
JOGO ALFA
COMO ATRAIR E SEDUZIR MULHERES LINDAS

AVISO IMPORTANTE

Este livro é GRATUITO. Se você o comprou você é um idiota e você foi ENGANADO. Somente os nosso cursos em formato de vídeo e consultoria são pagos.
Se você pagou por esse ebook envie um email para contato@jogoalfa.com.br.



Grande abraço e que a sedução e o desenvolvimento pessoal transforme a sua vida !

De seu amigo,
Eduardo Moltisanti

SOBRE ESTE LIVRO

Este livro foi revisado de acordo com as novas alterações na ortografia da língua portuguesa.

Logo serão encontrados nesta obra novas ortografias e verbetes como "megassena", "neorromântico" que embora estranhos para grande parte dos brasileiros estão corretos.

Autor: Eduardo Moltisanti (F M T INTERNET - CNPJ: 6.728.656/0001-65)

Advertência

Este livro é escrito para portadores de pênis que querem se tornar verdadeiros homens e sedutores. Ignorar as palavras contidas neste livro pode fazer com que você continue sendo um verdadeiro fracasso com as mulheres. Ou até mesmo um verdadeiro corno, um chifrudo, com predileção por zoofilia.

"Mulheres nunca são desarmadas com elogios, homens sempre são desarmados. É essa a diferença entre os sexos."
(Oscar Wilde)

Dedico este livro a todas as mulheres que conheci e que ainda vou conhecer. Dedico a todos os homens que tiveram dificuldades no departamento amoroso, aos gamersmaníacos, aos webdesigners e aos programadores que viveram grande parte de suas existências trancados em quartos escuros, programando e criando sites e jogos e movendo a raça humana para a frente. Também dedico este livro aos punheteiros de plantão e almejo que até o final deste livro vocês larguem essa prática solitária e possam iniciar uma vida de haréns e poligamia.

Dedico este livro ao meu grande amigo/irmão Pablik. Sem ele o Jogo Alfa jamais teria sido criado e esse livro

jamais seria escrito. Dedico também esta obra a memória do meu falecido meu falecido pai Oscar que infelizmente deixou este mundo em 2010 e não pode presenciar a criação do Jogo Alfa e do meu trabalho. Um grande abraços a todas as pessoas maravilhosas que me ajudaram diretamente ou indiretamente neste projeto como Andreia P, Zegui T, Vinicius T, Kramm, Sbizera, Marafigo, Bárbara M. e Carine R que me apoiaram na construção desta obra e na criação do Jogo Alfa. Como dizem, família vem por acaso, amigos são os irmãos não consanguíneos que escolhemos.

Introdução

Eu não tinha nada de especial. Era um garoto com déficit de atenção, com sérios problemas de sociabilidade, e sofri bullying durante grande parte da minha infância/adolescência, numa época em que este conceito sequer existia.

Passei a maior parte da minha infância jogando videogames no meu quarto escuro. Era um verdadeiro viciado em videogames e os usei, assim como o cinema e a literatura, como refúgios e portos seguros contra o bullying, a tristeza e o desprezo que a sociedade tinha por mim. Tudo por eu não saber me comportar, ser tímido, estranho e socialmente descalibrado. Apaixonei-me várias vezes durante a minha adolescência, mas nunca fui correspondido. Em 2004, fui estudar na Alemanha através de um programa de intercâmbio. Comecei a me soltar e a perceber, por osmose, que o sucesso com as mulheres não vem do que você é como pessoa, e sim do modo como você se comunica com as mulheres e o que você faz. Desde então, tenho devorado todos os livros possíveis sobre psicologia, linguagem corporal, microexpressões faciais e comportamento humano. E, em 2007, estabeleci um compromisso comigo mesmo que iria arrumar esse departamento da minha vida e compreender esse universo que para mim, até então, era incompreensível: o universo da sedução.

Não importa o que aconteceu com você no passado, isso é irrelevante. Vamos imaginar que a sua vida é uma rua que está infestada de ovos podres, estrume de vaca e sujeira. Tenha em mente que um dia o calor pode aumentar a partir do asfalto, o tempo pode fechar e uma forte chuva vai levar tudo isso embora. Tudo: todas as mágoas, traumas, opressões, humilhações e medo irão embora, nada é para sempre. Num mundo regido pelo fenômeno da impermanência, nada dura para sempre, sejam coisas boas ou ruins. Principalmente quando criamos CAUSAS DIFERENTES, que geram REAÇÕES DIFERENTES e CONSEQUÊNCIAS DIFERENTES, culminando em mudar a nossa realidade e nossas vidas. Mas, novamente, nada dura para sempre. Você pode se casar com uma coelhinha da playboy, mas um dia ela ficará gorda, feia e velha, com uma bunda toda recoberta de estrias.

Sempre gostei de recitar as palavras de um dos meus mentores. Ele diz: "O que um homem pode fazer o outro também pode; e se você fizer o que sempre fez, vai conseguir o que sempre conseguiu". A minha vida mudou a partir do momento que montei um plano para praticar a sedução e resolver esse departamento da minha vida. Demorou um pouco, mas consegui.

Digo mais: a verdadeira mudança começa quando você olha no espelho, aceita que é um fracasso social e que precisa mudar. Então, você cria um plano de ação

e sai de casa com o intuito de desenvolver suas habilidades sociais ao ponto da maestria. Ressalto ainda que essa transformação só terminará no dia que você acordar de manhã, olhar no espelho e não se reconhecer mais. Será quando você terá evoluído e se tornado um verdadeiro sedutor.

Não existe uma pílula mágica! Várias "empresas" de sedução tentam vender bootcamps (eventos nos quais você aborda mulheres com a observação e a orientação de um instrutor) mágicos afirmando que em três dias você se transformará. Isso, definitivamente, é tão real quanto as lendas da fada do dente e do coelhinho da Páscoa. Os maiores sedutores ocultam seus truques e métodos para o público em geral, fazendo com que homens que queiram ter sucesso com as mulheres paguem milhares de reais por consultorias ou bootcamps individuais.

A comunidade da sedução virou um circo, um show de horrores. Muitos homens estão usando a programação neurolinguística (PNL) para pegar mulheres – nada contra a PNL, ela mudou a minha vida! O problema é que esses "professores" de sedução que estão ensinando PNL estão fazendo isso de maneira equivocada, chegando ao cúmulo de estabelecer padrões de PNL para o aluno e receitar um "padrão milagroso mágico" que deveria fazer a mulher abrir as pernas. Isso não aconte-

ce, porque os alunos não aprenderam hipnose e sequer a PNL corretamente. É como uma receita de bolo, mas as chances de funcionar são ínfimas.

Quando há uma vontade, há um caminho que deve ser trilhado. Não posso afirmar com exatidão quanto tempo demorará para você se tornar um sedutor. Alguns aprendem sedução em seis meses; outros demoram um ano; outros, dois anos. Lembre-se que o tempo é irrelevante, o que importa é o seu desenvolvimento. Abordar as mulheres é UMA AÇÃO TOTALMENTE MECÂNICA, é igual a uma academia de musculação.

Isso significa que se você abriu (sinônimo para abordar a menina ou chegar na menina) cem mulheres em um mês e parou por um mês, você terá que recomeçar do zero. Se você pratica há dois anos e parou de praticar, a mesma coisa acontece, com a diferença que você conseguirá retomar esses dois anos em alguns meses. Porém, não será como se você tivesse continuado, é algo totalmente mecânico, então você tem que abordar mulheres toda semana, senão você irá regredir. O mesmo acontece quando você começa a namorar e depois volta ao mercado dos solteiros: você regride novamente. A sedução tem que ser praticada com uma disciplina espartana semanal. Não importa o lugar, aborde!

Este não é apenas mais um livro de sedução. É o manual definitivo do macho alfa, que veio para ficar.

No decorrer dos capítulos são citados alguns textos que VOCÊ PRECISA LER e atividades que você PRECISA PRATICAR para ter sucesso com as mulheres. Eu não os escrevi à toa, eles têm um propósito. E uma coisa eu garanto: se você se dedicar e fizer tudo o que digo neste livro, sua vida irá mudar. As missões e atividades que você deve praticar estão ao final de cada capítulo.

Que a sedução e as dinâmicas sociais enriqueçam a sua vida!

Eduardo Moltisanti

Capítulo I -

O nascimento de um novo homem

Algumas palavras sobre a mudança

Muitos alunos, quando começam seus treinamentos comigo e eu lhes mostro como devem olhar para uma mulher, o que devem falar, como devem abordá-la e todas as técnicas de sedução, repetem a clássica frase: "Eu não posso fazer isso". Indago, então, por que eles não podem fazer as tarefas que propus? E eles respondem exatamente a mesma coisa: "Porque não sou assim, eu não falaria dessa forma, esse não sou eu, só quero que as pessoas me amem pelo que sou".

O objetivo, todavia, é exatamente esse. Mudar é fazer coisas que você normalmente não faria, é fazer essas novas coisas até que elas se incorporem ao seu NOVO EU. Você não nasceu alcoólatra, do mesmo modo que você não nasceu viciado em videogame. E, seguindo essa linha de raciocínio, você não nasceu sendo um fracasso ou um sucesso com as mulheres, você se tornou isso, conscientemente ou não.

Como explicarei nos próximos capítulos, as mulheres só querem uma coisa de você: a sua segurança. E, a partir do momento que parar de transmitir segurança para elas, você se torna um verdadeiro e completo merda aos olhos delas e provavelmente vai levar um pé na bunda ou será trocado por outro macho. É duro digerir

e aceitar isso, mas é o que vai acontecer. O problema da frase "eu só quero ser eu mesmo" é que, além de ser estúpida, é extremamente limitada. Isso insinua que as pessoas são como elas são e não podem mudar. Há outro problema nessa frasezinha babaca: "ser você mesmo", para algumas pessoas, implica em ser um homem carente, inseguro e incapaz de subcomunicar sexualidade e confiança para uma mulher e para os outros ao seu redor.

Ninguém gosta das pessoas pelo fato de elas serem boas ou más. Um ser humano gosta do outro pelo modo como esse outro ser humano o faz se sentir. A maior prova disso é quando você tem um amigo de infância e, do dia para a noite, o cara começa a ficar triste e deprimido, tornando-se uma pessoa negativa. A primeira reação, como amigo dele, é tentar ajudá-lo a resolver seus problemas, conversando e propondo soluções. Você tenta uma vez, duas, cinco, cinquenta vezes e, depois de tentar por muito tempo ajudá-lo e perceber que isso não vai levar a lugar nenhum, você começa a ignorar e evitar contato com ele, eliminando-o da sua vida.

As mulheres são exatamente assim. Nenhuma mulher gosta de você pelo que você é, e sim pela maneira como ela se sente perto de você: SEGURA AO SEU LADO. Então, pare de proferir essas desculpas imbecis para não mudar, porque mudar é essencial para você crescer

como ser humano durante a sua existência neste planeta.

Esqueça a sedução, arrume a sua vida primeiro

Um erro muito comum que observo nos meus alunos/clientes é o foco excessivo ou mesmo doentio que eles acabam depositando na sedução. Eles conhecem meu site, leem meus artigos, esperam ansiosamente minha newsletter, assistem a meus programas e se esquecem da vida que tinham antes de conhecer o submundo da sedução. Esquecem-se da academia, da faculdade, do trabalho, esquecem-se de seus hobbies, de suas amizades e até de suas famílias. Os novos focos deles são a sedução e a "CAÇA" (como eles costumam dizer).

É muito fácil ficar hiperfocado e obcecado pela sedução, não existe punição para o fracasso da sua abordagem (embora alguns caras encarem o "não" feminino como se fosse o fim do mundo, mas, definitivamente, nada vai mudar se uma mulher disser "não" para você). Logo, é muito natural ficar viciado nela.

No começo é aquela velha história: o aluno fica obcecado com a sedução mesmo sem conseguir nenhum resultado, então ele começa a utilizar as técnicas e a

“Tudo começa
com uma escolha”

(Morpheus - Filme Matrix)

obter resultados parciais. Depois, vêm os resultados sólidos e concretos e, quando percebe, ele já está hiperfocado (ou viciado) na sedução.

Mas, qual o problema de ficar hiperfocado na sedução e se esquecer do resto do mundo ou realizar as suas atividades com um esforço mínimo? É muito simples: suas atividades, hobbies, ambições e projetos pessoais são os seus pilares. Quando você se esquece de seus amigos, sua família, seu trabalho, seus hobbies e para de se autodesenvolver como ser humano (aprendendo uma nova língua, lendo um livro, assistindo ao seriado preferido ou até mesmo realizando atividades prazerosas masculinas, como jogar videogame e bater bola com seus amigos em um sábado à tarde) só lhe resta um pilar: a SEDUÇÃO! Assim, se você não conseguir o resultado que espera num sábado à noite, o seu dia e consequentemente a sua vida entrarão numa espiral de merda. Nada vai prestar, tudo vai ser uma merda, porque, aliás, é só isso que vem acontecendo na sua vida naquele momento: a SEDUÇÃO.

A sedução é tentadora e linda, mas não se esqueça de você, não abandone seus estudos, seu trabalho, seus amigos ou mesmo a sua família. Lembre-se que menos é mais, pegar mulheres lindas deve ser uma celebração da sua felicidade e da sua realização pessoal como homem, é uma mera consequência da sua vida estar agitada e

emocionante. O que deve estar acima da sua obsessão por transar é a sua obsessão com um objetivo maior que você e que qualquer outra mulher.

Determine horários para tudo, coloque limites na sua "obsessão", estipule as noites em que você irá sair, estabeleça quando você irá praticar a sedução durante o dia (sim, isso é possível e explicarei mais à frente). Gerencie e controle o seu tempo para você não passar da cota, pois isso irá prejudicar suas outras atividades pessoais (que, se forem mal-executadas, diminuirão a sua produtividade e acabarão afetando a sua autoestima). Esta é mais uma razão pela qual você não deve colocar vaginas em um pódio e fazer a sua vida girar em torno da sedução.

É importante se preparar para imprevistos e colocar numa lista todas as suas atividades e quanto tempo você as passa fazendo. E esqueça-se de asneiras e cretinices como facebook e twitter, que só roubam seu tempo e não lhe acrescentam valor algum. Coloque no papel, também, quais são os seus problemas ou aflições, sejam eles físicos, emocionais/psicológicos, financeiros, pessoais ou sociais, traçando um planejamento para curto, médio e longo prazo.

Você está obeso? Então está na hora de fazer algo. Mas, antes de radicalizar e seguir a dieta da moda, é interessante você determinar pelo menos cinco dias na

sua agenda para aquela academia, uma atividade aeróbica e uma consulta com uma nutricionista. É hora também de estipular horários fixos para suas refeições.

Você anda muito ansioso e estressado? Que tal reservar um tempo do seu dia para um relaxamento ou uma meditação?

Você tem poucos amigos? Procure reconstruir o seu círculo social e até mesmo se afastar de "pessoas tóxicas" que você esteja mantendo a seu lado. Porque, no fundo, prefere ter "esses amigos" que abusam de você, que te colocam para baixo, a ficar sozinho, "sem amigos".

Sua faculdade ou seu trabalho estão caóticos e você foi tomado por sentimentos de incapacidade ou parece que surgiram problemas gigantescos nesse departamento? Está na hora de montar um plano. Existem técnicas de PNL para recuperar o foco em qualquer área e até mesmo para mudar as suas crenças. Em suma, esqueça a sedução e, antes de qualquer coisa, arrume a sua vida!

Quando o sistema (mundo) não quer que você mude

Para ilustrar este assunto, vou repetir uma história

que o meu avô me contou um dia, quando eu ainda era pequeno, e que serve perfeitamente para sua compreensão.

Ele dizia: “Eduardo, quando eu tinha uns dez anos, costumávamos ir à mesma praia todo ano. Um belo dia, eu e um primo fomos pescar nas pedras perto de um deck e havia um pescador do meu lado com um balde cheio de caranguejos. Só que não havia tampa! Então, ao observar o balde, vi os caranguejos tentando escapar dali... o pescador simplesmente ignorava a cena, como se nada estivesse acontecendo. Sem entender absolutamente nada, me aproximei do pescador e perguntei por que o bendito balde não tinha tampa. E ele explicou: ‘Meu filho, quando você coloca os caranguejos num balde, geralmente alguns deles tentam escapar, mas os outros o colocam de volta no balde. Caranguejos são iguais a pessoas invejosas, que querem mantê-lo no cabresto para poderem manipulá-lo e controlá-lo’”.

Quando ouvi aquilo, confesso que achei meio extremo e considerei que o pescador seria um frustrado. Mas ele tinha razão, infelizmente as pessoas são iguaizinhas aos caranguejos. Elas não querem que você mude, não é interessante para elas que você mude, porque se você mudar elas vão perder um “amigo”, vão perder o bobo da corte para ridicularizarem e serão incapazes de manipulá-lo e controlá-lo.

Isso explica por que, quando um gordinho tenta fazer um regime para perder peso, por exemplo, é sempre alvo de chacotas. Ou quando um garoto que não seja popular e ande com a turma dos ditos nerds tenta usar uma roupa legal, tenta ser mais sociável, e é duramente reprimido e ridicularizado. As pessoas querem colocar você de volta no balde porque geralmente elas não têm boa autoestima. Precisam se sentir melhor sobre elas mesmas. Então, vão apontar o dedo para a sua cara e dizer que você não é bom o suficiente para que elas se sintam melhores sobre elas mesmas. Elas não querem que você mude.

Quando comecei a minha jornada, a minha turma de nerds (que eram meus únicos amigos) olhava para a sedução com extremo preconceito. Fui muito criticado e ridicularizado e no final eu sempre ouvia comentários como: “esqueça isso”, “isso não é pra você”, “não é pra gente”.

Mudar afeta uma importante variável das pessoas à sua volta: o EGO delas. A sua mudança geralmente representa um soco na cara de quem não tem a mesma motivação e força de vontade que você. E sou uma prova disso. Porque, quando decidi que iria morrer tentando ter sucesso com as mulheres, todos os meus amigos riram e me chamaram de louco por querer abordar mais de quinze mulheres por semana. Senti uma

“Se não você,
então quem?
Se não agora,
então quando?”

(Gary Herbert)

pressão imensa deles para que eu largasse tudo aquilo e voltasse a ser o velho Eduardo, o gordinho nerd que comia fandangos de queijo enquanto jogava playstation na caverna do seu quarto em plena madrugada de sábado. Mas eu mandei todos se ferrarem e continuei minha jornada. E o resultado é que abordei (deixando claro que abordar não é ficar ou transar) mais de dez mil mulheres desde 2007, de todas as formas possíveis, e após muitos fracassos resolvi esse setor da minha vida. Hoje, as mulheres não são mais um problema para mim.

Talvez (para não dizer com certeza) durante a sua transformação você tenha que se distanciar ou até mesmo abandonar os seus "amigos" (colega seria o termo mais adequado) e outras pessoas de seu convívio que não apreciem a sua súbita mudança. Muito provavelmente, você terá que mudar de colégio, de cidade, de casa... porque o SISTEMA do qual você faz parte não quer que você mude.

Três razões que impedem o ser humano de mudar

MOTIVAÇÃO: Não há motivação para mudar. Mas, afinal, o que é a motivação e como é que alguém perde a sua motivação? Primeiramente, temos que entender

o que é motivação: não é nada mais que um impulso, uma emoção ou sentimento que faz com que as pessoas ajam para atingir seus objetivos, ou pelo menos buscá-los. A motivação desaparece quando tentamos realizar uma ação mas todas as tentativas são em vão e não conseguimos obter o resultado esperado.

Um exemplo é quando você está jogando videogame e está preso numa fase superdifícil. Você tenta centenas de vezes passar aquela fase, mas todos os seus esforços são em vão. Então, você finalmente perde a sua motivação, julga aquele jogo difícil demais e o abandona.

AUSÊNCIA DE MÉTODO: Você não saber exatamente o que, como e quando fazer e quando não fazer é um problema de falta de método. Um homem que nunca estudou sedução e é ruim nesse departamento provavelmente nunca se deparou com estratégias. São comportamentos que, após milhares de tentativas, foram estatisticamente comprovados, tendo sido criada toda uma estrutura para garantir que o praticante do método obtenha resultados e aprenda determinada atividade ou adquira certas habilidades.

NÃO SER CAPAZ DE MUDAR SOZINHO: O sujeito é simplesmente incapaz de mudar por motivos biológicos e neuroquímicos. Por exemplo: se você é obeso e tiver problemas com a tireoide e começar a fazer dietas e

exercícios físicos, a probabilidade de emagrecer é semelhante a ganhar na megassena dez vezes seguidas, simplesmente não vai acontecer. A depressão pode ser outro exemplo disso: a pessoa pode sofrer de depressão causada pela incapacidade de seu organismo produzir neurotransmissores em quantidade suficiente, podendo ser necessário utilizar antidepressivos para alterar a química cerebral. (Um médico deve ser consultado anteriormente para um diagnóstico mais preciso. Não sou médico, somente um sedutor.)

Seu maior inimigo

Coloque na sua cabeça que você não vai mudar enquanto estiver na sua zona de conforto, ela é a maior inimiga de quem deseja mudar. Você nunca vai crescer e se desenvolver enquanto esperar que a solução caia do céu. Você precisa partir para a ação, que se tornará um hábito.

Segundo os neurocientistas, um hábito é criado em 66 dias (Isso é uma média, alguns hábitos demoram 21 dias enquanto outros podem demorar até 88 dias.Vamos colocar 90 dias para arredondar esse número). Então é necessário é necessário que você realize uma atividade por pelo menos 90 dias ininterruptos para que essa ação se torne um hábito. Se deixar de praticar essa ação por um dia sequer, voltará à estaca zero.

As pessoas que estão à sua volta podem estar te atrapalhando para que você se torne um verdadeiro homem

Um conceito que ensino para meus alunos no programa JOGO INTERNO é o de absorção emocional. Basicamente, nenhuma interação humana é isenta de emoções. Uma coisa que você deve entender é que o estado emocional das pessoas que estão próximas a você definitivamente vai influenciar e contaminar o seu próprio estado emocional e o seu bem-estar. Parece simples e fácil de ser evitado, mas será mesmo?

Eu já citei isso alguns parágrafos atrás, mas não custa nada repetir. O problema ocorre quando nós passamos a detectar que grande parte dessas emoções negativas vem da nossa própria família e dos amigos. Essas pessoas que o cercam só falam de tragédia? Elas são extremamente negativas? Quando você conta seus planos e projetos pessoais você ouve o lendário: "acho que você deveria acordar para a realidade, isso nunca vai acontecer"? Ou contam histórias de dezenas de pessoas que tentaram fazer a mesma coisa e não foram

bem-sucedidas?

Nunca se esqueça que as pessoas são vasos sanitários emocionais e que, se transbordarem, vão alagar todo o banheiro da sua vida de merda. Se o estresse e a ansiedade estão entrando na sua vida e não estão saindo, isso vai destruí-lo. Se a tragédia e a depressão estão entrando na sua vida e também não estão saindo, isso também vai destruí-lo.

Talvez você deva repensar o valor que dá às pessoas. Algumas simplesmente apreciam o sombrio e obscuro sabor da desgraça e da tragédia, elas enxergam o mundo em preto e branco e sentem prazer em ver alguém sofrer. A primeira coisa que você deve fazer ao reconhecer que pessoas bem próximas a você o estão colocando para baixo, com aquele mesmo drama interminável, é não ser egoísta e querer simplesmente eliminá-las da sua convivência. Tente conversar com elas e fazê-las reconhecer o negativismo interminável que elas estão emitindo para você e para o mundo e, feito isso, tente ajudá-las emocionalmente, indicando um psicólogo ou psiquiatra. Caso tenha passado um considerável tempo e elas não tenham mudado, você PRECISA ELIMINÁ-LAS DA SUA VIDA. OU, PELO MENOS NO CASO DOS FAMILIARES, VÊ-LOS EM UMA FREQUÊNCIA MENOR.

Dane-se que seja a sua mãe, seu pai, seu irmão, seus primos, seus avós ou o príncipe Charles. Negativis-

mo e tragédia são contagiantes e definitivamente vão destruí-lo por dentro. Isso é egoísmo? Claro que é, mas é uma segunda opção caso você decida não passar o resto da sua existência vendendo telessenas embaixo do viaduto perto da rodoviária e se entupindo de antidepressivos e ansiolíticos. A simples verdade é que as pessoas à sua volta influenciam-no tanto de modo emocional quanto comportamental, por isso mantenha ao seu lado quem o faça ser a melhor versão de você mesmo, enriquecendo a sua vida com felicidade e alegria, e simplesmente ignore e elimine as pessoas que são tóxicas e contaminam você com suas próprias inseguranças e tragédias.

O raio mágico e a permissão cretina

"Por todos os cantos e recantos deste mundo encontram-se homens sentados, esperando; desconhecem a forma com que esperam e não fazem a menor ideia de que esperam em vão. Vez ou outra o despertar – aquele acidente que dá 'permissão' para agir – chega tarde demais, quando a juventude e a força esvaíram-se durante o tempo em que eles ficaram sentados; e muitos descobriram, horrorizados, ao tentar 'saltar', que seus membros adormeceram e seus espíritos tornaram-se pesados

demais. 'É muito tarde', disseram uns aos outros, tendo perdido a fé em si mesmos e tornando-se eternamente inúteis."

(Friedrich Nietzsche)

Há coisas que simplesmente adoro no réveillon, como a comida abundante, a família reunida e as mulheres que estão sedentas por sexo e diversão. Mas a lógica do ano novo é uma grande babaquice. É um ritual de transição idiota e imbecil, feito para celebrar a mudança do último número de um calendário. Mas piores são as promessas: as pessoas prometem que no próximo ano tudo será diferente, que elas trabalharão mais, estudarão mais, mudarão de vida, que elas irão emagrecer, serão pessoas melhores. Começam o ano seguinte com essas "promessas" e, por não entenderem como uma mudança ocorre ou como um hábito é adquirido ou incorporado, abandonam essa nova atividade, perdem a sua motivação e continuam fazendo as mesmas merdas que sempre fizeram. Elas usam o ano novo como uma espécie de permissão cretina para mudarem, como se a mudança do ano em si possuísse elementos transcendentais e divinos. Elas querem acreditar que cairá um raio mágico, uma grande chuva virá e então elas terão a "permissão" PARA SEREM PESSOAS MELHORES OU PARA MUDAREM AS SUAS REALIDADES.

“O impossível reside nas mãos inertes daqueles que não tentam.”

(Epicuro)

Não existe raio mágico! Não existe permissão cretina divina! É essa a maldita verdade! Você pode mudar quando você quiser e isso é algo que você deve compreender, então não espere o dia milagroso em que terá uma autorização para mudar. Porque eu, Eduardo Moltisanti, lhe dou a maldita autorização para você mudar todos os dias da sua vida!

Missões deste capítulo

- Identifique a razão de você não estar conseguindo mudar: É o sistema? É a ausência de um método?
- Identifique as pessoas que estejam atrapalhando a sua vida de forma direta ou indireta e elimine-as da sua vida, parcialmente ou completamente.

Capítulo 2 -

O que não estão contando para você

Pense por você mesmo

Como explico no programa JOGO INTERNO (www.jogointerno.com.br), os humanos deixam os eventos externos ditarem a sua realidade e usam a opinião do resto da humanidade como termômetro para saberem se o que estão fazendo está bom ou ruim, certo ou errado. Logo, seguem a premissa de que "se a maioria diz que é bom, realmente deve ser".

Isso acontece devido ao condicionamento social a que somos submetidos desde pequenos. Nascemos sem experiência alguma e descobrimos que, se perguntarmos para outras pessoas mais experientes a opinião delas sobre determinados assuntos, podemos economizar tempo, dinheiro, fracassos e até mesmo energia emocional.

A verdade é que o condicionamento social nos transforma em um obediente rebanho. Seguimos líderes até os confins do inferno simplesmente por serem líderes, pois não temos essa capacidade dentro de nós. Logo, é interessante ressaltar que tudo o que já ouviu falar sobre dinheiro e sedução você deve jogar no lixo. Estes pensamentos fazem parte de mantras que a sociedade resolveu criar por dogmatismo, bem como tem criado outros ditados que na maioria das vezes não condizem com a realidade.

Por exemplo:

"Se trabalhar duro e honestamente, você vai ser rico."

Será mesmo? Vamos analisar a construção civil, por exemplo: a obra vive cheia de homens que realmente trabalham duro e honestamente e mal conseguem pagar suas contas. Não é à toa que o ambiente está repleto de pedreiros e pintores que se envolvem com drogas devido à árdua vida que levam.

Em contrapartida, vemos presidentes e diretores de empresas trabalhando quatro horas por dia ou mal entrando em seus escritórios, enquanto seus trabalhadores e subalternos faturam para eles centenas de milhões de reais, gastos sossegadamente em férias nas Bahamas, em Aspen ou outros paraísos exóticos.

Trabalhar duro não significa que você irá ganhar muito dinheiro ou ficar rico. Na verdade, seguindo o discurso de grandes gurus multimilionários de finanças pessoais, como Robert Kiyosaki e Sharon Lechter, os ricos não trabalham pelo dinheiro. Eles deixam o dinheiro trabalhar para eles, criando mecanismos que fazem a roda girar sem eles estarem presentes na grande maioria das vezes.

"Se você elogiar uma mulher e colocá-la em um

pedestal, ser um cavalheiro, levá-la para jantar e dar-lhe flores e chocolates, você vai conquistá-la."

Isso tem funcionado para você? Porque eu nunca ouvi um relato de um cara que transou com mulheres lindas e psicologicamente saudáveis fazendo isso.

Como explico nos meus programas, existem dois tipos de homem que você deve ser: o amante e o provedor. O amante é o macho alfa, que não dá aprovação para uma mulher logo de cara, ela tem que merecer a aprovação dele; não a elogia igual aos outros caras, ele se faz de difícil, ele é o prêmio; não bajula a mulher; discorda dela; não tem medo de mostrar o que realmente pensa para uma mulher, mesmo que ela pense totalmente diferente dele (tensão sexual); e não muda quem ele é para tentar impressioná-la.

Do outro lado, temos o provedor, ou o cara bonzinho. Ele manda flores toda hora, dá presentes, leva para jantar e sempre paga a conta da sua amada, ele muda suas opiniões com medo que a mulher não goste, muda seu modo de falar, tenta criar conforto antes de criar atração e faz elogios de modo errado, subcomunicando que é um homem desesperado. Trata-a como uma deusa, para que a mulher tenha o seu ego inflado e assim goste dele (o que definitivamente não funciona com a extrema maioria das mulheres).

O maior erro dos homens é tentarem ser o provedor logo de cara, quando conhecem a mulher. Isso não cria atração. Bancar o provedor é algo que deve ser feito em longo prazo e quando você já está num relacionamento com a mulher. E, mesmo assim, isso deve ser feito muito, mas muito raramente e somente quando ela merecer.

Pensar como a maioria não fez Galileu descobrir que a Terra era redonda. Não fez os europeus descobrirem as Américas, num tempo em que se acreditava existirem monstros, sereias e dragões. Não fez o homem chegar à Lua. Não fez Bill Gates criar o Windows e a Microsoft. Não fez Steve Jobs inventar o iPhone...

Em contrapartida, pensar como a maioria fez surgirem as cruzadas, criou genocídios baseados no fato que outros grupos seriam diferentes por causa de sentimentos sectaristas, como o nacionalismo que culminou, entre outros exemplos, na morte de seis milhões de judeus nos campos de concentração nazistas. E, embora pareça insano, se você fosse um alemão em 1939, você concordaria com 99% da população que Hitler estava certo e que os judeus deveriam ir para os forninhos e câmaras de gás.

Pensar dentro da caixinha e como a maioria não vai levá-lo a lugar algum e provavelmente não vai levá-lo muito longe. Então, COMECE A PENSAR POR VOCÊ MESMO.

Nada mudou

Durante a infância, ouvimos das "tias" do pré e da primeira série que existiam os animais e nós, os seres humanos. Então passamos nossas vidas inteiras acreditando que os cães, os leões e os lobos não têm absolutamente nada em comum conosco, porque somos racionais e eles irracionais. Ledo engano...

Nosso cérebro é dividido em três partes: o neocórtex, responsável pelo raciocínio e pela lógica; o cérebro mamífero, responsável pelas emoções; e o cérebro reptiliano, responsável pela nossa parte instintiva de reprodução e sobrevivência. O maior erro de um aspirante a sedutor é não compreender nossa natureza animal e não aceitar que a atração ocorre num nível inconsciente no cérebro reptiliano. Definitivamente, não temos controle sobre ficarmos ou não atraídos por determinada mulher – e as mulheres também não têm controle algum sobre ficarem atraídas por um homem.

OBSERVAÇÕES

• É interessante observar que os crimes nos quais um homem mata outro por estar transando com a sua mulher ou por mexer com sua mãe ou filhos têm um nome no direito penal: crimes passionais. E adivinhe qual parte do cérebro é responsável por esse tipo de comportamento? nada mais, nada menos que o nosso adorável cérebro reptiliano.

• O cérebro reptiliano prevalece sobre os outros dois cérebros quando existem fatores como pré-seleção (isso será explicado futuramente) ou quando as mulheres estão em um estado alterado de consciência (bêbadas ou drogadas).

Aceitando a evolução para compreender as regras do jogo

Muito se fala de as mulheres gostarem de dinheiro, de músculos, de carros importados, de mansões, de

grifes glamorosas, de cantores famosos etc. Mas por que elas apreciam essas coisas? Seriam elas criaturas fúteis que vieram de outra galáxia ou seriam criaturas de menor intelecto e verdadeiras cretinas?

Nada disso. Se uma mulher for considerada supérflua ou fútil por se sentir atraída por um homem famoso ou milionário, você precisa cometer suicídio, pois seu pênis fica ereto quando a primeira gostosa aparece desfilando na sua frente. Em suma, se analisarmos por essa ótica, somos tão ou mais fúteis que as mulheres por apreciarmos somente um rostinho e um corpinho bonito. Não importa que a mulher seja uma imbecil, ignorante ou incapaz de contar até cinco sem usar os dedos, sentimos atração por ela e temos uma ereção, ponto final.

Julgamos as mulheres e a nós mesmos como fúteis e vazios por apreciarmos corpos e rostos bonitos, status e dinheiro justamente por não entendermos a dinâmica que a mãe natureza criou para a reprodução da espécie humana.

As regras do jogo têm origem na evolução da espécie – sim, precisamos falar de evolucionismo, que explica o desenvolvimento do homem assim como de seu comportamento. E as regras do jogo sempre foram um tema muito deturpado, principalmente por grupos de fanáticos religiosos.

Ignorantes e imbecis falam sobre o evolucionismo

com falsas noções do que realmente seja essa teoria. Dizem muitas besteiras. Por exemplo, que o evolucionismo afirma que descendemos dos macacos.Não, seu animal! Você não descende do macaco, do mesmo modo que você não descende dos seus primos.

O macho alfa

Nossos ancestrais e até mesmo o homem moderno são muito semelhantes a uma alcateia. Entre os lobos existe o líder do bando, chamado de macho alfa. Num grupo de humanos existem os prefeitos, governadores, presidentes, imperadores, famosos, bilionários, estrelas do rock, monarcas e celebridades.

Estes personagens eram líderes e tinham um status mais elevado nas tribos dos nossos ancestrais e numa alcateia. Para se tornar um macho alfa era necessário desafiar outro macho alfa em um confronto físico. O vencedor se tornava o novo macho alfa e, consequentemente, o novo líder do grupo.

O macho alfa tinha infindáveis regalias. Entre elas, podia ter relações sexuais com as fêmeas mais belas do bando, era o primeiro a se alimentar após uma caça e possuía tudo do bom e do melhor. Em contrapartida, os mais fracos do bando eram os machos betas, os últimos da hierarquia, eram submissos ao macho alfa, não tinham acesso a fêmeas belas (às vezes a nenhuma

fêmea) e se alimentavam dos restos dos outros lobos. Enfim, eram a escória de uma alcateia.

Por mais bizarro e absurdo que pareça, uma alcateia ou um grupo de primatas ilustra como a sociedade moderna realmente é. Ela é idêntica à lei de Pareto (teoria matemática que diz que 20% das causas provocam 80% das reações). Por isso gosto de dizer que 20% dos homens (os alfas) transam com 80% das mulheres, enquanto os 80% dos homens restantes não traçam ninguém ou apenas ficam com as mulheres rejeitadas pelos alfas.

Os interruptores da atração

Muitos caras dizem que as mulheres gostam mesmo é de dinheiro. Isso é verdade? Sim e não ao mesmo tempo. Na verdade, as mulheres não gostam do dinheiro em si, o que elas gostam é da sensação que o dinheiro lhes traz, que é de segurança e confiança. Como já mencionei, nossos ancestrais escolhiam quem seria o líder da tribo – ou o macho alfa – baseados na força física. Um macho alfa seria um excelente caçador e teria mais chances de defender a fêmea enquanto ela estivesse grávida da sua prole. Em contrapartida, se a fêmea acasalasse com um macho beta, ela e seus filhos estariam sujeitos a ataques de grupos inimigos e morreriam porque ela tinha acasalado com um macho beta. Ou seja, com um bunda-mole, com um perdedor, e ele seria incapaz

“ O maior inimigo do conhecimento não é a ignorância, é a ilusão do conhecimento”

(Stephen Hawking)

de defendê-la nas savanas da África.

As mulheres estão programadas biologicamente para quererem estabilidade e segurança. Ou seja, um macho alfa que lhes forneça presas e caças (recursos), que seja dominante e que as proteja dos perigos do reino animal (segurança). Acontece que evoluímos e hoje a força física se tornou inútil. Foram criadas a polícia, as prisões, as armas de fogo e as mulheres passaram a não precisar mais dos homens para caçarem, porque agora podem comprar o seu filé mignon no mercado 24 horas mais próximo. A força física de um homem se tornou inútil, então o que restou? A sua estabilidade financeira (dinheiro), a segurança emocional (pois a física se tornou inútil), seu status elevado de macho e a sua personalidade que transmite segurança e confiança, que é o elemento principal de um macho alfa.

Uma mulher que não está atraída por você é como uma casa na qual a energia elétrica caiu e você precisa ir até o disjuntor e acionar os interruptores corretos para que a energia volte. Nas mulheres é exatamente a mesma coisa: se você mexer nos interruptores corretos, a mulher se sentirá atraída por você.

Segundo a biologia evolutiva e as minhas pesquisas no campo da sedução, existem características/traços no macho alfa que fazem com que esses interruptores de atração sejam acionados:

1 - Ele tem pré-seleção em sua vida

Ou seja, ele é cobiçado por outras mulheres. O princípio da pré-seleção funciona do seguinte modo: se outras mulheres acham você interessante, logo você deve ser realmente interessante; se nenhuma mulher o acha interessante, você provavelmente deve ser um coitado e um perdedor. Não é a merda de "O segredo" ou outra coisa babaca do gênero, é simplesmente ciência, um macho cobiçado em tempos remotos era geralmente um macho alfa e as mulheres estão programadas para quererem o macho alfa, não importam as circunstâncias. Mulheres realmente atraem mais mulheres, então não hesite em tirar fotos com mulheres lindas ou com suas amigas, pois elas simplesmente adoram homens que estejam cercados por mulheres. Se uma mulher está lhe dando uma enorme dor de cabeça, resistindo à sua sedução, experimente sumir por um tempo e começar a pegar uma mulher tão ou mais gata que ela. Ela vai simplesmente surtar! Por quê? Porque as mulheres são EXTREMAMENTE COMPETITIVAS quando elas encontram um macho alfa e você acionou o interruptor da PRÉ-SELEÇÃO. Eu até brinco entre os meus amigos e alunos com meu extremo humor negro dizendo que, se uma mulher precisar colocar drogas na bebida da "amiga" ou

matá-la para acasalar com um macho alfa, ela não hesitará um segundo em fazê-lo. Exageros à parte, é assim que funciona a mente feminina, elas são extremamente competitivas.

2 - Ele é o líder dos homens

Você é um cara que é chamado para eventos (um liderado) ou você é o cara que organiza festas, churrascos e eventos (um líder)? Você não precisa organizar a maior rave da América latina, Simplesmente organize eventos com o seu bando de amigos, chamando sempre pessoas que você anda conhecendo com a finalidade de aumentar cada vez mais o seu círculo social. Busque ser o "organizador" de eventos sociais chamando seus amigos para bares, boates e festas ou monte seus próprios churrascos e festas. As mulheres simplesmente adoram caras que são líderes por razões biológicas evolutivas e o macho alfa tinha como característica principal liderar a tribo, e as mulheres estão programadas para quererem esses caras. Antigamente, eram os líderes das tribos, os caciques, os reis, os imperadores; hoje, além desses personagens, existem os músicos famosos, atores de cinema e TV, líderes ideológicos e políticos.

3 - Ele é protetor dos seus entes queridos

Você ama e faria tudo pelos seus amigos e família? Isso significa proteger a qualquer custo a sua família e seu o grupo de amigos. Não hesite em enfiar a mão na cara de um homem que xingou a sua prima ou que xingou a sua melhor amiga que você tem como uma irmã. Essa característica protetora é extremamente atraente para as mulheres, pois era essa a característica principal dos nossos ancestrais machos alfas: proteger suas fêmeas e sua prole, custe o que custar.

4 - Ele é o conjunto completo: amante e provedor

Elas buscam dois homens em um único ser: o provedor e o amante. O provedor, ou o cara bonzinho como eu citei algumas páginas atrás, é o cara que dá flores, que paga jantares. Ele é o cara que oferecerá estabilidade financeira e amorosa para ela, em suma é o "cara para casar". Casar com esse cara significa que ela terá uma vida digna e confortável, tendo acesso a certa quantia de dinheiro. Em contrapartida, existe o amante. O amante é o cafajeste, ele oferece sexo, orgasmos,

peripécias e um turbilhão de emoções para a mulher ao seu lado e, o mais importante, ele não precisa dela. Uma palavra que o define é: aventura. Ele é uma criatura sexual e é justamente isso que as mulheres amam nele, ele não oculta a sua sexualidade e não muda o que ele é para agradar ninguém.

5 - Ele não ouve o condicionamento social

Como eu disse no capítulo anterior, existe um conjunto de crenças, comportamentos e valores que domina os seres humanos, que os transforma em um rebanho bovino, que se chama condicionamento social. Um macho alfa é um homem que mandou o condicionamento social à merda. Todas as opiniões e visões de mundo que ele possui não foram implantadas nele pela mídia, ele simplesmente tem essas visões e essas opiniões que não representam as opiniões da maioria porque ele foi crítico o bastante para experimentá-las e testar a veracidade delas por si próprio. Em outras palavras, ele não acredita em nada sem checar a veracidade ou a congruência dos fatos e não aceita "verdades" de forma dogmática. Em contrapartida, um verdadeiro macho alfa, por compreender o condicionamento social, utiliza-o a seu favor quando necessário.

6 - Ele não dá a mínima para o que acham ou pensam sobre ele. Pilares de realidade internos e não externos

O ser humano comum é uma criatura extremamente primitiva e tem pilares de realidade externos. Em suma, o ser humano comum deixa eventos externos ditarem a sua realidade e o seu senso de identidade. Isso quer dizer que ele acredita que é bom ou ruim porque as pessoas dizem que ele é bom ou ruim. Ele acredita que é foda ou não porque ele pega mulheres ou não. Ele acredita que é um cara incrível porque as pessoas o amam ou odeiam. Mas o ser humano é tão babaca, tão primitivo, que nunca parou para pensar no fato que as pessoas são seres humanos diferentes que procuram coisas diferentes o tempo todo.

Isso significa que a opinião das pessoas sobre você nunca será unânime e é absolutamente impossível agradar todo o mundo. Por quê? Porque as pessoas procuram coisas diferentes o tempo todo, logo tentar agradar a todos é uma imbecilidade sem tamanho.

Quer um exemplo? Imaginemos uma mulher cult,

que ama artes, cinema, literatura e homens alternativos. Ela é de extrema esquerda e definitivamente não liga para dinheiro. Então ela conhece você: um cara de direita que ama música eletrônica mainstream e é um capitalista safado. Pode ficar sossegado que, por mais que você a pegue, ela vai criar um filtro contra você. Suas visões de vida são diferentes demais. O mesmo se aplica, noutro exemplo, se você é um indivíduo com extremo humor negro, é totalmente politicamente incorreto e zoa todo o mundo sem dó ou piedade. Então você faz uma piada politicamente incorreta e a menina, ao ouvir essa piada, simplesmente sente nojo de você. Está me entendendo? Você foi "rejeitado" por pessoas que procuram coisas diferentes do que você é como ser humano, logo nunca houve "rejeição" de verdade. Você foi o único idiota que ficou ressentido com isso por não compreender que as pessoas têm valores e visões de mundo que mudam constantemente e procuram coisas diferentes o tempo todo.

O que você deve compreender é que nós, como seres humanos, temos necessidades de sermos aceitos e admirados por outras pessoas, é o chamado ego. Tudo o que buscamos, como dinheiro, mulheres lindas, conversíveis importados e mansões são um reflexo dessa nossa busca por aprovação e aceitação. Nos capítulos seguintes falarei mais sobre isso e como você deve lidar com o ego e com essa necessidade incessante por apro-

vação que temos. Mas coloque uma coisa na sua cabeça: um macho alfa não tem necessidade de ganhar aprovação de ninguém, ele sabe que é foda porque acredita que é foda, e não precisa de outros babacas lhe dizendo que é foda ou não para confirmar isso. Então, nunca se esqueça disso: tenha pilares de realidade internos e não externos. Não deixe eventos externos ditarem o que você é ou deixa de ser. Tenha em mente o que você é e não deixe eventos externos ditarem o seu estado emocional ou o seu senso de identidade.

A humanidade nos mostra seres humanos que entraram para a história apesar de terem sido rejeitados das mais diversas formas, por exemplo:

- J. K. Rowling (escritora de Harry Potter) teve sua obra recusada centenas de vezes.

- Walt Disney foi demitido do Kansas City Star Newspaper porque, de acordo com seu editor, ele "não tinha imaginação e nem boas ideias".

- Van Gogh só foi reconhecido após sua morte. Vendeu um único quadro, para um amigo, durante toda a sua vida e passou fome e dificuldades financeiras. Apesar disso, no ano de 1990 seu quadro "O retrato de dr. Gachet" foi vendido a um colecionador japonês por US$ 82,5 milhões.

- Os Beatles, no início da sua carreira, foram rejei-

tados pela Decca Records, uma grande gravadora que alegou que a banda era um fracasso absoluto e nunca teria futuro no show business.

- Henry Ford (criador da Ford), quando era mais novo, abriu a sua primeira empresa, a Detroit Automobile Company, que não obteve sucesso. Sua segunda empresa também faliu e, apesar do fracasso, ele persistiu e acabou criando a Ford e o Fordismo, popularizando o automóvel.

- Albert Einstein não falava até os quatro anos e só foi aprender a ler depois dos sete anos. Foi expulso da escola e seu professor o descreveu como "mentalmente lento" e não sociável. E em 1895 não passou nos testes de admissão da Eidgenössische Technische Hochschule, pois foi reprovado em humanas

7 - Ele é a pessoa mais importante de qualquer tipo de relação e ele é a prioridade em sua vida

Um macho alfa acredita que é o cara mais foda do mundo, custe o que custar. Ele é a pessoa mais importante de qualquer tipo de relação. Ele pode dizer para

a mulher mais incrível que a ama, mas, antes de "amá-la", ele "se ama" em primeiro lugar e se respeita (no capítulo Relacionamentos vocês entenderão por que eu coloquei essas palavras entre aspas). Isso significa que ele não deixa nenhuma mulher desrespeitá-lo.

8 - Ele constantemente busca melhorar todos os aspectos de sua vida

Ele compreende que precisa se tornar 1% melhor a cada dia. Não importam quantos anos estude ou faça algo, ele sempre aprenderá algo novo, pois a evolução não tem limites.

Ele é organizado e estruturou a sua vida de forma que todos os setores e departamentos da sua vida estejam organizados e alinhados.

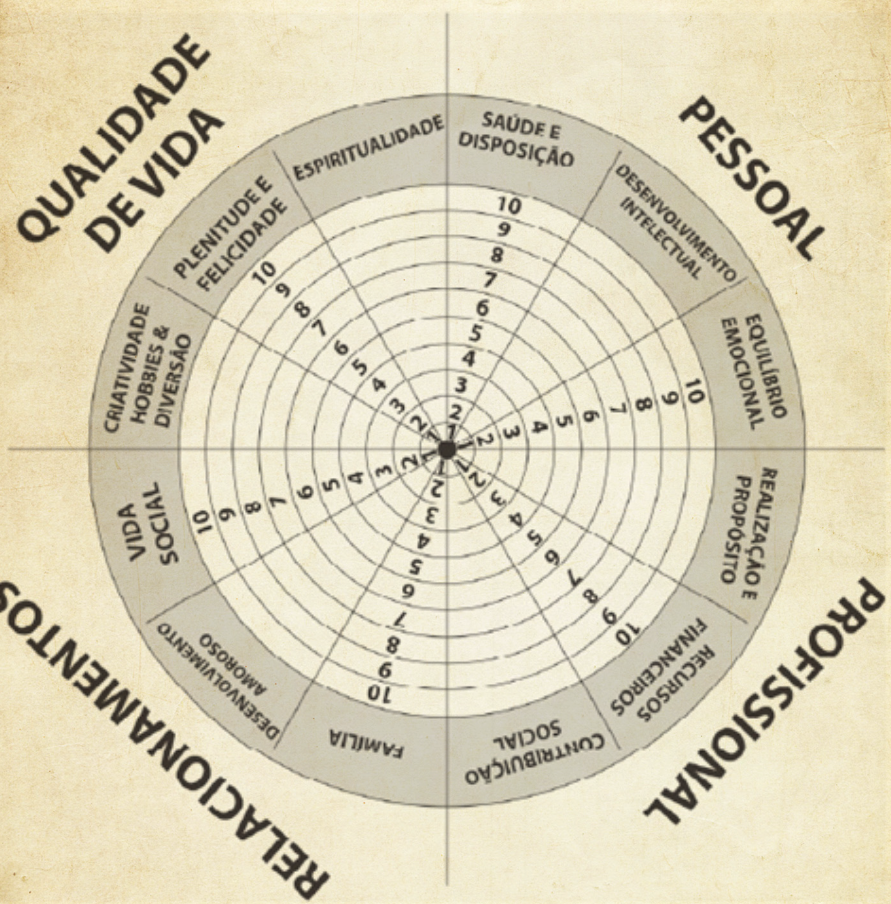
Uma ferramenta fantástica: a roda da vida

Existe um conceito do coaching que gosto bastante que é o da roda da vida, segundo a qual se a sua vida profissional/financeira estiver conturbada, isso vai afetar

o modo como você interage com as mulheres. Se estiver tendo problemas familiares, isso vai afetar o modo como interage com as mulheres. Se não tem amigos e é solitário, isso vai afetar o modo como interage com as mulheres. Se estiver deprimido, obeso e tiver problemas de autoestima, isso também vai afetar o modo como interage com as mulheres. Tudo está interligado. Por isso, antes de irmos para as técnicas, é necessário trabalhar o Inner game (jogo interno: que pode ser definido basicamente como a sua autoestima) e para isso vamos falar de cada tópico da sua vida.

No capítulo anterior, você foi instruído A ESQUECER A SEDUÇÃO ANTES DE ARRUMAR A SUA VIDA e fazer coisas como emagrecer, arrumar sua vida profissional, social e outras atitudes, mas eu definitivamente duvido que você tenha feito isso. Por que eu duvido? Porque conheço o perfil dos meus alunos de sedução e a extrema ansiedade para irem direto às "técnicas" (se você já fez isso, parabéns, embora considere que você pertença a 0,1% deles).

Agora não há desculpa! Eu quero que você, neste exato momento, pegue um papel e uma caneta e use o gráfico abaixo. Dê uma nota de 0 a 10 para cada departamento da sua vida. Quero também que detecte se você está com problemas em algum dos departamentos da sua vida e qual a possível solução.


QUALIDADE DE VIDA
PESSOAL
PROFISSIONAL
RELACIONAMENTOS
ESPIRITUALIDADE
SAÚDE E DISPOSIÇÃO
DESENVOLVIMENTO INTELECTUAL
EQUILÍBRIO EMOCIONAL
REALIZAÇÃO E PROPÓSITO
RECURSOS FINANCEIROS
CONTRIBUIÇÃO SOCIAL
FAMÍLIA
DESENVOLVIMENTO AMOROSO
VIDA SOCIAL
CRIATIVIDADE HOBBIES & DIVERSÃO
PLENITUDE E FELICIDADE

9 - Ele não é reativo. Ele tem o controle das suas emoções

Reativos são sensíveis demais a tudo: a elogios, a críticas, a ofensas e principalmente aos seus próprios egos. Eles analisam tudo nos mínimos detalhes em busca de uma ofensa, ironia, sarcasmo. “Tenho que fazer uma tempestade em um copo d’água” é o mantra que eles repetem em suas cabeças a cada segundo que respiram e tudo é encarado de forma melodramática e trágica, criando reações desproporcionais aos eventos.

Um macho alfa nunca é reativo e nunca se deixa abater emocionalmente. Ele está frio e demonstra ter controle das suas emoções. É como se fosse um fantasma, nada realmente o atinge, ele é imune a todo tipo de ofensas, manipulações e ameaças. As mulheres, como veremos em capítulos futuros, testam os homens com os chamados TESTES FEMININOS . Esses têm uma única finalidade: garantir que o homem que esteja ao lado delas é um verdadeiro macho alfa. Os testes começam nos primeiros segundos que a mulher conhece um homem e vão até um relacionamento de anos.

10 - Ele não oculta a sua sexualidade. Ele é sexual

Vivemos num mundo em que a sociedade nos criminaliza e nos faz pedir desculpas pelos nossos desejos sexuais. Um macho alfa não tem medo de mostrar a sua sexualidade e que ele quer traçar mulheres lindas e gostosas. Ele tem uma compreensão ampla da sexualidade humana e entende que mulheres e homens são criaturas sexuais e que a nossa missão biológica evolutiva neste planeta é a replicação (passar nossos genes adiante). E todos os hobbies que inventamos para tentar justificar nossa missão neste planeta são meras distrações de nosso verdadeiro propósito, de replicar para continuar levando a raça humana adiante.

11 - Ele é autossuficiente

Essa palavra assusta muita gente, o ser humano tem medo de ficar sozinho por ser um animal social. Algo que preciso dizer, embora você não acredite nesse exato momento, é que não importa quantas mulheres você coma. Isso nunca vai te preencher de verdade

Você precisa se tornar autossuficiente e aprender a ser feliz sem mulheres, pois enquanto você acreditar que precisa das mulheres você nunca será verdadeiramente feliz e cometerá o maior erro de um sedutor: se apegar a uma mulher. Quando isso acontecer, você perderá o seu lugar no mundo dos homens.

Autossuficiência também consiste em um homem que esteja preparado para perder sua esposa, namorada ou ficante a qualquer momento. Ele compreende que, se ela foi embora, ela fez uma má escolha e quem será prejudicada é ela. Um homem alfa não se humilha ou se rebaixa por causa de mulher alguma porque ele entende que pode pegar uma mulher muito mais gata e interessante do que ela nos próximos dez minutos, pelo simples fato de ele ser um homem de verdade e compreender as regras do jogo.

12 - Ele não é agressivo. Ele é dominante

Dominância não é agressividade. São coisas totalmente distintas que pouquíssimas pessoas compreendem. Todo bad boy é agressivo, mas não é a agressividade dele que o torna atraente, é a sua dominância. Ser dominante é dominar as pessoas que o cercam com a sua masculinidade e isso é feito através da persuasão e, consequentemente, da segurança que transmite através da voz, da linguagem corporal e de micro expressões faciais. Um macho alfa raramente ouve a palavra NÃO, porque ele sabe se comunicar com qualquer ser humano e mostrar que acredita totalmente que seja um homem de verdade e digno de tudo o que há de melhor na vida.

“Toda verdade passa
por três estágios:

No primeiro, ela
é ridicularizada.

No segundo, é rejeitada
com violência.

No terceiro, é aceita como
evidente por si própria.”

(Arthur Schopenhauer)

13 - Ele entende o jogo e sabe como a sedução funciona

Ele entende o jogo sexual entre homens e mulheres, isso é uma das razões dele nunca ser reativo. O que o faz ser um homem diferenciado é entender que os românticos e machos beta são os jogadores reservas e os alfas, como ele, são os jogadores principais. Ele sabe como se comunicar com o sexo oposto e compreende que quem vence nesse jogo é quem investir menos energia e literalmente estiver "pouco se fodendo".

14 - Ele tem um objetivo de vida maior que qualquer mulher

A coisa mais importante da sua vida, além de evoluir, é atingir o seu objetivo e alcançar o seu tão almejado sonho. Isso significa que se o seu sonho for emigrar para a Austrália ou para o Canadá e o sonho da sua namorada for, por exemplo, ser delegada federal ou presidente da república, ele não hesitará em abandoná-la para seguir o seu sonho. Não adaptará a sua vida

a mulher nenhuma, pois compreende que não importa qual mulher passe pela sua vida, ela é substituível, ao contrário dos seus sonhos.

15 - Ele sabe se vestir bem

O título fala por si próprio, aprenda a se vestir bem. Mas, Eduardo, você não acabou de dizer que um homem alfa não segue o condicionamento social? Sim, falei. Mas falei também que um homem usa o condicionamento social a seu favor e se vestir bem e usar roupas babacas que estejam na moda é um diferencial enorme na hora de seduzir uma mulher. Recomendo o trabalho do Alberto Solon (www.albertosolon.com.br). Infelizmente, as pessoas e principalmente as mulheres são extremamente visuais à noite. Então aprenda a se vestir bem.

16 - Ele é imprevisível

As mulheres estão cansadas de caras previsíveis. Um macho alfa é imprevisível, por isso ele é capaz de fazer a mulher ter uma montanha russa emocional que nenhum outro cara proporcionaria. Ele leva a mulher para programas absolutamente não convencionais e as mulheres se sentem fascinadas por ele por nunca saberem o que virá a seguir.

Exemplos de homens alfa

Clark Gable (Rhett Butler) no filme Gone with the wind (E o vento levou)

James Gandolfini interpretando o Tony Soprano, no seriado The Sopranos (Família Soprano)

Jon Hamm interpretando Donald Draper no seriado Mad Men

Jeremy Piven interpretando Ari Gold no seriado Entourage

Todos os James Bond de todos os filmes do 007

David Duchovny interpretando Hank Moody no seriado Californication

Você é um sortudo por ser um homem

Quando eu era um merda, eu tinha a crença que a vida das mulheres lindas era muito fácil. Acreditava que a vida delas seria mais ou menos assim: Uma mulher nasce linda e gostosa, escolhe o cara que quiser, casa-se com ele e então vivem felizes para sempre... Supunha que ser um homem era muito mais complicado e que os homens levavam uma vida muito mais árdua que as mulheres.

Como já citei, a beleza física de um homem não é tão importante quanto a dominância e a segurança emocional que ele possui (isso é o que as mulheres realmente querem). Em contrapartida, o elemento mais apreciado em uma mulher pelos homens é a sua beleza física. Não é à toa que os homens tenham ereções só de verem uma mulher atraente e ficam loucos ao se depararem com uma. Esse foi o mecanismo que a natureza criou para fazer com que a raça humana continuasse. A grande questão é: será que ser homem realmente é uma tragédia?

Bem, nós não ganhamos bebida de graça e pulseiras de camarote, não escolhemos a pessoa que quisermos. Em contrapartida, nós não temos um tempo limitado (o que eu costumo chamar de "prazo de validade") para nos reproduzirmos. As mulheres, sim, têm prazo de validade (desculpem-me, mulheres, mas vocês sabem que é verdade). Elas têm um tempo limitado para encontrar um homem, namorá-lo, casar e ter filhos com ele. É uma guerra contra o relógio. Se não conseguirem arranjar um homem para casar e ter filhos, elas ficarão velhas e serão incapazes de ter filhos por causa da maldição feminina chamada menopausa.

Por causa destes fatos, costumo dizer que uma mulher de 18 anos é uma rainha de um reino que está entrando em declínio. O tempo acabará com sua beleza

e vai haver um momento em que o Botox, as cirurgias plásticas e outros apetrechos para disfarçar a idade serão inúteis. Outro tormento acontece com as mulheres mais velhas: a competição com as menininhas de 18 anos da balada. Elas estão no seu auge, verdadeiras imperatrizes que estão competindo com mulheres de um reino falido e sem poder algum.

Em contrapartida, os homens não têm prazo de validade. Você tem um prazo ilimitado para seduzir mulheres lindas e tem a capacidade de atrair a mulher que quiser. A maior prova disso é a quantidade de caras mais velhos que têm mulheres mais novas ao seu lado. O homem então é um príncipe de um pequeno reino em ascensão. E, conforme as décadas vão passando, ele vai se tornando mais poderoso e, se for inteligente, ambicioso e poupar seus recursos, vai acumular riquezas, experiência e autoconfiança conforme sua idade avança.

Então, esqueça esse mantra ridículo que ser homem é uma merda e que o mundo é injusto conosco. Esqueça essa cretinice porque a verdade é que ser homem é maravilhoso (principalmente depois que inventaram o viagra). Você não menstrua, não tem cólicas, não tem que amamentar, você não fica grávido, com uma criança chutando a sua barriga por nove meses e causando enjoos e mal-estar. O que faz o sexo oposto

ficar de quatro por você é algo que o tempo não pode levar e que pode ser construído por qualquer homem: são comportamentos e atitudes dignas de um verdadeiro macho alfa.

A natureza sexual dos dois sexos

Pequenas diferenças distinguem o chimpanzé e o ser humano

(Artigo extraído do portal Terra)

Ao decifrarem o código genético dos chimpanzés, cientistas comprovaram que o homem se distingue biologicamente do macaco por um pequeno conjunto de importantes diferenças do DNA. A informação consta de um estudo publicado pelo jornal científico semanal britânico Nature.

O primeiro sequenciamento genético de um primata revela que o chimpanzé possui cerca de três bilhões de pares de genes. A série genética dos trogloditas é basicamente a mesma do Homo sapiens e bastante parecida com a das outras espécies de mamíferos até agora sequenciadas.

Dos três bilhões de pares de genes, apenas 35 milhões – menos de 4% – são diferentes dos encontrados no DNA dos humanos. No entanto, essas pequenas diferenças têm um grande impacto. Elas deram ao homem

um cérebro maior, a possibilidade de andar ereto sobre dois pés, habilidades linguísticas complexas, a capacidade de adaptação rápida a mudanças climáticas, assim como várias outras características exclusivamente humanas.

"Para colocar isto em perspectiva, o número de diferenças genéticas entre o homem e o chimpanzé é dez vezes maior do que entre dois homens", informou o US National Institute of Health, que ajudou a financiar a pesquisa.

Homens e chimpanzés têm um ancestral comum, uma criatura semelhante ao macaco que viveu na Terra há cerca de seis milhões de anos. O tempo se encarregou de esculpir os genomas do macaco e do homem em sentidos diferentes, de acordo com uma análise publicada na Nature junto com o estudo.

A maioria das diferenças entre o homem e o chimpanzé reside nos trechos de DNA que parecem ter pouca ou nenhuma função. No entanto, três milhões de pares de genes se diferenciam em áreas funcionais, inclusive os genes produtores de proteína do núcleo do DNA.

Cinquenta e três genes presentes no genoma humano não existem ou existem de forma imperfeita no genoma do chimpanzé. Assim, o próximo desafio será descobrir o que esses genes fazem.

Tão intrigantes quanto esses genes são aqueles que estão presentes no chimpanzé mas que, por alguma razão, desapareceram do código genético do homem. Por exemplo, um gene do chimpanzé, o caspase-12, produz uma enzima que parece proteger o animal da doença de Alzheimer, mas não está presente nos homens modernos.

"Como nossos mais próximos parentes evolutivos vivos, os chimpanzés podem nos ensinar algo sobre nós", disse o diretor da pesquisa, Robert Waterston, da University Washington School of Medicine, de Seattle. "Essa comparação entre genomas restringe a busca pelas diferenças biológicas chaves entre as espécies", completou.

Os dois genomas também sugerem que, tanto nos homens quanto nos chimpanzés, há um pequeno número de genes diferentes dos outros mamíferos, sobretudo os relacionados à percepção do som e à transmissão de sinais nervosos.

O genoma humano foi publicado de forma resumida em fevereiro de 2001 depois de uma competição entre duas equipes de cientistas. O sequenciamento do genoma humano foi seguido pelo do camundongo (dezembro 2002) e do rato (março 2004).

Outros organismos que tiveram seus códigos genéticos decifrados foram um pequeno verme chama-

do nematoide, uma drosófila e um fungo. Como os do camundongo e do rato, esses sequenciamentos são instrumentos fundamentais para as pesquisas de laboratório.

O DNA do chimpanzé usado na pesquisa foi extraído do sangue de um chimpanzé macho chamado Clint, do Yerkes National Primate Research Center de Atlanta, Geórgia. Clint morreu de insuficiência cardíaca aos 24 anos.

O trabalho foi realizado pelo The Chimp Sequencing and Analysis Consortium, que reuniu pesquisadores dos Estados Unidos, Alemanha, Israel, Itália e Japão.

Em um artigo de opinião, também publicado na Nature, três especialistas em primatas disseram que as últimas descobertas revelam a semelhança entre os homens e os grandes macacos – uma categoria de primatas que compreende chimpanzés, bonobos, gorilas e orangotangos.

Os autores do artigo, Pascal Gagneux, James Moore e Ajit Varki, pediram mais controle sobre as pesquisas com esses animais. Segundo eles, deve-se impedir que cientistas implantem genes humanos em grandes macacos – um procedimento que já é realizado com frequência em ratos de laboratório para que esses animais reproduzam sintomas de doenças humanas.

Se existe algo que seja essencial para se tornar um sedutor é compreender e aceitar a nossa natureza sexual. Para entender isso, primeiro temos que falar de biologia evolutiva e evolução.

Mas, Moltisanti, você vai falar que descendemos do macaco? Não, seu animal. Darwin nunca disse que descendemos do macaco (se você acreditava nessa cretinice é porque foi mais uma vítima de falácias proferidas por criacionistas e professores imbecis do pútrido e grotesco sistema educacional brasileiro). O macaco é nosso primo biológico evolutivo, você não descende do macaco, assim como você não descende do seu primo.

O que os biólogos evolutivos e cientistas afirmam é que existia um animal e esse animal evoluiu. Alguns foram evoluindo até se tornarem seres humanos e outros se tornaram chimpanzés, gorilas, orangotangos, é simples. Isso explica por que nosso DNA é extremamente parecido com o DNA dos primatas modernos, como afirmam diversos livros de biologia evolutiva.

Mas, Eduardo, o que isso tem a ver com a sedução? Enquanto você for um babaca que acredita nas imbecilidades do condicionamento social, você nunca se tornará um sedutor.

Mas, Eduardo, e a minha religião, que diz que Deus foi quem criou o ser humano? Você pode manter a sua religião. Existe a teoria do design inteligente que alega

que Deus foi o responsável pela evolução. Eu não tenho interesse em fazer você ser ateu, cristão, budista, umbandista, taoista ou power-ranger-rosa, o meu interesse é puramente prático. Quero que você veja as relações sociais pelos olhos da biologia evolutiva para compreender por que as coisas são do jeito que são. Mudando a sua cabecinha limitada seu sucesso com as mulheres aumentará imensamente pois você entenderá as regras do jogo.

Religião é algo pessoal. É igual cu, cada um tem o seu e não há o que discutir. Mas compreender a verdade sobre a monogamia e sobre a sexualidade humana é essencial para que você entenda o comportamento sexual dos homens e das mulheres. Por exemplo, por que as mulheres querem a segurança de um homem? Por que os homens querem a beleza de uma mulher? Por que os homens têm medo de abordar as mulheres? Por que a monogamia é uma escolha e não a lei natural? Por que as mulheres ovulam mais com parceiros não monogâmicos do que com parceiros monogâmicos? Qual a finalidade da masturbação e por que até mesmo os animais se masturbam?

Essas e outras questões são respondidas pela biologia evolutiva. Uma coisa eu garanto pra você: entendendo essas questões e as aceitando, você compreenderá que a sua missão é replicar, e você compreenderá que sedução e sexo são algo normal.

Sim, você nasceu para fazer sexo! Você está vivo para fazer com que a raça humana continue e precisa passar os seus genes adiante. É a sua missão como macho,: replicar, fazer com que a roda continue girando. Sexo não é algo feio ou errado, embora algumas pessoas o condenem. É algo natural, é o seu instinto dizendo: vamos lá, ejacule, vamos continuar fazendo a raça humana seguir adiante.

O sexo é o responsável pela continuação da raça humana. Pense: se o seu pai não tivesse abordado a sua mãe do jeito certo, você não existiria. Se o meu pai não tivesse seduzido a minha mãe do jeito certo, eu não existiria e não teria escrito esse livro. Se os pais dos engenheiros, arquitetos e pedreiros que construíram a sua casa ou prédio não tivessem chegado nas mães desses profissionais do jeito certo, é pouco provável que a casa ou prédio em que você vive fosse dessa mesma forma. O sexo move o mundo e é algo maravilhoso e belo.

Em relação ao sexo, eu tenho uma história um tanto quanto curiosa: em 2007, eu frequentava a faculdade de Psicologia. Na minha sala havia 40 pessoas, das quais apenas três homens: eu, um padre e um gay. Por ter nascido em uma família extremamente católica, fiz a primeira comunhão, a catequese e fui até crismado. Um tempo depois, tive as minhas próprias crenças, mas aprendi algumas coisas na catequese, dentre elas que

se masturbar é pecado e que os padres são homens santos e não podem se masturbar ou copular.

Um belo dia, estávamos o padre da minha sala e eu na cantina, tomando um café. Virei para ele e perguntei: "Padre, como você faz? Você não pode se masturbar, não pode comer ninguém... de homem para homem, como você aguenta?"

A resposta dele foi simplesmente chocante para mim naquela época. Ele se virou e confessou: "Olha, Eduardo, eu não faço nada. Mas frequentemente eu acordo molhado, tenho poluções noturnas". Ele me disse que tinha sonhos eróticos de vez em quando e que acordava todo gozado!

Um padre me disse aquilo! E o que isso quer dizer? Isso nos prova que o instinto sexual e nossa energia sexual masculina prevalecem sobre tudo. Prevalecem sobre a religião, sobre a moral, sobre os costumes e sobre absolutamente tudo. A natureza, Deus, Thor, Zeus ou o monstro do espaguete voador nos programou para FAZER SEXO. E não importa o que você faça, você terá ereções quando vir uma mulher gostosa e isso é perfeitamente normal. Você pode ser apaixonado pela sua esposa, mas isso não muda o fato que você sentirá tesão por outras mulheres e ela por outros caras.. Homens e mulheres foram criados para terem vontade de fazer sexo. Por quê? Porque se nós homens e mulheres não tivéssemos

vontade de fazer sexo, a raça humana estaria extinta há muito tempo.

A natureza sexual das mulheres

Aceitar nossa natureza sexual masculina é o primeiro passo. O segundo passo é aceitar a natureza sexual das mulheres. Deixe-me contar uma novidade pra você, seu cretino: elas amam sexo, elas amam boquetes (embora paguem de puritanas para as amigas, condenando quem faça isso), elas amam quando um homem chupa suas vaginas enquanto ficam inteiramente molhadas e simplesmente adoram sentir um pinto no meio de suas pernas enquanto gritam e esperneiam, como se estivessem possuídas por entidades diabólicas. Mulheres gostam mais de sexo que nós, homens. A prova disso? Você só tem um único prazer, que dura no máximo três segundos, o prazer de quando você goza. O que não ocorre com as mulheres: elas sentem um prazer absurdo durante a penetração do pênis e sentem um imenso prazer quando gozam.

Aceite isso: a sua princesa encantada (que na verdade não existe, você é que pegou uma mulher comum, idealizou-a e criou projeções e devaneios sobre

“A palavra convencional é estúpida”

(V. Armand - Anne Rice)

ela) sente muito mais prazer que você durante o sexo. É difícil um homem processar e aceitar isso, ainda mais num país machista e arcaico como o nosso. No Brasil, a população masculina vem sofrendo uma completa lavagem cerebral pela televisão, com propagandas como as da indústria da cerveja, com mulheres surreais que mais parecem anjos que desceram do céu para salvar o homem da escuridão sombria da punheta.

Se você quiser compreender o que realmente se passa na cabeça de uma mulher em relação às fantasias mais intimas que elas têm em relação aos homens, leia o livro *My secret garden,* de Nancy Friday, que é uma compilação de fantasias enviadas por centenas de mulheres. Entenda as fantasias sexuais das mulheres mais comuns e acabe de vez com essa visão babaca primitiva de que existe "mulher pura" e que mulheres não curtem e não podem gostar de sexo tanto como nós homens.

Compreender a natureza sexual das mulheres é essencial. Quando você aceitar o fato que elas amam sexo, você aprenderá a se comunicar com elas de modo sexual e não se sentirá inibido ou envergonhado, pois estará sendo congruente com seu papel de sedutor e ela não fará teatrinho e se abrirá totalmente de forma sexual para você. Ela sabe reconhecer um homem que entende as regras do jogo e que entende a mente feminina e

transar no primeiro encontro será algo definitivamente normal para você.

Ao final deste capítulo na parte das missões você encontrará alguns livros para libertá-lo do condicionamento social a que você foi submetido, fazendo com que compreenda de outra forma as relações entre homens e mulheres.

O medo da abordagem

Afinal, por que os homens têm tanto medo de abordar uma mulher? Qual a origem dessa ansiedade/medo, que surge quando concebemos a mera ideia de falar com uma desconhecida? Existem estudos científicos liderados pelo neurocientista Ethan Kross, na universidade de Michigan, nos EUA, apontando que a área do cérebro ativada quando um ser humano é rejeitado, socialmente ou amorosamente, é a mesma estimulada quando é agredido fisicamente.

Pois bem, essa ansiedade da abordagem (AA), ou medo da abordagem, existe por razões biológicas evolutivas. Segundo os biólogos evolutivos e estudiosos do evolucionismo, nossos ancestrais na África viviam em bandos pequenos, de vinte a cinquenta indivíduos, e apenas algumas mulheres estavam disponíveis para a procriação. Elas pertenciam aos machos alfa do grupo

e abordar a mulher errada (que já tivesse "dono") era pedir para que os machos alfa do grupo pegassem pedaços de pau e pedras e o arrebentassem até que jorrasse sangue do seu crânio.

Um homem que também abordasse uma fêmea do grupo do jeito errado e transmitisse insegurança durante a sua abordagem seria rejeitado. E, se fosse rejeitado por uma fêmea, perderia valor social e as outras fêmeas automaticamente o rejeitariam, pois saberiam que foi rejeitado. O epílogo é um só: seus genes morreriam.

É importante salientar que nossos cérebros não estão programados para viverem em cidades com milhares ou até mesmo milhões de habitantes, e sim em pequenas aldeias com no máximo cinquenta indivíduos, pois a filogênese (nossa parte genética instintiva) demora milhões de anos para ser alterada. Outro ponto que deve ser enfatizado é que, embora você sinta medo/ansiedade de abordar uma desconhecida, esse medo definitivamente não faz sentido. Quantos caras você conhece que apanharam ou foram mortos pois abordaram a mulher errada (não estou falando de caras que comeram a mulher do outro, estou falando de caras que simplesmente chegaram nela)?

Isso é muito difícil acontecer. E onde eu quero chegar? Esse medo é simplesmente uma ilusão, numa sociedade em que existe polícia, seguranças e o exército. É

como se você fosse um esquizofrênico que tivesse medo de algo que não pode matá-lo ou atingi-lo no mundo real.

Então, sinta o medo e aborde a mulher assim mesmo. Com o tempo, ele vai diminuindo até se tornar uma pequena ansiedade (ele nunca vai desaparecer totalmente, pois esse medo é instintivo. Lembre-se disso, ele estará lá, mas será uma coisa extremamente insignificante que definitivamente não incomodará mais).

Missões deste capítulo

• Encomende pela internet ou na livraria mais próxima os seguintes livros, que devem ser lidos simultaneamente com esse livro nos próximos meses na seguinte ordem:

1 - Matt Ridley - Rainha de copas

2 - Robin Baker - Guerra de esperma

3 - Geoffrey Miller - A mente seletiva

4 - Nancy Friday - My secret garden

(disponível somente em inglês)

5 - Richard Dawkins - O gene egoísta

• Faça o exercício da roda da vida. Pegue um papel, uma caneta e dê uma nota de 0 a 10 para cada departamento da sua vida. Quero também que você detecte se você esta com problemas em algum dos departamentos da sua vida e qual seria a possível solução para esses problemas.

Capítulo 3 -

O código alfa e o seu maior poder: a sua sexualidade

O código alfa

A maior gafe que os homens modernos cometem durante suas existências é viverem sem possuírem um código próprio de conduta na sedução e na vida pessoal. Isso significa que eles não sabem seus limites ou até onde podem ou não ir para pegarem a mulher. Isso parece simples, mas acredite: não é! Isso significa que os homens não sabem o que fazer quando as mulheres desrespeitam o seu tempo e a sua energia na dinâmica social, quando elas dão bolo neles ou quando resolvem simplesmente não atender o celular.

Na verdade, se não colocar no papel o que você aceita ou não das pessoas, não vai ter uma ideia clara do que permite que as pessoas façam com você. E, principalmente, do que não permite que elas lhe façam.

Responda as seguintes perguntas:

O que você faz quando uma mulher lhe dá um bolo? Ignora e tenta chamá-la para sair novamente ou a manda tomar naquele lugar?

Quando você pega o telefone de uma mulher, quantas mensagens você manda até ela te responder?

Quantos minutos você fica conversando com uma mulher em um bar ou em uma boate em uma interação

que não está sendo produtiva?

Qual é o máximo de vezes que você tenta chamar uma mulher para sair com você?

Se você começar a pegar uma mulher e ela começar a barganhar a boceta e não querer dar de jeito nenhum para você, transformando a saída de vocês em um encontro pré-adolescente idiota e babaca, qual é o número de vezes que você irá tolerar isso dela? Você sairá com ela uma única vez? Duas? Cinco? Dez vezes? Qual é o seu limite para isso?

Se você chamar uma mulher para sair e ela começar a demorar, quanto tempo você vai esperar ela ?

O que você procura em uma namorada, esposa ou ficante?

Quais características que uma mulher tem que você simplesmente reprova, abomina, e quais são determinantes para você não se envolver com ela?

Quais características que você quer em uma mulher para se envolver mais seriamente com ela?

Como já disse, parecem perguntas simples, mas não são tão simples assim. É óbvio que cada situação é diferente, mas tente entender que se você não souber exatamente até onde você pode ou não ir,você não irá progredir na sedução. Pelo simples fato que você nunca irá saber quando você deve PARAR porque você nunca

estabeleceu limites para as suas ações e comportamentos. Como você próprio não sabe onde o seu amor próprio acaba, absolutamente ninguém, vai respeitá-lo! Porque você próprio não se respeita!

Botando a mão na massa: como montar o seu código alfa

É muito simples, pegue um pedaço de papel e escreva o que você aceita e o que você não aceita das pessoas e das mulheres. É importante que essa lista seja sempre atualizada. Por exemplo: se você andou trepando por semanas ou meses com uma mulher negativa e deprimida e acha que não conseguiria mais se relacionar com uma mulher assim, escreva na lista que você não quer uma mulher negativa ou deprimida. Ao identificar algo positivo em uma mulher, faça a mesma coisa, escreva isso como sendo um ponto positivo e viva de acordo com esse código. É importante ressaltar que o código sempre tem que ser atualizado. E mais uma observação: evite extremismos e estereótipos infundados.

Exemplo: O meu código alfa

- Eu não namoro mulheres carentes, bipolares ou

“Transforme as pedras que você tropeça nas pedras de sua escada.”

(Sócrates)

com sérios problemas psicológicos.

• Eu não ligo mais do que duas vezes para uma mulher. Por quê? Porque existe identificador de chamada em todos os celulares, logo não existe essa de: "Aii, não vi a sua ligação". Todos os malditos telefones mostram e avisam quem ligou e quem não ligou.

• Eu não chamo uma mulher para sair comigo mais que duas vezes. Se ela estiver interessada, ótimo; se não estiver, ela não tem bom gosto.

• Se uma mulher combinar de sair comigo e me der bolo, ela não respeitou o meu tempo e consequentemente não me respeitou. Isso é um fator decisivo para ela sumir da minha vida. É óbvio que devemos dosar e ter compreensão. Caso algum familiar dela tenha morrido ou outro infortúnio de força maior aconteceu, você deve dar uma segunda chance a ela.

• Eu não aceito que mulher alguma me agrida fisicamente ou verbalmente, muito menos que dê barraco em público, típico de novela mexicana.

• Eu não aceito que mulher nenhuma tente me usar como provedor ou faça com que eu pague as contas pessoais dela. Eu não sou o pai dela ou um banco, eu sou o namorado dela. Se ela não tem dinheiro, faremos coisas mais simples, ao alcance do bolso dela. Ocasionalmente, posso fazer uma gentileza e chamá-la

para um lugar legal e pagar a conta, mas existem momentos certos para isso e isso é uma gentileza que deve ser feita de vez em quando, não uma obrigação.

• Quando eu chamo uma mulher para sair Eu jamais aceito um TALVEZ ou um VOU VER MEUS HORÁRIOS E TE AVISO. Só idiotas caem nessa conversinha e eu não sou um idiota!

• Eu não vou mudar quem sou para agradar nenhuma mulher. Tenho em mente que a partir do momento que não sou eu mesmo eu não estou me respeitando, pois estaria vivendo a vida de outra pessoa, não a minha própria vida.

• Para namorar comigo, a mulher tem que ser atraente, trabalhadora, inteligente e parceira. Ela precisa ser mentalmente sadia e não pode ser negativa ou depressiva.

Sexualidade, o seu maior poder

Vivemos numa sociedade que oprime a sexualidade, o sexo é visto como algo ignóbil e imoral. Crescemos escondendo revistas pornográficas no banheiro e no quarto e nos masturbávamos com um medo terrível de sermos flagrados pelos nossos pais. E o reflexo disso é que o homem brasileiro se tornou um pseudo homem comum, um homem que tem medo de mostrar a sua sexualidade numa sociedade que desdenha qualquer manifestação da mesma.

Crescemos tentando reprimir a nossa libido, pois ouvíamos que isso era pecaminoso. Aprendemos com nossas mães (e com o condicionamento social) a respeitar, idolatrar e venerar as mulheres, sendo submissos e não fazendo movimentos ousados ou desrespeitosos com elas pelo simples fato de serem mulheres. O reflexo disso é uma geração de "homens" andróginos, com genitálias descabeladas, que assistem a merdas como "Crepúsculo", "Simplesmente amor" e não entraram em contato com a sua energia sexual masculina.

Talvez você tenha esperado a sua vida inteira para alguém lhe dar a permissão para aceitar a sua libido e o fato que você quer comer mulheres lindas e incríveis. Então, eu vou lhe dar essa permissão. Sim, eu e a mãe

natureza lhe damos o direito absoluto, pelas leis do universo, para você olhar pra uma mulher que estiver saindo de uma farmácia e ir falar com ela. Dou o direito para você ir falar com mulheres em supermercados, shoppings, galerias, metrôs, pontos de ônibus, aeroportos, boates, bares e até mesmo na rua (sim, eu tenho um programa no qual ensino você a conhecer mulheres no meio de uma rua! Acesse www.jogodedia.com.br).

A sua sexualidade nunca, em hipótese alguma, deve ser renegada, e você tem que aceitar isso. Sou contra o desperdício da sexualidade e é por essa razão que eu ordeno que você pare de se masturbar. Bater uma punhetinha não é errado, imoral ou o caralho a quatro, mas sim um verdadeiro desperdício da sua sexualidade. Cada vez que você ejacula vendo um pornozinho em um "tube" da vida ou folheando uma playboy, você está jogando toda a sua libido (que deveria ser usada como força motivacional para seduzir mulheres) pelo ralo.

Sim, bater punheta é maravilhoso, você se sente relaxado, mais calmo, dorme melhor, mas você está mentindo para si, fazendo "sexo com você mesmo". Um homem que se masturbou antes de ir para uma balada não tem motivação nenhuma para seduzir mulheres lindas e gostosas. Ele já gozou: é como se tivesse ido ao burger king e quinze minutos depois fosse a uma cantina italiana. Seu apetite sexual (libido) é praticamente

“Você sabe o que quer, mas foge do que precisa.”

(Dr. House)

inexistente e isso afetará a sua motivação para seduzir mulheres.

Existem provas científicas para essa afirmação? Para quase tudo o que digo existem comprovações científicas, mas essa não tem. A razão disso é que a ciência é limitada. Um exemplo clássico de que a ciência é limitada era o uso de proteína para a hipertrofia muscular na década de 1960 feita por fisiculturistas. Se estivéssemos nas décadas de 1960 ou 1970 e você dissesse para um médico ou cientista que comer proteína auxiliava na hipertrofia muscular porque um fisiculturista amigo seu disse isso, ele iria rir de você e cuspir na sua cara. Por quê? Porque não havia pesquisas científicas sobre isso na literatura médica. Os fisiculturistas descobriram isso por empirismo (tentativa e erro) e quarenta anos depois a comunidade científica disse o que os fisiculturistas já sabiam, que eles estavam certos e que a proteína auxiliava no processo de hipertrofia, aumentando o tamanho dos músculos.

Experimente você mesmo a abstinência sexual por 15 dias e depois me diga. Tente diminuir a masturbação aos poucos, se você for viciado nessa prática solitária, corte-a completamente, prometendo a você mesmo que só irá gozar novamente se for dentro de uma mulher. Sua motivação para caçar mulheres aumentará, pois você transbordará sexualidade.

Ocorrerá a seguinte situação: sua fome sexual será tamanha (o seu pênis parecerá um vulcão prestes a entrar em erupção) e você não sentirá mais culpa por ser homem e por ter desejos sexuais masculinos, fazendo com que você comunique sexualidade e a sua energia sexual masculina de todas as formas possíveis para todas as mulheres que o cercam.

Há outras coisas que eu e vários alunos que treinei detectamos durante o processo da abstinência sexual:

- Sua irritabilidade vai aumentar
- Você vai começar a dormir menos
- Você ficará com mais energia

Outras coisas que também detectamos são:

- Você nunca vai se sentir tão homem em toda a sua vida, você irá exalar masculinidade
- A ansiedade de abordar mulheres desconhecidas vai diminuir drasticamente, você se tornará um búfalo primitivo reprodutor e olhará para todas as mulheres com uma face exalando sexualidade de sobra

Neste capítulo, abordarei alguns tipos e métodos de sedução que podem ser praticados, dentre eles:

Tipos de jogos

On-line game, ou jogo on-line: Conhecer mulheres através da internet e marcar um encontro para pegá-las.

Daygame, ou jogo de dia: Embora tenha o nome de jogo de dia, pode ser praticado durante a noite também. Consiste basicamente em abordar mulheres que você não conhece em qualquer ambiente que não seja uma festa, aniversário, casamento, bar ou uma boate e que não tenha nenhuma espécie de conhecido por perto. Geralmente é praticado em galerias de lojas, shoppings, aeroportos, supermercados e até na rua.

Social game, ou jogo social: É algo bem amplo, basicamente você trabalha o seu círculo social para ir se expandindo. Você vai aumentando os seus contatos, fazendo com que seu próprio círculo social apresente mulheres para você.

Nightgame, ou jogo de noite: É o estilo de sedução mais praticado em todo o mundo. É como bilhões de seres humanos se conhecem todas as noites no mundo inteiro.

Missões deste capítulo

• Crie um código alfa de conduta próprio e diga para você mesmo o que você aceita das mulheres, do restante da sociedade, e o que você não aceita.

• Pare de se masturbar. Tente ao máximo ejacular novamente somente se for dentro de uma mulher. Se você é um iniciante e não está conseguindo transas masturbe-se de 15 em 15 dias para “desentupir os canos”.

Capítulo 4 -

Os tipos e métodos de sedução (jogo)

Métodos de jogo

Direto: Consiste em abordar a mulher revelando o seu interesse sexual por ela.

Indireto: Consiste em abordar uma mulher ocultando o seu interesse sexual por ela.

O jogo on-line

Uma forma de conhecer mulheres é através da internet. Esse é o chamado JOGO ON-LINE, ou ON-LINE GAME. Algo que deve ser compreendido antes de abordar uma mulher é a existência de duas identidades que o ser humano possui: uma off-line e outra on-line.

A primeira baseia-se na sua verdadeira identidade, como você é percebido pelas pessoas fora da internet, na cidade em que mora ou no bairro em que reside. Por exemplo: quem são os seus amigos, quem são suas amigas, que ambientes frequenta, como se veste, que tipo de música você gosta etc. A segunda identidade é extremamente manipulável e basicamente você pode ser quem você quiser, porque não vivemos mais na época do ser, vivemos na "época das aparências e do parecer". Se hoje alguém aparenta ser sociável ou cobiçado nas redes sociais, essa pessoa definitivamente será sociável ou cobiçada aos olhos da sociedade.

Seguindo essa crença babaca e cretina, as mulheres julgam um homem pelo seu facebook. Elas pensam: "eu o conheci na balada, mas quem é esse cara? Será que ele é um antissocial? Será que ele tem poucos amigos? Será que ele é rico?" Então o que elas fazem? Elas abrem o seu facebook e julgam-no baseadas nele.

Logo, você tem que aceitar as regras do jogo. Você pode ser um cara extremamente sociável, com 300 amigos no mundo off-line, mas se não tiver fotos com eles na internet você será visto pelas mulheres como um punheteiro antissocial com tendências psicopatas. Não é à toa que um grande sedutor amigo meu brincava que quem pegava mais mulher na balada era quem tinha mais amigos no facebook. Por mais absurdo que isso pareça, não deixa de ser verdade: as pessoas o julgam por babaquices que podem ser manipuladas a todo o momento, como as redes sociais.

Então existem duas coisas que você deve compreender e aceitar: a primeira é que o seu status é constantemente mutável; a segunda é que você pode mudar a forma como é visto do dia para a noite usando algo simples, a arte.

Fotos e a arte da persuasão – usando a arte para persuadir

Como já foi mencionado, as pessoas e principalmente as mulheres nos julgam pelos nossos perfis nas redes sociais. Isso nos mostra claramente que a identidade online é tão importante ou mais que a identidade offline. Algo que aprendi com a minha experiência como amante das dinâmicas sociais e sedução é que as pessoas só veem o que você as deixa ver; se você não deixar, elas não irão ver. A cada ano que passa, a diferença entre o online e offline diminui. Então, como mostrar para as mulheres que você é sedutor se o seu próprio estilo de vida não permite que você mostre que é atraente, pois você nunca praticou a sedução corretamente e ficou anos trancado no seu quarto jogando playstation e comendo fandangos de queijo?

Existe uma frase em inglês que define exatamente o que irei explicar para você: fake it untill you make it (finja até você conseguir fazer). Sim, você irá fingir que é atraente e sociável até você automaticamente se tornar sociável e atraente. Isso implica utilizar a arte para persuadir. Mas afinal, Moltisanti, do que diabos você está falando?

Há um documentário fantástico do canal inglês BBC chamado The art of persuasion – How art made the

world (A arte da persuasão) a que eu assisti para aplicar esse conceito na sedução. O programa nos mostra como a arte foi usada ao longo da história da humanidade para persuadir, convencer e criar uma imagem e projeção de coisas que na grande maioria das vezes não correspondiam à realidade, mas que por uma repetição excessiva e por uma propaganda absurda se tornaram reais.

Um exemplo claro disso foi na Roma antiga. O conquistador Júlio César retorna a Roma vitorioso após ter conquistado vários territórios para a cidade de Roma. Chegando ao senado romano, ele é assassinado pelos senadores, que o apunhalaram acreditando que ele queria se tornar rei de Roma e acabar com o poder do senado. Júlio César morreu, não deixou filhos, mas tinha um herdeiro, seu sobrinho Octávio Augusto. Octávio era um jovem tímido, porém um estrategista nato, e pensou na sua atual situação: o povo amava Júlio César, mas como continuar com o legado de seu tio e ao mesmo tempo ser um rei sem utilizar uma coroa e possuir o título de rei?

Octávio Augusto apelou para a arte. Ao assumir o comando, Octávio manteve o senado e deixou os senadores "brincarem de administrar" Roma, mas quem governava na verdade era ele e os senadores não passavam de fantoches. As pessoas podiam discordar dele,

mas elas “abruptamente” desapareciam ou morriam.

Apesar de ser um homem com uma aparência contemporânea e com cortes de cabelos inovadores e modernos, Octávio Augusto não aparecia em suas estátuas, quadros e moedas dessa forma. Ele aparecia sempre apoiando os bons costumes, a família e mantendo o conservadorismo. Seus discursos sempre falavam da ética, embora a sua família fosse uma das mais corruptas e gananciosas de Roma. Ele falava dos valores morais da família e dos bons costumes, embora sua filha fosse uma ninfomaníaca alcoólatra (ela praticava orgias com milhares de homens romanos, tanto que ela teve que ser exilada pelo próprio pai em uma ilha onde não havia homens nem vinho). Octávio Augusto se gabava de ter dado poder ao povo e ao senado, embora todos que discordassem dele no senado desaparecessem ou morressem “misteriosamente”.

Ele era visto como conservador, mas não tinha nada de conservador. Em suma, Octávio Augusto usou a arte para persuadir e criar uma imagem sobre ele que definitivamente não era real e é considerado pelos historiadores romanos como o melhor imperador que Roma já teve, embora tudo fosse uma grande farsa.

É exatamente o que você irá fazer. Usará a arte para persuadir. E, para isso, você vai precisar somente de um smartphone que tire fotos. Eu sei o que você

“Um dia você
vai acordar e
não vai mais
se reconhecer”

(Eduardo Moltisanti)

deve estar pensando agora: “Certo, Eduardo, mas uma câmera digital não serve?” Não, não serve. Que espécie de ser humano leva uma câmera para a balada? É no mínimo estranho e será interpretado pelas outras pessoas como uma situação forçada e artificial. Você precisa tirar fotos usando um celular, pois aparenta ser natural e você pode fazer check-in e postar fotos instantâneas.

Os seus álbuns do facebook devem ter seis tipos de fotos:

- **Fotos com a sua mãe, pai e família.** Você estará mostrando o seu lado provedor
- **Fotos com amigas e mulheres gatas na balada.** Estará mostrando pré-seleção
- **Fotos com seus amigos fazendo churrasco, em uma piscina ou na praia.** Estará mostrando o seu lado sociável e o líder dos homens. Se você tem poucos amigos ou conhecidos, tire fotos com um de cada vez, o importante é ter uma variedade de fotos
- **Fotos de você viajando.** Mostrarão o seu lado interessante que conhece o mundo. Se você não conhece nem a cidade vizinha, não poste fotos que deem a entender que o mais longe que você foi na sua vida é o Paraguai. Lembre-se: o seu lado que não é interessante

deve ser ocultado e escondido, você só irá mostrar para as pessoas o que elas querem ver

• **Fotos com animais.** As pessoas tendem a desconfiar de quem não gosta de animais. A lógica é que se uma pessoa não gosta de animais ela não pode ser uma boa pessoa. Tire fotos com cachorros, gatos e papagaios, só não apele demais

• **Fotos de você realizando uma ação solidária ou projetos sociais em asilos, creches etc.** Esta última é perfeita para mostrar para uma mulher que você conheceu em uma situação inusitada, como em um daygame (jogo de dia)

Como pegar mulheres no TINDER

O Tinder é Um aplicativo em que você aperta o botão do coração se você gostou das fotos de mulheres aleatórias e o botão do X se você não curtiu as fotos das mulheres em questão. Para as mulheres, aparecem fotos de caras aleatórios e se ambos gostaram das fotos um do outro abre um chat e vocês podem conversar.

O Tinder é diferente do jogo do facebook. O segredo é ser extremamente direto e não perder tempo no tinder, que é um aplicativo puramente sexual. Você não deve jogar conversa fora, adicione a mulher e assim que possível faça a transição do whatsapp para o telefone. Não perca tempo, pois a grande maioria das mulheres está no tinder para o crime, ou seja, elas querem sexo casual. Uma pequena parcela das mulheres está no tinder para algo mais sério.

Algumas atitudes devem ser tomadas para usar o tinder:

- Não coloque fotos de seus amigos, somente fotos suas
- Não coloque fotos de seus filhos
- Não coloque fotos de seus familiares
- Coloque uma descrição única ou uma frase de

efeito provocativa

O tinder puxa os dados do seu e do facebook das outras mulheres. Logo, tenha um perfil extremamente completo, isso significa curtir tudo o que você gosta pois os dados do facebook irão para o tinder. Isso aumenta a sua chance de encontrar uma mulher mais interessante para algo sério, embora o tinder "não seja um aplicativo para encontrar pessoas para algo sério". Mas sempre existe um peixe fora d'água.

O esquema é o seguinte:



"Se você quiser se aprofundar sobre sedução online temos um curso online chamado COMO SEDUZIR NA INTERNET". Acesse www.comoseduzirnainternet.com.br para mais informações

Daygame (jogo de dia)

O daygame, ou jogo de dia, se refere ao ato de abordar mulheres desconhecidas em qualquer ambiente que não seja um bar ou uma boate. Apesar dos iniciantes não terem coragem e geralmente não serem adeptos a esse estilo de sedução, é o que mais funciona por diversas razões:

- Elas não estão bêbadas ou drogadas
- Não existem orbitais (orbital é aquele amigo dela que tenta pegá-la todas as vezes que eles saem. Mas ela o vê como um eunuco, como um amigo gay. Ele não consegue pegá-la, mas vai tentar sabotar qualquer um que tente isso, porque, se ele não a pegar, ninguém irá pegá-la)
- Geralmente ela está sozinha e não existe aquela amiga gorda que ficou sobrando, que vai tentar sabotá-lo sequestrando-a com a clássica frase: "amiga, vamos ao banheiro?"
- Provavelmente isso nunca aconteceu com ela. E, mesmo que tenha acontecido, você passa muito longe do centésimo quinto idiota que foi falar com ela na boate no final de semana passado
- É muito mais eficaz com as mulheres mais lindas
- Se você quiser conhecer uma namorada, essa é a

melhor maneira

• Não há música alta, vocês podem realmente conversar

• Não há escuridão e geralmente elas não estão maquiadas, você pode vê-las como elas realmente são

• Você pode chamá-la para tomar um café

• É totalmente grátis, seu único gasto será com o estacionamento de um shopping ou de rua. Se você morar numa região central, seus gastos serão inexistentes

• Você realmente pode se conectar com uma mulher e conhecê-la, o que não ocorre em uma boate ou bar. Nesses dois últimos lugares mencionados você se torna "o cara da balada" quando for ligar posteriormente

• Mulheres são criaturas místicas que adoram romances e acreditam na fantasia do príncipe encantado. Conhecer uma mulher do nada faz você ser visto como esse príncipe encantado, se você fizer tudo de forma correta e transmitir segurança e confiança para ela

• Vamos deixar algo bem claro: você não vai abordar uma mulher desconhecida em um aeroporto, mercado, shopping ou rua e beijá-la vinte minutos depois. Se você beijá-la, pode ter certeza que nunca mais vai vê-la. Ela vai voltar para a casa dela, vai começar a racionalizar sobre o que aconteceu e vai se sentir uma vaga-

“Se não posso
dobrar os céus,
irei mover
o inferno”

(Virgílio)

bunda por ter beijado um desconhecido que ela acabou de conhecer na rua ou em um shopping. O seu objetivo com o jogo de dia é conhecer uma mulher, criar atração, rapport e marcar um encontro, que será o momento quando vocês vão se agarrar

• Tudo o que funciona numa boate e num bar provavelmente não funcionará durante o dia. O estilo de jogo é outro e a forma como você deve se comportar é totalmente diferente. Você deve transmitir que é atraente, confiante e, o mais importante de tudo, que não é um psicopata nem um maníaco social

• Não seja um comediante nem faça brincadeiras demais, lembre-se que palhaços não transam

• A qualidade intelectual e a maturidade das mulheres é maior se você praticar nos horários de almoço ou após o expediente. Você vai encontrar mulheres profissionais como advogadas, médicas, empresárias e não patricinhas que não fazem nada o dia inteiro e estão no shopping pra torrar a grana do papai e da mamãe.

• Contato visual é o elemento-base. O segredo do jogo de dia são as expressões faciais corretas

• Você não pode tocá-la durante o dia, não há necessidade de toque. Se você tocá-la, ela pode encarar a situação como absurda demais, lembre-se que isso provavelmente nunca aconteceu com ela e você pode

assustá-la. O interessante é que no segundo encontro, após vocês terem se conhecido em um aeroporto, por exemplo, e tomado um café, quando você tocá-la toda a atração que ela sentia por você e foi reprimida vai simplesmente explodir, é como uma bomba-relógio que explode. No meu programa JOGO DE DIA eu explico com mais detalhes como isso é feito

• Se você não criar atração, ela vai embora porque não há nada que a segure na interação

• Se você não criar rapport, ela vai se sentir atraída por você, mas vai pensar: "eu curti isso, mas quem é esse cara?", e você nunca mais vai vê-la de novo. É nessa parte da sedução que você cria intimidade e uma conexão emocional, ou rapport, com ela e mostra que você é um cara normal e confiante que teve coragem de ir falar com ela (Se você está perdido não fique desesperado, abordarei tudo isso com mais detalhes em breve)

• No começo da interação, você vai fazer 80% da conversa. Não faça perguntas, faça afirmações, conforme a interação for se desenrolando ela vai começar a investir mais na conversa até o momento que ela estará contribuindo na conversa tanto quanto você. Só que isso só é alcançado fazendo afirmações ou afirmações e perguntas no final da frase (Novamente,se você está perdido não fique desesperado, abordarei tudo isso com mais detalhes em breve)

Confesso que o jogo de dia é o meu estilo preferido e minha verdadeira paixão. Você pode conhecer sua próxima namorada bissexual modelo (eu já namorei uma menina que conheci num jogo de dia) ou esposa nesse tipo de jogo e é realmente algo incrível, que mexe com o senso de realidade das mulheres que você aborda. Como disse anteriormente, infelizmente a maioria dos estudantes de sedução não tem coragem de aprender jogo de dia, embora seja o jeito mais eficaz e genuíno de conhecer uma mulher.

Nos Estados Unidos e na Europa, o jogo de dia se espalhou como uma febre e tem sido praticado por sedutores em todo o hemisfério Norte. Se você quer um conselho genuíno do que realmente funciona, APRENDA JOGO DE DIA, ele pode mudar realmente você e a sua vida.

OBSERVAÇÃO: Confira o meu programa em vídeo chamado Jogo de dia (daygame), com infindáveis horas sobre essa arte incrível (www.jogodedia.com.br).

Jogo social, ou social game

O jogo social consiste em praticar não só a sedução, como a sociabilidade e o networking. O objetivo principal do jogo social é aumentar o seu círculo social para que ele fique enorme fazendo assim com que você consiga ter influência,status e que você conheça centenas de mulheres de forma automática. Você utilizará as suas habilidades sociais conquistadas para trazer mulheres e mais amigos para a sua vida. Eu não me prolongarei muito neste tipo de jogo, pois existe um programa incrível sobre jogo social que você pode encontrar no meu site a partir de dezembro de 2016.

Imagine que o seu círculo social seja uma árvore. Existe uma forma de fazer a árvore se tornar maior e com mais galhos, e isso é feito através de conectores. A base por trás do jogo social é trazer conectores (que são basicamente pessoas líderes de outros círculos sociais e que conhecem muita gente) para o seu círculo, fazendo com que você, ao chamar uma única pessoa, consiga trazer de brinde dezenas de outras.

Existem algumas regras básicas para o jogo social:

- Não tente bajular descaradamente as pessoas para ganhar a aprovação delas. Seja humilde, engraçado e fique na sua e automaticamente as pessoas gostarão de você

• Não tente ser o centro das atenções, lidere o seu círculo social ao sugerir atividades e eventos sociais

• Lidere os homens e as mulheres irão atrás de você

• Em hipótese alguma pegue uma mulher da sua árvore (círculo social). Se ela se apaixonar por você ou você por ela e vocês terminarem, as pessoas da sua árvore que são mais amigas dela irão automaticamente ignorar você

• Cresça a sua árvore pegando todas as pessoas que os seus conectores apresentarem, inserindo-as na sua árvore

• Não tolere sedutores ou don juans na sua árvore. O objetivo da sua árvore é fazer você ter um círculo social

• Só pegue mulheres de outras árvores que sejam apresentadas pelos seus conectores

Como ser um líder na faculdade

Essa parte é exclusiva para você que acabou de ingressar na faculdade ou que está na faculdade (se você já passou essa etapa, pule essa parte pois será inútil). Você ingressou na faculdade, quer traçar uma xotas mas está perdido? Relaxe e goze que o tio Eduardo vai lhe

salvar. A primeira coisa que você deve ter consciência é da dinâmica da faculdade. Afinal, quem manda em uma faculdade? O reitor? O coordenador do curso? Não, seu animal, quem manda em uma faculdade são os alunos.

E quem lidera os alunos? Se chutou os caras da atlética, você deu o palpite certo. Infiltre-se imediatamente na atlética da sua faculdade se oferecendo para organizar os churrascos, festas e cervejadas. Mas se o seu curso não tem uma atlética ou ela é meio abandonada, não se preocupe, contente-se em ser um líder de sala. Quando digo líder de sala eu não estou me referindo àquele cargo babaca que é um mero porta-voz entre os alunos da sala e o diretor do curso/reitor, mas sim um cara que organiza eventos para que a sala se una e role uma integração, como cervejadas e churrascos.

OBSERVAÇÃO: Talvez as pessoas da sua sala não se interessem por atividades desse tipo e sejam todas babacas individualistas. Talvez só uma minoria tope esse tipo de atividade. Não importa, junte-se a essa minoria, eles são o gado que quer ser liderado e curtir anos insanos de faculdade. Ignore os decrépitos imundos que querem passar suas enfadonhas e fatídicas tardes de domingo assistindo à merda do Faustão nas suas TVs chiadas de fazendeiros caipiras.

Jogo de noite: as baladas e os bares

Nightgame, ou jogo de noite, é a dinâmica mais comum na sedução. Consiste basicamente em abordar mulheres em bares ou boates. Algo interessante para lembrar é que, dependendo do tamanho da sua cidade e da tribo a que você pertença (playboys, metaleiros, reggaeiros, hippies, hipsters, punk rock, eletrônico), no jogo de noite existirá um interruptor de atração que não foi mencionado no primeiro capítulo, chamado status

situacional. Mas, afinal, o que é esse status situacional?

Significa que algumas pessoas que estarão naquele lugar naquele momento terão um status elevado durante aquele momento ou situação. Um exemplo disso é um DJ ou os músicos de uma banda de rock que estejam se apresentando. Eles estão em cima de um palco, todas as mulheres olham para eles e, quando o show termina, eles basicamente escolhem a mulher que quiserem.

É interessante também observar que o jogo de noite está extremamente correlacionado com o jogo social. No Brasil, as pessoas não veem com bons olhos um cara que saia sozinho de casa, enquanto nos EUA isso é perfeitamente normal. Por isso, é importante dizer que se você entrar em uma balada sozinho você será visto de uma forma e se você entrar cercado de amigos ou por várias amigas gostosas será visto de outra. Isso não significa que você não deva sair sozinho, muito pelo contrário, você pode abrir grupos e conhecer muitas pessoas saindo sozinho. Não use o seu medo de ser visto como um louco impedi-lo de pegar mulheres lindas, é o seu destino biológico evolutivo. E, como eu disse, nos EUA isso é normal, aqui ainda não é. E eles estão num dos países mais desenvolvidos do mundo e nós somos o Brasil, nunca se esqueça disso.

O jogo de noite, ou nightgame, tem algumas características:

- As coisas acontecem extremamente rápido, é uma

questão de minutos. Se você está tentando pegar uma mulher e essa interação (chamamos a interação de set) não está indo a lugar nenhum, a melhor coisa que você pode fazer é sair da interação e abrir outro grupo de mulheres

• Não fique caminhando muito pelo ambiente. Vá andando pelo ambiente devagar, aos poucos. Não pareça que você está "caçando" alguém, seja discreto

• Qualquer mulher que você pegar em uma balada ou bar vai passar o seu telefone. Mas, se não tiver adotado certos procedimentos como explicarei no próximo capítulo, você se tornará "o cara estranho da balada" e quando for conversar com ela após a balada por mensagens é pouco provável que vocês se vejam novamente.

Existem quatro tipos de mulheres que vão a uma balada:

• Mulheres que saem para dançar e curtir com suas amigas: Elas simplesmente querem ter uma "noite das meninas", querem beber, curtir e dançar (isso realmente existe, mas é uma minoria)

• As mulheres que saem para conhecer homens alfas. Elas querem um homem de verdade, elas vão ficar com caras alfas, trocar telefones etc.

• Mulheres que saem para o crime: Elas literalmente querem meter, estão com fogo na boceta e a única coisa que as está impedindo de fazer isso é que nenhum homem foi direto e sexual o suficiente para ela. Se ela encontrar esse cara, isso de fato ocorrerá

• As mulheres que saem para falar NÃO. Elas usam a balada como um prostíbulo para seus próprios egos. Isso significa que elas vão para a boate não para conhecer um cara legal, mas sim para esnobar os otários e passar a noite pensando: "aii, como sou gostosa, eu esnobei cinquenta idiotas hoje à noite". Você será um mero fantoche no jogo egóico dessa cretina frustrada. Se você perceber que a mulher pertence a esse grupo, abandone a interação imediatamente. Essas mulheres são chamadas de KOJAKS e jogar com elas é estupidez, você sempre perderá. Elas não querem sexo ou beijar ninguém, elas querem se sentir bem porque outros machos devem ter acabado com os seus egos de merda.

OBSERVAÇÃO: É possível pegar uma kojak usando a pré-seleção a seu favor. Se detectar que uma mulher é desse tipo, abandone o set e aborde outra mulher consideravelmente atraente e pegue-a na frente da kojak, ela vai surtar.

“Quando era jovem, descobri que nove de cada dez coisas que eu fazia eram um fracasso. Eu não queria ser um fracasso. Então passei a trabalhar dez vezes mais”

(George Bernard Shaw)

• Embora os homens pensem em baladas quando o assunto é pegar mulheres, esses ambientes são os piores que existem para pegá-las. Como já expliquei, não dependa exclusivamente desse ambiente para pegar mulheres. Use todos os tipos de sedução, inclusive jogo social, jogo de dia e jogo on-line.

• Se você vai a um lugar toda a semana, tente conhecer todos os atendentes e seguranças e trate-os pelo nome, sempre. Isso mostra que você é um cara sociável e normal.

Métodos de jogo

Direto: Consiste em abordar uma mulher revelando o seu interesse por ela. O que você aprenderá aqui no Jogo Alfa é um método direto. Em segundos, você saberá se a sua sedução funcionou ou não, ao contrário do método indireto, em que a sedução pode levar dezenas de minutos. A grande vantagem do método direto é que é original, você não está usando uma muleta para seduzir uma mulher, você está sendo homem e expressando quem você realmente é, dizendo com cada fibra do seu corpo que você quer comê-la e ponto final. Outra vantagem do método direto é a economia de tempo que você tem.

Indireto: Alguns sedutores utilizam métodos "primitivos" para seduzir mulheres, chamados de método

indireto. Consiste em abordar uma mulher fazendo uma pergunta para ela, com o intuito de seduzi-la neste processo. Só que eles se esqueceram de um pequeno problema: as mulheres não são idiotas e, conforme os anos foram passando, elas foram percebendo os PADRÕES: caras geralmente "estranhos" e "betas" que chegavam nelas nas baladas ou shoppings fazendo as mesmas perguntas imbecis, como: "quem mente mais, o homem ou a mulher?"; "qual a melhor maneira para terminar com uma mulher?"; "o que devo comprar para a minha sobrinha de seis anos de idade?"

Bem, nem preciso me alongar sobre esse tipo de método de sedução. Um homem alfa de verdade nunca cogitaria a possibilidade de praticar uma babaquice patética dessas. Conselho de um ex-praticante de método indireto: não pratique esse lixo.

Missões deste capítulo

• Monte um plano para praticar pelo menos o jogo de noite (nightgame) semanalmente, três vezes por semana (uma ou duas vezes é impensável). É interessante lembrar que se você estiver praticando e parar por uma semana você regredirá, então pratique toda a semana, custe o que custar. Eu sei que você vai falar: "Eduardo, eu não tenho tempo para praticar isso..." Sim, você tem, você simplesmente não quer. Pegue sexta, sábado e domingo, pronto: você tem três dias de prática na sua mão. Você não precisa voltar às 4 ou 6 horas da manhã; saia, aborde três ou quatro meninas e volte pra casa cedo (eu costumo sair na quarta-feira, chego ao bar às 20h45 e às 11h40 estou dormindo ou transando com a mulher que acabei de conhecer).

Capítulo 5 -

O método do JOGO ALFA

Antes de abordarmos o método e as técnicas do Jogo Alfa, temos que falar sobre um tema meio complicado: como se esquecer de uma ex-namorada ou de uma paixonite daquelas que você não consegue tirar da sua cabeça.

Como esquecer qualquer mulher

Existem situações que são impossíveis de serem ignoradas. Por exemplo, quando você tem uma paixonite ou paixão quase impossível de ser superada ou esquecida, fazendo com que não consiga parar de pensar na desgraçada daquela mulher que pode ser uma ex-ficante,ex-namorada ou ex-esposa.. Esse assunto parece inofensivo, mas não é. E ignorá-lo pode deixá-lo incapaz de curtir a sedução do jeito que deve ser curtida., pois ainda nutrir sentimentos por uma segunda mulher que não está com você pode acabar com o seu bem-estar emocional e não o deixa plenamente disposto para seduzir mulheres

Esses sentimentos acabam transformando as mulheres que você conhece em meros estepes (estepe é quando você pega uma mulher para tentar superar outra, você está carente após um rompimento e a utiliza

para esquecer a primeira; isso é mais comum entre as mulheres, mas os homens fazem isso inconscientemente também). E por que existem caras que se esquecem de uma namorada apesar de namorarem oito, nove ou dez anos, enquanto outros são incapazes esquecerem mulheres que namoraram meros quatro ou seis meses? Qual a ciência que está por trás disso?

A diferença ocorre pela existência de duas regras que devem ser seguidas friamente quando se termina um relacionamento. São a regra do não contato e a regra do novo homem, e que infelizmente são ignoradas por quase todos os homens, que preferem se aprofundar no seu sofrimento, tornando-se antissociais e solitários após o fim de um namoro simplesmente por não entenderem sobre psicologia comportamental básica e como funciona o processo de extinção

Regra do não contato

Primeiro devemos estabelecer uma distinção entre os tipos de contato. O contato direto consiste em falar com ela pessoalmente, vê-la ou conversar com ela via internet ou telefone; enquanto o contato indireto consiste em ver coisas que lembrem dela, como fotos, presentes, lembranças e lugares. A cura e o caminho para esquecer uma ex é linear, existe um começo, um meio e

um fim. Mas há algo curioso: se você tiver qualquer forma de contato direto com a sua ex e não tiver se esquecido dela, você volta à escala zero.

Sim, vai começar tudo de novo. É por isso que quando você encontra a sua ex após um tempo (e você não a superou) parece que vocês acabaram de terminar. É por isso que existem caras que namoram uma mulher por três meses e não conseguem esquecê-la. Não é o tempo e sim o que eles estão fazendo após o término. Manter contato com a infeliz é uma receita extremamente perigosa e não conheço ninguém que tenha esquecido uma ex-namorada ignorando essa regra.

Em contrapartida, o contato indireto não faz você regredir para o início do processo, porém atrasa a sua recuperação. É por isso que recomendo a meus alunos pegarem uma caixa e colocarem todo e qualquer objeto que traga recordações da sua ex, incluindo presentes, roupas, fotos e cartas. Tudo tem que desaparecer até você se esquecer dela. Quando estiver recuperado, continue utilizando os objetos normalmente, como se nada tivesse acontecido.

Um novo homem

De nada adianta criar a regra do não contato se você se transformar num misantropo que fica o dia

inteiro se masturbando, jogando videogame trancado em casa em pleno sábado à noite. A quantidade de caras que terminam um relacionamento e param de sair é impressionantemente grande, eles se torturam e se auto-destroem aos poucos. Na maioria das vezes, sequer foram eles que levaram um pé na bunda, mas associam mulheres a sofrimento e não querem mais saber delas. Entopem-se de porcarias, engordam e viram verdadeiros nerds nas suas rotinas recheadas de solidão e isolamento.

Pegue uma folha de papel e calcule quanto tempo vocês gastavam juntos durante a semana. Quanto tempo você perdia por semana ao lado dela. Pegue esse tempo e preencha com novas atividades: aprenda uma nova língua, faça um curso de sky diving, viaje para um lugar que você sempre quis ou faça um curso de fotografia. Matricule-se numa academia de artes marciais ou comece a puxar ferro, crie uma rotina totalmente nova. A meta principal é a sua evolução como ser humano, fazendo com que nunca pare de se desenvolver.

É importante ressaltar que as regras se complementam. De nada adianta seguir a regra do novo homem se você não cortou o contato com sua ex; e de nada adianta cortar o contato com ela se você não está seguindo a regra do novo homem.

O grande momento

Provavelmente, o momento do livro que você mais esperava: as técnicas, o método e a arte venusiana para você se tornar um garanhão deflorador de virgens celestiais gregas e escandinavas. Sim, senhores, chegou o glorioso momento.

Jogo estruturado X jogo natural

Muitos defendem o natural game, baseado num jogo sem estrutura ou metodologia, dizendo que se os iniciantes não seguirem nenhuma estrutura terão melhores resultados. Isso é uma grande imbecilidade! No começo do aprendizado de qualquer arte, é necessário ter uma estrutura, ela é essencial para o iniciante saber o que, como e quando falar, assim como saber o que, como e quando fazer. Mas, conforme você for evoluindo, a estrutura deve ser abandonada, pois ela é uma muleta e é realmente limitante, como alegam esses outros sedutores. Então você se tornará o que nós sedutores chamamos de NATURAL, um sedutor que seduz sem nenhuma estrutura de jogo.

Entendendo as regras do jogo: atração, rapport e sedução

Para entender a estrutura da sedução e do meu método para seduzir uma mulher, você deve saber primeiramente como criar atração em uma mulher para depois criar rapport (uma combinação de conforto, confiança e conexão emocional, que explicarei mais profundamente adiante). O objetivo é criar conexão em dois níveis: primeiramente no filogenético/primitivo/instintivo/sexual, ou atração; e então no nível de similaridades, intimidade e sonhos, que é o rapport, culminando em beijos e amassos e, posteriormente, na sedução, que é a logística e o sexo propriamente dito. Se aprender a fazer isso consistentemente e entender como funciona o processo da maestria (que também será explicado em capítulos futuros), você se tornará um sedutor.

A analogia dos copos

Existem dois interruptores de atração que fazem uma mulher se sentir atraída por você, que são a atração e o rapport. Agora, quero utilizar uma analogia diferente: imagine que, para seduzir uma mulher, você não

precisa ligar esses interruptores, mas sim encher dois copos d'água.

Mas existe uma regra: primeiro você deve encher o copo da atração, e só depois poderá encher o copo do rapport. Você pode e deve encher um pouco o copo do rapport enquanto preenche o da atração, mas a sua prioridade é o copo de atração.

Por que estou virando amigo gay das mulheres?

Se você encher o copo do rapport antes do de atração, que é feito falando sobre besteiras do cotidiano, coisas que você tem em comum e emoções profundas e intensas, você cometerá um erro que a grande maioria dos caras comete e se tornará o amigo gay da mulher. Ela o verá literalmente como um eunuco e se o seu nome for Frederico, por exemplo, você será Fred, o novo amigo gay. Você tentará em vão pegá-la, mas o cérebro dela já o terá classificado como um amigo não sexual ou um castrado e com certeza a resposta dela para a sua investida vai ser "acho melhor sermos amigos". Calma, ainda é possível consertar isso e nesse capítulo veremos como arrumar a sua cagada.

Por que não estou conseguindo ver novamente as mulheres com quem fiquei/transei? O que fiz de errado?

Se você encher o copo de atração e ignorar o copo do rapport, você conseguirá agarrar a mulher, dar uns beijos, uns agarros mais pesados e TALVEZ consiga até comê-la. Em contrapartida quando for ligar pra ela alguns dias depois, por vocês não terem criado rapport você vai ser "o cara estranho da balada". Ela não sabe nada sobre você e a interação que vocês tiveram não foi algo "concreto" e "sólido". Em suma, ela vai se sentir uma puta, terá o que chamo de "remorso de compra" e ativará a "defesa antivadia dela". Logo, se quiser vê-la novamente, você precisa criar atração e rapport, fazendo com que ela queira vê-lo novamente. Fazendo tudo corretamente no seu jogo, você faz o que chamo de jogo sólido, quando você seduz a mulher de um jeito que garante que vocês vão se encontrar novamente.

OBSERVAÇÃO: Há mulheres que saem para as baladas com o único objetivo de transar. Assim como existem caras que também que só procuram transas.



Vamos recapitular:

1 - Ele tem pré-seleção em sua vida

2 - Ele é o líder dos homens

3 - Ele é protetor dos seus entes queridos

4 - Ele é o conjunto completo: amante e provedor

5 - Ele não ouve o condicionamento social

6 - Ele não dá a mínima para o que acham ou pensam sobre ele. Pilares de realidade internos e não externos

7 - Ele é a pessoa mais importante de qualquer tipo de relação e ele é a prioridade na sua vida

8 - Ele constantemente busca melhorar todos os aspectos de sua vida

9 - Ele não é reativo. Ele tem o controle de suas emoções

10 - Ele não oculta a sua sexualidade. Ele é sexual

11 - Ele é autossuficiente

12 - Ele não é agressivo. Ele é dominante

13 - Ele entende o jogo e sabe como a sedução funciona

14 - Ele tem um objetivo de vida maior que qualquer mulher

15 - Ele sabe se vestir bem

16 - Ele é imprevisível

Mas, Eduardo, como vou subcomunicar essas coisas para ela? Quando você conhece uma mulher, ela começa a analisá-lo de cima a baixo. Toda a sua linguagem corporal, o modo como fala, a maneira como olha para ela, o modo como a toca e se você está transmitindo confiança ou não além das suas palavras. Antes de abordá-la, ela não sabe quem é você e por isso ela tem que analisá-lo nos mínimos detalhes para saber se você é um macho alfa e se possui as características acima.

Você vai subcomunicar essas características para ela através de quatro formas que devem ser feitas du-

rante a interação (sim, você precisa fazer as quatro formas): a primeira forma é através de rotinas (histórias que ativam os interruptores de atração), a segunda forma é através de coquete, a terceira é através de provocações e a quarta é através de desqualificadores. Vamos analisar as quatro formas:

01 - Rotinas

Rotinas como já foi dito são histórias que possuem elementos que você demonstra indiretamente que é um homem atraente.

Vamos supor que você queira subcomunicar que tem o atributo da pré-seleção. O jeito errado: "Eu pego muitas mulheres"... O correto seria dizer: "Esses dias, fui comer sushi com uma amiga minha e"...

Percebeu a diferença? No primeiro você está se exibindo, se gabando. No segundo, está contando uma história em que há mistério e elementos femininos que não estão elucidados. Por exemplo: quem é essa amiga? Não é muito normal um homem sair para comer sushi com uma amiga... Ele não citou mais ninguém além da amiga quando contou que foram comer sushi, seria essa amiga uma espécie de namorada? Ou seriam somente bons amigos? Não há elementos claros. O que essa frase comunica é: "há mulheres na vida desse cara..."

“Não pense , não idealize , não tenha medo de ser o momento perfeito. Não existe momento perfeito. Não existe mundo perfeito”

(D. Love)

02 - Coquete (Puxa-Empurra)

Coquete é uma forma de flerte que tem o objetivo de dar elogios mesclando-os com sinais de desinteresse fazendo a atração ser criada:

Algumas frases coquetes são:

01 - Nós somos muito parecidos, a gente não vai dar certo

02 - Você é a loira mais linda que eu vi (pausa de alguns segundos) nos últimos 15 minutos

03 - Você é alta, é uma pena que eu só goste de mulheres baixas

04 - Você treina, é uma pena que eu só goste de mulheres com mais de cento e cinquenta quilos

05 - Você parece ser interessante, é uma pena que eu sou gay

06 - Você é interessante, é uma pena que você não é o meu tipo

07 - Você é gata, é uma pena que eu não curta loiras

OBSERVAÇÃO: Expressões faciais que expressam sensualidade somadas com o contato físico entre você e a mulher também criam atração. É por isso que muitos homens pegam mulheres sem sequer abrir a boca. Simplesmente com olhares

03 - Provocações

Provocações são frases que mexem com o ego dela de forma engraçada.

01 – Eu sou garoto de programa, mas não ria, sou caro demais para você.

02 – Você esta na minha FRIENDZONE

03 – Você acabou de entrar na minha miguxolândia

04 – Eu estou naqueles dias então não vai acontecer nada entre a gente hoje a noite

05 – Eu não sou como esses homens por ai, eu sou

de família, eu quero flores e poemas românticos

06 – Eu sou um homem tradicional de família, você vai ter que me dar flores, chocolates, jantares e me cortejar

07 – Nem pense que vai rolar algo entre a gente hoje a noite, eu preciso te conhecer melhor.... não quero me machucar. Vocês mulheres são todas iguais, só me tratam como um salsichão de final de semana

08 – Dê pontos para ela ou tire pontos dela:

Exemplo: Ahhh, Você gosta de Game of Thrones? +10 pontos. Não gosta de Nutella ? -40 pontos.

04 – Desqualificadores

Desqualificadores são barreiras que você cria de forma bem humorada quando ela não recebe bem os seus avanços ou quando ela parece estar cagando para a conversa ou para a interação

01 - É uma pena que você não é o meu tipo.

02 – Nós somos muito parecidos, não vamos dar certo

03 - A gente vai brigar o tempo todo, não vai rolar...

04 – Eu estou em greve com as mulheres

05 – Você é boazinha demais para mim

Indicadores de interesse (IDIs)

IDIs ou indicadores de interesse são sinais que uma mulher subcomunica quando está atraída por um cara. É importante salientar que algumas mulheres não dão esses sinais ou dão IDIs passivos (veremos isso a seguir). Então, não espere sempre por esses sinais, mas eles ocorrem em 90% das vezes. Estes sinais podem ser emitidos após você ter criado atração usando rotinas, coquetes, desqualificadores e afins. Ela também pode emitir esses sinais simplesmente porque achou você bonito e atraente..

Estes são os sinais:

- As pupilas delas ficam dilatadas
- Ela imita os seus movimentos inconscientemente
- Ela faz inflação de voz, ou seja, no começo da frase ela fala em um tom e depois ela fala mais alto
- Ela começa a falar mais rápido ou afina a voz
- As mãos dela começam a suar
- Ela cruza as pernas
- Ela mexe nos cabelos ou os joga para trás
- Ela olha para a sua boca

- Ela rela em você
- Ela reinicia a conversa quando você para de falar
- Ela dá risadinhas de coisas incrivelmente imbecis e sem sentido que você fala
- Ela tenta criar conexão e estabelecer rapport
- Ela olha para trás e lança olhares repetidamente a cada 60 segundos
- Se o contato visual acontece a distância, ela o mantém por um segundo
- Ela mantém proximidade, algumas mais "ousadas" chegam até a se esfregar em você se for numa balada do tipo sertanejo
- Ela interrompe a sua conversa quando está por perto ou ri de algo que você disse
- Quando passa por você, ela vira o corpo na sua direção ou esfrega o corpo em você
- Ela diz algo a uma das amigas dela e as duas dão risadinhas
- Ela pede o isqueiro, pergunta que horas são, ou faz outra tentativa de iniciar a conversa
- Enquanto você está falando com o grupo dela, ela se mostra falante, querendo chamar a atenção
- Ela pergunta o seu nome

- Ela faz perguntas para você, às vezes muitas perguntas
- Ela o elogia
- Ela se mostra divertida e tenta desafiá-lo
- Ela discorda de você, mas está rindo (isso é um teste também, mas é uma prova que ela gostou de você)
- Ela lhe dá um tapa no braço ou um soco, mas com um sorriso no rosto
- Ela lhe dá um apelido
- Quando ela está sentada conversando com você ou ao seu lado, a perna dela encosta na sua
- Ela toca você repetidamente
- Ela menciona a sua namorada sem saber se você realmente tem uma
- Ela é mais direta e pergunta se você tem namorada
- Quando vai ao banheiro, ela volta para conversar com você
- Ela mantém o contato visual por períodos cada vez mais longos enquanto conversa com você
- Ela evita mencionar a existência de um namorado ou não o menciona
- Se você falar sobre algo que gosta, ela diz que

também gosta, ou que precisa de alguém que lhe mostre como fazer isso

- Quando ela diz ou faz alguma coisa, fica atenta a sua reação
- Ela o olha com os cantos dos olhos, para esconder o fato que está olhando para você
- Ela o apresenta aos amigos ou amigas dela
- Quando fala alguma coisa, ela fica atenta a sua reação
- Ela lhe paga uma bebida
- Quando está saindo da boate/bar, ela volta para dizer que está indo embora
- Ela retorna as suas ligações
- Ela inventa motivos para se aproximar, para interagir ou para estar perto de você

Os indicadores mais importantes que devem ser observados são:

- Ela reinicia a conversa quando você para de falar
- Ela dá risadinhas
- Ela o toca (kino)
- Ela tenta fazer conexão e estabelecer rapport

• As pupilas dela estão dilatadas (tome muito cuidado com isso porque ela pode ter usado drogas ou ter passado colírio)

Indicadores de interesse passivos (IDIs passivos)

Os IDIs passivos não aparecem quando ela faz alguma coisa, mas quando ela não faz. São situações que acabam revelando o interesse oculto dela por você. Muitas mulheres só lhe darão esses IDIs passivos ou sequer darão IDIs.

• A amiga dela vai para a pista de dança ou para o banheiro e ela fica conversando com você

• Ela vem vê-lo e fica por períodos cada vez mais longos

• Se você sai do lugar, ela o segue ou espera por você

• Ela não se encolhe nem se afasta se você se aproximar demais

• Ela não resiste quando você aumenta os avanços físicos (ou oferece pequena resistência para evitar se sentir como uma "putinha")

Nem tudo são flores na sedução e muitas mulheres mostrarão que não estão interessadas, principalmente

se você for um iniciante. Estes são chamados de indicadores de desinteresse ou IDs.

Indicadores de desinteresse (IDs)

É quando a mulher demonstra que está desinteressada por você.

- Ela evita contato visual e evita suas ligações. Ela o evita, de maneira geral
- Ela pode fingir que não ouviu o que você acabou de dizer
- Ela não participa da conversa
- Ela fica impaciente com facilidade
- Ela se afasta ou olha para longe
- Ela se inclina para longe de você, vira as costas ou conversa com outra pessoa
- Ela não responde, ou se limita a dizer "hum hum" em vez de dar uma resposta bem articulada e complexa
- Ela não irá a lugar nenhum que você sugerir, ela não quer conversar com você, ela não quer se envolver com você

Testes femininos

Uma mulher não tem tempo para conhecer todos os caras e ela inconscientemente e involuntariamente tem a necessidade de saber que está com um macho alfa. Estes testes começam nos primeiros segundos que você conhece a mulher e continuam às vezes até em um casamento. Abordaremos aqui os testes relacionados à sedução, pois esse assunto é realmente extenso.

Ao abordar uma mulher desconhecida, ela basicamente vê duas figuras, a de um perdedor patético ou a de um macho alfa. O perdedor patético logo será descartado, enquanto o homem alfa e dominante provavelmente vai ser testado. Encare esses testes como algo positivo: se ela o está testando é porque gostou de você. Um cara aparentemente alfa que não compreende o jogo irá fracassar e cair fora, mas um homem alfa de verdade ficará e manterá a sua compostura diante desses testes.

É importante enfatizar que você tem que criar o hábito de, após receber um teste e perder a interação por ter sido incapaz de responder a um teste feminino da maneira adequada, pensar em uma resposta logo em seguida. Ou fazer uma sessão de brainstorming com outros amigos sedutores para que vocês consigam ter respostas para absolutamente tudo.

Há duas formas de responder a um teste feminino:

o primeiro é com uma resposta que quebre o argumento dela, mas o ideal mesmo é ignorar a frase como se não tivesse escutado, sem ser reativo. Ou pegar o teste dela, concordar ao máximo, elevá-lo ao absurdo e mudar de assunto como se nada tivesse acontecido e como se você fosse um vácuo e nada pudesse realmente atingi-lo. A seguir, alguns testes femininos e algumas respostas que você pode dar para ela.

– Você tem cara de ser um lutador de jiu jitsu... (insinuando algo negativo na visão dela).

R: Sim, eu sou o maior lutador de jiu jitsu de todos os tempos... Como eu estava falando.. (mude logo de assunto)

OBSERVAÇÃO: Este é um exemplo de uma resposta a um teste feminino em que peguei a frase, concordei com ela e a elevei ao absurdo, devolvendo para ela. Então, mudei de assunto instantaneamente, sem mostrar reatividade.

– Cadê os seus amigos?

R: Eu não tenho amigos. Sou o maior antissocial de todos os tempos...

– Você não é o meu tipo!

R: Tradução do idioma feminino: 'eu estou atraída por você'.

– Você tem quantos anos? Ou: – Você parece ser mais velho, né?

R1: Tenho 33 anos, sou um cara maduro... e você, é madura o suficiente para mim?

R2: Números não são importantes, só se você quiser pagar para que eu saia com você, você quer? (Solte uma risada.)

– Você está aqui sozinho?

R: Sim, eu sou o maior perdedor de todos os tempos.

– Você diz isso para todas?

R: Sim, é o protocolo... como eu estava falando... (Mude de assunto.)

Uma resposta mais adequada seria ignorar esse teste.

– Essa abordagem realmente funciona?

R: Sim, eu sou o maior sedutor de todos os tempos, como eu estava falando... (Mude de assunto.)

“A vitória espera por aquele que tem tudo em ordem - é o que chamam de sorte.

A derrota é certa para aquele que falhou em tomar as devidas precauções - é o que chamam de má sorte”

(Roald Amundsen (Explorador norueguês - primeiro homem a chegar ao Pólo Sul)

– Pega uma cerveja para mim?

R: Claro, depois de você pegar a primeira cerveja.

– Eu acho que a gente deveria ir mais devagar...

R1: Você leu minha mente! Posso escrever pra você no mês que vem?

R2: É, você fala uma coisa mas o seu corpo diz outra...

– Segura a minha bolsa?

Ignore essa frase e mude de assunto. Se ela insistir, fale que vai ao banheiro, mas não segure nada para ela. Outra forma sutil é ela pedir para você segurar o copo dela.

– Tire uma foto nossa?

Nesse caso é preferível ser um cuzão e dizer não do que tirar a foto, você será visto como um perdedor se fizer isso. Você também tem a opção de pegar a câmera e pedir para outro cara tirar uma foto de vocês.

– A gente não daria certo...

R: É, você tem razão, nossa relação seria um ringue de vale-tudo.

Ela pode insinuar coisas que, pelo contexto, você pode perceber como negativas, só para ver se você mantém a compostura. Dentre elas:

– Você tem cara de ser meio nerd... (Insinuando algo negativo na visão dela.)

R: Sim, eu sou o maior nerd de todos os tempos.

Subcomunicação e linguagem corporal

Como sedutor, você não tem que prestar atenção só no que comunica, mas também na maneira como você se comunica. A maioria das pessoas não sabe se comunicar da forma correta e não consegue controlar o que está subcomunicando. Se quiser ter sucesso na sedução e na sua carreira profissional, você precisa aprender a se comunicar com as pessoas.

Alguns antropólogos e biólogos evolucionários afirmam que nossos ancestrais começaram a falar há somente 50 mil anos. E, tendo em vista que eles têm milhões de anos, isso foi há pouquíssimo tempo. O Ardipithecus ramidus é nosso parente mais antigo e viveu há 4,4 milhões de anos, um milhão de anos antes de Lucy, que era tida como a nossa ancestral mais antiga. Por mais de quatro milhões de anos, eles não se comunicaram com palavras e sim com gestos, expressões faciais, olhares e linguagem corporal. A ciência diz que "93% da nossa comunicação não é verbal e 7% é verbal. Resumindo: seres humanos

não ouvem palavras, eles veem e prestam atenção na linguagem corporal, no tom e no volume da voz, no ritmo e na velocidade da fala, nas expressões faciais, nos olhares, na maneira de andar e nos gestos físicos, assim como em microexpressões faciais".

Congruência e incongruência

Existem duas formas de comunicação: a verbal e a não verbal. Quando essas duas formas de comunicação não mandam a mesma mensagem (o corpo e as expressões faciais de uma pessoa dizem uma coisa enquanto suas palavras dizem outra completamente diferente), dizemos que ela está mentindo ou que existe incongruência. Em contrapartida, quando alguém diz algo e a sua comunicação não verbal manda a mesma mensagem que a comunicação verbal, dizemos que a pessoa está sendo congruente, ou "falando a verdade". As duas formas de comunicação são importantes, mas as pessoas vão julgá-lo basicamente pela sua linguagem não verbal, por isso é extremamente importante que a sua linguagem não verbal seja perfeita.

Imagine um cara que faça uma abordagem aparentemente alfa, mas que tenha as mãos no bolso ou não faça contato visual. O que essa mulher pensará dele?

A linguagem corporal de um sedutor

Recomendo que você leia o livro "Desvendando os segredos da linguagem corporal", de Allan e Barbara Pease, para se aprofundar mais nesse tópico. Existem alguns outros livros, como "O corpo fala", de Pierre Weil, mas são estudos mais primitivos. A linguagem corporal de um sedutor seria a usada pelo James Bond dos filmes 007. Qualquer ator que fez o 007 tem uma linguagem corporal e expressões impecáveis quando o assunto é sedução, não é à toa que em todos os filmes ele traça centenas de mulheres. A linguagem corporal é a marca do macho alfa. É o cartão de visitas dele que subcomunica poder e autoridade máxima em todos os ambientes.

Você que está lendo este livro agora tem 90% de probabilidade de estar largado em um sofá, parecendo o corcunda de Notre Dame, ou numa cadeira (que provavelmente não deve ser própria para uma boa linguagem corporal) sentado com os ombros inclinados para a frente. Como é que sei isso? Muito simples: 90% dos meus alunos e dos caras que eu conheço que querem se tornar sedutores são viciados em computadores e videogames. Em suma: nerds (nada contra os nerds, eu próprio era um e ainda gosto de coisas nerds) que ficam o dia inteiro sentados em posições sem ergonomia alguma.

Esses caras passaram diversos anos sentados tortos jogando videogame ou com os ombros rodados para a frente, posturas que acabam com a sua linguagem corporal.

Como deve ser a linguagem não verbal durante a sedução

• Sempre olhe seu alvo com um olhar relaxado, o olhar arregalado demonstra nervosismo

• Tome o máximo de espaço que puder. Se você estiver sentado num sofá, abra as pernas e aja como se estivesse na sua casa. Se estiver em pé, não fique retraído e encolhido, ocupe o espaço e sinta que está confortável, como se estivesse em casa

• Todos os seus movimentos serão lentos e suaves e você estará extremamente relaxado

• Nunca desvie o olhar primeiro que seu alvo e pisque sempre. Se você não piscar, parecerá um psicopata

• Nunca levante as sobrancelhas. Levantá-las enquanto você fala é um sinal claro de submissão e de inferioridade, só as levante se abaixá-las logo em seguida, mostrando sexualidade. Deixar as sobrancelhas sempre

levantadas é inconcebível para um macho alfa, pois é um sinal que quer dizer: “por favor, gostem de mim”

• Sempre sorria

• Sua cabeça deve estar ligeiramente inclinada acima do horizonte (nunca ande de cabeça baixa) e seus ombros e costas devem estar rodados para trás, relaxados (uma ótima dica para obter esta postura de forma natural é fazer pilates ou RPG. Eu recomendo pilates, esqueça a academia para o objetivo de ter uma linguagem corporal alfa, pilates é a atividade física dos caras que realmente querem transar!)

• Ao andar, caminhe lentamente com passos largos e mexendo os ombros e os braços. Pesquisas sobre linguagem corporal comprovam que homens que caminham mexendo os ombros são mais atraentes e sexuais. Abra o youtube e observe como os modelos de marcas famosas caminham durante os desfiles

• Use e abuse das pausas: fale lentamente, demore cerca de três segundos para começar a responder a uma pergunta, enquanto olha nos olhos dela, e faça pausas de três segundos entre as suas frases. Respire pelo diafragma, não pelo peito, assim você emitirá uma voz mais poderosa

• Se você falar rápido, as pessoas o perceberão como nervoso

• Não fale demais, pois demonstra que você está querendo impressioná-la

• Não se incline para a frente para ouvi-la, incline-se para trás fazendo ela se inclinar até você

• Não coloque as mãos no bolso

• Mantenha seus pés separados, ocupando o máximo de espaço que puder: como se o ambiente fosse seu

• Toque as pessoas enquanto fala com elas (kino: veremos isso em breve)

Contato visual é essencial

Muitos vão me xingar por dizer isso, mas há caras que realmente são iniciantes, não sabem sequer olhar para uma mulher e devem ler isso. O verdadeiro e correto contato visual é olhar somente para um dos olhos, se olhar para os dois você ficará vesgo e não vai parecer que estará olhando para nenhum dos dois olhos. Olhe para o esquerdo, depois para o direito, alterne entre os dois, depois quebre o contato visual um pouco olhando para o lado enquanto ri ou diz alguma coisa, mas não o faça muito cedo. Se você não quebrar o contato visual e a ficar encarando por muito tempo, você parecerá um psicopata. É importante enfatizar que você tem que piscar sempre, senão vai assustar a mulher.

A verdade sobre a linguagem corporal que a comunidade da sedução não está contando

Toda essa linguagem corporal descrita acima deve ser feita de modo inconsciente. Se você, por exemplo, tentar rodar seus ombros pra trás mecanicamente, as mulheres vão perceber que a sua linguagem corporal é falsa – e elas descobrem isso em milésimos de segundo. Resumindo: se pensar o que tem que fazer com o seu corpo, desculpe-me, mas você já perdeu. É por isso que enfatizo tanto a importância de automatizar a sua linguagem corporal, fazendo pilates, por exemplo.

Outra coisa que merece ser enfatizada é que você deve fazer abdominais todos os dias, pois o abdômen é o centro de gravidade do corpo e sustenta todo o seu corpo e sua coluna vertebral.

Kino, o toque na sedução

Um erro clássico que os iniciantes cometem muito é perderem oportunidades por não compreenderem a importância do toque na sedução. Basicamente, quando

você for conhecer uma mulher, você tem uma pequena janela de tempo para tocá-la. Se você não tocá-la durante a sua interação e perder essa janela de tempo, ela passa a enxergá-lo como um eunuco ou como um amigo gay, o enfia na gavetinha da amizade, tranca a maldita gaveta e joga a chave fora, porque você cometeu o maior pecado de um sedutor: você não a tocou.

Kino é uma abreviação das palavras inglesas kinesthetic escalation, que querem dizer escalação, escalada física ou toque. Apesar de ser algo essencial no processo de pegar uma mulher, o toque não pode ser feito rápido demais e existe uma sequência lógica. É um procedimento que deve ser seguido numa única ordem. Quando um sedutor ignora essa ordem de toque e pula para o estágio seguinte, fazendo toques mais avançados sem realizar os básicos, que são pré-requisitos, dizemos que ele não respeitou a escalada do kino. Existe um tempo correto para você "escalar" a mulher inteira, e escalar rápido demais é um erro muito comum que terminará com a rejeição dela. Por quê? Porque você ativou a resistência dela, você não a acostumou com o seu toque antes de tentar beijá-la e agarrá-la.

O toque e a sedução devem ser executados corretamente e lentamente. Isso significa que você não pode começar dando abraços ou beijos logo de cara, você tem que acostumá-la com o seu toque aos poucos para en-

tão, depois de escalá-la por completo, ir direto ao beijo. Um beijo roubado ou fácil demais pode ativar na mulher o que eu chamo de remorso de compra. Você só irá ficar com ela ou comê-la uma única vez, porque depois ela vai pra casa e começa a racionalizar sobre o que ocorreu. Quando isso acontecer, ela vai se lembrar de como vocês ficaram e vai se sentir como uma prostituta ou mulher fácil, ativando a defesa antivadia, fazendo com que não atenda mais os seus telefonemas e comece a ignorá-lo até que você desista. Essa é uma das razões pelas quais tento ao máximo não escalar muito rápido, pois as chances de você levar um fora ou de receber resistência são altas. Nada melhor do que um jogo sólido (seguro).

Algo que precisa ser enfatizado é que você deve fazer contato visual enquanto toca a mulher, distraindo os olhos dela das regiões que você vai tocar. Se você tocá-la e olhar para o que está fazendo, você perdeu. Ela vai oferecer resistência.

A escalada do kino é uma fórmula que precisa ser seguida meticulosamente, passo a passo. Além de acostumar a mulher com o seu toque, o kino ajuda a criar e aumentar a atração, é por isso que existem caras que não usam rotinas ou coquetes e pegam mulheres lindas. Existem leis que orientam a sua utilização para minimizar a chance de fracasso, elas foram feitas para que

“É possível que desejar uma coisa é melhor que tê-la de fato. A satisfação é a morte do desejo”

(Hank Moody - Californication)

o sedutor possa realizar uma sedução suave, evitando que ative a resistência feminina. Ainda neste capítulo veremos a escalada do kino de forma bem profunda, no tópico sobre a abordagem.

A cabeça de uma mulher realmente linda: Os abridores

Antes de começarmos esse subtópico, quero deixar algo bem claro: as "cantadas", ou as primeiras palavras que você usa para abordar uma mulher, são chamadas na sedução de abridores e o ator de abordar uma mulher é chamado de "abrir"..

Agora, quero que você desligue o som do ambiente em que você está ou carregue este e-book ou livro para um lugar bem calmo. Então, leia muito atentamente e imagine tudo nos mínimos detalhes:

Vamos lá: quero que você imagine como seria ser uma loira ou uma morena linda, com os olhos azuis ou verdes. Sim, Eduardo Moltisanti, usando sua varinha mágica gay alfa encantada, acabou de transformá-lo numa fêmea.

Imagine que você tenha quinze anos de idade e

esteja no primeiro colegial. Todos no colégio querem pegá-la, você é "famosa" e cobiçada por todos, desde os caras da oitava até os do terceirão. Todos querem agradá-la, ninguém ousa contrariá-la ou discordar de você. Você caminha pela rua e os homens assobiam, mexem com você, e também ouve constantemente várias cantadas "de pedreiro".

Você abre seu facebook diariamente e aparecem 300 homens "querendo ser seus amigos", seguidores você tem pelo menos 1.300. Você posta qualquer imbecilidade, não importa o que você escreva, pelo menos 300 pessoas vão clicar no botão "curtir" em poucos minutos. A razão? Você é linda, uma verdadeira dez, a top da balada, e esses imbecis querem comer você.

Você cresce, começa a sair mais e mais à noite e, por ser linda, gostosa e ser um atrativo nas baladas, você entra de graça (com direito a ganhar pulseira dos melhores camarotes) e aparece constantemente em fotos da coluna social. E todos os homens chegam dizendo a mesma coisa: que você é linda, maravilhosa, e que você é a última coca-cola do deserto. Todos os seus namorados lhe dão presentes e lhe pagam jantares e, apesar de adorar isso, você não os respeita. Você vai crescendo e tudo isso se repete por mais dez anos, agora você tem 25 anos e tudo aquilo que era maravilhoso agora é simplesmente normal na sua vida. Você já se

acostumou com isso.

Agora, novamente com a minha varinha gay, eu o transformo em um homem hétero que quer comer mulheres lindas. E pergunto: que abridores têm mais probabilidade de funcionar com uma mulher que teve essa experiência de vida e está acostumada com os caras constantemente pagando pau pra ela e tratando-a como uma rainha? "Oi, você é a mulher mais linda que eu vi na minha vida e quero conhecê-la?"... Quantos bilhões de vezes você acha que ela já ouviu uma frase dessas? Ela já esta cansada de ouvir essa mesma merda

É aí que entra o Jogo Alfa. Como você vai chegar na mulher não importa, você pode até elogiá-la, contanto que seja um elogio de alto valor social e não de baixo valor social. Por exemplo, imagine que você seja o Brad Pitt ou o James Bond e encontra uma mulher dessas em uma boate, você a abordaria dizendo essas frases?

– Oi, você é muito, mas muito linda, e eu quero saber o seu nome...

– Desculpe, mas você é muito, mas muito gata...

– Desculpe, mas você é simplesmente maravilhosa, perfeita...

Não! James Bond ou um verdadeiro sedutor nunca utilizaria abridores imbecis como esses. E o que esses três abridores têm em comum? Vamos lá. Eles dizem

algumas coisas sobre quem os está utilizando:

• Diz que a mulher é o prêmio, que ela também é um anjo do céu feito de Nutella, doce de leite e outras coisas lindas, puras, doces; e o cara é um mero mortal, ele acredita que é menos que ela, então ele a coloca num pedestal

• Há adjetivos exagerados e palavras como "mais" e "muito", que enfatizam demais o que ele quer dizer; resumindo, parece que está se esforçando demais para pegá-la

• Subcomunica que ele é um coitado, porque está dando valor para receber valor (explicarei mais esse conceito a seguir)

Dar valor para receber valor é o que 99,99% dos machos betas e perdedores fazem. Eles chegam de cara colocando a mulher como prêmio e botam-na em cima de um pedestal. Eles dão elogios, bebidas, jantares, pulseiras, sem elas merecerem, para que elas se sintam especiais e fiquem com eles. E as mulheres sabem o que está ocorrendo.

Você realmente acredita que elas deem para esses caras? Se acredita, desculpe-me, mas você tem sérios problemas mentais. Um macho alfa dominante que tem muitas mulheres em sua vida não se comporta como se a mulher fosse o prêmio. Ele é o prêmio! Ele é o rei da

selva e ela é só mais uma mulher. Por que ela é só mais uma mulher?Porque ele tem a capacidade de seduzir a mulher que quiser.

Então, o que ele diria para uma mulher? Ele usaria abordagens como essas:

– Escuta, vi você de longe e tinha que checar se você é realmente interessante...

– Vi você de longe e vim descobrir se você tem bom gosto ou não...

– Você chamou a minha atenção, então vim conhecê-la...

Percebeu esse outro padrão? Em todas essas abordagens, você não está colocando-a num maldito pedestal. Muito pelo contrário, você a está elogiando de uma forma sutil, em que você ainda é um homem e o prêmio.

Entrega (delivery)

Entrega, ou delivery, em inglês, é o modo como você "entrega" a sua abordagem. É o modo como apresenta o que diz. Por exemplo: se você está cercado por um grupo de pessoas e conta uma história ruim ou não é muito bom em contar histórias, a sua entrega, ou o seu delivery, é ruim.

Ao contrário, se você é uma pessoa articulada e se comunica bem com uma única pessoa ou com um grupo, se quando fala as pessoas sentem a paixão e a confiança emanando de você, você tem um bom delivery. Você não precisa sair para treinar o seu delivery e pode treiná-lo todos os dias em frente ao seu espelho, é o que Adolf Hitler fazia após ter sido expulso do curso de artes da universidade de Viena por "falta de criatividade". O psicopata simplesmente ficou milhares de horas em frente ao espelho até se tornar um mestre da oratória e da persuasão, o que fez toda a diferença para convencer os alemães dos seus planos insanos de tentar dominar o mundo.

Treinar somente o delivery não vai fazer você se tornar um sedutor, pois a sedução é muito mais que isso, envolve kino (toque), escalação física e logística. Treinar somente entrega ou delivery não vai diminuir sua AA (ansiedade de abordagem) e não dará insights que o façam desenvolver um sexto sentido com a prática, ou uma quase premonição do que irá acontecer na situação com as mulheres durante o jogo.

Um excelente exercício para treinar a sua entrega é falar em frente ao espelho. Mas, se quiser resultados mais reais e feedbacks mais precisos do que está fazendo de errado, recomendo que compre uma câmera de vídeo ou filme-se falando no seu smartphone e assista

aos vídeos identificando falhas na sua linguagem corporal, tom de voz e em suas microexpressões faciais.

Outra dica é fazer teatro,você aprenderá a ser extremamente expressivo e ter uma entrega fantástica, o que é essencial para um sedutor.

Negs

As mulheres nota 9, 10 ou até mesmo uma 11 (seria uma capa da playboy), por serem extremamente lindas e gostosas, não podem ser simpáticas com qualquer um, senão toda a população masculina dos bares e das baladas iria abordá-las. Então, o que ela faz? Ela se comporta como uma megera, para descartar rapidamente os perdedores, é uma espécie de teste feminino. Se essas mulheres não desenvolvessem essa estratégia, elas teriam que conversar com qualquer homem, mesmo aqueles pelos quais ela nunca sentiria atração alguma porque não são homens alfas. Em suma, o neg é uma forma de fazer essas mulheres realmente lindas saírem do seu pedestal, é uma forma de desarmá-las ou de esnobá-las, SEM INSULTÁ-LAS (isso é extremamente importante).

Vamos imaginar que uma mulher tenha unhas compridas de acrílico (o que é normal, na verdade a grande maioria das mulheres no Brasil e nos países ocidentais tem unhas de acrílico). Um sedutor, ao perceber que ela está se achando e se comportando como uma megera, diz: “Que unhas bonitas,

são de verdade?" Ela terá que admitir que não. Como se ela não tivesse reparado que a pergunta era ofensiva, ela diz: "Ahhh, não são". Então há uma pausa e o sedutor diz: "Bem, são legais de qualquer forma". Isso fará a mulher sentir que acabou de admitir uma imperfeição aos olhos do homem e sentirá que perdeu valor social diante desse homem. Ele não a tratou mal. Muito pelo contrário, até a elogiou. Então ela começa a pensar: "Bem, por que não consegui conquistar esse cara? Todo o mundo baba ovo por mim, por que com esse cara foi diferente? Será que foram as minhas unhas?"

OBSERVAÇÃO: O neg não cria atração! Ele terá duas funções: ou desarmará a mulher ou a fará trabalhar para ter a sua atenção, embora ela não esteja atraída por você. É importante lembrar que você não pode dar negs por dogmatismo. Isso significa que você não pode chegar dando negs igual a um retardado em mulheres que estejam sendo simpáticas e gente fina com você, porque as estará punindo por bom comportamento. É como se você espancasse o seu filho após ele ter tirado 100 em matemática. Os negs só devem ser usados quando a mulher está se comportando como uma cretina arrogante.

Exemplos de negs

Se ela diz algo muito ofensivo, você diz:

– Você não costuma sair muito né?; ou: – Você é sempre assim?

– Tem alguma coisa na sua orelha...

– Tem um negócio no seu rosto... (finja estar tirando-o e faça cara de nojo)

– Acho que você é boazinha demais para mim...

– Que olho lindo, é lente?

– Que unhas bonitas, são de verdade?

– Cadê o seu botão de desligar?

– Que gracinha, seu nariz mexe enquanto você fala... (ria e mude de assunto logo em seguida)

Os sets

Set é o tipo de dinâmica que está ocorrendo ou um cenário. Um set pode ser duplo, triplo (que é o mais comum) ou um set misto, em que você tem homens e mulheres juntos. A maioria dos sets que você encontrará na balada e bares serão sets com três meninas ou mais.

Existem alguns problemas logísticos nos sets. Por exemplo:

Em um set de duas mulheres, quando você abordar a primeira mulher, a segunda ficará sobrando. Ela ficará entediada e terá seu ego ferido porque não foi escolhida e arrastará a sua princesa encantada com a frase satânica: “Amiga, vamos ao banheiro?”.

Em um set triplo você não precisa, mas é sempre bom ter um wing (ou wingman - explico o que é um wing ou wingman na observação abaixo). Pode ocorrer o mesmo que aconteceu com o set duplo e as meninas arrastarem a amiga para o banheiro. Se gostarem de você, elas vão deixá-los conversando a sós. Mas, se você tiver um wing, ele as irá distrair enquanto você faz o que precisa ser feito.

OBSERVAÇÃO: Wing vem da palavra inglesa wingman, que significa o parceiro da sedução. Esse termo é conhecido na língua inglesa há várias décadas e todos, até mesmo os que não conhecem a sedução, utilizam essa palavra para se referir ao amigo que sai com ele para caçar mulheres. Você pode ter um wing do sexo feminino, uma amiga que entrará com você nos grupos. Quando você tem uma mulher ao seu lado, todos os grupos se abrem automaticamente, entendendo que você não precisa de mulheres pois já tem uma do seu lado. Meu conselho: arranje amigas de verdade, não passe a vara em todas as suas amigas e peça ajuda para conhecer meninas, elas não hesitarão se forem realmente suas amigas.

Energia

Este é um conceito realmente importante e a energia correta fará o grupo prender a atenção em você na abordagem. Há dois tipos: energia baixa, quando a pessoa está mais calma, como um monge budista; e uma energia extremamente alta, quando as pessoas estão festando e

muito eufóricas. Um sedutor deve se adaptar ao ambiente ao qual está chegando com uma energia 15% a 20% superior à energia das mulheres ou grupos que abordar. Isso significa que você não pode chegar com uma energia extremamente alta num set em que as mulheres estejam com ela baixa, assim como não pode chegar com uma energia baixa onde as mulheres estejam com ela alta. Lembre-se: sempre 15% a 20% a mais, nada mais e nada menos que isso. Energia correta é uma demonstração que você é um cara alfa, além de fazer com que o grupo ou a mulher preste atenção em você.

Funciona do seguinte modo: se você chegar num set com uma energia alta demais, vai assustar as mulheres; e se você chegar com uma energia mais baixa que a delas, elas irão ignorá-lo. No começo você pode ter problemas para calibrar a sua energia, mas com o tempo irá se adaptando. Eu recomendo que você aprenda a meditar ou a fazer uma arte marcial para aprender a controlar a sua energia. Homens alfas sempre possuem a energia correta, nunca baixa nem alta demais, senão parecerá um gay efusivo. É importante dizer que após ter criado a atração e passar para o Rapport você deve abaixar a sua energia para ter uma conversa mais íntima, intensa e profunda com a mulher.

Um problema comum é que muitos caras que começam na sedução têm a energia naturalmente baixa

“Quanto mais você suar no campo de treinamento, menos sangrará no campo de batalha”

(Coronel Red)

(90% dos caras são assim) ou naturalmente alta (uma minoria) e é um grande problema eles serem incapazes de controlar sua energia. Se você não conseguir controlá-la, não conseguirá controlar as suas interações e transmitir traços de um macho alfa através da sua personalidade. Aprenda a se comunicar sendo expressivo e gesticulando, mas não abaixe ou aumente a energia demais. Treine muito a entrega (delivery), que é basicamente treinar sua energia nos sets que você irá abrir (abordar).

Isolamento

Isolar é uma etapa fundamental da sedução. Muitas mulheres podem ter vergonha de ficar com você na frente dos seus amigos por considerarem que ficar é algo mais íntimo e feito entre quatro paredes, ainda mais se as amigas ou amigos dela estiverem acompanhando todo o processo de sedução. Você deve isolar a mulher (no passo 4 – Classe óbvia 2 do kino, existe um guia com tudo o que você deve fazer em seguida).

Rapport

Citei anteriormente a extrema importância de criar rapport no tempo correto, dizendo ainda que rapport

seria uma combinação de conforto, confiança e conexão emocional. Mas, afinal, o que é isso? Rapport é uma palavra usada na programação neurolinguística (PNL) para descrever um estado no qual duas pessoas compartilham diversos elementos emocionais, que convergem para criar uma ideia que ambas entendam e compreendam realmente o mundo da outra pessoa, assim como seu passado e seus sonhos.

Quando as pessoas gostam de outras e alegam que elas são "legais" ou "gente fina", dizendo que se "conectaram" ou que "rolou uma química", elas estavam em rapport. As pessoas criam rapport diariamente em inúmeras atividades, logo não é uma habilidade nova como abordar mulheres no shopping num jogo de dia (daygame), por exemplo. É algo que até você, que talvez seja um nerd tímido e recluso, faça inconscientemente com seus poucos amigos ou com seus amigos virtuais (repetindo, nada contra os nerds, eu já fui um e ainda gosto de várias coisas nerds, como videogames e computadores).

Agora a questão é criar rapport com as mulheres de forma proposital, entendendo os mecanismos que criam essa sensação. Enquanto a atração é uma sensação que homens e mulheres sentem fisicamente e que pode desaparecer no dia seguinte, o rapport não é uma emoção passageira, ela é muito mais duradoura. Olhe para

as amizades que você construiu, geralmente elas duram muito tempo (às vezes para sempre), a não ser que um episódio extremamente dramático acabe com elas, mas não é a regra.

Os principais elementos que criam rapport são: **conforto, confiança e conexão emocional.**

Conforto

É criado principalmente pela linguagem corporal não verbal. Você cria conforto fazendo a garota se sentir confortável com você. A linguagem corporal é essencial para isso. Mantenha-se em uma posição confortável que você consiga ficar por bastante tempo. Treine isso em casa, fique parado em uma posição que você consiga ficar por um bom tempo parado, mas que respeite as regras da linguagem corporal de um macho alfa que citei anteriormente. Outra coisa que deve ser dita é que você também deve deixá-la em uma posição fisicamente confortável. Se ela não estiver, mova-a para outro lugar por perto onde ela possa ficar mais confortável e conversar com você por um tempo. Se for no começo da interação, isso é geralmente feito dentro do campo de visão dos amigos dela para que você não crie uma nova fonte de desconforto por ter isolado a mulher rápido demais.

A base do conforto é se sentir relaxado e familiar

com a mulher. Aja como se você fosse a pessoa mais calma do mundo e estivesse no lugar mais seguro da Via Láctea com um melhor amigo. O conforto é criado quando não existe pressão ou embaraço.

Não fique nervoso nem gesticule de forma nervosa. Fale bem devagar, fazendo pausas a cada três segundos e permaneça relaxado, como se você fosse um maconheiro. É aqui que você deve abaixar sua energia e o volume da sua voz. Aja como se vocês fossem amigos e se conhecessem há algum tempo. Existe uma única lei aqui: se você se sentir nervoso, ela vai se sentir nervosa; se estiver relaxado e calmo, ela vai se sentir relaxada e calma. As emoções são contagiantes, nunca se esqueça disso. Se ela estiver nervosa e você mantiver o controle e ficar relaxado, ela vai se sentir relaxada também.

Aja como se o que estivesse ocorrendo fosse a coisa mais normal do mundo. Você deve manter essa "familiaridade" com todas as mulheres que você conhecer e a melhor forma de fazer isso é de forma não verbal, simplesmente relaxado.

Confiança

A confiança é um subproduto do rapport, do tempo que vocês passaram juntos e de compromissos emo-

cionais que foram acumulados durante esse tempo. Se você começar a compartilhar com ela coisas que um ser humano geralmente não compartilharia com qualquer pessoa, ela irá começar a fazer o mesmo, criando um "comprometimento emocional" e dizendo coisas tão íntimas quanto as que você acabou de compartilhar com ela.

Pelo fato de terem criado esse comprometimento emocional, vocês acabarão criando um contexto em que exista uma confiança verdadeira. Então, quanto mais tempo vocês passarem juntos, mais crescerá esse sentimento de confiança.

Exemplos de confiança

• Você conta para ela sobre um familiar de um amigo seu que faleceu e você ficou ao lado dele, mas fala disso de uma forma não trágica

• Você conta como se importa e ama sua irmã ou prima e como você quer que ela seja feliz, compartilhando a sua história de vida e da sua família

• Conta uma dificuldade que você tinha na sua vida e como você a transcendeu

OBSERVAÇÃO 1: Evite coisas que possam ser interpretadas como mentiras por parecerem forçadas demais. A comunicação entre vocês deve ser honesta, sincera e mostrar que você é digno de confiança.

OBSERVAÇÃO 2: Evite assuntos tristes, trágicos e controle a conversa caso ela comece a falar de assuntos tristes, cortando-a ou mudando de assunto. Sugira falar de outra coisa e sorria ao dizer isso.

Conexão emocional

Conexão é o último componente do rapport. É o que a faz pensar no cara incrível que conheceu num bar ou numa boate no dia seguinte e sentir um frio na barriga quando você ligar pra ela pela primeira vez. É uma combinação de conforto, confiança, compreensão, cone-

xão emocional, coisas em comum que vocês tenham e uma sensação que a "química bateu". A função da conexão é fazer com que ela tenha razões lógicas para que vocês se encontrem novamente e que você é um cara incrível.

A atração faz com que ela tenha uma irreprimível vontade de ficar perto de você, mas a mente lógica dela diz: "ok, mas quem é esse cara?"

A conexão permite que ela logicamente compreenda e justifique para si mesma essas razões e por que ela tem esses sentimentos por você. Nesta etapa você utilizará conforto, confiança, familiaridades (esse é o único momento da sedução que vocês podem falar de coisas que vocês tenham em comum, como hobbies, bandas que gostam, filmes, seriados, sonhos, experiências de vida), pois é este momento que será criado para ela ter desculpas e razões para vê-lo no dia seguinte. Para desenvolver uma verdadeira conexão com ela, você deve liderar através de conversas extremamente profundas e intensas. Não tenha vários tópicos superficiais com ela, mas sim tenha poucos assuntos extremamente profundos e emocionais com ela. Depois que você fizer isso e o kino corretamente, como será explicado a seguir, é só uma questão de tempo para levá-la para a cama.

“Coragem é a resistência ao medo, domínio do medo, e não a ausência do medo”

(Mark Twain)

Como criar um rapport profundo

Tópicos que você pode abordar para ter certeza que está fazendo um rapport intenso e eficaz são: natureza humana, relacionamentos, música, hobbies, viagem, infância, animais, seriados, filmes e quaisquer similaridades que vocês possam ter em comum. Evite tópicos como trabalho, escola e jamais fale sobre religião ou política. Tente também não falar sobre assuntos tristes ou trágicos.

Para criar um rapport profundo, faça perguntas abertas. Por exemplo, ao invés de perguntar se ela gosta de cinema, pergunte: "O que você faz para se divertir?" Ao invés de perguntar se ela gosta da cidade natal, diga: "Então, como foi morar e ser criada em Pelotas?"

Com o tempo você irá melhorando suas habilidades de conversação e aprendendo a melhorar o rapport naturalmente, deixando-o mais profundo. Outra coisa importante é que, quando ela comentar algo, tente falar de alguma experiência semelhante que você teve, que também sentiu aquilo. Tente não transformar a conversa de rapport numa entrevista, fazendo afirmações em vez de perguntas e contribuindo e contando suas histórias. Mas, lembre-se, o assunto principal no rapport é ela, não você.

Lidando com outros caras: o AMOG

AMOG é uma sigla em inglês para designar o macho alfa do grupo, ou Alpha Male of Group. Quando abordar grupos, você pode encontrar outros caras alfas ou metidos a alfas. Talvez eles sejam "amigos considerados gays ou eunucos" pelas mulheres. Basicamente o que ocorrerá é uma disputa por poder. Eles estão com inveja que outros caras chegaram no grupo deles. Ambos querem as mulheres e o cara que vencer esse duelo e "amogar" o outro (sim, o verbo para vencer outro macho alfa é realmente amogar) será o macho dominante.

Existem quatro modos de lidar com esses caras:

• Ignorá-lo completamente, como se ele não existisse e fosse um verme digno de pena. Geralmente é aplicável à maioria dos caras que não conhecem a mulher, eles vão embora porque só entendem que foram humilhados, mas não têm a mínima ideia do que aconteceu ali. O que aconteceu é que eles começaram a provocar e você os ignorou totalmente, mostrando ser um cara não reativo. E, conforme ele tentava provocar, mexer e chamar a atenção e você o ignorava mais ainda, ele foi perdendo mais valor social até ser visto como um completo merda pelas mulheres e forçado a ir embora e deixar o grupo.

OBSERVAÇÃO: Se ele entrar no círculo, continue falando com a mulher, mas não o deixe fazer contato físico em você. Se você ignorá-lo e ele começar a relar no seu corpo, dando tapinhas nas costas e no seu peito e fazendo provocações, e ao mesmo tempo sendo simpático, não há o que fazer.

• Na segunda situação, ela conhece o cara, o sujeito invade o seu espaço e começa a conversar com a menina, ignorando totalmente a sua existência. A verdade é que ela não vai ignorar alguém que ela conhece. Nessa situação, você tem que chegar no cara e fazer perguntas como: qual o seu nome?, de onde vocês se conhecem? Desse modo ele é obrigado a responder. Só que existe um problema, quando ele começa a responder as suas perguntas (porque ele tem que parecer amigável perto da menina) ele caiu no seu jogo. Quando houver essa pausa entre ele responder a sua pergunta e conversar com ela, você tem a oportunidade para recontrolar a conversa, retomando o poder no grupo. Então ele começará a fazer perguntas também, mas ignore-o e volte a falar com a menina, ele ficará com cara de cu e irá embora.

• Esse é bem impiedoso e deve ser usado para caras que ela não conhece. Para ele não existe cura ou antídoto a não ser que você entenda o que está prestes a ocorrer. Ele se chama "destruidor de machos alfas". Basicamente, você vira para o cara e solta certas perguntas que, não importam a resposta dele, sempre terão respostas ruins para ele, como: cadê a sua namorada? Ou: você tem namorada, cadê ela? Se ele disser sim, ele perdeu; se disser não, ele perdeu também. Ou ainda: você acha essa mulher bonita? Você acha essa mulher gata? (colocando pressão em cima dele).

• Esse é o "destruidor de machos alfas 2". É o meu jeito favorito de destruir um cara que chega numa mulher com quem estou conversando. Não importa se o cara a conhece ou não. Basicamente, em uma dinâmica social entre dois homens a pessoa que é mais tocada e fica mais passiva, recebendo tapinhas nas costas, no peito e fazendo favores para o outro, é a pessoa de menor valor social. Em suma, é o perdedor. É exatamente isso que faço. Chego no cara que está falando com a menina que eu estou conversando e começo a apertar os braços dele, dizendo:

– Cara, você é muito forte, quanto você puxa no supino? 150 quilos?

– Que colar bonito. Meu cachorro tem uma coleira parecida... sério, não é zoeira, é bem parecida mesmo...

– Olhe as costas dele. Cara, você é muito forte, parece um pastor alemão (independentemente de ele ser forte ou não).

Aperto os braços dele e digo: – Cara, como você é forte e musculoso... olhe isso, fulana...

Ao mesmo tempo, eu faço isso de forma amigável. Estou sorrindo e não mostro querer entrar em confronto físico com ele. Então o cara fica extremamente puto, mas ele não pode fazer absolutamente nada porque eu não estou sendo ofensivo ou ameaçador. Estou sendo simpático e amigável e ele definitivamente se fodeu!

Regra dos três segundos

A regra dos três segundos é usada para que você não racionalize demais antes da abordagem. Quanto mais demorar para abordar uma mulher que você viu, mais ficará nervoso e ansioso, aumentando as chances da abordagem fracassar. Quanto mais demorar, maior será a sua ansiedade da abordagem. A regra dos três segundos permite também que as pessoas que o estejam observando na balada acreditem que você conheça as mulheres ou grupos abordados, porque você se locomove entre eles. Isso sem contar que cria na cabeça da mulher a sensação que você surgiu do nada e não foi mais um babaca que a olhou e ficou juntando coragem para ir falar com ela.

Quando não usar a regra dos três segundos e quando não abordar

Existem lugares em que você não deve usar a regra dos três segundos. Em filas, por exemplo, você não sabe quanto tempo vai demorar até chegar a vez dela ou a sua. Pode acontecer de você abordar uma mulher em uma fila e de repente chegar a sua vez ou a vez dela. E agora? Bem, você literalmente se fodeu. O mesmo se aplica para as banquetas onde as pessoas ficam em fila para pegar suas bebidas num bar ou numa festa. Espere elas saírem dali, há muitas interrupções. Se elas estiverem em pé, de costas para o banco, você deve abordá-las mas deve roubar o lugar em que elas estejam o mais rápido possível. Isso deve ser feito pegando na mão delas e fazendo giros de dança (nos meus programas mais avançados eu explico isso).

O mesmo também se aplica se você está num bar e as mulheres estão conversando com o garçom e ele pode retornar a qualquer momento. Então, tome muito cuidado, a regra é básica: se você não tem um cenário de cinco minutos sem interrupções, não aborde a mulher.

Passo 1 – Antes da abordagem – Projeção emocional

Antes de pensar em abordar qualquer mulher, você deve se imaginar fazendo uma abordagem poderosa e incrível. Esse sentimento deve acompanhá-lo enquanto você faz o primeiro passo da abordagem, que é andar em direção a ela enquanto faz contato visual sorrindo (respeite a regra dos três segundos). Lembre-se que você não é o robocop ou o exterminador do futuro. Mostre-se dominante e imagine como James Bond agiria em uma situação dessas.

Passo 2 – Faça contato visual e sorria (não se esqueça de piscar)

Olhe de modo sexual para ela, sem parecer um maníaco, com os olhos relaxados e tenha um sorriso no rosto.

Passo 3 – Aborde

Aproxime-se mantendo o contato visual o tempo todo e toque ligeiramente na parte lateral do braço dela (você deve tocá-la rapidamente sem olhar para onde está tocando), sem inclinar o seu corpo para a frente (o corpo deve ser mantido reto o resto da interação) e mantendo o contato visual. Ou vire-as com seus braços e mova-as como se fossem bonecas se elas estiverem de costas para você. O segredo é que você tem que acreditar 100% que isso é possível. Se duvidar 1%, você não conseguirá fazer isso.

Simplesmente vá em direção ao grupo de mulhere ou a mulher. Dezenas de filmes mentais vão passar na sua cabeça nesse momento, ignore-os. Se foque no que precisa ser feito. Logo em seguida solte o seu abridor, que deve ser feito com uma voz alta e poderosa vinda do diafragma (não se esqueça da regra da energia, que deve ser 15% a 20% maior que a dela ou do grupo E MANTENHA SEMPRE O CONTATO VISUAL).

Passo 4 – Incline-se para trás confortavelmente

Enquanto estiver soltando o seu abridor, incline seu corpo para trás e permaneça assim o jogo inteiro

(você deve ser capaz de ficar nessa posição relaxada por muito tempo). Se você não consegue ficar relaxado por muito tempo em uma posição, treine em casa, fique 30 minutos por dia sem se mexer até se habituar (use um espelho grande para ajudar). Nunca incline seu corpo para a frente para conversar com uma mulher, por mais que o som esteja alto e ela não o escute. Se você se inclinar para trás, ela irá se inclinar para a frente para conversar com você.

Passo 5 – Faça kino, crie atração e depois rapport

A regra é essa: execute rotinas de atração + coquetes + provocações + desqualificadores kino (começando pelo primeiro passo do método de kino que você vai ver nas páginas a seguir) + boa linguagem corporal e contato visual, tudo ao mesmo tempo.

OBSERVAÇÃO 1: Se ela responder bem ou ficar neutra, fique indiferente. Se ela fizer testes femininos, responda-os do modo que ensinei, não sendo reativo, e continue a conversa como se nada tivesse acontecido.

OBSERVAÇÃO 2: No começo do seu desenvolvimento como sedutor, seja mais ousado. Você irá ver que não

“Consistência é o único caminho para o sucesso! Repetir, repetir, repetir! ”

(Eduardo Moltisanti)

violará normas sociais, é como no filme matrix, você vive em uma matrix. Você por acidente pode acabar sendo ousado demais e se tornar agressivo, mas com o tempo você calibrará o seu jogo automaticamente e descobrirá o limite. Mas lembre-se que você não está machucando as mulheres nem fazendo nada de errado. A única forma de aprender isso é através da experimentação e da prática, não há outro jeito.

OBSERVAÇÃO 3: Faça afirmações ao invés de perguntas. Por exemplo:

Ao invés de perguntar: "Você é advogada?", faça uma afirmação: "Você tem cara de advogada..."

Em vez de perguntar a idade dela, diga: "Você parece ser bem nova, eu diria uns 20 anos, no máximo..."

Fazer perguntas ao invés de afirmações faz você investir menos na interação e não transforma a interação em uma entrevista monótona caso ela ofereça resistência. Sempre faça a mesma coisa. Enquanto fizer isso, você irá se sentar se ela ou elas estiverem num sofá; se estiverem em pé, incline-se para trás e fique em uma posição confortável.

Se ela oferecer resistência e não falar muito, continue fazendo afirmações sobre ela sobre coisas que você

percebeu, evitando elogiá-la. Após fazer essas observações, emende com uma história sua ou dos seus amigos. Se ela começar a se achar muito, você deve puni-la com negs Pegue um papel e transforme 15 perguntas que você poderia fazer para uma mulher em afirmações, para usá-las na sedução.

A escalada do kino

Após você se inclinar para trás e se posicionar perto dela tendo a capacidade de tocar-lhe o corpo, não fique próximo demais, senão ela achará que você quer beijá-la e oferecerá resistência. Você deve fazer kino na mulher enquanto conversa com ela soltando rotinas (que criam atração) até beijá-la. Posteriormente, deve continuar o kino até o sexo. Essa é a famosa escalada do kino.

Nem sempre você conhecerá uma mulher que esteja em um grupo e ainda não fez contato visual com você. Às vezes, ela será apresentada por um grupo de amigos ou conhecidos (jogo social) ou entrará no seu grupo, por isso criei um método de kino que se aplica a todas as situações sociais, exceto o jogo de dia (daygame).

Passo 1 – Kino Classe Incidental 1

A primeira classe de kino após abordá-la ou cumprimentá-la (se ela vier até você) se dirige aos braços e às mãos. É muito comum as pessoas apertarem e tocarem nas mãos quando se cumprimentam, ou tocar o braço de alguém para dar ênfase numa conversa. O objetivo do kino classe incidental 1 é imitar a interação física diária normal entre pessoas. Esse passo tem que ser iniciado o mais cedo possível, de preferência dentro de alguns segundos após você soltar o seu abridor.

Exemplos da Classe 1 Incidental:

- Aperto de mão
- Tocar braço com braço
- Tocar o braço dela ao abordá-la
- Tocar levemente o braço dela para enfatizar pontos na conversa
- Ficar próximo a ela com seu braço tocando o dela
- Bater as mãos para se cumprimentar
- Leitura de mãos (quiromancia). Zoe com ela falando que sabe ler as mãos e diga que vê que ela será pobre e se casará com um mendigo. Não tenha medo de ser engraçado

Passo 2 – Classe Óbvia 1

Após alguns exemplos de kino incidental, você perceberá que seu alvo se tornará confortável ou indiferente aos seus toques. Devido ao rapport construído com kino incidental, somos capazes de ir a um kino óbvio sem medo de sermos rejeitados. Kino óbvio significa que é feito para ser percebido. É uma demonstração direta de interesse. Não é algo mascarado.

Essa é a chave para a escalada. Nós usamos kino incidental para construir um nível de rapport e familiaridade para que o kino de classe óbvia seja aceito sem problema algum. Além do mais, pelo fato da escalação com o kino óbvio ser uma demonstração direta, ela pode e deve ser usada como um sistema de qualificação/recompensa. Nesse sistema, se ela responde positivamente aos seus avanços você a recompensa com escalação de kino óbvio. Em contrapartida, se ela age com resistência à escalada, prejudicando a interação, você deve remover a sua atenção e o kino da interação.

É através do modelo incidental para óbvio que podemos simultaneamente criar atração, construir conexão física e implementar um sistema de recompensa/punição.

Exemplos de Classe Óbvia 1:

- Segurar as mãos
- Dar os braços

Passo 3 – Classe Incidental 2

Esse passo segue o mesmo padrão que os casos de kino incidental anteriores, exceto que estamos agora focando na área de classe 2, que diz respeito ao torso (ou tronco) e as pernas. Lembre-se que isso não inclui zonas erógenas como os seios, virilha ou a parte interna das coxas. Essas áreas serão vistas mais tarde.

Seu objetivo principal é se aproximar dela sem que seja um movimento direto (ainda não é a hora). Numa boate, você alcança esse objetivo puxando-a próximo a você para que possam conversar, pois a música é alta demais. Alternativamente, você pode realizar um kino incidental puxando-a para perto para mostrar-lhe algo.

Exemplos da Classe Incidental 2:

- Aproximar-se bem, com sua perna tocando a dela
- Sentar-se próximo com sua perna tocando a dela
- Levemente e "por acaso" (incidentalmente) colocar sua mão na barriga dela enquanto conversam
- Rapidamente tocar as costas dela com a palma da sua mão enquanto fala, como se você a estivesse puxando para escutá-lo melhor

Passo 4 – Classe Óbvia 2

Neste passo você deve levar a mulher para outra área da balada, longe dos amigos dela. Diga para eles que vão pegar uma bebida e já voltam. Como já expliquei no subtópico ISOLAR, isso deve ser feito porque muitas mulheres têm vergonha de pegar um cara na frente das suas amigas ou grupo de amigos. Embora teoricamente não seja necessário, muitos caras perderão a mulher por não a isolarem. Atravessando a balada com a mão dela na sua, proteja-a caso haja uma briga (mulheres adoram essas babaquices neorromânticas), é importante que você esteja à frente, liderando-a. Use o bom comportamento e a ausência de hesitação/resistência dela para escalá-la mais. Um elogio ou um gesto de gentileza pode ser recompensado com um abraço ou puxando-a pelo quadril.

Exemplos da Classe Óbvia 2:

- Abraço frontal (melhor feito como uma reação positiva à condescendência dela)
- Levá-la pelo bar com sua mão na parte inferior das costas dela
- Sentar-se próximo a ela e colocar as pernas dela sobre as suas
- Segurá-la pela barriga de lado enquanto estiver sentado e conversando com ela
- Colocar a mão dela na sua coxa

Passo 5 – Classe Incidental 3

Cabelo, rosto e pescoço pertencem à classe 3. Muitos homens cometem o erro comum de tocar nessas áreas cedo demais com uma mulher que eles acabaram de conhecer. Mulheres são incrivelmente protetoras com seus cabelos, rostos e pescoços, colocando-os num nível relativamente alto na escalada do kino.

Imagine você encontrar um estranho na rua. Apertar as mãos é normalmente confortável e aceitável, eis o motivo de pertencer à classe 1. Agora, se o estranho tocasse o seu corpo, você ficaria desconfortável. Imagine então se o cara tocasse o seu rosto, seria incrivelmente mais desconfortável. Você deve criar intimidade, acostumando-a com o seu toque para chegar até a classe incidental 3.

Outro erro comum é que os caras com mais experiência geralmente irão pular esse passo, somente para encontrar uma resistência de último minuto (conhecida também como RUM: é quando a mulher não quer dar pra você e vocês estão na sua casa ou na casa dela e teoricamente esse seria o momento da transa).

Exemplos da Classe Incidental:

- Limpar (ou fingir limpar) algo do rosto dela
- Falar muito próximo, com sua face tocando a dela pelo som do ambiente estar extremamente alto

• Tocando um colar interessante que ela esteja usando, enquanto seus dedos gentilmente acariciam-lhe o pescoço

• Apertar as bochechas dela de forma brincalhona

Passo 6 – Classe Óbvia 3

A classe óbvia 3 é o método mais direto de mostrar interesse físico e tem o objetivo de preparar para o beijo. Deve ser feito de maneira bem sutil e romântica.

O correto seria você estar sentado, relaxado e mantendo uma atmosfera sexual. Nem todas as boates ou bares têm lugares disponíveis, mas não importa. Para executar esse passo de maneira correta, você deve manter um contato visual bem intenso. Faça um sorriso sutil e leve (sorria não só com a boca, mas também com os olhos, sem parecer um retardado – treine esse sorriso no espelho).

Exemplos da Classe Óbvia 3:

• Colocar a cabeça dela para repousar no seu ombro

• Colocar seu rosto próximo ao pescoço dela e cheirá-la

• Gentilmente tocar o rosto dela com seus dedos e por fim olhando profundamente em seus olhos

• Passar seus dedos pelo cabelo dela, olhando profundamente em seus olhos

• Segurando-a pela parte de trás do pescoço com a palma da mão na parte lateral do pescoço, olhando profundamente em seus olhos

A rampa de escalada

Enquanto os passos descritos anteriormente podem demorar de 5 a 15 minutos, os passos 7 até 15, que são chamados de rampa de escalada (que vai do beijo ao sexo) podem demorar de 30 minutos até 4 horas.

A rampa de escalada compreende os passos 8 até 16 e é o início da sedução. A sedução é algo puramente físico e logístico, ou seja, você já criou atração e rapport, agora é só escalá-la mais e transar com ela.

A logística é como deve estar preparado o ambiente para que vocês transem. Por exemplo: você tem camisinha? Você tem alguma desculpa cretina para irem à casa dela? Você tem um meio de transporte ou dinheiro para se locomover até um motel ou para ir até a casa dela ou para a sua? Isso se chama logística.

Comece a rampa (que vai do beijo até o sexo) , uma vez que você tiver completado a rampa isole-a num local propício ao sexo.

“A experiência é uma professora severa porque primeiro ela aplica a prova e, somente após, vem a lição”

(Vernon Law)

Passo 7 – O beijo

Comece beijando a uma distância bem próxima. Não vá tentar chegar beijando a uma distância de um metro. Você deve estar numa posição propícia para beijar antes de tentar. Se você tem a classe óbvia 3 completa, provavelmente fez tudo certo.

Uma boa técnica para construir tensão sexual e atração é mover-se para perto, devagar, como se fosse beijá-la. Então pare tudo, abortando o beijo e criando mais tensão sexual, é como se você estivesse blefando, não esqueça de sorrir quando for fazer isso para deixá-la mais louca ainda.

Isso construirá atração e ela vai se perguntar quando você irá de fato beijá-la. Funciona incrivelmente bem quando você ainda não está em uma posição segura para começar a rampa, mas deseja continuar a construir energia sexual com a garota.

Uma técnica para iniciar o beijo é tentar colocar seu dedo debaixo do queixo e puxar a boca dela em direção a sua. O beijo deve ser curto e você deve ser quem se afasta primeiro. Após o primeiro beijo curto, pare, abra os olhos e beije-a novamente, mostrando por que valeu a pena para ela sair e conhecer um cara como você.

Passo 8 – Beijar o pescoço e as orelhas dela

O pescoço e as orelhas são áreas muito sensíveis e erógenas. Ser beijada e acariciada da maneira certa pode amplificar a excitação de maneiras múltiplas, permitindo uma escalada mais sutil.

Após ter beijado a mulher algumas vezes, é hora de mirar o pescoço e as orelhas, beije o pescoço dela ou às orelhas. Beije-os gentilmente, enquanto a segura perto de você. Alterne entre orelhas, pescoço e boca para descobrir qual ponto a deixa mais excitada. Normalmente concentra-se nessa área, mas não negligencie as outras.

Dependendo de quão forte e erótico você quer estabelecer o clima, sinta-se livre para acrescentar umas mordidas de forma sutil no pescoço assim como no lobo da orelha.

Passo 9 – Tocar as costas dela (sem a roupa)

Durante os dois passos anteriores de escalada, é ideal ter suas mãos sobre a roupa dela na área das costas ou do pescoço, segurando-a próximo a você. Uma vez que tiver beijado a boca e o pescoço, mova

suas mãos para a cintura dela e por baixo da camiseta. Continue segurando-a próximo, agora com suas mãos diretamente nas costas dela.

Passo 10 – Barriga com barriga

Agora que você já tocou a pele dela por baixo da roupa, simplesmente mova sua mão para a frente e levante a roupa dela, expondo somente a barriga. Ao mesmo tempo, levante sua camiseta para que sua barriga esteja em contato direto com a dela.

Parece inocente e desnecessário, mas isso irá despertar emoções sexuais intensas dentro dela. A única vez que ela sente um contato desse tipo é normalmente quando está nua e fazendo sexo. O resultado é uma diminuição na possibilidade de resistência de última hora.

Ao conduzir esse passo, você poderá notar os ombros dela um pouco mais caídos ou que ela esta tremendo de tesão. Esta é a excitação primária tomando controle dela e é um sinal da resistência desaparecendo.

Passo 11 – Estimular o corpo dela diretamente

Tendo tirado a camiseta, há uma oportunidade de ir mais para baixo e acariciar ou beijar a barriga dela. Comece beijando ali, pelos lados, e vá para cima. Tocar ou beijar os seios é opcional. Não é necessário, e em alguns casos pode ser ruim para seu progresso, pois há algumas mulheres que têm uma sensação desconfortável em relação aos seios. Tente ir rápido demais a eles e você sentirá a rejeição dela. Se ela ficar cada vez mais excitada, vá fundo. Se ela começar a se fechar, pule os seios até que vocês estejam fazendo sexo.

Durante tudo isso é bom praticar para gentilmente percorrer o corpo dela com seus dedos ou gentilmente segurá-la pelos lados ou pela parte inferior das costas.

Passo 12 – Incidentalmente, estimular a vagina dela

Transitar do beijo e da estimulação do corpo para esse passo é feito de várias maneiras. Enquanto você estiver beijando o corpo dela, você pode posicionar-se entre as pernas dela e usar seu tronco para esfregá-lo contra a vagina. Você pode também estar beijando o corpo e chegar até o

“Somos o que fazemos repetidamente. Logo, a excelência não é um ato, mas um hábito”

(Aristóteles)

meio das pernas dela e colocar sua mão na cama logo embaixo dela. Então use seu antebraço para estimular a vagina.

Se você estiver beijando a boca dela, você pode colocá-la sobre sua coxa para estimular a vagina. Enquanto faz isso, incline-se para trás apoiando-se em algo e use suas mãos para pressionar o quadril dela contra sua coxa. Isso intensifica a estimulação. Você precisa ter certeza de não estar fazendo isso de maneira incrivelmente óbvia, já que isso mudaria a situação de acidental para proposital.

A chave para isso é que nós não estamos usando nossas mãos e dedos, portanto é acidental e "apenas aconteceu". Pelo fato de ser acidental não há motivo para rejeição, permitindo uma conversão mais consistente para o próximo passo ao invés de encarar uma possível resistência. Esse é o segredo para a escalada: devemos continuar para deixá-la mais e mais excitada para aceitar a próxima escalada.

Passo 13 – Estimulação vaginal direta por trás (dentro da calcinha)

Uma vez que ela ficou extremamente excitada após você incidentalmente esfregar a vagina dela, leve sua mão por trás e deslize-a para dentro da calcinha e toque a bunda dela.

Depois mova sua mão para baixo e chegue até a

vagina dela. Comece primeiro tocando a área em volta. Então enfie o dedo por trás. Mulheres nunca esperam que isso vá acontecer dessa forma. Todo cara que já tentou transar com ela enfiou o dedo pela frente. Tentar enfiar sua mão até embaixo pela frente normalmente resultará em resistência. Enfiar a mão por trás é algo inesperado e efetivo.

Enfie o dedo e então proceda diretamente para o próximo passo.

Passo 14 – Estimulação vaginal direta pela frente

Deixe-a excitada masturbando-a com o dedo. Quando ela estiver suficientemente excitada, abaixe a frente da calça dela com sua outra mão. Você perceberá que ela estará extremamente molhada, respirando forte e com as mãos sobre seu corpo.

Saber quando ir para o próximo passo é uma questão geral de calibração, mas há normalmente um momento quando você percebe que ela estará excitada o suficiente para que isso aconteça.

Você pode, de brincadeira, dizer que ela está esmagando sua mão, enquanto a estiver acariciando, embora normalmente não seja necessário. Já que está compene-

trada pelo fato de você a estar masturbando, ela raramente irá ter algo contra você tirar as calças dela. Você pode também fazê-la tirar as próprias calças, dizendo "desabotoe sua calça". Enquanto você estiver enfiando o dedo nela.

O truque para abrir um zíper com uma das mãos é levá-lo até a posição média e então puxar a aba frontal das calças para a frente, deixando o zíper deslizar suavemente.

Movendo-se para a frente, você será capaz de penetrá-la mais ainda com seus dedos e levá-la ao ponto quando ela estará praticamente implorando por sexo. Use um "vem aqui" bem firme e puxe-a para perto. Coloque o dedo mais profundamente na parede vaginal frontal, estimulando o ponto G dela.

Passo 15 – Tire as calças dela e faça sexo

A ideia é deixá-la tão excitada por enfiar-lhe os dedos que ela transformará o ato de transar num compromisso, verbal ou físico. Há algumas maneiras de chegar nisso. Primeiramente, é muito importante que você não pare de masturbá-la com os dedos antes de ela tirar as calças. Muitos irão parar de masturbá-la e então tentarão tirar as calças dela, somente para encontrar mais resistência. Tirando a fonte de excitação, um intervalo

no estado sexual dela será criado, o que resultará numa queda drástica em excitação.

Enquanto a estiver masturbando, você pode dizer: "Você me quer dentro de você?", o que normalmente será seguido de uma afirmativa. Nesse ponto, você diz: "Ok, tire suas calças". E continue a masturbá-la com o dedo até ela tirar a calcinha, então ela estará pronta. É melhor tirar a calcinha junto com a calça, para reduzir momentos de rejeição.

Outra opção é pular essa pergunta e diretamente pedir para ela tirar a calça. Normalmente com seus dedos ocupados, ela se tornará mais receptiva. Outra técnica é perguntar a ela: "Você quer que eu pegue uma camisinha?" Com 90% das mulheres você perguntará isso e elas dirão "sim". Elas respondem positivamente porque querem parecer pessoas seguras e sensatas. Você interpretará isso como a permissão para pegar uma camisinha e fazer sexo com ela, e quase que certamente não vai encontrar oposição alguma.

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

Níveis mais altos liberam níveis mais baixos

Se você chegar em uma mulher, por exemplo, e fizer um kino incidental de classe 3 e funcionar, outros níveis inferiores podem e serão liberados automatica-

mente. Mas você terá problemas de logística e poderá até encontrar resistência ou rejeição posteriormente. Então, definitivamente, é melhor não arriscar, faça o que chamo de jogo sólido. Demora mais, mas os resultados são incrivelmente melhores.

Kino incidental X kino óbvio

Sempre há questionamentos sobre como executar esses diferentes tipos de kino. Em geral, você deve passar a maior parte do seu tempo na fase incidental, deixando-a confortável com o contato nessas regiões. É quase como um truque jedi ou ilusionista. Use o kino incidental de um modo totalmente não invasivo, quase sem ela perceber, e o subconsciente dela irá aceitar os kinos seguintes, que serão os kinos óbvios. É como se o corpo dela ficasse dormente e ela não sentisse a diferença entre os dois.

Assim que ela aceita o kino óbvio, um processo de racionalização reversa cresce e ela começa a pensar: "Eu realmente estou confortável com esse cara, estou até segurando as mãos dele", fazendo a atração por você aumentar mais ainda. O segredo é fazer o kino óbvio brevemente enquanto você passa mais tempo no kino incidental. Cada fase de kino óbvio na escalada inicial deve ter a duração de cinco até no máximo dez segun-

dos. Você não irá abraçá-la na boate/bar por cinco minutos nem segurar-lhe as mãos por 10 minutos.

Ela também pode escalar sexualmente

É possível que, quando estiver "caçando", você encontre mulheres que queiram foder rapidamente e quase que imediatamente já comecem a provocá-lo. Esteja preparado para isso. Isso é um cenário cada vez mais comum. Nesse caso, é só uma questão de logística para vocês transarem.

Resistência de último minuto

Resistência de último minuto é quando a mulher, bem na hora do sexo, resolve parar tudo ou começa a racionalizar que não deveria dar pra você. O que você deve fazer aqui é simples, concorde com ela, dizendo: "É, nós deveríamos parar", e ao mesmo tempo a continue beijando. Se ela simplesmente der um basta, espere mais um pouco, crie mais rapport e tente novamente. Se ela não quiser dar pra você de jeito nenhum, tente mais uma vez e diga que não está acostumado com isso e diga que está indo embora pra sua casa.. 95% das mulheres, depois desse movimento ousado seu de ameaçar ir embora, vão topar transar.

“Nossas dúvidas são traidoras e nos fazem perder o bem que poderíamos conquistar se não fosse o medo de tentar”

(William Shakespeare)

O tempo ideal para pedi-la em namoro

O tempo ideal para pedir uma mulher em namoro depende de algumas variáveis: Já se passaram pelo menos 8 semanas (tempo que leva para uma mulher interessante se apaixonar por você se você fez tudo certo)?; Você fez tudo certo nessas 8 semanas ? Foi ela quem buscou definição ?; Ela te apresentou os amigos dela ou mostrou interesse em conhecer os seus amigos?; Como esta o nível de interesse dela ? Em qual zona de interesse/atração ela está? Ela se mostrou parceira e tem as qualidades que você colocou na lista do seu código alfa ? O tempo ideal para pedir uma mulher em namoro varia mas não recomendo que você namore antes de 2 meses ficando com a mulher. O correto é você enrolá-la até não conseguir mais, até chegar o momento que ela busque definição e você saiba que ela esta 100% pronta para ser a sua namorada.

Se você quiser mais detalhes sobre isso e quer aprender como fazer uma mulher se apaixonar por você em 8 semanas e virar a sua namorada eu recomendo o meu programa exclusivo sobre esse tema chamado “Arte dos encontros”

Clicke aqui para maiores informações (www.artedosencontros.com.br)

OBSERVAÇÃO: Se ela não quiser nada sério ela não irá fazer “programas de namorado” com você e não irá buscar definição.

Como pegar uma mulher que tem namorado

A situação é clássica: o sujeitotentar seduzir uma mulher, só que descobre que ela tem namorado. Assim, ele desiste e sequer tenta jogar com ela, como se isso acabasse com toda a sedução e fosse um fator determinante para que a atração não ocorresse. Isso é um erro clássico e faz o aspirante a sedutor perder inúmeras oportunidades de praticar seu jogo de modo mais avançado e descartar mulheres que teoricamente seriam possíveis de ser trabalhadas por conta de tabus ou mantras imbecis. Como se um relacionamento ou um casamento fossem situações que impedissem as traições.

Primeiro, vamos analisar alguns fatos:

• A monogamia não é natural, ao contrário: Não vou falar muito sobre isso porque no capítulo sobre relacionamentos e "amor" eu explico profundamente este conceito. Mas tenha em mente que a monogamia não é natural e as traições são a coisa mais comum do mundo

• A maioria dos casais é infeliz: Sim, você não leu errado. A maioria dos casais que estão em um relacionamento sério não estão juntos porque ainda estão "apaixonados" e sim por comodismo, para manterem algum status social, reputação, pela questão econômica ou até mesmo por causa de suas próprias carências. Se você não acredita nisso, vá a um cartório e pergunte quantos casais se separaram desde que o divórcio se tornou mais simples e pode ser feito até mesmo no próprio cartório em menos de trinta minutos. Traições são perfeitamente normais em relacionamentos e não são tão surreais como nas novelas mexicanas ou da globo. Isso realmente acontece e é extremamente comum pelo fato da monogâmia não ser natural do ser humano e sim uma escolha social que a grande maioria das pessoas optou por fazer (explicarei tudo isso com mais detalhes em breve)

• Sempre alguém as pega ou as come, isso é um fato! Sempre tem alguém que está pegando aquela loira nota 10 que lhe deu um fora brutal na balada de sábado passado. Mulheres lindas e gostosas não ficam sozinhas, sempre tem alguém as pegando ou comendo, e isso é

uma lei natural tão absoluta quanto a lei da gravidade. Se for descartar mulheres que estão comprometidas, você está jogando fora infindáveis oportunidades, porque sempre existe alguém na vida delas, sempre. Mas eu sei o que você deve estar se perguntando: Certo, Eduardo, mas como é que eu jogo com uma mulher que tem namorado? Qual é o procedimento para pegá-la?

Primeiramente, você deve entender a teoria do tênis novo. Vamos supor que ontem você comprou um tênis novo, edição especial incrível e gastou todo o seu salário nessa merda. E alguém lhe oferece um tênis novo no dia seguinte, porém na sua casa existe uma regra feita pela sua mãe (que é a dona da casa) que, se você ganhar um tênis novo, você tem que se livrar do velho porque existem pessoas carentes que não tem o que calçar... Você vai querer esse par que esse vendedor está lhe oferecendo, sendo que você comprou o seu tênis no dia anterior e gastou todo seu salário nele?

Não, você não quer mais investir dinheiro em tênis porque você já tem um tênis. E, se você optar por um tênis novo, você vai perder mais dinheiro e definitivamente você não precisa de um tênis novo. O problema dos caras que tentam pegar mulheres com namorado e não conseguem é que eles tentam ser o tênis novo, eles tentam competir com o namorado dela, tentam mostrar para ela que são melhores que o cara. E esse é o maior

erro ao tentar pegar uma mulher que tem namorado.

Se você demonstrar que quer algo sério com ela ou até mesmo estabilidade, ela vai sair correndo, porque ela já tem isso. Você tem que mostrar para uma mulher que tem namorado que ela pode continuar com o cara e vocês podem se agarrar. E isso não vai mudar nada o fato de ela estar com o cara e com você. Você acha até maravilhoso o fato que ela tem namorado, porque isso significa que ela não vai encher o seu saco.

É por isso que, quando uma mulher diz que tem namorado ou que gosta de chocolate, pra mim é exatamente a mesma coisa. Geralmente, dou risada e solto um comentário, como: "Fulana, eu mal te conheço e você já está me contando os seus problemas? Vamos devagar (dê uma risada no final)"

Se ela insistir, ignore o comentário dela sobre o namorado e continue jogando como se você não tivesse ouvido. Lembre-se que ela ter um namorado não significa absolutamente nada no jogo da sedução. Se o seu jogo for bom, você pode pegá-la e ponto final. Há mulheres, entretanto, que ficarão derretendo de tesão por você e não vão trair o namorado. É importante ressaltar também qual é o cenário em que a interação entre vocês está acontecendo.

Veja algumas perguntas para você refletir sobre o cenário:

• Vocês estão em uma boate e as amigas dela a estão vendo conversar com você? Talvez ela tenha medo da reprovação das amigas, de ser chamada de vadia, ou talvez ela não se importe tanto com as amigas.

• A interação de vocês é via celular, internet e ninguém está vendo? Vocês moram em uma cidade pequena onde todos se conhecem e se preocupam com a vida alheia ou você mora em uma metrópole de milhões de pessoas onde, se você mudar de bairro, parece que está em outra cidade?

Como pegar uma mulher casada

Pegar uma mulher casada é absolutamente igual a pegar uma mulher que tem um namorado, com exceção das possíveis repercussões trágicas do seu ato. Na verdade, dependendo da mulher, do estado desgastado do casamento dela e da cidade em que vocês estejam, pode ser até mais fácil que pegar uma mulher com namorado(por incrível que pareça).

Você pode estar se perguntando sobre a minha opinião a respeito disso, e ela é a seguinte: não tenho absolutamente nada contra pegar mulheres casadas. Contanto que não tenham filhos, é um jogo como outro qualquer. Talvez você diga que eu não tenha escrúpulos, pois se tivesse respeitaria um matrimônio. E a mi-

nha resposta para você é que ninguém é de ninguém. A mulher não é sua, ela não pertence a você, esqueça-se do conceito de posse, porque não se aplica aos relacionamentos. No momento, ela é sua namorada ou esposa; amanhã, ela pode ser a dona de casa que estreou um teatro pornô com o jardineiro. Temos que reconsiderar ainda que a monogamia não é natural na espécie humana, como já disse anteriormente e repetirei isso com muito mais ênfase no capítulo sobre Relacionamentos em breve como já disse.

Apesar de eu não ter nada contra pegar mulheres casadas, preciso enfatizar que pode haver consequências para os seus atos, como já afirmei no início deste tema. Nisso incluímos a possibilidade do marido da mulher que você está traçando querer matar você, devido a um instinto presente nos homens de proteger a "sua" família e a "sua" mulher. A atitude de tentar matar o cara que está deflorando sua esposa é totalmente estúpida e sem sentido se formos pensar de forma racional, porque, quando um não quer, dois não fazem.

Em contrapartida, segundo os biólogos evolutivos como Robin Baker, no livro "Guerra de esperma" (já recomendei a leitura desse livro para você compreender o comportamento sexual humano e que não existem besteiras como o amor romântico; o que existe é "replicação" e "sobrevivência"), esse medo de ser corno ou

esse pavor de que outro homem tenha relações sexuais com a sua esposa aterroriza os homens tanto instintivamente quanto inconscientemente. Isso mexe com o mecanismo de reprodução genética nos homens como a morte dos seus genes. Se a sua mulher está transando com outro cara e ele a engravidar, não serão os seus genes que continuarão, eles morrerão.

Esse é um mecanismo criado pela natureza para que a espécie humana continue existindo e que o homem assegure que seus filhos realmente sejam seus. Lógico que existem várias neuroses e doenças psicológicas que têm o ciúme doentio como fonte. Mas o maior medo natural de um homem é criar um filho que não seja dele e não passar os genes dele adiante, pois estamos programados biologicamente para querer e fazer isso. Daí se explica por que mães e pais dão a vida por seus filhos, os seus filhos são a continuação genética deles mesmos.

Repetindo, não tenho nada contra pegar mulheres casadas, contanto que elas não tenham filhos. Parece algo de pouca ou nenhuma importância, mas infelizmente é. Talvez com o seu poder e conhecimento de sedução você destrua a criação de uma criança, fazendo com que ela não tenha um pai ou mãe presente. Talvez você acabe com o psicológico de uma pessoa por simples e total entretenimento. Algo que também deve ser enfa-

“A jornada para se tornar um sedutor começou e o sucesso está logo ali adiante, bem perto de onde todos os homens desistem”

(Eduardo Moltisanti)

tizado é que um sedutor vive em uma mentalidade de abundância. Então, se existem mulheres em abundância na sua vida de sedutor, por que comprometer a sua vida e destruir uma família? Isso é estúpido e extremamente idiota.

Sexo

Um homem alfa vive a sua sexualidade de forma plena e livre, assim como satisfaz a mulher que estiver ao seu lado (independentemente de ser uma relação monogâmica ou poligâmica) da forma mais completa possível. Conforme a relação de vocês for se desenvolvendo e forem adquirindo mais intimidade, você pode sugerir coisas para ela e vice-versa, fazendo com que ambos alcancem orgasmos épicos. Se você satisfizer as fantasias sexuais dela, ela acabará satisfazendo as suas. É uma troca.

Se você estiver traçando uma menina bem convencional, do tipo: frequentadoras de igreja que enxergam o sexo como algo pecaminoso ou sujo, explique o seu ponto de vista a respeito da sexualidade e faça-a ir se abrindo aos poucos. Mostre que você não é um babaca machista pré-histórico que não entende que as mulheres são criaturas extremamente sexuais.

Pode demorar horas, semanas ou meses, mas você

conseguirá chegar lá. Fazendo-a aceitar sua natureza sexual, o relacionamento de vocês, que poderá ser poliamoroso, monogâmico ou de curtição, se intensificará, assim como os bons momentos que vocês passarão juntos.

Se você estiver em um relacionamento mais avançado, recomendo uma visita a um sex shop para apimentar a relação. Existem inúmeros brinquedos que você pode comprar para deixar a coisa mais animada, e um deles é o vibrador. Vários sexólogos relatam em seus livros que muitas mulheres têm a fantasia da dupla penetração (vaginal e anal). E que melhor forma de você fazer isso do que com um vibrador? A mulher vai ficar simplesmente louca por você se presenteada com um vibrador porque nenhum homem faz isso. Recomendo o rabbit, um vibrador que tem pérolas internas que massageiam a mulher por dentro enquanto é usado na penetração. Há até modelos com controle remoto. Esse vibrador ficou famoso no seriado "Sex and the city", no qual uma das personagens não queria mais saber de homens, só do vibrador.

Apesar do episódio ser exagerado, ele reflete o medo de muitos homens quando a namorada, a esposa ou a ficante propõem usar um vibrador. O egozinho de perdedores desses caras pensa: "Meu pau não basta?" E eles viram mocinhas emocionais ressentidas, como se a mulher os tivesse insultado.

Ménage à trois

Ménage à trois significa três pessoas na cama, você e duas mulheres, no caso. O bissexualismo feminino é extremamente comum (procure na internet sobre a Escala de Kinsey) e você deve aproveitá-lo ao máximo. Poucas coisas são tão incríveis quanto você e duas mulheres numa cama, é simplesmente uma cena transcendental.

Sei que você vai perguntar por que não consegue fazer ménages se existem tantas mulheres bissexuais assim. Bem, se você não está conseguindo fazer ménages é porque está tentando do jeito errado. Você não encontra picanha numa padaria e não encontra queijo suíço num açougue. Num estabelecimento mais requintado e sofisticado talvez os encontre, mas não é a regra, é a exceção.

Os imbecis que tentam fazer ménages agem da seguinte forma: querem encontrar uma mulher bi e então "caçar" outra bi... Meu amigo, você nunca conseguirá fazer ménages dessa forma, porque a probabilidade de nós, héteros, identificarmos mulheres bissexuais é extremamente baixa. As lésbicas ou bissexuais sabem se outra mulher é gay ou não, mas nós, homens, não sabemos e nunca saberemos. Existem na internet alguns traços que ajudam a identificá-las pelos tipos de roupas,

unhas, relógios e etc mas elas são seres humanos e nós que não somos mulheres gays ou bi sempre vamos nos enganar quanto a isso. Então nada melhor do que um parecer de outra mulher bi para saber se uma mulher pega mulheres ou não.

Uma mulher bi vai se comunicar sexualmente com outra bi e vai lhe dizer de cara se ela é bi ou não. Logo, sua meta principal será encontrar uma mulher linda, inteligente, gata, gostosa, cabeça, e que com certeza topará uma surubinha. Você deve estar pensando: "Peraí, o Eduardo acabou de chamar os homossexuais e bissexuais de promíscuos"...

Não, seu animal, acabei de dizer que eles têm a cabeça livre de lixos. Foi embutido na cabeça de nós, héteros, que sexo é imoral, pecado ou é feio porque o senhor pastor Feliciano ou o senhor Bolsonaro falaram que é. Pense bem, para uma mulher admitir que curte boceta é um passo incrivelmente gigante. Agora, para a mesma mulher admitir que ela ama sexo e que quer viver isso ao máximo é um pequeno passo perto de sair do armário. Você precisa fazer duas coisas:

• Mude sua mentalidade imbecil sobre a homossexualidade - Se você acreditar que homossexualidade é coisa do demônio ou uma anomalia, a mulher detectará claramente nos seus atos e nas suas atitudes que ela é simplesmente um objeto que você usou para realizar

uma fantasia pessoal. Homossexuais são pessoas iguais a nós, héteros, com a diferença que os caras curtem outros caras e as mulheres gostam de outras mulheres. Tirando isso, eles têm olhos, boca, cagam, mijam, dormem, "amam" (como já disse, não acredito muito nessa palavra), odeiam, sentem frio, fome, têm angústias, medos, ansiedades e sonhos como outro ser humano qualquer. Por quê? Porque eles são SERES HUMANOS SEU ANIMAL !

É como chocolate. A grande maioria das pessoas, segundo pesquisas, gosta de chocolate preto; outras gostam de chocolate branco. O fato de eu gostar de chocolate preto e fulano de branco interfere no caráter ou na dignidade de alguém? Não, não interfere! Oscar Wilde dava a bunda, Lord Byron e Sócrates também; e Aristóteles, o grande filósofo e matemático ateniense, chegou a dizer que "amor se fazia entre iguais, ou seja, entre homens, e que mulheres só serviam para a procriação". Mas isso já é outra história.

• Como achar uma bissexual - Enquanto muitos gays preferem se isolar do mundo hétero nos seus próprios bares e festas, muitos bissexuais (dentre eles nossas almejadas mulheres lindas bissexuais) frequentam lugares héteros simplesmente porque nesses ambientes toca música alternativa.

Montei um pequeno passo a passo para você fazer

ménages: Frequente ambientes em que toquem MPB, rock alternativo, jazz, ambientes frequentados por artistas e fãs de teatro e artes cênicas, dentre outros. Você precisa frequentar um lugar que os gays também frequentam juntamente com héteros para praticar a sedução. Uma hora ou outra você encontrará uma menina realmente gata, cabeça e gostosa. Comece a ficar com ela e conforme for se relacionando com ela abra o jogo e diga que você queria fazer uma surubinha. Se ela estiver te curtindo, é bem provável que tope, mas algumas não vão topar porque querem exclusividade e terão medo de perdê-lo. Por isso, se quiser fazer ménages, você deve propor um relacionamento poliamoroso ou mais informal. Pode acontecer também de você curtir uma menina bi que automaticamente proponha para que vocês peguem mulheres juntos. Daí, meu amigo, você ganhou na loteria.

Missões deste capítulo

1 – Ler: Allan & Barbara Pease – Desvendando os segredos da linguagem corporal

2 – Paul Ekman – A linguagem das emoções

3 – Crie rotinas

4 – Transforme perguntas em afirmações

5 – Crie abridores que você possa utilizar, de baixo investimento

6 – Memorize a escalada do kino

7 – Pratique rapport com suas amigas mulheres

8 – Memorize a abordagem

9 – Saia e pratique milhares de vezes, o importante é a execução

Capítulo 6 -

Jogo interno (inner game)

Jogo interno, ou inner game, basicamente é tudo que não envolva métodos e técnicas de sedução. São as crenças, a autoestima e todas as áreas da vida de um sedutor que não sejam a sedução. Você deve acumular ao longo da sua semana energias positivas para transbordar sua vida de positividade. Por isso deve correr, fazer musculação, meditar, praticar algum esporte, sair com seus amigos, assistir a bons filmes e seriados, ver seus familiares, passear em um parque, jogar videogame, socializar-se e tentar ao máximo juntar energias positivas. É por isso que no começo do livro eu digo para você trabalhar a sua vida por completo.

Todo esse trabalho afetará a sua vida e principalmente o modo como você se sente. E, consequentemente, as suas crenças. Mas, afinal, por que as crenças são tão importantes? Porque, como eu já disse, existe algo chamado incongruência, quando a sua voz diz uma coisa e o seu corpo e suas microexpressões faciais dizem outra completamente diferente.

De nada adianta eu dizer para você abordar uma mulher da forma X e dizer a coisa Y, agindo como um verdadeiro macho alfa e como se fosse o prêmio, se você próprio não acredita que seja o prêmio. As mulheres farejarão que existe algo de errado em você. E pode ficar sossegado que elas definitivamente vão descobrir isso em uma fração de segundos, pois são muito mais

inteligentes socialmente falando do que nós homens. E vou repetir: é como no filme Matrix, se você duvida 0,00000001% que conseguirá pegar a mulher, você não irá pegá-la.

O jogo interno é tão ou mais importante que as técnicas e métodos de sedução (outer game), porque é a base de toda a estrutura da sedução. É como eu disse anteriormente: não adianta aprender técnicas como um chimpanzé se você está se fodendo na faculdade ou no seu emprego ou se a sua vida pessoal e financeira está desmoronando. Se você não tem sucesso com as mulheres, você provavelmente teve experiências mal sucedidas e um padrão de pensamentos negativos de que você não consegue pegar mulheres, logo suas crenças devem ser mudadas.

É aí que entra a programação neurolinguística, ou PNL. Não é uma ciência (embora algumas pessoas aleguem que seja), e sim uma técnica ou metodologia que visa atingir a mente (neuro) e produzir uma ação (programação). Surgiu na universidade da Califórnia (EUA) no final dos anos 1960 e início dos anos 1970, criada por John Grinder e Richard Bandler. Seu foco original foi o estudo de padrões fundamentais da linguagem e técnicas de três terapeutas renomados e bem-sucedidos: Milton Erickson (hipnoterapia), Fritz Perls (gestalt) e Virginia Satir (terapia familiar sistêmica). Posteriormen-

te, os padrões descobertos foram readaptados visando proporcionar uma capacidade pessoal de se comunicar de forma mais eficiente e também realizar mudanças de crenças e hábitos.

Após mais de 40 anos de sua criação, há muitas controvérsias sobre a PNL. Isso se deve ao grande número de charlatões que dela se apoderaram para vender cursos e eventos mágicos de dois dias, que definitivamente não funcionam. Mudar ou moldar crenças é algo que demora um certo tempo, mas que vale a pena. O problema é que a grande maioria das pessoas desiste no meio do processo por não ter a oportunidade de encontrar um curso verdadeiro e completo que ensine essa metodologia incrível que já mudou diversas vidas, inclusive a minha. Recomendo que você dê uma olhada no site da Sociedade Brasileira de Programação Neurolinguística (SBPNL), que oferece cursos realmente eficientes e completos. A verdade é uma só: mudar suas crenças e seus modelos mentais é algo que demora e dá muito trabalho, mas os resultados são extremamente gratificantes embora demorem para aparecer.

A PNL na sedução

Provavelmente, vou ser ameaçado de morte por estar escrevendo isso neste livro e por falar isso no meu

canal no youtube. Muitos indivíduos que se autoproclamam "sedutores" estão vendendo há um bom tempo livros picaretas, que contêm "padrões mágicos". Basicamente, o padrão é um texto de PNL que eles alegam que, se for recitado pelo leitor, mesmo nunca tendo feito um curso sério de PNL, vai fazer as mulheres abrirem as pernas para o "leitor" e ele comerá todo mundo.

A PNL e esses padrões funcionam somente se você já tiver um conhecimento profundo de programação neurolinguística ou se a pratica há muito tempo. Você não vai conseguir fazer mulheres ou outras pessoas sentirem sensações recitando padrões imbecis de um livro escrito por indivíduos que se autoproclamam "sedutores" para pegar o seu suado e precioso dinheiro. É por isso que não comento e nunca comentarei sobre PNL no meu método de sedução, você pode adicioná-lo na sua sedução (eu recomendo que faça isso), vai dar uma turbinada na sua performance. Mas é algo que demora muito e não estou apto para ensinar isso para você, tampouco os charlatões com seus ebookzinhos de duzentas e poucas páginas e com algumas horinhas de áudio.

Há dois jeitos para tudo na vida: há o jeito certo e o jeito errado. Na vida também sempre há o lugar certo e o lugar errado para encontrar determinadas coisas. Você não encontra queijo suíço no açougue, talvez tenha em uma casa de carnes mais sofisticada, mas não é o

“O futuro pertence
àqueles que vivem
intensamente
no presente”

(Anônimo)

lugar indicado para você achar esse produto.

Então, o meu conselho é: não enfie padrões de PNL na sua sedução. Utilize a PNL somente para certas técnicas, como a visualização criativa, e leia livros de PNL para tentar mudar suas crenças e compreender mais sobre a natureza da mente humana. Mudar suas crenças demora, mas é extremamente recompensador e gratificante, pois mudará a sua vida.

Fale de sensações positivas durante o processo da sedução (que seriam padrões de PNL), mas não se prenda a isso e não espere resultados satisfatórios, pois você não tem aptidão para fazer isso corretamente. Você nunca estudou PNL profundamente. Esqueça livrinhos mágicos também (a PNL é 80% prática) e faça um curso sério e longo sobre o assunto. Deixe a PNL para os profissionais sérios de PNL e a hipnose ericksoniana para os verdadeiros hipnólogos enquanto você não se aprofunda nesse mundo incrível da programação neurolinguística com cursos sérios e profundos.

Visualização criativa

Apesar de acabar de ter dito que você deve ignorar a PNL na sedução, há uma técnica da mesma que você pode tirar proveito para o seu jogo interno, ou inner game. Chama-se visualização criativa, uma técnica da

PNL que consiste em visualizar você fazendo determinada atividade ou em determinada situação. Antes que venham os reacionários me conectar com cretinices como "O segredo" e a "Lei da atração", quero afirmar que isso não tem nada de esotérico. Você não emitirá "energia" para o universo, que "magicamente" manifestaria essas coisas na sua vida.

Visualização criativa é uma técnica que visa prepará-lo para realizar determinadas situações que pareciam ser inalcançáveis ou impossíveis. É uma forma de reprogramar e preparar o seu cérebro para novas possibilidades. Quando meus alunos dizem que não conseguem realizar certas coisas, como abordar uma mulher desconhecida em um shopping, é porque geralmente eles não conseguem conceber/imaginar a ideia deles próprios fazendo isso. E, segundo a PNL, o que você não consegue imaginar fazendo, você não consegue fazer. Seu cérebro e suas crenças limitantes o sabotam porque você próprio não consegue acreditar que isso seja possível.

Outro ponto a ser enfatizado é que o seu cérebro não sabe a diferença do que é real e do que é imaginação. Então, imaginar-se fazendo todo o processo de uma abordagem em um bar ou em um shopping é extremamente eficaz, além de você não ter que sair de casa e gastar centenas de reais em bares e boates. Às vezes, quando viajo para dar conferências e palestras em outro

emprego que tenho (trabalho atualmente no jogo alfa) e não tenho muito tempo para praticar, sento-me numa cadeira e me imagino realizando dezenas de abordagens. Na semana seguinte, o meu progresso se manteve o mesmo, às vezes regride um pouco. Talvez isso ocorra também porque já sou um sedutor avançado. Não recomendo de forma alguma a nenhum iniciante parar a sedução por uma semana sequer, ele não criou condicionamentos como um sedutor avançado.

Existem vários estudos sobre visualização criativa, dentre eles um feito com jogadores de basquetebol nos anos 1980. O objetivo era comparativo:

- O primeiro grupo de jogadores só treinava basquete de forma convencional
- O segundo grupo não treinaria
- O terceiro grupo só faria visualização criativa

Adivinhe qual grupo obteve o melhor resultado?

Se você chutou o terceiro grupo, você acertou. Por quê? Porque os jogadores do terceiro grupo, ao fazerem a visualização criativa, imaginavam eles próprios fazendo cestas perfeitas. Não havia erros, eles se concentravam de forma tão focada e perfeita que simplesmente realizavam treinos mentais perfeitos em suas cabeças, algo que os jogadores que faziam o treino físico não conseguiam fazer.

Como fazer visualização criativa

Exemplos

Visualização 1 - Se abordar mulheres o deixa nervoso, feche os olhos e imagine abordando uma mulher com a maior riqueza possível de detalhes. Como você chegaria, o que falaria? Mas imagine tudo isso na primeira pessoa, como se fosse uma câmera de um jogo de tiro do tipo "Call of duty" ou "Battlefield". Repita na sua cabeça milhares de vezes esse procedimento para preparar a sua mente e se tornar uma verdadeira máquina de abordagens.

Visualização 2 - Imagine também você ao lado de uma mulher extremamente gostosa, uma perfeita e verdadeira 10, de olhos verdes ou azuis, estilo europeia. Como você, essa nova versão de você, se comportaria, se comunicaria e lidaria com ela?

Visualização 3 - Pense em algo que você quer fazer mas tem medo ou não tem motivação e visualize-se agindo nesse cenário. Faça esse exercício diariamente e depois realize essa atividade.

Insira a visualização criativa na sua rotina diariamente. É importante enfatizar que a prática deve ser feita juntamente com as visualizações. Você não deve simples-

mente fazer as visualizações, você precisa de ação, o jogo alfa é jogado fora da sua casa, não dentro dela.

Crenças e mindsets (modos de pensar) que um sedutor deve possuir

Se a mulher não sentiu atração por você, geralmente a culpa é toda sua. É exatamente isso, todas as mulheres possuem certos interruptores de atração e, se ela não está se sentindo atraída por você, é porque você não está sabendo ligar esses interruptores de forma correta.

Todas mulheres amam transar e querem transar com você

Como digo no começo do livro, essa crença deve estar sempre presente em você desde a abordagem até o momento de comer a mulher. Essa crença é essencial para um sedutor transbordar sexualidade.

Intenção vs dependência de

resultados

Esse mindset (modo de pensar/crenças) parece contraditório, mas não é. Você deve ter intenção, focar-se em pegá-la, focar toda a sua concentração e energia em pegá-la. Mas deve ter o que chamo de independência de resultado, você deve estar zen e preparado para todos os cenários. Preparado para pegá-la, não pegá-la, aparecer o ex-namorado dela, preparado para ela pegar outro cara na sua frente ou até mesmo para ela vomitar em cima de você.

Senso de merecimento

Você deve acreditar em algum motivo por que merece transar com mulheres lindas. É porque você entende o jogo e dedicou anos da sua vida a isso? É porque você é um cara foda e tem direito de comer mulheres lindas? Se não se achar digno de comer uma mulher linda, você definitivamente perdeu no jogo da sedução.

Carência X abundância

Existe uma correlação enorme entre abundância e carência. Tentarei explicá-lo melhor a seguir:

Cenário 1 - Você está conhecendo mulheres em abundância porque está saindo de três a quatro vezes na semana e as está pegando. Você estará vivendo em um mindset(modo de pensar) de abundância de mulheres (você tem infindáveis oportunidades para conhecer

“Entre em paz com o que fez ou deixou de fazer, não importa o tamanho da merda. Deixar-se definir pelo passado é assinar um acordo de nostalgia e auto-punição vitalícias”

(Doctor Love)

mulheres), logo não ligará se consegue pegar a Fulana ou a Beltrana, você já tem sexo, logo você não subcomunicará carência para mulher alguma.

Cenário 2 - Você está saindo bastante e se transformou em uma máquina social de abordar mulheres. O problema é que você não está tendo resultados, então você começa a criar independência de resultado, você passa a ficar "ZEN".Você taca um verdadeiro foda-se para os resultados e você esta pouco se fodendo se consegue pegar mulheres ou não, porque você tem milhões de oportunidades na próxima semana ou no dia seguinte. Você vive em uma abundância de oportunidades e isso é perfeito. Esse é o ponto que a verdadeira evolução começa a aparecer

Cenário 3 - Você está saindo uma única vez por semana e está abordando poucas mulheres. A chance de subcomunicar carência é enorme, porque você tem pouquíssimas oportunidades para conhecer mulheres. Você nunca se tornará um sedutor, mude a sua rotina ou simplesmente esqueça-se da sedução.

O ego, o agora e a meditação

Lao Tzu, o fundador do taoísmo chinês, disse o seguinte: *"Se você está deprimido, você está vivendo no passado; se você está ansioso, você está vivendo no*

futuro; se você está em paz, você está vivendo no momento presente."

As pessoas não sabem viver no presente, a verdade é essa. Os seres humanos estão geralmente remoendo o passado (lamentando-se de coisas que aconteceram há cinco minutos, uma hora, uma semana, 10 ou 20 anos, olhando para o passado de forma nostálgica, imaginando como seria incrível se eles pudessem reviver certos momentos gloriosos e felizes). Ou pensando sobre o futuro: rodando "filmes" em suas mentes (as pessoas vivem imaginando o que acontecerá daqui a 10 minutos, uma hora, uma semana, um ano ou 50 anos).

A grande maioria dos seres humanos sonha acordada. Eles estão no passado ou no futuro, com suas projeções ou memórias nostálgicas. Tudo o que executam é feito de maneira medíocre e porca, porque são incapazes de viver no presente. Suas cabeças simplesmente não param, elas são arrebatadas a todo o momento por turbilhões de pensamentos negativos ou até mesmo fantasias demasiado positivas e surreais pois são incapazes de viver no agora e a na realidade.

Essa voz que prende a mente humana ao passado ou ao futuro é chamada de ego. Para algumas religiões orientais, dentre elas o budismo, o ego é responsável por quase todo o sofrimento humano. O ego não se limita simplesmente a viver no futuro ou no passado, ele

compara, julga, critica ou cria fantasias megalomaníacas surreais. É o ego que faz as pessoas quererem ser aceitas e amadas umas pelas outras, que faz você olhar para uma mulher linda e imaginá-la rejeitando você ou até mesmo imaginar as pessoas rindo de você. É o ego que faz você querer agradar as pessoas, ele é viciado em aprovação, poder, e é basicamente uma bola de neve que vai aumentando conforme o tempo passa. O seu maior erro é acreditar que o seu ego é você. Você não é o seu ego. Mas, afinal, o que você é?

A única forma de você descobrir quem você é calando o seu ego através da técnica da meditação. Mas, Eduardo, meditação? Você está falando sério? Você deve estar indagando isso porque esse é um dos mantras que o condicionamento social ocidental prega: que meditação é coisa de hippies, hobby de maconheiros. Quem pratica meditação é um bicho-grilo, um drogado, um vagabundo preguiçoso com problemas mentais. No cinema e na televisão, os praticantes de meditação são representados por charlatões místicos. Então, não é de se estranhar a sua surpresa, você foi doutrinado e cresceu vendo essas merdas desde a sua infância.

A meditação nada mais é do que uma técnica respiratória (que já foi provada cientificamente que funciona, como mostrarei mais abaixo) que, quando executada corretamente, cala o seu ego. Existe um livro fantástico,

chamado "O poder do agora", de Eckhart Tolle, que aborda bastante o tema. Definitivamente, não consigo acreditar que alguém realmente consiga se tornar um grande sedutor sem compreender a essência do ego e do agora. É por isso que falo da meditação neste livro e abordarei essa técnica indiana nos meus futuros programas em formato de vídeo e no youtube.

É importante lembrar que meditação não é "pensar em nada". É impossível não pensar em nada dizendo para você mesmo "não vou pensar em nada". Meditação é jogar o foco da sua atenção na sua respiração (como na meditação anapana) ou nas sensações corporais (como na meditação vipassana) até que o seu fluxo de pensamentos pare automaticamente. Existem dezenas de técnicas de meditação, mas todas chegam ao mesmo objetivo: o fim do ego. No começo você sentirá o ego desaparecer por cinco segundos, depois por 10 minutos, depois por uma hora, várias horas. É um trabalho gradual, mas extremamente recompensador.

É uma paz que simplesmente não é possível descrever em palavras e só quem realmente pratica meditação entende. Mas, Moltisanti, por que você está falando disso e qual sua aplicação para pegar mulheres? Bem, é o ego que faz você ter medo de fazer todas as coisas da sua vida, entre elas abordar mulheres. Incorporar a meditação no seu cotidiano e antes de fazer daygame (jogo

de dia) e nightgame (bares/boate) vai simplesmente turbinar os seus resultados com as mulheres. Você vai levar um fora, mas por ter acabado de praticar meditação e ainda estar em estado meditativo, as rejeições não vão doer. Nada o abalará, você não terá medo de ser homem e será tomado por uma paz indescritível.

Você falará relaxadamente e mais devagar, não terá tensão e nervosismo no seu corpo, voz ou expressões faciais e não ficará preso à sua cabeça imaginando e pensando incessantemente no que falará. As coisas fluirão naturalmente e a sua sedução vai simplesmente turbinar porque você estará pouco se fodendo para tudo.

Você irá dormir, trabalhar e estudar melhor, produzir mais e se tornar incrivelmente mais criativo. Se estiver meio cabisbaixo por alguma razão pessoal ou profissional, pratique uma sessão de meditação por 30 minutos e essa tristeza vai simplesmente desaparecer. É importante enfatizar que está comprovado cientificamente que ela funciona para combater o estresse, a insônia, a ansiedade e a depressão. Veja três reportagens que retirei da internet para os curiosos. Elas foram transcritas aqui caso sejam retiradas do ar.

Meditação ganha, enfim, aval científico

Notícia retirada do site da revista Veja – Tiago Cor-

deiro 7/7/2013.

Estudos sérios estão afastando as dúvidas que costumavam pairar sobre a prática e mostram que ela é extremamente eficaz no tratamento do estresse e da insônia, pode diminuir o risco de sofrer ataque cardíaco e até melhorar a reação do organismo aos tratamentos contra o câncer.

A receita para lidar com dezenas de problemas de saúde é fechar os olhos, parar de pensar em si e se concentrar exclusivamente no presente. A ciência está descobrindo que os benefícios da meditação são muitos, e vão além do simples relaxamento. "As grandes religiões orientais já sabem disso há 2.500 anos. Mas só recentemente a medicina ocidental começou a se dedicar a entender o impacto que meditar provoca em todo o organismo. E os resultados são impressionantes", afirma Judson A. Brewer, professor de psiquiatria da Universidade Yale.

Iniciada na Índia e difundida em toda a Ásia, a prática começou a se popularizar no ocidente com o guru Maharishi Mahesh Yogi, que nos anos 1960 convenceu os Beatles a atravessar o planeta para aprender a meditar. Até a década passada, não contava com respaldo médico. Nos últimos anos, os pesquisadores ocidentais começaram a entender por que, afinal, meditar funciona

tão bem, e para tantos problemas de saúde diferentes. "Com a ressonância magnética e a tomografia, percebemos que a meditação muda o funcionamento de algumas áreas do cérebro, e isso influencia o equilíbrio do organismo como um todo", diz o psicólogo Michael Posner, da Universidade de Oregon.

A meditação não se resume a apenas uma técnica: são várias, diferindo na duração e no método (em silêncio, entoando mantras etc.). Essas variações, no entanto, não influenciam no resultado final, pois o efeito produzido no cérebro é parecido. Na prática, aumenta a atividade do córtex cingulado anterior (área ligada à atenção e à concentração), do córtex pré-frontal (ligado à coordenação motora) e do hipocampo (que armazena a memória). Também estimula a amígdala, que regula as emoções e, quando acionada, acelera o funcionamento do hipotálamo, responsável pela sensação de relaxamento.

Não se trata de encarar a meditação como uma panaceia universal, os estudos mostram também que ela tem aplicações bem específicas. Mas, ao contrário de outras terapias alternativas que carecem de comprovação científica, a meditação ganha cada vez mais respaldo de pesquisas realizadas por grandes instituições.

Hoje, os estudos sobre os benefícios da meditação estão concentrados em seis áreas.

1 – Redução do estresse: Meditar é mais repousan-

te do que dormir. Uma pessoa em estado de meditação consome seis vezes menos oxigênio do que quando está dormindo. Mas os efeitos para o cérebro vão mais longe: pessoas que meditam todos os dias há mais de dez anos têm uma diminuição na produção de adrenalina e cortisol, hormônios associados a distúrbios como ansiedade, déficit de atenção e hiperatividade e estresse. E experimentam um aumento na produção de endorfinas, ligadas à sensação de felicidade. A mudança na produção de hormônios foi observada por pesquisadores do Davis Center for Mind and Brain da Universidade da Califórnia. Eles analisaram o nível de adrenalina, cortisol e endorfinas antes e depois de um grupo de voluntários meditar. E comprovaram que, quanto mais profundo o estado de relaxamento, menor a produção de hormônios do estresse.

Este efeito positivo não dura apenas enquanto a pessoa está meditando. Um estudo conduzido pelo Wake Forest Baptist Medical Center, na Carolina do Norte, colocou 15 voluntários para aprender a meditar em quatro aulas de 20 minutos cada. A atividade cerebral foi examinada antes e depois das sessões. Em todos os pesquisados, foi observada uma redução na atividade da amígdala, região do cérebro responsável por regular as emoções. E os níveis de ansiedade caíram 39%. Para quem já está estressado, a meditação funciona como um remédio. Foi o que os Institutos Nacionais de Saúde dos Estados Unidos descobriram ao analisar 28 enfermeiras

do hospital da Universidade do Novo México, 22 delas com sintomas de estresse pós-traumático. A metade que realizou duas sessões por semana de alongamento e meditação viu os níveis de cortisol baixarem 67%. A outra metade continuou com os mesmos níveis.

Resultados parecidos foram observados entre refugiados do Congo, que tiveram que deixar suas terras para escapar da guerra. O grupo que meditou ao longo de um mês viu os sintomas de estresse pós-traumático reduzir três vezes mais do que as pessoas que não meditaram – índices parecidos aos já observados entre veteranos americanos das guerras do Vietnã e do Iraque.

2 – Melhoria do sistema cardiovascular: A Universidade de Ciências da Saúde da Geórgia conseguiu melhorar a sobrecarga cardíaca de 31 adolescentes americanos hipertensos. Os jovens apenas acrescentaram um hábito a suas rotinas: meditar duas vezes por dia, durante 15 minutos, ao longo de quatro meses. Outros 31 receberam orientações médicas, mas não meditaram. A primeira metade terminou o período de testes com a massa do ventrículo esquerdo menor – sinal de redução dos riscos de desenvolver doenças cardíacas e vasculares.

Outro levantamento, este da Universidade da Califórnia em Los Angeles, mediu o acúmulo de gordura nas artérias de 30 pessoas com pressão alta. Depois de meditar 20 minutos, duas vezes por dia, ao longo de sete

“Ninguém pode
nos derrotar
a não ser que
nos derrotemos
primeiro”

(Dwight Eisenhower)

meses, a quantidade estava menor, enquanto que ela não havia sido alterada no grupo de controle.

Meditar também é útil para reduzir em 47% as chances de ataque cardíaco e infarto em adultos. Foi o que concluiu a Associação Americana do Coração, depois de acompanhar um grupo de pacientes de 59 anos de idade, em média, ao longo de nove anos, de 2000 a 2009. Todos continuaram recebendo a medicação necessária, mas metade foi convidada a participar de sessões de meditação sem regularidade definida. Neste grupo, a pressão arterial caiu significativamente. "Foi como se a meditação funcionasse como um medicamento totalmente novo e muito eficiente para prevenir doenças cardíacas", afirma o fisiologista americano Robert Schneider, diretor do Center for Natural Medicine and Prevention e responsável pelo estudo.

3 – Insônia e distúrbios mentais: Técnicas de relaxamento profundo, colocadas em prática durante o dia, podem melhorar a quantidade e a qualidade do sono. É o que aponta um estudo de 2008, do Northwestern Memorial Hospital, de Illinois. Cinco pessoas, com 25 a 45 anos e sofrendo de insônia crônica, foram submetidas a meditação durante dois meses. Passaram a dormir duas horas a mais por dia e alcançaram níveis de sono REM mais próximos do considerado saudável.

Em muitos casos, a insônia é sintoma de depres-

são. A meditação também funciona para atacar a causa. A Universidade da Califórnia conseguiu reduzir os casos de depressão entre 20 idosos com um simples programa de oito semanas de relaxamento, meia hora por dia. "No limite, meditar atrasa o aparecimento de sintomas do Alzheimer. A depressão na terceira idade é um fator de risco para o desenvolvimento desta doença", afirma o psiquiatra Michael Irwin, professor do Semel Institute for Neuroscience and Human Behavior da universidade.

O psicólogo Michael Posner e o neurocientista e professor da Universidade de Tecnologia do Texas Yi--Yuan Tang mediram a densidade dos axônios de pessoas que começaram a meditar. Quanto mais densos, maior a capacidade de realizar conexões cerebrais e menores os riscos de sofrer distúrbios mentais, de depressão a esquizofrenia. "A quantidade de conexões cerebrais está diretamente relacionada à saúde mental. Neste sentido, podemos dizer que a meditação é um exercício para a mente, excelente para deixá-la mais 'musculosa' e prevenir doenças", afirma o professor Posner.

4 – Alívio da dor: Quem tem a meditação como hábito sente menos dor. O pesquisador Joshua Grant, do Departamento de Fisiologia da Universidade de Montreal, comprovou esta hipótese encostando placas aquecidas nas nucas de 26 pessoas, 13 delas sem contato com a

técnica e outras 13 com mais de mil horas de experiência em meditação. A placa era aquecida a 46 graus, depois 47, e assim sucessivamente, até 56. Todos os meditadores suportaram temperaturas acima dos 52 graus.

Nenhuma das pessoas inexperientes aguentou mais do que 50 graus. Na medida, o grupo que medita respirou 12 vezes por minuto. O outro respirou 15 vezes, um indício de estresse maior. "As pessoas que meditam precisam menos de analgésicos. Elas sofrem menos pela antecipação da dor", diz Grant, que, no cruzamento de dados, concluiu que o hábito de meditar provocou uma resistência à dor 18% maior. De acordo com um grupo de neurocientistas do Center for Investigating Healthy Minds da Universidade de Wisconsin-Madison, a resistência de quem medita é maior em situações em que o estresse influencia diretamente no nível de dor – caso de artrites e inflamações intestinais.

5 – Reforço do sistema imunológico: O sistema imunológico também é favorecido. "O aumento da atividade cerebral relacionada a pensamentos positivos tem influência direta na maior produção de anticorpos. A meditação também intensifica a ação da enzima telomerase", diz Judson A. Brewer, de Yale. As implicações desta descoberta são fundamentais para o tratamento de tumores malignos. A Associação Americana de Urologia já declarou que a meditação é recomendada para ajudar a con-

ter o câncer de próstata.

Também ajuda a lidar com o câncer de mama. Um grupo de 130 mulheres com a doença, todas com mais de 55 anos, aceitou participar de um teste que reforça esta teoria. Ao longo de dois anos, elas foram divididas em dois grupos, um deles fazendo meditação. A situação foi monitorada pelos médicos do Saint Joseph Hospital, em Chicago. A metade que meditou teve maior resistência para lidar com as dores provocadas pela quimioterapia e experimentou uma reação física melhor à doença.

6 – Melhoria na concentração: Na escola estadual Bernardo Valadares de Vasconsellos, em Sete Lagoas (MG), os 1.400 alunos fazem, todos os dias, o Tempo de Silêncio. Quem desejar pode aproveitar os 15 minutos para meditar. Quem não quiser, pode apenas descansar. A iniciativa foi inspirada pela Fundação David Lynch, que já orientou a criação de programas de meditação na escola estadual Presidente Roosevelt, em São Paulo, e na escola estadual Helio Pelegrino, no Rio de Janeiro.

"Estimamos que 20% dos estudantes continuam meditando por conta própria", diz Joan Roura, diretor da fundação no Brasil. "Alunos que meditam são mais tranquilos, mais focados e têm maior capacidade de apreender informações." A prática rende melhores notas: entre 235 crianças de colégios de Connecticut que começaram a meditar, representou um aumento de 15% nas provas

e avaliações. As áreas do cérebro responsáveis pela memória e pela atenção chegam a ficar mais densas quando se medita. Foi a conclusão a que chegaram pesquisadores de Harvard, Yale e MIT, municiados por scanners de cérebro. Pessoas que meditam com frequência ao longo de vários anos também demoram mais para sofrer a redução destas áreas, em especial o córtex frontal.

"Um estudante que medita pode ter melhores notas, uma vida mais saudável e boas condições de lutar por melhores postos no mercado de trabalho, com menor tendência para sofrer doenças cardiovasculares, estresse ou distúrbios mentais", diz Judson A. Brewer. Em resumo: "Meditar é uma boa forma de alcançar uma vida mais feliz, saudável e produtiva".

Meditar reduz o estresse e afasta doenças; 9/12/2013 – Rosana Faria de Freitas – Retirado do site do UOL

Meditar está deixando de ser uma prática restrita à turma "zen" para se tornar uma opção para quem quer viver mais e melhor. Até executivos têm buscado a prática para ganhar produtividade.

Há alguns anos, o National Institutes of Health (NIH), agência dos Estados Unidos responsável por pes-

quisas médicas, reconheceu formalmente a meditação como terapêutica que pode ser associada à medicina convencional. Aqui, o Ministério da Saúde foi pelo mesmo caminho e passou a incentivar postos de saúde e hospitais públicos a oferecer a técnica em todo o país.

Uma das maiores vantagens da atividade é promover o relaxamento físico, mental, emocional e metabólico. Durante a sessão, o organismo consome 17% menos oxigênio, o ritmo cardíaco diminui e as ondas cerebrais alcançam uma frequência lenta e benéfica. Isso significa que o organismo entra em um estado de repouso, baixando a ansiedade e favorecendo o sistema nervoso.

Mais meditação, menos consultas

O cardiologista americano Herbert Benson, pesquisador e fundador-presidente do Instituto Mente/Corpo da Faculdade de Medicina da Universidade de Harvard (EUA), afirma que 60% das consultas médicas poderiam ser evitadas se as pessoas apenas usassem a mente para combater as tensões causadoras de complicações físicas.

"Relaxando a cabeça e trabalhando melhor a oxigenação do cérebro, tudo melhora", afirma Ken O'Donnel, australiano radicado no Brasil, diretor para a América do Sul da Brahma Kumaris (organização não governamental com sede na Índia) e escritor de 15 livros.

A meditação também promove paz interior e abre os canais para que o indivíduo encontre o que há de mais profundo nele próprio, levando ao autoconhecimento. No livro "Transformando a mente", o líder espiritual Dalai Lama explica que a prática nos permite ter algum controle sobre pensamentos e emoções. Em vez de ficar correndo atrás disso ou daquilo sem concentrar a atenção, alcançamos a capacidade de voltar a mente para um objeto determinado e focamos nele, de acordo com nossa vontade.

Várias correntes

Basicamente, conta O'Donnel, há três correntes de meditação: a primeira, como a zen, busca esvaziar a cabeça usando exercícios de respiração e outras técnicas para reduzir a atividade mental a zero; a segunda, que inclui a transcendental, ocupa a mente com sons repetidos, imagens ou visualizações; o último grupo, que abarca a "raja" ioga, treina o cérebro para funcionar de maneira mais ordenada e positiva.

"De maneira geral, as três linhas englobam todas as formas que hoje estão aí. A mente é como um campo de futebol: as duas primeiras reduzem ao máximo a atividade neste campo, desestimulando pensamentos, sentimentos, sensações e lembranças; a terceira não objetiva esvaziar ou substituir, mas tornar a compreensão parte do funcionamento normal do cérebro."

Antes de optar por esta ou aquela corrente, é importante saber o que se busca e, claro, dedicar-se à prática de maneira regular. Isso significa pelo menos duas sessões diárias, de 15 a 20 minutos. Vale lembrar que a transcendental não tem cunho religioso ou espiritual. Basta se sentar (e não precisa ser nem em posição de lótus) e meditar.

Nas diferentes academias de meditação e ioga, você vai encontrar alguns tipos com nomes como Dinâmica, Kundalini, Mandala, Vipassana – vale experimentar para ver qual tem mais a ver com você.

Mente clara, menos estresse

"A meditação tem como objetivo o estado de união com algo maior", acredita Paulo Sérgio Oliveirah, pós-graduado em Psicologia Transpessoal, consultor e psicoterapeuta, professor de "hatha", "raja" ioga e iogaterapia.

Para Ken O'Donnel, aprendemos a pensar menos e melhor com a prática. "A mente aberta passa a ter intuições com mais frequência. O poder de concentração e de compreensão igualmente aumenta, e a vida flui naturalmente. Na hora das decisões importantes, há clareza sobre o que fazer. Os relacionamentos são beneficiados; não se despeja muita expectativa e cobrança sobre o outro. A despreocupação – não o descuido – cresce junto com a autoconfiança. Tudo isso traz bem-estar e qualidade de vida."

O'Donnel diz que são quatro os níveis de estresse: no primeiro, há uma ansiedade leve, e muitos o consideram algo saudável, pois torna a pessoa motivada (para, por exemplo, correr atrás de uma promoção no trabalho); no segundo, o nervosismo é contínuo e há queixas de sobrecarga e angústia frequentes; no terceiro, o estresse crônico traz resultados negativos e explícitos, como irritabilidade e manifestações somáticas (dor de cabeça relacionada à tensão); já no quarto nível, o indivíduo se sente exausto o tempo todo, tanto física como emocionalmente, perdendo o sentido de autorrealização e ganhando sintomas graves que requerem ajuda médica.

"A meditação ameniza o estresse em todos os patamares por dois motivos: cria mais resistência e resiliência, especialmente em situações adversas e diante de pessoas com personalidades difíceis; e auxilia na compreensão do que está acontecendo à volta, reduzindo o peso das situações", analisa O'Donnel.

Doze mitos e verdades sobre a meditação

1 – Só há uma forma de meditação

MITO: "Geralmente é uma surpresa para as pessoas descobrirem que há muitas formas diferentes de meditar, com propósitos extremamente variados", diz o consultor e escritor Ken O'Donnel, explicando que a maioria teve sua origem nas tradições religiosas – como a zen, que veio da meditação budista. "Praticamente, todas incluem os fundamentos de reflexão e o uso da mente para criar estado de quietude e senso de bem-estar." Elas podem ser empregadas para promover o relaxamento, desenvolver a força vital, emergir virtudes como a compaixão e a tolerância e incrementar o poder de concentração. "Trata-se de uma ferramenta excelente de autotransformação, influenciando inclusive aspectos bem arraigados de caráter, que outras terapias não conseguem modificar.

2 – Quem medita lida melhor com o estresse

VERDADE: Embora a meditação exista há milhares de anos, sendo desenvolvida em uma época em que a palavra estresse nem existia, sem dúvida a prática tem um efeito imediato em reduzi-lo. "Isso acontece porque uma das metas da maioria das formas de meditação é baixar a

quantidade de pensamentos inúteis ou negativos", destaca Ken O'Donnel, australiano radicado no Brasil desde 1979 e diretor para a América do Sul da ONG Brahma Kumaris. Ele diz que para entender como este mecanismo funciona é preciso ter em mente que o estresse é definido como a incapacidade de lidar com aquilo que acontece à nossa volta.

3 – A técnica aumenta as defesas do organismo

VERDADE: Segundo estudo realizado pela Universidade da Califórnia (EUA), quem medita tem as defesas do corpo ampliadas porque, durante a prática, a enzima telomerase, ligada ao sistema imunológico e responsável por promover a longevidade nas células, é favorecida por uma ação intensificada. Ocorre, ainda, menos gasto de oxigênio pelas células, reduzindo a frequência cardíaca. A pesquisa analisou 60 pessoas, durante três meses, metade fazendo meditação e a outra metade não. As taxas de telomerase ficaram 30% mais elevadas no primeiro grupo, beneficiado por aumento na capacidade psíquica, melhora na percepção de controle e atenção e diminuição da neurose e de emoções negativas.

4 – A meditação é capaz

de aumentar a capacidade psíquica

VERDADE: De acordo com pesquisadores da Universidade de Pensilvânia (EUA), a ação aumenta a atividade na região frontal do cérebro, responsável pela concentração, abstração e atenção. "Há 1.440 minutos em 24 horas. Se descansamos diariamente 440 minutos, sobram 1.000 minutos para as atividades da vida. Uma mente fragmentada é capaz de produzir algo a cada dois segundos – pensamentos, sensações, sentimentos, recordações, fantasias. Isso dá 30.000 pedacinhos por dia – a maioria, improdutivos. Estudos mostram que a atividade mental cansa mais do que a atividade física. Um dia de preocupação é mais exaustivo do que um dia de passeio, por exemplo. O primeiro impacto da meditação é reduzir este número de pedacinhos: com uma mente livre, a percepção aumenta e é possível fazer melhores escolhas. Em resumo, o futuro se torna mais claro", analisa Ken O'Donnel, senior fellow com a Oxford Leadership Academy (Inglaterra), que trouxe a filosofia da meditação "raja" ioga para o Brasil. "Já foi comprovado cientificamente que novas sinapses são criadas no cérebro, ativando áreas e proporcionando o desenvolvimento de habilidades e talentos", complementa Paulo Sérgio Oliveirah, pós-graduado em Psicologia Transpessoal, consultor e psicoterapeuta.

5 – Alterações fisiológicas ocorrem no organismo com a meditação

VERDADE: No cérebro se dá a ampliação das ondas cerebrais relacionadas ao relaxamento. Há, ainda, redução do metabolismo e desaceleração do funcionamento do corpo, com menos gasto de oxigênio pelas células, queda da frequência cardíaca e diminuição da condutância (capacidade que um meio tem de conduzir eletricidade) elétrica da pele. "Tudo isso tem um efeito positivo cardiovascular", salienta Ken O'Donnel, acrescentando que a meditação transcendental incrementa as áreas do córtex cerebral que participam de informações específicas e favorece a percepção funcional entre os dois hemisférios. "Os níveis mais baixos das frequências cardíaca e respiratória levam a maior estabilidade do sistema nervoso autônomo, o que permite respostas reflexas (reação corporal imediata à estimulação) mais rápidas." E isso sem falar no aumento da concentração dos neurotransmissores dopamina, norepinefrina e serotonina, dando maior sensação de prazer, motivação e energia.

“Limitações são
criadas apenas
pela nossa mente”

(Johnnie Walker)

6 – A meditação traz bem-estar, mas não tem influência sobre a saúde propriamente dita

MITO: Pesquisadores da Harvard Medical School (EUA) descobriram que, em praticantes de longa data de meditação e ioga, mais genes de combate a doenças estavam ativos, em comparação com aqueles que não faziam nenhum tipo de relaxamento. "Especificamente, encontraram genes que protegem contra a dor, a infertilidade, a pressão sanguínea elevada e a artrite reumatoide", considera Ken O'Donnel, diretor para a América do Sul da ONG Brahma Kumaris. Outro estudo, feito durante três anos com mais de 500 pacientes com problemas cardíacos no Hospital Global da Brahma Kumaris em Mount Abu, Índia, mostrou que o tripé meditação, dieta vegetariana e exercícios trouxe vários benefícios: melhoria nos sintomas de angina, falta de ar e palpitações, favorecimento de parâmetros psicológicos, redução de drogas necessárias para gestão de angina, hipertensão e diabetes e abertura significativa dos bloqueios coronários. "A prática leva a mais estado de presença (estar no presente), menos ansiedade (não se preocupar com o futuro) e diminuição da culpa (permanecer no passa-

do)", completa o psicoterapeuta Paulo Sérgio Oliveirah, professor de "hatha", "raja" ioga e iogaterapia. Além de retardar o envelhecimento, a atividade garante qualidade de vida a portadores de enfermidades graves e auxilia na redução do consumo de cigarro, álcool e outras drogas.

7 – A meditação beneficia quem tem câncer

VERDADE: Comparada aos efeitos produzidos apenas por medicamentos, a meditação transcendental diminuiu em 49% as mortes por câncer, em 30% as decorrentes de problemas cardiovasculares e em 23% as provocadas por doenças em geral. O estudo, publicado no periódico "American Journal of Cardiology", durou 18 anos e foi feito com 202 homens e mulheres idosos e hipertensos que se dedicaram à prática duas vezes por dia, durante 20 minutos. "Já está mais do que comprovado que a meditação reflete diretamente a melhoria da saúde como um todo", alega Paulo Sérgio Oliveirah, pós-graduado em psicologia transpessoal.

8 – A meditação transcendental é a mais recomendada

MITO: "Não há um tipo mais recomendado", replica o psicoterapeuta Paolo Sérgio Oliveirah, acrescentando que, para quem está começando, é interessante escolher as mais rápidas e simples, "para depois procurar aquela com que mais se identifica". O consultor Ken O'Donnel concorda e esclarece que a transcendental se refere a uma forma específica com mantras (frases sagradas) que, por ser muito difundida, tem seus efeitos mais pesquisados. "Ela foi introduzida na Índia nos anos 1950 e, no ocidente, a partir dos anos 1960. Mas todos os tipos de meditação trazem benefícios porque diminuem a carga de pensamentos de ansiedade e tristeza e melhoram a atividade mental, sendo muitas as possibilidades." Importante: antes de optar por esta ou aquela corrente, é importante saber o que se busca e, claro, se dedicar à prática de maneira regular. Isso significa pelo menos duas sessões diárias, de 15 a 20 minutos.

9 – A prática tem poder para curar todos os males

MITO: Feita de forma séria e regular, pode ajudar a reduzir e eliminar doenças, mas não é capaz de curar todos os males. "Qualquer enfermidade ou mal-estar tem várias influências – hereditariedade, meio ambiente, predisposição psicológica, tipo de trabalho e alimentação, rotina de exercício físico. Há causas espirituais, fisiológicas e emocionais em toda perda de um estado saudável. Por isso, o máximo que se pode dizer é que a meditação bem realizada reduz a ansiedade e o sofrimento que afetam os diversos sistemas do corpo – imunológico, endócrino, nervoso e muscular. As razões entre a quantidade de pensamentos e a saúde do organismo é bem documentada. Se, pela meditação, a pessoa é capaz de melhorar sua forma de pensar, isso traz benefícios enormes para a saúde", reflete Ken O'Donnel.

10 – Um dos maiores benefícios é diminuir o estresse

VERDADE: Especialmente se pensarmos que na origem de grande parte dos distúrbios está o problema. Tal desequilíbrio do sistema nervoso afeta a parte hormonal, por exemplo, inflamando as artérias – o que leva à hipertensão e pode resultar em derrames e ataques

cardíacos. A meditação transcendental, objeto de muitos estudos, contribuiria para evitar o acúmulo de placas gordurosas nas artérias do coração, evitando a aterosclerose. "O melhor caminho para curar o estresse é a meditação", resume o consultor e psicoterapeuta Paulo Sérgio Oliveirah.

11 – Em alguns casos, a meditação pode substituir medicações

VERDADE: "Se o indivíduo sente bem-estar, certamente recorrerá menos a remédios. Mas é importante deixar claro que a prática deve ser vista como auxiliar no tratamento. Para quem tem doenças físicas ou psíquicas sérias, é imprescindível continuar com as medicações prescritas", adverte Ken O'Donnel.

12 – "Quem canta, seus males espanta"; quem medita, também?

VERDADE: A ideia de que atraímos o que somos não

é algo novo. “Um exemplo é o respeito a si próprio: o estado de bem-estar que a meditação traz tende a gerar este senso de forma muito forte. A autoconfiança origina, então, confiança, favorecendo relacionamentos mais honestos”, reflete Ken O’Donnel. O professor e psicoterapeuta Paulo Sérgio Oliveirah complementa com uma brincadeira: “Se correr, o bicho pega; se ficar, o bicho come. Mas, se medita, o bicho some – ou vira apenas um bichinho de estimação. Acho que a ideia ajuda a explicar o que é a meditação”.

Reprogramando crenças x calando o ego

Afinal, em qual dos dois métodos devo investir? Reprogramar as minhas crenças através da PNL ou meditar até que os meus pensamentos parem ou desapareçam? Bem, a verdade é que você deve fazer os dois.

A PNL demora muito tempo para começar a fazer efeito logo deve ser iniciada o mais rápido possível.Quanto a meditação, se você tem um emprego convencional, em que trabalhe oito horas, é pouco provável que consiga acabar totalmente com o seu ego meditando uma ou duas horas por dia. Reza a lenda que Buda ficou seis anos meditando embaixo de uma árvore até alcançar a iluminação, que no budismo é a extinção completa do ego. Por isso, faça os dois, medite e faça seus exercícios de PNL

diariamente, transformando-os em um hábito.

Gerenciamento emocional

Nós, seres humanos, acreditamos que o que mais temos de precioso é o nosso tempo. Montamos centenas de compromissos na nossa agenda profissional e sequer cogitamos a possibilidade de desperdiçá-lo com entretenimento ou relaxamento.

É exatamente disso que discordam Jim Loehr e Tony Schwartz, autores do livro The power of full engagement (traduzido para o português como Envolvimento total). Eles alegam que, por mais que realizemos um bom gerenciamento do tempo, o dia nunca terá mais que 24 horas. O que faz conseguirmos realizar nossas atividades de forma focada e com concentração é o nosso gerenciamento emocional.

Segundo o livro, quando você começa a realizar uma atividade você tem uma espécie de barrinha de vida, igual aquelas que aparecem em jogos de luta como Mortal Kombat ou Street Fighter. Conforme o tempo vai passando, a barrinha vai terminando e após 90 minutos é zerada. Quando isso acontece, você simplesmente não consegue mais se focar em nenhuma atividade e, se insistir em continuar na mesma atividade, começa a ficar estressado, ansioso e irritado. Ignorar esses 90 minutos e estudar ou trabalhar por horas a fio no médio e longo

prazos faz aumentar o seu nível de estresse e ansiedade de modo absurdo e pode chegar um dia que você simplesmente não conseguirá se focar em mais nada. Você está simplesmente esgotado, perdeu toda a sua capacidade de concentração.

Jim Loehr e Tony Schwartz alegam que você deve trabalhar em blocos de 90 minutos e parar por 30 minutos para realizar atividades ou rituais. Isso "resseta" a energia e restabelece o poder de foco e concentração. Eles alegam também que tempo não é produtividade e produtividade não é tempo. O livro é recheado de histórias de executivos, profissionais, CEOs e até estudantes que conseguiram aumentar a sua produtividade trabalhando menos e ainda obtendo uma extinção completa no seu estresse, ansiedade e depressão.

Mas, Eduardo, o que isso tem a ver com sedução? Bem, se você trabalhar igual a um imbecil, sem parar por horas, isso com certeza vai comprometer o seu estado emocional na hora de lidar com as mulheres ou com outras pessoas. Se você trabalha em casa, tem um emprego em que é necessário ter criatividade, acredito que deveria repensar a estrutura dos seus horários. Se não for possível pausar por 30 minutos, pare por 10, 15, vá tomar um café, saia do escritório um pouco ou vá à cafeteria comer algo, faça qualquer coisa diferente do que estava fazendo. Comer, meditar, correr, fazer exercícios

“Para ser “você mesmo”, esqueça “você mesmo” ”

(Autor Desconhecido)

físicos ou ter uma conversa informal com alguém são rituais de descanso que restauram sua barra de energia emocional.

Não se esqueça: faça pausas a cada 90 minutos, nunca trabalhe ou estude sem parar. Isso só comprometerá a sua saúde física, emocional e psicológica. Há vídeos do Tony Schwarz palestrando para os caras do Google e até mesmo no Ted Talks. Não é à toa que já foi coaching do Chicago Bulls, quando eles foram campeões, e de outros atletas como André Agassi, Mônica Seles e Jim Courier. Este livro é simplesmente fantástico e a estrutura que prega mudou a minha e a vida de muitos alunos que treinei desde que o Jogo Alfa foi fundado.

O padrão mínimo de estética: a beleza realmente importa?

A beleza importa para as mulheres? Essa não é uma pergunta fácil de ser respondida, mas vou respondê-la: sim, a beleza importa, mas não tanto quanto você acha que importa. E você vai entender nos parágrafos seguintes este conceito.

As pessoas dão uma importância astronômica para a beleza e o mundo cada vez mais segue tendências de moda e estética, ainda mais com o metrossexualis-

mo em alta e os homens gastando cada vez mais com cosméticos. Primeiro, temos que rever os capítulos anteriores em que disse sobre nossa verdadeira natureza sexual e sobre nos apegarmos à biologia evolutiva, ela explica a essência de tudo o que acontece no jogo da sedução. Como já disse, as mulheres estão programadas para querer e apreciar estabilidade e segurança ao procurarem um macho alfa (o que inclui segurança emocional, física e financeira). Da mesma forma, os homens almejam uma mulher linda e gostosa porque, se tiverem filhos com ela, eles serão saudáveis e os genes dele não irão morrer. É importante lembrar que nosso cérebro reptiliano (a parte responsável pelo instinto e pela sexualidade) não entende e não aceitou que estamos em 2017, por isso que o instinto prevalece, sobretudo no jogo da sedução.

A grande maioria das mulheres tem como identidade a sua beleza física e o fato de ela ser linda e uma verdadeira gostosa. Acontece que as mulheres não compreendem que a atração ocorre em um nível inconsciente e que nós humanos usamos razões e argumentos lógicos para tentar justificar escolhas inconscientes como a atração/sedução, então elas usam a falta de beleza física de um homem para justificar o fracasso de uma abordagem. Além disso, é interessante lembrar que os mecanismos de atração femininos não são iguais aos masculinos, mulheres não se sentem tão atraídas pela

aparência de um cara como nós, homens, nos sentimos atraídos por mulheres lindas e gostosas. Elas simplesmente acreditam que se sentem atraídas pela beleza física de um homem devido ao condicionamento social ao qual são submetidas. Assim, se abordar a mesma mulher que o rejeitou alguns meses ou anos atrás e ela não se lembrar de você, e você realizar uma abordagem alfa com confiança, da maneira correta, você vai pegá-la e ponto final.

Ok, mas o Eduardo disse que vou sair para uma balada e o que vai definir eu pegar uma mulher vai ser a minha abordagem. Acontece que estou indo para as baladas e estou sendo descartado logo de cara, elas olham pra mim de cima para baixo, e já me rejeitam. Por que isso está acontecendo? É aí que essa resposta se torna mais complexa e intrigante ainda. Como eu disse, as mulheres não ligam tanto para aparência, porém nas baladas e nos bares elas se tornam extremamente visuais devido ao condicionamento social. Isso significa que nas baladas a aparência e as roupas que você está vestindo contam muito. E, se quiser pelo menos ser ouvido durante a sua abordagem, você tem que ter o que eu chamo de padrão mínimo necessário de estética.

O padrão mínimo de estética

1 – Aparência corporal: Embora na Roma, na Grécia e no antigo Egito ser obeso era esteticamente bonito e admirado, no século 21 isso é algo repulsivo e asqueroso. Obesidade subcomunica que você não cuida do seu corpo, isso significa que em ambientes visuais como baladas muitas mulheres vão esnobá-lo se você estiver muito acima do seu peso. Em contrapartida, isso não é tão importante durante o dia, porque elas não são tão visuais assim.Se você está muito acima do peso, comece imediatamente uma academia e consulte um nutricionista para mudar isso.

2 – Higiene pessoal e dentária: Você tem mau hálito? Você não passa desodorantes e perfumes? Solta odores desagradáveis quando transpira? Tem um dente da frente faltando ou é banguela? Esqueça, sua única acompanhante de sábado à noite vai ser a sua própria mão.

3 – Acne: Nada é mais repulsivo e acaba com todas as suas chances com as mulheres do que acne e problemas com espinhas. Se tem muitos problemas de acne, vá a um dermatologista para resolver isso. Eu tinha sérios problemas de acne quando tinha meus 15, 16 anos de idade e tomei um medicamento controlado chamado Ruacutan. É um remédio bem forte e antes de tomá-lo precisei fazer exames de sangue para ver se estava tudo certo. Foi uma das melhores coisas que fiz na vida, em poucos meses recuperei minha autoconfiança e minhas es-

pinhas simplesmente sumiram (Consulte um médico para saber se você esta apto, não sou um médico, sou um sedutor)

4 – Cabelos e barba: Como é o seu corte de cabelo? É extravagante? Exótico? Parece um vocalista de heavy metal e a menina que você quer seduzir é uma patricinha que gosta de eletrônico? Esqueça. Barba é algo polêmico e varia muito, algumas mulheres adoram, outras simplesmente odeiam, o importante é você achar um estilo, sentir-se bem e que o torne atraente. Eu gosto de usar barba, mas deixá-la igual à do Bin Laden é pedir o certificado de virgem do ano. Esqueça barbas grandes e mal cuidadas, não vai acontecer. Independentemente disso, se você quiser jogar para ganhar, faça a sua barba todos os dias e nunca entre em greve com a gilete.

5 – Roupas: Você usa coturno? Camiseta de banda? E as meninas que você quer seduzir são patricinhas que gostam de eletrônico ou sertanejo? Simplesmente esqueça, você não vai conseguir seduzi-las. Aprender a se vestir bem é essencial e você não precisa de muito. Roupas que no Brasil custam mais de 200, 300 reais de marcas como Tommy, Lacoste, Armani podem ser adquiridas por meros 25, 30 dólares na internet em sites como ebay ou no site das próprias lojas. Independentemente disso, recomendo que você procure um consultor de moda masculina. Como eu já disse gosto muito do trabalho de um cara chamado Alberto Solon.. Ele ensina os homens a se vestirem bem de forma clássica e realmente entende de moda masculina.

Missões deste capítulo

1 – Ler o livro “Desperte o seu gigante interior”, de Anthony Robbins

2 – Ler o livro “Poder sem Limites”, de Anthony Robbins

3 – Leia “Visualização criativa”, de Shakti Gawain, e incorpore a visualização criativa na sua rotina fazendo-a diariamente

4 – Aprenda uma meditação básica na sua casa. Tente por alguns meses e, se não conseguir, procure um curso de meditação, de preferência um retiro de meditação. A técnica não importa, embora eu recomende vipassana, zen ou transcendental

5 – Procure um curso bem completo e longo de PNL e trabalhe exaustivamente a sua autoimagem

6 – Siga o padrão mínimo de beleza fazendo as alterações necessárias, emagreça se for necessário e faça uma visita a um consultor de moda

7 – Reestruture os seus horários realizando pausas a cada 90 minutos. Se não for possível fazer pausas de 30 minutos, faça de 10, 15 minutos. Se é funcionário e tem um patrão, ninguém vai notar se você parar por 15 minutos para ir ao banheiro, comer algo ou tomar uma água. Se reclamarem, você definitivamente não deveria estar trabalhando nessa empresa

Capítulo 7 -

A maestria

Maestria: *qualidade de mestre* – Dicionário Aurélio

Vivemos numa sociedade que ignora a maestria. Isso acontece pelo fato do ser humano ser viciado e simplesmente amar gratificações instantâneas. O homem não quer um frango ou bife grelhado e sim um gorduroso, suculento e saboroso cheese-bacon com maionese extra, porque ele não quer comer seu grelhadinho para emagrecer, para aumentar seus músculos na academia. Ele quer a sensação do bacon e da carne se mesclando à montanha de maionese extra do sanduíche naquele exato momento que a vontade vier. As consequências? Danem-se as consequências. O que importa é o momento presente. É essa a mentalidade que impera no ser humano.

As consequências disso são alarmantes. A cada dia que passa aumenta o número de obesos, endividados ou pessoas que caem em golpes surreais de promessas de negócios e investimentos milagrosos, prometendo que você ficará milionário sem fazer absolutamente nada. Infelizmente, as pessoas caem nessas falsas promessas não porque tenham retardo mental ou porque utilizaram drogas alucinógenas, mas sim porque no fundo de suas almas elas querem acreditar que aquilo é real. Elas não compreendem que são dominadas pela sua zona de conforto e que são absolutamente viciadas em gratificação

instantânea. Estão tão afundadas no desleixo e habituadas na sua zona de conforto que querem a pílula mágica (que não existe e nunca existiu).

Aikidô, jiu-jitsu, Karatê e muay thai são artes marciais. Marcial vem de Marte, o deus romano da guerra. Em contrapartida, a sedução é a arte venusiana (em homenagem a Vênus, a deusa romana do amor). Basicamente, o seu trabalho é aprender essa "arte" e dominar todos seus fundamentos, processos e regras para que você se torne um grande sedutor, e isso só é alcançado com muita prática e se jogando de cabeça na maestria. A maestria não é um destino ou um objetivo, é um processo, uma jornada. Existe um gráfico que gosto muito no livro "Mastery" de George Leonard, que demonstra isso. Segundo ele, aprender qualquer nova habilidade envolve evoluções lentas e pequenas e um longo tempo em um estado de plateau (estagnação) até a próxima evolução, que novamente é seguida por um novo período de plateau.

É interessante lembrar também que no plateau existem pequenos regressos e pequenos progressos (esse gráfico que George Leonard criou da curva da maestria é simplesmente para facilitar a compreensão desta ideia, é meramente ilustrativo, na prática é um pouco diferente) mas o progresso de maneira geral é sempre uma evolução. Você precisa praticar, praticar

muito.Não há segredo, eu queria muito poder dizer que você dominará a sedução em alguns dias, mas isso seria uma grande mentira. O que vai acontecer é que você vai continuar praticando e parecerá que não estará chegando a lugar algum, é aí onde 98% dos humanos desistem. Continue praticando mesmo estando no plateau, pode demorar uma eternidade, mas a evolução ocorrerá se você não desistir.

Por que nosso progresso simplesmente não é uma evolução constante, sem períodos de estagnação como os do plateau? Segundo Karl Pribram, professor e pesquisador de neurociência de Stanford, existem camadas inconscientes muito abaixo da camada racional. Essas camadas são as responsáveis, por exemplo, para que tenhamos capacidade de tocar violão em modo automático.

No processo de aprendizado, temos que pensar usando nosso sistema cognitivo. Além dele, entram sistemas de hábito e de esforço. Todos esses sistemas e processos ao mesmo tempo são extremamente cansativos. Porém, quando o aprendizado é alcançado e assimilado, os sistemas de esforço e cognitivo se afastam, ficando apenas o hábito.

O segredo é aprender a amar o plateau, aprender a amar e "viver o agora" (é por isso que falo tanto sobre meditação aqui no Jogo Alfa). Sim, você pode almejar mulheres, sucesso e dinheiro, mas, se não aprender a

“A disciplina não significa nada... se não for absoluta!”

(Takamura San - Hajime no Ippo)

amar o processo e a jornada, você nunca conseguirá se manter na jornada para se tornar um sedutor. Aprender a amar a jornada é aprender a amar o ritual de tomar um banho, passar perfume, jantar e dirigir até a boate, bar ou shopping. Aprender a amar a adrenalina do momento antes de uma abordagem e o ritual de comer algo após voltar pra casa após ter praticado a sedução, tenha sido ela boa ou ruim.



A prática leva à perfeição?

Um clichê clássico, repetido por inúmeras pessoas, é a frase: "a prática leva à perfeição". Bem, infelizmente, tenho que discordar dessa asserção. Imagine, por exemplo, que você resolve praticar tênis. Você simplesmente ama assistir a uma partida de tênis e decide se tornar um jogador profissional. Para isso, você vai se dedicar incessantemente ao treinamento, vai a um clube e começa a praticar tênis em um paredão.

Mas algo curioso acontece: por não ter tido a instrução correta, você segura na parte errada da raquete. Você pode treinar 20 horas por dia por 30 anos (isso se você não estourar o seu punho por segurar de forma errada a raquete), mas nunca se tornará um jogador profissional de tênis como o Roger Federer ou o Gustavo Kurten. O ponto que eu quero chegar é que existe uma maneira correta de fazer absolutamente tudo nessa vida. Pegar uma mulher não é difícil. Até um chimpanzé pega uma mulher. Você não precisa ser inteligente para pegar mulheres (não é de se estranhar que os seres humanos mais burros e imbecis são os que têm mais facilidade com o sexo oposto). Mas pegar uma mulher de forma dominante (sem bajulá-la) e demonstrando através da sua linguagem corporal e fala que você é o macho alfa é outros 500.

Não é a prática que leva à perfeição, e sim a prática correta. Isso parece estúpido, mas faz uma diferença gritante. É por isso que é necessário internalizar os princípios, os conceitos e toda a estrutura do jogo alfa, porque sem eles você pode praticar por décadas, você nunca pegará mulheres realmente lindas e interessantes, somente mulheres medianas com sérios problemas de autoestima e extremamente carentes e disfuncionais.

Os três perfis de alunos

Existem três tipos de alunos, segundo os estudiosos da maestria. São **o fogo de palha, o obsessivo e o acomodado.**

O fogo de palha

É aquele que adora coisas novas, é por exemplo o estudante universitário que transforma o ato de comprar os materiais para o seu estudo em um grande ritual e tem uma enorme euforia no começo do processo. Apesar disso tudo (ou justamente por causa disso tudo), após ter cessado a primeira ascensão da sua evolução ter chegado a hora do primeiro plateau, o fogo de palha perde o chão e desmorona. Seu entusiasmo desaparece, ele deixa de assistir às aulas e começa a inventar desculpas para ten-

tar racionalizar a sua falta de compromisso.

Isso é um padrão e ele faz isso na sua área profissional, mudando frequentemente de emprego, assim como na sua área amorosa e às vezes até social. Para o psicólogo Carl Gustav Jung, este é o puer aeternus, ou seja, a criança eterna.

O obsessivo

O nome desse estudante se explica por si só, ele é obcecado pelo resultado. O resultado precisa vir a qualquer preço. Ele quer fazer tudo perfeitamente no começo do processo. Aborda seu professor após o término das aulas para conseguir dicas de leitura que acelerarão o seu aprendizado. O seu pico de aprendizado é tão importante que ele simplesmente não aceita o plateau. Ele encarará o plateau se esforçando 10 vezes mais e procurando atalhos noites adentro sem dormir. Personagens assim são o CEO bilionário estressado ou o empreendedor workaholic. Diferente do fogo de palha, ele não para de aprender; ao contrário, ele intensifica ainda mais a sua prática/estudo ou trabalho, nunca aceitando o plateau, o que coloca uma carga excessiva de peso nas suas costas por não aceitar que o plateau é algo natural na aquisição de qualquer habilidade.

O acomodado

Após começar a desenvolver uma nova habilidade, ele tem o seu primeiro plateau e logo após esse momento ele simplesmente se torna desleixado, ele continua levando tudo "numa boa" como se nada tivesse acontecido, em suma, ele se acomoda. Ele acredita piamente que suas vantagens compensarão suas desvantagens. Ele faz o mínimo necessário em tudo na sua vida.

Ferramentas para auxiliar na maestria

Novamente segundo George Leonard, no seu livro Mastery, existem algumas leis que auxiliam na busca da maestria. Dentre elas:

1 – Entenda como a homeostase funciona

Já expliquei o princípio do plateau, agora falarei sobre o princípio da homeostase. É a propriedade de um sistema aberto, em seres vivos especialmente, que tem a função de regular o seu ambiente interno para manter uma condição estável, mediante múltiplos ajustes

de equilíbrio dinâmico controlados por mecanismos de regulação inter-relacionados. Você provavelmente não entendeu porra nenhuma, não se preocupe, para explicar melhor esse conceito vou usar uma analogia, a analogia do termostato.Para quem não sabe, o termostato é um aparelho para definir qual temperatura você quer que o ambiente tenha. Por exemplo: você escolheu 23ºC; se estiver mais frio que isso, o termostato ligará o aquecedor e esquentará o ambiente até chegar aos 23ºC; se a temperatura estiver maior (vamos dizer 30ºC), o termostato resfriará o ambiente até os 23ºC.

Resumindo, a homeostase é uma força reacionária. Ela não quer mudança e existe em nações, cidades, governos, partidos políticos, instituições religiosas e até em seres humanos. O seu "eu atual" não quer que você mude, ele quer continuar vivendo uma vida insípida, babaca, sem graça, na qual você não terá que sair à noite e levar incontáveis foras no começo do processo. E isso ocorrerá com você através da preguiça para sair de casa para praticar a sedução, assim como infindáveis desculpas que ocorrerão na sua jornada rumo a maestria.

Outra analogia que gosto muito é a da nave espacial. Imagine uma nave da Nasa que está prestes a ser lançada, entretanto existe uma força que impede que o foguete decole (a força da gravidade). Mas, com o poder das turbinas, a nave consegue transcender a força

da gravidade e decolar. A sua jornada rumo à maestria ocorrerá da mesma forma, existirá uma força que tentará impedir você de praticar a sedução e ter sucesso com as mulheres.

2 – Esteja disposto a negociar com a sua resistência à mudança

O que você deve fazer quando se depara com a resistência? Negociação é a chave para uma mudança de longo prazo bem-sucedida em tudo, desde aumentar sua velocidade numa corrida até transformar sua empresa ou se tornar um fisiculturista.

Uma forma de fazer isso é criar recompensas caso você tenha feito o que precisava ser feito e punições caso você não tenha realizado o que deveria ter feito

Mas se prepare, pois a resistência irá surgir. Nunca podemos saber exatamente de onde a resistência irá surgir. Um sentimento de ansiedade? Reclamações psicossomáticas? Uma tendência em direção à autossabotagem? Um acesso de raiva e brigas com família e amigos? Entenda que o seu velho eu vai tentar te sabotar e a auto sabotagem REALMENTE EXISTE !

3 – Desenvolva um sistema de apoio

Você pode praticar sozinho, mas o aprendizado será mais fácil se você tiver outras pessoas que também estão buscando se aprimorar na sedução assim como você, pessoas com quem você pode compartilhar alegrias e frustrações da jornada da maestria. O melhor perfil são pessoas que já estão envolvidas nesse processo há algum tempo ou pessoas que já estão bem avançadas nessa habilidade tão almejada, pessoas que podem prepará-lo para as armadilhas que você encontrará no percurso e que vão te ajudá-lo quando você estiver prestes a desistir da sua jornada.

4 – Mantenha uma prática regular

Pessoas que estão buscando qualquer tipo de mudança podem ganhar estabilidade e conforto se mantiverem uma prática regular. O seu mindset quando for sair não deve ser “Vou pegar mulheres” e sim “Vou sair pra me divertir, treinar minhas habilidade sociais e conhecer gente nova”. Se você pegou mulheres ótimo, se você não pegou, você pelo menos se divertiu .

OBSERVAÇÃO: Isso foi dito em capítulos anteriores e espero que você já tenha montado horários para praticar a sedução.

5 – Continue sempre aprendendo

O ser humano se esquece que aprender é muito mais que ler um livro. Aprender é mudar o seu comportamento. Se você leu um livro e não mudou o seu comportamento, você não aprendeu. Mudar é um processo que muda o ser humano e não há um limite para isso.

OBSERVAÇÃO: Isso quer dizer que,se você leu esse livro ou comprou meus produtos em vídeo e não fez o que precisava ser feito e não mudou o seu comportamento, além de não aprender você desperdiçou o seu tempo, o meu tempo e o seu precioso dinheiro (Se eu fosse o seu pai eu te espancaria até você deixar de ser retardado).

O problema de praticar o jogo de noite (nightgame) junto com o jogo de dia (daygame)

Eu acreditava que tanto o jogo de dia (daygame) quanto o jogo de noite (nightgame) poderiam ser praticados por iniciantes da mesma forma. Foi uma suposição cretina que transformou os meus alunos em dois grupos: um grupo de alunos que eram bons em jogo de noite (e péssimos em jogo de dia) e um grupo de caras que eram bons em jogo de dia(daygame) e péssimos em jogo de noite (nightgame).

A primeira razão para isso acontecer é que o jogo de dia e o jogo de noite são como dois idiomas distintos. É como se você tentasse aprender japonês e russo ao mesmo tempo. Eles exigem habilidades diferentes, técnicas diferentes e mindsets (modos de pensar) diferentes. Nos bares, baladas e festas você tem que ser extremamente sexual e ter uma energia alta, enquanto no jogo de dia você tem que trabalhar sua capacidade de manter uma conversa com uma mulher por muito tempo e ter uma energia mais baixa e calma.

A segunda razão é que os dois tipos de jogo possuem diferentes níveis de tempo para se alcançar a maestria e os resultados, logo é extremamente difícil

“Aceitar o processo torna a chegada ao objetivo uma simples conseqüência. O futuro não existe sem o presente, e todo castelo se constrói através de pequenas pedras compostas, uma de cada vez”

(Autor Desconhecido)

para um iniciante se tornar bom nos dois tipos. Meu conselho é o seguinte: comece praticando o jogo de noite e depois de um tempo, quando começar a ter uma consistência de sucesso, insira o jogo de dia em situações cotidianas suas. Por exemplo: você foi almoçar e, saindo do restaurante, uma loira linda cruzou com você? Aborde-a! Ou você está no shopping comprando roupas e uma morena gostosa de olhos azuis passa por você? Aborde-a!

Feito isso, mantenha a sua rotina e seja feliz com a quantidade de mulheres que triplicará no seu harém. Em contrapartida, nunca pare de praticar em bares/boates (nightgame), é exatamente como uma língua, se você não praticá-la ela vai enferrujar.

Estou praticando, mas mesmo assim não estou tendo sucesso com as mulheres. Por que isso está acontecendo?

Para responder essa pergunta, vamos falar sobre judô. Sim! Eu não ingeri água da privada, nós realmente vamos falar sobre judô. Em 1882, Jigoro Kano fundiu o jujutsu (arte marcial praticada pelos samurais medievais, precursora do jiu-jitsu) com outras artes marciais orientais, criando assim o judô. O esporte virou uma febre no Japão e naquela época existia até uma lei que proibia os japoneses de ensinarem judô ou qualquer

outra arte marcial para os ocidentais, pois era considerado um crime contra a pátria. Conforme o Japão foi se ocidentalizando e o tempo foi passando, essa lei caiu e o judô foi difundido ao redor do mundo.

Em 1961, aconteceu o terceiro campeonato mundial de judô em Paris e o favorito era obviamente um japonês, chamado Akio Kaminaga. Ele vinha ganhando todas as lutas, mas conforme o campeonato avançava um atleta holandês começou a se destacar no campeonato. Seu nome era Antonius Johannes Geesink, mais conhecido como Anton Geesink. Ele tinha um estilo híbrido, que aliava técnica (rasteiras) e força. E então começou a luta entre os dois, Geesink destruiu Kaminaga e a vitória de Geesink foi uma humilhação pública para o Japão e para Kaminaga. Eles, os inventores do judô, foram derrotados por um ocidental que ninguém tinha ouvido sequer falar. Para aumentar mais ainda a humilhação dos japoneses, houve mais duas lutas entre Kaminaga e Geesink, todas vencidas pelo holandês. A vergonha de Kaminaga foi tanta que ele cometeu suicídio alguns anos depois.

Os japoneses, perplexos, queriam entender o segredo de Geesink e enviaram uma comissão com repórteres e jornalistas para a Holanda para tentar explicar por que Geesink aparentava ser invencível. Após ser indagado pela comissão japonesa, Geesink respondeu: “Os japoneses têm se dedicado ao estudo do judô para com-

petições. Eles têm dado extraordinários avanços para desenvolver contendores vencedores e times campeões. Eu, por outro lado, nunca treinei para competição em minha vida. Tudo o que tenho feito é treinar judô como uma filosofia de vida, exatamente como dr. Kano disse. Enquanto os japoneses estavam planejando estratégias competitivas, eu estava no dojo, praticando fundamentos e katas (técnicas básicas). Derrotei ele simplesmente porque eu sabia a base do judô melhor que o meu oponente. O segredo é treinar todos os dias os princípios e fundamentos da arte. Isto o tornará invencível".

Anton Geesink venceu o campeão mundial porque utilizava a lei de Pareto, como a própria declaração dele explica. Segundo a lei de Pareto, 80% dos resultados vêm de somente 20% das ações. Se você entrou no submundo da sedução e não está transando é porque você não dominou os fundamentos básicos da sedução, mas acredita que dominou (embora realmente não tenha dominado). Você está se focando nas ações que não dão resultado ou que são meros complementos da arte. Um exemplo clássico disso é o contato visual. A maioria dos caras que conhecem o meu trabalho não sabem fazer contato visual corretamente, eles desviam o olhar ou o fazem pouco, ou até mesmo olham para as mulheres como verdadeiros psicopatas e maníacos sexuais, sem piscar.

Eles leram meus artigos, minha newsletter e viram meus vídeos e programas, mas não condicionaram o corpo deles a ter uma linguagem corporal correta. As mulheres detectam na hora que aquela linguagem corporal está forçada, que ela não é natural, e os descartam logo de cara. Eles não se focaram na abordagem que é uma parte extremamente importante e nunca analisaram a própria abordagem. Então eles continuam o jogo mesmo após um começo ridículo, o que obviamente termina em um fiasco.Tentam "se focar em PNL" (só que nunca fizeram um coaching de PNL, leram um monte de padrões em algum ebook imbecil de internet e acreditam que, recitando aqueles "padrões mágicos", vão pegar a mulher).

Eles estão tendo conversas bestas e cretinas que não criam atração ou viram verdadeiros palhaços. Como eu já disse nos meus videos do youtube, palhaços não transam, então eles estão perdendo tempo e oportunidades. Se você não está tendo resultado no jogo, foque-se no que realmente importa, no seu jogo interno, nas suas expressões faciais (no meu programa sobre linguagem corporal eu enfatizo demais as expressões faciais corretas para sedução), na sua linguagem corporal (seus ombros têm que ficar para trás, relaxados naturalmente; se está tendo que pensar e se conscientizar de colocá-los para trás, você já perdeu antes mesmo de abordar uma mulher), nas técnicas de atração e rapport.

Resumindo: Se foque no que realmente importa e pare de perder tempo e energia com coisas que não criam atração de verdade.

Os três níveis de competência e o caminho sem fim

Em toda e qualquer habilidade existem três níveis de competência. Vou explicar cada um deles e dar exemplos aplicados à sedução:

1 – Incompetência inconsciente: É quando você não sabe o que está fazendo de errado. Você acredita que pegar mulheres lindas é um acaso,destino, sorte e nunca parou para pensar que poderia ser uma habilidade mecânica que pode ser aprendida por qualquer homem. Você aborda as mulheres e fala rápido demais, não faz contato visual, não toca a mulher (kino) e, o pior de tudo, não tem absolutamente nenhuma ideia de que está fazendo inúmeras cagadas com o sexo oposto.

2 – Incompetência consciente: Você conhece o Jogo Alfa, baixa esse ebook e compra meus outros programas em formato de vídeo. Então, descobre que estava fazendo absolutamente tudo errado e toma consciência que os seus atos e a sua abordagem não transmitiam confiança/segurança e faziam as mulheres te rejeitarem.

Agora você sabe o que está fazendo de errado, mas surge um problema: você já aprendeu o jeito errado, então terá que fazer algo mais difícil, terá que "desaprender" para aprender o método correto.

3 – Competência consciente: Após certo tempo praticando a sedução, saindo toda semana e nunca parando de praticar a sedução um belo dia você começará a reparar que está no auge do seu jogo. Você simplesmente internalizou toda a linguagem corporal alfa, o contato visual, o kino e as expressões faciais, aprendeu a transmitir confiança não só para mulheres, mas para qualquer ser humano, e você exala masculinidade e segurança. As pessoas comentam que você se tornou uma nova pessoa e isso definitivamente aconteceu. Hoje você sabe por que errava. E o melhor: você se tornou um verdadeiro sedutor e adquiriu a competência consciente.

Algo que precisa ser dito é que não existe um limite para a evolução. Não importa quanto tempo pratique uma atividade, você sempre aprenderá algo novo. É claro que a frequência com que aprenderá algo novo diminuirá quando estiver bem avançado em relação aos iniciantes,, mas não existe um limite para a evolução!.

“Só existem duas maneiras de não se conseguir chegar onde se deseja na vida ou de se tornar o homem que você deseja ser, a primeira maneira é não tentando e a segunda é desistindo”

(Eduardo Moltisanti)

Quando você não pode praticar: o problema de morar em cidades pequenas

Ao ajudar diversos caras em consultorias físicas e virtuais, relatei que existem muitos caras que moram em cidades pequenas. Eles dizem: Eduardo, não consigo abordar mulheres na rua, em shoppings, e tenho problemas para praticar sedução, pois todos se conhecem... Primeiro, vamos analisar por tópicos. Afinal, o que é uma cidade pequena para um sedutor? Uma cidade pequena para um sedutor é qualquer cidade onde todas as pessoas se conheçam. Sim, eu estou me referindo a cidades com 30 mil, 50 mil ou 100 mil pessoas

Se abordar mulheres é algo mecânico e você precisa de centenas a milhares de abordagens para se tornar bom nessa arte, como poderá se tornar um sedutor em uma cidade que tenha 30 mil habitantes? Como irá praticar a sedução em uma cidade assim? A resposta para essa pergunta é: você não vai, porque não pode. Em cidades pequenas, todo o mundo se conhece. Logo, você não pode sair parando mulheres na rua ou até mesmo em boates, senão você terá sérios problemas com a comunidade local, ainda mais se a mulher tiver namorado. Outra coisa importante é que o status de todas as pessoas de uma cidade pequena já está estabelecido: as mulheres sabem quem realmente tem grana, quem é perdedor, quem é ou não popular, quem é nerd,estra-

nho, power ranger, satanista, etc. É muito difícil mudar o seu status e o seu valor social em uma cidade pequena (para não dizer impossível).

Que fique bem claro: eu não acho que cidades pequenas não são ambientes para sedutores, EU TENHO CERTEZA! . Cidades pequenas só são boas para criar os filhos e para aposentados. Sedutores devem viver em cidades grandes, quanto maior a cidade maior será a abundância de mulheres que você vai encontrar todos os dias. Não é à toa que os melhores alunos que tive e que realmente se tornaram mestres da sedução vinham de cidades com milhões de habitantes. Você vê beldades passando simultaneamente para todos os lados de uma rua e simplesmente surta, pensando: ok, devo ir falar com a loira que foi pro lado esquerdo ou a morena que foi pro lado direito? Já morei em cidades pequenas e em outras cidades com milhões de habitantes e reconheço que as chances de sucesso em cidades maiores é incrivelmente maior.

Existem infindáveis shoppings, galerias de arte, museus, parques e milhões de oportunidades para você conhecer todo tipo de mulher, algo que não acontece em cidades pequenas, isso sem contar, é claro, na abundância do jogo de dia (daygame), que pode ser feito sem problema algum. É tanta gente, mas tanta gente, que a probabilidade das mulheres se conhecerem é muito pequena. Outro

ponto interessante é que, além delas não se conhecerem nem se comunicarem, se morar em uma cidade global como São Paulo ou Londres você conhecerá mulheres das mais diferentes e exóticas partes do mundo.

O poder do hábito

A grande maioria dos seres humanos odeia a palavra "hábito". Principalmente os povos latinos (incluindo nós, brasileiros), que têm uma cultura em que o caos e a desorganização imperam. O filósofo grego Aristóteles definiu bem o que significa a palavra excelência: "Nós somos aquilo que fazemos repetidamente. Excelência, então, não é um modo de agir, mas um hábito".

É exatamente isso. A excelência é um hábito. Agora eu quero fazer uma pergunta: como você acha que é a rotina de um ser humano extremamente bem-sucedido no ramo profissional, como o Bill Gates, da Microsoft; Warren Buffet (Berkshire Hathaway); Sergey Brin ou Larry Page (Google)? Você realmente acredita que esses animais acordam de manhã, vão para o trabalho e simplesmente "trabalham aleatoriamente sem um método, horários ou sistema"?

Se respondeu sim, você deve ir a uma construção civil, pegar uma marreta e amassar sua própria cabeça até morrer de traumatismo craniano. Esses caras tinham um plano, tinham rotinas, tinham hábitos de sucesso e

foi isso que fez toda a diferença. Enquanto um trabalhador ou empresário comum que não tem hábitos um dia faz uma coisa, outro dia outra, esses caras são seres humanos extremamente metódicos, robôs por assim dizer (se você ler a biografia deles, verá exatamente isso).

Além da óbvia genialidade deles, seus hábitos foram o grande diferencial para que se tornassem seres humanos incríveis e agentes de transformação no mundo. Então, você tem duas opções: pode praticar a sedução descontraidamente, igual a um imbecil, ou você pode transformar a sedução em uma rotina e seguir uma rotina espartana. Conselho de amigo: se você transformar a sedução em um hábito, a questão não é se você irá ter sucesso com as mulheres, e sim em quanto tempo isso irá ocorrer.

Tudo é um hábito. A cada mulher que você conhece e aborda, você está criando o hábito de abordar mulheres. E a cada mulher que você conhece e deixa de abordar, está criando o hábito de não abordar uma mulher. Ao não abordá-la por estar com sono ou por achar que ela é linda demais para você, você inconscientemente está criando o hábito de inventar desculpas para não abordar e fortalecendo esse comportamento. A cada fora que você recebe e se "abala", você está fortalecendo esse comportamento, fazendo com que os próximos foras também o abalem. Toda vez que você está com

medo de abordar uma mulher por ter medo do que as outras pessoas vão pensar de você, você acaba inconscientemente tornando isso um hábito!.

Se estiver com sérios problemas para criar hábitos, eu recomendo o livro "O poder do hábito" de Charles Duhigg. Não vou me aprofundar muito nisso, pois espero que você leia esse livro (é a missão deste capítulo), mas todos os hábitos possuem o famoso "loop do hábito", ou seja: é composto por três fases: uma deixa, uma rotina e uma recompensa.

O sentimento de fluidez (flow-feeling ou flow)

Quando um indivíduo está envolvido em uma atividade que tem como característica um elevado nível de dificuldade que requer um alto nível de habilidade e ao executá-la a realiza com um elevado nível de concentração (sem sentir o tempo passar, ele perde toda e qualquer noção de tempo), diz-se que atingiu o estado mental de flow-feeling, ou fluidez. O flow-feeling foi descoberto por Mihalyi Csikszentmihalyi (sim, o nome do cara é simplesmente um palavrão) na década de 1970 após várias pesquisas e foi uma revolução para a neurociência e na área de motivação e produtividade.

O estado mental do sentimento de fluidez pode ser sentido em diversas atividades, como jogar bola, tênis, correr, estudar, dirigir, jogar videogame e em qualquer espécie de atividade concebida pela mente humana, inclusive seduzir mulheres nos mais variados ambientes. É por isso que enfatizei tanto a importância de aprender a viver no agora (lendo o livro "O poder do agora", de Eckhart Tolle) e a importância de aprender a meditação.

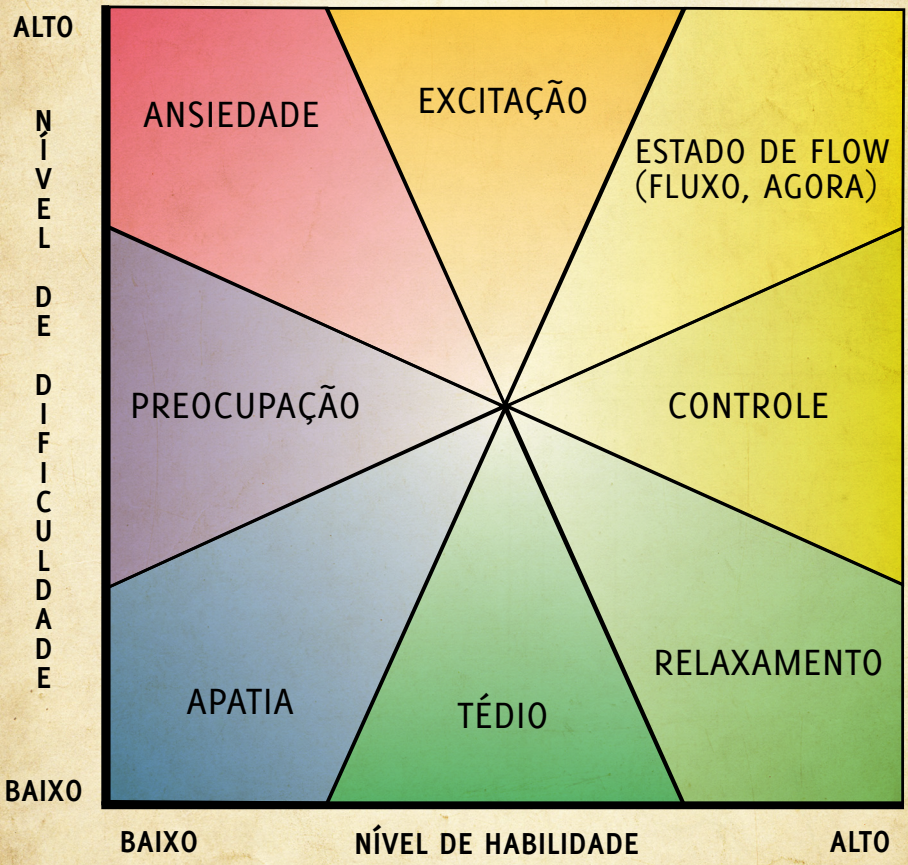
As melhores interações que você irá ter com as mulheres serão quando estiver totalmente imerso no presente. Você mergulhará no flow e não sentirá ansiedade ou preocupação alguma. Chegar nesse estágio demanda tempo, mas se persistir você conseguirá atingir seus objetivos.

No youtube, você pode ver alguns documentários que ilustram como alguns seres humanos atingiram o flow com outras atividades, como:

- *Touching the void* – ***Alpinistas profissionais***
- *TT – Closer the edge* – ***corrida de motocicletas***
- *King of Kong* – ***Garotos viciados em videogame que resolveram virar profissionais no jogo donkey kong do supernintendo e criaram campeonatos para baterem recordes.***
- *Big River Man* – ***um nadador profissional na Amazônia***
- *Man on Wire* – ***Homens que andam na corda bamba***

Basicamente eu traduzi um gráfico que foi criado

pelo professor Csikszentmihalyi que demonstra como alguém consegue obter e chegar ao flow (agora) e o que permeia os estágios de qualquer atividade/hobby.



OBSERVAÇÃO: O gráfico se explica por si só. Por outro lado, mostra que o nível de flow só pode ser alcançado quando temos um nível de habilidade alto que se complementa com um alto nível de dificuldade, que exige um elevado grau de concentração. O flow pode ser obtido dessa forma ou por meio da meditação, como expliquei em capítulos anteriores.

Misoginia

A aversão às mulheres recebe o nome de misoginia. Uma palavra que define o sentimento de todo iniciante na sedução ou de todo cara que entra de cabeça no mundo da sedução e não obtém os resultados esperados. Mas, espere aí, Eduardo, como é que um cara começa a odiar as mulheres se ele justamente as quer? O processo é muito simples: você começa a sair com a intenção

de pegar mulheres, mas não consegue alcançar os seus objetivos no curto prazo. Além disso, todas as energias positivas que você acumulou durante a semana são destruídas pelos aparentemente infindáveis foras e rejeições que lhe são dados às vezes das maneiras mais impiedosas e cruéis possíveis. Em suma, as mulheres são cruéis na hora de lhe rejeitarem (porque você ainda não entende como fazer uma abordagem poderosa e se comportar como um verdadeiro macho alfa).

Você começa a reparar em como as mulheres mandam e desmandam nas famílias. Repara que só os homens precisam servir no exército, que só existe licença-maternidade (nos países escandinavos, os homens também têm licença-paternidade por um ano para poderem curtir e cuidar do seu filho). Começa a perceber também que as mulheres ganham pensão alimentícia (nunca os homens) e que em uma separação a guarda da criança sempre fica com a mãe e como todas as leis são basicamente pró-mulheres e pró-feministas. Também começa a reparar como as mulheres não precisam pagar absolutamente nada para entrar em boates, baladas, bares ou pagam simplesmente a metade do valor que um portador de pênis. Observa que elas ganham pulseiras de camarotes e bebidas dadas a elas por um bando de otários que querem impressioná-las. Conclui que a vida delas aparentemente é muito mais fácil que a sua e que toda a humanidade sempre dá razão para a mulher,

“Não existem falhas, somente aprendizados”

(Autor Desconhecido)

simplesmente por ser mulher.

A razão disso? Simplesmente porque os homens são um bando de bundas-moles, cretinos, patéticos, que colocam as mulheres em pedestais e não aprenderam a se amar e se respeitar. Sim, as mulheres querem ter os mesmos direitos dos homens e na hora dos deveres elas tiram o delas da reta e soltam a famosa frase: "Você tem que ser cavalheiro e fazer isso por mim". Um grande amigo meu costuma dizer que cavalheirismo é o nome que as mulheres dão à parte do machismo que lhes é conveniente.

Sim, toda essa merda é verdade. Você está certo. Eu entendo você. É foda, sim, é revoltante! Mas... as regras do jogo são essas!Eu quero te fazer uma pergunta, caro leitor deste livro: você pode se sentar num bar com o cara que inventou as regras do jogo e dizer?: "Olha cara, eu definitivamente não gosto das regras, então, por favor, você pode mudá-las?" Não, você não pode, essas são as regras do jogo.

E qual é a sua solução para isso? Trancar-se em casa no sábado à noite e virar um misantropo recluso, jogando seu playstation, se masturbando igual a um animal e brincando de troll misógino de internet? Essa é a sua ótima (estúpida) solução? Se essa for a solução para o seu problema, pegue um taco de beisebol, mire na sua cabeça e comece a arrebentar o seu próprio cérebro,

porque você é um fraco, um derrotado, e está roubando oxigênio da crosta terrestre. Você é um homem, um sucesso biológico evolutivo, é o resultado do sucesso evolutivo da espécie humana e está envergonhando todos os portadores de pênis do mundo. Sim, as mulheres não vão fazê-lo feliz, a felicidade está dentro de você.

O mundo é injusto, mas você não é homem? Você não gosta de mulheres? Ou decidiu virar gay? Você não gosta de acariciar os lábios de uma linda mulher, de chupar os seus seios e transar loucamente com ela até as 6 horas da manhã?

Mulheres não são seres celestiais ou anjos que vieram à Terra para salvá-lo da escuridão sombria da punheta. Elas também não são demônios que vieram para espalhar o caos e a destruição na Terra. Elas são uma mistura sutil e algumas vezes não tão sutil de tudo isso. O problema não está nas mulheres, elas são seres humanos iguais a você e qualquer outro homem, não são superiores nem inferiores. O problema está dentro de você, as pessoas só reagem a como você realmente é e só o tratam como você as deixa tratar. Sim, eu já disse isso aqui: mulheres odeiam e repugnam insegurança e fraqueza e é justamente isso que você não deve fazer como homem, ser fraco.

Entenda uma coisa: o romance é um complemento desnecessário muitas vezes. Quando a atração é criada,

as mulheres aguentam caras que muitas vezes são infiéis, que as xingam, humilham e espancam (lembre-se do fascínio de mulheres por mafiosos, traficantes e rockeiros como Tommy Lee, que espancaram mulheres ricas e famosas como a Pamela Anderson e suas outras ex-namoradas). O romance acaba quando a mulher descobre que o príncipe encantado dela é um perdedor inseguro e frustrado, sem amor próprio. Por isso, esqueça essa palavra. Simplifique o que você está complicando nesse exato momento, relacione-se com mulheres, saia, beije, fique, transe. Mas entenda que tudo isso é uma ilusão criada pela doença da paixão, porque a única forma de amor que importa é o auto-respeito e que a verdadeira paz está dentro de você.

Sedução funciona com todas as mulheres?

Rafael conhece o meu site, baixa esse livro, compra meus programas em vídeo e faz um coaching de sedução, pratica o meu método e trabalha em si mesmo por anos. Altera tudo: sua linguagem corporal, sua dicção, suas expressões faciais e sua paralinguística. Porém, Rafael percebe que não consegue seduzir todas as mu-

lheres. Por que isso acontece?

Primeiro, temos que compreender algo: a sedução não é uma ciência exata como a matemática ou a física. Você quer algo exato? Estude engenharia e vá construir um maldito prédio. A sedução tem como variável o ser humano, e cada criatura é uma caixinha de surpresas e terá uma bagagem emocional: traumas, ansiedades, desejos e sonhos.

Temos que enfatizar também que existem mulheres que gostam de perdedores. Isso acontece por causa da polaridade, mas o que seria essa polaridade? O autor David Deida, no livro "The way of the superior man" (traduzido para o português como "O caminho do homem autêntico") alega que existe algo chamado polaridade sexual, ou dualismo sexual. Por exemplo: existem o bem e o mal, o pequeno e o grande, o ansioso e o calmo, como também existem o masculino e o feminino. Segundo o taoísmo chinês e estudos psicológicos, é uma ilusão acreditar que pelo simples fato de alguém ter nascido com um pênis o faça ser um homem com polaridade masculina. Você já deve ter reparado vários casais em que a mulher é o macho da relação: ela decide, vai atrás, cuida das finanças da família, ela dá a última palavra. Em suma: ela manda e desmanda na relação e em toda a família, enquanto o homem ao seu lado tem a polaridade totalmente feminina e é a fêmea da relação. Ele é o passivão.

É importante observar que essa polaridade existe em qualquer tipo de casal de seres humanos, inclusive casais homossexuais. Se você observar um casal de homossexuais homens, existe o cara que faz o papel de macho da relação e o cara que faz o papel da fêmea. Em casais homossexuais de mulheres existe a mulher que faz o papel masculino da relação e a mulher que faz o papel feminino. Segundo David Deida, isso é o equilíbrio de um relacionamento e significa que um cara que tenha a polaridade masculina nunca conseguirá se relacionar com uma mulher que possuí a mesma polaridade que a dele. Ou seja, para ele ter um relacionamento sadio e equilibrado, terá que encontrar uma mulher com a polaridade oposta à dele. Logo, existe uma regra bem clara: se encontrar uma mulher com a polaridade igual a sua, você está ferrado. E, definitivamente, vocês estão fadados a fracassar nesse relacionamento (ou o mesmo será um verdadeiro ringue de MMA). Talvez você a pegue, mas o jogo não irá prosseguir muito por causa da polaridade idêntica que vocês possuem.

Ok, mas se a mulher tiver uma polaridade mais masculina eu preciso agir com uma polaridade mais feminina para pegá-la? Não, você não precisa. Estudos alegam que algumas mulheres com a polaridade masculina utilizam homens mais masculinos para a reprodução, agora para uma relação duradoura elas utilizam homens com uma polaridade mais feminina. É interessante lem-

brar que você precisa agir sempre do mesmo modo com todas as mulheres na sedução para criar consistência e hábitos. Em suma, você nunca vai agradar todas as mulheres porque as pessoas são diferentes e procuram coisas diferentes o tempo todo.

Missões deste capítulo

1 – Ler o livro “O poder do hábito”, de Charles Duhigg, criando uma deixa, uma rotina e uma recompensa para todos os hábitos que você quer incorporar na sua vida.

2 – Se você tem problemas com qualquer tipo de droga (seja ela legal ou ilegal), Acabe com isso imediatamente. Tomar uma cervejinha de vez em quando é uma coisa, agora brincar de Lobo de Wall Street e passar refém de qualquer substância (mesmo que seja cafeína ou tabaco) não é algo de um verdadeiro macho alfa.

Capítulo 8 -

Relacionamentos, “amor” e sexo

Este capítulo será um soco na sua cara se você é neorromântico babaca e acredita em princesa encantada e finais como "...eles se casaram e viveram felizes para sempre". Se você é desse tipo e quer continuar sendo assim, pule este capítulo e vá para o final, porque sua visão de relacionamentos, sexo e "amor" nunca mais será a mesma.

Você, como um sedutor, terá a opção de escolher as mais diversas formas de relacionamento com as mulheres que você conhecer e comer. Abordarei essas formas, algumas de forma bem minuciosa, outras de maneira mais superficial.

Relacionamentos

Ficante: Ficar, como todos vocês sabem, é o ato de agarrar, beijar ou trepar com uma menina. Conforme a "relação vai ficando mais séria", vocês podem optar por deixá-la séria, o que provavelmente acarretará numa relação monogâmica, ou ficar sem compromisso, quando você está basicamente dizendo que está indisponível para um relacionamento sério.

Amizade colorida: Fuck buddy (amiga do sexo), BA (boceta amiga), disque-sexo, amizade colorida, booty call, as mulheres chamam os caras de PA (pinto amigo). Na nossa sociedade obsoleta é disseminada a ideia de

que não se pode misturar amizade e sexo, pois dessa forma você perderia a sua amiga. A responsável por isso é a vinculação mentirosa entre amor romântico e sexo. Paixão e sexo são impulsos totalmente independentes e pode haver prazer sexual pleno totalmente desvinculado das aspirações românticas. O sexo só vai prejudicar a relação de amizade se uma das partes tiver expectativas românticas.

Monogamia (namoro, casamento): A monogamia ocorre quando um indivíduo possui somente uma parceira sexual durante o período em que eles estiverem juntos, em uma relação chamada de "monogâmica". Embora não seja natural, como explicarei em breve, é uma escolha que foi criada durante a evolução histórica do ser humano pelo sistema patriarcal, ou patriarcado.

Patriarcado é uma palavra derivada do grego pater, e se refere a uma jurisdição, ou um território, governado por um patriarca. No sentido original, o patriarca é uma autoridade masculina religiosa que tem poder sobre todos que lhe estão subordinados. O termo também pode ser estendido para os homens adultos que têm poder sobre os familiares e empregados, concedido tanto por autoridades religiosas que compactuam dessa dominação, quanto por autoridades políticas que estimulam esse sistema de organização social. Resumindo: é um sistema em que o homem manda e as mulheres

são submissas. Segundo a sexóloga Regina Navarro Lins, no período pré-histórico paleolítico não existia o patriarcado, as mulheres pertenciam pertenciam somente aos machos alfas. Também não existia o conceito de família, as proles descendentes desses machos e fêmeas eram "crianças da comunidade", já que ninguém sabia quem era o pai, pois os machos lutavam constantemente pelo poder.

O patriarcado surge no período neolítico de forma não tão intensa e as exatas razões do seu surgimento são controversas. Alguns historiadores alegam que a razão usada foi porque o homem era um ser mais forte, fisicamente falando. Outros defendem a ideia de que um único homem poderia fecundar todas as mulheres do seu bando, enquanto uma mulher só poderia ser fecundada por um único homem, logo o homem era superior e por isso tinha direito de subjugar a mulher.

Prosseguindo, surge o conceito de casal e família. O homem, para assegurar a paternidade dos seus filhos, toma a mulher como sua propriedade podendo assim fazer o que bem entender com ela. O patriarcado tem dois pilares: o controle da fecundidade (o homem se torna obcecado pela fidelidade da sua esposa para garantir a legitimidade dos seus herdeiros) e a divisão dos papéis sociais (os homens caçavam e posteriormente trabalhavam e as mulheres cuidavam da sua prole). As mulheres

“A jornada rumo a maestria testará todos os homens e selecionará quem é digno das mulheres e quem não é”

(Eduardo Moltisanti)

adúlteras eram apedrejadas, espancadas, queimadas vivas e mortas das formas mais grotescas e impiedosas que existem. O objetivo? Garantir a linhagem do patriarca e a continuação da linhagem do patriarca e de seu clan.

Na grécia antiga encontramos a quintessência do patriarcado. Os homens abominavam as mulheres, utilizavam-nas somente para a procriação e, após terem tido um número suficiente de filhos, elas lhes eram inúteis. Não era à toa que nas casas gregas existia o gineceu (um andar situado na parte de cima da casa), que era um lugar onde as mulheres eram obrigadas a passar a maior parte do seu tempo, e o androceu (o lugar onde os homens ficavam). Elas raramente jantavam ou faziam refeições com os maridos, ainda mais se eles tivessem convidados homens, isso era inconcebível na mente da sociedade grega. As mulheres não tinham direito de herança, de votar e de sair na rua sem que fossem acompanhadas por seus maridos ou por um outro homem da família.

Na cidade grega de Esparta, o homem raptava a mulher com quem queria se casar. A madrinha do casamento, ao receber a donzela que havia sido sequestrada, colocava roupas masculinas nela, assim como sapatos de homem, raspava a sua cabeça e a trancava num quarto escuro que continha somente um colchão.

O "noivo" então saía da companhia dos seus amigos ou amantes do sexo masculino, traçava-a nesse colchão e retornava ao seu quarto (os gregos não dormiam com suas esposas). Havia até uma regra em Atenas que, se um homem tivesse uma esposa estéril, ele poderia pegar a esposa do amigo emprestada para ter uma prole. Isso era um hábito muito comum. Os gregos tratavam as mulheres como verdadeiros e completos animais que só serviam para a procriação.

O sobrenome, por exemplo, é uma criação do patriarcado. A mulher ao nascer ganhava e ainda ganha o sobrenome do pai. E, ao se casar, pegava e ainda continua pegando o sobrenome do marido. O filho sempre pegará o sobrenome do pai, nunca da mãe, garantindo a continuação do nome do patriarca e mantendo o patriarcado.

É essa a origem do casamento e da monogamia, simples e meras criações do patriarcado. Se você quer viver a monogamia, ótimo. Se você quer viver a poligamia, ótimo também Quem sou eu para julgá-lo? São escolhas. É como cu, cada um tem o seu. Você deve fazer essas escolhas não porque seus pais, tios, avós ou o resto da sociedade babaca mandaram você fazê-las, mas sim porque dentro de você surge essa vontade. Se felicidade para você é viver uma relação monogâmica, ótimo. Se é a poligamia, ótimo também. O importante é você

“O covarde nunca tenta, o fracassado nunca termina e o vencedor nunca desiste”

(Norman Vincent Peale)

ser fiel e viver de acordo com as suas regras, vontades e com seu código próprio de conduta.

OBSERVAÇÃO 1: Renegar o casamento e a monogamia não significa que você não possa ter filhos e ter uma família. Muito pelo contrário, veremos alternativas como o poliamor e famílias poliamorosas.

OBSERVAÇÃO 2: Recomendo o livro "O mito da monogamia", de David Barash e Judith Eve Lipton.

Amor livre: A ideia do amor livre vem antes dos anos 1960. Surgiu no século XIV e a sua verdadeira essência foi deturpada com o tempo. Não pregava a liberdade sexual pura e absoluta, mas a liberdade dos envolvidos de se relacionarem da forma que quisessem. Eles lutavam pelo direito de manter relações amorosas livres do controle de regras sociais ou jurídicas. Seus defensores criaram um movimento que criticava o casamento, o adultério, o divórcio, o aborto, a idade consensual, as relações homossexuais, monogâmicas ou poligâmicas.

O amor livre condenava quaisquer leis que governassem as relações românticas, simplesmente pregavam nenhuma interferência do Estado e da Igreja nas relações amorosas. Teve grande influência do anarquismo. Condenavam o casamento, alegando que é uma prática de submissão e controle. Amor livre não tem nada a ver com libertinagem sexual, era formado por pessoas que se relacionavam sem títulos ou grilhões, os praticantes do amor livre por exemplo não se casavam e estavam juntos por vontade própria e acreditavam na igualdade de direitos.Amor livre são casais que resolveram se relacionar sem nomenclaturas.

Poligamia: A ciência já provou que pouquíssimos animais são monogâmicos, dentre eles os pinguins, as araras-azuis-grandes, os cupins e alguns outros, mas que o ser humano não faz parte desse seleto grupo. Isso foi afirmado em um estudo de sociedades feito por Clellan S. Ford e Frank Beach, que estudaram 185 sociedades humanas. Apontaram que menos de 16% restringem seus membros à monogamia e só 5% restringem o sexo extraconjugal, significando que 84% das sociedades humanas são poligâmicas. Outro estudo, desta vez feito pelo antropólogo George Murdock, reafirmou essa tese pesquisando outras 238 sociedades que não tinham sido pesquisadas por Clellan S. Ford e Frank Beach, e também descobriu que a monogamia só existia em 43 dessas sociedades.

A monogamia não é natural, é simplesmente uma escolha. Não podemos nos esquecer das altas taxas de traições nos relacionamentos (desafio você a pesquisar a quantidade de casais que pegam aids dentro de casa; o marido e a mulher estão em uma relação monogâmica e um passa aids para o outro) e de divórcios, que nunca estiveram tão altas, principalmente em 2011. São extremamente comuns, assim como a monogamia sequencial, que ocorre quando um homem ou mulher se divorcia do seu cônjuge para se casar com outra pessoa.

Existem vários tipos de poligamia:

Relacionamento aberto: Começa na década de 1960 e ganha força na década de 1970. O relacionamento aberto é uma convivência afetiva estável em que relações extraconjugais não são consideradas como traição ou infidelidade. Os adeptos do relacionamento aberto defendem que é impossível não sentir desejo por outras pessoas, mesmo que elas já estejam em um relacionamento fixo. Consideram esse desejo natural e o relacionamento aberto como alternativa para um relacionamen-

to saudável e estável, já que a pressão de contenção de desejos sexuais em um relacionamento monogâmico pode causar estresse em uma relação, além de considerarem que a monogamia não é natural.

A ideia de relacionamento aberto, portanto, é a liberação sexual. Os envolvidos têm liberdade de ter relações sexuais com outras pessoas além do seu parceiro(a), mas não de se relacionar amorosamente com elas. É algo totalmente sexual. Eles "liberam o desejo e o sexo, mas não o sentimento". Os graus de comprometimento variam, indo dos mais liberais aos mais fechados. Em geral, casais que aderem ao relacionamento aberto costumam ter algumas regras, como: não ficar com as mesmas pessoas, para não criar vínculos de paixão; não escolher pessoas do próprio círculo social; obter aprovação do parceiro e relatar saídas. Dependendo do grau do relacionamento, alguns desses pontos podem ser bem rígidos ou mesmo inexistentes. Em alguns casais é comum não existir necessidade de aprovação nem mesmo de contar se fulano traçou Maria ou Joana. Em outros casais, é essencial não somente que o parceiro conheça a pessoa, como é preciso aprovar e participar do encontro.

É o mais rígido dos relacionamentos poligâmicos e não é para qualquer homem. Exige respeito e regras bem estabelecidas e formuladas, senão terminará em caos.

Poliamor: Segundo o Wikipedia, temos a seguinte

definição de poliamor: é a prática, o desejo ou a aceitação de ter mais de um relacionamento íntimo simultaneamente, com o conhecimento e consentimento de todos os envolvidos, não devendo, no entanto, ser confundido com pansexualidade.

O poliamor é frequentemente descrito como consensual, ético, responsável e não monogâmico. A palavra é por vezes utilizada num sentido mais amplo para se referir a relações sexuais ou românticas que não incluam apenas sexo, embora haja discordância sobre quão amplamente se aplica. A ênfase na ética, honestidade e transparência como um todo é amplamente considerada por seus defensores como crucial para definir sua característica.

Em outras palavras, o poliamor, como opção ou modo de vida, defende a possibilidade prática e sustentável de se estar envolvido de modo responsável em relações íntimas, profundas e eventualmente duradouras com vários parceiros simultaneamente.

O poliamor como movimento é mais visível e organizado principalmente nos Estados Unidos, acompanhado de perto por movimentos na Alemanha e no Reino Unido. No Brasil, há até jurisprudência reconhecendo relações poliamorosas, sendo uma das principais estudiosas do assunto no País a dra. Regina Navarro. Recentemente, a imprensa tem feito a cobertura do movimen-

to poliamor em si e dos episódios que lhe estão ligados. Em novembro de 2005, realizou-se a Primeira Conferência Internacional sobre Poliamor, em Hamburgo, Alemanha.

Seus adeptos dizem que se você pode amar vários amigos e amigas como se fossem seus irmãos e amar todos os seus filhos de maneira igual, por que você não pode amar duas namoradas simultaneamente?. No poliamor, a pessoa pode se envolver com um parceiro fixo amando-o e amando outras pessoas que também tenham relacionamentos extraconjugais. A base do poliamor é a total honestidade entre todos os envolvidos, não se trata de enganar, magoar ou iludir ninguém. Tem como base que todos os indivíduos envolvidos nos triângulos poliamorosos sabem exatamente o que está acontecendo e quem fez sexo com quem e onde.

O poliamor prega que você pode gostar não só sexualmente de uma pessoa, mas também dela como pessoa e indivíduo. Não há ciúme no poliamor, as pessoas que abraçam o poliamor têm que ser extremamente desvinculadas de seus egos e de conceitos como os de posse para que não tenham ciúme. O poliamor dá mais prioridade para o relacionamento entre pessoas como indivíduos do que o sexo propriamente dito. Os poliamoristas são capazes de assumir vários compromissos, da mesma forma que um pai ama vários filhos e que uma

pessoa ama vários amigos.

Os poliamoristas estão livres para transar e ficar com quem quiserem, a hora que quiserem, e afirmam que amar mais de uma pessoa não provoca ciúme e sim um sentimento chamado de “compersão”, que significa sentir-se feliz ao presenciar seus parceiros com outras pessoas tendo momentos bons e agradáveis. Ciúme para um poliamorista é um sentimento extremamente primitivo, baseia-se na possessividade da outra pessoa como se ela fosse um objeto. Isso não é gostar, isso é egoísmo, porque quando você gosta realmente de alguém, você quer o melhor para a pessoa e a felicidade plena dela, mesmo que seja longe de você. Também não há mágoa ou ressentimento, pois isso é um subproduto do ciúme que, por sua vez, é produto da frustração do desejo de posse exclusiva de outra pessoa, que tem origem, segundo a psicanálise, no desejo infantil de ter o pai ou a mãe só para si.

No que os poliamoristas acreditam:

1 – Dizem que sua filosofia nada mais é do que a aceitação direta e celebração da realidade da natureza humana.

2 – O sexo não é o inimigo, o verdadeiro inimigo é a quebra e a traição de confiança resultante da tentativa de reprimir nosso ser natural em um sistema social rígido e antinatural como o monogâmico.

3 – O sexo é uma força positiva se aplicada com honestidade, responsabilidade e verdade.

4 – Os poliamoristas não têm que atender todas as necessidades de cada parceiro, eles devem ajudar. Se sua esposa ama ópera e você não gosta, talvez algum de seus amantes apreciará levá-la à ópera. Se ele for também um mago da informática e ajudar a consertar seu computador, você é uma pessoa sortuda.

5 – O amor é um recurso infinito. Ninguém duvida que você não possa amar mais de um filho. Isso também se aplica aos amigos – quando você encontra um novo amigo, não precisa se preocupar com quem terá que descartar para colocá-lo no lugar.

6 – O ciúme não é inato, inevitável e impossível de se superar. Mas eles lidam com o ciúme de forma

bem-sucedida. Como eu disse anteriormente existe um termo que eles utilizam para o oposto do ciúme, que é compersion, em inglês (compersão seria a tradução dessa palavra para o português, seria como comprazer). Compersion é o sentimento de contentamento que advém do conhecimento de que uma pessoa que você ama é amada por mais alguém e tem muito mais amor em sua vida.

7 – O amor deve ser incondicional, no lugar da proposição monogâmica de que "irei amar você sob a condição de que você não amará mais ninguém", ou "desista de todos os outros", como usualmente isso é colocado. E, conforme demonstrado pela história, o casamento monogâmico não dá nenhuma garantia de que não se irá "amar" mais ninguém ao longo da vida.

8 – Os poliamoristas acreditam em um investimento emocional de longo prazo em relacionamentos.

9 – Eles creem representar os verdadeiros valores familiares. Eles têm a coragem de viver um estilo de vida alternativo que, embora condenado pela sociedade, é satisfatório e recompensador para eles. Crianças que têm muitos pais/mães têm mais chances de serem mais bem-cuidadas e menos riscos de se sentirem abandonadas se alguém deixa a família.

(Retirado do livro "Cama na varanda", de Regina Navarro Lins.)

“...e que nada nem ninguém é mais importante do que nós próprios. E não devemos negar-nos nenhum prazer, nenhuma experiência, nenhuma satisfação, desculpando-nos com a moral, a religião ou os costumes”

(Marques de Sade)

A Polyamory Society é uma organização sem fins lucrativos que promove e apoia os interesses de indivíduos com relacionamentos ou famílias múltiplas. Em suma, além de o poliamor ser um estilo de vida, também é um movimento social. Há diversos sites na internet (como www.polyamory.com e www.polyamory.org) para você se aprofundar mais sobre o assunto.

OBSERVAÇÃO: Não foi Deus, Buda ou o power-ranger-rosa que criou a família e sim o sistema do patriarcado.

O surgimento do amor romântico

Na Idade Média surge o movimento maniqueísta da Europa, chamado de catarismo e seus seguidores que se autodenominavam cátaros, ou seja, "puros". Historiadores descobriram em 1939 uma obra dos cátaros chamada "O livro dos dois princípios", que pregava que o amor verdadeiro era a adoração de uma mulher transcendental, uma mediadora entre Deus e o homem. Todavia, o casamento, o sexo e o prazer eram impensáveis para es-

tes homens, pois eram coisas carnais, logo pecaminosas e impuras. As mulheres eram vistas como algo transcendental, cheio de pureza, inocência e beleza, e deveriam ser veneradas e amadas “de longe”.

Os cátaros foram perseguidos mais tarde pela santa inquisição, mas essas mesmas ideias reaparecem na Europa sob outra forma, sob a forma do amor cortês, a primeira manifestação do “amor” como hoje conhecemos, uma relação pessoal. Tendo surgido no século XII com os trovadores que pertenciam à nobreza de Provença (que obviamente copiaram os cátaros), posteriormente disseminou-se para outras regiões da Europa. Na Alemanha, esses poetas líricos são conhecidos como Minnesänger (ou cantores do amor). O princípio era o mesmo dos cátaros: Antes havia somente o desejo sexual e a busca de uma satisfação libidinosa, com os cantores do amor surge a experiência de apaixonar-se. Os trovadores idolatravam o amor infeliz, eternamente insatisfeito, e a grande maioria deles rejeitava claramente todo desejo de possuir suas damas, igual aos cátaros.

Surge ainda no século XII na Europa a lenda de Tristão e Isolda, sobre o cavaleiro Tristão e a princesa Isolda, da Irlanda. É a primeira história/lenda em que encontramos o amor romântico de forma explícita. Cátaros, trovadores e a história de Tristão e Isolda chegariam mais tarde ao que nós chamamos de Romantismo.

Segundo o livro "A história do amor", volumes I e II, o amor romântico, como já foi dito, tem suas raízes com os cátaros e posteriormente ressurge com os trovadores europeus, criando então o cavalheirismo. Mas no século XVIII algo acontece na Europa: o surgimento de um movimento cultural chamado romantismo. Tudo começa quando o escritor, poeta e dramaturgo alemão Johann Wolfgang Von Goethe escreve, em 1774, o livro "Die Leiden des Jungen Werthers" (traduzido para o português como "Os sofrimentos do jovem Werther").

Para você não estragar e foder o seu cérebro com romances literários (que são mais perigosos que drogas como heroína e fazem você se tornar um macho beta neorromântico), vou dar uma de spoiler (indivíduo que conta o final de filmes, seriados e livros) e contar a história para você. Pois bem, Werther é um jovem intelectual burguês que viaja para uma pequena cidade do campo para resolver problemas de família relacionados a uma herança. De lá ele se corresponde através de cartas com seu amigo Wilhelm. Werther conta tudo o que está ocorrendo na vila bucólica, inclusive sobre uma jovem chamada Charlotte, pela qual se apaixona loucamente.

Mas tem um problema: Charlotte está noiva de um homem chamado Albert (que estava viajando). Quando Albert volta de viagem, ele se muda e ela então se casa com Albert. Após isso, encontram-se mais uma vez, se beijam,

mas Charlotte dá um pé na bunda dele. Então nós começamos a ver como a paixão destrói o homem, toda sua autoestima e dignidade. Werther se torna cada vez mais deprimido até que se mata no seu quarto com um tiro de pistola.

O livro se tornou um marco literário e começou a servir de referência comportamental para quase toda a Europa. O imperador Napoleão Bonaparte confessou tê-lo lido sete vezes e os jovens europeus começaram a vestir casaca azul, colete e calções amarelos (roupas que Werther usava na história), e muitos se suicidaram após terem lido o livro. Segundo diversos historiadores, os sofrimentos do jovem Werther eram uma espécie de autobiografia de Goethe, mesclada com histórias de pessoas do seu círculo social que tiveram como destino o suicídio por causa do amor romântico (embora o próprio Goethe não tenha se suicidado). Muitos países baniram o livro na época e uma jovem foi tirada do lago do próprio jardim de Goethe, tendo um exemplar do livro amarrado no xale. Para que atitudes extremas como essas fossem evitadas, os exemplares das edições seguintes do livro tinham uma advertência na capa: "Seja homem e não me siga" reprovando qualquer idéia imbecil de suicídio.

O livro se torna um sucesso de vendas e dá início a um movimento cultural chamado Romantismo(é aí que começa a merda), que se caracteriza pela negação

absoluta da razão e a entrega incontrolada à emoção, à paixão e ao sentimentalismo. A partir daí vieram Schiller, Byron, Shelley, Keats, Woodsworth, Coleridge e o romantismo foi incorporado ao condicionamento social. O amor romântico foi definitivamente adotado no mundo ocidental como algo puro, belo e como sendo a norma.

A verdade é que o amor romântico e o romantismo são meras construções sociais. Hoje, em todo o mundo ocidental, os seres humanos misturam romance com sexo, namoro e casamento, sem terem a menor ideia que isso foi inventado. Aproveitando-se disso, surgiu a indústria do amor romântico (que movimenta trilhões de dólares anualmente) com livros, filmes e seriados. Exemplos? O vento levou, Crepúsculo, Cinquenta tons de cinza, Simplesmente amor, Quatro casamentos e um funeral, Um lugar chamado Nothing Hill, Bruno Marrone (e suas músicas de corno carente, em que o infeliz dorme na praça pensando na amada) e outros sertanejos cornos (o cara está a seis milhões de quilômetros da sua amada ou foi trocado pela lazarenta). Enfim, todo esse lixo cultural foi inserido na sociedade e hoje é considerado normal.

A essência do amor romântico

Segundo o livro "Cama na varanda – falando de amor e sexo", de Regina Navarro Lins, a essência do amor romântico é pregar que a pessoa amada é imensamente preciosa, muito difícil de possuir, como se fosse algo transcendental. Grandes e variadas dificuldades são transcendidas para conquistar o amor dessa amada. A mulher é enaltecida como um anjo, um anjo feito de nutella, doce de leite e leite condensado que tem uma única finalidade: salvar o homem da sua vidinha medíocre e insípida, dando alegria eterna à vida dele. A crença do valor imenso da mulher é resultado psicológico da dificuldade de conquistá-la. E quando um homem não tem dificuldade de conquistar uma mulher pode-se afirmar que seu sentimento por ela não se assume na forma de amor romântico.

Segundo Regina Navarro, o amor romântico é algo puramente ocidental. A sociedade ocidental moderna é a única cultura da história que tem a experiência do amor romântico como um fenômeno de massa. Somos os únicos a cultivar o ideal do amor romântico e a fazer do romance a base de casamentos e relacionamentos amorosos. Os orientais não vivem "o amor" dessa forma. Eles não impõem aos seus relacionamentos os mesmos

ideais. Suas exigências e expectativas são diferentes. O amor romântico não é apenas uma "forma de amor", mas todo um conjunto psicológico, uma combinação de ideais, crenças, atitudes e expectativas. Esses ideais coexistem no inconsciente das pessoas e dominam seus comportamentos e reações. Inconscientemente, predetermina-se como deve ser o relacionamento com outra pessoa, o que deve sentir e como reagir.

Novamente de acordo com a autora, o amor romântico implica atração instantânea – amor à primeira vista. É um processo de atração por alguém que pode tornar a vida de outro alguém, digamos, assim, "completa". É associado claramente ao casamento e à maternidade e à ideia de que "o verdadeiro amor é para sempre". Torna-se incompatível com o ardor sexual. O indivíduo antes de conhecer sua amada é incompleto, ao encontrá-la ele se torna inteiro.

A mente de um apaixonado

Ainda de acordo com Regina Navarro, o autor John Money, em seu livro "Love and love sickness" (traduzido para o português como "O amor e a doença do amor"), propõe um enigma que deve ser resolvido, utilizando o teste de Rorschach (em que a pessoa testada olha para uma série de formato de borrões e é obrigada a dizer o

significado dos mesmos). O que a pessoa amada e os borrões têm em comum? A resposta é: O indivíduo que "ama" simplesmente projeta uma imagem sua sobre o borrão de tinta e sobre a sua amada. O indivíduo se apaixona não por seu amado, e sim por ele como um borrão de amor de Rorschach. É por isso que é muito comum amigos da pessoa que está apaixonada perguntarem e comentarem entre si: "O que ele viu nela? Ela é burra, sem graça, feia e definitivamente não é gostosa". Esses caras estão vendo a pessoa, enquanto o apaixonado está vendo o borrão do amor romântico, que é simplesmente uma imagem idealizada.

O autor Robert Johnson, no seu livro "We – a chave da psicologia do amor romântico", faz uma análise de como esse sentimento tão valorizado entre os ocidentais afeta a vida das pessoas. O amor romântico não resiste à intimidade porque a relação não é com a pessoa real, do jeito que ela é. O "apaixonado" centraliza seu ser na ilusão do romance, acreditando que vai encontrar a si mesmo e a vida em toda sua plenitude. Mas, como a magia nunca dura e a idealização do outro acaba, surge o desencanto. Nessa quebra de encanto, começamos a perceber que a pessoa amada e as projeções lançadas sobre ela são realidades distintas.

A convivência torna evidentes as diversas características de personalidade da outra pessoa. Seu jeito de

ser e de pensar, como também sua generosidade ou seu egoísmo, sua coragem ou suas inseguranças, por exemplo. Alguns aspectos nos causam admiração; outros, repúdio, mas, de qualquer forma, não conseguimos mais perceber o outro tão maravilhoso e idealizado como no início da relação. As nossas projeções sofrem a interferência da realidade. O que uma pessoa projeta na outra são partes de si mesma, desconhecidas potencialidades que nunca tocou nem conheceu porque sempre tentou vivê-las através do outro.

Bonnie Kreps relata em seu livro como essas tramas (neorromânticas) se desenvolvem. Em todas as suas copiosas versões, o romance ideal tem uma trama fixa, e o herói e heroína ideais, invariavelmente, possuem algumas características básicas, essenciais ao desenrolar dessa trama. "O herói é o estereótipo masculino padrão", duro, impetuoso, dominador, inexpressivo, com desprezo pelas mulheres (...), romanticamente sombrio. A ação gira em torno da personalidade da heroína, e com isso ela apresenta uma provocante mistura de características – das quais uma ou duas deve repudiar para que aconteça o final feliz. Ela é atraente aos homens, especialmente por ser fascinante, sem ter consciência disso. É inocente e inexperiente. E (e essa é a parte da qual ela se livra no momento decisivo) tem uma inteligência incomum ou uma disposição feroz, ou ambas.

O que você chama de "amor" é um hormônio e é uma criação social

*Antes de tudo, vamos ler a reportagem "**O amor no laboratório**" (matéria retirada da revista Superinteressante – Bárbara Soalheiro – Outubro de 2003).*

Entenda o sentimento mais misterioso que existe. A tarefa pode parecer ingrata, mas há uma porção de cientistas empenhados em cumpri-la. Eles já mapearam parte do estrago que ele causa ao nosso cérebro e até encontraram um hormônio que seria um verdadeiro elixir do amor.

Quando Martin encontrou Robin pela primeira vez, sentiu uma atração tão forte que lhe parecia um enorme sacrifício ficar longe dela, mesmo que por apenas alguns minutos. Foi recíproco. Robin mudou toda a hierarquia de suas prioridades: tudo o que lhe parecia importantíssimo tornou-se banal. O único assunto que lhe interessava passou a ser Martin. Ela engravidou logo depois da primeira relação sexual e ele se empenhou brilhantemente em ajudá-la a cuidar da família. Hoje, passados alguns anos, os dois ainda estão juntos. E qualquer um que os conheça de perto tem absoluta certeza de que eles nem concebem a ideia de viver separados. Podemos

afirmar que Martin e Robin se amam.

Robin e Martin são ratos. Sem ofensa. Os dois são arganazes-do-campo, um simpático roedor do centro-oeste americano. Eles pertencem a uma das espécies mais românticas do mundo, uma das poucas nas quais há monogamia e macho e fêmea criam juntos seus filhotes (95% dos mamíferos têm hábitos bem mais promíscuos). Robin e Martin podem não ser um casal tão famoso quanto Romeu e Julieta ou Brad Pitt e Jennifer Aniston, mas seu romantismo, que tem sido cuidadosamente estudado num laboratório da Universidade de Illinois, Estados Unidos, tem trazido grandes avanços para a ciência na tentativa de explicar o amor.

Por serem monogâmicos, os arganazes-do-campo são as cobaias perfeitas para os experimentos que vêm sendo desenvolvidos com um hormônio chamado ocitocina. Para os cientistas, a ocitocina é uma proteína produzida no sistema límbico cerebral – a estrutura do cérebro envolvida no processamento de sentimentos e sensações. Ela age especificamente na região que comanda o mecanismo de recompensa. Mas poderíamos simplificar a definição e dizer que a ocitocina é um "elixir do amor". Veja o caso de Martin e Robin. Os dois receberam injeções de ocitocina logo antes de se "apaixonarem" um pelo outro.

O elixir do amor

Até recentemente, quase todos os estudos sobre ocitocina se limitavam ao seu papel durante a fase de lactação, mostrando como ele é responsável pelo que normalmente vemos como o amor genuíno entre mães e filhos. O trabalho de parto e o toque do filhote nas glândulas mamárias da mãe estimulam a produção do hormônio no cérebro em vários mamíferos, inclusive em humanos. E, pelo jeito, é isso que faz com que as progenitoras se sintam conectadas a suas crias – o que é imprescindível para a sobrevivência delas. Em outras palavras, aquilo que chamamos de instinto maternal, que leva uma fêmea a proteger seus filhotes ainda que isso lhe custe a vida, é consequência desse detalhe químico.

O que pesquisas como as que envolvem Martin e Robin estão mostrando é que não é só a conexão entre mães e filhos que é facilitada pela liberação de ocitocina. Cientistas acreditam que o hormônio seja responsável por quase toda ligação social e formação de laços entre mamíferos. E não há razão para duvidar de que isso inclua o amor entre nós, humanos. "Tanto o amor quanto as ligações sociais servem para facilitar a reprodução, nos dar um senso de segurança e reduzir a ansiedade e o estresse", diz a neuroendocrinologista Sue Carter, dona de Robin e Martin. Isso quer dizer que, por menos romântico que possa parecer, o amor é um artifí-

“Faça aquilo que
você mais teme”

(Ralph Waldo Emerson)

cio da natureza para manter a espécie humana procriando.

Sue e seus colegas desvendaram nos últimos anos parte do mecanismo de funcionamento desse hormônio. Pelas suas pesquisas, a ocitocina não é liberada apenas durante o parto e a amamentação. Outras ocasiões induzem sua produção: calor, toque, carinho, cheiros agradáveis e... o orgasmo. Em outras palavras: pelo menos nos roedores, comportamentos típicos de casais enamorados – carícias e sexo – provocam a criação de laços muito semelhantes àqueles entre mães e filhos. É algo de que o senso comum já desconfiava muito antes de haver qualquer pesquisa sobre o assunto. Tanto que esses dois tipos tão diferentes de laços têm na maioria das línguas o mesmo nome: amor.

Os estudos de Sue trazem indícios de que nas relações humanas o objeto mais desejado sexualmente será também o alvo do sentimento de ligação mais forte. Em alguma medida, isso provaria que fazer sexo pode enfatizar a sensação de amor que temos por alguém – mais ainda se forem relações sexuais satisfatórias, já que a liberação de ocitocina parece estar ligada ao prazer. "Preferências por um parceiro podem se desenvolver depois de um período de coabitação sem atividade sexual. No entanto, as preferências ocorrem muito mais rapidamente quando um macho e uma fêmea mantêm rela-

ções sexuais", escreveu Sue, sem a menor poesia, como convém a um texto numa publicação científica. "A maior evidência do papel da ocitocina na formação de casais é simplesmente o fato de que, quando nós bloqueamos os receptores desse hormônio, os animais não conseguem formar casais", disse a cientista.

As pesquisas com roedores parecem explicar também por que buscamos tão incansavelmente o amor. O presidente do Instituto Americano de Saúde Mental, Tom Insel, estudou um parente próximo dos arganazes-do-campo, os arganazes-montanheses. Esses bichos têm uma diferença básica em relação aos seus românticos primos: eles não são nem um pouco dados à monogamia. Insel acha que descobriu a razão para as puladas de cerca. Ele percebeu que, nesses ratinhos infiéis, ao contrário do que acontece nos arganazes-do-campo, a ocitocina não tem ação numa área especial do cérebro: o centro de recompensa, responsável pela maior parte das sensações prazerosas do corpo. Essa área é ativada quando um sujeito come chocolate ou quando toma alguns tipos de droga, por exemplo, e nos faz ter vontade de repetir a experiência agradável. Assim, os comportamentos que estimulam a liberação da ocitocina são reconhecidos como prazerosos para os do campo, mas não afetam os montanheses.

Tudo indica que a maior parte dos humanos seja

“A voz da boceta
tende a sobrepujar
a voz da razão”

(D. Love)

parecida com os arganazes-do-campo nesse aspecto – nós também adoramos nos apaixonar. Mas, quando se trata de humanos, não dá para fazer afirmações definitivas. Os estudos sobre a ação do hormônio em gente ainda estão engatinhando. Em parte, porque não há tecnologia suficiente para investigar o cérebro humano sem esbarrar em barreiras éticas. "Não poderíamos bloquear os receptores de ocitocina em uma mulher prestes a dar à luz para descobrir se isso atrapalharia a formação de laços com o bebê", diz Sue. Da mesma forma, ninguém cogita fazer com gente o que Sue fez com ratinhos – cientistas não têm o direito de fazer o papel de Cupido injetando hormônios em pessoas. Mas algumas semelhanças entre o comportamento de humanos apaixonados com os ratos sob o efeito da ocitocina são difíceis de ignorar.

Cara de bobo

Lembre-se da última vez em que você ficou completamente apaixonado. Você não achou que as atividades normalmente insuportáveis – lavar louça, colocar o lixo para fora, estudar, trabalhar – tornaram-se toleráveis, até prazerosas? Você não parou de se irritar com os outros motoristas no trânsito e não perdeu a pressa descabida de chegar em cinco minutos a qualquer lugar? Outros sintomas: sorrir sem explicação, tratar as pessoas melhor, sentir-se feliz por pequenas coisas, ficar mais

saudável, mais bonito até. E, óbvio, a indefectível "cara de bobo".

Em um estudo com ratos, o neuroendocrinologista sueco Kerstin Uvnäs-Moberg descreveu as reações corporais das cobaias depois da injeção do hormônio. As mais comuns foram: calma, falta de estresse, maior tolerância a situações repetitivas e tediosas e maior disposição para interação social. Os estudos comprovaram que houve queda da pressão arterial dos ratos, liberação de doses de insulina natural e aumento da capacidade de cicatrização. Outra consequência percebida pelo cientista foi um efeito sedativo nos ratos que receberam doses de ocitocina. Talvez o mesmo efeito responsável pela cara de bobo.

A ocitocina parece explicar também uma ideia nunca comprovada, mas extremamente difundida: a de que mulheres amam mais que homens. As pesquisas usando animais provaram que, combinado com estrogênio (hormônio encontrado em ambos os sexos, mas bem mais comum nas fêmeas), os efeitos da ocitocina de diminuição da ansiedade e do estresse são enfatizados. Em compensação, a testosterona (que é mais abundante nos organismos masculinos) diminui os efeitos da proteína. A testosterona é responsável pelo instinto de "lutar ou fugir", uma reação comum diante do perigo. "Basicamente, isso significa que, diante do perigo, machos estão mais sujeitos à reação ins-

tintiva de revidar ao ataque ou correr dele", afirma a psiquiatra Rebecca Turner, da Universidade da Califórnia. Já as fêmeas, mais influenciadas pela ocitocina e pelos laços que ela constrói, agem de forma bem diferente. "Elas procuram por aqueles que amam, seja porque esses lhes passam segurança ou porque sentem que precisam de sua proteção."

Coisas da sua cabeça

Mas, se a liberação de ocitocina acontece por causa do toque, por que não nos apaixonamos pelo massagista? Por que ônibus lotados não são os lugares mais românticos da Terra? E por que é possível continuar apaixonado pela mesma pessoa ainda que ela viva a quilômetros de distância? Os estudos de Uvnäs-Moberg mostraram que a liberação de ocitocina pode estar condicionada a estados emocionais e imagens mentais. Mais que isso, os testes revelaram que a liberação sistemática do hormônio durante um período de alguns dias pode "fixar" os efeitos, transformando a sensação de amor em uma constante. O neuroendocrinologista sueco injetou ocitocina em roedores por cinco dias seguidos, deixando-os "apaixonados". No sexto, os efeitos apareciam sem a injeção do hormônio. O cientista acha que a mera lembrança das sensações agradáveis causadas pela ocitocina, ainda que na ausência dela, são suficientes para ativar o amor.

No livro "A general theory of love" ("Uma teoria

geral do amor", sem tradução brasileira), três psiquiatras da Universidade da Califórnia tentam explicar os mecanismos cerebrais do amor e dedicam um capítulo à memória humana. Eles demonstram que nossas referências sobre o amor são armazenadas em nossa memória "implícita" – a mesma que nos permite dirigir um carro sem nem nos darmos conta de todas as operações envolvidas no processo – e não na "explícita", onde ficam registradas lembranças conscientes. "Isso explica de que maneira as pessoas aprendem o gosto discriminatório que diz a elas quem devem amar", diz Richard Lannon, coautor do livro. Ou seja, características que tendemos a procurar nas pessoas ficam escondidas, alheias à consciência. É por isso que algumas pessoas se inclinam a escolher namorados sempre com os mesmos defeitos, por mais que saibam – racionalmente – o quanto devem evitar isso.

Para Lannon, a divisão dos três cérebros, feita em 1971 pelo neuroanatomista Paul MacLean, é o primeiro passo para entender por que a lógica racional não explica nossas preferências sobre parceiros românticos. MacLean dividiu o cérebro humano em três partes: reptiliano, límbico e neocórtex. Em linhas gerais, o primeiro é aquele presente em quase todos os animais, que meramente reage às situações de risco e armazena informações instintivas. É ele a única parte viva em um ser humano em estado vegetativo. O segundo é responsável

por nossas emoções e sentimentos. O terceiro, o neocórtex, é responsável pelo que chamamos de razão – dele dependem funções como escrever, falar, planejar e racionalizar. Isso não quer dizer que razão e emoção sejam a tal ponto distintas que podemos separá-las perfeitamente. Mas mostra por que algumas de nossas reações emocionais – e, principalmente, nossa capacidade de interação social – independem de nossas habilidades intelectuais.

O autismo, causado por um dano no sistema límbico, ou a síndrome de Asperger, algo como um autismo bem mais brando, seriam provas dessa divisão do cérebro. Pessoas que apresentam essas doenças podem ser brilhantes – vários grandes matemáticos sofrem de Asperger –, mas têm dificuldade de interagir. "A maior parte de nós entende que flores expressam romantismo, enquanto pirulitos são presentes para crianças, mesmo que não saiba explicar por que. Um autista não saberia qual dos dois escolher na hora de convidar uma garota para sair", escreveram os autores de "A general theory of love". Por outro lado, uma criança cega sabe como sorrir, mesmo que nunca tenha visto um sorriso em toda a sua vida, porque a sensação de alegria está armazenada no seu sistema límbico – e essa sensação faz com que determinados músculos sejam contraídos provocando um sorriso.

Apesar de os sentimentos terem origem no sistema

límbico, falar sobre eles é função do neocórtex. Isso explica por que nem sempre é fácil expressar em palavras aquilo que estamos sentindo e talvez seja o motivo pelo qual poetas sejam tão populares entre pessoas apaixonadas. "Poesia é a ponte entre os cérebros neocortical e límbico", diz Lannon.

Paixão nas estradas

A expressão "eu te amo do fundo do coração" não faz muito sentido. Não há nada no peito que provoque a sensação de amarmos alguém – embora haja indícios de que o músculo cardíaco produza pequenas quantidades de ocitocina, sabe-se lá para que. Mas a expressão, tão popular, encontra sua justificativa na sensação de aceleração do coração que está associada a qualquer paixão que se preze. As deliciosas reações corporais que sentimos por todo o corpo como resultados dos fenômenos cerebrais são as responsáveis pela sensação de que nossos sentimentos são verdadeiros.

Pense na pessoa por quem você está (ou esteve) apaixonado. Agora tente explicar os motivos pelos quais tem tanta certeza de que a ama (ou amou). Você possivelmente vai recorrer a exemplos sobre seu estado de espírito ou suas reações físicas na presença ou simples lembrança do ser amado. "Vem um frio na barriga toda vez que o vejo" ou "eu sinto uma alegria inexplicável ao fazer as atividades mais banais ao lado dela" são algu-

mas das explicações mais recorrentes na tentativa de provar que amamos alguém.

"Se imaginarmos uma emoção forte e depois tentarmos abstrair da consciência que temos dela todos os sentimentos dos seus sintomas corporais, veremos que nada resta", escreveu o filósofo inglês William James. "Tudo o que fica é um estado frio e neutro de percepção intelectual", afirmou. Por exemplo, o que chamamos medo nada mais é do que a aceleração cardíaca, as pernas enfraquecidas etc. E amor, na prática, não passa de uma condição física caracterizada pelo rosto ruborizado, o frio no estômago, o coração acelerado. O neurocirurgião português António Damásio vai além. Ele acha que a explicação de James "funciona bem para as primeiras emoções que sentimos na vida. Mas, como seres sociais, sabemos que muitas das nossas emoções só são desencadeadas após um processo de avaliação mental que é voluntário, e não automático", escreveu em sua obra "O erro de Descartes".

Indício disso é o fato de que pessoas cujas características físicas sejam distantes do padrão de beleza da sociedade em que vivem tendem a ter dificuldade para encontrar um parceiro romântico. Ou seja: é mais fácil se apaixonar por alguém que tenha características valorizadas em seu tempo e em sua cultura, uma prova de que o amor tem pelo menos um componente racional.

Sofrer por amor

Infelizmente, um dos subtemas mais presentes em discussões científicas ou não sobre o amor é o sofrimento que ele causa. Qualquer um que já tenha sido obrigado a se separar de alguém que ama – pela morte deste ou por um rompimento com o qual não concordava – sabe exatamente disso. Talvez sirva como consolo para os corações partidos saber que esse sofrimento não é exclusividade humana. Diante da perda, vários mamíferos apresentam duas fases de reação: "protesto" e "desespero". Na primeira, o sujeito se contorce, grita, chora, implora por uma nova chance (se, por sorte, você nunca experimentou algo assim, separe um cachorro recém-nascido de sua mãe e veja o que acontece). Já na segunda fase, a reação será muito parecida com a de pacientes em depressão: falta de vontade de interagir socialmente, perda de apetite, insônia e desinteresse por qualquer atividade.

"Uma separação pode afetar o corpo de tal forma que o rompimento de um relacionamento muitas vezes ocasiona doenças", diz o psiquiatra Thomas Lewis, outro dos autores de "A general theory of love".

Esses efeitos são sentidos em qualquer idade, mas muitas vezes causam danos permanentes em seres muito jovens. "Amor, ou a falta dele, pode mudar seu cérebro para o resto da vida", diz Lewis. "Nós costumá-

vamos acreditar que o sistema nervoso chegaria à maturidade seguindo apenas as instruções contidas no DNA", diz o psiquiatra. "Hoje sabemos que as experiências são cruciais para um desenvolvimento saudável do sistema nervoso", afirma. E o amor está com toda a certeza entre as mais significativas das experiências.

Afinal, para quê?

Mas será o amor realmente um tema para discussões e experiências científicas? Alguns cientistas têm a resposta na ponta da língua – e ela não é nem um pouco romântica. "O amor emana do cérebro e o cérebro é algo físico. Portanto o amor é tema para o discurso científico da mesma forma que pepinos ou eventos químicos", escreveram os autores de "A general theory of love". Eles ainda argumentam que é preciso entender os fenômenos para que eles façam sentido nas nossas vidas e para que a ignorância não traga consequências amargas. "Pessoas que não conhecem nem respeitam as leis da aceleração acabam quebrando ossos."

O problema agora é descobrir que métodos usar para chegar à verdadeira essência do amor. "A ciência opera a partir de uma premissa crua mas eficiente: para entender um mundo, pegue um pedaço dele. Acontece que o amor é indivisível", diz Lewis, mostrando o tamanho do problema. O psiquiatra acredita que ainda estamos longe de mapear todos os mistérios do amor

e – assim como Sue Carter e seus colegas empenhados nos estudos neurobiológicos sobre o tema – não consegue fazer previsão sobre quando será possível entender exatamente o que se passa pelo corpo humano que provoca a sensação mais festejada de todos os tempos. Enquanto isso, sigamos tentando entender o tema do jeito tradicional: a velha e boa tentativa e erro. Há quem jure que vale a pena.

Agora, vamos para outra matéria, de Carol Castro e Felipe van Deursen

Amor de farmácia: como a ciência está metendo o bedelho nos relacionamentos

Um remédio que chegou este ano às farmácias americanas é o novo passo da ciência na busca do amor eterno. E não é só. Especialistas acreditam que já é possível acabar com a traição. Para tudo isso, basta manipular os hormônios e genes certos.

Amor não é uma vontade incontrolável de ficar com seu amante o tempo todo. O nome disso é serotonina. Amor não relaxa o corpo, cria laços e deixa os apaixonados felizes. O nome disso é ocitocina. É dopamina. Biologicamente, paixão é só um jato de hormônios e neurotransmissores disparado pelo cérebro. E que viciam

quase como droga – as áreas de prazer e recompensa ativadas são as mesmas. Mas uma hora cansa. Quando a festa hormonal no cérebro acaba, o amor chega ao fim.

Com isso em mente, os neurocientistas Julian Savulescu e Anders Sandberg, da Universidade de Oxford, Reino Unido, iniciaram uma busca pela ciência do amor eterno. Primeiro, eles analisaram dados de divórcio nos Estados Unidos e viram que, todo ano, quase um milhão de casais se divorciam no país – em média, 16 anos depois do casamento. Esse tempo de duração não é à toa, segundo os cientistas. Há milhares de anos, o cérebro criou artimanhas químicas para atrair casais, a fim de estimular a reprodução da espécie. Só que, milhares de anos atrás, os humanos viviam cerca de 25, 30 anos. Ou seja, eles passavam, no máximo, por volta de 15 primaveras juntos com alguém. Justamente como a média de duração dos casamentos hoje nos EUA (e também no Brasil, segundo o IBGE).

Ou seja, do ponto de vista evolutivo, não é que os relacionamentos estejam, necessariamente, durando menos. É que estamos vivendo mais. "Nosso cérebro evoluiu há milhares de anos para lidar com relações e problemas que faziam sentido naquele ambiente, em pequenas comunidades de caça e coleta. É um sistema primitivo, com limitações", diz Brian Earp, psicólogo e professor da Universidade de Oxford, que integra a

equipe de Savulescu e Sandberg. Segundo eles, até hoje nosso corpo segue essa regra. A culpa dos casamentos durarem pouco, portanto, é dos hormônios e neurotransmissores. Ou melhor, da falta deles. Afinal, são eles que acionam o sistema de recompensa do cérebro e desencadeiam a sensação de prazer e felicidade do amor correspondido.

Mas, se depender desse grupo de cientistas, isso vai mudar. A ideia deles é incentivar a produção de remédios que supram a escassez dessas substâncias. Para isso, estudam o papel delas no amor, a fim de descobrir como sua falta atrapalha os relacionamentos e como seria benéfico aumentar de novo suas doses no corpo. Porém, enquanto eles cuidam da parte teórica, outro grupo já pôs as ideias em prática. O remédio do amor vem em um recipiente de 7,5 ml, com conta-gotas, ou sob a forma de spray nasal. A ocitocina está no ar.

Hormônio da paz

O sistema límbico do cérebro, responsável pelas sensações e sentimentos, produz ocitocina naturalmente, seja em um abraço, seja na hora do orgasmo, amamentação ou durante o parto, estimulando as contrações uterinas. Ela aparece ainda como a substância química responsável pelo sentimento de conexão entre as pessoas. Um estudo da Universidade de Bar-Ilan, de Israel, acompanhou 60 casais e mediu o nível do hormônio no

sangue deles. Meses antes de terminar o relacionamento, eles mostravam uma queda na quantidade de ocitocina.

Em 2010,o psiquiatra americano Bryan Post decidiu sintetizar e engarrafar o hormônio, batizando-o de Oxytocin Factor. "Ao longo da minha profissão, vi pessoas tomando remédios para depressão que nem sempre funcionavam. Quando comecei as pesquisas com ocitocina, sabia que poderia ser valioso", diz. E os riscos? "Não é tóxica, não faz mal e não vira um vício, já que não desperta uma vontade contínua de uso", diz a neuroendocrinologista e especialista em monogamia Sue Carter. "Mas eu não aconselharia o uso. Faltam estudos." A ABC Nutriceutical, empresa de Bryan Post que fabrica o produto, cita alguns efeitos colaterais, como alergia, dor de cabeça, convulsão e náuseas. Mas nem 1% dos usuários relatou problemas. Ele já pode ser comprado em farmácias nos EUA e custa cerca de R$ 120.

O remédio não restaura a paixão. Nem chega perto disso. Mas proporciona uma forte sessão de relaxamento. E isso pode ajudar nos momentos mais tensos de uma relação. Com duas borrifadas no nariz ou seis gotas debaixo da língua, o hormônio corre pelo sistema sanguíneo e aos poucos entra no sistema nervoso central, reduzindo o nível de cortisol (hormônio do estresse) no sangue. Aí é só calmaria.

Em busca do amor eterno

Se Post se contenta com esses resultados, a turma de Oxford quer buscar tratamentos capazes de prolongar a festa do amor eterno. O plano é intensificar os efeitos dessas substâncias no corpo. Além da ocitocina, uma das peças-chave é a dopamina, neurotransmissor que dá a sensação de prazer e bem-estar. "Ainda precisamos descobrir como fazer uma droga que acerte em cheio o alvo, que ajude mesmo a contribuir na sensação de vínculo", diz Earp. Um remédio assim precisa combinar o efeito calmante da ocitocina sintética com a euforia da dopamina. Aí teríamos algo que realmente emula a sensação de estar apaixonado.

Até a infidelidade está sob a mira da ciência. Segundo pesquisas, um gene ligado à recepção de neurotransmissores de vasopressina pode dizer se alguém é fiel ou não. Você não resiste à tentação, pula a cerca, mas quer parar? Por que não curar esse problema? Em ratos, pelo menos, deu certo. Em um estudo da Universidade Emory, EUA, os cientistas separaram animais da mesma espécie: promíscuos de um lado, monogâmicos de outro. Depois, colocaram os genes fiéis no DNA dos ratos mais malandros. Funcionou. Eles passaram mais tempo com a parceira do que na gaiola de estranhas. Fique esperto, Ricardão. A equipe de Brian Earp não descarta essa solução para humanos.

“Quantas coisas perdemos por medo de perder”

(Paulo Coelho)

Mas ainda não há data para esses tratamentos virarem realidade. Mesmo na teoria científica, o assunto ainda é escasso. A pesquisa dos americanos é uma das primeiras a pensar em drogas voltadas para prolongar os relacionamentos. "A pergunta é: o que vai ser possível nos próximos dez anos? Não sei prever, mas acho que já vamos ter avançado bastante nesse assunto", diz Earp.

Talvez a pergunta seja outra: até onde o amor eterno é bom? Como ficariam os sambas, os romances, os filmes? Se não houvesse traição, não existiria Odair José nem Beatles. O jovem Werther, de Goethe, não teria tantos sofrimentos. Toda a arte seria outra. E o aprendizado de cada pé na bunda? Sem contar os possíveis riscos. Desde a criação das drogas da felicidade, ficou mais fácil se encaixar em uma doença mental: ansiedade, bipolaridade, déficit de atenção, hiperatividade. Quase 10% dos americanos com mais de seis anos tomam algum tipo de antidepressivo. As drogas do amor talvez entrem nesta mesma onda. Até a ideia de distribuição proposta pela equipe da Universidade de Oxford é parecida: no futuro, com a evolução da droga, ela não deve ser distribuída sem critério, mas apenas com receitas de psiquiatra. A dor de cotovelo, finalmente, teria outro tratamento. Além daquele outro, infalível, mesmo que tantas vezes demorado: o tempo.

Eu sei o que você deve estar pensando após ter lido essas matérias: "Eu pensei que era um cupido, que era 'Deus', que era uma força transcendental e celeste". Não, seu animal, são hormônios e neurotransmissores. E ninguém está dizendo isso. Por quê? Porque existe uma indústria bilionária por trás disso, que ganha dinheiro em cima de neorromânticos imbecis como você, e porque as pessoas não gostam da verdade, elas gostam de ilusões. Ilusões são gostosas e lindas, enquanto as verdades são insuportáveis e geralmente trágicas. É ótimo dormir à noite sabendo que algum dia alguém não vai conseguir defecar sem pensar em você. É ótimo para o seu ego, seu ego adora a necessidade de ser almejado, "amado" e idolatrado. Isso é o oxigênio do seu ego.

"Mas, Eduardo, por que você é contra o amor? Por que você é contra a paixão? Apesar de ser uma mentira, é tão bonito..."

Porque as pessoas se entopem de antidepressivos e ansiolíticos porque são traídas e largadas por maridos ou mulheres pelo simples fato de acreditarem em cre-

tinices como amor eterno. Homens tiram suas próprias vidas porque suas amadas lhes meteram um épico pé na bunda. Essa crença é extremamente perigosa e não criou nada a não ser "pseudofelicidade momentânea" (é uma falsa felicidade, após a ocitocina e os neurotransmissores pararem de ser liberados, a pessoa volta à sua vidinha pacata), decepções, divórcios, drama e caras como Lindemberg Alves, que manteve sua namorada Eloá Cristina de apenas 15 anos de idade em mais de 100 horas de cárcere privado e depois a matou com um tiro na cabeça. Tudo isso foi feito pelo que as pessoas chamam de "amor".

"Mas, Eduardo, não importa que seja um hormônio, eu sinto isso e, se sinto isso, então é real!"

Bem, um esquizofrênico concordaria totalmente com você, principalmente quando ele tem um surto e não tem consciência da sua doença mental e vê anjos, demônios e pessoas que não existem. E tem mais, além disso eles veem e observam detalhes explícitos dessas figuras. Segundo a psiquiatria, os esquizofrênicos sentem até o cheiro e

“Todo os homens morrem mas nem todos os homens vivem”

(William Wallace)

o odor dessas criaturas, de tão reais que lhes parecem, e você sentir não quer dizer que seja real. É o seu cérebro, ego, neurotransmissores e hormônios criando sensações em você, em suma, é uma droga, isso explica a alteração. Entupa-se de substâncias alucinógenas como chá de cogumelo e LSD e terá uma "conexão com Deus". Isso não quer dizer que você encontrou Deus, e sim que você estava tendo alucinações porque foi exatamente isso que você ingeriu,um alucinógeno.

Algumas substâncias que criam a paixão ou o "amor" são parecidas com os narcóticos, o que explica de certa forma a oscilação entre sentimentos contraditórios como euforia e depressão, característica comum a drogados e apaixonados. Mas, como toda droga, com o passar do tempo o organismo vai se acostumar e adquirir resistência a essas substâncias, precisando de doses cada vez maiores para provocar o mesmo frenesi do início da paixão. Após três ou quatro anos, o delírio da paixão já se esvaeceu por completo. Não é à toa que no direito penal existem atenuantes quando alguém comete um crime e estava apaixonado. É o crime passional, um crime motivado pela paixão.

“Eduardo, você está falando besteira: meus pais são casados há mais de 30 anos e meus avós estão casados há mais de 60 anos e se amam...”

Seus pais ou avós que são casados há mais de 30 ou 60 anos só estão juntos porque não carregam elementos de paixão neorromântica em seus relacionamentos. O seu pai ou o seu avô não acorda de manhã e traça sua mãe ou avó três vezes por dia, muito menos fica dando flores e namorando ela o tempo todo. Por quê? Porque ninguém aguenta viver assim por muito tempo. Além de ser enjoativo, entediante e a ocitocina ter ido embora há muito tempo, essa dinâmica é baseada em codependência.

Casamento é companheirismo, vocês se tornam amigos que transam, vocês são companheiros que buscam criar filhos, netos e têm objetivos financeiros e econômicos para dar uma vida mais confortável para vocês próprios e para eles. Resumindo: um homem e uma mulher casados são “amigos que transam”. Há uma

quantidade infindável de divórcios por existirem pessoas que não conseguem aceitar que o "amor" (na verdade a ocitocina) acaba, e que o casamento é somente isso. Não condeno o casamento, só estou elucidando que muitas pessoas se decepcionam porque "o amor não dura para sempre".

Todos os contos de fada e livros de romance falam do amor que o príncipe e a princesa encantada sentem um pelo outro, mas nenhum desses livros conta a história deles 40 anos depois, quando a princesa já está velha, gorda e feia. Muito menos do príncipe, que está com uma enorme pança de cerveja e seu hobby favorito é ficar assistindo ao campeonato brasileiro no domingo à tarde.

"Certo, Eduardo, e o 'amor' que os meus pais sentem por mim?"

Um estudo realizado por Ruth Feldman, da Universidade Bar-Ilan em Israel, e publicado na Biological Psychiatry, comprovou que a ocitocina, ou oxitocina, é mais uma vez responsável pelo "amor" entre pais e filhos. O estudo reuniu 35 pais e seus bebês, todos com cinco meses de idade, em um teste cego realizado em

“As paixões humanas não passam dos meios que a natureza utiliza para atingir os seus fins”

(Marques de Sade)

duas visitas. Em uma, os adultos receberam uma solução com ocitocina via spray nasal. Na seguinte, aspiraram soro fisiológico, que não provoca efeito. Cerca de 40 minutos depois disso, cada pai seguiu para uma sala para passar alguns instantes brincando com seus filhos. Quando receberam ocitocina, os pais brincaram e interagiram mais com seus bebês. "Após a administração de ocitocina, alguns comportamentos-chave paternos, incluindo carícias do pai e reciprocidade social, aumentaram", revela Feldman. Segundo Pedro Saddi (clínico endocrinologista da Universidade Federal Paulista – Unifesp), o estudo trouxe outro resultado interessante: mesmo sem qualquer contato com o spray com ocitocina, os níveis do hormônio, medidos em exames de saliva, também aumentaram nas crianças quando os pais aspiraram a substância. Uma hipótese para isso, segundo Saddi, é que, ao estimular o pai a brincar e a interagir mais, a sensação de prazer provocada no filho tenha estimulado a produção natural de ocitocina.

(**Link da pesquisa**)

“Ok, Eduardo, mas uma parte de mim quer acreditar que tudo isso seja mentira...”

Bem, você acabou de confessar que existe uma parte de você que quer acreditar em uma mentira. Isso é o seu ego que quer dormir a noite feliz, sonhando com devaneios e projeções, almejando um dia ser “amado”. Trabalhe-o ou se suicide.

“Se o amor não existe e a monogamia não é natural, eu posso trair a minha namorada ou esposa?”

A verdade é que hoje em dia você não precisa namorar ou casar para ficar com uma menina ou transar loucamente. A quantidade de mulheres que querem fazer sexo casual é enorme. Mas a resposta é não! Se você está num relacionamento monogâmico vocês combinaram e prometeram exclusividade um ao outro, você não pode trair a sua namorada, pois vocês FIRMARAM UM CONTRATO DE EXCLUSIVIDADE. Se a sua vontade e a

dela de ficar com outras pessoas é incontrolável, a atitude correta seria propor a ela o poliamor, um relacionamento aberto, um swing ou até mesmo um ménage. A verdade é que você sempre terá vontade de pegar outras mulheres e ela também sempre sentirá atração por outros caras, então estaria tudo certo dessa forma. Se você duvida de mim, eu te faço uma pergunta: toda vez que você se masturba você pensa na sua namorada? É CLARO QUE NÃO ! Por que você acredita que ela só se masturba pensando em você, seu animal?

Outra visão de "amor", o amor nas religiões

Não gosto de misturar o meu trabalho com religião e não vou, mas com certeza algumas pessoas vão dizer: "mas, Eduardo, e o amor que as religiões dizem que existe?" Bem, é importante enfatizar que em religiões como o cristianismo, o budismo, o taoísmo e outras o amor não é um sentimento. Segundo essas religiões, quando você ama, você não ama Fulano e odeia Sicrano. Você ama absolutamente tudo e todos porque todos somos uma unidade, logo nessas religiões o amor não é um sentimento e sim um estado de consciência. É por isso que Jesus Cristo e Buda diziam que você deveria amar até os seus inimigos, mas isso é outra visão. Não

estou afirmando-a ou negando-a, isso eu deixo com você e com suas crenças pessoais, que são iguais a um cu, cada um tem o seu. Mas era algo que precisava ser citado nesta obra.

A depressão e o desalento do apaixonado

Se existe um filme que ilustra a paixão humana, a depressão e o completo esgoto que um homem pode se tornar devido ao fim de um relacionamento amoroso ou platônico, esse filme é "500 days of Summer" ("500 dias com ela", em português; e por questões legais não coloquei a foto da capa do filme neste livro). "500 days of Summer" é totalmente o oposto de comédias românticas em que os personagens vivem em um mundo de devaneios e fantasias. Ao contrário, o filme mostra a face nua e crua dos relacionamentos, a essência do sofrimento nesse departamento. Sofremos porque não temos uma pessoa ao nosso lado, depois sofremos porque tememos perder essa pessoa e no final sofremos porque temos, mas não queremos mais ter. O filme é um soco na cara dos idealizadores e pessoas que vivem num mundo cercado de pôneis, arco-íris cor-de-rosa e duendes azuis.

O filme conta a história de Tom Hansen, um jovem

romântica que trabalha em uma empresa de fazer cartões de datas comemorativas. Tom vive sua vida medíocre e ordinária acreditando que tudo irá mudar quando encontrar a mulher especial que vai mudar a sua vida. Um dia a sua autoprofecia acontece e ele encontra Summer Finn, uma mulher que começa a trabalhar na sua empresa e que o arrebata e faz o seu senso de realidade surtar. Em suma, Tom se apaixona e o resto eu não vou contarporque eu acredito que todos os homens devem assistir esse filme até o final porque ele é simplesmente fantástico e ilustra como o nosso ego nos engana..

A coragem de ser você mesmo

Monogamia, amizade colorida, poliamor, swing, ménage. São tantas as formas de você viver a sua sexualidade e a sua libido que eu poderia escrever 200 páginas sobre isso. Mas não vou, criarei um programa só sobre relacionamentos, aprofundando este tema. Eu quero que você tenha em mente que, independentemente da forma como observa um desejo sexual seu, você tem que aceitá-lo. Porque é quem realmente você é.

Feminismo X masculinismo

Feminismo e masculinismo, a eterna guerra entre

os sexos. A grande questão é se um homem alfa é masculinista ou feminista? Mulheres ganham menos que homens em empresas e isso não está certo; em separações judiciais, a criança sempre fica sob a guarda da mãe e ela nunca é submetida a exames psicológicos; mulheres têm direito a tirar licença-maternidade por quatro meses para criar seus filhos e os homens, que também ouvem o choro da criança maldita, não têm esse direito (talvez você vá fazer algum comentário imbecil, como: "porque ela é mãe, né, Eduardo, e ela tem que amamentar a criança").

Nos países escandinavos, por exemplo, as mulheres e os homens tiram licenças para criar e cuidar dos seus filhos recém-nascidos/pequenos e isso é garantido pelo estado. Lá, pessoas de ambos os sexos têm direitos iguais e deveres iguais, assim como servir no exército. Mulheres deveriam servir no exército, assim como os homens deveriam ajudar no gerenciamento do lar. O patriarcado dividiu os homens em provedores e as mulheres em submissas e esse sistema cretino machista deve ser destruído. Um homem alfa deve defender o masculinismo se ele prega a igualdade e o feminismo se ele também prega a igualdade,somos todos iguais, PONTO FINAL!

Você diz que mulher não gosta de dinheiro, mas sim da sensação que o dinheiro traz para elas, que é de segurança. Mas vejo várias mulheres se jogando em cima de caras ricos e com ferraris, isso não faz sentido.

As mulheres não gostam do dinheiro, elas gostam da sensação que o dinheiro traz para elas, que é de segurança. A maior prova disso é só você chegar numa mulher e dizer: "moro numa mansão de 15 milhões de reais e tenho uma ferrari..." Ela vai rir da sua cara e achar você um tremendo perdedor, babaca, macho beta. Por quê? Porque você tentou ganhar a aprovação dela (demonstrou ser inseguro e que ela é o prêmio) e um homem alfa nunca faria uma coisa tão patética como essa. Em contrapartida, se ela perceber ou se você subcomunicar sutilmente que tem esses itens, sem parecer que está se exibindo, ela vai sentir atração por você.

Mulher gosta de caras bombados?

Se você tiver um corpo legal, elas vão dar sinais mostrando interesse em você. É um mero convite para você abordá-las e se aproximar, mas isso não garante que você vai pegá-las; se você abrir a boca e fizer cagadas, você já era. Porém devo alertá-lo que em ambientes como micaretas, festas ou carnaval (onde o jogo é extremamente direto) acontece o chamado Jogo Caveman, em que você chega e já pega a mulher logo de cara, usando somente olhares, expressões faciais sexuais e linguagem corporal.

Missões deste capítulo

- Assista ao filme “500 dias com ela” e veja se você reconhece algumas cenas do filme na sua história de vida.
- Leia o livro “O mito da monogamia”, de David Barash e Judith Eve Lipton.
- Pegue um pedaço de papel e faça uma análise de como está sendo a sua vida sexual. Você a está vivendo livremente? Ou está vivendo a vida sexual que o papa ou o seu pastor mandou você viver?

Capítulo 9 -

Perguntas frequentes

Quanto tempo vai levar para eu ficar bom na sedução?

Isso é relativo, há caras que ficam bons em meses, outros demoram anos. O importante é você não parar de praticar uma semana sequer e entender que existe a homeostase. É importante observar onde você está pecando/falhando e trabalhar até isso deixar de ser uma limitação.

Moro numa cidade pequena e não tenho condições de me mudar. Não tem nenhuma maneira de me tornar um grande sedutor morando nessa cidade?

Já falei sobre isso no meu site, mas vou responder a sua pergunta novamente: "Não, não há. Você se fodeu. Cidades pequenas só são boas para criar os filhos e para aposentados, evacue-a imediatamente".

Estou de quatro por uma mulher do meu trabalho, mas ela é filha de uma das donas da empresa. O que devo fazer?

Se fosse outra colega de trabalho já seria uma imensa cagada. Sendo a filha da sua chefe, é uma cagada extrema. Isso pode fazer você ascender profissionalmente ou foder sua vida profissional para sempre. Eu recomendo que você esqueça essa mulher.

Quais são as mulheres mais fáceis do mundo?

Primeiro vamos corrigir essa pergunta. Não existem

mulheres “fáceis” ou “difíceis”. Existem mulheres que vivem a sua sexualidade e mulheres que não vivem a sua sexualidade. É muito simples. Definitivamente os países onde é mais fácil transar são Estados Unidos, Austrália, País de Gales, Escócia, Leste Europeu e Escandinávia

É importante lembrar que mulheres de cidades grandes têm uma ótica sobre sexualidade bem diferente das mulheres de cidades pequenas. Isso é algo universal, pessoas de cidades pequenas estão muito presas à autoimagem delas, às suas reputações e o que as outras pessoas dirão dos seus atos e comportamentos. Coisa que não acontece em cidades com milhões de habitantes onde as pessoas estão pouco se fodendo para a vida alheia.

Também é importante lembrar que uma mulher de outro país ou de outra cidade quando viaja costuma curtir e transar loucamente porque ela vai embora e não vai se “queimar” naquela cidade ou país porque logo ela estará de volta a sua terra natal (o mesmo se aplica a intercambistas).

Minha linguagem corporal é péssima. Se fizer abdominais eu a consertarei?

Pouco provável, faça pilates ou RPG

E academia para problemas posturais?

Ajuda, mas o ideal seria um treinamento funcional como pilates ou RPG, que trabalhe exatamente a sua postura. Fiz RPG mas prefiro pilates, acho incrivelmente melhor, mas é gosto e ambos funcionam.

Quando encontro uma mulher bonita, eu me esqueço de respirar e começo a suar frio. Como fazer isso desaparecer?

Basicamente você tem apneia. Sua respiração para involuntariamente. Você precisa praticar exercícios de respiração, meditação e se expor a situações sociais o máximo possível para que isso desapareça. Isso é pura ansiedade.

Descobri que meu amigo foi corno, devo contar pra ele?

Não, seu amigo provavelmente deve estar sob o efeito da ocitocina, ou seja, o cara está drogado. Não diga, não mostre provas diretamente(faça isso indiretamente) e tire o seu da reta. A melhor forma de fazer isso é criar uma conta fake de e-mail ou em uma rede social e enviar as fotos para ele. O importante é ele não saber que foi você quem contou ou mostrou o vídeo ou as fotos. Já perdi vários "amigos" em situações como essa. A razão é uma só, a voz da boceta sempre tende a sobrepujar a voz da razão.

“Um homem alfa
de verdade
compreende e
aceita a natureza
sexual das mulheres”

(Eduardo Moltisanti)

Você fala tanto da poligamia, você quer destruir a família brasileira?

Como posso querer destruir algo que está se destruindo sozinho? As famílias estão se afundando em tristeza, amargura e divórcios. É só você ir a um cartório e ver o número de divórcios. Respondendo a pergunta de forma mais direta: Não, eu não quero destruir a família, eu simplesmente luto pelo direito dos homens terem quantas mulheres e "esposas" quiserem; e que as mulheres tenham quantos homens ou "maridos" elas quiserem. Quem é o estado para dizer como e com quem você deve viver entre quatro paredes? Ora ora, mas que cretinice é essa ?

Você terá uma relação monogâmica um dia?

Dizem que um dia o homem sente a necessidade de ter uma única mulher. Talvez seja verdade, mas eu não sei. Você aguentaria comer uma única refeição o resto da sua vida? Imagine que filé ao molho madeira seja sua refeição favorita e eu o condenasse a comer esse prato o resto da sua vida? Como você se sentiria? Comer a mesma mulher o resto da vida é a exata mesma coisa.

O patriarcado dividiu os humanos em mulheres e homens, mas existem andróginos, transexuais, homens presos em corpos de mulher e vice-versa. Se você é contra o patriarcado, como pode ensinar "sedução" e

dizer que todo homem tem vontade de comer mulheres lindas?

Eu só me dirijo aos homens que digitaram no google e no youtube: como conquistar mulheres; como pegar mulheres; como foder mulheres. Os outros homens não são o meu público e não me interessam.

Devo dar presentes para a minha namorada?

No aniversário dela, no dia dos namorados, na Páscoa e no Natal (se vocês forem cristãos).

Quando devo ser romântico com uma mulher?

Quando ela merecer e vocês já estiverem em um relacionamento sério, nunca antes, e isso deve ser feito bem de vez em quando. Existem datas em que você deve ser mais atencioso: no dia dos namorados (embora eu odeie essa merda dessa data), no aniversário dela, dentre outras. Mas isso deve ser feito de forma extremamente rara. É importante enfatizar que é melhor pecar por falta de romantismo do que por excesso.

Mulher gosta de caras bonzinhos e românticos?

Não, eles são previsíveis e insípidos. Isso não quer dizer que você precisa ser um canalha, você pode misturar os traços do cara legal e do canalha/cafajeste.

Mulher gosta de canalhas?

Racionalmente elas dizem que não. Quem em sã

consciência diria que gosta de um cara que as trata que nem lixo? Mas, quando eles aparecem, elas abrem as pernas.

O que você tem a dizer sobre os canalhas e sobre os bonzinhos?

É como um time de futebol: os machos alfas são os jogadores principais e os bonzinhos romântiCUS são os reservas. OBS: Essa frase não é de minha autoria.

Devo pagar a conta para a minha namorada?

Você é banco ou pai dela? Definitivamente, não. Se você tem dinheiro e ela não, vocês devem fazer programas próximos do orçamento dela. No aniversário ou dia dos namorados, você pode levá-la a um programa mais sofisticado, mas será uma gentileza, não uma obrigação.

Devo abrir a porta para a minha namorada? Quando?

Você é um cavaleiro medieval que vai "cortejar" sua namorada? Lembre-se que o amor romântico e o amor cortês foram construções sociais. Abra uma vez ou outra na vida pra tirar um sarro e fazer uma palhaçada, mas não faça disso um hábito.

Entender que a ocitocina é um hormônio que promove a bioquímica da "paixão e do amor" faz com que você não se apaixone?

Não, você sempre irá se apaixonar, faz parte da

natureza humana. A função de compreender que existe a ocitocina e os neurotransmissores é para que você entenda que está sob o efeito de uma droga, você está drogado.

Qual foi a abordagem mais insana que você já fez?

Eu virei pra ela e disse: "Gostei de você, vou te matar por último..." Funcionou porque eu mantive o mindset correto. É o que eu digo: não é o que você fala, é como você fala, 93% da linguagem é não verbal.

Minha namorada quer que eu coma o cu dela, mas estou relutante, não gosto de comer cus. O que devo fazer?

É uma fantasia dela. Se você não comer o cu dela, ela vai arranjar alguém que o coma. Coma logo o cu dela.

Eu estava em um relacionamento assumidamente monogâmico e fui traído. Devo perdoá-la?

Não, confiança é que nem cristal, se quebrou jogue no lixo. Se você voltar com ela, você se tornará um louco psicopata que desconfiará sempre dela, já vi milhares de caras passarem por isso. O cristal quebrou, game over. Parta para outra ou proponha um relacionamento aberto ou o poliamor.

Minha namorada está mudando de cidade, devemos terminar?

O elemento principal de um relacionamento é a

presença. Se vocês namorarem a distância e não se verem toda semana, vocês provavelmente serão cornos intermunicipais, interestaduais ou internacionais. Isso só se aplica a longas distâncias, ao contrário continue o namoro normalmente.

Tenho vontade de pegar outras mulheres. Apesar disso, não posso reclamar da minha esposa/namorada, ela é muito inteligente, gata e atenciosa. O que fazer?

Leia inteiro o capítulo sobre relacionamentos, você deve ter pulado. Mas já adianto que existem outros modelos de relacionamentos e você pode mudar a estrutura do seu.

Estou gostando de uma mulher, mas ela só tem amigos homens. O que devo fazer?

Bem, aí entra uma questão de ciúme e posse, é o seu ego. Você acha que não se sentiria confortável namorando uma mulher que tem muitos amigos e colegas homens? Não namore. Mas aconselho você a pelo menos experimentar para ver como é, quem sabe funcione e você consiga acabar com o seu ciúme doentio?

Peguei uma mulher que tem namorado, estou gostando dela e queria ter um relacionamento monogâmico com ela, mas não consigo respeitá-la, vejo-a como uma puta pelo fato de ela o ter traído comigo. O que devo fazer?

A monogamia não é natural e ela não é uma puta,

ela só estava com um bosta e conheceu um neoalfa como você, mas tudo bem... No seu caso, eu preciso dizer que todo relacionamento precisa ter três elementos: honestidade, respeito e confiança. Se não conseguir confiar na mulher que está ao seu lado, você nunca conseguirá ficar ao lado dela; se não conseguir respeitar a mulher que está ao seu lado, você não conseguirá ficar com ela; e se não conseguir ser honesto com ela, também não conseguirá ficar com ela.

Qual o seu objetivo com o jogo alfa?

Disseminar meu método e meus ideais nos quatro cantos do mundo, levando todos os sites pornôs da internet à falência, risos.

Capítulo 10 -

O fim do medo

Estamos chegando no final desta obra. Algo que eu preciso enfatizar é que agora você tem todas as ferramentas para ter sucesso com as mulheres e se tornar um sedutor, agora se você almeja se tornar um sedutor extremamente fodido e acima da média eu te recomendo meus outros cursos no formato de video aonde eu te dou uma quantidade absurda de material inédito e exclusivo nunca antes visto no Brasil., seria a pincelada final, todos tem extrema importância para você se tornar um homem que compreende essa matrix imbecil em que vivemos e para que você compreenda tudo o que eu disse nesse livro com uma profundidade absurda e internalize todos esses conceitos.

Talvez você tenha levado um grande soco na cara ao se deparar com o conteúdo contido neste livro ou talvez algumas coisas da vastidão do conteúdo que esta aqui nesse livro já era conhecido por você por ter visto meus textos no meu site ou no meu canal no youtube, definitivamente não importa a qual dos dois cenários você pertence. O que importa é A AÇÃO. De nada valeu você ler esse livro inteiro se você não aplicou todos os meus ensinamentos.

Aprender não é obter conhecimento, se você leu o meu livro e comprou todos os meus programas e não aplicou os os meus ensinamento (não mudando o seu comportamento/ações) desculpe, mas você não aprendeu. Você simplesmente desperdiçou o meu tempo, o

seu tempo e o seu dinheiro em um material que não terá utilidade nenhuma na sua vida pelo simples fato de você não ter persistido no caminho.

Se tornar um sedutor para alguns caras é uma questão de meses, eles já sabem se comunicar bem, eles tem uma linguagem corporal boa porque são atletas, e já tem um circulo social enorme mas muitos de vocês que estão lendo esse livro terão que começar do zero, absolutamente do zero e vão ter que se TRANSFORMAR , terão que se tornar uma nova pessoa, porque ? porque não existe mudança sem transformação.

O fim do medo

O ser humano é extremamente preso ao seu ego e se preocupa demasiadamente como ele é visto pela sociedade, você com certeza não é diferente disso. Como você acha que foi a reação quando eu contei para minhas amigas que eu tinha montado uma empresa de sedução ? você acha que elas bateram palmas e fizeram uma festa para mim? Como você acha que foi a reação da minha mãe quando eu disse que tinha criado uma empresa de dinâmicas sociais e que ensinaria homens a seduzirem mulheres, trabalharem sua masculinidade e suas vidas, você acha que ela saiu correndo para o quarto dela para pegar o telefone para contar para todas as amigas delas como o filho dela era incrível e altruis-

ta? Como você acha que o pai da menina reagiria se soubesse que eu tenho uma empresa de sedução? Como é que você acha que é quando eu saio em uma boate/bar e as pessoas me reconhecem pois me viram na internet?

Eu não tenho o status de um advogado, médico, jogador de futebol, artista famoso ou político e a sedução não é tão rentável quando você imagina, a grande questão é...: porque você acha que eu continuo com o meu trabalho a cada dia com mais e mais intensidade ? Porque eu sou um louco com acefalia e retardado mental ? Não, porque desde que eu criei o jogo alfa eu nunca me senti tão fiel aos meus princípios e aos meus ideais. E a cada dia que eu vou dormir eu durmo sabendo que eu estou mudando vida de milhões de homens em todo território nacional pois os meus pilares de realidade são internos, não externos. Eu simplesmente parei de me importar com o que as pessoa pensam ou acham de mim e isso me trouxe uma felicidade indescritível.

Havia uma insegurança em você antes de ler esse livro, você estava perdido com tantos métodos propostos por indivíduos que se auto-proclamavam “sedutores”, perdido com tanto conteúdo, e dicas ridiculas e imbecis que estão na internet, agora você não está mais perdido, você sabe o que fazer. Você tem um caminho, agora entra a razão deste capítulo que é o medo. O medo da incerte-

za, o medo do desconhecido, o medo de ser reprovado, o medo de sofrer humilhações, o medo de rirem de você. Talvez uma outra mulher vai rir de você se você abordá-la de um jeito realmente escroto, um jeito que até eu mesmo lhe condenaria e te daria de brinde um soco na cara mas a verdade é que essas projeções dificilmente vão se concretizar se você tiver realmente lido e feito tudo o que eu pedi neste livro. Mas o que irá REALMENTE se concretizar é o SEU FIM, é a SUA MORTE.

Você irá morrer

O ser humano não gosta de falar da morte, o ser humano odeia velórios: É sempre aquela choradeira, aquela energia negativa, a falta, a nostalgia, o sofrimento, as pessoas fingem que a morte não existe. Elas dizem:

"Fulano morreu em um acidente de carro"

"Ciclana faleceu de câncer"

Mas em contrapartida elas nunca pararam para pensar no fato que a cada segundo que passa elas estão mais próximas de suas mortes, próximas do grande final. Seu tempo é limitado, as pessoas acreditam que um ano é muito tempo, mas definitivamente não é se transformassemos anos

em dias, se você nascesse hoje e morresse com 90 anos de idade você viveria 32.850 dias no planeta terra. Sim, você viveria somente 32.850 dias (o cálculo é 365 dias x 90 anos). Isso se você tivesse nascido hoje. Se você tem 18 anos você teria 26.280 dias (o cálculo é 365 dias x 78 anos) de vida. Agora a grande questão é: Se você não tem muito tempo neste planeta como é que você pode ter medo ?

Você não é imortal, você vai morrer. Você vai morrer e ninguém vai lembrar dos foras que você levou, das mulheres que riram da sua abordagem imbecil, do jeito patético que você chegou em uma menina na rua ou em um shopping, ninguém vai lembrar dessa merda toda, Por quê? Porque as pessoas simplesmente não ligam para isso embora elas finjam ligar.Elas só vão lembrar se você foi uma pessoa boa que ajudou a construir um mundo melhor, um político corrupto cuzão ou até mesmo um serial killer que matou mais de 50 pessoas e estuprou dezenas de mulheres.

William Wallace, que foi um dos homens que lutaram pela independência da Escócia(foi protagonizado por Mel Gibson no filme Braveheart - Coração Valente) tem uma frase interessante:

"Todos os homens morrem, mas nem todos os homens vivem"

E isso infelizmente é verdade, você não esta VIVENDO quando você deixa de fazer coisas que você quer ou um trabalho/paixão que você ama por ter medo que o seu pai, sua mãe, seus avós e o resto da sociedade babaca lhe reprove ou lhe condene. Você está simplesmente EXISTINDO. Então todo mundo disse que você tinha milhões escolhas na sua vida e a verdade é :

"TODOS ELES MENTIRAM PARA VOCÊ"

Você não tem milhões de opções na sua vida, você só tem duas opções, ou você existe ou você vive.

Se você escolher existir você vai morrer sendo escravizado e controlado pelo condicionamento social e quando você chegar no final da sua vida lá pelos seus 77 , 80 anos você vai olhar para trás e vai pensar: Que bosta de vida que eu tive, eu não parei mulheres no shopping porque tinha medo do que iriam pensar de mim, eu não comi e festei como eu deveria ter feito porque eu tive medo de perder, medo de levar foras, medo de viver. É como diz aquela notória frase:

"Quantas coisas perdemos por medo de perder"

Medo. Você só vai pensar no medo se você escolher EXISTIR. Em contrapartida se você escolher VIVER e tacar o foda-se para o que pensam ou acham de você, você nunca vai se sentir tão livre e tão feliz em toda a sua vida. Sua vida vai ser repleta de intensidade, alegria, euforia e coisas surpreendemente incriveis acontecerão. Começando pelas mulheres incríveis que você conhecerá a cada dia e quando você for fechar seus olhos para sempre no seu leito de morte o seu último pensamento vai ser:

"Que vida foda que eu tive, é, valeu a pena"

A ilusão do "NÃO", o "NÃO" você já tem

As pessoas tem medo de serem rejeitadas, o que elas não entendem é que a rejeição não é real. Aonde eu quero chegar com isso ? Bem, se você não é famoso como algum ator de cinema ou TV você não irá entrar em uma boate e nenhuma mulher irá se jogar em cima de você e começar a beijá-lo do nada. Algumas mulheres vão dar sinais convidando-o para serem abordadas, outras chegarão para conversar com você mas mesmo assim se você não fizer a sua parte você já era. Essa

situação da mulher chegar em você acontece muito em paises escandinavos e na América do norte. No Brasil é extremamente raro, em mais de 7 anos de sedução só aconteceu comigo duas vezes, uma em uma boate no Rio de Janeiro e outra em Porto Alegre, é como se você ganhasse na loteria.

99% das vezes isso não irá acontecer, É muito comum as mulheres darem sinais, mexerem no cabelo, olharem pra você, isso é realmente normal se você for bonito, tiver um corpo musculoso ou estiver bem vestido. Então você é o responsável por abordar a mulher, é o seu papel de macho alfa latino, você é o iniciador nessa cultura, elas esperam que você faça o seu trabalho.

Agora pense o seguinte: Se você entrar em uma boate em um pais como o Brasil aonde a norma social é que o homem chegue em uma mulher e não o contrário e você ficar parado com a sua cerveja e não abordar ninguém VOCÊ JÁ TEM A SUA REJEIÇÃO, o "NÃO" você já tem porque nenhuma mulher vai chegar em você e nenhuma mulher vai te convidar para trepar no banheiro, isso definitivamente não existe no Brasil.

Agora se você chegar em uma mulher, podem acontecer duas coisas, ou você irá "CONFIRMAR O SEU NÃO" ou você pode "GANHAR UM SIM" , resumo da obra: o "NÃO" você já tem.

Agora eu quero que você pegue o seu celular e

anote no bloco de notas dois mandamentos que você deve levar junto com você e le-los antes de abordar qualquer mulher. Eles são:

01 - Eu irei morrer e ninguém vai lembrar de nada disso porque ir atrás do que você quer na vida não é um crime

02 - O não eu já tenho ! Então eu tenho SOMENTE duas opções. Eu posso abordar uma mulher e "confirmar o meu NÃO" ou eu posso ir falar com ela e "ouvir um SIM". Eu não tenho nada a perder!

Senhores, espero que essa minha obra e os meus outros trabalhos mudem a sua vida, existem somente duas maneiras de não se conseguir chegar aonde se deseja ou de se tornar o homem que você quer ser, a primeira maneira é não tentando, a segunda é desistindo.

De seu grande amigo,
Eduardo Moltisanti
dia 26 de Julho de 2017



JOGO ALFA REVELADO