



**Best
Seller**

 Udemy

45 CLAVES PARA SER MAS ATRACTIVO ATRAER A LAS MUJERES



JASON BOOM

PRÓLOGO

“Los detalles hacen la perfección, pero la perfección no es un detalle” – Leonardo Da Vinci

¿Te gustaría conocer con detalle cada uno de los secretos para poder convertirte en alguien tremendamente atractivo y atraer con ello a esa persona que te gusta tanto?

Bienvenido a este libro donde vas a aprender todas las claves para convertirte en una persona mucho más atractiva y para atraer a las mujeres en cualquier situación de tu día a día.

Mi nombre es Jason Boom, fundador de Honesta Seducción y Dinámicas Sociales, Youtuber e Influencer con más de 25 mil alumnos inscritos en mis libros y cursos por toda la red, y he estado trabajando en las dinámicas sociales y la seducción durante los últimos 10 años, recopilando multitud de información que ahora comparto a través de los medios sociales.

Este libro es una recopilación de años de estudio y práctica en los que he ido aprendiendo estas claves que ahora voy a compartir contigo. Y para cuando acabes este libro, tendrás acceso a las claves que te van a permitir convertirte en alguien muy diferenciable del resto, una persona altamente atractiva, y serás capaz de saber cómo usar cada detalle a tu favor para generar atracción en la persona que te gusta en cada momento, y nunca más serás ese “amigo y nada más” con el que nunca querría tener sexo.

¿Y qué es lo que hace este curso tan especial?

Bueno, imagino que alguna vez habrás leído algo sobre autosuperación, sobre conquista y seducción, visto algún vídeo o aprendido de tu propia práctica, y si es así te felicito por ello, siempre felicito el tomar acción, sin importar la calidad del resultado.

Para alcanzar la perfección en cualquier habilidad debemos hondear a fondo en el aprendizaje, y conocer cada pequeño detalle que suma en nuestro

progreso.

Cada clave sobre la atracción aplicada en la práctica suma un cierto progreso. Ahora me gustaría que te hicieras esta pregunta...

¿Cuál será el resultado de aplicar todas las claves juntas de un modo óptimo en tu vida?

Exacto, un éxito realmente arrollador con las mujeres y una personalidad increíblemente atractiva.

Pero quiero dejarte claro que en ningún momento en este libro hablamos sobre cómo modificar tu aspecto para ser más guapo (eso lo harás tú mismo en congruencia al estar mejorándote como persona), aquí te mostraremos a ser más **ATRACTIVO**, siguiendo estrictamente esta definición, te mostraremos cómo pensar, hablar y expresarte ante el mundo de la forma en que consideres más atractiva según tu propio juicio, inspirándote en todo momento a través de nuestros conceptos y ejemplos.

¡Y aun no te he contado lo mejor! Este libro es actualizable, con información modular que va evolucionando en el tiempo, ello quiere decir que estamos aquí para resolver dudas, y con ello mejorar los capítulos, de modo que, si tienes una situación concreta en la que quieres aplicar alguna clave y no sabes cómo hacerlo, solo accede a nuestra página en Facebook de Honesta Seducción y coméntanos por Messenger, ¡estaremos encantados de asesorarte!

Es lo que hemos venido haciendo hasta ahora, nos encanta comunicarnos con nuestros estudiantes para comprender distintos puntos de vista y exponer la solución a cada problema específico.

Por tanto, esto no es solo un libro donde aprendes de nosotros, es una comunidad de alumnos donde vas a poder también aprender de las aportaciones de otros estudiantes. A eso se le llama sinergia, la capacidad de retroalimentarte con otras personas en tu proceso de mejora personal.

ADVERTENCIA: Este libro cuenta con estrategias y técnicas que hemos recopilado durante años y hemos dudado mucho en compartir con las personas, ya que no queremos que caigan en manos equivocadas y sean usadas para la manipulación y el engaño. Queremos confiar en tu capacidad de usar estos conceptos para hacer grandes y buenas cosas con tu vida, pero siempre desde la perspectiva de mejorar tu vida y la vida de los que te rodean. Nuestra escuela online basa sus enseñanzas en estos principios morales, y siempre que los respetes tendrás nuestra atención y nuestro consejo para cada obstáculo que se te presente.

¿Listo para comenzar? Pues allá vamos.

Claves Para Ser Más Atractivo



El poder tras las palabras

Juan Luis Vives, filósofo y pedagogo del siglo 15 ya lo dejaba claro en sus escritos:

No hay espejo que mejor refleje la imagen del hombre que sus palabras.

Nuestras palabras tienen un poder inmenso a la hora de construirnos, o destruirnos. Piénsalo por un momento, cuantas de las cosas que dices a diario condicionan tu propio comportamiento, y condicionan tu propia vida.

Es cierto que en la vida siempre ocurren sorpresas,

¿pero acaso estás sorprendido de la persona que eres a día de hoy?

Somos esclavos de nuestras afirmaciones, y lo vivimos a diario sin darnos cuenta. Yo mismo he usado el poder de las palabras en el pasado de forma destructiva:

“Siempre caigo enfermo en los días de invierno”

“Ya me conoces, Siempre llego tarde a todas partes...”

“No soy lo bastante valiente para hablarle a esta chica que me gusta”

“Por mucho que intento hacer dinero siempre acabo fracasando”

Y efectivamente, cada vez que decía algo así estaba en lo cierto,

¿y por qué estoy en lo cierto?

Pues porque estoy usando las palabras para definir cómo soy.

¿Y por qué lo hacemos de una manera tan destructiva?

Bueno, no es nuestra culpa, es este modelo educativo que nos han inculcado, que ha quedado muy lejos de ser perfecto. En su infinita bondad nuestros padres y amigos, usando la mejor intención, nos han ayudado condicionándonos con sus afirmaciones.

Y nosotros mismos también, no olvides que en esto eres el principal culpable. Eres tú quien les ha dado permiso a esas personas para decirte todo eso, y eres tú aquel que le ha dado importancia al peso de sus palabras. Podrías haberles ignorado, pero es que tenían muchos argumentos para decir lo que decían, ¿verdad?

Por supuesto, pero este tipo de afirmaciones van condicionando tu existencia, hasta un punto en que realmente nos hemos tragado todo esto. Realmente nos estamos creyendo esta mierda día tras día y, por si fuera poco, encima la reafirmamos nosotros mismos con nuestras palabras.

Somos los reales culpables de esta situación. Pero el hecho de ser culpables es la mejor noticia que podían darnos ahora mismo. Porque realmente te lo digo amigo, tú y solo tú tienes la capacidad para reordenar esas afirmaciones y comenzar a usar tus palabras de una forma más adecuada hacia el tipo de persona en quien te quieres convertir.

Porque si estás viendo este vídeo es que sin duda quieres hacer un cambio, dejar de tener esta existencia que no satisface lo más mínimo y comenzar a sentirte un poquito orgulloso de ti mismo.

¿No suena genial?

¿No sonaría cojonudo poder decir con confianza, *“me siento orgulloso de*

mi mismo”?

Pues eso es lo que vamos a perseguir con las enseñanzas de este libro. Pero no hay cambio sin acción. Y una acción puede ser tan sencilla como corregir tus palabras, y eso ya tiene un peso increíble en el cambio que estás a punto de realizar.

Espero que hayas entendido el enfoque de usar tus palabras de la forma más correcta para ti, para ese nuevo tú que está naciendo ahora mismo al ver este curso y que se ira formando cada vez más y más a medida que continuemos con las siguientes lecciones.

Y ahora si realmente tienes ganas de impulsar un pequeño cambio en tu existencia, haz algo muy simple, escíbeme abajo una frase que suelen decir normalmente y que creas que no te beneficia en nada, y puedes pensar alguna otra frase que la sustituya, o una pequeña acción como sonreír, cerrar los ojos o cualquier cosa que te permita NO decir esa frase destructiva en voz alta nunca más. A veces será tan sencillo como guardar silencio en lugar de abrir la boca, esto ya supondrá en algunas ocasiones una diferencia abismal.

Un viaje de millones de kilómetros empieza siempre con el primer paso.

Vamos allá.

Define tu identidad

Lo primero que deberías hacer para trabajar tu auto concepto y tu autoestima y confianza es definir tu identidad, definir quién eres de una forma atractiva.

¿Has oído hablar del auto concepto? Si indagas un poco por internet, la mayoría de las personas que se dedican a la mejora personal te dirán que la imagen que tienes sobre ti mismo es pilar clave en la auto superación.

Así que deja que te haga una pregunta...

¿Crees que la forma en la que te defines te muestra como alguien atractivo?

Seguramente pensarás que hay algo que se puede mejorar en tu forma de presentarte al mundo. De modo que la próxima vez que alguien te pregunte “¿qué haces en tu vida?” te plantees cuál puede ser una respuesta que esté a la altura de TUS expectativas. Te pongo un ejemplo que aplique sobre mí mismo tiempo atrás, cuando me dedicaba a ser programador:

¿A qué te dedicas?

Podría decir como normalmente hacía:

“Soy programador en una empresa”, pero cambie mi forma de describirme a:

“Bueno, por las mañanas trabajo en una empresa de programador. El resto de mi tiempo lo empleo en consultoría sobre habilidades sociales y seducción. Mi sueño es dejar el mundo mejor de cómo lo encuentro a partir de mejorarle la vida a la gente.”

¿Quieres otro ejemplo?

- ¿A qué te dedicas?

“Soy camarero” o

“Trabajo de cara al público, lo aprovecho para aprender idiomas y aprender sobre psicología. Aunque mi verdadera pasión es...”

Si crees que tu profesión no resulta atractiva, habla de tus hobbies. Si tus hobbies no crees que sean interesantes, habla de ti mismo en un futuro, de esa persona en la que te quieres convertir, define las cosas que harás en un futuro. No hay mejor ejercicio de auto mejora que definirte a ti mismo como quieres ser en el futuro, te lo aseguro.

En último caso, si no se te ocurre como añadirle un valor atractivo a tu auto concepto, simplemente usa el misterio para definirte, así la persona se seguirá sintiendo curiosa por saber más. Sobre cómo aplicar el misterio hablaremos más adelante.

Al final, quiero que te definas de la forma que más cómodo te sientas diciéndolo, pues recuerda que para que la gente lo tome en serio, tú debes tomarlo en serio. Pero se consciente de que somos nosotros quienes nos definimos a largo plazo, así que ten cuidado con tus afirmaciones, si te vas a definir, que sea de un modo que te gusta escuchar a ti mismo.

Transmite que eres ambicioso, y que tienes muy claro tu futuro. Y si no tienes claro tu futuro, transmite que tienes muy claro que VAS a encontrar un buen futuro para ti.

Defínete como a TI te parece atractivo

Uno de los estudiantes en el curso relacionado con este libro hizo una pregunta interesante y creí conveniente el incluirla para orientaros al resto. Aquí su pregunta:

*“Me quedan claras las otras pautas que se mencionan sobre dar respuestas **que causen interés**, pero no entiendo cómo adaptar el hablar de ti mismo en proyección futura a una respuesta presente”*

Aquí primero quiero mencionar la parte en rojo, ya que quiero dejar claro que está bien que te enfoques en encontrar una forma de definirte a ti mismo que sea atractiva, pero NUNCA JAMÁS olvides que esta forma de describirte, lo PRIMERO y SUPER IMPORTANTE es que debe ser una forma de describirte ATRACTIVA para ti. Pase muchos años de mi vida tomando acciones y definiéndome de la forma en la que podía parecer atractivo y cool para mis amigos, para las chicas, para mi familia. Nada de esto es más importante que sentirte atractivo TU mismo con la forma en la que te defines. Quiero dejarlo muy claro porque es un punto muy importante, no importa que tan seguro tengas que esta chica siempre va a estar contigo, que estos amigos siempre estarán, que la familia esta para todo. Resulta que

nunca podrías estar seguro de con quien compartirás tu vida el día de mañana, pero hay un compañero que siempre vas a tener en tu vida, y no es otro que tú mismo. TU eres esa persona esencial a la que debes atraer, sé que puede ser un concepto extraño de escuchar, pero te prometo que es mucho más importante atraerte a ti mismo que al resto de personas. Sigue este consejo y te sentirás realmente realizado y contento con todo lo que venga después.

Respecto a su pregunta, el **“cómo hablar de ti mismo en proyección futura a una respuesta presente...”** Se trata de que si no te gusta el modo en que te describes actualmente, entonces haz un pequeño ejercicio de visualización e imagines cómo quieres verte en el futuro (es importante que tu mente lo vea como algo posible y realizable) y te defines de esa forma en adelante.

Puedes apuntar todos los detalles en un papel para tener más claro todo y así nunca olvidarte de la forma en que quieres describirte, esa forma que te parece tan misteriosa, atractiva y realmente interesante. La idea es que, si escucharas a alguien similar a ti, mismo sexo, edad, país y apariencia, describirse de una forma así pensarías

“wow, realmente me ha gustado lo que ha dicho, es casi admirable y ha despertado mi interés”

Imaginemos que te quieres describir como un viajero aventurero amante de la vida y la naturaleza, pero todavía no has salido de tu pueblo y estás temeroso de viajar. Bueno yo podría decir:

"Estoy realizando mis preparativos para hacer un viaje de miles de kilometros cargado de aventuras que sin duda marcará un antes y un después en mi existencia... "

Si estás estudiando derecho y te gustan los deportes como bucear, por ejemplo, pero todavía no has tenido el tiempo y el dinero para practicarlo...

"Hola soy Luis, futuro abogado profesional e instructor de buceo. Mientras me dirijo a ese destino sigo disfrutando de la vida y hambriento de conocimiento y de superarme a mí mismo”.

Yo cuando estudiaba en la universidad quería ser profesor de universidad y

además siempre me gustaban los deportes de riesgo. Cuando la gente me preguntaba les decía que estaba estudiando para ser profesor e instructor de paracaidismo. Como ves los propios objetivos en la vida van cambiando, pero se trata siempre de que te defines de un modo que sea admirable para ti,

¿Cuál de estas frases prefieres?

"Seguramente voy a estar saltando de trabajo en trabajo mientras intento ganar lo necesario para sobrevivir, y estudiare un módulo de educación física porque tiene muchas salidas laborales"

O esta otra

"No se cómo ni cuándo ni de qué manera... pero voy a hacer grandes cosas y a dejar el mundo mejor de cómo lo encuentro, voy a vivir de mi pasión y a ser feliz"

NUNCA te defines del modo en que tus padres van a admirar, o tus amigos, o tu novia... NO, NO y mil veces NO hagas eso. Libérate de la esclavitud de impresionar a los demás, y empieza a describir tu existencia basándote en los sueños que siempre has tenido por ti mismo, aunque esos sueños sean raros y no sean admirables por la gente, porque si tú los defines con pasión, si realmente estás orgulloso de describirte de esa forma, a la gente le dará igual la definición en sí misma, se fijarán mucho más en la forma apasionada en que usas tus palabras.

¿Recuerdas el poder que tenían nuestras afirmaciones?

¿Dirías que las palabras tienen más fuerza cuando se dicen con intensidad y pasión?

Claro que sí, de eso además hablaremos más adelante. Y continuamos con el libro, que está plagado de conceptos que estoy seguro de que te van a ayudar.

Tu Lenguaje Corporal, ese gran secreto oculto

Este es de los primeros trucos que quiero mencionar porque puedes empezar a aplicarlo desde ya mismo. Y es uno de los más sencillos de aplicar ya que está totalmente dentro de tu control.

Lo creas o no, tu lenguaje corporal juega un papel muy importante para crear atracción. Pero no porque la chica te vea más atractiva, sino porque al aplicarlo correctamente eres tú el que te sientes más atractivo, y por tanto ella también lo sentirá.

Algunos ejemplos van como sigue:

- Cada vez que estés en un bar, fálcate en la barra o apóyate, si estas en la calle, intenta apoyarte en una pared mientras hablas. Si te sientes en cualquier cafetería o restaurante, intenta apoyar tu mano en la silla de al lado, acaparando más espacio a través de tus manos y cuerpo.

- Si en un bar la mujer con la que hablas está sentada, la levantas con la intención de hacerla bailar dándole la vuelta, para sentarte en su sitio. No hagas caso a sus quejas, les atrae mucho que tengas los huevos de quitarle el sitio. Si no se quiere levantar, castígala dándole la espalda.

- Mira intensamente a los ojos cuando digas cosas importantes, como algo que te gusta de ella. Sonríe a veces forzando el silencio para ponerla nerviosa.

- Cuando estas en la calle, puedes usar varios estilos. Jarrón: que es quedarse quieto con los brazos abiertos mientras le hablas. O como hago yo, moverte sin parar para crear dinamismo a la conversación, pero no demasiado agitado o parecerá que estas nervioso.

En resumen, corrige tu comportamiento de forma consciente hasta que lo hagas de una forma natural, sin darte cuenta. Es como aprender a conducir, al principio debes prestar atención en los pedales, mirar por los espejos, poner las marchas... pero luego lo acabas haciendo todo de forma automática.

Otra cosa que ayuda bastante es crear un alter ego, es decir, una versión mejorada de ti mismo que es aquello en quien te quieres convertir. Por lo general a las personas se nos hace más fácil mejorar a partir de imitar algo

que tenemos definido. Por tanto, puedes hacer un dibujo de esa persona en quien te quieres convertir, describe cada detalle sobre cómo se mueve y como se expresa, cuélgalo en tu pared para recordártelo cada mañana.

¿Te da pereza?

¿Cuántas ganas tienes de cambiar?

Te prometo que no conlleva un esfuerzo grandioso y notarás bastante los resultados, sobre todo en la forma de verte a ti mismo, que ya hemos dejado claro que es la parte más importante en este proceso.

El poder tras las Micro Acciones.

En la clase anterior hablábamos del lenguaje corporal y de cómo podemos modificarlo conscientemente al principio para transmitirnos a nosotros mismos la sensación de ser una persona confiada y segura de sí misma, lo cual conecta directamente con el hecho de vernos más atractivos y reflejarnos de ese modo ante el mundo.

Dicho esto, tenemos que mencionar un punto importante.

Si eres una persona tímida o introvertida aquí además te recomendaríamos nuestro libro sobre habilidades sociales para vencer tu timidez a interactuar con las personas, a través de un proceso progresivo de micro acciones para volverte una persona increíblemente sociable. La sociabilidad es otro aspecto clave que define a una persona muy atractiva de la que además hablaremos más adelante. Puedes encontrar este libro en nuestro perfil de Amazon Kindle (Jason Boom).

Si realmente te incomoda mirar a los ojos a las personas, comienza por algo muy simple. Mirando intencionadamente a esas personas que no te provocan timidez: tu familia, tus amigos, tus compañeros de clase o de trabajo. Estas son personas que ya conoces y por lo general te dará menos vergüenza mirarlas directamente cuando les hablas que si lo hicieras con extraños.

La idea es hacer un proceso escalable de mejora, a través de la aplicación de micro acciones para no agobiarte en el proceso.

Al principio practicar con estas personas para POCO a POCO ir soltándote con personas que te provocan en principio más vergüenza. En mis cursos siempre apoyo el aplicar micro acciones para condicionar un nuevo hábito en nuestra personalidad. Por si no lo sabes una micro acción es simplemente una acción tan pequeña que su resultado parece insignificante, como el mirar durante 3 segundos a esa persona con la que te cruzas por la calle.

¿Pero cuál es el resultado de aplicar muchas micro acciones a lo largo de tu día?

Exacto, estarás llevando a cabo un cambio en tus hábitos y en tu forma de expresarte ante el mundo, y eso genera un cambio en tu personalidad que poco a poco se irá viendo más evidente.

Basados en este concepto, seguimos con las claves.

Contacto Visual Optimizado con Sonrisa. Tratando con Grupos de Personas.

Son increíbles las cosas que puedes hacer solo con tu contacto visual.

Echa un ojo a algunos vídeos en YouTube y al modo en que George Clooney usa su contacto visual combinándolo con su sonrisa.

¿Crees que lo hace sin ser consciente?

Claro que no, seguro que estuvo practicando durante mucho tiempo para tener esa combinación tan irresistible que lo ha convertido en uno de los mayores galanes de la historia.

Muchos libros de seducción y habilidades sociales lo mencionan. Vayas a donde vayas, fuéstrate a sonreír, pero lo que no dicen es que no debes tanto

sonreír a la gente, sino sonreírte a ti mismo, llevar ya una mirada de sonrisa sincera y alegre. Y es que ya lo sabemos, TODO el mundo quiere gente sonriente y feliz en su vida, TODOS queremos mucho a ese amigo sonriente que tenemos que siempre está de buen humor, y a veces lo envidamos y quisiéramos ser como él. Bueno, ha llegado tu turno para ser alguien como esa persona.

¿Recuerdas lo que mencionábamos de crear un alter ego? Pues si lo has dibujado para colgarlo en tu pared no olvides dibujarle una gran sonrisa. Porque te podría sorprender muchísimo como el hecho de sonreír cuando caminas, cuando miras tu móvil, cuando esperas a alguien sentado en un banco, va a impactar a las personas.

Todo el mundo se siente más atraído por alguien sonriente y alegre, y si lo que te ocurre es que te sientes apagado y te cuesta encontrar razones para sonreír, te recomendamos de nuevo nuestro libro sobre habilidades sociales, porque quizás has olvidado muchas cosas que dabas por sentadas pero que te hacen ser una persona muy privilegiada, mucho más que otros millones de personas en el mundo que no tienen ni siquiera algo tan sencillo como acceso a internet, para disfrutar de contenidos como el que estás viendo en este libro...

“Recuerda, regala tu sonrisa al mundo, y el mundo hará lo propio contigo”

Pero hay doble cara en esta moneda. Hay estudios científicos que demuestran que cuando el hombre se muestra serio, pensativo, resulta más atractivo para la mujer que lo está viendo.

¿Cuándo debemos entonces aplicar la sonrisa y cuando estar más serios?

Bueno, yo diría que el equilibrio está siempre en combinar ambas expresiones, pensativo y serio con alegre y extrovertido. Porque una persona que siempre sonríe además de parecer falso puede crear desconfianza, y de la misma forma alguien que siempre está serio dará la imagen de ser alguien

aburrido, alguien con quien no queremos estar.

Cuando entres a un nuevo local, a un nuevo sitio donde haya gente sonríe siempre, porque la mayoría se mantienen serios en esa situación y es por tanto algo que te permitirá diferenciarte (otra clave de la que hablaremos más adelante). Cuando todo el mundo se ría por algo que a ti no te hizo gracia, mantente serio y pensativo y gira tu cabeza para mostrar que efectivamente no te pareció gracioso, y prefieres pensar en tus cosas en ese momento.

Y por cierto, si tienes alguna cicatriz en tu cara o alguna marca distintiva, estás de suerte, lúcela con orgullo porque hay estudios científicos que también demostraron que las caras con cicatrices provocan más atracción en las mujeres, sobre todo en las que buscan relaciones a corto plazo.

Cuando estás en grupo hablando con varias personas es importante que repartas tu mirada entre la gente cuando hables, porque esto es un rasgo de persona muy atractiva. La idea es que si estoy hablando con alguien, pero me doy cuenta de que más gente me mira, reparto mi mirada entre esas personas. Vamos a coger el ejemplo de definir tu identidad de antes, como si estuvieras en un grupo y alguien te preguntara a qué te dedicas. Cada vez que encuentres la barra vertical es que estoy cambiando mi mirada para dirigirme a otra persona del grupo:

“Pues trabajo de cara al público y aprendo idiomas a la vez que practico mis habilidades sociales | (justificación, el por qué) ya que considero que es un pilar clave en el desarrollo de la personalidad | (visión con misterio) PERO mi sueño es viajar por el mundo y vivir de mis pasiones, que son muchas... | (justificación, el por qué, aplicando misterio) soy una persona muy curiosa por naturaleza y hambrienta de conocimiento...”

¿Ves que definición tan buena? (Recuerda, lo es para mí, esto es un ejemplo y tú debes buscar tu propia idea de una definición genial que este a tu altura).

Además, esto se puede perfeccionar tanto como quieras. Ten en cuenta que cada vez que hablas estás transmitiendo distintos mensajes de comunicación. Puedes estar definiendo cosas, usando el modo lógico, y para esto es mejor dirigirte a los hombres que van a apreciar más estos detalles por

lo general. Mientras que cuando recurras a las emociones, cuando expliques esa pasión que persigues, esa sensación tan genial que sientes cuando piensas en tu visión futura, es mejor mirar a las mujeres que siempre sienten más empatía y apelan más a las emociones.

No te estreses, irás aprendiendo poco a poco. Lo que realmente importa es que lo practiques con conciencia. Los seres humanos aprendemos en base a la experiencia, pero aprendemos por doble cuando estamos **siendo conscientes de cómo nos expresamos** y de cuáles pueden ser las cosas buenas y malas de la frase que acabamos de decir. CUANDO somos conscientes de eso, cuando nos paramos a analizar lo que acabamos de decir, es cuando realmente estamos incentivando ese gran cambio en nosotros, esa mejora constante en nuestra personalidad.

Esto es un proceso que nunca se detiene, pero como ya dijimos, al igual que cuando aprendes a conducir, también aprenderás a hacer todos estos trucos de forma automática, y ahí está la verdadera gracia en todo esto...

El Gran Poder de Ser Sociable

Ser sociable te convierte en una persona muy atractiva. Todos sabemos eso y está más que demostrado.

¿Pero en qué consiste exactamente ser sociable?

Para dar una respuesta corta, es que hablas con todo el mundo normalmente. Es que expresas tus opiniones o el cómo te sientes en voz alta delante de la gente. Es que cuando te van a introducir un nuevo grupo tomes la iniciativa y te presentes a todos con una sonrisa, estrechando la mano o lanzándote a dar besos con decisión e iniciativa.

Y, sobre todo, y de esto hablaremos después, es que cuando quieres encontrar algo, pedir indicaciones, o preguntar por cierta información, vas a preguntar a todos los que hagan falta para averiguarlo. Es una actitud casi insana a la hora de averiguar información.

Ser sociable también está ligado a pasarla bien estando rodeado de gente. Significa que cuando un tema te aburre o no te estimula propongas uno nuevo mostrando además iniciativa como líder (otro aspecto clave del que hablaremos después).

Significa también sentirte cómodo y nunca a la defensiva, no te dejes la piel intentando defender tus argumentos, no es tan importante hacer cambiar a la gente de opinión, pero mucho más importante tener claras tus propias opiniones sin tener que verte forzado a defenderlas.

Ser sociable también implica que, si tienes amigos a los que les gusta hacerte bulling, aprendas a reírte de sus insistencias para quitarles el poder de que te afecten sus comentarios.

Mario Luna, experto en dinámicas sociales, mencionó en uno de sus vídeos 4 palabras como mejor respuesta a cualquier comentario de bulling:

“Yo también te quiero”

Nosotros vamos más lejos, diciéndote que no necesitas abrir tu boca, solo sonreír y mirar fijamente a la persona a los ojos para que se dé cuenta de que su comentario nos importa una mierda, tanto que no gastamos nuestra saliva para discutir.

Y, por último, ser sociable es hacer sentir bien a la gente y en lugar de nombrar y discriminar por sus defectos, buscar sus virtudes.

Regala tu Energía

Lo sé, este es un concepto que choca con tus ideas, si le regalo mi energía a la gente...

¿Entonces me la van a robar verdad?

No exactamente...

Cuando entré en la universidad empecé a cambiarme a mí mismo, quería ser un chico muy energético porque era consciente de que eso atraía a la gente. Todo el mundo quiere estar rodeado de gente con mucha energía y ganas de pasarlo bien. Yo tuve algunos referentes en los que fijarme. Uno de ellos era Jim Carrey, uno de mis humoristas favoritos.

¿Y cómo aumentas tu propia energía?

¿Has oído hablar de la música?

La música es el primer elemento importantísimo que te puede ayudar a tener más energía. Encuentra tus canciones favoritas con las que no puedas resistirte a bailar de forma colérica, y haz esta práctica sobre todo justo antes de salir a la calle a relacionarte con las personas, y verás la diferencia que supone.

Aguacate, nueces, maíz, chocolate negro sin azúcar añadido... hay varios alimentos que te permitirán tener ese pequeño extra de valor energético.

Finalmente, tu lenguaje corporal puede ayudarte más de lo que crees. yo hubo un tiempo en que cuando veía a mis amigos los saludaba con una expresión exagerada, súper energética y a veces cuando hablábamos de un plan alzaba mis manos al aire,

“¡¡¡Vamos vamossss!!!”

Saltar eufórico cuando estás entusiasmado por algo es algo que ayuda muchísimo a externalizar una gran energía, y es algo que además atrae mucho a la gente.

Pero cuidado con como administras tu energía, no te pongas a tope durante muchas horas o te verás exhausto mas tarde, después de todo subidón viene el bajón, así que administra tu energía sabiamente para esos momentos en que te quieras destacar del resto, y regalarles tu energía hará que se sientan dependientes de estar contigo, hará que los planes, los encuentros, las fiestas no sean lo mismo sin ti.

Tener una gran energía realmente te puede hacer diferenciarte como una

persona altamente atractiva. Úsalo con moderación y recuerda que no eres un mono de feria, nadie tiene que impulsarte, lo harás tú mismo cuando así te apetezca sentirlo en determinados momentos.

SE CONGRUENTE

Ser congruente es básicamente, creer en el valor de tus palabras. No te recomendamos que trates de aparentar ser quien no eres para impresionar a alguien. Cuidado con lo que afirmas ser, porque puede volverse en tu contra.

Es mucho mejor opción que no des a entender aquello con lo que no puedes ser congruente. Ser congruente significa que tus palabras tienen un valor, y eso lo aprecian mucho las personas, hombres y mujeres.

“Perro ladrador es poco mordedor”

No tienes que ir contando tus historias si tú mismo no te las crees.

Pero te preguntarás,

¿entonces cómo voy a subcomunicar un estilo de vida atractivo?

Muy fácil, déjalo en el misterio, da a entender que eres una persona reservada, cada vez que te veas en una situación en la que hablar sobre ti mismo crees que va a restarte valor social en vez de sumarlo.

¿Y sabes? Nadie puede romper la barrera de tu privacidad, además esto genera un fuerte impacto en la mujer, porque...

El Poder del Misterio

En el punto anterior hablábamos de ser congruente, y de cómo podíamos manejar una conversación cuando no queríamos revelar información sobre nosotros, a partir de aplicar misterio. Pero debes estar preparado para lo que viene, mentalmente fuerte para ello.

Te van a insistir, cuando tengas secretos te van a preguntar por ello. La mayoría de las mujeres sienten un fuerte deseo por saber algo cuando lo mantienes en secreto, y juegan todo tipo de juegos de afirmaciones y chantajes para hacerte hablar.

Un clásico ejemplo es que te pregunte cuantas novias tuviste y tu quizás no quieres decirle que ninguna, o que solo una. Debes mantenerte fuerte, lo que hago en estos casos es:

- Si no quiero contestar digo que aún no nos conocemos lo suficiente como para hablar de todo. *“Poco a poco, no seas apresurada...”*
- Si insiste, riéte de la situación y cambia de tema.
- Si insiste más, intenta hablar con otra persona, distraer el foco de atención.
- Si hace como que se enfada, dile *“es lo que hay, siento que te enfades por eso”*

No cedas nunca a estos juegos, porque en el momento en que te gane y le acabes contando algo que previamente te negaste a contarle, perderás valor ante sus ojos.

Volviendo al tema del misterio, cuando tenía 17 años tuve la suerte de conocer a una seductora natural. Era pura alegría y sonrisa, coqueteaba con todos, pero nunca les dejaba que la besaran o abrazaran más de la cuenta. Su casa siempre estaba cerrada con persianas bajadas, nunca nadie conoció a sus padres. Siempre daba a entender que tenía planes y te sentías como que debías suplicar por un poco de su tiempo. Era la personificación de un misterio bien aplicado y congruente. Gracias a ella aprendí mis primeras técnicas sobre cómo ser misterioso. De ella aprendí que cada detalle contaba, la foto de tu perfil, tu descripción, tener una clave en tu teléfono que nadie sabe, pero, sobre todo, no responder a todas las preguntas que te hace la gente. Todo ello creaba un halo de misterio que nos tenía a todos curiosos por saber más, ella era genial aplicando esto.

Aplica el misterio en tus conversaciones, y de la mejor forma que puedes es exactamente NO contestando a todas las preguntas que te hacen. Aprovecha esas cosas que no quieres que se sepan de ti por restarte valor

social para hacerte el misterioso mientras vas mejorando tu vida, mientras vas buscando buenas respuestas que dar para esas preguntas.

Tengo un amigo al que siempre se le ha dado muy bien aplicar misterio con las mujeres. Él es muy consciente de que las personas sentimos un pequeño impulso por saber más cuando nos dicen algo pero lo dejan como a la mitad, y a él le encanta aplicar este tipo de juegos, lo hace también constantemente conmigo y yo me lo tomo con humor, pero para que veas algunos ejemplos de cómo lo hace:

“Ayer salí de fiesta, estuvo muy interesante y conocí a una chica que me llamó bastante la atención, ya te contaré después porque ahora estoy un poco liado”

No está ocupado, la mayoría de las veces solo sigue hablando conmigo por teléfono y se pasa hasta 10 minutos charlando de otras cosas, podría haber invertido ese tiempo en contarme la historia, pero él siempre prefiere dar el preliminar por teléfono a través de la llamada o del whatsapp y decirme *“luego te cuento”*.

Después cuando quedo con él le gusta buscar sitios en los que estar escondido conmigo y me cuenta las cosas bajando el volumen de su voz. Con todo esto lo que pretende es crear ese halo de misterio que mantiene a la persona enganchada. Y lo que he podido comprobar es que las personas pueden reaccionar a este tipo de comentarios con más o menos curiosidad, dependiendo de la persona con la que hables, pero lo que sí está claro es que a la hora de definir nuestras historias, nuestras anécdotas, o definirnos a nosotros mismos SIEMPRE deberíamos usar cierto misterio aplicado.

(describiendo tus hobbies) *“Y me gustan muchas más cosas, pero todavía no nos conocemos lo suficiente...”*

“Bwah me ha pasado algo que no te vas a creer...pero ahora no puedo contártelo delante de la gente, luego te lo digo”

“Ayer soñé contigo y no vas a creer lo que ocurría...”

“Me parece muy atractivo el pelo rubio en una mujer, aunque curiosamente las historias más raras que me han podido ocurrir vienen de chicas rubias...”

El misterio crea atención, curiosidad en la persona por querer saber más, y esto siempre te hará ser más atractivo, pero depende de ti en la medida en que lo quieras aplicar en tu día a día.

RÍGETE POR TUS PROPIAS REGLAS

Hay un libro de seducción muy interesante que leí hace tiempo atrás.

“Se Implacable- por David X”

Entre muchos conceptos que se explicaban en él, hubo algo que llamó mucho mi atención. El autor insistía constantemente en que, si bien él te explicaba sus reglas con las mujeres, te decía que debías regirte por tus propias reglas. Al principio no supe cómo hacerlo porque era inexperto y lo que hice fue salir y experimentar con mis relaciones. Y poco a poco fui descubriendo qué es lo que me gustaba y que es lo que no, respecto a las mujeres. Con el tiempo y la experiencia me di cuenta de la importancia de este concepto.

Y es que es totalmente cierto, que sean cuales sean tus reglas respecto a las mujeres, respecto a los amigos, lo que realmente define a una persona muy atractiva, es que nunca da el brazo a torcer respecto a sus propias reglas. Nunca cederá ante la insistencia de las personas.

Imaginemos que hablas con tus amigos para salir de marcha el fin de semana, y tu insistes en ir a un lugar, pero nadie quiere, intentas convencerles, pero al final no lo logras.

¿Deberías ir al sitio que ellos quieren ir cuando has dejado claro que odias ir a ese sitio?

No, de eso se trata. Es mejor que lo dejaras en el misterio diciendo “ok, yo haré mis propios planes, ya nos veremos” y aunque te vayas a quedar en casa o haciendo tus cosas por tu cuenta, valdría muchísimo más esa respuesta porque has sido congruente con lo que has dicho previamente.

De ahí lo que hemos mencionado antes respecto a que tengas cuidado con lo que quieres expresar. Porque si expresas algo con mucha pasión, con mucha fuerza, una opinión sobre algo que no te gusta hacer o un sitio donde no quieres ir, o un comportamiento que no aguantas en las mujeres o en tus amigos, pero luego ocurre algo así y lo toleras, estarás perdiendo toda la congruencia con la que sonaron tus palabras previamente.

No se trata de que te vuelvas un terco cabezón que nunca cederá ante las insistencias de la gente. No se trata de que pongas reglas para todo, solo para aquellas cosas que son realmente importantes para ti.

Así que lo que te recomiendo ahora es que escribas un par de reglas, 2 o 3 no 200, sobre tus relaciones con las chicas, sobre tus relaciones con tus amigos o tus relaciones con tu familia. Y la idea es que pase lo que pase nunca vas a quebrar estas reglas,

¿Por qué? Pues muy sencillo, porque quebrar estas reglas por la insistencia de otros solo te va a traer una sensación de sentirte como una mierda al haber hecho lo que otros pedían.

- ¿Es importante para ti que la gente sea puntual? Pues podrías poner esta regla, *“Debes saber que no me gusta esperar a la gente, si te retrasas*

por más de 10 minutos me iré sin ti". Pero claro, tienes que estar preparado para cumplir esta regla sin importar la situación o lo guapa que sea la chica con la que has quedado...

- ¿Es importante que tu novia no te llame cuando estás durmiendo? Pues pon esa regla, y pon el móvil en silencio y cuando se queje dile:

"Es mi regla, me gusta que cuando duermo no me molesten"

Y aquí quiero aclarar que todas estas reglas deben estar BAJO TU CONTROL, bajo tu toma de decisiones. No pongas una regla sobre que no quieres que tu madre te moleste cuando estás estudiando, porque no depende de ti, no puedes obligar ni deberías intentar obligar a la gente a que siga tus reglas, eso solo te creara frustraciones y además a veces intentaremos tomar venganza porque no se cumplen nuestras reglas. Ahí te estás desviando totalmente del camino. como ya he dicho, establece reglas que están totalmente bajo tu control.

Hubo un tiempo en que tenía una regla, si iba de fiesta a algún local y una chica no me besaba nunca tomaba su teléfono. Era MI regla porque es MI acción, y se lo decía, y alguna vez me pasó que encontré a alguna chica muy guapa con la que tenía buena conexión y ella insistía en que podíamos vernos otro día. Pero yo les decía claramente que tenía que comprobar como besaba si quería que nos viéramos de nuevo. *"Es una regla estúpida!"* esto también te lo dirá muchas veces la gente, pero lo importante no es lo que opinen sobre tus reglas, lo único realmente importante es que estas reglas significan algo para ti, y el respetarlas te permitirá ser congruente con tus palabras y con tus acciones, y regirte por reglas inquebrantables va a convertirte en una persona realmente atractiva, por no hablar de que te permitirá incrementar tu confianza por ti mismo hasta límites increíbles.

Y recuerda, como ser humano vas cambiando con el tiempo, eso quiere decir que las reglas que te parecen hoy importantes puede que no lo sean tanto mañana, y quizás te apetezca en el futuro modificarlas o crear reglas nuevas. Pero al final de lo que se trata es que las defines y modificas según tus propios criterios, no los de otras personas.

¿Qué reglas ha llegado el momento de definir para tu vida?

¿Te está gustando el Contenido del Libro Hasta Ahora?

Si lo deseas, puedes dejarnos una Reseña aquí, de esta forma ayudarás a saber a otros lectores sobre la calidad de su contenido:

**[https://www.amazon.es/review/create-review/ref=dpx_acr_wr_link?
asin=B07HWSWQ47](https://www.amazon.es/review/create-review/ref=dpx_acr_wr_link?asin=B07HWSWQ47)**

O si lo deseas, puedes continuar leyendo y dejar tu reseña más adelante.

Vive y exprésate en la abundancia.

Borra de tu vocabulario las frases como:

- *No tengo planes.*
- *No tengo muchos amigos.*
- *No he tenido muchas novias*
- *Tengo mucho tiempo libre*
- *No tengo nada que hacer*

¿Recuerdas la importancia de usar nuestras palabras de forma adecuada?

No lo decíamos en broma, y es que en este libro como te estás dando cuenta, todas las claves van interrelacionadas unas con otras.

Por tanto, comienza a describir tu vida desde la abundancia, desde la perspectiva de:

- *Tengo muchos amigos.*
- *Siempre tengo planes para hacer, ¡no doy abasto porque siempre me toca rechazar algunos y no me gusta esa sensación!*

Recuerda, si no te gustan estas insinuaciones porque te suenan a mentiras, usa el misterio. Pero de lo que fundamentalmente se trata es de que no bajes tu valor haciendo dar a entender tu disponibilidad.

Si te muestras como una persona que no siempre está disponible, cuyo tiempo es muy valioso y siempre filtra con quien debe gastarlo, y lo expresas cuando hablas, eso es siempre la imagen de una persona atractiva.

Intenta jugar siempre con todo lo que tengas, y siempre desde una perspectiva de abundancia. No hay mayor prueba social que mostrar que

tienes planes a las personas mientras conversas con ellas.

Cuando la gente me llama les digo siempre lo mismo:

“Nunca me llames a no ser que sea realmente urgente, si quieres comunicarte conmigo déjame mensajes de voz, y cuando este libre te los contestaré.”

Tengo por costumbre no coger nunca el teléfono porque la gente se enrolla a contarme muchas cosas que ni siquiera son importantes y por desgracia no dispongo del tiempo suficiente como para escucharlas.

Esto es educar a la gente, y es también un poderoso truco que genera atracción, al proyectarte a ti mismo como una persona de valor, como alguien que, por desgracia, no está siempre disponible ya que tiene una vida muy ajetreada. Y hablando de...

Mantente ocupado

Una clave que funciona muy bien es mantenerte ocupado, o por lo menos, pretenderlo y expresarlo. Esta clave es aplicable tanto en la seducción como en las dinámicas sociales. Si das a entender a las personas que siempre tienes disponibilidad para quedar con ellas, pierdes tu valor.

Dale la vuelta y piénsalo así:

¿por quién sientes más interés, esa persona que anda siempre ocupada y con la que difícilmente puedes quedar una vez por semana o esa otra que siempre está timbrando en la puerta de tu casa?

Es un hecho, siempre sentimos más atracción por aquellas cosas que son escasas.

De modo que aplica esto a tu vida, y empieza a subcomunicar que tienes planes, aunque no sean reales. Siempre es mejor que contestar *“no tengo nada que hacer”*, o si no quieres mentir, siempre tendrás de nuevo la clave del misterio para quedar en una posición neutral pero todavía generando atracción y curiosidad.

¿Y por qué pretender que estás ocupado?

La idea de decirle a la gente que tienes una vida muy ocupada, es que valoren el tiempo que pasan contigo, de modo que siempre intenten ofrecerte los mejores planes para que acabes cediendo tu tiempo. Si no eres este tipo de persona, no hay drama, puedes empezar a practicarlo con cada nueva persona que conoces. Decir frases como estas siempre subcomunica que tienes una vida ocupada e interesante.

Y aprovecha esto para cada vez que te ofrezcan un plan que no te interesa:

- *“me encantaría, pero prometí a 2 amigas que pasaría un poco de tiempo con ellas esta tarde...”*

- *¿Qué amigas?*

- *Pues dos amigas, ¡oye tengo que dejarte... hablamos luego!*

Esta es una rutina muy buena, para darle a entender a una nueva persona que tu tiempo es muy valioso, es especialmente buena para chicas que son muy atractivas:

“Apuesto a que crees que puedes conseguir a cualquier hombre en esta sala. Pues no, error. La auténtica verdad es que, como mujer, a no ser que seas lo bastante valiente como para iniciar interacciones por ti misma, el hecho es que te quedas con lo MENOS MALO DE LO QUE TE VIENE. Mientras que un hombre siempre puede decidir ir a charlar con esa chica que le gusta. Y podría estar charlando con cualquier otra chica que hay en esta sala, porque como hombre no tengo ningún problema con ello, la belleza es algo común, pero aprecio mucho más lo que una persona puede darme con su charla. De modo que quiero que aprecies tu tiempo conmigo, porque considero que el tiempo es lo más valioso que tenemos. Sin duda yo aprecio tu compañía, es por eso que estoy pasando mi tiempo contigo.”

Como ves, esto no se trata solo de hacer ver a la gente que tu tiempo es valioso. Al primero que debes convencer de eso es a ti mismo...

Tu tiempo. Ese gran regalo que te hace ser RICO.

¿Viste lo que hablamos antes sobre la importancia de regir tus propias reglas?

El ejemplo que te acabo de poner era perfecto para esto, yo pongo esa regla de que no quiero que la gente me llame, porque muchos de mis amigos se dedicaban a contarme cosas que no son importantes. Y, por cierto, hay otro tipo de frases que me gustaría que eliminaras:

“Voy a matar el tiempo viendo esta serie”

“¿En qué vas a pasar la tarde?”

“Que aburrido estoy, que lento pasa el tiempo...”

¿Recuerdas el valor de usar las palabras de forma correcta?

Pues lo que pretendo aquí es que empieces a valorar un poco más tu tiempo. Porque tu tiempo, muy por encima de cualquier otra cosa, es el mayor recurso que tienes en tu vida.

Lo se lo sé, has escuchado esas frases de la boca de otras personas tantas veces que te las has acabado creyendo, creyendo que debes matar el tiempo entre plan y plan para pasar el día.

Quiero hablarte ahora de algo que leí en el libro de *Tim Ferris: La Semana Laboral de 4 horas*, libro recomendadísimo para tí.

“¿Quién es más rico, una persona que trabaja 40 horas a la semana por un sueldo de 3,000\$ mensuales, u otra persona que trabaja 10 horas a la semana por un sueldo de 1000\$?”

Muchos te dirían que el primero es más rico porque tendrá más dinero. Pero es que a menudo confundimos el concepto de ser rico con tener dinero, porque ser rico puede significar ser rico en muchas cosas, y para mí no hay

mayor riqueza que la del tiempo que tenemos.

Cuando tenía 26 años me mudé a Inglaterra y trabajé en una empresa como programador.

Era un trabajo normal de 40 horas a la semana y cobraba unos 2,000\$ mensuales. Eso me permitió ahorrar, pero me sumergió en un trabajo rutinario que no me motivaba en absoluto...

¿Algo de esto te suena familiar?

Tranquilo, estoy trabajando en mi próximo libro sobre el camino para llevar la vida que deseas para ti...

Así que cuando cogí la oportunidad lo dejé todo y comencé a viajar como mochilero. Hacía autostop, dormía en las casas de la gente a la que conocía, y gastaba lo mínimo para vivir y continuar.

Durante 2 años me la pase viajando por todo el mundo gastando lo mínimo, teniendo trabajos cortos e intensos para ahorrar lo máximo antes de continuar. Conozco a mucha gente que se ha pasado la vida así, y te prometo que jamás he visto personas tan felices como las que conocí viajando de mochilero.

Yo tenía un sueño y ambiciones y por eso paré de viajar de esa manera, porque quería vivir de mi pasión, de inspirar a otras personas a mejorar sus vidas y sus relaciones, pero aprendí de mí mismo y de otras muchas personas que el tiempo es nuestro recurso más valioso, y el que más debemos mimar y cuidar.

Que nunca debemos matar el tiempo, ni gastarlo de malas maneras.

Me encantaría que retengas este concepto en tu cabeza y que lo expreses a las personas cuando reclamen tu tiempo y no puedas dárselo, hazles saber que tu tiempo es lo más importante que tienes, que un día morirás y todavía hay muchas cosas que te gustaría hacer antes de que ese día llegue.

Cuando tenía 20 años leí el libro de *El Secreto: la ley de la atracción*, recomendado también, y recuerdo que para hacerme consciente de la importancia de mi tiempo me descargue un programa de alarmas con cronómetros y calcule cuanto tiempo me quedaba hasta morir suponiendo que fuera a vivir 76 años, la esperanza de vida media mundial. Esa cuenta atrás (con 1766016000 segundos) iba corriendo todo el rato en el escritorio de mi pc, con un gran mensaje que decía “TIC TAC...TIC TAC...”. Mis amigos se rieron e hicieron mil bromas con eso, pero no me importó, lo realmente importante era que me ayudo a tomar conciencia del valor que tiene mi tiempo.

Espero haberte inspirado para tomar acción y recordarte a ti mismo que debes amar tu tiempo por encima de cualquier otro recurso que vayas a tener en tu vida. porque un día morirás al igual que todos nosotros,

¿qué harás mientras tanto?

¿Cómo vamos a emplear este recurso tan valioso que se nos ha dado?

La respuesta la tienes que encontrar por ti mismo, pero valorar tu tiempo es un recurso que sin duda te hará ser muy atractivo.

Exprésate sin miedos

Debes expresarte ante el mundo para que la gente sepa quién eres y lo que buscas, en lo que estas interesado y en lo que no.

La gente siempre va a juzgar tus opiniones. Pero eres tú mismo el que decide que vas a vivir con ellas sin importar lo que piensen los demás.

Expresar claramente todo esto, hace que la gente te vea con mucha seguridad en ti mismo, te lo digo muy en serio.

Y, dicho sea de paso, no pretendas gustar a todo el mundo, pretende estrechar el foco y concentrarte en esas personas que encajan más contigo.

Mi forma de expresarme es siempre diciendo que soy un chico flexible. Que tengo claras las cosas que me gustan en la vida y las que no, pero...

“Ofréceme cualquier plan, comida, o charla que no haya probado antes, y con gusto experimentaré”.

Ahí está el balance perfecto, seguro de ti mismo, pero siempre flexible y abierto a probar cosas nuevas, a escuchar opiniones distintas.

Aprovechando el expresarnos en voz alta, también podemos condicionar su comportamiento. Hay muchos ejemplos de esto, y marca muchísimo la diferencia a la hora de guiar tus conversaciones hacia donde tú quieres:

Cuando salgo con mi chica a conocer otras chicas, siempre les digo lo que quiero que ocurra:

“tú también me atraes, pero no puedo besarte si mi chica no lo aprueba”

“me gustas, pero si quieres besarme vas a tener que besar también a mi chica”

Esto también lo uso siempre para excluirme a mí mismo de esa temida zona de los amigos:

“Que sepas que si me caso contigo no te voy a consentir eso (toque de humor)”

“Lo que es el destino, yo andaba pensando en otras cosas y tu bla bla.. y ahora nos hemos encontrado y va a surgir el amor de esta situación tan inesperada (toque de humor)”

Siempre digo en voz alta lo que valoro en las mujeres

“ambición, alegría, positividad, ganas de comerse el mundo, de viajar y conocer otras culturas, que sean bisexuales”.

Define lo que te gusta en las mujeres y házselo saber a partir de tus historias.

Tan solo recuerda, que cuando expresas en voz alta lo que quieres que ocurra siempre debes añadir un toque de humor, si lo dices demasiado en serio parecerá que eres reactivo a lo que vaya a ocurrir después. Y sobre la reactividad también hablaremos luego.

La Intensidad de tus Palabras. Cómo Darle Peso y Fuerza a tus Palabras

¿Recuerdas la clase sobre el poder de tus palabras al principio y el cómo definir nuestra identidad?

Es un hecho que la intensidad que le ponemos a nuestras palabras condiciona mucho el impacto que ellas tienen en la otra persona. De la misma forma, el ser intenso al usar tus palabras puede hacer transmitir que tienes mucha confianza en ti mismo, que sabes de lo que hablas, que estás muy seguro de lo que estás diciendo, que tienes mucha confianza en lo que dices.

Todo ello son factores que te pueden ayudar a ser REALMENTE atractivo.

Fíjate en mí, por ejemplo, cuando te explico las enseñanzas en este libro.

Cuando quiero **resaltar** algo lo pongo en mayúsculas, o lo cambio de color.

Imagina el poder infinito que tiene eso en la fuerza de tus palabras.

Te animo a que tomes más consciencia en los próximos capítulos de cómo explico los conceptos, y que si te estoy contando una historia o poniendo un ejemplo de aplicación eches un vistazo al énfasis que pongo cuando lo escribo. Y tú puedes hacer lo mismo cuando te expreses con las personas.

Cuando cuentas un plan que te ha gustado mucho:

“Al final de la noche acabamos todos en la piscina, ¡fue una fiesta

muuuuy loca!”

Cuando defines tu identidad o tus hobbies:

“Siempre he sentido verdadera PASION por las películas de misterio, me ENCANTA como la trama te envuelve y te mantiene en tensión constante sin saber lo que va a ocurrir, y me gusta mucho además jugar a adivinar lo que va a ocurrir”

Cuando quieres aplicar misterio, aplicando las pausas adecuadas:

“Ayer me paso algo que... puff no te lo vas a creer...de verdad”

Tienes infinitas formas de practicar esto, pero la idea es que tu lenguaje corporal, el tono de tu voz y la emoción que le añades a tus palabras vayan en congruencia con la forma de expresarte. Y seguimos ahora con otra clave muy importante para ser una persona atractiva.

No seas reactivo. No te expongas al rechazo.

Esta clave es de las más potentes que existen. Si sabes cómo interiorizarlo te dará increíbles resultados, en todos los aspectos de tu vida.

Un buen truco que me sirve para no colocarme en una situación en la que podría ser reactivo, es que siempre intento no colocarme intencionadamente en una situación en que la otra persona puede rechazarme de forma directa, por eso:

- Nunca le digo a una chica que me gusta, si no estoy seguro de que yo le gusto a ella también (en cuyo caso lo digo para iniciar la escalada física hacia el beso o la relación sexual). Más bien hago siempre lo contrario, y doy a entender que sé que yo le gusto a ella.

- Nunca le propongo un plan a una chica de forma en que, si ella no quiere venir, el plan se arruina. Mi plan siempre va para adelante, con o sin ella. Es lo que intento transmitir, de modo que si ella no quiere venir al plan que le propongo... ella es la que se lo pierde, porque yo lo voy a hacer igual. Si el plan es sobre quedar con ella a solas, le digo que antes voy a hacer unas

cosas y que después también tengo plan, pero en medio tengo un “hueco” disponible para ella.

1. “Mañana tengo que pasar por el centro a hacer unos cuantos recados, a las 4 habré acabado y tendré un par de horas de tiempo libre, y una amiga me está ofreciendo que la acompañe a ver una exposición, pero la verdad es que no me interesa mucho, ¿por qué no me ofreces algo y así tengo con que descartarme? ☺

- Cuando una chica no quiere escalar hacia el sexo, o no quiere besarme porque tiene alguna razón de peso aun sabiendo que le gusto, siempre me descojono de la risa, con una risa sincera y algo burlona, y cuando me pregunta porque me rio, la miro fijamente y le digo:

“tiene que ser un auténtico fastidio tener que actuar así cuando está claro que te gusto y está claro que te apetece besarme/hacer el amor conmigo”

- Cuando ella te dice *“vamos a ser muy buenos amigos”* puedo contestar:

1. ¡Por supuesto! Vas a ser mi hermanita pequeña, te cuidaré de todos los chicos malos, y tu solo harás que presentarme chicas guapas, pero yo las rechazare a todas porque soy muy exigente”. Dicho sea de paso, siempre es mejor que te adelantes seas tú el que le diga *“vas a ser muy buena amiga”*. Sobre esto hablaremos después

- El mejor abridor para no exponerse al rechazo es aquel donde dices algo situacional que estás pensando cuando ella está a tu lado.

- Un truco que hacía con amigos hace tiempo para curar mi reactividad era ir a la discoteca y lanzarme a por la chica más atractiva de todo el local. Después de hablar con ella e incluso muchas veces intentaba besarla sabiendo que me iba a rechazar. Pero después de eso era difícil que

algo más pudiera darme vergüenza...

El no ser reactivo es un proceso lento pero constante donde debes exponerte a las respuestas de la gente. Nunca las tomes en lo personal, no son personales. Siempre tómatelo con humor, nunca entres en batalla de ego e insultes a la persona. Esto nunca te va a hacer mejorar, y es algo en lo que falla muchísima gente.

Cómo Reaccionar ante el Rechazo

Quiero hablar un poco más de esto último sobre tus reacciones cuando recibes un “rechazo” de la gente.

Años atrás durante una fiesta de carnaval me disfracé de papa con mis amigos y íbamos bendiciendo a toda la gente. Nos gustó tanto la broma que la seguimos haciendo durante años después, y la use mucho cuando intentaba iniciar conversaciones con chicas o con grupos y se iban o me decían que los dejara solos.

Intentaba hacer todo esto porque me parecía mucha mejor reacción que quedarme discutiendo con la persona, diciéndole "es que tienes que ser más educada, más agradable con la gente" y todas esas mierdas. Eso no sirve de nada, porque la persona o el grupo puede encontrarse en un momento en el que no quieren hablar con nadie más, y tú no debes tomártelo como algo personal.

Cada día que salgo a la calle con intención de hablar con la gente me ocurren cosas así, la gente no tiene tiempo para escuchar, o no están con el humor adecuado en ese momento. Y esto siempre va a ocurrir cuando intentas conocer gente, yo me considero una persona muy interesante, realmente. Pero eso no hace que todo el mundo sea capaz de ver eso cuando me acerco para hablarles, y muchas veces tienen prisa o no están de humor para charlar, y no pasa nada, otra cosa que hace la gente atractiva es que NO pretenden gustarle a todo el mundo.

¿Recuerdas la clase en la que te explicábamos como regirte por tus reglas? Al poner tus reglas algunas personas pueden no estar de acuerdo con ellas, pero es que no podemos pretender gustar a todo el mundo, pero lo que sí que es obligatorio es gustarnos a nosotros mismos.

¿Y cuál es la mejor reacción cuando las personas te rechacen?, sonrío y sigue adelante. Continúa ofreciendo tu sonrisa, porque tarde o temprano a alguien le va a gustar recibirla. Encuentras de todo en este mundo, gente que está muy amargada y antipática, pero igual también encuentras gente que tiene muchas ganas de que le ofrezcan una sonrisa y una buena charla. Enfócate en esas personas que son las que realmente estarás encantado de recordar, y no concentres tu foco y tu energía en esas otras personas que te rechazaron, no era el momento para conocerlas.

Pero es TU decisión de no enfadarte lo que te hace ser realmente atractivo. Porque también me ha ocurrido muchas veces que la gente se ha sorprendido de que cuando me han rechazado, al minuto me han visto hablando con el grupo de al lado y pasándolo genial. Muchas personas se habrán sentido estúpidas de haberme rechazado en algún momento al haberme visto que no reaccionaba mal ante eso y que seguía con mi buena energía hablando con otros, y es que mi tiempo es MUY valioso, recuérdalo, tu tiempo es valioso, no puedes perder tu tiempo con personas que no saben apreciar tu compañía, alguien más apreciará tu compañía, es una regla universal que he comprobado montones de veces.

Así que recuerda, reaccionar ante un rechazo, ante una mala respuesta con una sonrisa y continuar tu día como si no hubiera pasado nada, es un talento, un don, una característica que puedes añadir a tu personalidad y que te hará ser una persona muy atractiva y diferenciarte del resto.

Ofrecer una sonrisa a quién te ha respondido malamente es realmente algo que no cualquiera puede hacer, algo que te dará una inteligencia social asombrosa.

Piensa siempre lo mismo cuando te rechacen “lo que esta persona no aprecia sobre mi compañía, se lo voy a regalar a la siguiente que si lo aprecie”

Dicho el enfoque ya solo te queda ir aplicándolo, bien de forma intensiva o bien a través de micro acciones para que poco a poco vayamos definiendo ese nuevo TU que está aflorando cada vez más a medida que avanzamos en este libro...

Aprende a rechazar gente

¿Recuerdas lo que hablábamos antes sobre el valor de tu tiempo?

Esto lo aprendí en mis interacciones en el día a día. Si salgo a la calle y hablo con chicas, muchas veces me doy cuenta de que la chica es o muy tímida, o muy reservada, o tiene algún factor en su personalidad que no me atrae demasiado, o en su forma de pensar. Tras pasar un mínimo de 2 minutos ya puedes empezar a pensar en descartar la conversación si no te está pareciendo realmente interesante.

¿Y adivina qué? Si te tomas el lujo de decir *“encantado, ha sido un placer, ahora tengo que irme, cuídate mucho”* y te vas sin pedirle el contacto, vas a reforzar mucho tu autoestima, y ella se quedara pensando *“¿por qué se acercó simplemente para hablarme sin pedirme el teléfono ni nada?”*.

En estas situaciones tú tomas el control y tú eres quien pone el freno y terminas la charla. Recuerda que tu tiempo es bien valioso, y no lo quieres malgastar con cualquiera, por lo tanto, es normal que encuentres personas que no encajan con tu forma de pensar.

Puedes empezar a aplicar este concepto ya mismo. Estoy seguro de que tienes en Facebook o WhatsApp a personas que consideras que son tóxicas para ti. Pues bien, no pierdas ni un segundo más y elimina a esas personas de tu vida. Si te permites el lujo de pensar desde la abundancia y eliminar a quien crees que es tóxico para ti, vas a ir comprobando como mejora tu propia confianza en ti mismo.

El siguiente paso será expresarlo directamente a la cara, cuando alguien no te caiga bien, simplemente levántate y lárgate, no aguantes todo lo que la gente te eche encima, solo por pretender caer bien a todo el mundo. Que se vayan a la mierda, no necesitas a la gente tanto como crees. Al final de tu

vida habrá 4 amigos contados que habrán estado ahí todo el tiempo, el resto es gente que está de paso en tu vida, no los consideres tan esenciales para ti.

Además, esta moneda tiene doble cara. Yo siempre digo que las cosas pasan por algo, y por cada persona que echas de tu vida te aseguro que vendrán nuevas a cubrir ese hueco que dejo. Te lo garantizo. Pero la buena noticia es que las nuevas personas que vengan a tu vida encajarán con el nuevo estilo de vida que has adoptado, y no se parecerán en nada a tus viejas amistades.

Estoy seguro de que te ha pasado esto alguna vez. Rompiste con tu novia y te viste de repente muy solo en el mundo, tu reacción natural entonces fue buscar más amigos, y conocer más chicas que puedan cubrir ese hueco que había dejado ella. Pero al final hiciste nuevos amigos, conociste nuevas chicas, y con el tiempo se llenó ese hueco que esa chica había dejado previamente. Así que ya lo ves, no temas echar de tu vida la gente toxica, vendrán otros para cubrir ese hueco, con la diferencia de que esta vez serás tu quien aplica el filtro para dejarles formar parte de tu vida.

Cómo reconocer gente tóxica y educarlos

Aquí te voy a explicar cómo reconocer a la gente tóxica. Y seguramente te ocurra que cuando te diga todo lo que viene ahora vayas a darte cuenta de que pasas más tiempo del que pensabas con gente que en realidad no aporta cosas buenas a tu vida.

“Pero es que me divierto con ellos, son mis amigos...”

Ok, puede que te diviertas con ellos, pero tú y solo tú vas a tener que decidir si la balanza se inclina hacia lo bueno o lo malo que obtienes con la compañía de esas personas. Y déjame que te diga, además, que siempre puedes filtrar el tiempo que pasas con esas personas y educarlas para llevarte solo las cosas buenas que tienen para ofrecerte, para que no se crean con confianza de descargar sus mierdas sobre ti...

Ejemplos de gente tóxica pueden ser:

- Esa persona dramática que siempre está en el plan de “*la vida es una mierda*” “*todo me sale mal*” y siempre mira el lado negativo de las cosas, pesimista por naturaleza, y cuando le cuentas algo siempre está buscando lo malo de cada historia o de cada situación. Sin ir más lejos, yo ya tengo gente así en mi familia. Mi manera de lidiar con ellos es que cuando se ponen dramáticos o en ese plan siempre intento escaquearme, buscar una excusa para irme y no seguir escuchando. Acostúmbrate a hacer esto, no intentes cambiar a la gente, la gente solo cambia si ellos quieren, lo máximo que puedes hacer por ellos es inspirarles para que vean la vida de otra manera y esto lo haces a través de tus propias acciones al cambiarte a ti mismo, pero no te emociones con esto, por muy positivo que seas, por mucho que aprecies tu tiempo y ames tu vida como el regalo más grande que se te ha dado, siempre habrá gente que lo vea de otra manera y a la que no lograrás convencerle de tu perspectiva, de tu manera de ver la vida. La gran noticia es que es realmente sencillo, mucho más de lo que quizá creas, el cambiarte a ti mismo, pero es realmente complicado cambiar a otras personas. Si te importan, si quieres a esa persona, intenta inspirarla con tus acciones. Si la persona realmente no es importante para ti, no pierdas tu tiempo intentando cambiar a alguien que ni siquiera te ha pedido ayuda con ello.

- Luego tenemos el perfil de gente que le gusta hablar de cosas malas. Tengo amigos obsesionados con hablar de cómo muere la gente por cáncer y otras enfermedades, de las violaciones, de las guerras. Mi madre se empeñó durante muchos años en ponerme las noticias sobre desgracias, muertos, violaciones, todo esto durante la hora de la cena. Ella siempre se empeñó en decir que debíamos conocer “*las reglas de la vida*”. Todo eso son temas realmente tristes, pero si no estás realmente dispuesto a salir ahí fuera para cambiar el mundo, ¿de qué sirve hablar de todo esto y estar tan informado? Solo te colocará en un estado de embajonamiento y sintiéndote triste, sino paranoico, además, por todo lo malo que ocurre en el mundo. Educa a estas personas, diles que ya no te sientes cómodo hablando de estos temas. Y si persisten en hablar, levántate y ve a hacer otra cosa o a hablar con otra persona. La gente insistirá con sus mierdas, te intentarán hacer sentir que eres un mal amigo por no escucharles. Dales tus razones, diles que no es sano hablar de todas esas mierdas ni para ti ni para él, y que por eso tomas tu decisión de mantenerte al margen de todo eso. Recuerda, Rígete por tus Propias Reglas, y una regla que sin duda puede verte excelente es no

involucrarte en conversaciones sobre las cosas malas que ocurren en el mundo. También ocurren cosas muy buenas en el mundo, hay montones de vídeos sobre cosas malas en Facebook y otro montón enorme sobre mascotas y bebés que siempre te arrancan una sonrisa, ¿en qué prefieres enfocarte?

- Por último estarán esas personas, si es que las tienes, que son normalmente buenas compañías, te transmiten buena energía y humor. Esto puede seguir siendo tóxico aunque no lo veas. Yo tengo montones de amigos con los que echar unas risas, pero la mayoría de ellos no empatizan con el proyecto en el que estoy envuelto, y por ello sus conversaciones, su forma de pasar el tiempo, no benefician en nada a mi estilo de vida, a pesar de que son personas con las que lo puedo pasar bien. Sería un error por mi parte pasar más tiempo del debido con personas así, pero esto ya dependerá de tus propias metas personales y ambiciones a largo plazo...

Al final debes saber una cosa... Somos la media de las 5 personas que nos rodean. Y si quieres convertirte en alguien diferente, si quieres convertirte en alguien realmente atractivo, vas a tener que rodearte de gente que tú también consideres atractiva. Y vas a tener que salir de ese confort con los amigos que ya tienes y la gente con la que siempre pasas tu tiempo y buscar algo más, el mundo está lleno de personas esperando conocerte y aprovechar lo bueno que tienes para ofrecerles para construir una mejor versión de TI mismo.

Acostúmbrate a liderar

La capacidad de liderazgo es algo que atrae a todo el mundo, hombres y mujeres, pero sobre todo a las mujeres por cuestiones evolutivas.

Es muy sencillo, en la prehistoria el líder siempre proveía una buena descendencia en sus genes y una seguridad para que otros no te estamparan una roca en la cabeza y te robaran tus pertenencias.

No te abrumes por pensar que es demasiado complicado para ti. Puedes empezar con algo sencillo, y escalar tu aprendizaje hacia arriba. Recuerda, añadimos siempre el nivel de desafío adecuado para el cerebro, sin ser demasiado sencillo para que nos aburra ni demasiado complicado para no abrumarnos o frustrarnos.

Empieza por lo sencillo, liderando a aquellos con quienes ya tienes este rol, pero siendo consciente de cómo lo haces. Practica cambiar el tema de conversación, proponer nuevos temas, aunque esto signifique interrumpir (esto lo hacemos todos los líderes, interrumpimos constantemente, y luego con educación nos disculpamos y cedemos de nuevo la palabra). Intenta manejar los grupos, empezando por grupos de más pequeños a más grandes. El liderazgo se demuestra proponiendo planes, dando la palabra a las personas para que hablen y expresando tu opinión sincera, aunque difiera del resto.

Me gustaría darte un consejo, y es que no seas ese líder que se dedica a hacer bulling a los demás miembros para hacer crecer su propia imagen. Este perfil me resulta patético y la mayoría de las mujeres sienten repulsión por este tipo de hombres. Es muy sencillo, en sus cabezas siempre van a pensar *“si trata así a sus amigos, ¿cómo espero que me trate siendo su compañera?”*. Sé un líder noble, preocúpate por tu gente y defiende a tus amigos por encima de cualquier chica, por muy atractiva que sea. Las mujeres admiran a los hombres que defienden a sus amigos por encima de todo.

Ten Iniciativa como Líder

Tal y como decíamos, un líder debe saber meter sus propios temas de conversación en el grupo. pero un buen líder también debe saber cómo tomar decisiones de manera rápida y eficaz, tanto laboralmente como en su vida privada.

Pero ojo, hay distintas formas de ser el líder. Quizá solo te interese ser el líder cuando quedas a solas con esa chica que te gusta, y ahí sin duda te recomendamos que demuestres autoridad e iniciativa a la hora de tomar decisiones sobre lo que te gusta y lo que no, sobre qué plan te apetece y cual no, pero si estás en grupos grandes suele ser más estresante hacer el papel de líder y eso dependerá de si realmente te sientes cómodo en ese papel, pues cuando educas y acostumbras a la gente a que te sigan, se volverán perezosos y esperarán que siempre tomes las decisiones por ellos.

Aunque No necesita ser tan perfecto como suena. Al final del libro te recordaremos que a pesar de todo sigues siendo humano y así debes expresarlo cuando la gente esté esperando mucho de ti, pero acostumbrarte a tomar decisiones sobre lo que te gusta y lo que no, sobre qué plan quieres hacer y cual no, es parte del papel de líder, y del papel sobre regirte por tus propias reglas, pues, aunque no lo externalices, si te riges por tus reglas ya estás siendo un gran líder contigo mismo.

Honestamente me gusta hacer el papel de líder, pero también ocurre que en determinadas situaciones la gente me busca por estar ya acostumbrados para que tome las decisiones finales sobre los planes que se hacen, y a veces puede ocurrir que estoy pensando en mis proyectos y en realidad me da igual tomar una decisión u otra porque no cambia en nada mis propios planes. Cuando se dé esa situación simplemente exprésalo con sinceridad y aíslate de esa burbuja de mando, ese epicentro donde se están tomando las decisiones. No tienes por qué estar en control todo el tiempo si no es lo que deseas, y el camino para hacer que la gente lo entienda es ser franco, honesto en cada situación, y dejarles claro que no eres un líder sólido y constante si no es realmente lo que te apetece ser.

Como tus amigos pueden ayúdartte

Y ya que hemos hablado antes de cómo se supone que tenemos que tratar a nuestros amigos, el mismo trato deberíamos recibir por su parte.

Si tienes amigos que constantemente se hacen bulling entre sí para poder quedar por encima del otro, que no te ayudan sino más bien sabotean tus interacciones con las mujeres, deberías pensar en buscar amigos nuevos, y te lo digo muy en serio. Hay un dicho muy antiguo que dice

“Dime con quién andas y te diré quien eres”.

En mi círculo de amigos jamás nos reímos cuando el otro fracasa, siempre le aplaudimos porque se atreve a tomar acción. Nos apoyamos y nos respetamos, y entretenemos a las amigas cuando él se quiere ligar a una chica.

Eso es lo que hacen los buenos amigos, y si te quieres convertir en alguien atractivo, te recomiendo que sigas este consejo y busques amigos nuevos.

Una vez tienes a tus amigos dispuestos a ayudarte, pueden hacerlo de muchas formas:

- Contando historias en las que quedas como líder, en la que hablan de una antigua novia tuya o en las que dan a entender la increíble persona social que eres, que tienes amigos hasta en el infierno. Normalmente hablar sobre preselección o valor social por ti mismo disminuye tu valor, pero queda genial cuando es otro el que lo dice por ti. Si subes un video en el que sales coqueteando con varias chicas, quedas como un fanfarrón. Si lo sube tu amigo, quedas como un crack.

- Entretener a las amigas cuando una chica que te gusta viene con más gente y quieres pasar un momento a solas hablando con ella. Es lo que en seducción se denomina ala o wingman, y puede ser realmente útil en estos casos.

- En las tertulias de grupo, las chicas intentan y consiguen muchas veces que los amigos se lleven la contraria el uno al otro. Esto es un test que las mujeres hacen, para ver como consideras a tus amigos. Darle la razón a tu amigo poniéndote en contra de la chica es la respuesta correcta. Si das a entender que tus amigos vienen antes que ella (ya que la acabas de conocer) lo creas o no, le va a parecer muy atractivo e inusual, llamara mucho su

atención, y aunque muestre cara de desaprobación, le encantara tu respuesta en el fondo, créeme con esto, sé muy bien de lo que hablo, tengo montones de escenarios con experiencias similares que me han permitido comprobarlo.

Nivel Cultural

El nivel cultural de un hombre puede ser muy atractivo si se enfoca apropiadamente. A todas las mujeres les parece atractivo que un hombre opine sobre cualquier tema, pero un hombre demasiado cerrado en sus opiniones parecerá algo primitivo y no cualquier mujer puede sentirse demasiado atraída por ello.

Es curioso pero cierto. Les gusta que tengas una opinión sólida sobre lo que dices, que te rijas por tus propias reglas. Pero no les gusta que seas inflexible, que sea imposible hacerte cambiar de opinión sobre algo. Debes mostrarles que tienes una mentalidad abierta y que siempre puedes cambiar de opinión si te aportan los argumentos necesarios y adecuados para ello. Por supuesto un argumento necesario no es aquel que se dice con ojitos y poniendo morritos para ganar tu aprobación...

Para encontrar el equilibrio respecto a esto necesitarás practicar pero sin duda se puede llegar a un punto en que tu manera de expresarte sea muy atractiva.

La curiosidad y el hambre de conocimiento son también elementos atractivos. Significa ser curioso por historias que nunca has oído, ser curiosos por estilos de vida que nunca has compartido, significa tener hambre por saber más, no te estanques con conocimientos ya aprendidos, la vida es cambio amigo, y vas a tener que mostrar al mundo que estás abierto a ese cambio constante en el que vivimos envueltos.

Cómo Vestir Atractivo

Lo primero que se nos viene a la cabeza cuando pensamos en un hombre atractivo es imaginarlo con un traje y corbata (o no...). Y es cierto, vestir de esa forma puede disparar la atracción, pero eso siempre va a depender del tipo de mujer o del tipo de amigos que quieras atraer a tu vida.

¿Con qué tipo de persona te gusta relacionarte?

¿Qué tipo de mujer te gustaría atraer a tu vida?

¿Es aquella que va siempre súper refinada al vestir, cuidando cada mínimo detalle en su vestimenta y en su maquillaje, o es aquella que no tiene problemas en salir despeinada y lucir su belleza natural?

Hay un dicho muy popular:

“La belleza está en los ojos del que mira”

Yo me dedique a vestir con camisa y traje durante mucho tiempo, luego me cansé y en mi época de mochilero me gustaba vestir extravagante, llamativo, fuera de lo ordinario, como si fuera un artista, un cantante o un surfero.

Vistas como vistas, siéntete bien contigo mismo y siempre puedes trucar tu ropa para diferenciarte, aunque sea ropa barata. Eso te lo aseguro.

Pero hay algo que, si te puedo decir seguro, y es que estudios científicos han demostrado que el color rojo y negro, pero sobre todo el rojo, son los colores con los que puedes vestir que más van a atraer a las mujeres.

Lo que sí que te recomiendo es que vistas complementos. Pulseras, collares, relojes... Hubo una época en que me gustaba vestir llevando varios relojes y las uñas pintadas de negro y blanco. La gente venía constantemente a preguntarme por qué llevaba ese aspecto.

Lo más importante es que al final seas congruente con tu forma de vestir, esto significa que si empiezas a cambiar tu aspecto habrá siempre personas que vengán a reírse o a criticarte, a veces lo harán varios a la vez para hacerte sentir mal. Mi consejo en estos casos es que no discutas, cuando te suelten

algún comentario solo sonrío con una mirada directa y desafiante, en ese momento vas a sonreír porque estarás identificando ese momento en el que tendrás que ser congruente, y no necesitas decir nada, puedes ignorar los comentarios y cambiar de tema.

No necesitas ni debes intentar justificarte por nada en tu aspecto, es tu vida y tus decisiones sobre cómo vestir, nadie puede quebrar esa regla que tú mismo estableces para ti, recuérdalo.

¿Y por qué vestir complementos? Bueno, esto es un aspecto aplicado a la seducción y que también puede ayudarte a ser una persona sociable. La idea es que cada complemento puede ir acompañado de una historia de valor, de forma que cuando la gente te pregunta o comenta sobre ello tu siempre les sonrías mirándoles a los ojos (esta es la mejor arma para las críticas de alguien, sonreír clavando la mirada) y, sobre ese complemento, puedes contar una anécdota en la que te añades valor social, pero no nos vamos a extender aquí en estos conceptos.

Si no sabes por cual estilo decantarte basta que busques en internet el perfil de hombre atractivo según el tipo de ropa que tienes en el armario o el tipo de ropa que estás pensando en comprarte, y comenzarás a definir más y más el estilo más adecuado para ti en cada época de tu vida.

Recuerda que eres un ser humano, y los seres humanos cambian constantemente. Ya lo dijo el poeta “*Renovarse, o morir...*”. En cada época de tu vida tendrás distintos conceptos de lo que simboliza ser atractivo o distintas perspectivas de lo que significa una mujer atractiva para ti.

“Be Water, my friend”

Desmárcate como Hombre

Tu forma de vestir accesorios extraños, extravagantes, no es la única forma de diferenciarte como persona.

Tu forma de hablar y el tono de tu voz pueden ser aspectos diferenciativos. Si practicas lo suficiente como para que tu voz suene muy masculina y practicas las pausas adecuadas a la hora de hablar, estarás diferenciándote del resto de hombres de una forma muy sencilla. Hay muchos tutoriales en internet para orientarte sobre esto.

Otro aspecto diferenciativo es tu forma de expresarte con las personas. En mi país se dan 2 besos cuando se saludan entre hombres y mujeres. Pero en lugar de ser uno más, yo siempre les doy la mano a las mujeres. A veces les beso la mano, a veces le estrecho la mano para hacerle un tirón hacia mí y le doy solo 1 beso, voy cambiando según el momento y la persona que tengo delante, pero nunca me comporto de la forma en la que se esperan, y por supuesto jamás estoy pendiente de si están cómodas con mi respuesta.

Ten presente que una respuesta distinta, una forma en la que te diferencias siempre hará que la persona a veces se quede como en shock, capturada por tu manera de expresarte. Pero eso no quiere decir que sea malo, simplemente quiere decir que captaste su atención, no confundas la expresión de su cara, captar su atención siempre es algo bueno.

En lugar de saludar con el clásico “buenos días”, siempre me expreso de formas distintas:

“Qué tal! ¿Teniendo un buen día?”

“Cómo va todo señores!?”

“Mmmuy buenos días”

¿Recuerdas lo que hablábamos sobre como mostrarle tu sonrisa al mundo? Ahí tienes otra forma de diferenciarte, especialmente cuando caminas y vas a entrar a lugares públicos. Notarás que, si ofreces una sonrisa de oreja a oreja cuando entras a un bar/cafetería o cualquier lugar público, la

gente se sorprenderá al ver tu expresión de felicidad, y reaccionarán de forma positiva.

Diferenciarte puede resultar más sencillo de lo que crees en un principio. A veces estoy en grupos grandes donde todo el mundo habla a voces, y en algunas ocasiones me he separado del grupo para ponerme a pensar en mis cosas. Esta es otra forma de desmarcarte, pero precisamente a la inversa, es una forma de desmarcarte sin tomar acción cuando todo el mundo está intentando desmarcarse.

Las opciones para desmarcarte son infinitas, y esto siempre te ayudará a captar la atención de la persona con la que hablas, y captar la atención de las personas es el primer paso para atraerlas.

SEGURIDAD EN TI MISMO

Ahora vamos a hablar de dos pilares claves a la hora de ser un hombre más atractivo. Y uno de ellos sin duda es la seguridad que proyectas en ti mismo.

¿Y cómo se proyecta seguridad en ti mismo? Hay muchísimas formas.

Una de ellas es regirte por tus reglas, como ya hemos ido mencionando a lo largo de todo el curso.

Otra muy sencilla tiene que ver con el contacto visual que mencionábamos antes. Cuanto más seas capaz de mirar con una sonrisa de picardía a las personas y mantener la mirada en ellas, más se van a sentir intimidadas y asimilarán que tienes mucha seguridad en ti mismo.

A veces cierto tipo de personas se me quedan mirando porque tengo un estilo muy peculiar, especialmente los niños y ancianos. La gente normal cuando se da cuenta de que la miran se avergüenza y mira para otro lado. A mí me gusta hacer frente a esos desafíos, y les devuelvo la mirada saludándoles muy energético. No hagas esto con chicos de tu edad para provocar una discusión, la idea es que saludes siempre de forma amigable pero exagerada, haciendo ver que no es fácil intimidarte.

El contacto visual es increíblemente poderoso, como ya mencionamos, y te puede ayudar a proyectar muchísima seguridad a pesar de ser un detalle tan pequeño.

Otra forma de proyectar seguridad es vencer situaciones difíciles, desafíos o problemas a resolver. Es buscar un problema que se te presenta y no detenerte hasta que lo soluciones. La mayoría de las personas piensan que quieren lograr algo, pero nunca lo llevan hasta el final. Así que ahora te voy a dar un consejo valiosísimo que te ayudará no solo a proyectar seguridad en ti mismo, si no también a sentirla en todo tu ser, te ayudará a sentirte más capaz de todo.

Busca un problema a resolver, un desafío. Tiene que ser algo realizable pero que requiera de dedicación por tu parte para lograrlo. Y lo más importante es que no abandones el proceso ocurra lo que ocurra. El enfoque lo vas a decidir tú, pero hay muchísimos ejemplos de aplicación.

Un objetivo puede ser lograr un 6-pack, un conjunto de abdominales, y no parar hasta conseguirlo. Otro podría ser empujarte a ser más sociable, a que cada día tengas que saludar con energía a cierto número de personas.

Cuando era todavía un niño, Will Smith, el gran actor de Hollywood, tuvo que enfrentar un desafío imposible presentado por su padre, construir una pared de ladrillos. El obviamente lo vio imposible de realizar, pero su padre le dijo que cada día debía colocar un ladrillo. Después de año y medio él y su hermano consiguieron lo imposible, terminar la pared, y el padre en ese momento les dijo:

“Jamás dejes que nadie te diga lo que no puedes hacer, ni siquiera yo”

¿Qué crees que sintió aquel niño en aquel momento?

Sin duda se sentía imparable y capaz de cualquier cosa después de haber logrado aquello, pero sin duda que ese no fue su mayor desafío a superar. Y es que un proceso tan estúpido como el montar una pared requiere de paciencia y constancia, y cuando aprendas esos conceptos interiorizados a través de superar desafíos te vas a sentir **CAPAZ DE TODO**.

Cuando tenía 26 años comencé a recorrer el mundo con una mochila pequeña, decidí salir totalmente de mi confort y para ello empecé a viajar sin tener dinero. Hacia autostop para moverme y me forzaba a hablar con la gente para conseguir comida y un sitio en el que dormir. Hacer todo eso me permitió cubrir mis necesidades básicas, y por primera vez me sentí capaz de sobrevivir por mí mismo, fue en ese momento cuando me sentí capaz de lograr todo lo que me propusiera, fui consciente de que solo necesitaba impulsarme a mí mismo fuera de mi confort para lograr aquello que necesitara.

Hace solo un año no tenía el dinero para costearme el crear este proyecto y vivir de mi pasión, y lo que hacía era vender postales en la calle. Era un proceso realmente duro, pues muchas veces pasaban horas en las que habías podido hablar con 20 o 30 personas para ganar 4 o 5 dólares. Pero este trabajo me enseñó un concepto poderosísimo, a través de la persistencia siempre acabas logrando lo que buscas. Y después de recibir 30 rechazos en una hora aparecía esa persona, como un ángel caído del cielo para darme un billete de 20 euros, como ese regalo del cielo que te cae con un gran mensaje "*sigue intentándolo, sigue intentándolo*", pero este mensaje a veces tarda mucho en llegar, la "suerte" acaba llegando, pero solo te llegará a veces si te esfuerzas lo suficiente...

Te he puesto muchos ejemplos de aplicación, pero tendrás que elegir tu propio camino. lo que sí quiero insistir es en que hagas lo que hagas, elige algo que vayas a llevar hasta el final cueste lo que cueste, y cuando lo hayas logrado, verás...

Verás que te sentirás más capaz y empezarás a preguntarte a ti mismo,

¿ok ahora que me siento más capaz de lograr más cosas... que voy a hacer ahora para mejorar mi vida?

Tener constantemente objetivos y luchar por lograrlos es algo realmente atractivo, y trabajar apasionadamente por llevarlos a cabo es algo que atrae muchísimo a las mujeres.

AUTOESTIMA

La autoestima va ligada directamente a la seguridad en ti mismo a la hora de afrontar desafíos y problemas. También tiene relación con el modo en que te cuidas y te mimas a ti mismo. Si has pasado todo el día haciendo vago sin hacer nada productivo, y para rematar cuando llega la noche te inflas a comer dulces y a masturbarte para liberarte de esa sensación de culpabilidad por no haber hecho nada útil durante el día, sin duda estás machacando tu autoestima.

Y es que darse caprichos como ver tu serie de Netflix o comer un plato prohibido, darte recompensas en general solo debería ir ligado al trabajo duro y a la sensación de estar orgulloso contigo mismo.

Y ahora pensarás, *"es que no sé de qué manera ser productivo, no sé cómo puedo mejorar mi vida."*

Ok yo tampoco lo supe durante mucho tiempo, es normal que sientas que no tienes rumbo, pero en la clase anterior te he dado muchos ejemplos para potenciar tu seguridad en ti mismo. Y al potenciar tu seguridad tu autoestima va a reforzarse.

La autoestima tiene que ver con aquello que te hace estar orgulloso de ti mismo. De modo que, si no trabajas de manera que puedas sentirte orgulloso, indudablemente vas a tener mala autoestima.

Y no se trata de hacerlo a mi manera, como te he estado explicando. Tampoco se trata de hacerlo de la manera en que dicen tus padres. No se trata de que tengas que trabajar duro para pasar ese examen porque es lo que otros te imponen, o que tengas que ascender en tu trabajo para que otros puedan envidiarte.

Si no es un desafío que te mantenga apasionado A TI, como persona, de poco te va a valer. Se trata de eso, de que encuentres un desafío que realmente te estimule lograr A TI. Como personas cada uno tenemos conceptos muy distintos de lo que nos gustaría lograr en la vida, y del mismo modo tendrás que encontrar tu propia forma de definir tus propios desafíos.

Y otra cosa, la evidencia científica ha demostrado que tener una alta autoestima no está relacionada con el narcisismo, sino con ser capaz de aceptar nuestras fortalezas y nuestras debilidades para reconocer nuestro propio valor. Y aquí tienes una pista muy clara, deberías elegir desafíos que vayan a potenciar tus fortalezas, o simplemente que vayan a permitirte desarrollar habilidades que te gustaría tener en un futuro.

Pero ojo, los objetivos ambiciosos tienen un lado muy oscuro. Pueden llegar a obsesionarnos tanto que nos resulte imposible imaginarnos sin ellos, sacrificando aspectos de nuestra vida que, en realidad, son más importantes.

Esto es lo que ocurrió en mayo del año 1996, en la que probablemente sea la mayor tragedia alpinista de la historia. En tan solo dos días murieron 12 personas de tres expediciones distintas mientras intentaban coronar la cima de del Everest. Los alpinistas se habían vinculado tanto con su objetivo de coronar la montaña que perdieron de vista todo lo demás. Incluso ignoraron los partes meteorológicos que anunciaban la fortísima tormenta de nieve que acabó con sus vidas. Incluso ignoraron los partes meteorológicos que anunciaban la fortísima tormenta de nieve que acabó con sus vidas. A pesar de que todas las previsiones desaconsejaban que iniciaran la expedición, lo hicieron. Su objetivo había pasado a formar parte de su propia identidad. ¿Cómo no podían ni siquiera intentarlo después de tantos meses de extenuante entrenamiento?

Marcarte objetivos es un grave problema si no eres capaz de reconocer que puedes fracasar. Entonces se transforman en algo que te define, y por ellos serás capaces de sacrificar tu salud, amistades o familia.

¿Cuál es entonces la recomendación?

Ponte objetivos más pequeños pero alcanzables, y sobre todo ASUME que fallar no significa el fin del mundo. De hecho, la experiencia de los que nos exponemos a desafíos lo dice bien claro: vas a fallar tarde o temprano, encontrarás algo que te haga tambalear o incluso caerte. Y será en ese momento cuando realmente vas a destacarte del resto, intentándolo de nuevo las veces que hagan falta.

La mejor noticia que podían darnos estudios científicos es que tu autoestima no depende directamente del resultado de tus actos, sino simplemente de que ACTUES, tu autoestima aumentará cuando te enfrentas a las circunstancias, y disminuirá cuando las evites. Así de sencillo.

Dicho de otro modo, no intentarlo es el peor de los fracasos. Quédate escondido sin exponerte a nada por miedo a fracasar y terminarás sintiéndote como un fracasado. Yo lo he sentido antes precisamente por estar parado, sin hacer nada con mi vida, esa es la peor de las situaciones, muchísimo peor que fracasar aun sabiendo que has actuado y que has puesto todo tu mayor empeño. Porque siempre sabes que puedes intentarlo de nuevo.

Si tienes que quedarte con algo en este capítulo, quédate con esto.

La autoestima no depende de lo que consigues, sino de lo que intentas.

Solo enfrentándote a tus miedos lograrás romper este círculo vicioso.

Y sobre todo cuando vayas a tomar acción, no olvides que sigues siendo humano, no pongas el listón tan alto desde el principio. Ve poco a poco en tu progreso, comenzando por tomas de acción sencillas y escalando la pirámide desde la base.

Y, por cierto, el ejercicio físico siempre te ayudará a trabajar en tu autoestima. Pero hay mil variantes distintas para elegir: correr, comba, natación, gimnasio, ciclismo, pádel, tenis, football, bailar.. las posibilidades son infinitas, elige la que más se adapta para ti.

NO SEAS DON PERFECTO. SIGUES SIENDO HUMANO

En este capítulo y antes de acabar con esta sección me gustaría darte un consejo personal. Ahora ya tienes un montón de consejos para convertirte en una persona más atractiva y estar más orgulloso de ti mismo.

Bien, pero me gustaría que no te obsesionaras con ello ni lo intentes aplicar al milímetro siguiendo estas claves. Tu eres una persona como yo y cualquier otra, con tus valores y tus fortalezas, y tu idea propia a la hora ser más atractivo. Esto quiere decir que no te obsesiones imitando a otros, que lo uses para salir de tu confort, pero nunca pierdas de vista la pregunta más importante que tienes que hacerte en todo momento, y me gustaría que pegaras esta frase en tu pared para que puedas repetirte esta pregunta constantemente:

¿En qué clase de persona atractiva voy a convertirme?

Y solo tú tienes la respuesta a esta pregunta y tú eres el que tiene que ir descubriéndola. Te hemos dado muchas claves para tomar acción, así que el proceso que viene queda todo en tus manos.

Mi último consejo es que hagas lo que hagas, **disfruta del proceso**, no se pueden incentivar los cambios si no aprendes a disfrutar con ellos.

Y cuando fracasas con algo, cuando te caigas, cuando la gente esté esperando mucho de ti, pero los decepciones, solo tienes que recordarle al mundo y a ti mismo

“Sigo siendo humano, una persona especial, pero con mis defectos y mis virtudes”

¿Te está gustando el Contenido del Libro Hasta Ahora? Si lo deseas, puedes dejarnos una Reseña aquí, de esta forma ayudarás a saber a otros lectores sobre la calidad de su contenido: https://www.amazon.es/review/create-review/ref=dpx_acr_wr_link?asin=B07HWSWQ47 O si lo deseas, puedes continuar leyendo y dejar reseñas más adelante.

Claves para Atraer a las Mujeres



Humor

Pregunta a cualquier mujer de tu círculo...

¿Qué buscas en un hombre?

Aparte de lo superficial referido al físico o el dinero, cuando se trata de encontrar un hombre al que querer, y estamos hablando de la mujer normal media, todas van a incluir esta frase en su descripción:

“Que me haga reír”

Y eso es lo que tienes que hacer, sobre todo al principio cuando empiezas a conocerla, porque el humor es un factor que acelera mucho el confort que vais a sentir entre los dos y eso permite escalar rápidamente hacia algo más íntimo entre ambos. Pero eso también depende de lo que estés buscando.

El humor se hace más importante cuando lo que buscas es gustarle a una chica, convertirla en tu novia. Ante todo, una mujer siempre valorará que la hagas reír frecuentemente (no constantemente, también debes mostrar que sabes ponerte serio y ser responsable cuando toca, pero tampoco abuses de eso, solo cuando sea realmente necesario).

Si lo que quieres es que sienta atracción para tener sexo, son más importantes otros factores de los que hablaremos después.

Sin embargo, el humor nunca se debe dejar de lado, SIEMPRE debe aplicarse para atraer a una mujer.

Si por ejemplo la conoces en la calle por casualidad y estáis los dos solos, el humor te ayuda muchísimo a acelerar el confort para que se sienta a gusto y se quede charlando contigo. Pero el humor por sí mismo no es suficiente para atraer a una mujer (si solo la haces reír adoptas el rol de payaso y ese hombre rara vez hace que ella se sienta atraída, sino más bien hace que ella lo vea como a un amigo)

¿Y qué clase de humor es aquel por el que ella se va a sentir atraída?

A la mayoría de mujeres no les gusta el humor grosero ni guarro, ni maleducado. La mayoría de las cosas de las que te ríes con tus amigos no servirán para hacer reír a una mujer.

Lo que les gusta es un humor inteligente o cínico, y normalmente les hará mucha más gracia si sueltas la broma, pero te mantienes serio. ¡En internet

podrás encontrar mil ejemplos del humor adecuado a usar para atraer a una mujer, empezando por ver interacciones en nuestro canal de YouTube (Jason Boom), al que te animamos que te inscribas si todavía no lo has hecho!

Por último, si eres un hombre, el reírte a carcajadas cuando algo realmente te hace gracia, te hará parecer una persona atractiva, confiada e inteligente. Y no solo dentro del grupo en que te encuentres, también atraerá a las mujeres de los grupos de alrededor. Te recomiendo que lo practiques, primero a solas si te da vergüenza hasta que ya lo controles, pero hacerlo en cafeterías y lugares públicos te permitirá destacarte del resto como alguien atractivo.

Y atento, no vayas de gracioso. No te pongas a reírte por todo porque la gente te perderá seriedad. Ni tampoco sigas a las masas cuando se rían de algo concreto.

Por mucho que lo he intentado, he visto monólogos de humor miles de veces y sigo pensando que no tienen la más mínima gracia. Y no tengo problema en decirlo cuando me preguntan por ello, y les digo que pueden enseñarme vídeos si insisten pero que no esperen que me vaya a hacer gracia. Sin embargo, me considero una persona muy risueña y me gusta reír a diario, pero me río de aquellas cosas que me hacen gracia, no de lo que hace gracia a otros.

No caigas en el error de reír para integrarte. Si todos ríen por algo que no te hizo gracia, prepárate después para reírte de algo que SI te hace gracia, aunque a otros no les haga, y te diferenciarás, y recuerda ser congruente al diferenciarte. No importa que a ellos no les haga gracia, importa que te haga gracia a TI.

Pero también recuerda ser cauto y no herir la sensibilidad de la gente de forma agresiva, hay cosas que a la gente les puede dar pena o tristeza y ahí puedes chocar si te ríes descaradamente.

Calibraje

Si bien es cierto que te hemos enseñado a regirte por tus reglas en este libro, es cierto que cada persona es un mundo. Eso significa que no puedes ir de chico bueno con una chica muy atractiva porque no lograrás captar su atención (si actúas sencillamente como la mayoría de los chicos que la conocen). De la misma forma ir de chico duro con una chica sencilla, normal, puede hacer que tu conexión con ella se arruine, porque este tipo de mujer estará más acostumbrada por lo general a tratar con toda clase de chicos y no a escuchar constantemente los piropos de los hombres (como en el caso de chicas muy atractivas)

Y por eso es que el calibraje es tan importante. Calibrar es medir tus palabras y acciones dependiendo de la persona que tienes delante.

Lo hacemos a diario, no hablamos de la misma forma con nuestro compañero de clase, con nuestra familia, o con nuestro jefe en el trabajo.

Por tanto, no me vengas a decir que no sabes cómo hacerlo, porque si sabes. Es solo una habilidad automática almacenada en tu cerebro.

Explotar esta habilidad hasta convertirte en un experto, pasa sin duda por la práctica, montones de horas de práctica para hacerte llegar a la excelencia. No obstante, ahora mismo cuentas con mi ayuda, así que voy darte algunos consejos que he aprendido sobre esto.

El calibraje se aplica sobre todo en 2 casos:

- Cuando acabas de conocerla. En la primera charla con ella es

importante que percibas qué tipo de mujer tienes delante, para poder desmarcarte con facilidad del resto de hombres que suele conocer.

- Cuando quieres escalar tocándola, besándola, llevarla a otro lado o quedando con ella otro día. Ejemplo: cuando las tomas de la mano y te agarra es porque se siente muy a gusto en tu compañía, y ya está casi preparada para que la beses. Si enseguida aparta la mano es que necesitas trabajar primero en la atracción.

- Cuando quieres comprobar que tan duro debes jugarle dependiendo del tipo de persona que es. Si es una chica normal, que te habla cuando le preguntas y mantiene una conversación, entonces no necesitas jugarle tan duro (sobre cómo jugarles duro hablaremos después).

En el proceso de toda interacción normalmente calibro:

- En el abridor y las primeras palabras. Si es una chica tímida entonces le jugare más suave con preguntas clásicas. Si es mas atractiva y atrevida, le jugare duro usando push and pull (nuestra siguiente clave a explicar).

- Tras los primeros minutos, le cojo la mano y la pongo con la mía para comparar los tamaños de nuestras manos, de ahí la continúo agarrando calibrando su predisposición al contacto físico. Aquí la reacción siempre es la misma: si me quita la mano, sigo aplicando otras claves y calibro de nuevo más tarde. Si me sostiene la mano, buena señal, se la sostengo un poco más y luego soy yo el que la quita, aplicando push and pull y diciendo en voz alta que es muy buena seductora, echándole la culpa del contacto físico que acabamos de tener (oops, me estoy acelerando explicando conceptos, tranquilo, todo viene a su tiempo).

- Cuando me acerco para decirle algo que me gusta de ella, a su oreja. Aquí también puedes comprobar que tan predispuesta está a tenerte cerca.

- Cuando la acabo de conocer e intento hacer un plan con ella, o quedar con ella otro día. Aquí siempre digo algo como “ahora tengo que irme, pero mira ESTO ES LO QUE PODEMOS HACER, quedamos después/mañana en este sitio y asi podemos contarnos más sobre bla bla bla...o tomarnos un helado.

- Si responde positivamente y entusiasmada, genial, todo va bien.
- Si no se ve convencida, sigue aplicando las otras claves de la atracción, y vuelves a sacar el tema más adelante.

- Cuando quiero besarla, calibro diciendo algo como:
 - “Me sonríes todo el rato, parece que quieras besarme...”
 - Si su respuesta es no no no! Sigue aplicando claves..
 - Si su respuesta es reírse y mirar hacia otro lado, o afirmarlo, está lista para el beso.
 - ¿Cómo crees que besas, del 1 al 10? Si te dice de un 5 para arriba, la besas. Si dice un 5 o menos, sigue creando atracción.

Aunque a veces simplemente me lanzo y la beso cuando ya noto bastante química entre los dos.

SOBRE MUJERES MUY ATRACTIVAS

Primero, sé que quizás ya lo habrás escuchado antes de otros maestros, y tienen razón. Las chicas muy atractivas son más sencillas de manejar.

¿Por qué, y cómo es esto posible?

Pues porque están más acostumbradas a que los hombres les sonrían, les digan a todo que si e intenten satisfacerlas en todo momento, es decir, están acostumbradas al mismo comportamiento por parte de los hombres, y cuanto más atractiva más fácil es de sorprender.

Por tanto es muy sencillo lidiar con ellas, más de lo que imaginas.

Y sé lo que puedes estar pensando ahora...

Porque adivina, yo pensaba lo mismo cuando empecé a leer libros sobre seducción.

“No me siento valiente para hablarle a chicas tan atractivas”

Cierto, yo no me sentía, y por culpa de esos pensamientos me frenaba a mí mismo para tomar acción. Pero créeme, es solo ese cuerpo increíble lo que te tiene demasiado distraído. Son muy buenas haciendo que te distraigas con sus curvas para no concentrarte en la verdad oculta...

En realidad, son personas tan normales como una chica poco atractiva.

De hecho, no, al haber estado tan expuestas a comentarios positivos por parte de los hombres, esto las mantiene muy vulnerables a las críticas. Por eso cuando llega un hombre dispuesto a burlarse de ellas cuando se comportan como divas, las vas a desarmar y caerán cada vez más ante tus palabras. Y es muy divertido tener a este tipo de mujer pendiente de ti, créeme, es realmente divertido jugar con ellas...

Pero aquí viene el error que he cometido muchas veces en el pasado:

entrar en batalla de egos. Si la estas vacilando o metiéndote con ella, tienes que equilibrar la balanza siendo cariñoso. Eso implica que si le juegas duro tendrás que equilibrar tus palabras para no entrar en peleas y que cada uno vaya por su lado.

Este equilibrio es lo que llamamos Push & Pull, y juega un papel muy importante, de modo que estas dos claves van cogidas de la mano.

Ya hemos mencionado esta clave lo suficiente, es hora de que nos mentamos en materia y la expliquemos de una vez.

Push & Pull y el perfecto equilibrio con tu ego

El vaivén, o push & pull en inglés, es una de las claves más sencillas y rápidas de aplicar. Combinada con humor y un cierto calibrado, puede hacer que una mujer se vuelva loca por querer captar tu atención, que no te logre quitar de su cabeza en todo el día.

En el pasado he experimentado muchísimo antes de conocer las ventajas del push and pull y comenzar a aplicarlo en mis interacciones. Déjame que te diga, que uno de mis cambios más drásticos en lo que respecta a subir de nivel estuvo directamente relacionado a usar esta técnica en mis interacciones.

¿Por qué es tan especial esta clave?

Muy sencillo, porque aplicándola te colocas a ti mismo en una buena posición: la posición de premio. Y la diferencia entre aplicar correctamente esta clave y no hacerlo, te lo aseguro, es increíble. Así que pon especial atención porque te voy a dictar algunos ejemplos.

- Si ahora la abrazo, puedo decir, *"uff me estas envaucando (conquistando) sin darme ni cuenta, vaya seductora peligrosa estas tu echa..."* o simplemente decir *"que peligrosa eres"* y empujarla con cariño...

- Si me acerco a su oído y le susurro algo que me gusta de ella, me separo, le sonrío, y me doy la vuelta para hablar con otra persona..

- El nega es otra forma de push and pull. Si no lo habías oído antes, un nega es cuando le dices algo negativo pero mostrando educación.

- “ohh ese tatuaje te queda muy bien, a que es falso? Oh... bueno te queda bien igualmente (cara de desaprobación)”
- “esas uñas, aunque son artificiales me gustan..”
- mas atrevido, mirándola fijamente a los ojos “estoy casi seguro de que tus pechos son operados, pero se ven muy bonitos igualmente” y cuando lo digo doy un paso hacia atrás...

Cada vez que digas algún cumplido, acúsala de estar seduciéndote. Cada vez que digas algo para provocarla, hazlo cogiéndola de la mano o rodeándola con tu brazo para que no se escape, y cuando reaccione enfadada abrázala. Siempre debes buscar el equilibrio cada vez que le juegues estos juegos. Si dices el cumplido sin más, ella queda como el premio y todo estará bajo su control. Si solo la picas y la provocas sin abrazarla o tocarla, entrarás en batalla de egos.

¡En el término medio, está la virtud!

Y cuando aprendas a dominarlo te darás cuenta de lo sencillo que puede resultar.

Lo que más debes recordar, y si te tienes que quedar con algo, quédate con esto:

- Cuando ves que no te muestra respeto o que no te presta atención, juégale duro. Búrlate de ella. Dile que la belleza es común, que hay montones de chicas guapas en todas partes. Pero lo que realmente te impacta es cuando una persona además de atractiva es interesante, porque las personas atractivas a menudo olvidan cultivar su atractivo dentro de sí mismas, en su personalidad. La belleza no dura toda la vida, pero sí nuestro carácter y lo que nos define como personas. Cuando te preste atención, en lugar de reaccionar desde el ego, mientras le juegas duro la relajas abrazándola o diciéndole algo

cariñoso para que se ría. El humor es otro truco brillante para relajarla cuando se acaba de enojar por alguna burla que le hiciste.

- Cuando te está mostrando atención e invierte en la conversación y notas que te mira a los ojos, te sonríe y se siente atraída por lo que dices, puedes relajarte más y no aplicar tanto vaivén a lo bestia, pero sin olvidar que de vez en cuando les gusta que las vacilen, que juegues con ellas.

Actitud

El año pasado estaba pasando unas vacaciones en una isla en México, y estaba hospedado en un hotel donde habían muchos argentinos. Aquello era una jungla, eran realmente agresivos a la hora de tratar con las mujeres, e intentar conquistarlas, y recuerdo una frase que me dijo uno de ellos:

"Aquí el que no corre vuela"

Ésta es posiblemente una de las claves más esenciales para atraer a una mujer. Hemos estado hablando del push & pull y del humor, y después hablaremos de otras tantas claves que se pueden aplicar para atraer a las mujeres.

Pero adivina qué, estas claves sirven de muy poco si no las aplicas, y para ello vas tener que mostrar ACTITUD.

Y con ello me refiero a que vas a tener que actuar, de nada te sirve imaginar si van a ser efectivas todas las frases que te digo si no sales ahí fuera al mundo para comprobar si te gusta como suenan.

Pero para ejemplificarnos un poco...

Cuando estás en un grupo y te presentan a una mujer que te atrae, puedes estar pensando:

"Uff me encanta, que guapa, tiene algo en su mirada que conquista, ¿debería decirle algo? seguro que habrá venido con su novio, ¿no es ese de ahí? ¿y si le digo algo pero me manda a la mierda?"

La misma situación cuando cruzas miradas con una chica:

"¿Me está mirando a mi? ¿Le habré gustado? ¿qué puedo hacer, cual será la mejor forma de acercarme para hablarle?"

La mejor forma es caminar hacia ella, la frase o situación perfecta NO existe,

pero imagino que ya sabes lo que ocurre cuando te quedas pensando estas tonterías en lugar de caminar hacia ella, o hablarle.

Claro que lo sabes, a nosotros nos ha pasado un millón de veces, resulta que el momento se esfuma y todo lo que viene después es mierda: frustración, sentirnos mal, realmente nos jode muchísimo no haber tenido la ACTITUD de haber tomado acción.

Para darte ese pequeño empujón a actuar en lugar de pensar tanto, queremos recordarte el tema de las microacciones y cómo puedes usarlas para empujarte en situaciones donde normalmente te quedas parado y expectante.

Así que, conscientemente, la próxima vez que se te presente una situación donde te gustaría tomar acción y en la que normalmente te quedas inmóvil, toma una acción que no suponga una gran diferencia, pero al menos estarás actuando, y recuerda que eso juega directamente incrementando nuestra autoestima.

Nuestro curso más famoso en internet sobre Seducción se llama CONIMPRO (continuous improvement process) y lo llamamos así precisamente por este concepto sobre la ACTITUD, porque somos muy conscientes de que todo proceso de aprendizaje pasa por ciertas fases.

Planificar - Ejecutar - Analizar - Ajustar

Este es el ciclo correcto de acción que te permitirá trabajar en tus habilidades de forma indefinida, para que cada vez te sientas más y más orgulloso por tu forma de vida y más motivado a seguir mejorándote con el tiempo, pues cuando hayas automatizado ciertas habilidades, siempre vendrán nuevas para mantenerte estimulado.

Valor social

El valor social es todo aquello que muestras, cuentas o subcomunicas que forma parte de tu vida, y que te hace más “cool”, más atractivo. Muchas de las claves que se explican en este libro te permiten acumular más y más valor social en tu persona.

Antes de explicarte algunos ejemplos quiero que tengas clara una cosa.

En muchos casos no puedes comunicar el valor social directamente, o parecerás un fanfarrón, y eso es lo último que tienes que hacer para generar atracción. En lugar de ello, se subcomunica con tus acciones o a través de tus historias, pero sin que estos detalles sean el tema principal de tus conversaciones, sino detalles añadidos.

Hay miles de ejemplos:

- Ser “ese chico que habla hasta con las piedras”.

¿Recuerdas la clave sobre ser sociable? Para esto no necesitas más que tener el hábito de hablar con todo el mundo. Mujeres y hombres, niños y adultos, todo cuenta. Si hablas y sonríes a todo el mundo, vas a ser digno de admiración, como todas las personas que manejan bien las dinámicas sociales. No se trata de ser ingenioso, eso ya lo aprendes sobre la marcha. Se trata de hablar sin parar con la gente, pero siempre hazlo de un modo en que no esperas obtener una respuesta, esa es la forma en la que transmites cero reactividades. Además, si transmites una energía mayor a la del grupo, la gente siempre estará expectante de lo próximo que vas a decir.

- Ser persistente, cuando quieres encontrar algo o informarte sobre algo no paras de preguntar a gente hasta que consigues dar con ello. Es una actitud casi enfermiza pero que refleja exactamente el tipo de persona que eres: alguien que no se rinde ante la adversidad. ¿Esta clave también te suena,

cierto? Ciertamente, la mencionábamos antes en el capítulo sobre tener seguridad en tí mismo a la hora de afrontar desafíos. Ya ves que la habilidad para interconectar todas estas claves es lo que te llevará a la excelencia.

- Liderar grupos, estar rodeado por gente que reclama tu atención, y que valora tu opinión en las temáticas. De nuevo *“dime con quién andas, y te diré quien eres..”*

- Trabajar en la radio, hacer podcast, videos en Youtube...

- Vestir extravagante, y ser congruente con ello.

- Tener montones de amigos allá donde vas.

- Practicar deportes de riesgo, y mostrarlo en tus redes sociales.

- Viajar por el mundo, o de mochilero por tu país. Viajes en general, y demostrarlo en tus redes sociales.

Eso sí, no olvides que la belleza está en los ojos del que mira. Que una cosa en tu vida te haga más cool a ojos de la gente, siempre depende de que persona es la que observa. No todas las personas se van a ver atraídos por tus hobbies o tu estilo de vida. Así que cuando quieras definir un estilo de vida atractivo, pregúntate primero, que te gustaría que fuera lo que las personas admiraran de tí.

Antes de definir tu estilo de vida, ten seguro a qué tipo de persona quieres atraer.

Lo sé, nos repetimos con esto, pero es realmente importante que entiendas este concepto a la hora de ir cambiándote a tí mismo y definirte como alguien “más atractivo”

Siempre debe significar más atractivo PARA TI, SIEMPRE en primer lugar.

Preselección

La preselección es el interruptor sexual más potente que existe. Consiste en que si una chica sabe que otras chicas se sienten atraídas hacia ti o han tenido sexo contigo, ella también se sentirá atraída hacia ti.

He visto chicas realmente atractivas comportarse como niñas pateando cuando no han podido controlar una situación en la que el chico que les gusta conversa con otras chicas atractivas. Se comportan como niñas en estos casos intentando captar tu atención, y, dicho sea de paso, es muy divertido jugar con ellas en estos casos.

De nuevo, imagina la situación inversa.

Unos amigos vienen a decirte que han conocido a un grupo de chicas muy guapas. Todos te hablan de la misma chica, la más guapa del grupo. Pero entonces te presentan el grupo, y tu jurarías que la más guapa no era esa chica en particular. Sin embargo, al pasar el tiempo y estar charlando, te acaba atrayendo también esa chica que en principio no te había llamado la atención. Apuesto a que alguna vez te ocurrió algo similar.

Cuando alguien viene a decirte que se siente atraído por una chica, aunque esa chica nunca llamo tu atención, ¿empiezas a verla con otros ojos cierto?

Pues esto querido amigo, es la preselección. Y los efectos que puede tener a la hora de atraer a una chica son devastadores, funciona muchísimo más potente en las mujeres, pues sienten el impulso irrefrenable de querer tener el hombre de otra, hasta puntos que ni te imaginas...

El gran maestro de la seducción conocido como Mystery escribió un libro sobre como ligar con chicas 9-10 en la discoteca, y dejó muy claro en sus escritos que la forma más rápida y eficaz era ir escalando de grupo en grupo mientras te vas haciendo amigas y usar estas chicas 7-8 para captar la

atención de la 9-10 y conseguir que te prestara atención, para posteriormente jugar con todas a la vez volviéndolas locas.

Aquí te voy a contar una historia personal de MUCHAS que me han ocurrido relacionadas con este tema...

Cuando vivía en Inglaterra monte una fiesta en mi casa por mi cumpleaños, e invite a todos mis amigos a mi casa. Cuando la fiesta aún estaba empezando había unas 10 personas, entre ellas me presentaron a una chica italiana con la que encaje enseguida porque tenía muy buena energía. Una forma de aislar a la chica que me gusta es fumar, de modo que le dije que me acompañara a mi habitación para fumar, y que quería enseñarle una cosa. De ahí nos enrollamos, y mientras la gente seguía viniendo nosotros lo hicimos en mi cuarto. Para cuando nos vestimos y bajamos, mi casa ya estaba llena de gente que se preguntaba dónde demonios estaba yo (misterio añadido aquí), y el resto de la noche ya te lo puedes imaginar. Bese a otras 2 chicas en la fiesta, y al final de la noche acabe teniendo sexo con la más guapa de las que había en la fiesta, una chica muy atractiva de República Checa.

¿Y sabes que es lo más gracioso?

En realidad, “yo no le gustaba”. Durante la fiesta estuve hablando con ella y según lo que le decía a mi amiga era demasiado chulo para su gusto. Pero mi amiga (que también se sentía atraída hacia mí) le decía que no, que yo era un chico genial y muy simpático.

Todas las mujeres en la fiesta sabían que me habían enrollado con la italiana al principio, pero a las mujeres, aunque estas cosas parece que les puedan molestar, muchas veces en realidad las vuelve locas por captar también tu atención, y acelera muchísimo el proceso de tener sexo con ellas.

Formas de Aplicar la Preselección

No hay límites en lo que respecta a aplicar preselección cuando lo que buscas es solo sexo, a la gran mayoría de las mujeres no les importa que hayas besado a otras, te besarán y tendrán sexo contigo, aunque sepan que has tenido sexo ese mismo día con otras.

Pero tienes que tener cuidado de cómo aplicarla cuando estás interesado en una mujer para una relación. Si te pasas de la raya aplicando demasiada preselección puede que te descarte como compañero potencial para una relación. Aquí es donde entra de nuevo en juego el calibrado para saber añadir el nivel de preselección adecuado dependiendo de la situación.

En cualquier caso, pasar tiempo charlando con mujeres y que se vea que se sienten atraídas por tu conversación, SIEMPRE va a ser algo bueno. Ellas lo usan constantemente, les sonríen a hombres por lo que NO se sienten interesados con el fin de atraer la atención del hombre que realmente les interesa (sentimos que hayas sido en alguna ocasión ese chico que usaron para poner celoso a otro, pero ya es tiempo de ir dándole la vuelta a la tortilla en estas situaciones, ¿no crees?). Más adelante comprenderás por qué es muy importante observarlas, se puede aprender mucho más de lo que crees de las mujeres, son diosas naturales de la seducción...

La preselección, al igual que el valor social, queda genial expresada con acciones (como cuando varias mujeres reclaman tu atención durante una conversación), pero también puede ser expresada para darte valor a través de tus historias.

Sin embargo, no debe expresarse de una forma directa con palabras:

“Ayer estuve con 2 amigas en un local y me la pasé tremendo, estaban como locas bailando conmigo y fue genial, no se a cuál de las dos elegir porque me encantan las dos”

Prueba a decir algo así a una mujer y veras que estas quedando como un fanfarrón. La forma elegante de mostrar preselección es a partir de tus acciones primero, o sub comunicándola en tus historias sin que sea el tema principal.

- *“Ayer estaba paseando con 2 amigas, cuando de repente en una cafetería 2 chicos empezaron a pelearse en una cafetería, tuvo que venir la policía y todo para detenerlos, se armo una buena..”*

- *“ohh.. vaya.. bla bla bla.. oye y quien son esas 2 amigas?”*

- *“ohh, 2 chicas muy simpáticas que conocí el fin de semana pasado” y aquí cambio de tema, dejándole todavía preguntas en su cabeza sobre quien son.*

¿Captas la idea? Aunque la chica se sienta intrigada por saber más yo le cambio de tema para seguir generando misterio, aprovechando la situación al máximo.

Cuando tengas amigas a las que puedes usar como preselección mientras otras te observan:

- Abrazalas, cogiéndolas en peso de forma cómica.
- Acércate para hablarles en el oído, para que desde fuera se piense que estáis compartiendo secretos.
- Chócale la mano o juega al pulso chino.
- Baila con ellas.
- Pásales el brazo por el hombro mientras hablas con ellas. Esto queda también muy atractivo cuando estás en grupo. Le pasas la mano por el hombro a tu amiga que tienes junto a ti mientras te diriges al resto del grupo.

Intenta aumentar tu círculo de amistades en lo que respecta a las mujeres. Basta con que apliques un poco de humor y des a entender que tienes novia o pareja, ellas se relajarán y estarán encantadas de charlar contigo. Las ventajas de tener amigas son infinitas, yo siempre que salgo de fiesta voy en un grupo donde soy yo y otro amigo, y siempre hay más chicas que chicos.

¿Crees que voy a salir de fiesta como lobo solitario, sin aprovechar las ventajas que tiene ofrecer preselección solo con tus compañías?

El valor de la honestidad.

Este es Un truco que pocos conocen y que las mujeres ni siquiera saben manejar, con este truco las vas a dejar boquiabiertas y sin saber cómo manejar la situación.

Todas las mujeres lo afirman, están hartas de hombres que mienten todo el rato, que no las respetan y que no saben ser sinceros.

“si me da igual que te hayas ido de fiesta con tus amigos, lo que me jode es que me mientas”

Pasé años siendo el típico chico malo que vuelve locas a las mujeres. Manejando siempre 3 o 4 follamigas (amigas con derechos) y novias a la vez, siempre les mentía y ocultaba la realidad de mis hechos. Estaba enredado en esa espiral de mentiras y todo era por una sencilla razón: no haber ido con la verdad por delante desde el principio.

Después de putear muchísimo a mi antigua novia, engañándola mientras llevaba una doble vida, constantemente en tensión para no ser pillado in fraganti, me di cuenta de que no quería seguir siendo así. Que quería convertirme en alguien honesto, que no tuviera problema en decir la verdad sobre sus aventuras. Alguien con la conciencia tranquila.

Eso me propuse y en eso me he convertido.

A día de hoy, soy un 99% honesto con las mujeres, digámoslo así. Cuando me preguntan si tengo novia, les digo la verdad:

“Tengo una relación abierta donde a veces entran más chicas”

Tengo este tipo de relación porque es lo que encaja conmigo. Soy de los que cree que la infidelidad es algo muy complicado a largo plazo, y somos todos humanos. Lo veo en todas partes, parejas que se ponen cuernos constantemente, nunca he querido eso para mí y por eso he buscado algo que encajara conmigo.

Entre los 18 y los 25 habré tenido unas 10 relaciones formales, y ninguna de esas chicas mantiene el contacto conmigo, y no lo hacen porque fui un capullo con ellas, y las engañé constantemente. Pero desde hace años cambie mi modo de ser, y ahora ninguna mujer puede venir señalándome con el dedo para decirme que soy un capullo (o si lo hacen me da igual, tengo la conciencia bien tranquila), porque siempre intento ir con la verdad por delante.

Así que, para empezar de un modo sencillo, te propongo un ejercicio. Inténtalo con una chica que no te importe tanto, se totalmente honesto con ella. Si recién la estas conociendo di algo como lo siguiente:

“no busco algo inmediatamente formal, simplemente tengo curiosidad por conocerte, todo lo que venga después viene de una forma natural, quizás acabemos siendo amigos, novios, o nada”

Si te estás viendo con alguna otra chica y te lo pregunta, responde con sinceridad, o simplemente di que no te sientes cómodo contestando a esa pregunta,

¿qué pasa, ella no tiene secretos contigo?

Se quedará muy sorprendida, a lo que puedes continuar diciendo

“valoro la honestidad por encima de todo, y si bien muchas personas no están preparadas para eso, prefiero ser así, sin mentiras, me ahorro muchos

quebraderos de cabeza y me permite ser yo mismo”

Esto también lo uso para cuando llega el momento de alguna pregunta comprometedoras:

“no hagas preguntas cuya respuesta no te gustaría escuchar”

Quizá ahora no veas las ventajas, pero si comienzas a definirte como un hombre honesto, que siempre va con la verdad por delante, aunque duela, y eres congruente con ello, ellas ni siquiera van a saber manejarlo, y se van a sentir admiradas por tu valor y entereza.

La honestidad es algo que escasea en los hombres, por tanto, si empiezas a aplicarla y la defiendes siempre con tus palabras, se van a sentir muy admiradas y contentas de tener a alguien como tú en sus vidas.

"¡Por fin un hombre atractivo que no es un mentiroso!"

Personalización

Evita los silencios aburridos. Ten algo siempre de lo que hablar.

Esto es algo que ocurre en todas las relaciones entre personas, ya sean de amistad, amor o negocios.

¿Por qué se asocian personas?

Porque encuentran cosas en común. Si aceleras este proceso en la medida en que puedas, vas a encontrar grandes beneficios en ello.

Concretamente en la seducción, y salvo casos excepcionales como ambientes locos de fiesta y chicas cuya actitud se sale de lo normal, vas a tener que encontrar cosas en común con una chica para poder escalar a un nivel superior, y, dicho sea de paso, te van a ayudar a sentirte más a gusto con la chica y a disfrutar más de su compañía.

Esta clave va en estrecha relación con un factor a tener muy cuenta: evita los silencios. Si se provocan silencios incómodos la otra persona va a sentir que quiere escapar de esa situación y lo más fácil es simplemente irse.

Es sencillo, nuestro cerebro siempre elige la opción sencilla. Para evitar este tipo de situaciones solo tenemos que seguir hablando generando humor. A veces nos encontraremos diciendo tonterías, pero créeme, es mejor que un silencio (a menos que el silencio se pretenda combinándolo con un contacto visual directo para ponerla nerviosa, avergonzada en el momento indicado, cuando ya se está generando atracción entre ambos).

Simplemente prepárate unas cuantas frases comodín para continuar cualquier conversación de forma cómoda. Y de paso aprovecha esta ruptura de silencios para buscar afinidades con esa chica, y cuando las encuentres,

explótalas en la medida de lo posible. La personalización es algo no tan importante cuando sales de fiesta, pero se hace crucial cuando conoces chicas en tu día a día. Hay varias formas de averiguar cómo es una chica para encontrar cosas en común con ella:

- *“Todas las personas creen en algo, religioso o espiritual. ¿En qué crees tú?”*

- *“Cuéntame una de esas situaciones que te ponen la cara roja como un tomate y pasas mucha vergüenza.”*

- *“¿Cuánto duraste como máximo en una relación?”* A partir de aquí te puede contar muchos detalles sobre su pasado.

- *“Imagina que te toca la lotería, 10 millones de euros. Pasas el próximo año viajando a todas partes y comprando todo aquello que siempre has querido. Pero tras pasar el tiempo ya has ido a todas partes y has comprado todo lo que has querido, ¿entonces qué? ¿Qué te gustaría hacer en tu vida una vez cuentas con libertad para ello?”* Esta pregunta es muy interesante, para averiguar los sueños de una persona, si le quitas lo de tener dinero y viajar, todos tenemos sueños particulares, y está bien que los averigües.

- Si te dieran a elegir entre 3 superpoderes cual sería entre: volar, leer la mente o ser invisible.

1. Volar: espíritu viajero y aventurero.
2. Leer la mente: persona cotilla que se interesa por saber lo que piensan los demás.
3. Ser invisible: persona que busca pasar desapercibida y que no le gusta ser el centro de atención.

No existe una respuesta mala, digamos que así averiguas que tipo de chica es en función de su respuesta, y puedes premiarla diciendo que ha respondido bien, o decir cuál hubiera sido la respuesta perfecta según tu propio criterio. Y si intenta justificarse con su respuesta para que no estés tan decepcionado, buena señal, quiere impresionarte...

- Afirmaciones generales. Este tipo de frases te permiten hacer una afirmación genérica que puede volverse más específica a medida que vas conociendo a la persona, y os permite crear más y más confort entre los dos:

- Pareces una chica muy tímida al principio, pero creo que eres de esas personas que cuando coge confianza luego no para de hablar ni por un instante.
- (cuando tiene cara angelical) Sabes, creo que te gusta llevar una cara angelical, como de niña que jamás ha roto un plato, pero en el fondo eres un pequeño diablo que siempre anda haciendo travesuras...
- Te ves como una persona muy emocional, parece que le pones pasión a aquello en lo que piensas, pareces la clase de amiga en la que se puede confiar... (aquí te anticipas a esa clásica frase diciéndola tú *“vas a ser una gran amiga...”*)
- *“Siento que eres una chica genial, que pretende no destacar demasiado, pero a veces parece que quisieras volverte loca y dejarte llevar por tus impulsos sin importar lo que la gente pensara”*.
- *“Cuando has dicho eso ultimo tenías una cara de bisexual que no veas...”*. Siempre digo algo como esto para calibrar su respuesta y ver qué tan abierta está a la posibilidad de besar a otras chicas y hacer tríos.

Vulnerabilidad, y cómo combinarla con la imagen de chico malo.

Que no se te olvide una cosa. Aunque a las chicas les gusta el chico malo, en el fondo la mayoría no lo quieren como novio. La fantasía concreta de una mujer en lo que respecta a este tema, se parece mucho a lo que encuentras en las películas y telenovelas:

1. Chica conoce a chico malo. Se enamoran, pero en el proceso, existe algo complicado que pone trabas y dificultades a la historia.

2. Chico malo es difícil de tratar, complicado, pero al final cambia por ella, porque su amor hacia ella es más fuerte que su pasado o sus problemas.

¿Quieres un ejemplo? Lo tienes en las películas de Crepúsculo (Twilight). 2 chicos malos y alfas de grupo que se enamoran por una chica que, debemos decirlo, no tiene nada de atractivo. Este amor los hace cambiar y darlo todo por esa chica.

Pues bien, si le ofreces a una chica esa mezcla de malote con chico que tiene sentimientos, es una bomba que estalla en su cerebro provocando la mayor de las atracciones.

Desde aquí, tenemos 2 opciones:

- Si te consideras un buenazo, que hace todo lo que ellas dicen y te preguntas como ser un chico malo, te recomiendo especialmente las claves “Añade dificultades”, “Aprende a rechazar gente”, “Lenguaje corporal”, “Push & Pull”, “Actitud” y “Exprésate sin miedos”.

- Si por el contrario te consideras un chulo, el tipo de chico que nunca refleja sus sentimientos, te recomiendo un par de prácticas a continuación.

¿Pero cómo se transmite vulnerabilidad? Muy sencillo, a través de tus historias, o expresando en voz alta que te preocupas por una persona o un tema en particular. La mayoría de hombres rehúsan el expresar sus sentimientos delante de nadie, esto es un error total. No me importa que tan macho seas, te estoy diciendo que, si combinas ser un chico malo con mostrar

tu lado humano, la volverás loca.

1. Un ejemplo bueno es que cuando te preocupe algún miembro de tu familia o amigo, simplemente exprésalo y transmite tu preocupación por esa persona.
2. Si tienes alguna mascota, habla sobre ella y di lo muchísimo que la quieres.
3. Un abridor que solía usar era:
 1. *“Ey disculpa, conoces alguna librería?, Ella te recomienda bla bla bla”*. Y entonces le dices: *“Es que veras, esta semana es el cumpleaños de mi abuela, ¡esta echa una campeona no parece la edad que tiene! El caso es que es una obsesa de los sueños, le encanta analizarlos, así que he pensado que si le puedo encontrar un libro que describa los sueños le puede hacer bastante ilusión”*. Aquí, para equilibrar, después siempre voy a jugarle duro hablándole de algo que me gusta de ella, siendo más atrevido para que vea mi otra cara.

¿Entiendes la idea?

Busca siempre el equilibrio. Si eres demasiado bueno y siempre te tratan como a un amigo, es hora de que te pongas pila. Si eres un malote que nunca expresa sus sentimientos, encuentra cómo hacerlo de forma que les muestres que también tienes tu corazoncito, y estás dispuesto a luchar al máximo por aquellos a los que quieres.

Añade dificultades

A todos nos gusta que nos lo pongan difícil. Es el clásico tema en las telenovelas colombianas. Y, dicho sea de paso, a nosotros también nos ocurre. Dime que no has estado alguna vez loquísimo por una chica con la que casi no puedes quedar, porque tiene sus complicaciones, y cuanto más difícil era más te gustaba. Por no hablar del sexo, cuanto más difícil nos lo ponen, más nos gusta la chica.

Si por el contrario esa chica nos lo da todo en la cama, perdemos interés.

A veces, cuando tengo una primera cita, estoy hablando como un par de horas con la chica. Sin previo aviso, de repente digo algo como *“ostras, tengo que irme lo siento, he olvidado que tenía que hacer una cosa, gracias por la charla”* y sin dar más detalles me voy. Esto lo hago para generar en su cabeza mil dudas de porque me he tenido que ir, pero no sin antes haber creado confort y escalada con ella antes de irme.

Poner barreras siempre va a provocar su atracción por ti, y hay muchas situaciones donde puedes hacerlo:

- *“Me encantas, pero nunca vamos a ser más que amigos, somos demasiado parecidos”* (mientras la abrazo).
- *“He apostado con una amiga que tengo que estar un mes sin tener sexo. Estoy seguro de que me va a estar enviando tentaciones para que pierda mi apuesta...”*
- *“Eres un poco peligrosa, no sé si debo confiar en quedarte contigo otra vez”*.
- Cuando te toca... *“señorita por favor, no sea usted tan osada, soy un chico tímido no estoy preparado para estas cosas”* (esto siempre hace que se meen de la risa, porque no soy nada tímido en la realidad)

- Cuando os besáis, ponle freno y apártala *“ufff.. cariño, no vayas tan rápido que soy débil...”*

- Cuando quedéis para veros en una tercera o cuarta cita, plántala un par de horas antes diciendo que te ha surgido un imprevisto, y que os podéis ver otro día...

¿Coges la idea? De nuevo intentamos darle la vuelta a la tortilla, y ponerle freno siempre que podamos para provocar su deseo por continuar. Pasa con ellas y con nosotros, con todo el mundo, es puro enfoque psicológico, y un arma que ellas usan constantemente, ¿por qué no íbamos a aprovecharnos de semejante elemento de atracción?

Incítalas con retos y desafíos.

Esta clave es una bomba amigo mío. Una auténtica bomba si sabes bien cómo usarla. Las mujeres responden muy bien según a que desafíos. Y esto va estrechamente ligado a condicionar su comportamiento. Y aquí te explico algunos ejemplos:

- Cuando salgo con mi chica a conocer otras chicas, a veces me he encontrado con chicas que nunca han hecho un trio, pero se sienten curiosas. Cuando llega el momento en que escalamos hacia el beso, la chica siempre se pone nerviosa ante la idea de besarnos a los 3 a la vez, pero yo siempre la provoco con comentarios del tipo:

1. *“No te preocupes, si no te sientes preparada...”* (mientras sonrió)
2. *“Tranquila, podemos dejarla para el año que viene, o la próxima vida...”*

- Esto también lo digo como parte de mi escalada, y lo aprendí de un amigo al que le gusta mucho provocar la situación en la que ella lo acabó besando a él. *“Lo que realmente me impacta son las chicas con mucha personalidad. Aquellas que no esperan el momento del beso, si les gustan te besan ellas mismas, porque sienten ese IMPULSO y se dejan llevar por él”*. No todas toman la valentía de besarme, pero es muy buen juego teniendo en cuenta que estás diciendo en voz alta lo que te gusta, y por tanto ella se va a sentir a prueba. Con esto, estará más que dispuesta a besarte cuando llegue el momento, si es que no lo hace por si misma... Bastará con que te acerques a su boca y ella será la que tome el paso final lanzándose a besarte.

- Te voy a contar otro ejemplo que me ocurrió hace poco. Me encontraba en Praga pasando unos días y conocí a una chica en la calle, tras una charla quedamos para más tarde, aunque al rato me di cuenta de que no teníamos demasiadas cosas en común. Igualmente se vino a casa y estuvimos hablando sobre varias cosas, le dije varias veces durante la cita que se veía muy virginal, que parecía que no había roto un plato en su vida, pero que igualmente me caía bien (push&pull). Era verdad, no me atraía demasiado por su personalidad. Y lo que ocurrió al final es que estábamos tumbados y se iba a quedar a dormir, y me bajo los pantalones, y me hizo un sexo oral tan bestial como pocas veces he visto. Nada de esto hubiera ocurrido si no la hubiera desafiado diciendo que parecía muy virgen, pues lo que pretendía haciéndomelo era que se me quitara ese concepto de “virgen” que tenía sobre ella.

¿Ves el resultado? Estás aprendiendo información privilegiada que las mujeres NO QUIEREN que sepas. Información que han intentado censurarme en plataformas como Udemy. Y es que realmente se puede condicionar el comportamiento de las personas con tus palabras. Sólo confiamos en tu capacidad de usar estas estrategias para hacer el bien, recuerda que cimentamos nuestros principios en la Honestidad.

Anticípate a sus movimientos

Hay un montón de trucos que las mujeres usan. Son listísimas en el arte de la seducción, y lo tienen de forma natural. Muchos trucos los aprendemos

de ellas, y lo positivo es que podemos usarlos antes de que ellas lo hagan, adelantarnos a sus movimientos.

Con esto, lo que vas a lograr son varias cosas:

- Colocarte en la posición de premio, antes de que ella lo haga.
- Testearla, hacer que se cualifique. Este es un paso muy importante antes del beso. Se tiene que ganar la escalada que vas a hacer después. Si buscas besarla sin que ella se lo haya ganado, creará que lo haces con todas.

Hay muchos ejemplos de aplicación donde podemos invertir la situación poniéndonos a nosotros mismos en una posición ventajosa:

- En el abridor, suelo abrir diciendo que me parece muy atractiva, que espero que no tenga una personalidad aburrida. Y lo siguiente que digo es algo como

- *“Nunca se sabe, quizás dentro de 5 minutos estoy pensando – ¡por dios! ¡que alguien se lleve a esta señorita, es insoportable! pero como nunca se sabe a quién puedes conocer, siempre creo que es bueno ver lo que va a pasar”.*

- En la disco siempre les digo al besarlas *“quiero que sepas que no busco una noche de sexo sin sentido. ESO NO ME INTERESA. Si me fuera contigo a casa seria para desayunar al día siguiente, no para que me uses como un juguete sexual y luego me tires. Sé que no suena un concepto muy moderno, pero me he cansado del sexo sin sentido, ya tuve demasiado de eso en el pasado.”* Esto realmente les encanta, pero te pedimos que seas honesto, no les digas esto si realmente lo que estás pensando es usarlas y tirarlas como a un pañuelo...

- Cuando dice algo que te gusta *“ohhh eres un amor, vas a ser mi hermanita pequeña..”* o *“ohh me encantas, creo que vamos a ser muy buenos amigos”*. Les encanta decir esta mierda a los hombres, así que adelántate y se tu quien lo diga.

- Al despedirme siempre suelo decir “*nos vemos, o quizá no... el destino decidirá*” clásica frase que a ellas les encanta y alguna me dijo en el pasado.

Se atrevido. Entiende la diferencia entre eso y ser baboso.

Quiero explicar este concepto para que te quede bien claro, si bien ya lo hemos mencionado brevemente antes. Hay una gran diferencia entre ser atrevido cuando le hablas y ser un baboso. En los dos casos hablas sobre lo que te atrae de ella, pero nunca queremos decirlo de forma que se sienta intimidada.

Cuando ya transcurren ciertos minutos y quieres expresarle lo que te gusta, nunca debes olvidar varias cosas.

- El proceso es muy simple. Las miras fijamente durante un momento mientras lo dices, o te acercas a su oreja para susurrárselo. Después retiras el contacto visual, no hagas que se incomode demasiado. Y una forma muy elegante de diferenciarte siendo atrevido es usar vocabulario formal.

- “*Cuando te miro a los ojos me siento un poco abrumado*”.
- “*Veo mucha picardía en tu mirada...Creo que voy a salir corriendo señorita...*”
- (cuando tiene los pechos muy grandes) “*Cuántas personas te han hablado hoy sobre el tamaño de tus pechos?*” (mirándola a los ojos)

fijamente). Continúa con *“tiene que ser un poco frustrante, el querer sentirte guapa y verte bien, pero a la vez tener que lidiar con toda esa gente que te hace sentir incomoda por ponerte guapa”*

- *“Acabo de darme cuenta de que aún no te había mirado el culo...”*
 - *“jajaja ¿y cómo es?”*
 - *“yo soy un caballero, no hablo de esas cosas”* (ejemplo de frase de humor, la debes decir totalmente serio)
- (me acerco al oído) cuando sonríes de esa forma estas mucho más guapa... y hago el gesto de silencio poniendo el dedo en mi boca *“xssss...guarda el secreto”*, eso les encanta.
- (me acerco al oído, o la huelo el cuello) *“tienes un olor que me recuerda a algo, pero aun no consigo recordar el que...”*. Se suelen sobresaltar a veces con esto, no dejes que se te contagie, mírala con naturalidad, **como si no hubieras hecho nada fuera de lo común.**
- Aplica en general un lenguaje formal *“te ves muy atractiva con ese vestido”* en vez de *“estas muy rica”*, *“verte sonreír así me hace sentirme tentado a muchas cosas...eres muy peligrosa”* en vez de *“me gusta tu sonrisa”*.

¿Lo coges? ¡Se original! Acuérdate de la clave sobre diferenciarte como hombre. Y el usar vocabulario formal, educado, es la clave cuando vas a decirle algo que te gusta sobre ella.

Se impredecible

Debes sorprender con tus acciones, no hay nada más aburrido en el mundo que una persona predecible. Tengo montones de ejemplos que contarte:

- Cuando me aburro y la gente habla de otra cosa o estamos esperando a alguien, a veces me da por pararme sobre mis manos. A veces cuando hay tertulia de grupo me gusta levantarme e irme al aseo, o fuera a charlar con alguien por teléfono. Me gusta ausentarme de los grupos para que se me eche de menos, y este es un buen truco que tú también puedes aplicar.

- A veces cuando llueve me gusta quedarme parado bajo la lluvia, y si me preguntan, digo que siempre me gusto hacerlo desde pequeño y no voy a cambiarlo simplemente porque nadie lo haga. Yo no sigo masas, me sigo a mi mismo.

“¿Cuánto hace que no bailas bajo la lluvia, se te ha olvidado cómo divertirse?”

- A veces me gusta hacer preguntas inesperadas y estúpidas:

- ¿Cuántas tazas de azúcar te llevarías a la luna?
- ¿Si pudieras elegir cuantos años vivirías, cuál sería el numero perfecto?
- ¿Cómo llevas tu espiritualidad?

- Cuando se me mete una canción en la cabeza la tarareo todo el día, a veces la gente me dice “estas todo el rato con la misma canción” y yo solo la sigo cantando o silbando. Silbar es otro estímulo que hace pensar a la gente en todo momento que te estás divirtiendo.

- Saluda de forma cómica, eufórica como si fueras un payaso a los niños que te encuentres, o a cualquier persona, y harás reír a la gente de tu entorno.

- Otro truco que te voy a contar siempre lo hago en la escalada con una chica, y es un truco que la mayoría no aplica. Dicho truco lo hago cuando traigo a la chica a mi habitación. En lugar de sentarme en la cama para iniciar la escalada, dejo que se siente donde quiera mientras sigo hablando haciendo cosas. Si es su cuarto me pongo a preguntar sobre las cosas que tiene, o echo bromas sobre las cosas que encuentro, mientras me paseo de aquí para allá. Cuando llega el momento en el que quiero besarla, le cojo la mano para que se levante y la beso, poniéndola contra la pared, y es ahí mismo donde la empiezo a desnudar y le meto mano, no en la cama. Puede parecer una estupidez, pero no lo es, a todos nos encanta lo impredecible, y además te ayuda a reducir su resistencia de última hora. Apúntatelo y pruébalo, te prometo que este truco es muy efectivo. Dicho sea de paso, cuando ya tengas confianza sexual con la chica, no dudes en buscar baños públicos, parques, playas privadas o cualquier sitio donde podéis intimar con un toque de

aventura, aunque esto siempre depende del tipo de persona que seas.

Clave Final: ¿Va este curso a cambiar mi vida?

Henry Ford, fundador de la compañía de coches Ford y padre de las cadenas de producción modernas afirmaba en una de sus frases famosas.

“Tanto si crees que no puedes hacerlo como si crees que puedes, de cualquier forma, estarás en lo cierto”.

Al final somos nosotros los que forjamos nuestro propio destino, y esto te lo aseguro. Esta es la mejor noticia que podían darte, porque no te engañes, sea lo que sea en lo que te vayas convirtiendo en un futuro próximo, es el directo resultado de las acciones que tomes de ahora en adelante, igual que lo que eres ahora define cómo has pensado sobre ti hasta ahora....

¡Feliz viaje!

¡Gracias!

Gracias por adquirir este libro. Esperamos haberte estimulado lo suficiente para aplicar muchas de las claves mencionadas e ir comprobando como te vas convirtiendo poco a poco en esa persona tan atractiva que siempre has deseado ser.

Disfrútalo, el proceso es realmente gratificante, me siento muy orgulloso

de poder inspirarte a mejorar tu propia existencia y estar más orgulloso de ti mismo.

Ahora que ya has llegado al final del curso, te pedimos que realices una sencilla labor y nos dejes una reseña en este libro usando tu perfil de Amazon Kindle, siguiendo este link:

https://www.amazon.es/review/create-review/ref=dpx_acr_wr_link?asin=B07HWSWQ47 El valor de la reseña y puntuación es decisión tuya, pero ante todo lo importante para nosotros es contar con tu opinión, para que futuros lectores de este libro puedan ser conscientes del aporte que podemos proporcionar.

¡Gracias por tu tiempo y tu atención!

Son tiempos de cambio...

Más Contenido

Y ahora déjanos inspirarte a seguir tomando acción, mostrándote los Video Cursos Más Destacados en Nuestra WEB.

Proyecto **CONIMPRO: Nuestra Videoteca de la Seducción**, donde verás Cómo Aplicamos Cada Clave Explicada en Este Libro, con MÁS de 6 Horas de Interacciones Analizadas para que Aprendas de Primera Mano el Proceso de Conocer y Conquistar Mujeres en tu Día a Día. Accede en el Siguiete Link:

<https://www.seduccionhonesta.com/p/seduccion-infield>

Proyecto **Habilidades Sociales: 3 Cursos en 1** donde hemos añadido Todos Nuestros Aportes Sobre Habilidades Sociales, Para Romper Tus

Miedos y Vencer tu Timidez a Interactuar con las Personas. Accede en el Siguiete Link:

<https://www.seduccionhonesta.com/p/habilidades-sociales-mejora-tu-confianza-y-autoestima>

Proyecto Biblioteca de la Seducción: Nuestra Colección de Libros Resumidos, de la mano de los mejores Maestros de la Seducción de la Historia. Una Colección de Valor Incalculable. Accede en el Siguiete Link:

<https://www.seduccionhonesta.com/p/biblioteca-de-la-seduccion>