplo, si te acercas a una mujer y te paras allí y hablas sobre el clima, pero estás mirando su estante todo el tiempo mientras te lames los labios, entonces te encontrarás espeluznante. Sus acciones y palabras están completamente fuera de línea con sus intenciones y ella puede ver eso.

Incluso si le dices honestamente: "Tienes grandes tetas", serás espeluznante. No por falta de intención, sino porque ella no te conoce y la mayoría de las mujeres no se sienten cómodas siendo sexuales con hombres que no conocen. La confianza lleva tiempo. Ella tiene que ver que tus acciones se alinean con tus intenciones antes de que pueda sentirse cómoda exponiéndose a ti y haciéndose vulnerable.

Las mujeres tienen mucho más que perder al expresar su sexualidad que los hombres. Hacen bebés. Nosotros no. Son violadas y / o agredidas sexualmente a un ritmo sorprendentemente alto. Nosotros no. Tienen cinco mil años de historia cultural sexista que los hace sentir como una puta. Nosotros no.

El segundo en que los haces sentir incómodos sexualmente es el segundo en que te vuelves un escalofriante y el segundo en que encuentra una excusa para alejarse de ti lo más rápido que puede.

Es por eso que la vulnerabilidad es tan grande. Cuando eres vulnerable con alguien que no conoces, esto genera confianza en él y, a cambio, se volverá más vulnerable hacia ti. Cuanto más vulnerable esté una mujer dispuesta a estar cerca de ti, menos probabilidades tendrás de asustarla.

(Advertencia 1: La vulnerabilidad aún está sujeta a las intenciones correctas. Si le cuentas a una chica una historia de sollozo sin otra razón que hacer que sienta pena por ti y que duerma contigo, entonces adivina qué, ¡todavía eres espeluznante!)

(Advertencia 2: El sexo puede ser visto como el último acto de vulnerabilidad para una mujer. Cuanto más vulnerable te hagas a su alrededor, al liderar, al compartir tus intenciones, al ser honesto, más confiará en ti y se volverá vulnerable a cambio. El sexo es un efecto secundario de esa vulnerabilidad mutua).

Paradójicamente, la forma de interactuar con las mujeres de una manera vulnerable y, por lo tanto, la forma de combatir el miedo, es aceptar que algunas mujeres te encontrarán espeluznante algunas veces. Al igual que con el rechazo, cuanto más esté dispuesto a arriesgarse, menos sucederá.

Cuanto más cómodo se sienta con las mujeres que lo encuentran espeluznante, y cuanto más desinhibidas y vulnerables sean sus acciones y palabras en torno a las mujeres, y cuanto más consciente y respetuoso sea de sus intereses y deseos, menos probable será que lo encuentren espeluznante. Cuanto más reservado y cerrado sea sobre sus intenciones, cuanto más intente manipularla y engañarla sobre lo que quiere y quién es usted, más ignorará sus sentimientos y acciones hacia usted, más probabilidades tendrá de volverse espeluznante. .

Obviamente, hay aspectos técnicos de la comunicación que también afectan esto. Mal lenguaje corporal, temas de conversación extraños, humor sin calibrar, toques inapropiados: todo esto puede hacer que te asuste, incluso con las mejores intenciones. Es por eso que digo que en algún momento tienes que aceptar que vas a asustar a algunas mujeres y eso está bien. Porque la alternativa es esconder tu sexualidad y esperar que una mujer venga a ti, y bueno, todos sabemos lo bien que funciona.

## **Tensión sexual**

Coquetear es lo contrario de lo espeluznante. Coquetear es expresar tu sexualidad de una manera que hace que una mujer se sienta sexualmente

seguro.

A veces, la sexualidad de su comportamiento es abierta, a veces es sutil, a veces está implícita. Pero cuando se hace correctamente, es aceptado y apreciado por las mujeres.

Si buscas consejos sobre citas y recoges consejos, encontrarás docenas y docenas de métodos de “atracción de atracción” con mujeres. Algunos de los más populares incluyen burlas, bromas, negaciones, engreído / divertido, push / pull, calificación, declaraciones de interés, descalificadores falsos, juegos de roles, liderazgo y estimulación, obtención de valores, trucos de magia, lectura en frío, falsas conclusiones, palabras juegos, juegos de mano, apuestas y competición, etc.

Lo más probable es que haya leído o esté familiarizado con al menos algunos de estos conceptos. Si no sabes cuáles son la mayoría de ellos, entonces bueno, no te preocupes por eso. No, lo digo en serio, no se preocupe, porque todos siguen el mismo patrón básico.

*Coquetear es expresar tu sexualidad a una mujer de una manera que la hace sentir segura de expresar su sexualidad hacia ti.*

En pocas palabras, lo que muchos hombres llaman "juego" es su habilidad para coquetear con las mujeres. ¿Qué tan bien pueden expresar su sexualidad a las mujeres con respuestas positivas? Si pueden hacerlo con frecuencia, tienen "juego".

Las tácticas o estrategias utilizadas (burlas, etc.) lo hacen a su manera, pero todas siguen el mismo patrón. Por el bien del tiempo y el espacio (y el aburrimiento), estaré agrupando la mayoría de los métodos de coqueteo en dos grupos diferentes: burlas y audacia. Tanto el tipo de coqueteo burlón como el audaz (ya sea negación, comida falsa o juegos de rol) siguen la misma fórmula básica: todos implican romper la relación para generar tensión sexual.

La investigación científica muestra que la tensión sexual aumenta cuando la incertidumbre de las posibilidades sexuales potenciales se presenta en una interacción.

Por ejemplo, si digo algo con insinuaciones sexuales implícitas como, "Bueno, eso es genial que te gusten los gatos, tal vez pueda venir y jugar con tu coño por un tiempo", esto genera tensión sexual porque, suponiendo que no arroje Su bebida en la cara o abofetearme, deja la posibilidad de un futuro encuentro sexual sobre la mesa. Es una historia sin fin, el cerebro humano quiere saber qué pasa después. Y en este caso, lo que sucede después es probablemente algo sexual.

Las conductas de tipo burlón generan tensión sexual porque generan incertidumbre sobre si realmente estás interesado o no en una mujer. En el ejemplo anterior, dependiendo del contexto y la situación, podría estar bromeando y ser gracioso. O podría ser totalmente serio y enmascarar mis deseos detrás de una broma poco velada . Ella no lo sabe Y eso es lo que lo hace tan bueno. La incertidumbre genera la tensión.



Si molestas a una mujer por su cabello, diciéndole que se ve como ET con una permanente, o que tu abuela alguna vez tuvo una peluca como esa, logras tensión sexual porque estás enviando señales mixtas. Sus intenciones envían una señal de "Sí, me gustas", mientras que tus palabras envían una señal de "No, no lo hago". Esto genera incertidumbre y, por lo tanto, tensión sexual.

Esta es la razón por la cual la mayoría de los consejos de citas en la cultura occidental, tanto para hombres *como para* mujeres, lo alientan a enviar mensajes mixtos, "jugar duro para conseguir" o jugar entre ellos. Claro, distorsiona las intenciones, pero también genera incertidumbre y, por lo tanto, tensión sexual.

Pero uno puede coquetear siendo claro con sus intenciones también. Uno puede expresar sus deseos sexuales claramente o incluso incluso moverse para hacer que esos deseos sexuales sucedan. Es contradictorio, pero también puede generar mucha incertidumbre y tensión sexual.

Por ejemplo, digamos que conoces a una mujer y sales y dices: "Creo que eres hermosa, me gustaría llevarte a una cita".

Muchos hombres se encogen ante esta idea. Los hombres necesitados lo odian porque piensan que los hará espeluznantes. Los hombres narcisistas lo odian porque creen que están cediendo su poder.

Pero en realidad, es una de las cosas más poderosas y prácticas que puedes decir. No solo es vulnerable, como hemos discutido extensamente, sino que también genera mucha más tensión sexual.

¿Pero cómo? Si ella ya sabe que te gusta, ¿cómo puede generar tensión? No hay incertidumbre.

Oh, pero lo hay. Simplemente no es obvio de inmediato. Observar:

1. En primer lugar, una declaración directa como esa es polarizante. Entonces, si una mujer no está interesada en ti, te lo

hará saber allí mismo. Si ella está interesada en ti, esta declaración audaz la emocionará tanto que tú también lo sabrás en ese momento. De cualquier manera, tú ganas.

2. Las mujeres se excitan al ser deseadas, ¿recuerdas? Son excitados por hombres que realizan comportamientos audaces hacia ellos. Entonces la excita.

3. También demuestra que no eres necesitado, lo que te hace más atractivo para ella.

4. Así que ahora tenemos una mujer excitada que está interesada, y un hombre atractivo que es audaz y vulnerable. Y ambos han sugerido implícita o explícitamente interés sexual. De repente, esto abre todo tipo de nuevas preguntas y oportunidades: ¿Qué sucederá después? Es tan audaz y directo que no tengo idea de lo que dirá o hará. ¿Quiere besarme? ¿Quiere follarme? ¿Quiero follarlo? Lo hago y no lo hago. No se que hacer. ¿Cuándo me va a tocar? ¿Cómo será? Lo amaré

Mira, si un hombre está teniendo una conversación inocua con un montón de charlas, nunca hay incertidumbre en la mente de la mujer sobre dónde están las cosas. La conversación es superficial y simple, por lo que no hay dudas sobre por qué están hablando o la importancia de lo que están hablando.

Si un hombre comienza a coquetear con una mujer burlándose de ella, entonces de repente agrega una nueva dimensión creando incertidumbre: ¿le gusto o no? ¿Por qué está coqueteando conmigo?

Pero si un hombre toma la ruta audaz y vulnerable, y está dispuesto a arriesgarse al rechazo, es recompensado creando enormes cantidades de tensión sexual, porque de un solo golpe has transportado el contexto lejos de: "¿De qué hablamos después?" a "¿Qué dirá o hará conmigo después?"

Esto es extremadamente poderoso.

Por supuesto, esto es a menudo más fácil decirlo que hacerlo. Coquetear de esta manera requiere mostrar vulnerabilidad, arriesgarse al rechazo y / o ser potencialmente espeluznante. Y al principio, puedes coquetear de manera necesitada y suplicante, repeler a las mujeres incluso más rápido que cuando eras simple y aburrido. Pero eventualmente, exponerse a usted mismo y a sus deseos sexuales lo obligará a estar menos invertido, más seguro, más dominante y más atractivo. Las burlas ayudarán al crear la percepción de no necesidad, y la audacia hará que las mujeres sean cada vez más receptivas a sus eventuales avances sexuales.

Pero a diferencia del miedo a vivir un estilo de vida atractivo, coquetear y expresar su sexualidad requiere comunicarse de manera efectiva. Requiere competencia en ciertos comportamientos sociales. Y los comportamientos sociales, como cualquier otro tipo de comportamiento, no se recogen de la noche a la mañana. Deben construirse y perfeccionarse mediante la práctica.

## **Desarrollando una conexión emocional**

Tu capacidad de conectarte emocionalmente con una mujer es proporcional a lo consciente que eres de tus propios procesos y motivaciones emocionales.

Como se describe en el Capítulo 2, la autoconciencia y la vulnerabilidad harán que te comportes de una manera menos necesitada, le dan la oportunidad de conocer el "verdadero yo", confiar en ti y abrir sus propias emociones hacia ti.

En definitiva, esto es lo que la mayoría de las mujeres quieren. Si miras las novelas románticas, básicamente la versión femenina del porno, todas siguen más o menos exactamente el mismo patrón: el héroe masculino del tipo de chico malo duro y resistente es problemático pero fuerte, y mientras se abre lentamente y comparte sus verdaderas emociones y desea con la heroína, ella puede apoyarlo, salvarlo y finalmente enamorarse de él. Por supuesto, viven felices para siempre.

Este es más o menos el modelo de la seducción: un exterior fuerte, de alto estatus, atractivo (estilo de vida y apariencia), sin miedo y capaz de abrirse y compartir su lado vulnerable con ella. Las mujeres se debilitan en las rodillas por esta mierda. Y ni siquiera es consciente la mayor parte del tiempo.

Todo lo que se requiere es un cierto nivel de autoconciencia emocional y vulnerabilidad en sus interacciones.

Y déjame decirte que las conexiones emocionales son *poderosas*. Mucho más poderoso que cualquier tipo de tácticas o trucos que puedas aprender en otros libros. Cuando te conectas emocionalmente con las mujeres, realmente se abren a ti de formas que no puedes imaginar, tus interacciones y relaciones con ellas se convierten en estas experiencias ricas y únicas que nunca se pueden replicar, el sexo es mucho mejor y todos los juegos mentales, escamas y ambivalencia se va por la ventana.

Una gran cantidad de consejos sobre citas y citas es lo que yo llamo "atracción obsesionada". Tiene una constante e incesante insistencia en ser el tipo más atractivo / alfa posible, generalmente empleando todo tipo de trucos, juegos, tácticas, técnicas, manipulación y otras falsedades. La obsesión por la atracción proviene de un lugar de inseguridad. Busca validación. Es un comportamiento necesitado y, por lo tanto, auto-sabotaje a largo plazo.

No se trata de la atracción. Ella se siente atraída por los hombres todo el tiempo, pero no se acuesta con ninguno de ellos ni sale con ellos. Mujeres en realidad

no duermas con la mayoría de los hombres que les atraen porque se sentirían cachondos o baratos.

Su sensación de zorra o barata no se trata de una cuestión de "Oh, me puse en una primera cita". No se trata de la cantidad de citas, las horas que pasaron juntos o cuántas cenas le compraste.

Sentirse cachonda se trata de acostarse con un hombre que no se preocupa por ella o que no se ha conectado con ella. Si ella no confía en ti o no está 100% convencido de que realmente te gusta y que te preocupas por ella, entonces no lo hará. Y si lo hace, se arrepentirá y se sentirá sucia.

Entonces, ¿cómo desarrollas conexiones emocionales profundas y duraderas con las mujeres, conexiones que harán volar tu mente y tu corazón al igual que los de ella también? ¿Conexiones que te darán algunas de las mejores noches y sexo de tu vida?

Me alegra que hayas preguntado.

Aquí está el patrón básico, y debería reconocer una gran superposición aquí con el Capítulo 2:

- Tomar conciencia de sus propias emociones, motivaciones e historia de vida.
- Tomar la iniciativa compartiendo esas emociones, motivaciones e historias de vida primero.
- Compartir primero crea confianza y la alienta a abrirse y compartir a cambio.
- Idealmente, cuanto más sucede, más personales se vuelven las historias y más profundas son las emociones a través de las cuales te conectas.

Por ejemplo, tome una conversación simple sobre la música que les gusta a los dos. A ella le gusta Empire of the Sun. Te gusta el Imperio del sol. En lugar de decir: "Me gusta mucho Empire of the Sun", puede expandirse y hablar sobre *por qué* le gusta Empire of the Sun.

En lugar de simplemente, "Me gusta el Imperio del Sol", se podría decir: "Me encanta el Imperio del Sol".

## Siempre me recuerdan a mi

hermano. Mi hermano solía llevarme a la escuela durante años, y él explotaba Empire of the Sun todas las mañanas. Mirando hacia atrás, significó mucho para mí, mi hermano me cuidaba así. Mi papá siempre estaba muy ocupado. Así que Empire of the Sun siempre me recuerda eso. Esos momentos de aprecio que no reconoces hasta años después".

Wow, eso es un poco intenso, ¿verdad? Esa es la idea. Si te sientes incómodo solo leyendo eso e imaginándote diciendo algo así, entonces está bien. Eso es vulnerabilidad. Y, en última instancia, eso es lo que te hará un hombre atractivo que puede conectarse emocionalmente con las mujeres.

Las cosas pueden ir aún más profundo también. Por ejemplo, una cosa es hablar de trabajos. Tal vez es abogada y proviene de un entorno inmigrante pobre. Puede ser obvio que ella trabajó muy duro y es muy ambiciosa. Podrías relacionarte con eso compartiendo cómo cuando eras adolescente, un par de tus mejores amigos resultaron heridos en un accidente automovilístico y cómo eso te afectó, te asustó y te ayudó a estar agradecido por cada día que tienes, cómo empezaste a aprovechar su tiempo y potencial y trabajó muy duro para llegar a donde está.

Sea lo que sea, ábrelo. Ponte a prueba para ir un nivel más profundo.

Y la regla más importante de la conexión emocional es relacionarse con los sentimientos, no con los hechos. La seducción se trata de sentimientos, no de hechos. Es por eso que a menudo puedes conocer a una mujer que tiene *mucho* en común contigo: la misma ciudad natal, la misma ocupación, los mismos intereses, vive en la misma calle, y no tiene conexión ni química en absoluto. Pero luego puedes conocer a una mujer que ha vivido una vida completamente diferente a la tuya, pero si puedes relacionarte con las luchas emocionales y las realidades emocionales por las que ha pasado, puedes conectarte profundamente con ella.

Puede ser una niña rica cuyo padre murió cuando ella tenía ocho años y que fue enviada a un internado, y es posible que haya tenido que salir de la pobreza en la India y luego mudarse a los EE. UU., Pero emocionalmente, puede relacionarse muy profundamente - la

alienación del hogar, crecer sin un sentido de familia o apoyo que no sea el logro, sentirse aislado por su talento.

Todos en este planeta comparten un puñado de realidades emocionales universales: ambición, vergüenza, alienación, soledad, logros, arrepentimiento, dificultades, amistad, amor, desamor. Todos lo hemos experimentado. Los hechos cambian, los sentimientos son los mismos. No me importa lo superficial, tonta, rara o molesta que sea, lo tiene en algún lugar de ella. Es su trabajo desenterrarlo y conectarse con él. Ahí es donde está el oro. Ahí es donde sucede la verdadera magia. Ponte a prueba para encontrarlo. Porque una vez que lo hagas, nunca volverás.

Y la idea errónea más importante acerca de generar una fuerte conexión emocional es que te obliga a algún tipo de compromiso. No lo hace. Aunque es más probable que los dos quieran comprometerse el uno con el otro, un compromiso de relación es una construcción intelectual, la conexión emocional ocurre orgánicamente en un nivel inconsciente.

Sin embargo, tenga cuidado, algunas mujeres se sentirán engañadas si se acerca demasiado a ellas sin cumplir ningún tipo de compromiso. Nuestra cultura ha metido en la cabeza de las mujeres que la emoción es igual al compromiso es igual a la felicidad de siempre, pero eso rara vez es el caso. Por lo tanto, asegúrese de que cuando se conecte con las mujeres en un nivel profundo, puedan manejarlo, que sean lo suficientemente conscientes como para comprender sus expectativas y que solo porque sienten mucho el uno con el otro, no estén necesariamente obligados el uno al otro.

## Construyendo y Rompiendo Hábitos

Sus habilidades de comunicación son una serie de hábitos superpuestos. Tiene hábitos que influyen en cuándo y cómo hace contacto visual con las personas, cómo habla, sus inflexiones de voz, qué tipo de preguntas hace, si dirige la conversación o la sigue, si siente curiosidad por los demás o es egocéntrico, con qué frecuencia sonríes, miras hacia otro lado o te ríes. La lista sigue y sigue.

Si tiene problemas para relacionarse con las personas, especialmente con las mujeres, entonces es probable que haya desarrollado hábitos de comunicación que no son atractivos y que no le están sirviendo bien.

Algunos de estos hábitos son fáciles de aprender y corregir, como hacer más contacto visual. Otros son más difíciles de notar y más difíciles de arreglar, por ejemplo, difieren de la opinión de los demás al hacer una observación.

Los hábitos específicos que son atractivos y poco atractivos se tratarán en el próximo capítulo. Pero por ahora, quiero terminar este capítulo repasando el proceso mediante el cual puede desarrollar y romper estos hábitos.

Muchos hombres tienen la idea equivocada. Leerán algunos consejos de citas diciendo algo como "tóquela en el brazo cuando le sonrías". Luego saldrán y lo harán y se sentirá muy incómodo y forzado, por lo que nunca lo volverán a hacer.

La razón por la que se siente incómodo y forzado es porque nunca lo han hecho antes. Todavía no es un hábito para ellos. De hecho, *no* tocar a una mujer cuando sonrío es un hábito, y están tratando de romperlo. Los hábitos son difíciles de romper. Toman tiempo. Y tienes que hacerlos repetidamente.

El truco consiste en identificar los buenos / malos hábitos que desea construir o romper y centrarse en ellos conscientemente hasta que sean una segunda naturaleza. Esto en realidad no lleva mucho tiempo.



Para cosas simples como el contacto visual o la postura, solo puede tomar unas pocas semanas. Para cosas como tocar o hacer declaraciones en lugar de preguntas, puede ser aún más corto.

De cualquier manera, cuanto más implemente los hábitos, mejores serán sus reacciones de las mujeres, lo que aumentará su motivación para implementar los hábitos aún más.

Básicamente, lo que estoy diciendo aquí, es que todo lo que se describe en el próximo capítulo no es una solución de la noche a la mañana, tienes que salir y hacerlo una y otra vez.

Y al igual que cuando desensibilizas tus ansiedades, debes concentrarte en uno a la vez, dos a lo sumo.

Otro problema con el que se encuentran muchos hombres es que aprenden que necesitan hacer un fuerte contacto visual, recostarse sobre su pie trasero, tocar el enfoque, hacer observaciones sobre sus rasgos, calificarla en sus pasiones, sonreír cuando sonrío y tocarla. cuando ella se ríe *todo al mismo tiempo*.

Entonces salen, se enredan por completo y no saben en qué concentrarse y no pueden concentrarse en todos los comportamientos al mismo tiempo.

A menudo en realidad empeora sus interacciones.

No haremos eso. De hecho, creo que muchos de los pequeños hábitos mencionados anteriormente están sobrevalorados. Presentaré hábitos sociales atractivos en términos más generales para que 1) tenga menos cosas que obstruyan su cerebro, y 2) aún habrá espacio para expresar su personalidad y sus garrapatas únicas.

También notará que muchos de estos hábitos están directamente relacionados con la superación de los miedos y las ansiedades como se discutió en los Capítulos 9 y 10. Por ejemplo, desarrollar el hábito de tocar a una mujer cuando hace una broma se relaciona directamente con una ansiedad que muchos hombres sienten. mostrando interés sexual

El hábito de sonreír cuando te presentas a alguien se relaciona con la ansiedad de conocer gente nueva.

Muchos de estos comportamientos están relacionados con sus ansiedades. Y lo interesante es que puede resolverlos desde ambos lados: arreglar sus comportamientos externos ayudará a aliviar su ansiedad interna, y aliviar su ansiedad interna ayudará a corregir sus comportamientos externos.

Como siempre, los comportamientos sociales atractivos se basan en la comodidad de hacerte vulnerable, una expresión honesta de tus deseos y, en última instancia, encarnar la no necesidad e invertir en ti mismo.

## **Capítulo 12**

# Cómo mejorar tu coqueteo

A veces, incluso si sus intenciones están en línea y se expresa abiertamente, las personas no siempre lo percibirán correctamente. La comunicación siempre está para interpretación; por lo tanto, siempre habrá una posibilidad de que te malinterpreten o que la gente haga juicios incorrectos sobre ti. También hay una buena posibilidad de que no te estés expresando de manera *clara o efectiva*.

Por ejemplo, puedes invitar a una chica a tomar un café. Pero tal vez no tiene experiencia o proviene de un entorno conservador, por lo que lo que es una clara declaración de interés de usted, le parece solo una invitación para la amistad.

O tal vez felicita a una mujer por su vestido. Pero por alguna razón, tu tonalidad y expresión facial no son claras y ella piensa que estás siendo sarcástica. Tal vez es insegura y muy delicada con los hombres que la felicitan, por lo que responde negativamente.

A la larga, los malentendidos y las malas comunicaciones son inevitables. No importa cuán claro y encantador seas, siempre habrá mujeres que malinterpreten lo que les dices y tus intenciones. Esto es un hecho de la vida y algo a lo que tienes que acostumbrarte.

Pero lo que podemos controlar es cuán eficiente y abiertamente nos comunicamos al aprender habilidades de comunicación claras y efectivas. Cuanto mejores sean nuestras habilidades de comunicación, más claramente podremos expresarnos y mostrar interés sexual. Cuanto más claramente nos expresemos y demostremos interés sexual, más probable será que podamos conectarnos con las mujeres de una manera sexual y emocional.

Es triste pero cierto. A menudo hay situaciones en las que una mujer estará sexualmente interesada en un hombre, pero su incapacidad para comunicarse sus intenciones entre sí claramente descarrilará toda la interacción. No hay excusa para dejar que esto suceda.

Y al igual que con los tres fundamentos, encontrará que una comunicación clara mejorará otras áreas de su vida: sus relaciones profesionales, sus relaciones familiares, sus amistades, sus habilidades de trabajo en red, tanto como mejora sus relaciones románticas y su capacidad de conocer y atraer mujeres.

## **Primeras impresiones**

Las primeras impresiones son cruciales. Los estudios muestran que basamos la mayoría de nuestra percepción de las personas en los primeros minutos que pasamos con ellos. Esta percepción inicial puede extender e influir en nuestra relación con la persona durante semanas o incluso meses.

Si miro a todas las mujeres con las que he salido en serio, casi todas (creo que el 90% más o menos), me sentí "encendido" en los primeros minutos de la interacción. Hicimos clic y esa primera impresión condujo a una relación romántica y sexual más adelante.

El mayor error sobre las primeras impresiones es estar demasiado preocupado por qué decirle a una mujer cuando la conoces. Lo que le dices cuando la conoces por primera vez en realidad no es importante y, con suerte, en este punto del libro, no tengo que explicar por qué.

*Las palabras exactas que dices son mucho menos importantes que tus intenciones y tu nivel de ansiedad.*

El noventa por ciento de las veces cuando conozco a una nueva mujer, simplemente digo: "Hola, soy Mark". Luego lo sigo con: "Quería conocerte". Y si me siento particularmente audaz, diré: "Pensé que eras lindo y quería conocerte".

Eso es.

Puedes preguntarle a una mujer cómo va su día, o decirle lo más perceptivo e ingenioso en los primeros minutos, pero su primera impresión se basará en gran medida en cómo te presentas (apariencia / estilo de vida; capítulos 7 y 8 ), su nivel de ansiedad (ansiedad; capítulos 9 y 10) y su capacidad para comunicarse con claridad. Lo que realmente sale de tu boca

va a ser olvidado o completamente irrelevante en segundos.

Con eso en mente, aquí hay pautas para causar una buena primera impresión:

- Do *no* sobresalto o ella susto cuando se acerque a ella. Esta es posiblemente la única sentencia de muerte para acercarse a las mujeres. Si la asusta o la asusta cuando la conoce por primera vez, en mi experiencia, no hay casi absolutamente nada que pueda hacer para recuperarse. Inmediatamente te etiquetan como "espeluznante" y ella hará todo lo posible para salir de la situación. Incluso si es educada y habla por un minuto, es probable que nunca se abra y confíe en usted.

Las formas típicas en que los hombres asustan o asustan a las mujeres al acercarse son acercándose a ellas desde atrás (gran no-no), agarrándolas violentamente, gritándolas o diciendo algo ofensivo o extraño.

- Cuando tenga dudas sobre cómo acercarse a una mujer, simplemente camine y preséntese y explíquele que desea conocerla. Sé que esto suena aburrido y aburrido. Pero recuerde, no se trata de entretenerla; se trata de no ser necesitado y expresar tu genuino interés en ella. Durante el día, a menudo presento la introducción diciendo algo como: "Disculpe, esto es algo aleatorio ...". También durante el día, generalmente les digo que creo que son lindos.

En mi experiencia, los chicos más elegantes y creativos intentan ponerse con sus líneas de

apertura, lo más probable es que a) digan algo extraño y b) salgan

como necesitado Piénsalo, si te sientas por 10 minutos tratando de pensar qué decirle a una chica para que le gustes, ¿cómo es que eso no es necesario?

Ella sentirá esto. De hecho, es algo sorprendente. Las mujeres realmente parecen tener un sexto sentido sobre estas cosas. Me di cuenta de que cuanto más vacile y mire a una chica antes de acercarme a ella, más probabilidades hay de que me rechacen. Los mejores enfoques que hago son cuando no pienso en ello y espontáneamente solo me acerco y saludo.

- No te demores. Si te quedas y pasas el rato alrededor de ella, es casi seguro que hará que el enfoque se sienta incómodo y forzado. Imagine una línea recta entre usted y ella, y cuando esté listo para irse, siga esa línea recta hasta que esté parado justo frente a ella. No te pares y patees la tierra a tus pies tratando de levantar el nervio justo al lado de ella.
- sonríe. Siempre sonríe. No sonrías como el Joker de las sonrisas de las películas de Batman. Pero sonríe como si fueras una persona agradable y amigable. Una sonrisa cómoda Reclinarse. Ponte de pie alto. Habla alto pero claro. Haz un fuerte contacto visual. Preséntate y extiende tu mano. Dale un firme

apretón de manos. Esto se llama ser un ser humano confiado.

Si está recibiendo muchos rechazos en el enfoque inicial, entonces es una de las siguientes tres cosas:

1. Te presentas mal, es decir, te vistes mal, mal aspecto, mal estilo, mal lenguaje corporal. Repase los capítulos 7 y 8 nuevamente.

2. Tus intenciones están apagadas. Te estás acercando por las razones equivocadas. Las razones equivocadas incluyen cualquier cosa que no sea, "Ella es linda. Quiero conocerla." Eso significa, acercarse a las estadísticas, acercarse a la "práctica", acercarse para impresionar a sus amigos. Acercarse porque quiere estar a la altura de un montón de basura que lee en Internet. Estas son todas las razones *equivocadas* para acercarse. Cuando ves a una mujer hermosa, debes estar motivado por nada más que tu deseo de conocerla. Eso es. Si tiene problemas para encontrar esa motivación, consulte la sección sobre ansiedad sexual en el Capítulo 9.

3. No estás siguiendo una de las pautas anteriores. La estas asustando. Estás intentando demasiado ser inteligente o interesante. O estás haciendo algo técnicamente incorrecto (no mirarla a los ojos, no sonreír, etc.)

Como dije, si tienes todo junto, no deberías ser rechazado a menudo en el primer partido. He entrenado a hombres que todavía tenían algunos defectos importantes (falta de confianza, mala apariencia, ansiedad), pero al hacer que siguieran las pautas anteriores, la mayoría de las mujeres al menos se detuvieron y hablaron con ellas por un segundo.

Y realmente eso es todo lo que el abridor está tratando de hacer: detenerlos y hacer que hablen por un segundo. Son tus habilidades de conversación las que hacen que ese segundo se convierta en un minuto y ese minuto en una hora.

## **Habilidades de conversación**

El desarrollo de habilidades de conversación es un tema profundo, y por el bien de este libro, solo voy a pasar por alto

aspectos importantes y el consejo más fácil de implementar. Los temas que cubriremos en esta sección son:

- Usar un lenguaje efectivo
- Preguntas versus declaraciones
- Crear temas de conversación interminables
- Cuentacuentos
- Conceptos básicos de conexión emocional.

*Uso de un lenguaje eficaz:* esta es la "solución rápida" más fácil que puede aplicar a sus habilidades de comunicación. Usar un lenguaje efectivo significa decir lo que quieres decir con la menor cantidad de palabras posible mientras mantienes tu significado e intención.

Aquí es donde ser un buen escritor puede ayudarte a convertirte en un buen comunicador. Si está diciendo algo en cuatro oraciones que podría decirse en una, dígallo en una. Si está diciendo algo en diez palabras que se puede decir en cuatro, dígallo en cuatro.

En conversación y comunicación, la calidad siempre gana sobre la cantidad. Todos preferiríamos tener 30 segundos de comunicación *sorprendente* que 10 minutos de comunicación mediocre diciendo lo mismo.

También significa eliminar "um", "uh", "ah", "me gusta", "ya sabes" y otros rellenos de tu discurso



cotidiano.

Quitar todos los rellenos el 100% del tiempo es a menudo imposible (de vez en cuando suelto un "um" o "ya sabes"), pero cuanto más elimines, más claro y coherente será tu discurso. Nada grita una falta de sofisticación como alguien que rocía "me gusta" y "umm" a lo largo de sus historias constantemente.

Lea las siguientes dos oraciones en voz alta:

*“ Entonces, supongo que lo que digo es que nunca me sentí realmente en casa cuando vivía, eh, allá afuera, ya sabes, en California.*

*La gente, eh, se sentía como algo superficial para mí. Y a mí, um, no me gustó mucho, supongo.*

*“ Realmente nunca me sentí como en casa en California. La gente se sintió algo superficial para mí. Realmente no me gustó ”.*

Observe la diferencia en los dos, observe cómo el segundo se siente mucho más impactante y directo .

Tampoco quieres hablar como un robot. Todavía puede usar todas las inflexiones, tonalidad y ritmo en la segunda oración sin tener que soltar "um" y "me gusta" todo el tiempo.

Cuando lo lees, deberías poder sentir una diferencia inmediata. La primera se siente muy informal, desadaptada, incluso perezosa y sin interés. El segundo se siente serio, severo, poderoso y claro.

*Preguntas versus declaraciones* : Crear hilos de conversación a través de declaraciones es mucho más poderoso que las preguntas. Esto se debe a que asume una buena relación e instantáneamente hace que las conversaciones sean más personales.

Por ejemplo, si ha estado hablando con una mujer en un bar durante unos minutos, diciendo: “Me encantan las aceitunas en mi bebida. Cuando era niño solía comerlos directamente del frasco ”, es mucho más interesante que " ¿Te gustan las aceitunas en tu bebida? " y esperando su respuesta. De hecho, esa pregunta es simplemente extraña.

Pero esa declaración es interesante, y lo que muchas mujeres considerarían "lindo".

En lugar de preguntas incesantes, desea desarrollar una habilidad llamada lectura en frío. La lectura en frío es una habilidad en la que puedes "saber" intuitivamente algo sobre otra persona sin saberlo realmente.

Es como ser un psíquico sin la cursi.

Para nuestros propósitos, la lectura en frío es solo una forma de crear declaraciones interesantes en lugar de hacer preguntas para obtener información. No haces la pregunta que quieres saber, sino que haces una predicción moderada.

En lugar de hacerle una pregunta sobre ella, adivina la respuesta a su pregunta y luego la expresa. Aquí hay unos ejemplos:

"¿De donde eres?" se traduce como: "Te ves como una chica de California".

"¿En qué trabajas?" se traduce como: "Pareces ser una persona creativa. Apuesto a que tu trabajo es interesante.

"¿Cómo se conocen?" se traduce como: "Parece que han sido amigos por mucho tiempo".

En cada situación, la declaración hace una suposición educada e involucra a la mujer mucho más de lo que cualquier pregunta lo hará. En lugar de preguntarle sobre ella, le estás *contando* sobre ella. Lo único que la gente ama más que hablar de sí misma es escuchar acerca de sí misma. ¿Pero y si te equivocas?

¡Esa es la mejor parte! Muchos chicos se preocupan por la lectura en frío porque tienen miedo de decir algo incorrecto. Aquí es donde la naturaleza humana trabaja a nuestro favor.

No hay falla con la lectura en frío. Con cada lectura en frío, sucederá una de tres cosas:

1. Te equivocarás y ella te corregirá.

2. Te equivocarás y ella te preguntará qué te hizo pensar eso.
3. Tendrás razón, y ella se asustará por lo perceptivo que eres.

En el primer resultado, básicamente responderá la pregunta en la que basó su lectura fría y olvidará que se equivocó.

En el segundo resultado, te equivocarás, pero ella estará tan intrigada por tu suposición, que creará un hilo de conversación más profundo sobre lo que observaste sobre ella. Más adelante en el capítulo, hablaremos sobre la importancia de crear los hilos más profundos posibles.

En el tercer resultado, las pocas veces que obtienes la lectura correcta, lo más probable es que se sorprenda de lo perceptiva que eres sobre ella. Esto generará una ola de buena relación de inmediato y la impresionará al mismo tiempo.

Aquí hay ejemplos de una situación de lectura en frío con las tres respuestas diferentes:

Yo: "Te ves un poco aficionado. Debes ser un estudiante por aquí."

Ella: "No, no lo soy. Pero sí me encanta leer."

Yo: "Te ves un poco aficionado. Debes ser un estudiante por aquí."

Ella: "No. Qué te hizo pensar eso? ¿Son mis lentes? Acabo de recibirlos."

Yo: "Te ves un poco aficionado. Debes ser un estudiante por aquí."

Ella: "Sí, lo soy! Wow, ¿es tan obvio?"

Debe leer en frío tanto como sea posible. Cada vez que haga una pregunta que requiera una respuesta objetiva, apuñale la respuesta en lugar de preguntar.

Una noche, conocí a una chica de Chicago. Adiviné ciegamente a qué universidad fue y tenía razón. No pudo superar "cuán perceptivo" fui durante unos buenos cinco minutos. Ella me preguntó cómo lo sabía y le dije que podía decir que estaba en el lado intelectual, aunque supuse que probablemente se mudó porque la escuela estaba ubicada en una parte mala de la ciudad. Todo estaba en lo cierto a pesar de ser conjeturas educadas. A partir de ese momento, ella me involucró por completo en la conversación y estaba más que emocionada de salir conmigo otra vez.

Además de eso, crear conversaciones a partir de declaraciones te protege de lo que yo llamo "supresión". ¿Sabes cuando estás hablando con una mujer y de repente la conversación muere y no tienes idea de qué decir? Estas sentado ahí

torpemente y cuanto más incómodo te sientas, más difícil será encontrar algo. Eventualmente, dejas escapar algo aburrido como: "Entonces ... ¿dónde vives?"

El uso de declaraciones puede evitar esto en gran medida. En lugar de buscar una nueva conversación basada en una pregunta genérica, simplemente puede comentar algo u observar algo. Nunca subestimes el poder de los no secuestradores.

"Estoy pensando en dejar de beber". "Un auto casi me golpeó en el camino aquí esta noche". "Mi compañero de cuarto come sándwiches de mantequilla de maní y mayonesa. Es asqueroso." "Siempre he querido visitar África".

Estos a veces aparecerán como aleatorios. Pero eso es porque lo son, son los pensamientos que se te ocurren en este momento. Es mejor ser aleatorio e interesante que predecible y aburrido. No tengas miedo de soltar algo.

Esto funciona porque, a diferencia de las preguntas, las declaraciones no requieren inversión de la otra persona. Puedes decir lo que quieras y no hay expectativas implícitas para que ella también genere una conversación.

Hablar en declaraciones de esta manera, para generar una conversación espontánea, es importante porque te obliga a compartir con ella. Cuando simplemente le haces preguntas a una chica, no estás dando ninguna información sobre ti, por lo que es más difícil para ella confiar en ti o establecer una buena relación. Pero si simplemente declaras un hecho sobre ti y luego hablas de ello, ahora estás compartiéndote y dándole la oportunidad de intervenir también con su aporte.

Lo sorprendente de hablar en declaraciones es que si lo haces correctamente, ella comenzará a *hacerte* preguntas. Esto puede no parecer un gran problema, pero en realidad reorienta toda la interacción. Como mencioné anteriormente, quien hace las preguntas está subcomunicando un deseo de aprender más sobre el otro, es decir, interés, es decir, se sienten atraídos por ellos. Si ella está constantemente buscando información de usted, ahora tiene la

poder para controlar la interacción: usted controla la información y la conversación.

*Temas de conversación sin fin* : en cada tema de conversación, hay innumerables oportunidades para saltar a otros temas

- Hay innumerables asociaciones de palabras para hacer.

Por ejemplo, supongamos que estás hablando con una mujer y ella dice: “Nunca me gustó ese restaurante. Fui allí en mi cumpleaños el año pasado, y no recuerdo nada después de la medianoche. Desperté en el piso de la cocina de mi amigo.

Esto está cargado de oportunidades para llevar la conversación en nuevas direcciones. Podría relacionarse y hablar sobre cualquiera de los siguientes:

1. El restaurante que no le gusta.
2. Lo que hiciste en tu último cumpleaños.
3. La última vez que te quedaste borracho.

#### 4. Una historia sobre despertarse en algún lugar inusual.

Cualquiera y todos estos temas serán relevantes e interesantes para la conversación.

Si aún no lo hace, es un hábito que necesita para arraigar en ti mismo - al igual que los cómicos ingrain fuera de la pared de asociaciones de palabras.

Aquí hay una serie de ejemplos de declaraciones que las mujeres pueden hacer. En ellos, he subrayado los puntos de "salto". Piense en ellos como intersecciones donde puede elegir en qué dirección mover la conversación. A medida que lea estos ejemplos, trate de llegar a una declaración que se relacione con cada punto de partida. Esto ayudará a enseñarle a estar preparado para hablar sobre cualquier tema en el acto.

1. “Voy a Harvard ahora mismo. Pero quiero regresar al oeste . El tiempo es demasiado frío aquí “.

2. “Estoy aquí con mis amigos Steve y Carrie . Han estado saliendo durante seis meses , pero luchan como una pareja casada ”.

3. “Trabajamos juntos en el centro del distrito. Está bien, pero estoy buscando cambiar de carrera ”.

4. “Estuvimos en esta fiesta anoche . Fue loco. Los policías terminaron rompiéndolo y arrestaron a un niño borracho .

Intente releer estos ejemplos y en cada palabra o frase subrayada, trate de pensar y responder de inmediato. Por ejemplo, veo Harvard, y pienso en cómo una vez que visité allí y su campus parece un palacio. También pienso en amigos míos que fueron

a Harvard. Ambos son lugares legítimos para llevar la conversación.

Una vez que se vuelva competente en esto, notará que esta es la forma en que fluye cada conversación. Las conversaciones solo terminan cuando una persona dice algo a lo que la otra persona no tiene puntos de partida. Esto es lo que sucede cuando una conversación "muere". Si te enseñas a reconocer los puntos de partida y aprovecharlos lo antes posible, podrás mantener una conversación con casi cualquier persona indefinidamente.

Combine esta habilidad con la capacidad de leer en frío y crear hilos de conversación de la nada haciendo declaraciones, y literalmente desarrollará la habilidad para comenzar y controlar cualquier conversación con cualquier persona por un período de tiempo prolongado.

*Narración de cuentos* : los seres humanos, por defecto, están encantados con historias, o más específicamente, un arco de historias. Los políticos los usan para hacer campaña, los maestros los usan para explicar conceptos importantes, los comediantes los usan para hacernos reír, y los usamos constantemente en nuestras interacciones cotidianas .

Pero lo que probablemente no notó es que los mejores comunicadores que conoce son narradores fantásticos.

¿Alguna vez has tenido un amigo que comenzara a contarte algo y parecía no ir a ninguna parte? Como, comenzarían a contarte sobre su viaje a Chicago y después de describir el hotel y tal vez mencionar al conserje, ¿la historia acaba de morir?

¿O alguna vez has conocido a alguien que constantemente hace bromas que no tienen sentido por completo, o se desvanecen y no son divertidas?

O tal vez eres una de estas personas. ¿Alguna vez la gente deja de prestarte atención a

mitad de la historia? ¿O tienes problemas para hacer reír a otros (intencionalmente, eso es)?

Lo más probable es que estas personas (o usted) no estén siguiendo un arco de historia fuerte. Por alguna razón, los humanos han evolucionado para estar absolutamente fascinados cuando la información se comunica en un cierto patrón. Esto es cierto para casi cualquier cultura y antecedentes.

Hay tres puntos principales de un arco de historia:

**Configuración** : La configuración es exactamente eso: está configurando la escena o el contexto de lo que está a punto de decir. Es la base de lo que está a punto de contarse, y si no se configura correctamente, sus historias, bromas e ideas siempre parecerán ser aleatorias. La gente comentará constantemente que eres realmente aleatorio, extraño o "fuera de la pared".

**Contenido / conflicto** : después de configurar de qué va a hablar, ingresa al contenido real. Esto también puede ser el "conflicto" en su historia. Sea lo que sea, es algo que causa tensión y expectativa. El contenido de su historia debe ser intrigante y enganchar a las personas para que quieran saber qué sucederá después. Si no creas mucha tensión con el contenido de tus historias, encontrarás personas que pierden interés o sientes que divagas mucho.

**Resolución** : La resolución libera la tensión del conflicto o contenido. Las resoluciones pueden venir en forma de frases clave (para bromas), conclusiones (para ideas) o simplemente cierre para una historia genérica. Las personas que no resuelven bien sus historias e ideas a menudo reciben miradas en blanco cuando terminan

hablando, o personas preguntándoles: "Sí, y ...?" sin darse cuenta de que la historia está terminada.

Aquí hay un ejemplo de una historia con una configuración, contenido / conflicto y una resolución:



Cuando estaba en la universidad, mi primer compañero de cuarto tenía un hábito divertido cada vez que se emborrachaba. Básicamente se convertiría en un narcoléptico: se quedaría dormido espontáneamente en lugares extraños y en momentos aleatorios (Configuración).

Bueno, literalmente la primera noche que conocí a este tipo, él y yo salimos a una fiesta de orientación. Nos encontramos con un par de chicas y volvemos a su dormitorio con ellas. Él y yo estamos totalmente borrachos y me doy cuenta de que dejó de hablar con su chica y se está quedando dormido en la esquina. Un poco extraño, pero eran como las 3 AM, así que lo que sea. De repente, dice que va a ir, se levanta y se va. No pienso en nada hasta que me voy a casa, me despierto a la mañana siguiente y todavía no ha vuelto. Pasan las horas y empiezo a preocuparme (Contenido / Conflicto).

Resulta que el tipo salió al vestíbulo del pasillo, se tumbó en el suelo y durmió allí toda la noche. Pero no solo eso, dejó su chaqueta en la habitación de las chicas. Entonces, como a las 9 de la mañana, tuvo que entrar a escondidas, despertarla y recuperar su chaqueta. Fue muy gracioso en ese momento. Pero sí, ese era mi compañero de cuarto de la universidad (Resolución).

A menudo, agregar una frase como "Sí, ese fue mi compañero de cuarto de la universidad" es bueno porque indica que la historia ha terminado y que has terminado de hablar.

Aquí hay otro ejemplo:

Sabía que no estaba destinado al mundo de 9 a 5 casi de inmediato. Fuera de la universidad, tomé un buen trabajo en un

prestigioso banco en el centro de Boston (instalación).

Lo odié desde el primer día. De hecho, recuerdo haber pensado tres horas después del primer día: "Me pregunto cuánto tiempo tengo que trabajar aquí antes de poder irme". (Conflicto / Contenido).

Mi siguiente pensamiento fue: "Esta es probablemente una mala señal". (Resolución).

Tenga en cuenta que aludo a la conclusión al comienzo de mi historia. Esto se llama "presagio" y a menudo ayuda a las personas a seguirlo. Además, tenga en cuenta que realmente no importa qué tan largo o corto sea cada componente de la historia siempre que transmita la información correcta.

Otro ejemplo:

Cuando la mayoría de la gente habla de una ciudad loca, no creo que hayan estado alguna vez en Sudamérica. Viví allí durante unos meses la primavera pasada y ves cosas cada semana que están más allá de nuestra realidad aquí (Configuración).

Como una noche, nos subimos a un taxi para ir a otro club nocturno. Era un martes a eso de las 4 de la mañana. El taxista se da vuelta rápidamente y nos pregunta si nos gustaría probar algo de su cocaína. Nos negamos educadamente. Entonces el taxista dice en español: "Bien, más para mí". Luego procede a hacer líneas de coca mientras conduce 50 mph con sus rodillas (Contenido / Conflicto).

Todos pensamos que íbamos a morir esa noche (Resolución).

Todas las historias reales por cierto ...

En la última sección, hablamos sobre "puntos de partida" en la conversación y cómo así es como aprendemos a relacionarnos unos con otros. Los ejemplos mostraron puntos de salto en oraciones individuales.

En la vida real, las personas hablan más que oraciones; se hablan en cuentos. Por lo tanto, querrá desarrollar la capacidad de formular *historias* completas en torno a los puntos de salto, así como notar los puntos de salto dentro de las historias completas.

En realidad, esto es mucho más fácil de lo que parece, y probablemente lo hagas naturalmente con tus amigos y familiares en muchas situaciones. La idea es hacerlo de manera consistente y natural y con cualquier persona, incluidas las mujeres atractivas.

*Relacionarse y conectarse* : El objetivo final de una conversación exitosa es establecer una conexión personal con la mujer con la que está hablando.

Cuando hablas con una mujer, solo hay dos temas *reales* de conversación: ella y tú. Todo lo que hable debe revelar, de alguna manera, su identidad a ella o a usted.

Este descubrimiento de identidad es lo que crea el sentido de una "conexión". Cuanto mayor sea la conexión que crees, más querrá pasar tiempo contigo y viceversa.

Hacer una conexión requiere tres pasos: 1) ser abierto sobre usted mismo, 2) lograr que ella sea abierta sobre sí misma y 3) relacionarse con las experiencias del otro.

¿De qué hablas? ¿Cómo hablas de ti abiertamente? Cuando le digo a los chicos "habla más de ti mismo. Abrir." Muchos de ellos salen y dicen: "Soy de Nueva York. Me gusta el béisbol. Tengo 27." Es bueno que se estén compartiendo ahora, pero eso es un poco superficial.

Saque una hoja de papel y escriba tres cosas para cada uno de los siguientes:

- Tus pasiones y cosas favoritas para hacer.
- Tus sueños, ambiciones, metas de la vida.
- Lo mejor / lo peor que te ha pasado.
- Tu infancia, vida familiar y educación.

Ahora, regrese a cada elemento que escribió y hable sobre ello durante un minuto. Intenta ser lo más detallado y honesto posible.

No es tan fácil como parece. Incluso cuando estás solo, a veces hablar sobre estos temas te inquieta un poco.

La mayoría de los hombres se sienten un poco vulnerables al hablar sobre estos temas, especialmente a las mujeres. Ese es el punto.

Esté dispuesto a compartir cualquier parte de usted mismo con cualquier persona en cualquier momento y en cualquier nivel. No tienes nada que perder compartiéndote. En el peor de los casos, ella te rechazará y, bueno, te rechazará si todo lo que haces es hablar sobre deportes y tu trabajo de todos modos, ¿cuál es el problema?

Lo que realmente encontrarás es que cuando compartas algo más profundo y personal sobre ti, será genuino y ella responderá de inmediato al ser genuina.

Idealmente, compartir estos aspectos de ti mismo la alentará a compartirlos en sí misma. Desea que hable sobre sus pasiones, sus ambiciones, sus mejores experiencias y sus experiencias más vulnerables. Estos son los temas que nos definen como humanos y nos hacen únicos, es decir, diferentes de los últimos 20 tipos que hablaron con ella.

Estos son los temas de conversación que te harán destacar. ¿Por qué? Porque ella te conoce. No es tu equipo deportivo favorito. No la fiesta a la que fuiste la semana pasada, sino tú.

Y cuando ella te conozca y te recuerde, se asegurará de levantar el teléfono cuando llames y volver a verte.

*En conclusión* : cuando se trata de conversaciones, hay mucho que cubrir. Leer esta última sección puede haber sido abrumador para ti. Si es así, solo recuerde: divídalo en pequeños trozos, practique una cosa a la vez.

Pero ahora que hemos cubierto cómo mantener una conversación dinámica e interesante, hablemos sobre cómo darle vida. Hablemos de humor.

## **Humor**

Hay un viejo dicho, si puedes hacer reír a una mujer, entonces puedes hacerla reír directamente en la cama. Ahora, aunque el humor no es una panacea para los problemas de citas de nadie, definitivamente es importante. De hecho, en muchas encuestas sobre lo que las mujeres buscan más en un hombre, el "sentido del humor" casi siempre está en la parte superior de esa lista.

La razón es que un fuerte sentido del humor transmite todos los rasgos atractivos de su identidad a una mujer. Un hombre que puede reírse fácilmente del mundo y que no tiene miedo de reírse de sí mismo transmite una sensación de no necesidad. También hace que las mujeres se sientan bien con él y, por lo tanto, más seguras. Un hombre que es muy serio e incapaz de reírse de sí mismo o del mundo transmite que está muy involucrado en las percepciones del mundo que lo rodea y que, por lo tanto, está necesitado.

Su tipo específico de sentido del humor no es tan importante como el que tiene. Obviamente, diferentes mujeres responderán fuertemente a diferentes tipos de humor, pero esto es menos una función de tu habilidad para contar chistes y más una función de la demografía. A las mujeres sarcásticas les gustarán los hombres sarcásticos. A las mujeres tontas les gustarán los hombres tontos, y así sucesivamente. Concéntrese en lo que le parezca divertido personalmente, y no tenga miedo de compartirlo con las mujeres que conoce. Si se ríen, entonces genial! Si no lo hacen, entonces lo más probable es que no funcionara de todos modos.

En esencia, el humor es el arte de dibujar conexiones entre dos ideas u objetos aparentemente no relacionados. Hay varias maneras de hacer esto, pero en esencia, el humor es una *actividad creativa* y, por lo tanto, estará muy relacionado con su capacidad de expresarse sin inhibiciones.

A veces tus bromas se caerán, especialmente cuando comienzas. Está bien. No te rías de ti mismo. No te burles de ti mismo. No trates de explicar el chiste.

Todas estas son respuestas necesitadas que dependen de las percepciones de otros sobre

usted mismo en lugar de los suyos. A veces los chistes son malos o poco divertidos. Esta bien. Simplemente seguir adelante.

En esta sección, daré una breve descripción de algunos tipos de humor: dirección errónea, exageración, sarcasmo, juegos de palabras y juegos de roles.

*Dirección incorrecta* : una de las formas de humor más comunes y fáciles es la dirección incorrecta. La mala dirección ocurre cuando comienzas a decir algo o contar una historia que lleva al oyente a creer que estás haciendo un punto, y luego, de la nada, dices algo completamente diferente. Por ejemplo, aquí hay una famosa frase de Steve Martin:

*“ Usted sabe que las mujeres lo consiguen cuando se desea tener relaciones sexuales? ... Sí, yo tampoco.”*

La línea te prepara para creer que te va a contar una historia sobre el momento en que una mujer lo miró como si quisiera tener sexo con él. Pero él te dirige mal y termina haciendo una broma sobre su propia inexperiencia sexual. Aquí hay otro de Jimmy Fallon:

*“ Hay un nuevo libro llamado 'Por qué las mujeres tienen sexo' que dice que hay 237 razones por las cuales las mujeres tienen relaciones sexuales. Y amigos, David Letterman conoce los 10 mejores ”.*

Una vez más, él hace el chiste al contarle sobre un nuevo libro sobre por qué las mujeres tienen relaciones sexuales. Pero luego toma la idea de que hay 237 razones por las cuales las mujeres tienen sexo y lo relaciona con los famosos segmentos "Top 10" de David Letterman en su programa y el hecho de que Letterman fue atrapado durmiendo con sus pasantes. Es la conexión de estos dos temas aparentemente no relacionados lo que lo hace divertido.

*Exageración* : la exageración es otro pilar de humor y algo que todos deberían poder usar. La exageración es cuando tomas una cualidad sobre

algo, y lo soplas completamente fuera de proporción, a menudo de una manera creativa o interesante. Por ejemplo:

*“ Ella es una mujer agradable, sin embargo. Más de tres acres de carne que he conocido.*

Obviamente, ninguna mujer en realidad tiene tres acres de carne. Pero la exageración de que sea gorda es lo que hace que esta línea sea divertida. También hay una sutil dirección errónea en la línea (pasando de "ella es agradable" a "ella es gorda").

Por lo general, cuanto más creativo y extremo seas al describir tu exageración, más divertido será. Por ejemplo, observe la diferencia en lo graciosas que son las siguientes dos líneas:

*" Era tan fea como un perro".*

*" He visto cosas más atractivas en el fondo de un urinario del aeropuerto".*

Observe que el segundo es mucho más extremo y creativo. Las ideas completamente no relacionadas de un urinario del aeropuerto y la cara de una niña (me estoy riendo simplemente escribiendo esto) es lo que crea el mayor grado de humor.

En humor, cuanto más específicos y extraños sean los detalles, generalmente más divertido es un chiste.

*Burlas y sarcasmo* : mientras que la mala dirección y la exageración son divertidas para cualquiera, te encontrarás con una minoría de mujeres a las que no les gustan las burlas o el sarcasmo. Las burlas y el sarcasmo también pueden variar en grados de adecuación, especialmente dependiendo de dónde se encuentre. Si está en un funeral, probablemente no sea una buena idea hacer comentarios sarcásticos sobre la familia del fallecido.

Las burlas son cuando haces comentarios humorísticos que son despectivos sobre alguien. En general, las burlas se hacen con buen humor y con buenas intenciones. Las burlas con malas

intenciones se vuelven insultantes y no son bienvenidas por la mayoría de las personas.

Se supone que las burlas son divertidas. La provocación ideal creará una mezcla de emociones en una niña: actitud defensiva y felicidad. La reacción ideal es cuando una chica dice: "Oh, Dios mío, no puedo creer que hayas dicho eso", pero se ríe al mismo tiempo y sonríe. Aquí hay un par de ejemplos de burlas:

(A una mujer con zapatos rojos brillantes)

*" ¿Vas a hacer clic en los talones para ir a casa más tarde?"*

(A una mujer sentada sola en la esquina que parece aburrida)

*" Entonces, ¿quién te puso en espera?"*

(A una mujer que agita un billete de un dólar al camarero para llamar su atención)

*" ¿Es así como siempre haces que los hombres te presten atención?"*

Tenga cuidado con las burlas, especialmente a las mujeres que no conoce. Le dije el último a una mujer que no conocía y me abofetearon. Por otra parte, todavía me acosté con ella, pero cuando te burles con frecuencia y libertad, prepárate para una amplia gama de respuestas emocionales. Las burlas se polarizan, a menudo con fuerza y rapidez. Por lo tanto, es una buena táctica, pero no siempre es exactamente agradable.

A veces las niñas se ofenden genuinamente o son sensibles a las burlas y no reaccionan bien. Yo diría que quizás 1/3 de las mujeres que conozco no reaccionan bien a las burlas o las costillas de buen carácter . Haz un punto para detectar a estas mujeres y deja ir las burlas. En general, las mujeres



que no disfrutan de ser objeto de burlas realmente aprecian los cumplidos genuinos, así que lo cambio.

El sarcasmo es una forma de humor aún más oscura que las burlas. El sarcasmo funciona incluso en menos mujeres, pero las mujeres que lo aprecian realmente lo aprecian. Es probable que muchos de ustedes que lean esto no tengan un sentido del humor muy sarcástico. Esta bien. Puedes vivir una vida sin sexo y solitaria para siempre.

(Eso fue sarcasmo si te lo perdiste).

En serio, el sarcasmo no es para todos. El sarcasmo es cuando haces una declaración extrema que es completamente opuesta a lo que

en realidad quieres decir. A menudo lo dices con total seriedad y sin sonreír.

Muchas mujeres no tendrán humor sarcástico. Pensarán que estás hablando en serio o se confundirán. Otros no lo disfrutan mucho. Pero diré, en mi experiencia, cuando una mujer ama el sarcasmo, ella *ama el sarcasmo*.

Hace años, estaba con una chica en un bar. Estuvimos coqueteando toda la noche y ella tenía un sentido del humor muy sarcástico. En un momento, ella miró mi bebida y dijo: "¡Bebe despacio, ya he terminado mi bebida!"

Respondí con una cara totalmente seria: "No todos nos odiamos tanto como tú".

Casi se cae de risa. A ella le encantó y terminamos teniendo una gran relación juntos.

*El papel de las palabrotas* : las palabrotas y el lenguaje sucio tienen un papel interesante en el humor. Muchos tipos de humor, como el sarcasmo y la exageración, requieren un cierto nivel de nerviosismo para dar un golpe poderoso.

Usar lenguaje sucio o palabrotas es una forma barata y fácil de hacer que lo que usted diga sea más extremo. Por ejemplo, agregar la palabra "follar" en

casi cualquier declaración humorística hará que tenga un poco más de fuerza.

Al mismo tiempo, usar palabras groseras es una especie de atajo, y si las usas con demasiada frecuencia, envejecerán rápidamente y parecerán difíciles. Lanzar una bomba F a tiempo puede hacer que una broma divertida sea aún más divertida. Pero arrojar una bomba F en todo lo que dices solo te hace parecer poco sofisticado.

En general, cuanto más viejo sea, más recomiendo evitar el lenguaje sucio. Úselo con moderación y solo úselo cuando tenga una razón específica para hacerlo. Cuanto más lo use, más atención y negatividad hará aparecer, los cuales son rasgos poco atractivos.

*Juegos de palabras y juegos de palabras: los juegos de palabras son similares a la mala dirección en que el oyente espera un tipo de significado y obtiene otro,*

pero los juegos de palabras practican la mala dirección al usar palabras que tienen varios significados.

Algunos ejemplos:

*“ Date prisa, un pasajero está enfermo. Necesitamos llegar a un hospital ”.*

*" ¿Qué es?"*

*“ Es un edificio con muchos médicos. Pero no tenemos tiempo para eso ”.*

O:

*"¡ Seguramente no puedes hablar en serio!"*

*“ Lo digo en serio. Y por favor, no me llames Shirley.*

Diría que los juegos de palabras y los juegos de palabras son una forma aún más rara de humor apreciado que el sarcasmo. Los juegos de palabras y juegos de palabras también tienden a ser muy intelectuales. Encontrarás pocas mujeres que los aprecien. Y es probable que incluso menos de

ustedes que lean esto les guste decirlos. Pero, de nuevo, cuando encuentras a una mujer que los aprecia, en mi experiencia, ella realmente los aprecia.

*Juegos de rol y juegos* : los juegos y los juegos de rol son formas rápidas y fáciles de inyectar diversión en cualquier interacción con una mujer. Son juguetones Y abren muchas oportunidades para otros tipos de humor cuando los usas.

Los juegos pueden ser desde juegos físicos básicos (golpes de manos, guerras de pulgares, etc.) hasta juegos de palabras (juego de cinco preguntas, follarse / casarse / matar, etc.). Por ejemplo, joder / casarse / matar es fácil. Señalas a tres personas al azar en la habitación y dices: "Está bien, de esas tres personas, ¿a quién follarías, con quién te casarías, a quién matarías y por qué?"

Este juego puede conducir a una conversación bastante interesante basada en la observación de personas.

El juego de roles puede ser tan estimulante y divertido. El juego de roles básicamente implica darle a la mujer con la que estás hablando un falso

papel y luego jugando con ese papel. Algunos de mis juegos de roles favoritos incluyen juegos de roles de matrimonio / divorcio.

Por ejemplo, cuando conozco a una chica por primera vez, digamos que en 30 segundos ella dice algo que no me gusta. Diré: "Eso es todo, nos vamos a divorciar". Es gracioso porque la acabo de conocer, pero en realidad puedes divertirte mucho con algo tan simple como esto: por ejemplo, "Te quedas con los niños, me mudaré a Europa". "Por cierto, tu música apesta, y nunca me gustaron tus guisos".

Si usted se encuentra con un montón de problemas con humor, recomiendo ver una gran cantidad de stand-up cómicos. Algunos de mis favoritos son Louis CK, George Carlin y Bill Hicks. Presta atención a su entrega, su momento y sus expresiones faciales.

Estas cosas no se pueden enseñar en un libro, así que presta atención a ellas. Elija algunos de sus cómics favoritos y vea sus rutinas de pie varias veces para tener una idea real de cómo cuentan una historia y cómo logran un punto clave.

Además, tenga cuidado de caer en la trampa del humor autocrítico . Muchos hombres, particularmente hombres necesitados que están muy interesados en las reacciones de otras personas a su alrededor, se burlarán de sí mismos y se humillarán para reírse.

Aunque esto puede hacer reír a las mujeres, cuando se usa en exceso, es un comportamiento necesitado porque estás sacrificando tu propia autopercepción en aras de la diversión de los demás. Por lo tanto, en última instancia no es atractivo. Chicos con un buen sentido del humor que habitualmente lo usan en sí mismos, les recomiendo convertir esos mismos chistes y pensamientos en las mujeres con las que están hablando. En lugar de burlarte de ti mismo, burlarse de ella. Al principio puede parecer incómodo, pero se sorprenderá de cómo hará que sus interacciones se abran de par en par e infundan más sexualidad y diversión en ellas.

El humor no es una cura para todos sus problemas para atraer y seducir a las mujeres (si hubiera una cura para todo, sería la fisicalidad; Capítulo 14). Algunos hombres naturalmente divertidos confían demasiado en su habilidad para hacer reír a una chica y, de hecho, exageran. En lugar de ser hombres atractivos y fuertes, se convierten en artistas.

constantemente buscando atención y validación. La peor parte de este hábito es que todo sucede mientras hace reír a la mujer y hace que disfrute de su compañía. Así que muchos hombres se confunden y realmente piensan que la están seduciendo. Ella está sonriendo. Ella se está riendo. Le gusta a ella. Ella debe sentirse sexualmente atraída por mí, ¿verdad?

Tristemente no. El humor solo es útil si se usa junto con guiarla de manera dominante y empujar las

cosas físicamente con ella. En última instancia, nunca estás *realmente* atrayendo a una mujer a menos que te estés conectando con ella física y emocionalmente. Y aunque el humor es una herramienta muy útil para ayudarlo a hacerlo, en realidad no lo hace por usted.

## **Capítulo 13**

# El proceso de citas

Like o no, el proceso de datación sigue una línea algo rígida. El chico conoce a la chica, pregunta a la chica en la cita, se corresponde con la chica, establece una cita con la chica, se corresponde con la chica, establece una segunda cita con la chica, repite hasta que finalmente llevas a la chica a casa contigo, y en algún momento decides si estás Exclusivo, no exclusivo, una pareja casual, amigos de mierda, almas gemelas, o nunca quieren volver a verse.

Hay excepciones a este proceso, y el proceso puede acelerarse hasta cierto punto, pero más o menos, hay un proceso de cortejo que todos seguimos. Nuestra cultura ha definido en silencio un procedimiento para estas cosas, y cualquier hombre que desee tener éxito con las mujeres debe estar al tanto del procedimiento.

El proceso casi siempre implica lo siguiente: intercambio de datos de contacto, conversación a través de mensajes de texto o conversaciones telefónicas, citas, sexo y averiguar qué tipo de relación (si la hubiera) resultará. Por lo general (pero no siempre) en ese orden. En ciertos casos, los datos de contacto y la fecha pueden ser olvidados y usted puede llevarla a su casa (o irse a casa con ella) el día / noche que la conozca. Pero estos casos son raros y generalmente implican conocer a una mujer en una fiesta o en una discoteca, algo sobre lo que no profundizaremos mucho.

## Números de teléfono

Hay una pequeña obsesión en los consejos de citas para hombres sobre números de teléfono, correspondencia y el llamado "juego de texto" o "prevención de escamas".

Desnudo es un término que se usa a menudo para describir a una mujer que le da su número de teléfono, dice que quiere volver a verlo y luego nunca responde o devuelve su llamada, o nunca aparece en una cita. Los copos pueden ser simplemente mujeres que nunca responden a usted

o mujeres que responden pero que evitan reunirse con usted.

Obsesionarse con los copos y cómo ganárselos es una trampa fácil para caer. Pero en mi opinión, esto es tratar el síntoma, no la enfermedad.

La forma de evitar las escamas es conocer y atraer a las mujeres que están tan interesadas en ti que nunca considerarían la descamación.

Problema resuelto.

En mi experiencia, el 99% de las llamadas estrategias de prevención de escamas que los hombres implementan, llamando en ciertos momentos, provocando mensajes de texto abiertos, pretendiendo enviar un mensaje de texto a la "persona equivocada", esto rara vez convencerá a una niña que nunca fue atraído hacia ti para que te atraiga de repente. E incluso si por casualidad la convencen de encontrarse contigo, ahora estás en una cita con una mujer que no tiene ningún interés genuino en estar contigo.

Del mismo modo, los hombres pasan demasiado tiempo obsesionándose con detalles sin importancia, como cuántas veces enviar mensajes de texto cada día, qué tan pronto llamarla, cuándo invitarla a salir, etc. Establecer reglas rígidas como "esperar tres días para invitarla a salir" o "Nunca le envíe mensajes de texto dos veces seguidas", lo limita enormemente y obstaculizará la conexión única que pasó su tiempo desarrollando con la mujer. Y, por cierto, es esa conexión la que la hará volver a verte, no el mensaje inteligente que pasaste 45 minutos.

Pero dicho esto, aquí está mi versión de "The Rules" para llamar y enviar mensajes de texto a mujeres:

- Solo pregunta a una mujer por su número de teléfono si parece genuinamente atraída e interesada en ti. Solo pregunte por su número si puede verse con ganas de salir con ella nuevamente o si tiene tiempo para estar

con ella nuevamente. Si conoces a una chica que está en la ciudad para una despedida de soltera durante tres días, está borracha y tienes una reunión seria en el trabajo en dos días, no te molestes.

- Cuando le pidas su número de teléfono, no inventes una línea elegante ni inventes una razón. Solo pregúntale por eso. Si te atrae, no debes tener miedo de ocultarlo (eres un hombre seguro y dominante, ¿recuerdas?). Si se siente atraída por ti, estará más que emocionada de dártela. La mayoría de las mujeres siempre te darán su número cuando lo pidas. Incluso si no les gustas o no tienen la intención de volver a verte, te lo darán. Simplemente es mucho más fácil para ellos ignorar las llamadas de tipos que no les gustan que rechazar a cada tipo a la cara.

- Los copos le pasan a todos. Acostumbrarse a él. Simplemente hay demasiadas cosas sucediendo en la vida de las mujeres más atractivas para entender por qué cada una de ellas se desmorona. Podría ser porque su ex novio comenzó a llamarla nuevamente. Podría ser porque conoció a su alma gemela el día después de conocerte. Podría ser porque tuvo un extraño accidente y está en el hospital. Podría ser porque ella se enfermó y estaba en cama. A veces las mujeres simplemente no tienen ganas de salir por un tiempo. A veces no te recuerdan bien porque estaban



borrachos cuando te conocieron. A veces pierden su teléfono. A veces simplemente cambian de opinión al día siguiente. Y a veces simplemente no les importa lo suficiente.

Hay un millón de razones legítimas por las que las mujeres pueden descamarse además de no sentirse atraídas por ti. Tratar de descubrir cuáles están descamando por razones legítimas y cuáles no lo es es una tarea más o menos imposible. Es mejor dejarlo ir y seguir adelante. Al final, todo se reduce al hecho de que si le gustas lo suficiente, encontrará la manera de hacerlo realidad. Si no está encontrando una manera de hacer que suceda, entonces probablemente no le gustas tanto como pensabas.

Piénsalo de esta manera. Si Brad Pitt le envió un mensaje de texto invitándola a salir, ¿crees que de repente podría despejar su ocupado horario de trabajo y retrasar sus planes de fin de semana? Creo que sí. Si no está haciendo eso por ti, entonces no está tan interesada.

- Mi política con los copos es "Tres golpes estás fuera". Si una mujer se escama una vez, la intentaré por segunda vez. Si ella no responde la segunda vez, puedo o no darle un tercer intento, pero generalmente si lo hago, no pongo mucho esfuerzo en el tercer intento. A menudo solo intentaré con una

mujer una o dos veces. Si aún no hay nada después del tercer intento, sigo adelante.

Muchas mujeres te darán excusas por las que no pueden reunirse, cancelar fechas, retrasar fechas o simplemente dejar de responder. A veces tienen razones legítimas. A veces están poniendo excusas. Es por eso que por la primera razón que dan, siempre les doy el beneficio de la duda e intento nuevamente. El segundo

tiempo, si estoy particularmente interesado en ellos y / o creo que realmente han tenido dos excusas legítimas, los probaré una vez más. A menudo incluso les diré: "OK, última oportunidad". Después del tercer intento, simplemente los dejé ir. No vale la pena el tiempo o el esfuerzo en ese momento.

- Siempre envió mensajes de texto dentro de las 24 horas de haber recibido su número. Le envió un mensaje de texto simple: "Hola Sara, fue un placer conocerte". Eso es. La mayoría de las chicas que están interesadas en ti responderán algo rápido. Los que no responden a esto generalmente se desquitarán contigo.
- A partir de ahí, generalmente espero otro día más o menos y comienzo una conversación de texto. Me gusta hacer referencia a una conversación que tuvimos

cuando nos reunimos en este texto para tratar de mantener algo de continuidad. El objetivo aquí no es nada especial, solo tratar de avanzar un poco. Han pasado más de 24 horas y veo cuán cálido todavía es el plomo. Por lo general, si puedo tener una conversación de texto aquí, es muy probable que tenga una cita conmigo. Si sus respuestas son pocas y distantes, entonces es probable que sea un copo.

No te preocupes e intenta reinventar la rueda aquí. No te pongas linda ni trates de ganártela si no responde mucho. Tu trabajo de piernas se puso cuando la conociste, ahora estás atrapado con lo que

ganado. Descubrí que cuanto más lindo o más duro tratas de conquistar a las chicas por mensaje de texto, más posibilidades tienes de parecer necesitada y desesperada y perderlas.

Bromea y bromea si está respondiendo. Si no lo está, trate de sacarla lo antes posible.

- Dependiendo de cómo vaya la conversación de texto, la invitaré a salir en ese mismo momento o esperaré otro día o dos dependiendo de mi horario. Se esperaba que llamaras a mujeres, pero los mensajes de texto han superado rápidamente las llamadas telefónicas. En 2005, cuando comencé estas cosas, llamé a todos los números que obtuve. Ahora casi

nunca llamo a una chica a menos que ella específicamente pida que la llame. Diría que en el último año, más del 90% de mis citas se han configurado mediante mensajes de texto.

- Tengo que decir esto de nuevo: no te pongas elegante o lindo en tus textos. Los mensajes de texto son, en general, un medio horrible para la comunicación. A menudo, si tratas de ser demasiado sarcástico o ingenioso en tus textos, pueden malinterpretarse fácilmente o tener una intención completamente diferente de la que originalmente tenías. Y recuerda, todo vuelve a la intención. Tan claro, lenguaje contundente. Les digo a los chicos que solo uso los mensajes de texto para organizarme cuando ella y yo nos veremos a continuación. Literalmente, en eso consiste el 90% de mis mensajes de texto, cosas como: "¿Qué haces el jueves por la noche?" o "Estoy ocupado este fin de semana, pero quiero verte de nuevo".

Mis conversaciones de texto son aburridas. Solo para darle un ejemplo de una conversación de texto típica, publiqué una transcripción debajo de los mensajes de texto que hice con la última chica con la que salí en una cita.

Primero algunos antecedentes: esta era una chica que conocí en un club nocturno aproximadamente a la 1 a.m. y no pasé más de 60-90 minutos. Hubo besos ligeros, pero principalmente solo hablando y bailando. No beber (esto es un problema en realidad). Y antes de irse a casa, mencioné que me gustaría verla al día siguiente. Ella dijo que sí.

Yo: Hola Mary, fue un placer conocerte esta noche.

Ella: ¡Tú también! :)

Yo (al día siguiente): Oye, dijiste que trabajabas hasta las 4 de la tarde, ¿verdad?

Ella: Sí, ¿todavía quieres conocerte?

Yo: si. ¿Qué tal 7:30?

Ella: ¿Podemos hacer 8?

Yo: claro. ¿En el centro de la ciudad?

Ella: Sí, frente al restaurante X. ¿Sabes donde está?

Yo: Sí, nos vemos allí.

Ella: Hasta pronto. :)

Eso es. Yo diría que el 75% de mi correspondencia de texto se ve así.

Pero solo para mostrarte el otro extremo, aquí hay una transcripción de texto más inusual que tuve con una chica en Inglaterra hace unos meses. Esto es casi tan "gamey" como siempre.

Yo: Hola Natalie, fue un placer conocerte esta noche.

Ella: Hola, tengo tu número de teléfono ahora. ;)

Yo: Bien, hablamos pronto.

Yo (al día siguiente): Hola Natalie, ¿cómo estuvo el resto de tu noche?

Ella: genial. Estábamos cansados y volvimos un poco temprano.

Me hace bien. ¿Estás libre mañana por la noche? Reunámonos para tomar una copa.

Ella: OK. ¿Cuándo lo tenías en mente?

Yo: ¿Qué tal 8 en X, lo sabes?

Ella: Sí, lo hago. 8 lo es. Te enviaré un mensaje de texto mañana. Buenas noches.

Yo: buenas noches

Ella (al día siguiente): Hola, estoy sobrecargada en el trabajo y es posible que no pueda conocerte esta noche. Lo siento. Espero que disfrutes de Inglaterra.

Yo: Vamos Natalie. Cuando seas viejo y gris, ¿desearías trabajar más o desearías tener más citas con lindos chicos estadounidenses?

Ella: Jaja! Muy cierto. Déjame ver qué puedo hacer.

Ella (más tarde): OK, terminé temprano. Puedo conocerte. :)

Observe cómo el único "juego" que le lancé fue cuando ella mostró dudas sobre encontrarse. La única razón por la que hice esto es porque sabía que iba a perderla si no amplificaba las cosas, mostraba mi deseo por ella nuevamente y polarizaba un poco las cosas para evitar la escama. Yo lo hice. Y funcionó.

O lo hizo?

Natalie nunca apareció. Ella me llamó a eso de las 7:40 p.m. y me explicó que, aunque me gustaba mucho porque como me iba de Inglaterra en unos días, no podía justificar una cita conmigo. Estaba claro que se sentía mal por eso, pero sus valores eran claros.

Respeté esa decisión y le dije que estaba bien, que era una niña hermosa y que se merece un gran tipo que se quede. Y lo dije en serio.

Y desafortunadamente, esta ha sido siempre mi experiencia. Un copo es un copo. No importa lo que hagas. Incluso si puedes crear una ilusión temporal de que ella quiere reunirse contigo.

En todo caso, ser lindo e intentar impresionarla solo te hará daño, ya que te parecerá necesitado y poco atractivo. Una de las formas más rápidas de perder a

una chica es enviando mensajes de texto con sus cosas que es demasiado difícil.

En caso de duda, sea simple y directo.

Esto a menudo decepciona a algunos chicos. Se emocionan mucho por enviar mensajes elegantes o brillantes que mágicamente cambian la mente de una niña en un centavo. No te molestes. A falta de mentiras o manipulación, casi nunca funciona.

No le enviarás mensajes de texto con sonetos de Shakespeare. Haga que acepte reunirse lo antes posible y luego haga todo el trabajo pesado en persona, donde pueda interactuar físicamente, donde pueda ver sus intenciones y su falta de necesidad, y donde no esté limitado a 120 personajes a la vez o lo que sea.

### **La cita perfecta**

A pesar de lo nervioso que se pone de antemano, las fechas son quizás la parte más directa de todo este proceso. Vaya a los lugares correctos, vaya en los momentos correctos, evite los escollos obvios, y debería estar despejado.

Cuándo ir a las fechas: no hagas citas para el almuerzo, y nunca hagas una cita de la tarde como la primera cita si es posible. Solo no lo hagas. Por alguna razón, nada dice, "seamos amigos" más que almorzar juntos.

Guardar fechas para la noche. Crea un mayor sentido de expectativa. Hay más flexibilidad para pasar más tiempo juntos. Es más un compromiso. Y ninguno de ustedes está en

prisa por estar en cualquier lugar en una hora. También deja la opción abierta para que usted o ella duerma.

En cuanto a cuándo ir, dependerá mucho de lo que esté haciendo. Pero desea darse tiempo para al menos tres actividades de una hora (más sobre eso más adelante). Entonces, entre las 6 p.m. y las 9 p.m. Más tarde que eso, y limitan su tiempo juntos. Antes

de eso, obtienes un ambiente diurno y la fecha generalmente se agota antes de que ella tenga que irse a casa. Desea cronometrar la fecha para que estén llegando a su punto máximo alrededor de las 10 p.m. o las 11 p.m. y ella tiene el sentimiento de "Necesito irme a casa, pero todavía no quiero".

Dónde ir: absolutamente ninguna fecha de película para la primera o segunda fecha. Las fechas de películas son terribles. No puedes hablar, te sientas torpemente uno al lado del otro, y es imposible tocarla sin ser incómodo (importancia de esto en el próximo capítulo).

Evite las fechas de la cena si es posible. Son cliché. Pueden ser algo impersonales dependiendo de dónde comas. Una vez más, es casi imposible tocarlo. Y lo creas o no, muchas mujeres son conscientes de comer frente a ti, de la selección de alimentos, etc. Además, puedes evitar el incómodo "¿quién paga?" situación, de la que hablaremos en la siguiente sección.

Las ubicaciones de buena fecha son ubicaciones activas, participativas y que permiten tocar y coquetear. El alcohol también puede ser útil si ese es tu estilo. Algunos buenos ejemplos incluyen clubes de comedia, clases de baile, exhibiciones de museos, caminatas en lugares interesantes (plazas, parques, etc.), conciertos o simplemente tomar una copa en algún lugar.

Muchos lugares para ir dependerán de tu ciudad. Recomiendo usar Yelp.com para encontrar lugares interesantes a tu alrededor. Por ejemplo, solía haber una bolera / club nocturno cerca de mi antiguo apartamento en Boston. Fue muy divertido. Podrían jugar juntos (participativo, activo, permite coquetear), así como tomar unas copas, y si las cosas iban bien y estábamos de humor para una fiesta, podríamos bajar y bailar.

Los bares y discotecas están bien si ambos están en ese tipo de lugares. Solo asegúrate de que si vas,



terminas allí solo. Una cita con amigos no es una cita. Esto sucederá a menudo si ella sugiere ir a un bar: "Oh, podemos encontrarnos con mi amiga Cindy allí ..." Lo más probable es que si ella quiere salir con su amiga contigo, entonces ya no es una cita.

Finalmente, debe encontrar lugares y actividades que estén cerca de su lugar o de su lugar. Lo que recomiendo hacer es investigar y encontrar al menos 4-6 lugares o actividades para citas que estén a poca distancia de su casa o apartamento. Aún mejor es si puede encontrar algunos lugares que se encuentran a poca distancia.

La lógica es simple: cuanto más cerca estén los lugares de su casa o de ella, menor será el tiempo de viaje necesario, menos dolores de cabeza logísticos y mayores serán las posibilidades de que terminen en las casas de los demás al final de la noche.

Una vez que haya investigado y encontrado entre 4 y 6 lugares y actividades cerca de su lugar que le guste hacer, que sean buenas actividades de citas y sean fácilmente accesibles, es hora de comenzar a armarlas y hacer varias cosas en cada fecha.

Esto puede sonar extraño para usted, pero esta es la clave. La mayoría de los hombres cenar y luego se sientan a la mesa durante otra hora charlando. Hay poco coqueteo. Ninguna actividad. No tocar. No tiene sentido de dinámica o cambio.

En nuestras citas, estamos *haciendo* cosas, muchas cosas. Vamos a jugar bolos, tomar algo, bailar, ver estatuas en el parque y montar en carruajes, todo en tres horas.

Hay algo extraño en la psicología humana. Nuestro nivel de intimidad el uno con el otro no solo proviene de cuánto hablamos sino de las experiencias que compartimos. Estas fechas están diseñadas para crear tanta experiencia mutua como sea posible en el menor tiempo posible. Aquí hay algunos ejemplos de fechas sólidas:

Reunirse para tomar un café conseguir helado  
mira el grande columpio en el

## juntos en la peculiar librería

La clase de salsa bebe al lado después      caminar hasta  
barrio                      pizzería      videojuegos                      en tu  
sitio

Escaparates en el centro comercial local      improvisación  
show de comedia      cena rápida después                      caminar  
alrededor del parque local

Incluya bailar si es posible, ya que es la actividad de cita más sexual que puede tener. Además, si ustedes dos deciden beber, intenten hacerlo en el segundo o último lugar / actividades. Nunca querrás terminar en una cita.

Cómo comportarse en una cita : como mencioné antes, desea que sus citas sean interactivas. Desea poder caminar, tocar y ser lo más interactivo posible.

El concepto subyacente a tener en una cita es que debes tratar de liderar constantemente.

Cada decisión debe ser tuya y se debe esperar que la siga. Eliminar, "¿Qué quieres hacer ahora?" de tu vocabulario de citas. Nunca lo vuelvas a decir.

Debería ser así: "Oye, tomemos unos tacos, conozco un puesto genial aquí", "Tengo una idea, voy a patearte el culo en el hockey de aire", "Vamos al museo de Ciencias, tienen una exhibición asombrosa sobre el cuerpo humano ", etc.

En cuanto a qué hablar, sus conversaciones deberían ser más profundas y más personales. Debería haber menos bromas y bromas juguetonas y más conversaciones sobre sus vidas y lo que es importante para usted. Aprende sobre su pasado, sus pasiones, sus sueños, cuáles son sus cosas favoritas.

Al mismo tiempo, no desea convertir esto en una entrevista de trabajo (en la que se convierten demasiadas fechas de cena), pero suscite estos temas compartiéndolos usted mismo.

Finalmente, la gran pregunta en nuestro mundo postfeminismo : ¿quién paga? En estos días, la mayoría de las mujeres ofrecerán pagar por cortesía, pero se supone que debes rechazarlas porque es lo que debe hacer un caballero (o algo así). Mira, no inventé estas cosas, pero después de haber tenido probablemente más de 100 citas con docenas de mujeres y haber tenido más de unas pocas situaciones incómodas sobre el pago, esto es lo que funciona para mí: pagar a menos que ella físicamente la retire. billetera / tarjeta de crédito y te detiene. Hasta que ella físicamente haga eso, solo paga.

Sí, de vez en cuando puedes hacer que las mujeres te compren bebidas y otras cosas, incluso hay formas de influir en ellas para que hagan esto

- Pero al final del día, a menos que estés en la ruina, cuídalos. Es un movimiento sin pérdidas y te dará puntos con muchos de ellos.

# Capítulo 14

**Fiscalidad y sexo**

L charla de y sobre el sexo. Y más específicamente, por qué las mujeres lo tienen y por qué querrían tenerlo contigo.

La sexualidad femenina ha sido un área turbia en psicología durante casi un siglo. Freud dijo en un momento famoso: "La gran pregunta que nunca se ha respondido y que aún no he podido responder, a pesar de mis treinta años de investigación sobre el alma femenina, es '¿qué quieren las mujeres?'"

Entre los investigadores, durante mucho tiempo se pensó que la excitación femenina estaba vinculada a las ideas y a la demostración de seguridad, inversión y compromiso, particularmente de hombres de alto estatus .

Pero si lo piensas, ya sabes, aquí en el mundo real, esto realmente no tiene sentido. Porque desafortunadamente para los psicólogos, las mujeres no encienden velas y se acuestan en sus bañeras masturbándose en una hipoteca y una cerca blanca. Fantasean sobre cosas muy diferentes (y más extrañas).

En su libro, *My Secret Garden* , la periodista Nancy Friday recopiló fantasías sexuales anónimas de mujeres de todo el mundo. Si alguna vez quieres que tu mente se expanda de una manera interesante, échale un vistazo. Hay mujeres que se excitan con algunas realmente, bueno, llamémoslas "creativas". Estamos hablando de gangbangs, violaciones, lugares y posiciones extraños, hombres anónimos, y así sucesivamente.

Así que este tipo de datos arrojó un poco de una llave inglesa en todo. Durante muchos años, los científicos realmente no sabían por dónde empezar. Con los hombres fue bastante fácil: principalmente nos estimulamos visualmente y, en general, a todos nos gustan las características similares (simetría, cierta relación cadera / cintura, senos grandes, etc.)

Pero con las mujeres, también puedes tirar mierda a un tablero de dardos porque eso es lo más lejos que las cosas estaban llegando.

Una nueva conclusión en la investigación de la excitación en estos días es que la excitación femenina es algo narcisista por naturaleza. Las mujeres son

encendido por ser deseado, por ser deseado.

(Nota: los hombres también lo son, aunque como la excitación femenina se ve más afectada por los estímulos psicológicos que los estímulos físicos en promedio, esto es mucho más importante para la excitación femenina).

En realidad, esto explica algunas cosas extrañas y dispares que parecen excitar a algunas mujeres. Los eventos aparentemente desconectados que despiertan a las mujeres, una propuesta de matrimonio romántico en un caso, y estar atados al lavabo del baño en otro, tienen sentido cuando se ven de esta manera. Ambos indican un deseo extremo en ella por un hombre. Un hombre que está dispuesto a sacrificar todo para estar con ella. En un caso, el hombre está dispuesto a comprometer toda su vida con ella. En otro, él está dispuesto a llegar a extremos físicos por ella. Ambos están calientes.

Cuando las mujeres dicen que solo porque tienen fantasías de violación no significa que quieran ser violadas, esto es lo que quieren decir. Lo que quieren es ser deseado. Un deseo desquiciado. Un deseo apasionado e incontrolable. Quieren ser deseados hasta el punto de que un hombre pierde completamente la conciencia y el autocontrol. La parte de violación real: estoy seguro de que ninguno de ellos disfrutaría realmente.

Mi experiencia también apoya esto. Aquellos en la industria de los consejos de citas para hombres han descubierto en los últimos cinco años que cuanto más perspicazmente persigas a una mujer, más se excita. Hay algo casi "mágico" en un físico desinhibido cuando se está con una mujer.

Algo tan simple como tomar a un tipo que generalmente permanece allí parloteando durante horas sobre meteorología o algo así, si tomas a ese mismo tipo y le pones que abrace a la mujer con la que está hablando o que la toque ligeramente como si puntuara sus puntos y chistes, esto genera mucho más tensión sexual.

De hecho, la sexualidad, al final, tiene que ver con el movimiento y nuestros cuerpos entrelazados. Todo

lo demás es una especie de medio para llegar a ese punto.

Voy a decir esto en blanco: hacer ejercicio físico con mujeres y hacer ejercicio físico de manera rápida y cómoda es, en última instancia, la diferencia entre tener muchas amigas y tener muchas novias y citas.

Ser físico con las mujeres es, con mucho, la pieza más integral de seducción y citas con mujeres. Si lo tiene, tendrá constantemente opciones. Si no lo hace, pasará mucho tiempo solo.

Tengo un amigo. Es un tipo decente . Casi nunca se acerca (excepto cuando está borracho). Es incómodo hablar con él. Tiene un extraño sentido del humor. Pero se pone físico con las mujeres. Los toca temprano. Los toca a menudo. E incluso si no corresponden ni se alejan. Lo intenta de nuevo. En otras palabras, él siempre lo busca.

¿Y sabes qué? Él se acuesta constantemente. Con mujeres calientes también.

Es asombroso. Solía pasar el rato con él y lo veía tropezar torpemente en conversaciones, beber demasiado, y torpemente abrazar a las chicas mientras las chicas se sentaban allí con una expresión de confusión. Lo miraba y pensaba para mí mismo: "Oh hombre, qué desastre".

Y luego volvía 20 minutos después y él se estaba besando con ella. Y luego, una hora más tarde, ella iría a su casa con entusiasmo.

Él simplemente no tiene inhibiciones en absoluto sobre ir a por ello. A menos que la chica claramente lo detenga o diga "¡No!" él siempre lo buscaría. Y a las mujeres les encantó. Amaban su fisicalidad y su energía sexual cruda. Los hizo sentir hermosos y sexys y fue emocionante.

(Nota ética aquí: si una mujer te dice claramente que dejes de hacer algo, detente. No te ofendas, sino pregúntale si está incómoda y / o por qué está

incómoda. A menudo no es que no le gustes, es solo que te estás moviendo demasiado rápido para ella. Siempre respeta sus límites y aclara lo antes posible con qué se siente cómoda y con qué se siente.

las expectativas son No solo es esto lo vulnerable, sino también lo respetuoso).

Ser físico con las mujeres es un hábito necesario que la mayoría de los hombres pobres con mujeres nunca hacen. La mayoría de los hombres son un poco tímidos y vacilantes cuando se trata de "hacer movimientos": tocar, el primer beso, tocar sexual, etc. Bueno, eso tiene que parar. De ahora en adelante, eres un chico sexualmente asertivo y dominante y no tienes vergüenza al respecto. También descubriremos que las mujeres realmente prefieren que seas así.

Hay dos razones para ser físicamente asertivo con las mujeres. El primero es la polarización. Desea establecer si está sexualmente interesada en usted lo antes posible. La segunda razón es que ser físico es audaz y, por lo tanto, una forma muy atractiva de coqueteo.

Los estudios han demostrado que las personas que son tocadas por alguien cuando los conocen por primera vez no solo tienen una probabilidad mucho mayor de pensar favorablemente en ellos, sino que también se les muestra que confían en ellos más rápido.

Entonces, ¿cómo tocas a una chica de inmediato?

Mientras conversa con ella, suponiendo que sea receptiva, simplemente tóquela suavemente en el brazo, cerca del codo. No lo presione con fuerza ni lo sostenga, ya que eso podría asustarla, sino solo un pequeño cepillo o un toque o un ligero apretón. Usa tus toques para puntuar la conversación, como si enfatizaras un momento divertido o el punto clave de la broma. Piense en tocar como los signos de exclamación o de interrogación del diálogo.

Por ejemplo, digamos que haces una broma inteligente y ella comienza a reír muy fuerte, debes



poner tu mano sobre su brazo para puntuar la emoción del momento.

La mejor manera de tocar es integrar la fisicalidad en su conversación. Por ejemplo, usar juegos como la guerra de los pulgares, hacerla girar como una bailarina o darle choca esos cinco son excelentes maneras de iniciar el contacto físico. A medida que avanza la conversación, mientras mejor suceden las cosas, más quieres ser conmovedor y más personal quieres que sean tus toques.

Tu toque debe suceder en una progresión. En general, desea comenzar en el exterior de su cuerpo: sus brazos y piernas

- y lentamente te acercas a su cuerpo. Ponga su mano sobre su espalda mientras la mueve para sentarse con usted, ponga su brazo alrededor de su espalda baja mientras se apoya contra la barra a su lado, etc. Más adelante, esta progresión continuará en la intimidad: cosquillas, masajes y abrazos (o cucharear). Y a partir de ahí continuará besándose, acariciando y volviéndose sexual.

## **Señales que dan las mujeres**

Los hombres son notoriamente malos para reconocer las "señales" que las mujeres les dan cuando están interesadas. En el proceso de cortejo, siempre es responsabilidad del hombre tomar medidas y hacer los movimientos, y es responsabilidad de la mujer darle señales, diciéndole cuándo proceder y cuándo detenerse.

A lo largo de este capítulo, discutiremos la escalada física con una mujer. Esto implica tocarla de manera sexual.

Como hombres, estamos atrapados en un lugar extraño. Porque, por un lado, siempre se espera que iniciemos y hagamos el primer movimiento. Pero por otro lado, se supone que debemos respetar los deseos y el derecho de una mujer a su propio cuerpo.

Es por eso que antes de continuar con consejos sobre cómo tener relaciones sexuales con mujeres, quiero tomarme un momento para enumerar las señales que dan las mujeres que indican que está sexualmente interesada en ti. Debería verlos como invitaciones para continuar con ellos físicamente, aunque debido a una posible falta de comunicación, no haga demasiadas suposiciones. Lo que estamos buscando es un flujo constante de señales provenientes de ella hacia ti. Las señales previas al acercamiento significan que ella quiere hablar contigo. Las señales de conversación significan que ella quiere acercarse físicamente a usted. Y las señales de escalada significan que ella quiere tener relaciones sexuales contigo.

Vea estas señales como luces verdes cuando aparezcan, pero solo para pasar al siguiente grupo de señales (es decir, solo porque una mujer hace contacto visual con usted no significa que quiera hacerlo).

jódete en ese mismo momento, solo significa que tiene curiosidad por hablar contigo). Da un paso a la vez, y recuerda, ella siempre tiene el derecho de retroceder o cambiar de opinión en cualquier momento.

### Señales previas al acercamiento

- Contacto visual no accidental : en caso de duda, suponga que no es accidental. Los humanos están programados para mirar y enfocarse en lo que sea que tengan curiosidad o en lo que encuentren atractivo. Si te está mirando incluso un 10% más que el extraño promedio, entonces al menos está algo curiosa / interesada en ti. Me propongo acercarme a cada mujer que hace contacto visual no accidental conmigo, y me sirve mucho.
- Sonriendo: si el contacto visual significa que está interesada, esto significa "¡mejor ven a hablar conmigo!"

- Ella se acerca a ti: Esto es evidente, aunque muchos chicos son tan ajenos que incluso se lo pierden. Si una mujer se le acerca, incluso si es para preguntarle la hora, el clima, las instrucciones o lo que sea, es probable que tenga algún interés en hablar con usted.
- Proximidad: esta es sutil, pero cuanto más trabaje en su estilo de vida, lenguaje corporal y estilo, más obtendrá. Es cuando una mujer se coloca visiblemente cerca de ti cuando no tiene que hacerlo. Por ejemplo, digamos que estás sentado en un autobús y una mujer atractiva se sube. Todo el autobús está vacío, pero ella se acerca y se sienta frente a ti. Esto podría significar que quiere que hables con ella. Algunos otros ejemplos son cuando viene una mujer

y se queda cerca de usted en una tienda o tienda sin mirar nada en particular durante un período prolongado.

#### Señales de conversación

- Sonrisa / risa excesiva: esto es subjetivo y requerirá algo de juicio, pero a veces notarás que una chica sonríe y se ríe mucho más que otras cuando hablas. Lo más probable es que le gustes.
- Voltear o jugar con su cabello: señal clásica de coqueteo y, a menudo, inconscientemente.
- Los ojos se dilatan: los estudios han demostrado que nuestros ojos se dilatan cuando miramos a alguien que nos atrae. Difícil de notar, especialmente en algún

escenario nocturno. Pero esto le da a sus ojos un aspecto mucho más grande y amplio de lo normal, lo que podríamos llamar "grandes ojos de ciervo".

- Estar más cerca de ti de lo normal: se explica por sí mismo. Presta atención a dónde se posiciona mientras te habla. Si está ligeramente dentro de tu burbuja de espacio personal, eso probablemente indica que está interesada en ponerse física contigo.
- Contacto con los ojos excesivo: igual que una sonrisa excesiva. Si está fija en tu mirada durante una conversación, eso significa que está muy interesada en lo que tienes que decir. La mayoría de las personas interrumpe el contacto visual con mucha frecuencia, especialmente con las personas que acaban de conocer. Si no lo hace, eso significa que está interesada en ti.
- Te da prioridad: otra muy subjetiva. Esto puede ser muy sutil. Pero es cuando sus acciones te muestran sutilmente que ella te da prioridad sobre la interacción con los demás. El ejemplo clásico aquí es si te encuentras

una chica en un bar y sus amigas se acercan e intentan hablar con ella y ella ignora a sus amigas. La mayoría de las mujeres, si no les agradas, te dejarán caer como una papa caliente cuando vengan sus amigas. Pero si ella ignora a sus amigos o se queda contigo, es una clara indicación de que le gustas.

Señales de escalada

- Se aísla contigo: a menudo los avances más evidentes que hará una mujer no serán realmente hacer un movimiento (ese es tu trabajo), pero trabajarán activamente para ponerte en la situación más fácil posible. Digamos que he estado pasando el rato con una mujer en una pequeña fiesta durante la mayor parte de la noche y de repente ella dice: "paseemos por la cuadra, hace mucho ruido aquí", se está aislando deliberadamente tanto como yo. posible. Esto generalmente significa que quiere ser besada.
- Zanja sus amigos para ti: va junto con lo anterior; Se necesita mucho para que una mujer deje a sus amigos por un chico, especialmente uno que solo conoce por unas horas o una noche. Si ella hace esto, tómallo como una luz verde brillante.
- Te toca: si ella comienza a poner tus manos sobre tus brazos o piernas o está demostrando (o correspondiendo) cualquiera de los toques que describí en la sección anterior, esta es una señal clara: está sexualmente interesada en ti y quiere ser besada .

### **Cuando ir por el beso**

Cuando se trata de besar a una mujer, hay un viejo adagio entre los entrenadores de citas: si crees que puedes besarla, probablemente podrías haberlo hecho hace diez minutos. Los hombres somos horribles en

medir el deseo sexual de una mujer y cuando está lista para avanzar.

Entonces, en general, es seguro asumir que cada vez que crees que podrías besarla, probablemente ya lo

hayas hecho. Demasiados chicos se cuelgan buscando "señal" después de "señal" cuando las mujeres les han estado dando señales toda la noche. Piénselo de esta manera: es mucho mejor tratar de besarla y ser rechazado que pasar toda la noche sin hacer un movimiento y sin saber nunca lo que hubiera sido.

Entonces, la regla general es, cuando tenga dudas, hágalo.

Si vas por el beso y ella gira la cabeza o no responde, retrocede y pregúntale cómo se siente, si le gustas o si te estás moviendo demasiado rápido. Escuche su respuesta, a menudo las mujeres querrán besarte, pero hay algo que les preocupa o les molesta o las hace sentir cohibidas. La mejor manera de lidiar con esto es a través de la vulnerabilidad y simplemente pidiéndole que sea honesta con cualquier problema.

Hay algunas mujeres que no se besan en lugares públicos. Sienten que tiene mal gusto y está en mal estado. No importa cuánto les gustes, no lo harán.

Lo mismo ocurre si está frente a un grupo de personas que conoce. Si está parada junto a cuatro de sus compañeros de trabajo, probablemente no se sentirá cómoda besándose contigo. Intenta trasladarla a un lugar más privado.

Algunas notas sobre besar bien:

- *No* babees por toda su cara.
- *No* meta la lengua en su garganta. La lengua pesada tiene su lugar, pero generalmente está en el dormitorio cuando ustedes están desnudos.
- *No* la picotees como si fuera tu abuela.
- *No* empujes tu cara contra la de ella ni presiones demasiado. Los besos son sensuales. Imagina que eres

masajeando sus labios con los tuyos.

Muchos besos giran en torno a cómo usas tus manos también. Tus manos deben estar vagando por su

cuerpo suavemente, acariciándole la espalda, sosteniendo suavemente su cuello, empujando sus caderas contra las tuyas. Una de mis cosas favoritas para hacer mientras me beso con una chica es agarrar las presillas de sus pantalones y tirar de sus caderas contra las mías.

No te adelantes cuando te beses. Demasiados hombres comienzan a besarse con una mujer e inmediatamente entran en el modo "OK, A LA MIERDA", donde prácticamente comienzan a molestarla donde sea que estén y a devorar su rostro.

Enfriarlo. Besarse es simplemente la puerta de entrada a una intimidad mayor y más profunda. Disfrútalo, juega con él, relájate.

## **Avanzando y Consentimiento**

Entonces la has besado. ¿Ahora que?

Suponiendo que se encuentre en un lugar discreto, ambos se han conocido, y ambos están "joder sí" acerca de ir más allá, entonces es hora de escalar las cosas hacia el sexo.

Por lo general, el lugar para tocar a una mujer que indica que estás lista para tener relaciones sexuales y que no es aceptable a menos que ella también lo esté son sus senos. Si tus manos encuentran tu camino hacia ellas y ella está metida en eso, entonces esto es generalmente una indicación de que las cosas van a ir más allá.

Pero lo creas o no, las mujeres no solo quieren soltarse los pantalones y atornillarse allí mismo. Mientras que los hombres son como un microondas con solo presionar un botón y la comida está lista, las mujeres son como un horno. Necesitan calentarse, precalentarse incluso. Recuerde, la excitación femenina es principalmente psicológica. Por lo tanto, debe haber una sensación de acumulación de sexo. No solo pasas de besar a follar (algunas mujeres lo hacen, pero generalmente no). Por lo general, debe acumularse a partir de toques leves, besos, besos y manos itinerantes, algo de ropa y más toques, y así sucesivamente.

Las mujeres a menudo se opondrán en este punto y dirán que solo quieren perder el tiempo y no tener

relaciones sexuales en sí mismas. La respuesta correcta a cualquier

la objeción es siempre: "Eso está bien. Haremos lo que sea que te resulte cómodo hacer. El punto es tener una experiencia agradable, no tener más muescas en el poste de la cama.

Sí, las mujeres a menudo dicen: "No vamos a tener relaciones sexuales esta noche", y luego continúan y tienen relaciones sexuales. Y eso también está bien. Simplemente acepte que estas cosas a menudo son fluidas y que usted y ella pueden optar o no en cualquier momento sin vergüenza ni juicio.

Una nota rápida sobre la violación porque desafortunadamente tengo que poner algo aquí: recuerde, nuestra guía general aquí es que continuamos hasta que una mujer nos haga parar. Esto significa que ella te detiene físicamente, es decir, te quita las manos de encima, se aleja de ti, vuelve a ponerse la ropa, etc., o dice clara y verbalmente: "¡ALTO!" ¡o no!"

Si está incapacitada hasta el punto (borracha, drogas, etc.) donde probablemente no pueda optar por no tomar una decisión clara, entonces debe detenerse. Fin de la historia.

La fisicalidad es algo en lo que tienes que practicar y sentirte cómodo. Cada hombre desarrolla su propio estilo y personalidad de cómo le gusta tocar, dónde le gusta tocar, cómo le gusta mover las cosas hacia adelante. Y a medida que desarrolle su propio estilo de fisicalidad, comenzará a tener una idea de cuándo las mujeres se sienten cómodas con qué. Lo importante es ver el sexo como algo que no estás ganando o quitando de una mujer, sino algo en lo que ustedes dos están participando juntos. Es un esfuerzo de equipo. Porque, lo creas o no, las mujeres también quieren sexo. Quieren sexo salvaje, apasionado y loco, como tú.

## **Sexo**

¡Dios mío, hermano, vas a tener sexo esta noche!



No en serio. Una vez que se haya quitado la ropa y ambos estén en una cama, un sofá, el piso del baño, o donde sea que planeen ensuciarse, ahora han entrado en el ámbito de los juegos previos. Lamentablemente, los hombres pasan por alto los juegos previos porque estamos demasiado emocionados por mojarnos las pollas. Cuanto más juegos previos haya, más caliente será tu mujer, mejor sexo

ella va a tener, lo que significa que tendrás mejor sexo (este es un deporte de equipo, ¿recuerdas?)

Un buen lugar para comenzar es chupando y masajeando sus senos desnudos. A algunas chicas que les gusta más duras les gusta cuando muerdes suavemente sus pezones, pero ten cuidado, no a todas las chicas les gusta eso.

A partir de ahí, al menos debes tocarla o frotar su clítoris. Siente lo mojada que está. Si está mojada, entonces lentamente sigue moviendo las cosas hacia adelante. Si está seca, entonces disminuya la velocidad y tómese su tiempo. Ella necesita más tiempo para calentarse.

Si te gusta dar sexo oral a las chicas, este es un excelente momento para hacerlo también. Si da un buen sexo oral, la mayoría de las niñas no podrán resistir el impulso de tener relaciones sexuales en ese momento (algunas incluso lo agarrarán y lo obligarán a hacerlo).

Lo más importante a tener en cuenta sobre los juegos previos es el concepto de burlas o expectativas. A medida que hagas las cosas mencionadas anteriormente, no te apresures a devorarlas. Eso puede ser genial a veces, pero en general, quieres tomar las cosas con calma, crear una experiencia prolongada y sensual. A las chicas les encanta que las molesten. Por ejemplo, en lugar de simplemente empujar su dedo dentro de ella y hacerlo, intente tocar ligeramente su coño con la

punta de los dedos durante unos segundos. Ella se volverá loca y te querrá dentro de ella más que nunca.

En lugar de solo darle sexo oral, comienza despacio besando el interior de sus muslos, acercándose cada vez más. Crea expectativa. Haz que anhele lo que sea que estés a punto de hacerle. Cosas como estas vuelven locas a las chicas y las hacen increíblemente cachondas. Si haces esto bien y repetidamente, a menudo conseguirás que las chicas *te* presionen y *te* obliguen a tener relaciones sexuales. La expectativa es demasiado. Tienen que tenerlo. Justo en ese momento.

Cuando se trata de sexo, es más importante que cualquier técnica física, algún ángulo o posición fría o lo que sea, ser dominante. La gratificación sexual para las mujeres es mucho más.

psicológico que físico, mientras que para los hombres es principalmente físico. Un gran componente de esta satisfacción psicológica proviene de ser dominado y entregar el control. A las mujeres les gusta sentir que tienes el poder y el control en el dormitorio. Quieren que seas asertivo y fuerte con lo que quieres. Entonces, ¿cómo te vuelves dominante en la cama?

1. Sé ruidoso. Hacer ruido. Gruñido. Respira fuerte A las mujeres les encanta esto porque les hace sentir que pueden ser ruidosas. Y cuando son ruidosos, se bajan más fácilmente y con más frecuencia.

2. Habla sucio. Dile lo sexy que es. Dile lo que le vas a hacer antes de hacerlo. Llámala chica sucia y zorra cachonda. Esto puede estar fuera de su zona de confort, pero tenga en cuenta que en el dormitorio las reglas cambian y la lógica se va por la ventana.

3. Ponte físico. Nalguéala. Tira de su cabello. Sosténgala con una mano. Cuando cambie de posición, literalmente recójala y muévala usted mismo.

4. Nunca preguntes, "¿Está bien? ¿Quieres hacer X? Simplemente hazlo y detente más tarde si no le gusta y discúlpate. Nada apaga a una chica más rápido que un chico que la desafía demasiado mientras tiene relaciones sexuales. Tomar el control. Haz lo que te excita y eso la encenderá.

El hábito más importante para desarrollar, con mucho, es hablar y ser expresivo en el dormitorio. Tiene que haber un foro abierto de comunicación cuando duermes con una mujer, especialmente las primeras veces que están juntos. El sexo siempre es algo incómodo la primera vez que estás con una persona nueva. Todos participan en diferentes prácticas, hábitos y prefieren cosas diferentes. Lleva un tiempo aprender las tendencias del otro y adaptarse a los gustos y disgustos de los demás.

Esto requiere que tengas sentido del humor en el dormitorio. Los momentos tontos y extraños sucederán en el saco y la mayoría de las personas están más inseguras cuando están desnudas y acostadas debajo de alguien que acaban de conocer hace una semana.

Tener sentido del humor. Se comprensivo. *Relax* .

Una de mis bromas favoritas en el dormitorio, cuando las cosas salen mal, es: "Hacen que se vea tan fácil en las películas". Si logras que una chica se ría a carcajadas, ella olvidará que está desnuda, olvidará que está en una posición extraña y olvidará que te equivocaste y solo estabas contigo, riendo contigo.

Además, se honesto. Si no le gusta la forma en que le hace una mamada, díglele y luego díglele cómo le

gusta. Pero también, sea honesto con los cumplidos. Dile que está hermosa desnuda. Dile que amas cómo te monta. Dile que se ve sexy en esa posición.

Sé abierto y honesto. Comunicar. El factor más importante para el buen sexo es cuán cómodas están las dos personas una alrededor de la otra. (Por cierto, este es otro argumento para practicar la vulnerabilidad).

Muchos hombres se sienten ansiosos por la sexualidad y en realidad se ponen nerviosos una vez que saben que lo van a tener. Pero si mencionas la ansiedad sexual, casi todos los hombres se reirán y dirán: "Debes apestar por ese tipo", como si no tuvieran ninguno. La verdad podrida es que la mayoría de nosotros tenemos una forma u otra. Hay una variedad de causas para la ansiedad sexual, pero las más comunes son:

- Inexperiencia
- Educación religiosa y / o cultural estricta.
- Experiencias sexuales pasadas negativas
- Trauma emocional pasado
- Baja autoestima

En última instancia, las causas de la ansiedad sexual están directamente relacionadas con otras formas de ansiedad: falta de confianza, alta inversión en

otros, vergüenza y miedo a la vulnerabilidad.

Hay dos síntomas y usted tiene uno u otro. O te corres demasiado rápido (menos de un minuto o dos) o no puedes ponerte duro o no puedes mantenerlo duro.

Pero eso no tiene sentido. ¿Cómo pueden dos fenómenos completamente opuestos ser causados por la misma cosa?

Básicamente es una permutación de la respuesta de "lucha o huida". La idea es que cuando te pones nervioso y se libera adrenalina, tu cuerpo quiere ponerse en una posición protegida y segura lo antes

posible. Una forma de hacerlo es eyacular inmediatamente. El otro es perder su erección por completo.

De cualquier manera, estos problemas apestan. No estoy seguro de cuál es peor. Pero tenemos formas de combatir este problema.

Si termina demasiado rápido, intente encontrar un condón más grueso. De hecho, ahora hacen condones que adormecen deliberadamente su pene para que pueda durar más. Intenta masturbarte unas horas antes de tener sexo.

Si tiene problemas para levantarlo o mantenerlo, compre pastillas. En serio, hay suplementos herbales que puedes comprar sin receta que actúan de manera similar al Viagra. Te ponen duro como un buey y puedes ir varias veces. Toma un par antes de tener una relación íntima con una chica y no deberías tener ningún problema para mantenerlo atento.

Pero estos remedios son simplemente soluciones de curita para un problema mayor.

El mayor problema es no sentirse completamente cómodo con su sexualidad y tener relaciones sexuales. Es una vez más un problema de vulnerabilidad. Este problema llega mucho más profundo y acecha en nuestro subconsciente. La solución más obvia es simplemente tener la mayor cantidad de sexo posible. Conseguir una novia estable es la mejor manera de hacerlo.

Desafortunadamente, si desea permanecer soltero, esto requerirá mucho tiempo y esfuerzo. Y tienes que lidiar con muchas fallas desmoralizantes. Intenta tomarlo con calma con la chica una vez que sepas que vas a tener sexo con ella.

Piense en ello como tener que *sentirse* más seguro y cómodo con ella hasta que pueda tener relaciones sexuales. Sé que suena cojo, pero es verdad. Disminuya la velocidad, disfrute más de los juegos previos y no se presione para llegar hasta que esté bien y listo.

Practique cerrar los ojos y relajarse cuando sepa que tendrá relaciones sexuales con ella. Si tiene problemas para entusiasmarse demasiado, piense en algo no sexual como el béisbol o los videojuegos. Si tienes problemas para levantarte, relájate y solo mírala y piensa en lo sexy que es.

Si sientes que tienes algún tipo de trauma emocional en tu pasado o te criaste en un ambiente seriamente reprimido sexualmente, considera buscar asesoramiento o terapia.

De todos modos, una vez que haya alcanzado este punto, habrá alcanzado el punto de máxima vulnerabilidad con una persona. Por lo general, las mujeres se invierten más después del sexo y los hombres se invierten menos después del sexo. La dinámica de poder en la mayoría de las parejas cambiará en este punto. El poder de elección que tenía la mujer (ya sea para tener relaciones sexuales o no) ahora generalmente cambia al hombre (ya sea para comprometerse o no). Si esta dinámica de poder no cambia, generalmente es un signo de necesidad en el hombre, y la atracción no durará.

La vulnerabilidad no necesita confundirse con el compromiso o el apego. Todavía es posible experimentar una conexión emocional intensa y poderosa con una mujer y nunca desear un compromiso a largo plazo el uno con el otro.

Pero al mismo tiempo, este tipo de vulnerabilidad e intimidad es a menudo el punto de partida de un apego dentro de la mayoría de nosotros que nunca desaparecerá. Hasta el día de hoy, las mujeres con las que me he acostado existen en una categoría separada de amistad y lealtad en mi mente, incluso si no terminara saliendo con ellas.

Si bien la intimidad, el romance y la intensa conexión emocional son fantásticos y en muchos sentidos intoxicantes, como una droga y

incluso una conexión emocional posiblemente adictiva, verdadera y duradera solo puede venir a través del sometimiento a un compromiso a largo plazo . Pero ese es un tema para otro libro.

**Clausura**

**Conclusión:**

**Seguir adelante**



**Hay** mucho para digerir en este libro. Y si eres un novato que no ha comenzado su viaje de superación personal para ser más atractivo para las mujeres, es fácil sentirse abrumado y preguntarse por dónde empezar.

Es por eso que he elaborado este pequeño Plan de Acción al final del libro, no solo para darle un lugar claro para comenzar, sino también para ayudarlo a ver en qué debe concentrarse y en qué orden.

El plan de acción se divide en secciones de cinco tareas o desafíos. Una vez que haya completado al menos cuatro de las tareas en cada sección, pase a la siguiente sección. En la Sección 1, algunas tareas que naturalmente habrá manejado. Por ejemplo, si ya haces ejercicio regularmente, está bien. En otras secciones, un elemento no cuenta a menos que lo haga *desde que comenzó esa sección*. Por ejemplo, en la Sección 5, tienes el desafío de tener relaciones sexuales con una mujer con la que nunca antes has tenido relaciones sexuales. Obviamente, no todos los que leen esto son vírgenes. Algunos de ustedes incluso pueden tener relaciones sexuales con una mujer en secciones anteriores. Pero no cuenta hasta llegar a la sección 5.

Obviamente, estas no son reglas rígidas. Pero las secciones se presentan aquí para desafiarlo y darle objetivos y puntos de referencia claramente definidos para luchar. En todas las secciones, algunas tareas serán muy fáciles para usted. Otros serán muy difíciles. Va a variar de persona a persona, pero la idea es darle un camino general a seguir cuando se trata de mejorar usted mismo.

También tenga en cuenta que este es un proceso a largo plazo. Muchas de estas tareas no se completarán en una noche o incluso en un fin de semana. Muchos de ellos requerirán semanas o meses de esfuerzo. Pero eso está bien. Eso significa que probablemente realmente necesitabas trabajar en ello.

### **Nivel 1: Tu Fundación (Completa 5 de 5)**

*Únase a un gimnasio* : si aún no es miembro de un gimnasio, únase a uno. Si no estás familiarizado con cómo

hacer ejercicio correctamente, contratar a un entrenador personal. Haz de esto un hábito semanal.

*Actualice su vestuario* : salga y actualice su vestuario según las recomendaciones del Capítulo

8. Desafíate a ti mismo para ponerte ropa más bonita que nunca. Cambiará cómo te sientes contigo mismo.

*Obtenga un buen corte de pelo* : vaya a un salón y deje caer los \$ 50. Vale la pena. Hace la diferencia

*Seguridad / satisfacción laboral* : esta es complicada, pero si no está satisfecho con su situación laboral, tómese un tiempo y planifique una forma de solucionarlo. Si trabaja demasiado, trate de encontrar una manera de trabajar menos. Si está desempleado, pare todo lo demás y consiga un trabajo.

*Busque un pasatiempo social regularmente* : elija un pasatiempo social y persíguelo regularmente. Es posible que ya tenga uno, pero si no, encuentre uno. Podrían ser clases de baile, cursos de oratoria, cursos de idiomas, clases de cocina, unirse a una banda, etc. Sea lo que sea, conviértalo en algo social. Eso significa que sentarse en casa y perfeccionar sus modelos de aviones no cuenta.

## **Nivel 2: Conocer mujeres (Completa 4 de 5)**

*Calcule la demografía* : calcule su demografía según las recomendaciones. Escriba el tipo de mujer que le gustaría conocer y los lugares a los que más le gusta ir. Luego encuentre lugares o eventos donde esas dos cosas se crucen. Podrían ser conciertos de rock independientes, podrían ser exhibiciones de galerías de arte,

podrían ser noches de salsa. Sea lo que sea, encuentra tu nicho y persíguelo.

*Conoce a 5 mujeres en un día* : se explica por sí mismo

*Conozca a 20 mujeres en una semana* : también se explica por sí mismo.

*Únase a un sitio de citas en línea y envíe un correo electrónico a 10 mujeres* : también se explica por sí mismo. Si tienes menos de 30 años, te recomiendo sitios de citas gratuitos. Si tiene más de 30 años, le recomiendo sitios de pago.

*Inscríbese en un evento para solteros o citas rápidas* : si tiene problemas para realizar las tareas que se aproximan, esto puede darle el impulso necesario en la dirección correcta.

### **Nivel 3: Conociendo a las mujeres (Completa 2 de 3)**

*Mantenga al menos tres conversaciones de 30 minutos con mujeres que acaba de conocer* : puede estar en cualquier lugar.

*Obtenga tres números de teléfono de mujeres que acaba de conocer* : solo pregunte, se sorprenderá de cuántas mujeres se los darán.

*Vaya en dos citas* : pueden provenir de mujeres que conoció en cualquier lugar.

### **Nivel 4: Intimándose (Completa 2 de 3)**

*Bese a dos mujeres* : asegúrese de que sean mujeres que haya conocido desde que leyó este libro.

*Vaya a una segunda cita con la misma mujer* : se explica por sí mismo.

*Lleve con éxito a una mujer a su lugar : por lo general, se puede hacer en la segunda cita.*

**Nivel 5: Conseguir Sexual (Completa 2 de 2)**

*Tener relaciones sexuales con una mujer con la que nunca ha tenido relaciones sexuales : explicarse*

*Vaya a tres primeras citas con mujeres nuevas : se explica por sí mismo.*

**Nivel 6: Oh, tú Mack Daddy, tú (opcional)**

*Tenga relaciones sexuales con una mujer que conoció ese mismo día / noche : una vez más, le recomiendo que haga esto con una mujer que conozca en un bar o discoteca. Traer a una mujer a casa que conoces durante el día es más difícil, pero no imposible.*

*Tener sexo con una mujer en la primera cita : asegúrate de que sea una muy buena cita.*

*Bese a tres mujeres el día / noche que las conozca : se puede hacer en noches separadas. También se recomienda hacer esto en un bar o discoteca.*

## **Epílogo:**

**¿Y si fuera un regalo?**

En el transcurso de las 230 páginas anteriores, hemos descubierto que la atracción fluye de las mujeres que perciben la falta de necesidad y una sensación de seguridad interior en los hombres. Esta confianza y seguridad surgen de tener una identidad e inversión más fuertes en uno mismo que en la percepción de los demás. Esto subcomunica que, como hombre, eres confiable, confiado y de alto estatus (o que probablemente te conviertas en un estatus alto).

La forma de cultivar una mayor inversión en uno mismo, la forma de tener más confianza, es en realidad contradictoria. Aprendimos que mostrar vulnerabilidad, tanto en la emoción como en la acción, en realidad conduce a una mayor inversión en uno mismo y una mayor no necesidad.

Esta nueva confianza le permite expresarse de manera más clara y directa. Cuando te expresas de manera más clara y directa, polarizas las reacciones de las mujeres, abriéndote a un mayor rechazo, pero también atrayendo a otras mujeres más fuertes que nunca. La atracción de mujeres ocurre a través de un proceso de autoselección. La velocidad a la que los atraes sucede a través de un proceso de superación del miedo. Y la consistencia en la que seduces a esas mujeres atraídas ocurre a través de un proceso de expresión de tu sexualidad. Estos son los tres fundamentos.

En estas páginas se presentan todas las herramientas que puedo imaginar que un hombre necesite renovarse y tener más éxito con las mujeres. Sin duda para ti, a veces será difícil. Te encontrarás con golpes de velocidad, desvíos, distracciones y altibajos emocionales. Pero si persiste y se mantiene optimista, llegará allí. Estoy absolutamente seguro de ello.

Y en esos momentos en que se vuelve difícil, esos momentos en los que te sientes frustrado y recurres a tus creencias confidentes, tu deseo de validación externa, donde te dejas llevar por los caprichos de los demás en lugar de

su brújula interna, puede sentirse perdido o sin esperanza. Este sentimiento de desesperanza puede durar minutos, horas o días, pero lo más probable es que si te esfuerzas, si realmente intentas cambiarte y reorientar cómo interactúas con el mundo, lo sentirás en algún momento.

Y para esos momentos, permítanme compartir con ustedes una frase que me ha ayudado a mí y a innumerables otros hombres a través de esos problemas extremos.

La frase proviene del Dr. Robert Glover y su libro *No More Mr. Nice Guy*, uno de los mejores libros que he leído sobre la salud y el desarrollo emocional de los hombres.

La frase es: "¿Y si fuera un regalo?"

Pase lo que pase, no importa cuán mal, no importa cuán sombrío se sienta, pregúntese: "¿Y si fuera un regalo?" y luego tratar de racionalizar la forma en que podría ser así.

Porque ves, en el mundo de las emociones, no hay absolutos; Por lo general, puede sacar las conclusiones que desee. Entonces, ¿por qué no elegir sacar conclusiones de bendiciones, positividad y dones?

Ex novia te deja y te dejó por otro hombre. ¿Y si fuera un regalo? Porque sin ella, no te habrían puesto en este camino de superación personal, y te habrías quedado para siempre en una relación llena de engaño y sin autoconciencia.

Una mujer se burla de tu cabello y te llama feo. ¿Y si fuera un regalo? Un rechazo tan duro lo ayudará a tener aún más confianza en el futuro y, con suerte, lo inspirará a reevaluar su aspecto.

Tus amigos te dicen que acercarte a las mujeres es espeluznante y que eres un perdedor por querer hacerlo. ¿Y si fuera un regalo? Muestra que lo que estás haciendo y en lo que estás trabajando está empujando las fronteras sociales, se está polarizando y, en última instancia, te está volviendo más controvertido y atractivo.

Cuando tenía 19 años, un amigo mío se ahogó frente a mí. Estábamos en una fiesta en un lago. Un minuto estaba

allí, riendo, sonriendo, bromeando, y al momento siguiente se fue. Siempre.

Fue uno de los regalos más grandes que he recibido. No porque fuera bueno. Fue trágico. Pero por cómo me afectó desde entonces.

Obviamente, esa noche fue impactante y traumática. Pero salí de la experiencia con una aguda conciencia de lo transitoria que es esta existencia. Cómo cualquiera de nosotros puede ser tomado en cualquier momento. Cómo nadie va a vivir mi vida por mí, y cada segundo que paso sentado sintiéndome distante de mis verdaderos deseos, evitando el mundo y teniendo miedo de comprometerme, es un segundo que estoy perdiendo el mayor regalo de todos: Mi tiempo aquí en esta vida.

Su muerte me conmocionó, me deprimió y me asustó, pero me asustó tener el coraje de correr riesgos, de expresarme, de invertir en mi autopercepción más que en las percepciones de los demás. Porque después de todo, tarde o temprano todo esto desaparecerá, y nada de eso importará. Por lo tanto, podría aprovecharlo al máximo mientras esté aquí.

Y finalmente, eso es todo lo que puedo esperar por ti. Que aproveches al máximo tu tiempo aquí. Que tomes las herramientas que he presentado aquí y salgas y forjeses un camino único para ti mismo y experimentes el amor, las emociones y la felicidad que esta vida puede recompensarte.

Porque eso es lo que hace la vida: te recompensa. Te está dando regalos todos los días.

¿Los vas a aceptar?



# Glosario

**Ansiedad** : un estado emocional general de miedo y aprensión provocado repetidamente por una determinada situación. La ansiedad se conquista a través del coraje. *Ver también: ansiedad sexual, ansiedad social, coraje*

**Excitación** : el proceso en el que alguien es estimulado sexualmente, física, psicológica o emocionalmente. La investigación actual postula que las mujeres se excitan principalmente a través de exhibiciones de intención sexual y comportamientos audaces. *Ver también: intención sexual, coraje*

**Efecto de surtido** : el término psicológico para la tendencia observada de hombres y mujeres de creencias y autopercepciones similares de atraerse entre sí. Por ejemplo, un hombre con baja autoestima atraerá a mujeres con baja autoestima. Un hombre con una actitud positiva hacia el sexo atraerá a mujeres con actitudes positivas hacia el sexo. *Ver también: Demografía*

**Comportamiento atractivo: comportamiento seguro**, tanto en la vida cotidiana como en las interacciones directas con las mujeres. El comportamiento atractivo suele ser el resultado de la vulnerabilidad, aunque no siempre. *Ver también: estilo de vida, necesidad*

**Límites** : el límite de interacción y comunicación que uno encuentra aceptable. Los límites pueden ser fuertes o débiles según el nivel de confianza de la persona. Por ejemplo, John carece de confianza y, por lo tanto, deja que sus citas se burlen de él sin decir nada. Sally tiene mucha confianza y no tolera que su cita llegue 20 minutos tarde para recogerla. Los límites fuertes son tanto una causa como un efecto de la Verdadera Confianza. Defender los límites de uno a menudo provoca atracción y siempre genera un mayor respeto. *Ver también: verdadera confianza*

**Confianza** : la creencia en uno mismo y su capacidad y competencia en una determinada situación. La confianza es contexto

dependiente. Uno puede estar seguro en una sala de juntas pero terriblemente desconfiado en una relación sexual. La confianza a menudo se confunde con la autoestima. La falta de confianza en situaciones románticas es un reflejo de la necesidad, que es un componente de baja autoestima. El comportamiento seguro siempre es atractivo. *Ver también: no necesidad, necesidad, autoestima*

**Coraje** : la capacidad de realizar una acción a pesar de sentir miedo y ansiedad por hacerlo. *Ver también: ansiedad*

**Espeluznante** : para expresar la propia sexualidad de tal manera que una mujer se sienta incómoda o menos segura. El comportamiento espeluznante puede ocurrir consciente o inconscientemente. *Ver también: intención sexual, coqueteo*

**Éxito en las citas** : maximizar la felicidad de uno con la mujer / mujer que uno elige. Es importante tener en cuenta que NO está determinado por números, encuentros sexuales, apariencias, etc., sino por la felicidad.

**Mecanismos de defensa** : reacciones psicológicas a la ansiedad que hacen que uno evite actuar. Los ejemplos incluyen culpa, enojo, proyección, racionalizaciones, apatía, etc. *Ver también: ansiedad, coraje*

**Demografía** : la idea de que experimentará un mayor éxito (felicidad) y eficiencia al buscar mujeres en áreas de su vida en las que se destaque o disfrute. Por ejemplo, si eres músico, entonces es más probable que tengas éxito en las citas conociendo mujeres en conciertos y eventos musicales. *Ver también: efecto de surtido, estilo de vida*

**Conexión emocional** : una inversión emocional mutua entre dos personas. Esta inversión genera un sentimiento de cercanía y una mayor empatía. A menudo puede provocar excitación y deseo sexual.

**Encontrar su verdad** : un proceso de dos partes que consiste en 1) eliminar los comportamientos que se basan en recibir la aprobación de los demás en

lugar de sus propios valores y 2) ponerse en contacto con las emociones y los deseos que antes

inconsciente. Encontrar la verdad se basa en la idea de que la mayoría de nuestros comportamientos y creencias son en realidad hábitos inconscientes que recogimos por las razones equivocadas a lo largo de nuestras vidas. Ponerse en contacto con las emociones y los deseos reales y descartar los hábitos y comportamientos no seguros lleva a uno a volverse más vulnerable, más seguro y, por lo tanto, más atractivo. *Ver también: comportamiento atractivo, no necesidad, vulnerabilidad*

**Escama** : una forma específica de rechazo. Cuando una mujer demuestra interés o dice que te volverá a ver y nunca lo hace.

**Coquetear** : la demostración de la intención sexual de una manera divertida y lúdica. El coqueteo exitoso hace que las mujeres se sientan seguras con su intención sexual. Lo contrario de espeluznante. *Ver también: intención sexual espeluznante*

**Fricción** - Circunstancias y causas que evitan que ocurra la escalada sexual a pesar de la atracción mutua. Por ejemplo, dos personas pueden sentirse muy atraídas la una por la otra, pero una está casada y la otra vive en otra ciudad.

**Acción honesta** : eliminar la separación entre lo que uno desea hacer y lo que realmente hace. Por lo general, implica superar las propias ansiedades y limitar las creencias sobre lo que es posible.

**Comunicación honesta** : eliminar la separación entre lo que uno cree y siente y lo que dice. Requiere la eliminación de las inhibiciones, así como una claridad en la comunicación.

**Vida honesta** : eliminar la separación entre la persona que deseas ser y la persona que realmente eres. Requiere inversión a largo plazo y, a menudo, decisiones / cambios importantes en la vida.

**Estilo de vida** : un término general para la calidad y los tipos de actividades, intereses y personas con las que uno pasa la mayor parte de su tiempo. Tu profesión, el lugar donde vives,

Los pasatiempos, los amigos y los viajes de fin de semana son componentes de su estilo de vida general. Su estilo de vida es un reflejo de sus valores y autoestima y también determina su demografía. Un estilo de vida puede basarse en un comportamiento desconfiado (es decir, vestirse de cierta manera o conducir un determinado automóvil para impresionar a las mujeres). *Ver también: Demografía*

**Creencias limitantes: creencias** irracionales que inherentemente evitan que uno tenga éxito en algo. Las creencias limitantes son casi siempre falsas y el resultado de los mecanismos de defensa y la falta de coraje. Un ejemplo es un hombre que cree que las mujeres nunca se sentirán atraídas por él porque es calvo, por lo que ni siquiera lo intenta. *Ver también: Mecanismos de defensa, coraje*

**Narcisismo** : hombres que compensan en exceso su baja autoestima y su falta de confianza al imponer innecesariamente su voluntad y necesidades a los demás. El narcisismo a menudo se preocupa por acostarse con tantas mujeres como sea posible. El comportamiento narcisista a menudo se promueve dentro de la industria Pick Up Artist y la comunidad de la llamada "píldora roja". El comportamiento narcisista puede parecer confiado, pero sigue siendo un comportamiento de bajo nivel porque está demasiado invertido en las percepciones de los demás. Los hombres narcisistas experimentan éxito sexual a corto plazo pero fracaso emocional a largo plazo. *Ver también: autoestima, no necesidad, artista de recogida*

**Necesidad** : estar más **involucrado** en las opiniones y percepciones de los demás que en tu opinión y

percepción de ti mismo. Los hombres necesitados terminan aplazando toda la toma de decisiones y comportamientos a lo que creen que les hará ganar la aprobación de los demás. Subvertirán su propia identidad y deseos por la voluntad de los demás. La necesidad es un mecanismo de defensa para las fallas sociales / emocionales al principio de la vida, pero es una estrategia fallida para la intimidad en la edad adulta. La necesidad se supera invirtiendo en uno mismo, practicando la vulnerabilidad y buscando una vida honesta, una acción honesta y una comunicación honesta.

**No necesidad** : estar más involucrado en tu opinión de ti mismo que las opiniones que otros tienen de ti. La no necesidad es un componente de tener una alta autoestima y la raíz de todo comportamiento atractivo. La verdadera confianza se logra practicando la vulnerabilidad e invirtiendo en uno mismo. *Ver también: confianza, necesidad, autoestima*

**Objetivación** : la decisión de ver a las mujeres y las interacciones sociales como procesos y objetos impersonales en lugar de personas y actividades emocionales. Ver a las mujeres como números, temas para estudiar, juegos para ganar, etc., son formas comunes en que los hombres objetivan sus vidas sexuales y emocionales. Las emociones son ignoradas y desalentadas de ser expresadas. Los comportamientos de narcisismo y rendimiento fomentan la objetivación para lograr el éxito a corto plazo . La objetivación causa daño emocional a largo plazo y puede conducir a la depresión e incluso a niveles más bajos de autoestima. Esta es la razón de la situación paradójica en la que se encuentran muchos hombres narcisistas desde hace mucho tiempo : tienen muchas parejas sexuales pero en realidad se sienten *menos* felices de lo que eran cuando comenzaron. *Ver también: narcisismo, recoger artistas*

**Período de dolor** : el período de tiempo en que uno comienza a abrirse emocionalmente y hacerse más vulnerable a los demás. Esto provoca temporalmente que uno se comporte de una manera menos atractiva a medida que revisa años de bagaje emocional y trauma. Por lo general, es un período acompañado de mucho estrés emocional y dolor. El período de dolor es necesario para pasar de una persona con baja autoestima y sin confianza a una persona con alta autoestima y verdadera confianza. *Ver también: vulnerabilidad, no necesidad*

**Pick Up Artist** : una escuela de consejos sobre citas basada en las enseñanzas de Erik von Markovik (Mystery) y Neil Strauss (Style), así como en Real Social Dynamics. Los artistas de Pick Up se caracterizan por su propia jerga específica y medidas para el éxito, que se está organizando tanto como sea posible. Los artistas de Pick Up objetivan sus vidas emocionales y sexuales y, por lo tanto, causan problemas psicológicos a largo plazo.

daño a sí mismos a pesar de tener relaciones sexuales con mujeres

. Muchas de las enseñanzas de Pick Up Artist fomentan el narcisismo y el comportamiento basado en el rendimiento . *Ver también: narcisismo, rendimiento, objetivación*

**Polarización** : Comportamiento que obliga a una mujer a sentirse fuertemente por ti, ya sea positiva o negativa. La polarización es útil para detectar rápidamente a las mujeres que son más compatibles con usted. La polarización no solo invita al rechazo, sino que lo usa como una herramienta para lograr el éxito en las citas de manera eficiente. *Ver también: efecto de surtido, demografía, rechazo*

**Proyección** : un mecanismo de defensa común utilizado por hombres y mujeres para evitar la ansiedad. La proyección es cuando percibes que la fuente de tu ansiedad es tener la inseguridad más

que a ti mismo. Por ejemplo, un hombre indio que no está seguro acerca de su raza proyectará sobre las mujeres que conoce que son racistas y no les gusta porque es indio. Un hombre que no está seguro de que las mujeres sean malas con él proyectará sobre las mujeres que lo intimidan de que son perras y lo usarán como una razón para evitarlas. Proyecto de mujeres también. Como hombre, es posible rechazar a una mujer que se siente muy atraída por ti porque está insegura o incómoda con su sexualidad. Por ejemplo, si una mujer tiene baja autoestima y percibe que eres demasiado atractiva para ella, te proyectará esa inseguridad y se enojará contigo por solo quererla para tener relaciones sexuales. Esta es la razón por la cual las mujeres menos atractivas pueden rechazarlo con más frecuencia y más duro que las mujeres más atractivas. *Ver también: Mecanismos de defensa*

**Rechazo** : cuando una mujer demuestra una falta de interés en la intención sexual de un hombre. El rechazo puede ser manifiesto (es decir, "tengo novio, lo siento") o sutil (es decir, descamarse, ir al baño y no volver, etc.).

**Sedución** : el proceso en el que un hombre induce a una mujer a invertir más en él que en ella. El sexo es un efecto secundario de este proceso. Generalmente, las mujeres siempre están menos involucradas al comienzo de una interacción porque

casi siempre tienen más opciones sexuales y románticas que los hombres.

**Autoestima** : la percepción inconsciente de uno de su propio valor o autoestima. La confianza en las interacciones sexuales es un componente de tener una alta autoestima. En aras de la claridad, este libro utiliza el término "no necesidad" en lugar de autoestima en la mayoría de los casos para expresar el componente relacional de la autoestima. *Ver también: no necesidad, comportamiento atractivo, encontrar tu verdad*

**Autoselección** : proceso inconsciente del efecto de surtido. La auto-selección es la idea de que no importa lo que hagas o quién seas, serás atractivo para un grupo demográfico particular y poco atractivo para los demás. Por ejemplo, si eres alto y calvo, inconscientemente harás un examen de detección de mujeres a las que les gustan los hombres altos y calvos sin otra razón que las mujeres que no te rechazarán o no mostrarán interés en ti. Si eres un extranjero, entonces seleccionarás automáticamente a las mujeres interesadas en los extranjeros sin tener que hacer nada. Similar al efecto de surtido, pero en lugar de reflejar creencias y actitudes, la autoselección refleja preferencias superficiales. *Ver también: efecto de surtido, demografía*

**Ansiedad sexual** : cuando uno siente aprensión y miedo al expresar su sexualidad o cuando se enfrenta a situaciones sexuales. *Ver también: coraje, mecanismos de defensa*

**Escalada sexual** : el proceso en el que dos personas se involucran cada vez más sexualmente. Por lo general, sigue un patrón de toques leves, abrazos y toques fuertes, besos, juegos previos y, finalmente, sexo.

**Intención sexual** : un deseo expresado de tener relaciones sexuales con alguien. Puede ser evidente y obvio o sutil e implícito a través del coqueteo. *Ver también: espeluznante, coqueteando*

**Ansiedad social** : cuando uno experimenta miedo y aprensión en situaciones sociales o cuando conoce gente nueva. *Ver también: coraje, mecanismos de defensa*

**Círculo social** : un grupo de amigos y conocidos mutuos.

**Prueba social** : el mecanismo psicológico en el que si muchas otras personas valoran algo, también lo valoraremos. En cuanto a la atracción, la teoría dice que si otras personas o mujeres se sienten atraídas por ti, entonces una mujer específica se sentirá más atraída por ti. Solo aplicable en



situaciones de círculo social. Por ejemplo, si entras en un bar y varias mujeres muestran interés en ti, entonces a una mujer en el otro lado del bar que no comparte conocidos mutuos no le importará. Pero si entras en un bar y tres amigas de una mujer te conocen y te quieren, entonces es probable que se sienta atraída por ti incluso antes de hablar con ella.

**Incondicionalidad** : realizar una acción o decir algo sin expectativas de recibir nada a cambio. Los hombres a menudo hacen comportamientos atractivos o cosas agradables con la expectativa de que la niña ahora les debe algo a cambio. Un ejemplo común es que él la complementará con la expectativa de que se supone que ella debe ser amable con él a cambio. Este es un comportamiento condicional. El comportamiento condicional no es seguro y generalmente es contraproducente y hace que uno parezca menos atractivo. El comportamiento incondicional es una acción sin expectativas de nada a cambio. La incondicionalidad es segura y, por lo tanto, atractiva.

**Vulnerabilidad** : estar desprotegido o indefenso al expresar sus pensamientos y emociones. La mayoría de los hombres esconden los pensamientos y emociones que creen que los harán menos atractivos. Esto los obliga a comportarse condicionalmente y basar sus comportamientos en las creencias y percepciones de quienes los rodean. Este es un comportamiento desconfiado y, en última instancia, los hace poco atractivos. Paradójicamente, hacerse vulnerable y rendirse a las críticas y no esperar nada a cambio de los demás hace que uno desarrolle autoestima, se vuelva más seguro y más atractivo.

**Otras lecturas**

Si cree que ganó mucho de este libro y nunca ha leído mi sitio web, entonces ese es el próximo destino lógico. Es [www.markmanson.net](http://www.markmanson.net) y se actualiza regularmente con artículos, reflexiones e historias.

### **Lectura recomendada:**

*No más Mr. Nice Guy* de Robert Glover: el libro definitivo sobre cómo ayudar a los hombres a salir de los hábitos de necesidad y terminar con el comportamiento de "Nice Guy" que sabotea sus relaciones.

*Cómo ganar amigos e influir en las personas* por Dale Carnegie  
- Un clásico sobre habilidades sociales básicas y hacer buenas impresiones en los demás.

*Obteniendo el amor que deseas* por Harville Hendrix: título cursi pero libro indispensable sobre relaciones, equipaje emocional y por qué nos atrae lo que nos atrae.

*Adjunto* por Amir Levine y Rachel Heller: una introducción a la teoría del apego, por qué nos volvemos tan inseguros en la intimidad y la atracción y los pasos para superar esa inseguridad.

*La evolución del deseo* de David Buss: una buena descripción científica de los estudios sexuales y las diferencias biológicas en la sexualidad masculina y femenina.

*El libro definitivo del lenguaje corporal* de Allan y Barbara Pease: una lectura obligada para cualquier persona que tenga problemas para descifrar las emociones de las personas a través del lenguaje corporal.

## Sobre el Autor

Mark Manson es de Austin, Texas, EE. UU. Y se graduó de la Universidad de Boston en 2007. Comenzó a entrenar hombres informalmente ese mismo año, llevándolos a bares locales y ayudándolos a acercarse a mujeres atractivas.

Poco después, Mark fundó un negocio de consultoría de citas para hombres y trabajó como consultor de citas a tiempo completo desde 2008 hasta 2012. *Modelos: Attract Women Through Honesty* se publicó por primera vez en 2011. Luego se revisó en 2012 y nuevamente en 2016.

En 2013, Mark se alejó de los consejos de consultoría y citas y ahora escribe sobre una amplia gama de temas para ambos sexos. Puede descubrir más de sus escritos en [www.markmanson.net](http://www.markmanson.net).

**Mark ahora está casado y actualmente vive en la ciudad de Nueva York.**