23 HÁBITOS DOS HOMENS DE SUCESSO

Adriano Moura

Através da formação em psicologia aprimorei ainda mais o meu trabalho, sendo possível um embasamento científico das técnicas.

Teorias como a PNL, Cognitivo Comportamental e Gestalt fornecem conceitos para uma transformação profunda no *mindset* e *modus operandi*.

Você está prestes a aprender os ensinamentos certos para a sua evolução.

Durante anos fui um completo fracasso em todas as esferas da minha vida. Sobretudo em relação as mulheres.

No entanto, busquei incansavelmente a mudança e hoje tenho a vida que jamais pensei conseguir ter, nem em meus sonhos mais otimistas.

- Formado em Psicologia
- Profissional com 11 anos de experiência
- Especialista na minha área de atuação

Hoje, tenho uma carreira sólida como referência nas áreas de Inteligência Emocional e Habilidades Sociais. E quero compartilhar com você através desse eBook, um pouco dos meus conhecimentos.

SUCESSO

Ser um Homem de Sucesso significa que *o resultado das suas ações tem como consequência o êxito* naquilo que você busca.

Uma vida de *sucesso é equilibrada*. Sem muitas restrições, frustrações ou que seja preciso extremo esforço para se conseguir muito pouco.

Um homem plenamente feliz é aquele que consegue através da sua capacidade. *Extrair o melhor que o mundo tem a lhe oferecer.*

O PODER DOS HÁBITOS PARA TER SUCESSO!

Em síntese, pode-se afirmar que sucesso é o resultado exato dos seus hábitos.

Adriano Moura

O QUE É UM HÁBITO?

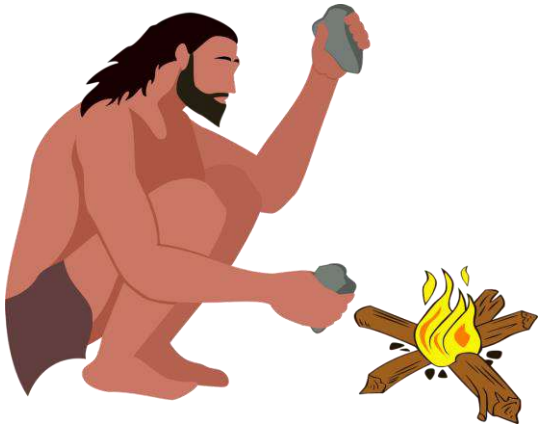
É tudo aquilo que você faz com pouco gasto de energia mental. Trata-se do seu piloto automático.

Por exemplo:

- Dirigir
- Ligar a TV
- Escovar os dentes
- Andar de bicicleta

Você não precisa raciocinar para fazer essas coisas, elas simplesmente estão programadas na sua mente.

HISTÓRIA DOS HÁBITOS



Nos primórdios do desenvolvimento da raça humana, éramos animais selvagens.

E por questão de sobrevivência, a nossa mente automatizou a maioria das nossas ações. Por isso nos tornamos tão inteligentes.

Quando você está aprendendo a dirigir. Precisa gastar energia mental para pensar em várias tarefas:

- Controlar a embreagem
- Dosar o acelerador
- Trocar de marcha
- Seguir as regras de trânsito

Após algum tempo dirigindo, todas essas tarefas são automatizadas. Por isso você é capaz de trafegar com o seu carro ouvindo música, conversando e pensando em outras coisas.

Do mesmo modo. Ligar a TV exige saber o botão certo e o número do canal.

Para escovar os dentes precisa saber a quantidade exata de creme dental e os movimentos da escovação.

Andar de bicicleta é ainda mais complexo. Passar as marchas, saber se equilibrar.

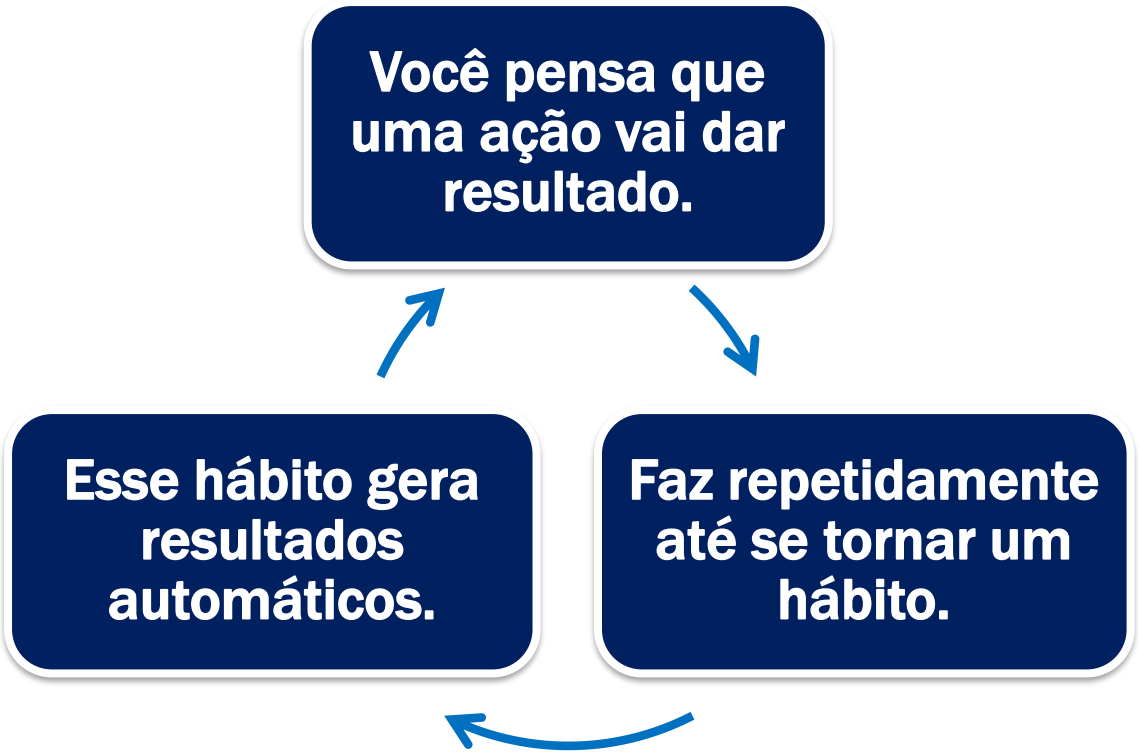
Imagine se precisasse aprender essas tarefas todos os dias?

Como a sua mente automatiza pelo menos **60% das suas atividades**. O seu cérebro tem uma alta capacidade de aprender coisas novas.

Além disso, por não ter que focar em tarefas simples, você pode raciocinar melhor sobre as estratégias de vendas da sua empresa ou como elaborar aquela importante planilha que o seu supervisor solicitou.

Sendo assim, os hábitos são fundamentais para o desenvolvimento.

O CICLO DE UM HÁBITO



Quase sempre, esse ciclo é o que define se você terá fracasso ou sucesso em algo.

» **1. Ação:** Você aprende algo pensando que vai trazer o resultado esperado.

» **2. Execução:** Começa a fazer repetidamente na expectativa de conseguir o que deseja. Até que se torna automático na sua vida (Hábito).

» **3. Resultado:** Então, na medida que executa aquele hábito, os resultados aparecem naturalmente.

Hábitos de sucesso geram sucesso contínuo. Assim como os de fracasso resulta em fracassar repetidamente.

Por exemplo:

Você aprende técnicas para conquistar mulheres com amigos e na internet.

Começa a executá-las na expectativa de conquistar a mulher que deseja. De tanto fazer, você cria um modelo de conquista e sempre agirá daquela forma (*modus operandi*).

Logo, ter aprendido um *modus operandi* ineficaz faz com que paulatinamente fracasse na conquista.

Por outro lado, um homem que aprendeu os comportamentos assertivos para conquistar mulheres. E executou repetidamente.

Acabou adquirindo um modo natural e assertivo de conquistar. E quanto mais ele faz do jeito certo, mais ele estará treinando uma maneira eficaz de fazer.

Logo, se você quer mudar os resultados em alguma esfera da vida. Precisa aprender o jeito certo de fazer as coisas e repetir a execução até que se torne um hábito.

O *MODUS OPERANDI* DO SUCESSO?

Nesse eBook, você aprenderá 23 atitudes automáticas nos homens que tem sucesso em todas as esferas:

- Pessoal
- Financeira
- Profissional
- Relacionamentos

E adquirindo esses hábitos você aumenta as suas chances de conseguir resultados similares aos vencedores.

HÁBITOS PARA TER SUCESSO PESSOAL!

A base para uma vida plena é: Saúde física, equilíbrio mental, crescimento profissional e estabilidade financeira.

Adriano Moura

» HÁBITO 1: BUSCAR A HOMEOSTASE

O termo homeostase foi criado em 1929 pelo cientista Walter Canon. Indica um estado de equilíbrio interno, independente das alterações externas.

Em outras palavras, trata-se da busca incessante do seu organismo em manter um equilíbrio biológico para o perfeito funcionamento de todas as funções orgânicas.

Quanto mais equilíbrio, melhor será o funcionamento do seu corpo e mente. E os neurotransmissores são importantes para esse equilíbrio.

- Dopamina
- Serotonina
- Acetilcolina
- Endorfina

Alimentação saudável e atividades físicas estão diretamente relacionadas ao bom funcionamento dos principais neurotransmissores.

Esses neurotransmissores são melhores sintetizados através de uma dieta saudável rica em Tirosina, triptofano, minerais e vitaminas.

- Ovos
- Peixes
- Frutas
- Legumes
- Nozes

Por outro lado, uma dieta rica em açúcar e gorduras promove o desequilíbrio ou déficit dos neurotransmissores.

A atividade física e um sono de qualidade também garante o equilíbrio dos neurotransmissores.

Além disso, uma boa alimentação aliada a atividade física, sobretudo em treinos dos membros inferiores. Promove um aumento significativo nos índices de testosterona.

Estudos apontam a relação direta desse hormônio com melhora no desejo sexual, maior concentração, prevenção da depressão e ansiedade.

Benefícios de manter hábitos saudáveis:

- ☑ Sensação de bem estar
- ☑ Melhoria cognitiva
- ☑ Maior atenção e foco
- ☑ Motivação
- ☑ Previne depressão e ansiedade
- ☑ Melhor performance sexual

Logo, para ter qualidade de vida e bom desempenho cognitivo, é indispensável manter hábitos saudáveis.

» HÁBITO 2: OTIMIZAR A MENTE

Imagine um computador com milhares de gigas desnecessários de arquivos, e muitos softwares abertos ao mesmo tempo. E o pior, que você nunca reinicia o sistema operacional.

Com toda a certeza, começará a ficar muito lento.

É assim que a nossa mente fica quando está sobrecarregada.

O stress diário, diversas tarefas e coisas que precisamos aprender. Com o tempo nosso sistema fica pesado.

Então, acontece problemas como falha de memória, dificuldade de concentração e até de aprendizado.

Portanto, quanto mais a sua mente estiver otimizada, mais você será uma pessoa inteligente e eficaz.

A maioria das pessoas não relaxam nem mesmo quando dormem. Por isso é importante buscar meios para desacelerar a sua atividade cerebral.

- Mindfulness
- Meditação
- Atividades relaxantes
- Sono reparador

Não importa o quanto a sua vida seja corrida, se não parar todos os dias para dar um reset na sua mente. O seu desempenho estará comprometido.

» HÁBITO 3: CONHECER A SI MESMO O MÁXIMO POSSÍVEL

Pessoas de sucesso conhecem muito bem os seus defeitos, crenças e o que precisam fazer para melhorar dia após dia, até alcançar um alto patamar.

Ao mesmo tempo, também sabem de todas as suas potencialidades e como usá-las como um diferencial para se alcançar o sucesso naquilo que deseja.

» HÁBITO 4: POSSUIR FOME DE CONHECIMENTO

Perdedores sempre acham caro demais quando se trata de um livro ou curso de aprimoramento pessoal.

Na verdade, não fazem o mínimo esforço financeiro e de tempo para adquirir novas habilidades.

Por isso ficam estagnados na vida, e acham que as coisas mudarão aprendendo dicas básicas na internet.

No passado, trabalhava em um emprego de &%$!@#, o salário mal dava para pagar as contas e nenhuma garota se interessava por mim.

Além disso, me achava muito feio, era tímido e sofria de ansiedade generalizada.

As coisas começaram a mudar quando passei a investir o pouquíssimo dinheiro que tinha em conhecimento.

Comecei com alguns livros, depois busquei profissionais qualificados.

Se não tivesse feito isso, provavelmente hoje seria um adulto frustrado, em um emprego que não traz nenhuma satisfação e mendigando atenção das mulheres.

Se quer ser um homem de sucesso, saiba muito mais do que a maioria.

» HÁBITO 5: FOCO NO PRESENTE

Não importa quantas pessoas tenha te humilhado ou se coleciona fracassados passados. Você precisa focar no que precisa fazer agora para conseguir êxito.

"Guardar mágoas é como tentar caminhar por uma longa estrada, carregando uma mala pesada e cheia de coisas inúteis"

Esvazie a sua mala jogando fora as mágoas, e chegará bem mais rápido.

» HÁBITO 6: FAZER A MUDANÇA ACONTECER

Praticamente todo mundo quer mudança, e os resultados que ela proporciona. Mas poucos de fato estão dispostos a pagar o preço.

- Estudar e praticar
- Abrir mão de distrações
- Economizar dinheiro
- Se frustrar e prosseguir

Não basta desejar a mudança, você precisar estar 100% engajado em fazer de tudo para que as coisas mudem.

» HÁBITO 7: NÃO PERDER TEMPO COM DISTRAÇÕES

Enquanto a maioria das pessoas ficam aprisionadas na tela de um celular ou assistindo maratonas de séries na Netflix. Homens de sucesso estão aprendendo algo novo.

Não acredite na seguinte crença: “Isso é bom para passar o tempo”...

Tempo é algo valioso demais para ser desperdiçado, por isso aprenda a valorizá-lo.

Enquanto as pessoas estão perdendo um tempo valioso com distrações. Leia um bom livro.

Durante a leitura, você estará absorvendo as ideias de alguém que já alcançou muito sucesso naquela área.

Logo, sempre estará adquirindo informações valiosas.

» HÁBITO 8: ASSSUMIR A RESPONSABILIDADE

A culpa por ser um fracasso total com as mulheres não é delas ou do mundo.

Perdedores querem encontrar culpados por seus fracassos para se anestesiarem da dor da frustração.

Sinta a dor da frustração, pois enquanto ela te incomodar, você se sentirá obrigado a mudar e buscar resultados diferentes. Não use desculpas como anestésico.

HÁBITOS PARA TER SUCESSO SOCIAL!

Existem 8 hábitos que você pode segui-los facilmente na sua vida para melhorar as suas habilidades sociais.

Adriano Moura

» **Hábito 9:** Afaste-se de pessoas negativas, críticas e que não agregam em nada na sua vida (Detox Social).

» **Hábito 10:** Procure estar em contato com líderes e pessoas de sucesso.

- Seminários
- Cursos presenciais
- Fóruns de discussão
- Grupos de WhatsApp
- Perfis no Instagram

Lembre-se, você sempre terá muito a ganhar estando entre vencedores.

» **Hábito 11:** Respeite e seja cordial com as pessoas, isso naturalmente torna você um homem mais atraente.

» **Hábito 12:** Invista no seu visual, pois as pessoas fazem pré-julgamentos avaliando a aparência.

» **Hábito 13:** Não fale de problemas, as pessoas normalmente rejeitam homens que parecem ter uma vida que não merece ser vivida.

» **Hábito 14:** Leia bons livros e aprenda de tudo. Assim sempre terá bons assuntos para conversar.

» **Hábito 15:** Faça bons elogios e dê feedback para amigos, funcionários e clientes. Isso faz com que você seja visto como um homem sociável.

» **Hábito 16:** Pratique a política do ganha-ganha. Ou seja, não queira apenas sugar das pessoas.

Compre livros originais para estimular os escritores, valorize profissionais e sempre esteja disposto a fazer trocas justas com as pessoas.

Essa mentalidade te ajudará a conseguir aliados poderosos.

HÁBITOS PARA TER
SUCESSO COM AS MULHERES!

Com toda a certeza, essa é a esfera da vida que os homens mais tem dificuldade em alcançar o sucesso pleno.

Adriano Moura

» HÁBITO 17: FOCAR NO AUTODESENVOLVIMENTO

A maioria dos caras estão o tempo todo focados em seduzir mulheres, aprendem técnicas complexas na internet e decoram frases prontas.

Isso não funciona mais, pois elas já estão vacinadas contra essas baboseiras.

Não é o que você faz, e sim o homem que é que faz toda a diferença na hora de conquistar uma mulher.

» HÁBITO 18: AGIR DE ACORDO COM AS PRÓPRIAS CONVICÇÕES

Homens fracos buscam o tempo todo validação das mulheres.

- ❌ Bajulam com elogios
- ❌ Pedem permissão o tempo todo
- ❌ Agradam demasiadamente
- ❌ Mendigam atenção
- ❌ Preocupação com opinião alheia

Situações da infância e adolescência faz com que padrões desadaptativos sejam desenvolvidos.

Um homem que sofreu na infância com uma mãe autoritária, que sempre o punia quando fazia algo de errado.

Normalmente tem um padrão: medo de errar com as mulheres, pois projeta nelas a figura feminina da mãe autoritária.

Uma criança ou jovem que sempre foi rejeitado pelas turminhas. Desenvolve um *mindset* de que precisa agradar demais para que seja aceito. Então, passa a sentir uma necessidade de ser validado (aceito), para se livrar da dor da rejeição.

Para o psiquiatra Aaron Beck, criador da Cognitivo-Comportamental.

"Nosso histórico de vida tem papel fundamental na formação de nossas crenças"

No entanto, esses padrões desadaptativos podem ser desfeitos e no lugar deles assumirmos novos comportamentos.

Um homem que tem sucesso com as mulheres aprendeu a agir e pensar por conta própria, sem a necessidade de ser adequado e aceito.

» HÁBITO 18: NÃO MENDIGAR AMOR DAS MULHERES

A carência é um problema grave que te deixa menos atraente.

As mulheres não sentem atração por um homem que demonstra claramente que necessita do amor feminino para se sentir feliz. Isso é sinal de fraqueza.

E as mulheres não sentem a mínima atração por homens fracos e necessitados.

O homem que tem sucesso com as mulheres investiu na sua evolução.

Então, sabe do seu alto valor e que por isso não precisa mendigar amor. Não se desespera quando é rejeitado, simplesmente parte para outra.

Esse polo emocional poderoso é simplesmente irresistível para elas.

» HÁBITO 19: VIVER A VIDA DE FORMA PLENA

As mulheres não querem estar ao lado de um perdedor, que tem uma vida entediante e problemática. Elas buscam um homem:

- ☑ Feliz
- ☑ Com a autoestima elevada
- ☑ Que tenha um Lifestyle divertido

Evolua e seja feliz ... Então, elas vão querer fazer parte da sua felicidade.

» HÁBITO 20: SER GENTIL E AMAR AS MULHERES

Não estou falando de bajular ou bancar o “Cara Bonzinho”. E sim de tratar bem e amá-las. Então será amado e respeitado de volta.

Grande parte dos homens culpam as mulheres pelas rejeições e por isso criam mágoas e até raiva delas.

Se um vencedor está sendo rejeitado, ao invés de ter raiva das mulheres, ele foca em evoluir até conseguir mudar os resultados.

» HÁBITO 21: SEDUZIR MULHERES

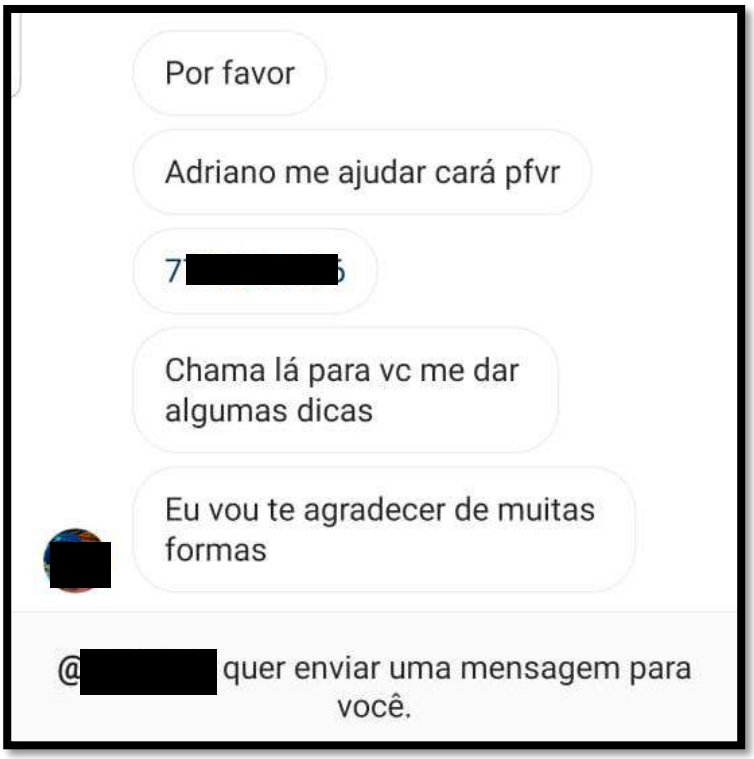
Não adianta você saber todas as regras de um jogo de xadrez. Se não jogar, jamais conseguirá evoluir.

Do mesmo modo, não importa o quanto se dedique aos estudos da sedução. Somente com a prática evolui a cada tentativa.

Homens que tem sucesso com as mulheres não tem medo de arriscar, e sabem que levar um fora faz parte do processo.

» HÁBITO 22: PRATICAR A RECIPROCIDADE

Diariamente recebo pedidos de ajuda, de quem jamais fez algo por mim.



Essa pessoa, nem ao menos seguiu o meu perfil no Instagram.

Muitos querem tudo grátis, e ainda acham que as pessoas tem a obrigação de ajuda-los. Mas não estão dispostos a fazer nada em troca.

Como uma pessoa que não investe um valor insignificante em pelo menos um dos meus eBooks, pode achar que tenho a obrigação de trabalhar de graça para ele (sou um profissional).

E os anos de estudos para adquirir conhecimentos. E as horas elaborando o material. Eu não mereço ser recompensado por isso?

Eu não baixo livros piratas, pois quero estimular os escritores a criar mais obras de valor.

Sempre valorizo o trabalho de profissionais que trabalham comigo e faço de tudo para recompensá-los pagando um preço justo.

Eu faço muito pelo mundo e pelas pessoas, para que pelo menos parte do meu investimento retorne para mim.

Perdedores jamais serão respeitados, pois querem sugar, levar vantagem em tudo, pensam apenas em si mesmo.

Este mesmo comportamento é projetado na conquista.

Eles querem ganhar muito da mulher, mas oferecem pouco em troca, a não ser bajulação.

Se a mulher tem muito a oferecer:

- Sexo
- Dedicação
- Carinho

Seja em primeiro lugar um grande homem. Então, ela perceberá que se dedicar a você é uma troca justa.

» HÁBITO 23: EVOLUIR O MINDSET

A coisa mais importante que você precisa saber sobre as mulheres, é que elas querem homens superiores.

- ☑ Autoconfiantes
- ☑ Seguros
- ☑ Felizes
- ☑ Comunicativos
- ☑ Ousados

Logo, você precisa estar sempre pelo menos um patamar acima da maioria.

O seu sucesso com as mulheres é PROPORCIONAL ao seu desenvolvimento mental. Por isso, invista tudo que pode para adquirir um mindset foda.

Técnicas de sedução mirabolantes não te ajudará em absolutamente nada. Afinal, a maioria dos caras tentam isso por anos e estão falhando miseravelmente.

Então, faça a diferença e procure atrair mulheres naturalmente apenas demonstrando para elas o quanto você é um homem mentalmente evoluído.

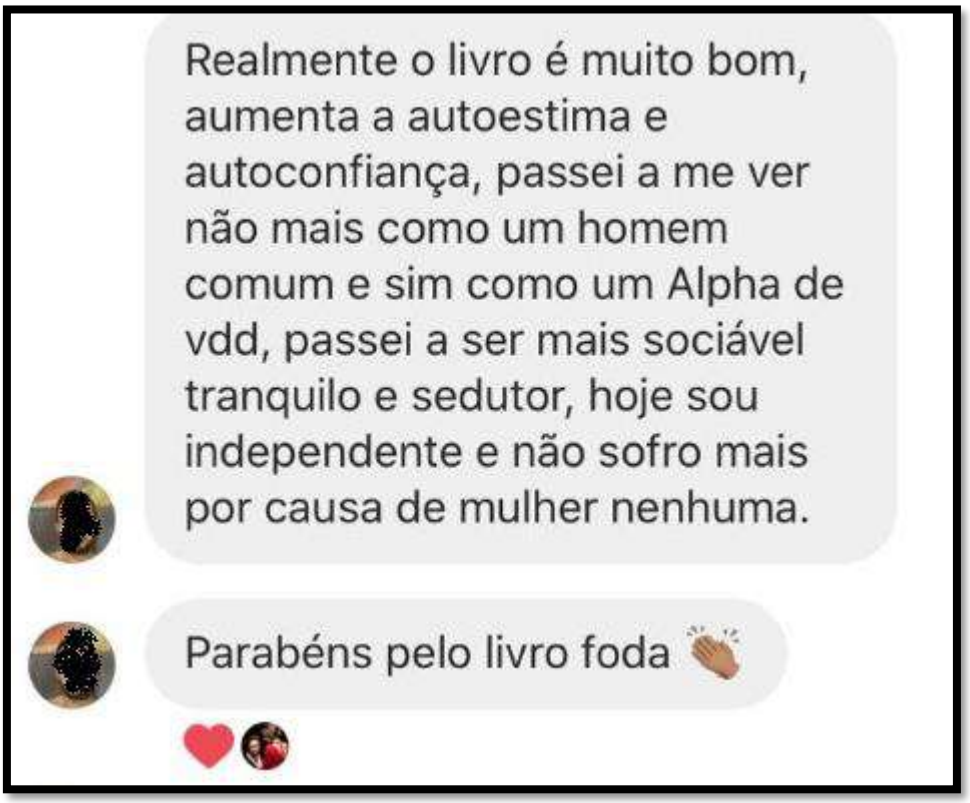
Ler esse eBook gratuito já te tirou do limbo mental que vive a maioria dos homens.

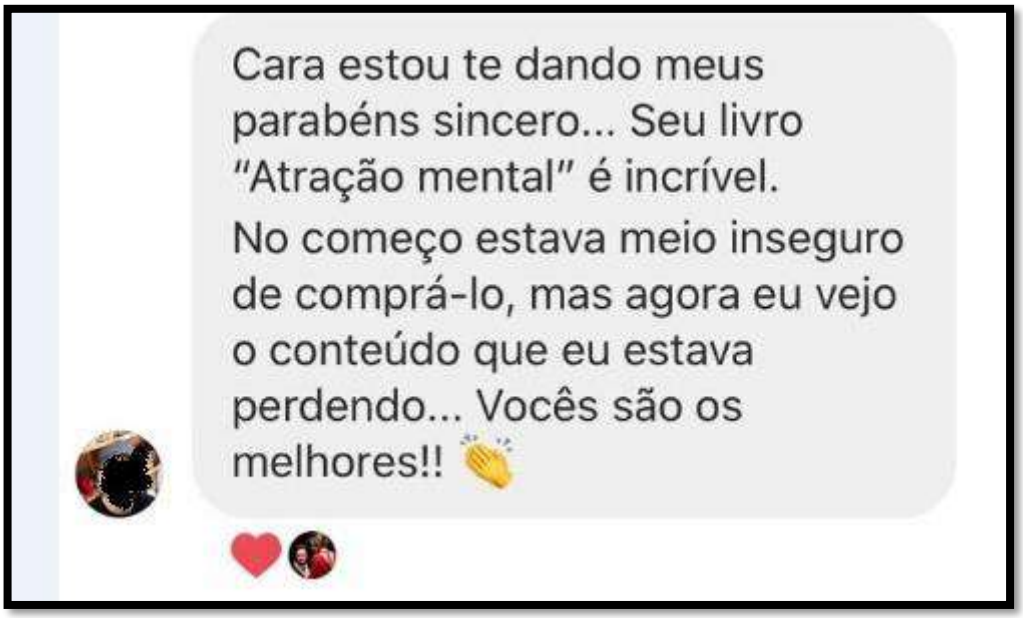
Que diariamente praticam os mesmos hábitos de conquista e nunca pararam para pensar que isso não está funcionando.

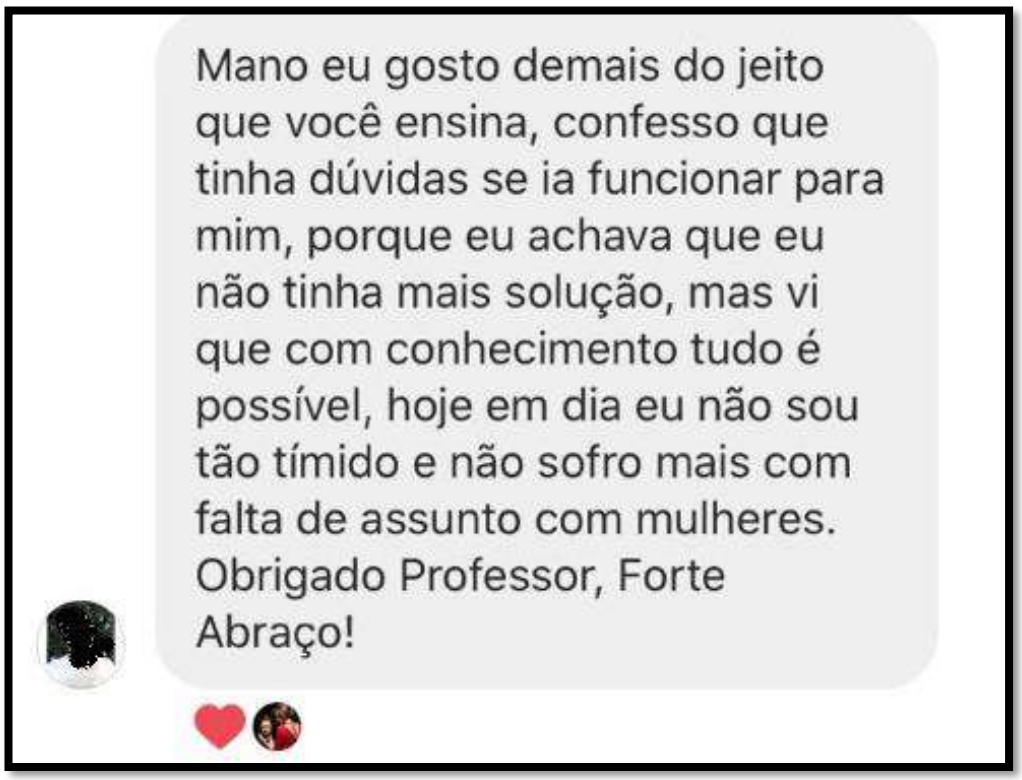
Por isso, o seu próximo passo é desenvolver a sua mentalidade.

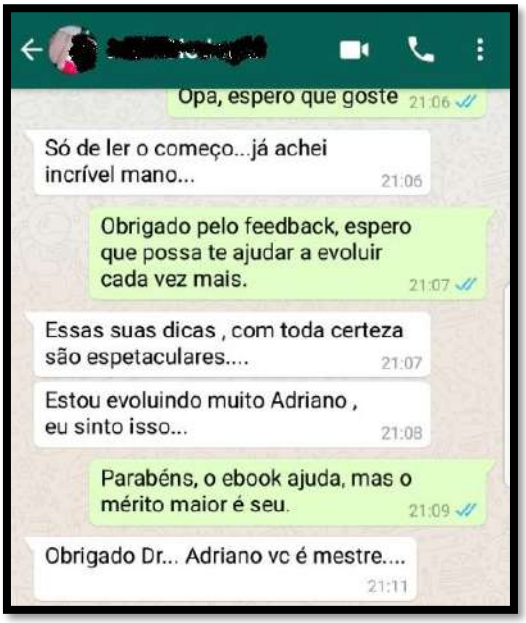
E para isso sugiro FORTEMENTE que comece o mais rápido possível a leitura do livro: “Atração Mental”.

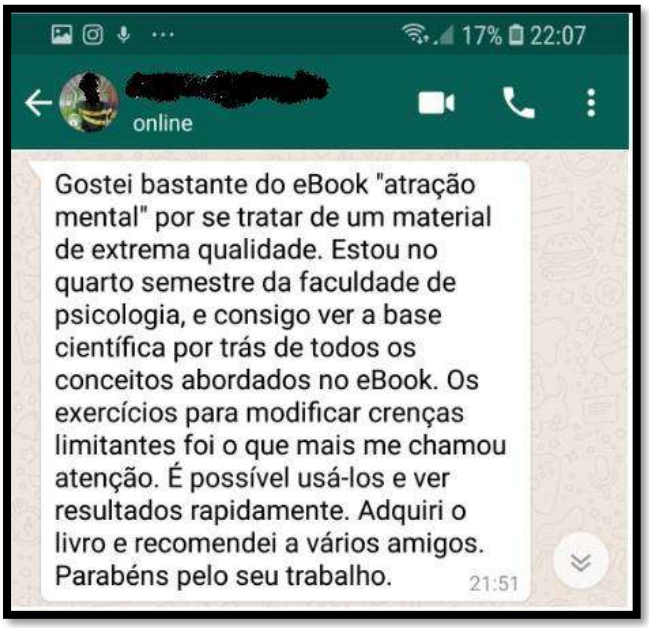
E para que você tenha absoluta certeza de que está prestes a se tornar um homem de sucesso com as mulheres. Confira alguns depoimentos de homens que já leram este material.

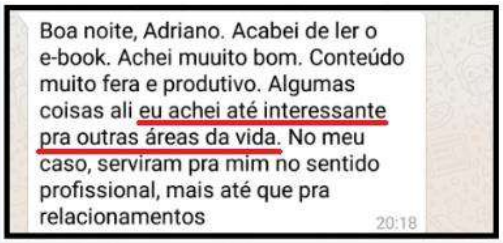


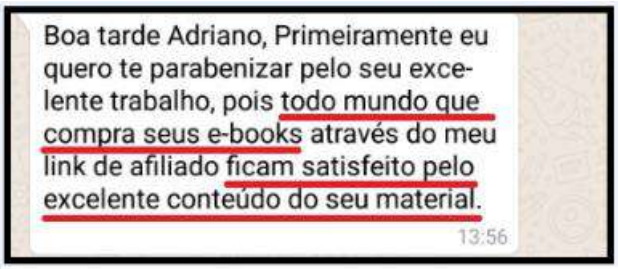

Cara estou te dando meus parabéns sincero... Seu livro "Atração mental" é incrível.
No começo estava meio inseguro de comprá-lo, mas agora eu vejo o conteúdo que eu estava perdendo... Vocês são os melhores!! 👏

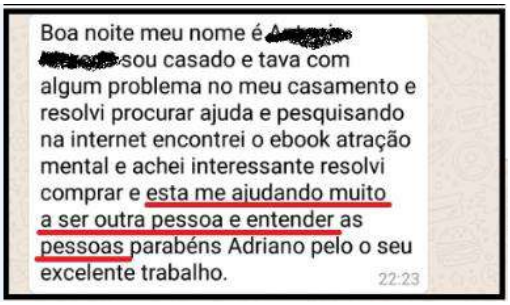

Mano eu gosto demais do jeito que você ensina, confesso que tinha dúvidas se ia funcionar para mim, porque eu achava que eu não tinha mais solução, mas vi que com conhecimento tudo é possível, hoje em dia eu não sou tão tímido e não sofro mais com falta de assunto com mulheres. Obrigado Professor, Forte Abraço!

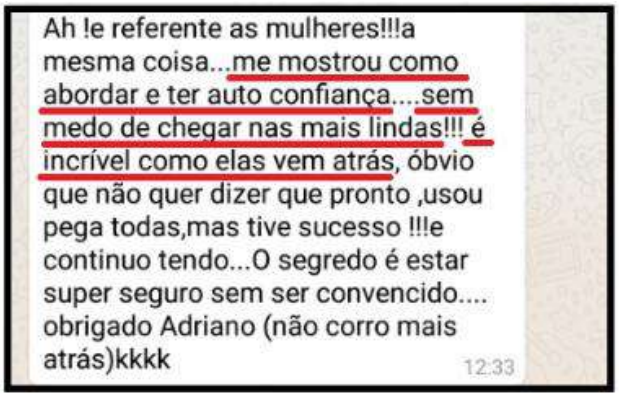

Opa, espero que goste 21:06
Só de ler o começo...já achei incrível mano... 21:06
Obrigado pelo feedback, espero que possa te ajudar a evoluir cada vez mais. 21:07
Essas suas dicas , com toda certeza são espetaculares.... 21:07
Estou evoluindo muito Adriano , eu sinto isso... 21:08
Parabéns, o ebook ajuda, mas o mérito maior é seu. 21:09
Obrigado Dr... Adriano vc é mestre.... 21:11

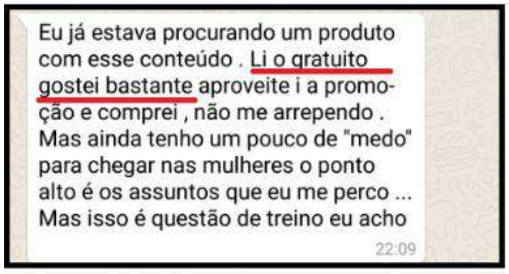

17% 22:07
online
Gostei bastante do eBook "atração mental" por se tratar de um material de extrema qualidade. Estou no quarto semestre da faculdade de psicologia, e consigo ver a base científica por trás de todos os conceitos abordados no eBook. Os exercícios para modificar crenças limitantes foi o que mais me chamou atenção. É possível usá-los e ver resultados rapidamente. Adquiri o livro e recomendei a vários amigos. Parabéns pelo seu trabalho. 21:51

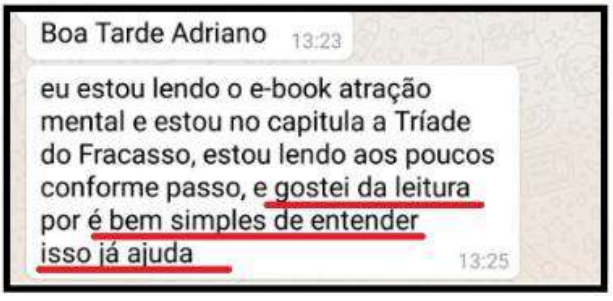

Boa noite, Adriano. Acabei de ler o e-book. Achei muuito bom. Conteúdo muito fera e produtivo. Algumas coisas ali eu achei até interessante pra outras áreas da vida. No meu caso, serviram pra mim no sentido profissional, mais até que pra relacionamentos 20:18


Boa tarde Adriano, Primeiramente eu quero te parabenizar pelo seu excelente trabalho, pois todo mundo que compra seus e-books através do meu link de afiliado ficam satisfeito pelo excelente conteúdo do seu material. 13:56


Boa noite meu nome é [redacted] sou casado e tava com algum problema no meu casamento e resolvi procurar ajuda e pesquisando na internet encontrei o ebook atração mental e achei interessante resolvi comprar e esta me ajudando muito a ser outra pessoa e entender as pessoas parabéns Adriano pelo o seu excelente trabalho. 22:23


Ah !e referente as mulheres!!!a mesma coisa...me mostrou como abordar e ter auto confiança....sem medo de chegar nas mais lindas!!! é incrível como elas vem atrás, óbvio que não quer dizer que pronto ,usou pega todas,mas tive sucesso !!!e continuo tendo...O segredo é estar super seguro sem ser convencido.... obrigado Adriano (não corro mais atrás)kkkk 12:33


Eu já estava procurando um produto com esse conteúdo . Li o gratuito gostei bastante aproveite i a promoção e comprei , não me arrependo . Mas ainda tenho um pouco de "medo" para chegar nas mulheres o ponto alto é os assuntos que eu me perco ... Mas isso é questão de treino eu acho 22:09


Boa Tarde Adriano 13:23
eu estou lendo o e-book atração mental e estou no capitula a Tríade do Fracasso, estou lendo aos poucos conforme passo, e gostei da leitura por é bem simples de entender isso já ajuda 13:25

» CONCLUSÃO

Estes são apenas alguns dos centenas de relatos que já recebi. E se você quer se tornar agora um homem bem mais.

- ☑ Autoconfiante
- ☑ Seguro
- ☑ Cheio de energia
- ☑ Comunicativo
- ☑ Emocionalmente equilibrado

O seu próximo passo está na próxima página.

QUERO O EBOOK!

CONTINUE ACOMPANHANDO
O MENTOR ADRIANO MOURA

https://www.youtube.com/user/adrianoblogueiro1

https://www.instagram.com/_homemalphaoficial/

https://www.facebook.com/homemalphaofficial

http://www.homemalpha.com.br/