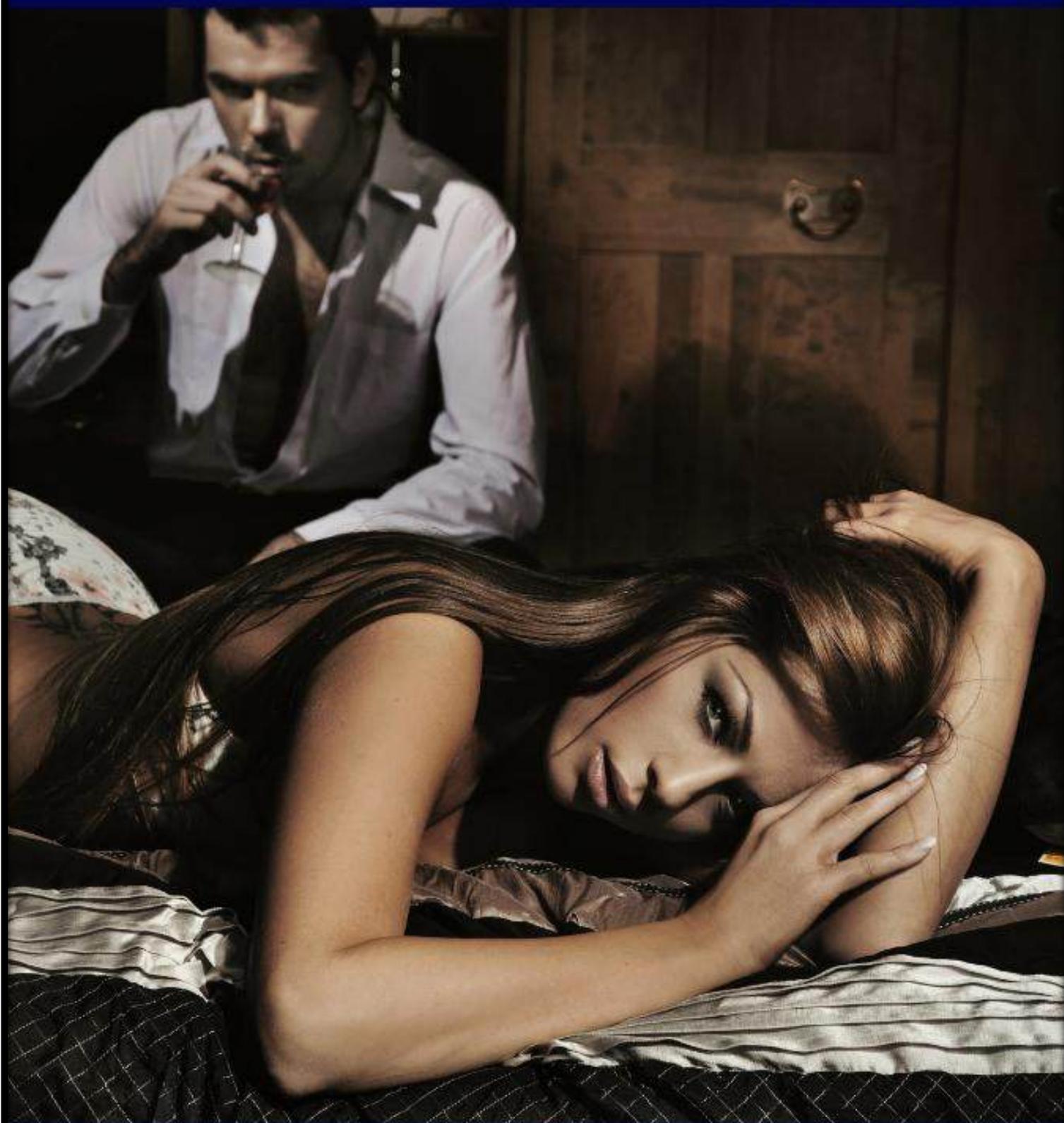


O manual da sedução

Completo



Cortesia do site Homem Alpha

Elaborado por Adriano Moura

IMPORTANTE

Este manual é uma pequena demonstração do e-book “**O Método de Sedução Alpha**” para que você conheça o básico dessa inovadora metodologia que transforma em pouco tempo, homens simples em verdadeiros sedutores de sucesso.

Se você deseja seduzir loiras, morenas, orientais, negras, ruivas, mulheres pequenas, altas, sensíveis ou uma mulher fatal. Adquirá todo o poder de um Alpha com “**O Método de Sedução Alpha**”, de brinde mais 3 e-books com 100% da metodologia Alpha e ACESSO TOTAL a Comunidade Secreta.

OBSERVAÇÃO: Você também receberá um login e senha para participar de uma comunidade secreta de Alphas, totalmente restrita aos leitores do Método.

[Clique aqui para conhecer “O Método de Sedução Alpha”](#)

Coleção completa



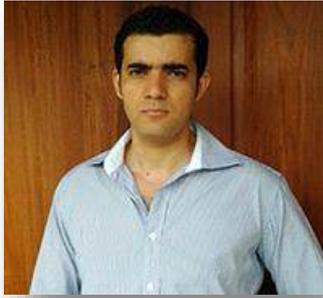
ADVERTÊNCIA

Esta é uma cópia gratuita de autoria de Adriano Moura, como cortesia do site Homem Alpha, não pague por este e-book. A reprodução deste material é permitida desde que não seja feita nenhuma alteração em qualquer página.

Departamento Jurídico “Homem Alpha”.

SUMÁRIO

Porque eu posso te ajudar	5
Qual é o meu objetivo	5
O site que pode mudar a sua vida	6
Como se tornar um homem extremamente atraente	8
Quais as qualidades um homem sedutor precisa ter segundo as mulheres ...	13
Os motivos que causam a maior parte das rejeições	16
O que definitivamente não funciona na sedução	19
3 segredos para abordar e conversar com mulheres se sentindo totalmente confiante	22
Como abordar uma mulher de maneira praticamente infalível	26
Táticas para iniciar e desenvolver boas conversa em qualquer situação	31
Como fazer a mulher sentir um desejo incontrolável de te beijar	33
Descobrimdo o nível de interesse da garota	35
Como conquistar uma amiga saindo da friendzone	37



Porque eu posso te ajudar

Eu sou Adriano Moura fundador do site Homem Alpha, dediquei os últimos 10 anos da minha vida na arte de seduzir mulheres e no desenvolvimento pessoal masculino, assim como milhares de homens também enfrentei diversos problemas com as mulheres, principalmente com

a timidez e inabilidade na sedução.

Adquiri conhecimentos, aperfeiçoei, criei e coloquei em prática centenas de técnicas de sedução. Ajudo diariamente homens simples e que enfrentam sérios problemas de relacionamento a revolucionarem suas vidas e se tornarem sedutores de sucesso. O meu método de trabalho é baseado na simplicidade e no desenvolvimento de uma nova personalidade, para que um homem tenha plena capacidade de levar uma vida divertida e próspera.

Qual é o meu objetivo

O meu objetivo é formar homens fortes e poderosos, com atitude e capacidade de proporcionar as mulheres conforto, segurança, prazer e agradáveis emoções, afinal, um Homem Alpha não é um canalha qualquer que usa suas habilidades para manipular e brincar com os sentimentos femininos. Sempre procuro aprender cada vez mais para ajudar com meus conhecimentos e experiência homens e mulheres a levarem uma vida melhor.

O site que pode mudar a sua vida

O site Homem Alpha foi criado para ajudar homens a resolverem seus problemas pessoais, profissionais e nos relacionamentos. Fundado em 2008, se tornou referência nacional em relação ao desenvolvimento pessoal, sedução e relacionamentos, tratando os assuntos sempre com muito respeito, clareza e responsabilidade, através de artigos com uma escrita simples, porém de muita eficiência para a mudança de personalidade e abordagem das técnicas de sedução.

Milhares de homens já conseguiram mudar completamente suas vidas para melhor, vencendo a timidez, insegurança e alcançando o sucesso com as mulheres através dos artigos disponibilizados no site. Para que você aprenda sedução o Homem Alpha disponibiliza artigos de qualidade, vídeos, fórum de discussão, e-books grátis e ainda um formulário de contato para que você possa esclarecer todas as suas dúvidas.

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



CONTATOS:

Facebook: <https://www.facebook.com/homemalpha14>

Twitter: <https://twitter.com/homemalpha14>

Email: suporte@homemalpha.com.br

ATENÇÃO

Este e-book não ensina técnicas complexas de sedução ou revela fórmulas mágicas para resolver seus problemas com as mulheres. Ensinaresmos apenas aquilo que é simples, porém muito eficaz para o seu sucesso na sedução. Quero deixar claro que deixar de fazer o básico é o principal motivo que de 90% das rejeições.

Como se tornar um homem extremamente atraente



Um homem extremamente atraente é aquele que consegue gerar atração natural nas mulheres, ou seja, não precisa fazer muito esforço ou de técnicas de sedução para que seja considerado de alto valor para o sexo oposto. Mesmo que tenha muitas qualidades e virtudes, para seduzir mulheres é essencial ser atraente, caso contrário as dificuldades serão consideravelmente maiores.

A atração se divide em duas etapas, a primeira é basicamente aquilo que a mulher pode ver no homem (Estilo, linguagem corporal, tom de voz) e a segunda se trata de como o homem faz ela se sentir na sua presença, estas duas fases são fundamentais para que uma mulher se sinta atraída.

Na fase inicial da atração a mulher não necessita conhecer ou pelo menos conversar com o homem, basta que ela olhe para ele, apesar da beleza ser um dos fatores, ela definitivamente não é o mais importante. Na segunda etapa da atração a interação precisa ter sido iniciada e caso a atração inicial tenha ocorrido as coisas poderão ser mais fáceis. O ideal é sempre trabalhar para conseguir atrair as mulheres das duas maneiras.

Como gerar a atração inicial na mulher

Como foi descrito anteriormente a atração inicial é tudo aquilo que atrai visualmente a mulher, sendo assim é indispensável demonstrar o melhor para ela antes mesmo de se aproximar. Atrair através do visual é apenas o primeiro passo e não garante o sucesso na sedução, de qualquer forma é fundamental e certamente facilita a vida do sedutor durante a sequência da interação.

Existem crenças limitantes de que para ser atraente é preciso ser rico ou bonito, mas isso não passa de desculpas inventadas por aqueles que não

conseguem gerar atração por outros motivos e tentam colocar a culpa dos seus fracassos na sorte ou nas mulheres. Esqueça este tipo de pensamento, a beleza física pode até ajudar, porém está longe de ser um fator relevante para o julgamento feminino.

Os cuidados pessoais com a higiene é o primeiro passo para se tornar visualmente atraente, visto que elas são peritas em detectar pequenos desleixos e o que passa despercebido pelo julgamento dos homens certamente será facilmente percebido pelo sexo feminino.

Um simples cheiro de suor na camisa ou no corpo pode ser o suficiente para que você seja considerado como desleixado e as suas chances de atrair qualquer mulher serão reduzidas de maneira significativa mesmo que tenha outras qualidades. Confira abaixo os principais cuidados pessoais que você jamais deve deixar de se preocupar:

» Aparar pelos do nariz e orelhas

» Aparar excessos de cabelos nas axilas, virilha e peitoral

» Sempre usar desodorantes de qualidade

» Unhas dos pés e mãos aparadas

» Trocar frequentemente meias e cuecas

» Evitar usar a camisa mais de uma vez

» Tomar banhos de qualidade usando bons sabonetes e ficando atento para não deixar de lavar nenhuma região do corpo

» Dentes bem cuidados e o hálito sempre agradável

Após os cuidados iniciais o homem deve começar a se preocupar com o seu visual para chamar a atenção das mulheres mesmo a distância, um homem vaidoso e cuidadoso garante pontos positivos e sempre causa uma boa primeira impressão. Não é preciso exagerar ou gastar dinheiro com roupas caras; usar um estilo elegante e alguns cuidados no visual são suficientes para ser julgado de maneira positiva pelas mulheres.

Principais cuidados no visual para ser um homem atraente

» Usar roupas conservadas, limpas e elegantes

» Manter os cabelos sempre limpos e bem cuidados

» Ter alguns cuidados básicos com a pele como limpeza e hidratação

» Jamais usar roupas ou sapatos que estejam sujos ou com uma aparência de velhos

» Usar um perfume de qualidade e que esteja entre os preferidos do público feminino

» Não chamar atenção com roupas extravagantes ou excesso de acessórios

» Saber se vestir adequadamente de acordo com a hora e ocasião

» Fazer a barba da maneira certa e usar uma loção pós-barba de qualidade

Um homem que seguir corretamente todas as dicas citadas acima dificilmente deixará de causar uma primeira impressão impactante,

lembre-se que além de ajudar a ganhar pontos positivos o visual é fundamental para que você não passe a impressão de ser desleixado.

Como continuar o processo de atração após conhecer a mulher

Se você seguiu corretamente tudo que foi ensinado sobre os cuidados pessoais e o visual, certamente causará uma boa atração inicial nas mulheres e as próximas etapas inevitavelmente serão mais fáceis, independente se você é um cara bonito ou não. A beleza física pode ser um fator que chama a atenção das mulheres, de qualquer forma um homem com um visual atraente consegue vencer as barreiras iniciais impostas por elas, mesmo aqueles que não são bonitos.

Como ser bem sucedido na segunda etapa da atração

Um homem que consegue êxito na segunda fase da atração provavelmente será considerado de valor para a mulher e as barreiras iniciais que são as mais difíceis de serem quebradas serão derrubadas. Em um processo de sedução aqueles que são bonitos geralmente conseguem passar pela atração visual, porém quando chegam na próxima fase muitos não conseguem êxito e acabam sendo rejeitados, é como ser reprovado na segunda etapa de um teste.

Felizmente não existem por aí tantos homens de alto valor disponíveis, além disso a maioria daqueles que são atraentes e sedutores já estão em um relacionamento, as mulheres sabem desta dificuldade e mesmo aquelas que são lindas não ficam esperando um homem perfeito; visto a quantidade de mulheres que estão solteiras, a concorrência é muito menor do que pensa a maioria dos homens.

A segunda fase da atração é comportamental, com isso a maneira de agir enquanto estiver conversando com a mulher será determinante, mesmo com aquelas que você já conheça.

Você pode não ser atraente para uma mulher mesmo que seja o melhor amigo dela e isto explica o fato de muitos homens estarem condenados a eterna zona de amizade. A atração é uma resposta instintiva da mulher em relação ao homem, ou seja, é o instinto feminino que define o destino de um sedutor.

Pontos principais para que um homem seja naturalmente atraente:

» Fazer contato visual intenso e jamais desviar o olhar antes da mulher

» Conversar com um tom de voz firme e grave, sem gaguejar ou falar de maneira desenfreada

» Não demonstrar sinais físicos de insegurança como vermelhidão no rosto, suor, mãos tremulas ou respiração ofegante

» Jamais andar de cabeça baixa, coluna curvada ou ombros recolhidos

» Sempre manter um belo sorriso no rosto e demonstrar para as mulheres ser um homem divertido e confiante

Você deve estar se perguntando como adquirir todas as qualidades acima sendo um homem inseguro, principalmente diante de mulheres. Quero deixar claro que é perfeitamente normal reverter a situação assim como eu e centenas de leitores do site Homem Alpha. Homens tímidos, medrosos, inseguros e sem atitude que se tornaram extremamente atraentes e confiantes com as mulheres.

A melhor maneira de superar a insegurança e se tornar naturalmente confiante é investir na sua autoestima, aprender a se autovalorizar, não colocar tanto valor nas mulheres e entender de uma vez por todas que você é o seu maior patrimônio e pensar que quando uma mulher resolve rejeitá-lo é ela quem está perdendo a oportunidade de conhecer um grande homem.

Quais as qualidades um homem sedutor precisa ter segundo as mulheres



Muito se fala sobre as preferências femininas que levam as mulheres a escolherem os melhores homens, seja para um relacionamento ou simplesmente para uma noite de prazer. Obviamente as necessidades delas são variadas, de qualquer forma existem algumas qualidades que são altamente valorizadas pela maioria das mulheres e aquele que estiver qualificado para atender as expectativas delas provavelmente será considerado de alto valor.

Existem dois grupos de características que são essenciais para o sexo feminino, o primeiro são valores básicos que um homem precisa ter, ou seja, são obrigatórios, a presença deles podem não fazer a diferença, porém a falta pode significar problemas sérios quando se trata de agradar as mulheres. O segundo grupo são qualidades adicionais que podem fazer a grande diferença na hora da sedução, são as características do segundo grupo que realmente são relevantes na sedução.

Grupo 1 – Virtudes básicas

» Honestidade

» Fidelidade

» Companheirismo

» Amizade

» Lealdade

» Prosperidade

» Generosidade

» Prestatividade

» Humildade

» Dignidade

O grande erro da maioria dos homens é pensar que adquirindo todas as virtudes citadas acima será suficiente para que tenha sucesso com as mulheres, não que esses sejam valores sem importância, a diferença é que são básicos, sendo assim é uma obrigação que todo homem tenha todas essas qualidades.

Para jogar futebol é óbvio que você deverá conseguir correr, chutar uma bola, enxergar, sem isto você não consegue ser um jogador de futebol, de qualquer forma nem todas as pessoas que correm, chutam e enxergam são futebolistas, para se tornar um atleta é preciso outras características adicionais.

Ser um homem virtuoso é extremamente importante para seduzir mulheres, porém é preciso de atributos adicionais para realmente se tornar um sedutor.

Grupo 2 – Qualidades que realmente fazem a diferença na sedução

- » Ser um homem divertido e de bem com a vida
- » Ter amor próprio
- » Ter confiança em si mesmo
- » Ser uma pessoa carismática
- » Possuir habilidades comunicativas
- » Conseguir se controlar emocionalmente
- » Sempre ter o controle da situação e jamais entrar em desespero
- » Ser atraente e sexy
- » Manter uma postura tranquila e confiante em qualquer situação
- » Não ser reativo com as mulheres, manter seu próprio fluxo emocional independente do humor delas
- » Ser um homem capaz de cativar as pessoas com uma boa vibe

Estes realmente são os valores que diferenciam um homem altamente sedutor da maioria. Ter todas as virtudes do primeiro grupo são

importantes, porém não garantem que você terá sucesso com as mulheres.

O ideal é continuar sendo um homem virtuoso, porém adicionar a sua personalidade os atributos do segundo grupo, neste caso inevitavelmente será altamente cobiçado pelas mulheres.

Os motivos que causam a maior parte das rejeições

Não é possível entender 100% a mente feminina, mesmo assim é fácil definir que são poucos os motivos que provocam 90% das rejeições, obviamente uma mulher pode rejeitar por não estar em um dia bom, ser lésbica ou realmente não ter se simpatizado com você, de qualquer forma são raríssimas vezes que isto acontece. Não devemos nos preocupar com o que raramente provoca uma rejeição e sim com os fatores que foram determinantes em 9 das 10 vezes que você levou um fora.

Abaixo você conhecerá uma lista que pode mudar totalmente os seus resultados com as mulheres, visto que você terá conhecimento de tudo que pode ser o motivo dos seus insucessos, evitar estes erros é fundamental para diminuir consideravelmente as chances de ouvir uma negativa.



Conheça os motivos que fizeram você ser rejeitado em 90% das vezes

Não ser atraente: Se você não seguir corretamente as dicas que foram ensinadas no início deste e-book sobre *“Como ser atraente para as mulheres”* as chances de que este seja o principal motivo do seu fracasso com elas é grande, por isso se ainda não se considera um homem atraente é altamente aconselhável que releia o primeiro capítulo.

Falta de domínio das técnicas básicas de sedução: O grande problema não é você possuir pouco conhecimento sobre técnicas avançadas de sedução e sim a inabilidade em fazer o básico. Não tocar em uma mulher durante a abordagem, jamais usar cantadas ou frases feitas, saber desenvolver uma conversa interessante, estabelecer o contato visual são conhecimentos que você aprenderá ao longo deste e-book e que sempre deverão ser bem utilizados.

Demonstrar interesse explícito: Homens que estão sempre se declarando precocemente ou correndo atrás das mulheres geralmente são considerados de pouco valor. Aquele que se valoriza e não aceita ser manipulado geralmente é altamente atraente para elas.

Permitir que as mulheres percebam suas fraquezas: Logicamente ninguém é de ferro e todos nós possuímos fraquezas, de qualquer forma é preciso saber disfarçar e evitar que as mulheres percebam carência, necessidade, insegurança, timidez, solidão e principalmente baixa autoestima. Elas estão interessadas em estar ao lado de homens que possam ajudar e não dos que precisam de ajuda, infelizmente esta é a realidade da vida.

Agir de maneira imatura: As mulheres odeiam atitudes imaturas como ser pegajoso tirando o espaço e a liberdade delas, insistir após ser rejeitado, não saber ouvir ou observar uma mulher. Uma dica importante é observar homens mais velhos que são atraentes para elas e absorver as principais características deles.

Adquirir uma reputação negativa: As mulheres estão sempre atentas ao que as outras pessoas dizem a respeito de um pretendente, brincar com os sentimentos de uma mulher ou desrespeitar qualquer pessoa pode fazer com que a sua fama fique ruim e as barreiras femininas fiquem ainda mais fortes contra você. Fique atento, pois, para ser um sedutor você não deve se limitar a agir corretamente apenas com aquelas que deseja seduzir.

Não ter atitude: O principal motivo da rejeição é sem dúvida a falta de atitude para agir quando se está interessado, não estou falando em se declarar, apenas que não tenha medo de aproximar, olhar nos olhos, conversar, tocar e beijar a mulher que está interessado, obviamente usando corretamente a linha do tempo da sedução.

Alguns homens mesmo que percebam evidências claras de interesse das mulheres acabam esperando que elas tomem a iniciativa, isso muitas vezes não acontece e uma garota que está interessada pode acabar

perdendo o interesse e se rendendo aos encantos de um sedutor que tenha mais atitude.

Você acaba de conhecer os principais motivos que fazem com que um homem seja rejeitado frequentemente, quero deixar claro que não precisa cometer todos os erros citados acima para que fracasse com as mulheres, apenas um pode ser fatal. O ideal é conseguir evitar todos.

O que definitivamente não funciona na sedução

Pelo menos 70% dos homens cometem erros graves enquanto estão tentando seduzir mulheres, conselhos errados de familiares, amigos e principalmente das mulheres, além de exemplos de técnicas que não funcionam vistas em filmes e novelas acabam fazendo com que a maioria encontre referências incorretas sobre o que realmente funciona na sedução e desenvolvam uma personalidade pouco sedutora.

Também é comum encontrar sites, livros e diversos materiais que ensinam conceitos totalmente ultrapassados e ineficazes, com isso muitas vezes é difícil saber o que funciona de verdade. O ideal para um homem que esteja aprendendo a seduzir mulheres é saber filtrar estas informações e aplicar apenas aquilo que encontra em fontes confiáveis. Nos próximos parágrafos você vai conhecer as técnicas mais comuns aplicadas pelos homens que não funcionam e que você deverá esquecer de uma vez por todas.

Cantadas e frases feitas

Este tipo de xaveco é usado por mais de 80% dos homens em bares e baladas. Uma reclamação constante das mulheres é a falta de criatividade na hora da paquera e grande parte dos xavequeiros preferem usar aquilo que encontram na internet, em livros ou que outros homens utilizam.

A naturalidade e espontaneidade são qualidades valorizadas na sedução, por isso é fundamental investir em elogios e comentários que demonstrem que você foi capaz de identificar na mulher atributos que a maioria dos homens nem se deram ao trabalho de observar. Elas admiram homens observadores, ousados e principalmente que sejam criativos.

Bajulação

Bajular a mulher é uma péssima atitude e certamente provoca o efeito contrário do que pensa a maioria dos homens. Presentes, agrados e excesso de elogios demonstram para ela que o homem não possui qualidades suficientes para seduzi-la e por isso precisa de uma compensação. Jamais caia na armadilha de pensar que bajular uma mulher é a melhor maneira de deixá-la interessada.

Elas não precisam de agrados e sim de recompensas, por isso você deve dar algo somente quando a sua intenção realmente seja de recompensá-las. Exemplo, você pode enviar flores para uma mulher após ela confessar que está completamente apaixonada e te proporcionar uma prazerosa noite de sexo, mas jamais deve fazer o mesmo antes de ter a certeza que a gata realmente esteja completamente envolvida sentimentalmente.

Fazer joguinhos de sedução

Cuidado com táticas de sedução que ensinam a dar um gelo na mulher, se fazer de difícil ou esnobar. Obviamente são técnicas eficazes, porém é preciso que saiba o momento certo, afinal, nem todas as mulheres merecem ser esnobadas e dar um gelo na hora errada pode significar perder a garota para outro homem que esteja disposto a dar mais atenção a ela. Antes de fazer este tipo de jogo, avalie se realmente é necessário.

Se tornar o melhor amigo da mulher

Sair da zona de amizade é um problema de milhares de homens e diariamente recebo no meu e-mail pedidos de ajuda para transformar uma amiga em namorada. Quero deixar claro que é mais fácil seduzir uma inimiga do que sair da friendzone, por isso jamais fique amigo de uma

garota apenas com a intenção de seduzi-la, as mulheres sabem separar muito bem amizade de relacionamento e você pode se dar muito mal.

É verdade que uma amizade desinteressada pode se tornar uma paixão de maneira eventual, neste caso a sua intenção não era usar a amizade para seu benefício próprio e as chances de conseguir reverter a situação são maiores. De qualquer forma na maioria das vezes o homem por falta de coragem acaba se aproximando da garota primeiro, se tornando o melhor amigo dela na esperança de que um dia possa simplesmente dizer que está apaixonado e ser imediatamente retribuído.

Se você está afim de uma mulher talvez seja necessário se aproximar e até mesmo começar uma amizade com ela, neste caso precisa ser algo superficial e jamais deixar que se estabeleça um forte sentimento de afeto entre vocês.

Pedir ajuda de outras pessoas

As mulheres admiram homens com atitude para se aproximar, puxar conversa e dizer que está interessado. Pedir um amigo para chegar na garota demonstra total falta de maturidade, as vezes alguém conhecido pode até te apresentar uma mulher, isto é aceitável desde que seja algo eventual.

Tentar se passar por interessante

“Nada é mais desinteressante do que tentar ser interessante”. Pessoas que tentam demonstrar valores que não possuem ou ficam querendo chamar a atenção das outras pessoas de maneira forçada acabam se tornando repulsivas. O exemplo mais comum são homens que ficam contando vantagens que possuem um bom emprego, bens materiais, que são sedutores. Entenda de uma vez por todas que as mulheres são especialista em conseguir informações sobre um sujeito e mesmo que ele esconda elas sempre descobrirão tudo.

Quero esclarecer que demonstrar valores é deixar que elas percebam as suas virtudes e qualidades de homem de uma maneira que pareça natural e isto não tem nada a ver com ficar contando vantagens.

3 segredos para abordar e conversar com mulheres se sentindo totalmente confiante.



A insegurança na hora de abordar e puxar conversa com mulheres é sem dúvida o maior *“Terror”* da maioria dos homens. Mãos trêmulas, suor frio, rosto vermelho, gagueira, batimentos cardíacos alterados e respiração ofegante dominam a linguagem corporal daquele que está diante de uma linda gatinha, não conseguindo agir e perdendo ótimas oportunidades de conquista. A verdade é que são poucos os sortudos que nunca passaram por este tipo de situação, eu particularmente sofri muito com este problema por anos e perdi uma boa parte da minha adolescência na solidão, enquanto poderia estar me divertindo com garotas sensacionais, por isso sei bem o que estou dizendo e para ajudar aqueles que passam por este mesmo problema vou revelar **3 segredos que me ajudaram a reverter totalmente esta situação.**

1° SEGREDO – A regra dos 3 segundos

Esta foi a primeira técnica que aprendi para diminuir a insegurança com as mulheres, acredito que tenha sido inventada pelos autores dos e-books da “Sedução Magnética”.

A regra consiste em se aproximar de uma garota 3 segundos após o primeiro contato com ela, sem pensar no que vai dizer ou fazer. Confesso que a primeira vez que li sobre isto achei que era loucura e que jamais daria certo, demorei algumas semanas até decidi testar pela primeira vez, no início foi um pouco complicado e por algumas vezes acabei me atrapalhando, porém após algumas vezes aplicando esta técnica percebi que realmente funcionava, pois se aproximando rapidamente você não tem tempo de pensar em todas as coisas negativas que podem acontecer e mesmo que esteja atrapalhado e sem saber o que dizer para a mulher, acima de tudo estará tranquilo e sem os sinais corporais típicos de um homem que está nervoso.

Esta é a primeira técnica que aconselho utilizar, afinal deu certo comigo que era extremamente tímido e com vários outros homens que conheci durante todo este tempo que trabalho com sedução, certamente também poderá ajudar você.

2º SEGREDO – O confronto de pensamentos

Recentemente tenho conseguido excelentes resultados com os leitores do site que entram em contato comigo através do e-mail. Mais de 80% daqueles que ensino esta técnica revelam que conseguiram superar a ansiedade de aproximação e abordaram mulheres de maneira tranquila e confiante.

Quando você observa uma mulher atraente seus pensamentos negativos entram em ação e começam a convencer você de que é uma péssima ideia seguir em frente, por outro lado existe o seu desejo de abordar a garota e o medo de mais uma vez ficar frustrado por não ter sido homem o suficiente para ter uma atitude. Na sua mente fica uma verdadeira *“Tempestade de pensamentos”*, de um lado *“Você vai se dar mal”* e do outro *“Pode ser que esta seja a sua grande oportunidade”*. Isto acaba gerando muito estresse dentro da sua cabeça, então você fica nervoso, ansioso, desesperado e com isso será impossível seguir em frente

e lá se vai mais uma gata que você acabou perdendo, reforçando ainda mais a ideia de que *“Você é um fracassado e nunca tem coragem”*.

Ao passar do tempo você acaba se acomodando com a situação e abordar mulheres gera um desconforto tão grande que prefere evitar pensar no assunto, pois assim não ficará frustrado por se sentir um covarde.

Para eliminar este problema você precisa mudar a sua maneira de pensar e confrontar todos os seus pensamentos negativos, lembre-se de uma coisa **“Os pensamentos negativos serão como promotores querendo condenar todas as situações favoráveis”**, enquanto você será o advogado de defesa dos **pensamentos positivos** e sempre estará disposto e convencer a sua mente a concordar com eles, neste caso a sua mente é o juiz e para que você consiga abordar uma mulher com confiança precisa fazer com que seus pensamentos positivos saiam vencedores do confronto com os pensamentos negativos.

Como confrontar os pensamentos

Primeiramente faça uma lista de todos os pensamentos negativos que você tem quando está diante de uma mulher, lembre-se de situações passadas e observe novos eventos em que você esteve prestes a agir mais ficou nervoso. Quanto mais pensamentos negativos você identificar, maior será o êxito do exercício.

Após listar todos os pensamentos negativos você vai elaborar um pensamento positivo para confrontar cada um deles, é como o advogado de defesa que encontra uma brecha na lei para anular cada acusação do promotor de justiça.

Você vai memorizar todos os pensamentos positivos e sempre que estiver prestes a abordar uma mulher e os **pensamentos negativos** começarem a agir você começará a utilizar os **pensamentos positivos** para neutralizá-los e convencer a sua mente de que é melhor seguir em frente.

IMPORTANTE: Caso tenha alguma dúvida com a aplicação desta técnica entre em contato comigo através do e-mail suporte@homemalpha.com.br

3° SEGREDO – A desqualificação

Quando se está diante de uma mulher atraente é comum o homem atribuir demasiado valor nela e com isto ele acaba absorvendo a sensação de que ela é superior.

Quando ficamos diante de pessoas que acreditamos serem superiores é normal sentir certa insegurança e um sentimento de inferioridade, no caso da sedução isso acaba sendo prejudicial e fazendo com que o homem perca todo seu valor diante da mulher.

Para superar este *sentimento de inferioridade* e abordar uma mulher com plena convicção das suas qualidades é preciso antes de se aproximar evitar pensar em tudo que ela possui de bom e focar apenas nos seus atributos e se ela poderá atender as suas expectativas de homem.

Exemplo

Pensamento errado: *“Nossa, como ela é linda, meus amigos ficariam espantados se eu conseguisse seduzir uma mulher assim”.*

Pensamento certo: *“Ela é uma mulher atraente, mas será que também é interessante ou não passa de um rostinho bonito, vou aproximar e descobrir se ela é divertida”*

O que muda nos exemplos acima é a maneira de pensar antes da abordagem, enquanto o primeiro pensamento foca no valor da mulher, o segundo se preocupa com o que ela tem de bom a oferecer. A dica é esquecer a beleza da mulher nos primeiros minutos de conversa e focar em descobrir apenas se ela é capaz de atender as suas expectativas de homem.

Como abordar uma mulher de maneira praticamente infalível

O principal obstáculo a ser vencido em uma sedução é a abordagem, isso porque o homem é um completo desconhecido para a mulher e as defesas dela certamente estarão preparadas para rejeitar qualquer um que se aproxime tentando se dar bem, a única maneira de se sair bem sucedido é conseguindo diminuir as barreiras impostas no início da interação. Aquele que consegue uma abordagem correta já percorre mais da metade do caminho para finalizar a sedução e beijar a garota.

Obviamente nenhum sedutor conseguirá êxito em todas as suas abordagens, porém quanto melhor for a sua habilidade maiores serão as suas chances, muitos dos meus leitores relataram que conseguiram melhorar 80% das suas chances apenas aplicando as técnicas que serão ensinadas neste e-book, ou seja, de 8 a cada 10 foras que estes homens levavam, a principal causa era os erros cometidos antes mesmo de iniciar a conversa.

O primeiro passo para uma abordagem infalível é não cometer erros, somente depois de saber tudo que não poderá fazer de errado é que o homem deve se preocupar com a aplicação das técnicas.

Erros que você jamais deverá cometer em uma abordagem

- » Tocar na garota durante a abordagem

- » Abordar a mulher totalmente de frente

- » Arrumar a roupa ou ajeitar o cabelo antes de se aproximar

- » Aproximar com copo de bebida nas mãos

- » Pedir que algum amigo ou amiga aborde a mulher

» Chegar em um grupo de mulheres com mais de 3 homens, sendo que o ideal é apenas 2 amigos

» Ignorar as amigas do seu alvo. Em uma abordagem em grupo é importante que você dê atenção para todos os integrantes, mesmo que seja do sexo masculino

» Usar cantadas ou frases feitas

» Elogiar a beleza física ou bajular a mulher

» Abordar a garota por trás, o correto é pela lateral

» Olhar para partes do corpo dela como seios, boca ou pescoço. Você sempre deve focar em olhar nos olhos

» Ficar próximo demais invadindo o espaço dela

» Insistir após ser rejeitado

» Fazer perguntas óbvias *“Você está sozinha”, “Posso conversar com você”*

Lembrando que para uma abordagem infalível você jamais poderá cometer qualquer um dos erros citados. Por isso é altamente aconselhável que esta lista esteja bem fixada na sua memória.

Como abordar uma mulher sem precisar usar cantadas ou frases feitas

Abridores são frases de aproximação usadas para puxar conversa com uma mulher de maneira inteligente, sem a necessidade de usar clichês ou frases feitas. Durante a abordagem, muitos homens falam frases sem

sentido ou que já foram ditas diversas vezes, sendo automaticamente rejeitados antes mesmo de iniciar a conversa.

Um homem que utiliza abridores se diferencia dos demais e provoca uma boa primeira impressão na mulher, pois se aproximou de uma maneira espontânea, criativa e diferenciada.

Como puxar conversa com uma mulher utilizando abridores

Na abordagem alguns homens cometem o erro de decorar um grande repertório de frases feitas e cantadas inventadas por outros homens ou que encontraram após fazer uma pesquisa na internet, o resultado quase sempre é a rejeição.

Aquele que sabe usar bons abridores, não perde a oportunidade e encontra no ambiente ou na situação algo criativo para puxar conversa, fazendo uma abordagem espontânea e natural.

Para puxar conversa com uma mulher você pode usar um abridor direto, neste caso deixando claro o interesse; ou se preferir poderá usar abridores indiretos em que mulher não perceberá o interesse. Os dois tipos funcionam muito bem, dependendo da situação.

O correto é você elaborar e desenvolver bons abridores para puxar conversa em qualquer lugar, abaixo estarei demonstrando alguns exemplos, mas não aconselho que os decore e sim use a sua criatividade para desenvolver seus próprios abridores, com isso as mulheres perceberão mais espontaneidade na hora da paquera.

Alguns exemplos de abridores que podem ser usados para puxar assunto

Abridores diretos

“Você transmite uma energia tão positiva, que não resisti em vir aqui conversar com você”

“Você dança muito bem, tem estilo e a sua entrega para a dança é sensacional”

“Você está muito elegante, costuma se vestir bem assim ou hoje é alguma data especial”

“Você tem um olhar tão confiante, imagino que seja uma mulher muito inteligente”

Abridores indiretos

“Qual livro está lendo, poderia me aconselhar algum?” (Biblioteca)

“O que está achando deste livro que está lendo?” (Biblioteca)

“Você ficou muito bem nesta roupa, aconselho que compre” (Loja)

“Acha que aquela camisa ficaria bem em mim?” (Loja)

“A que horas começa o Show?” (Show)

“Oi, pode me dar uma opinião feminina?” (Qualquer lugar)

OBSERVAÇÃO: O ideal é começar com um bom abridor, se apresentar para a garota e imediatamente iniciar uma conversa fazendo perguntas sobre ela ou comentários do lugar, amigos, etc. Você aprenderá mais a frente neste e-book como iniciar uma boa conversa.

Táticas para abordar mulheres em festas e baladas

Algumas táticas, apesar de simples são extremamente eficazes para abordar mulheres na noite, aproveitando algumas situações é possível se aproximar e puxar uma conversa de maneira espontânea e criativa.

As táticas descritas aqui servem especialmente para abordar mulheres em festas, Shows ou na balada.

Ajudando a gata a comprar bebida

Você provavelmente é um frequentador de baladas e sabe das dificuldades para comprar bebidas na maioria destes locais, se é difícil para os homens, imagina para as mulheres.

Esta dificuldade pode ser uma boa oportunidade para abordar mulheres na noite agindo como um cavalheiro. Fique próximo dos bares e quando perceber que alguma gatinha está desanimada com a confusão da fila, ofereça para comprar bebida para ela, diga que também precisa comprar pra você.

O importante neste truque é jamais cair na armadilha de pagar a bebida para a garota, pois isto diminuirá seu valor como homem, além de correr o risco de terminar a noite com uma conta alta de bebidas pra pagar.

Salvar a gatinha de um mala

Quantas vezes já testemunhamos em uma balada aqueles fracassados insistentes que ficam incomodando as mulheres, quando perceber isto, aproveite a oportunidade para se aproximar como alguém que conhece a gatinha, deixando o cara sem graça para que ele vá embora.

Apenas salve a gatinha, não fique criticando o cara ou questionando a abordagem dele. Diga que sentiu vontade de conversar com ela e achou que ele estava demorando para se tocar e deixar o caminho livre pra você.

Abordando mulheres de maneira mais ousada

Esta é uma maneira de abordar mulheres na noite mais ousada e que exige maior habilidade e interpretação. Você se aproxima da gata e diz que gostaria de dar a ela um presente, porém quer fazer um trato. As mulheres são curiosas e geralmente aceitam, então diga que em troca de tal surpresa gostaria de ter cinco minutos de conversa com ela.

O importante é fazer com que a mulher perceba que realmente possui algo para dar a ela, pode ser apenas um chiclete. Se ela aceitar, terá a oportunidade de conversar por cinco minutos.

Está tática é uma adaptação do livro "O manual do xavequeiro"

Abordar uma mulher na balada fazendo comentários

As mulheres gostam de abordagens espontâneas e nada melhor para demonstrar isto do que aproximar e fazer um comentário interessante, neste caso é importante dizer algo sobre o visual ou a personalidade da gata. Diga o quanto ela dança bem, que é elegante ou simplesmente que reparou no sorriso dela o quanto parece ser uma mulher divertida.

Táticas para iniciar e desenvolver boas conversas em qualquer situação

Após uma abordagem infalível a garota certamente estará disposta a ouvir o que você tem a dizer e com uma boa conversa as coisas podem ficar muito boas para o seu lado.

Você já aprendeu no capítulo anterior como iniciar uma conversa utilizando abridores, sem que seja necessário usar frases que já viraram clichês, agora saberá como dar procedimento a conversa e estabelecer rapport (Conexão emocional entre você e a garota)

Assuntos para iniciar uma conversa

» Fazer perguntas básicas *“O que ela faz da vida”, “De onde é”, “Como são os amigos dela”, “O que ela faz para se divertir”*

» Conversar sobre preferências (Musica, televisão, cinema, comida, bebida, lugares, livros)

» Falar de afinidades, neste caso será preciso que você tenha prestado atenção na conversa dela e procure algo em comum entre vocês

» Fazer perguntas superficiais *“O que você faria se ficasse milionária”, “Se pudesse ter superpoderes qual você escolheria, ler pensamentos, ser invisível, controlar mentes”*

Após a primeira fase da conversa a garota provavelmente já estará mais solta e as suas defesas serão menores, neste caso poderá aprofundar ainda mais o assunto e começar a gerar rapport.

Para que a mulher imagine que vocês possuam uma conexão emocional será preciso direcionar a conversa de uma maneira mais pessoal.

Converse sobre sonhos, objetivos, desejos, lembranças da infância; o objetivo é fazer com que ela comece a sentir agradáveis sensações, você será a âncora destes sentimentos pois foi o responsável por trazê-los de volta, com isso inevitavelmente será considerado como uma excelente companhia para a mulher.

Exemplo:

Você pode pedir para ela se lembrar do momento mais feliz da sua vida, neste caso imediatamente a garota reviverá o momento e se sentirá bem por isso.

OBSERVAÇÃO: Para saber mais como gerar Rapport e conexão emocional em uma mulher através da conversa, sugiro que leia o e-book “Curso grátis de PNL aplicada na sedução” que você pode baixar gratuitamente na página de downloads do site.

Como fazer a mulher sentir um desejo incontrolável de te beijar



Após desenvolver uma agradável conversa e gerar conexão emocional na mulher é preciso criar um clima para o beijo ou correrá o risco de entrar na zona de amizade e ganhar apenas mais uma amiga.

Muitos homens cometem um erro grave que é tentar o beijo antes da hora, isso acaba **quebrando o rapport e a rejeição será imediata**, é importante destacar que esta situação muitas vezes é irreversível, por isso é imprescindível que o clima seja o mais propício possível. Antes de partir para o ataque é preciso:

» Manter o contato visual intenso

» Começar a escalação física tocando no braço ou ombro da garota

» Intensificar os toques caso perceba que ela esteja receptiva, tocando no pescoço, nuca, rosto, acariciando os cabelos

» Observar e se perceber que a mulher está receptiva deverá se aproximar encurtando ao máximo o espaço entre vocês

» Abraçá-la

» Cheirar seus cabelos, beijar seu rosto e finalmente a boca fechando a sedução

OBSERVAÇÃO: Se ela recuar em qualquer uma das suas tentativas não insista, volte a fase anterior e tente novamente. Também é preciso que seja extremamente sutil e vá ganhando espaço sorrateiramente até concluir todas as etapas da escalação física e beijar a garota.

Descobrimo o nível de interesse da garota



Identificar o quanto uma mulher está interessada é fundamental na sedução, pois desta forma possibilita que você saiba se deverá mudar de técnica para seduzi-la ou até mesmo desistir e partir pra outra.

Os principais sinais de interesse são inconscientes, ou seja, a mulher não têm consciência do que está fazendo, sendo assim mesmo que ela diga *“Não”* a sua verdadeira intenção pode ser *“Sim”*. O importante é que você saiba todos os sinais de interesse e desinteresse para descobrir o nível provável de envolvimento da mulher.

Sinais de desinteresse

- » Ela sempre mantém os braços cruzados enquanto conversam
- » O olhar dela está sempre distante como se estivesse procurando por alguém
- » Não presta atenção na sua conversa

» Dificilmente faz perguntas sobre você

» Sempre se afasta quando você se aproxima e o corpo dela está sempre inclinado para trás

» Jamais olha nos seus olhos

Sinais de interesse

» O contato visual é constante

» Mantem uma postura relaxada na sua presença

» Participa da conversa e ajuda o papo a fluir

» Espelha sutilmente seus movimentos como olhar para o lado pouco depois que você ou mexer no rosto após você coçar o nariz

» Ela sempre está sorrindo

» Toca em partes do seu corpo como braço ou ombro

» Pede para você guardar algum objeto para ela (pulseira, batom). Este é um claro sinal e se chegou a este ponto as coisas estão boas para o seu lado

» Sempre está arrumando a roupa ou retocando a maquiagem

» Aproxima o ouvido da sua boca quando não consegue te ouvir

Como conquistar uma amiga saindo da friendzone

A *friendzone* é um verdadeiro pesadelo para muitos homens que acabam se apaixonando pela melhor amiga e depois descobrem que o sentimento não é recíproco e ela sente apenas carinho e afeto, neste caso ele está mais próximo de ser um irmão do que o namorado da garota.

Antes de qualquer coisa é preciso saber se você realmente está na friendzone, confira abaixo as principais evidências e se você identificar pelo menos a metade delas no comportamento da sua amiga, tenho péssimas notícias.

- » Ela nunca está disposta a sair sozinha com você. Sempre que a gata aceita um convite para algum programa, imediatamente convida outras pessoas.
- » Elogia ou fala de outros homens na sua presença.
- » Não se preocupa com a aparência quando está perto de você, em algumas situações pouco se importa em estar desleixada na sua presença.
- » Não se importa quando outras mulheres se aproximam de você e em alguns casos até mesmo te apresenta amigas. Este é sem dúvida um forte sinal de que vocês estão na friendzone.
- » Raramente faz perguntas pessoais, não se importa com o que você fez no final de semana e jamais se interessa em saber com quem você está saindo.
- » Não demonstra nenhum sinal físico quando vocês estão bem próximos como olhar para a sua boca, tocar em você ou fazer contato visual por mais de 3 segundos.

Se você descobriu que está na friendzone não há motivos para pânico e te ajudaremos a reverter esta situação.



Como sair da friendzone e virar o jogo

» Demonstre desejo por outras mulheres, afinal, você é um homem e não deve ter vergonha de seus instintos. Olhe para ela de uma maneira mais maliciosa, fale dos seus desejos por outras mulheres e demonstre para a sua amiga que sente atraído fisicamente por ela.

» Aprenda a dizer não, discordar, negar favores e esteja algumas vezes indisponível para ela. Dificilmente conseguirá sair da zona de amizade se ficar fazendo todas as vontades da sua amiga.

» Converse com ela sempre olhando nos olhos, fale perto do ouvido e toque nela com frequência. Comece por toques sutis nos braços, e conforme ela demonstre receptividade, torne a escalação física mais intensa.

» Faça-a sentir a sensação de que você está aos poucos se afastando e se interessando por outras mulheres, conheça novas amigas, paquere outras

mulheres, saia com os amigos para se divertir e deixe que a sua amiga saiba disso.

» Jamais converse com ela sobre outros homens ou dê conselhos amorosos.

» Provoque ciúmes na sua amiga. Uma boa estratégia para sair da zona de amizade é inventar uma amiga imaginária, diga que está afim desta mulher, elogie, coloque valor, diga o quanto é linda, elegante, simpática e divertida. Peça conselhos, pergunte se seria uma boa atitude dar a ela um chocolate, demonstre muito interesse nesta mulher.

» Seja direto com ela. Para sair da friendzone é importante não ficar fazendo rodeios, se está com interesse de convidar ela para um passeio, diga *“Estou pensando em ir ao cinema com você, o que acha de ir nesta quinta feira”*.

Reflexão para vida inteira

“Conhecimento é poder e o que você investe em aprendizado jamais ficará perdido”. Isso não é nenhum discurso de vendedor e sim um conselho de alguém que resolveu escrever em alguns materiais tudo que aprendeu e deu resultado na sua vida, agora você está tendo a oportunidade de adquirir esses conhecimentos.

A maioria dos homens gastam com bebidas, ingressos, suplementos, roupas, tudo para impressionar as mulheres. Porém quando se trata de livros e cursos, todo preço é alto demais. Reflita sobre isso, afinal, fazendo como a maioria, você terá os resultados da maioria, e posso garantir que certamente a maioria não consegue alcançar o mínimo sucesso as mulheres.

Abaixo está a chave para que a partir de hoje você tenha uma nova vida, deixando para trás os fracassos, tristezas e paixonites, para partir rumo ao sucesso e as realizações.

[Clique aqui para adquirir a coleção completa](#)

