

LIBROS Y SOLUCIONARIOS.NET

LS

SIGUENOS EN:



**LIBROS UNIVERISTARIOS Y SOLUCIONARIOS DE
MUCHOS DE ESTOS LIBROS GRATIS EN
DESCARGA DIRECTA**

VISITANOS PARA DESARGALOS GRATIS.

SECRETOS DEL MACHO ALFA

Carlos Xuma

Introducción

¿Nunca te has preguntado qué tienen ciertos hombres – GRANDES hombres - que les hace tener tanto éxito en la vida, cómo se las arreglan para llegar a la cima?

Probablemente hayas oído y comprendido que los hombres que consiguen la mayoría de las cosas en la vida – la mayoría de las mujeres, la mayoría del dinero, la mayoría del éxito, mejores trabajos, la mayoría del sexo y satisfacción en general - esos hombres eran de una clase ligeramente diferente que, digamos, un empleado de un 24 horas. Tienen un cierto predominio sobre ellos. Si, son enérgicos, pero es mucho más que eso. Tienen un carácter innato que les permite ser más seguros, persistentes, y generalmente conseguir cualquier cosa que persigan.

Es el llamado comportamiento **Macho Alfa** en terminología científica. Nosotros lo llamaremos comportamiento **Macho Alfa** para el trabajo que vamos a hacer.

Esta cualidad es la que he estudiado durante años, y ahora te voy a transmitir los secretos de ello. Mira, lo fantástico de este comportamiento es que no es algo con lo que has nacido, como si lo es en el reino animal. Entonces, si eres un macho sumiso, solo serás el animal que come de las sobras, que tiene el trabajo de defender y que se inclina ante el Macho Alfa, y probablemente nunca tendrás sexo. Ahora, si tú te comportas así en el mundo humano, como un hombre sumiso, obtendrás los mismos resultados. Pero no estás condenado a este destino si tienes la capacidad de aprender el comportamiento adecuado.

Es cierto. Puedes cambiar tu estatus en el mundo, del necesitado al deseado.

Cuando era joven, sabía que el éxito con las mujeres era importante, pero esto realmente refleja un estatus más alto en otras áreas. Conseguir follar era de verdad una pequeña parte de un patrón de comportamiento masculino seguro y agresivo en todas las áreas de mi vida. Si tienes éxito con las mujeres, tienes las semillas de grandeza para el éxito en tu profesión, tu familia, tus amigos, tus hobbies.

Pregúntate: ¿Qué darías por saber de qué está hecho un Macho Alfa?

Bien, te voy a enseñar cómo averiguarlo.

Algunas de las áreas que he investigado en la creación de este libro:

- Causa biológica y repercusión en el Macho Alfa.
- Sociología – influencias que refuerzan nuestros patrones de comportamiento
- Psicología de la motivación humana
- Citas y seducción de mujeres
- Lenguaje corporal
- PNL
- Aptitudes esenciales de liderazgo.
- Carisma
- Filosofía del este
- Artes marciales

- Negociación y persuasión
- Ventas

He investigado estas y muchas otras áreas del potencial humano así que pude descubrir todo a cerca del Macho Alfa, y pude modelar a este hombre pródigo para que otros puedan estudiar y aprender de él. No solo entender, también hacer cambios masivos en creencias y comportamientos para dar la vuelta a tu vida y hacerla como quieres.

El mundo ha cambiado bastante a lo largo de los últimos doscientos años. Lo que una vez fue un paisaje bastante estable de la interacción y comportamiento hombre-mujer ha evolucionado (aunque no en la misma dirección en la que nosotros hemos evolucionado) en un terreno rocoso de duda y desesperación.

¿Por qué necesitamos este libro?

Los hombres, más que nunca, han perdido su camino. Han caído presos de los medios populares que dicen que las mujeres pueden tenerlo todo, ser liberadas, y piensan que ahora estos son sus derechos. Las mujeres están actuando mas como hombres, y esto es solo porque la mayoría de los hombres no actúa como hombres, entonces alguien tiene que hacerlo.

Ahora las mujeres necesitan hombres que sean **Machos Alfa**, más que nunca. Ellas no necesitan “Buenos Chicos”. Y tampoco necesitan ya hombres por los motivos que una vez los necesitaron – cazar para conseguir comida, protección de tribus rivales, fuerza física, etc. Pueden comprar carne de una forma segura en una tienda. Pueden pagar sus impuestos y tener al Ejército, a la Armada o a los Marines protegiendo su patria, así como la policía local y los bomberos están a una llamada de teléfono si tienen alguna emergencia. Pueden contratar a un hombre que les mueva sus cosas o que arregle sus electrodomésticos.

Ya no nos necesitan para sobrevivir.

Entonces ahora una mujer es libre de sentirse atraída por los comportamientos específicos que una vez usaba para descifrar que tío sería bueno para ella y qué tío no lo sería.

Los machos dominantes en nuestra sociedad están en minoría.

La verdad es, que siempre lo han estado.

¿Has visto alguna vez uno de esos espectáculos naturales donde el león macho obtiene su prole con muchas hembras – tantas como pueda encontrar entre siestas?

Bien, odio decirte esto, pero la vida real para los humanos funciona en gran parte de la misma forma. Los hombres con los genes que otorgan las características para ser el más exitoso en su entorno son los ganadores en su raza. **Nota:** Esto no significa, los más fuertes, o los más inteligentes.

Solo los mas “adaptados”.

Todos los organismos en este planeta tienen un imperativo que anula todos nuestros pensamientos conscientes. Cuando se viene abajo, la única cosa por la que lucharemos es por sobrevivir.

Recuerda una cosa: Este es un curso en PREDOMINIO, no en agresividad.
No son la misma cosa.

Voy a enseñar la mayoría de estos conceptos desde un punto de ventaja particular – esa con la que los hombres solteros quieren salir y dormir con mujeres solteras. Sin embargo, voy a separarme de este campo y a enseñarte cómo los comportamientos de Macho Alfa se manifiestan en muchos otros campos de tu vida. Mencionaré tu esfera de influencia en el mundo, que incluye:

- Tu trabajo
- Tus amistades
- Tus metas
- Tu familia (y sabemos que no siempre hay mucha amistad ahí)
- Tus hobbies

Considerando esa cultura popular y los canales de televisión actuales habrías creído que si te sientes mal (oh, mi corazón llora por ti, alma herida) necesitas ser cuidado y mimado.

Este libro no hará esa jodida cosa.

Vais a tener alguna charla severa aquí, amigos, y si mi uso de la palabra “joder” os está ofendiendo, esta será la menor de las preocupaciones cuando nos sumerjamos en los comportamientos que tenéis que minan vuestro estatus Alfa y nos deshagamos de ellos.

Tienes que parar de ser un buen chico. Es hora de encontrar otra vez tu poder de macho. Femenino es atraído por Masculino. **Este** es el camino del mundo.

Piensa en este libro como un gran, bofetada de una BRUJA (porque si no eres un Macho Alfa, eres un aspirante, y mereces el despertar que vas a tener.) No vamos a dar puñetazos aquí. Si has visto la película “La Chaqueta Metálica” y recuerdas la representación de R. Lee Ermey del instructor, tienes una buena idea del rol que yo jugaré aquí.

No confundas mi actitud con algún dinosaurio misógino que no tiene ni idea de relacionarse con las mujeres de hoy, y por eso adopta una posición de ira de forma que promueva su agenda.

No soy tan listo.

Lo que soy es un tipo que ha ido desde un lado del espectro al otro – de gilipollas a buen chico – y otra vez al principio, y finalmente encontré mi Macho Alfa interior. Perdí mi odio (como todos deberíamos), pero conservé el enfado que alimentaba mi progreso.

Oirás esto muchas veces – Enfádate un poco. Si piensas que la vida está alcanzando este estado de Nirvana de paz y armonía, vas mal. La vida es una tensión dinámica constante entre las fuerzas emocionales que nos mueven. El único estado perfecto, de satisfacción y tranquilo es cuando estás tumbado en un ataúd como comida de gusanos en el cementerio local. Entonces puedes descansar. Hasta entonces, es tiempo de **vivir**.

¡Disfruta la vida! ¡Disfruta la confusión y las tormentas de mierda que la vida te tira! Así es como eres puesto a prueba. Así es como tu alma es tallada hasta la perfección para la siguiente vida – o lo que sea que creas que viene después. Los retos en la vida son una alegría cuando te das cuenta de que sin ellos, todos estaríamos asustados y perdidos sin esos retos. La dificultad le da sentido a nuestra vida, y te permite saber cuando de verdad has conseguido algo de valor.

Vas a necesitar tomar medidas para cambiar tu forma de ser. Vas a tener que empezar a tener asco a cómo son las cosas si quieres que cambien, así que voy a darte los pasos para que lo hagas. Te daré ejercicios y otros ejemplos de la vida real de cómo puedes llegar a ser un Macho Alfa en tu mundo. A todos esos libros ñoños de autoayuda de las estanterías de las librerías les encanta tratar de explicar estas cosas y nunca te dan un curso de verdad de **acciones** a llevar a cabo. Este libro no. Vas a tener la información y las acciones que necesitas para cambiar.

Es mejor morir de pie que vivir de rodillas

Este libro está escrito por un hombre, sobre hombres. Muchos ejemplos son de excelencia del macho, **no** de la hembra. Aprecio las grandes zancadas que las mujeres han dado en la sociedad, y tienen un largo camino por delante para conseguir verdadera igualdad. Estoy a favor de romper el “techo de cristal” para las mujeres, para que puedan tener los mismos trabajos por el mismo sueldo. Quiero que entiendas que no escribí este libro desde un punto de vista enfadado, de odio a las mujeres o chovinista.

De verdad creo en las mujeres como iguales.

Todo esto es a cerca de la capacitación del macho.

Es necesario reconocer ciertas cosas a cerca de los hombres y las mujeres que – a primera vista- parecen no ser políticamente correctas. Cubriré esto mas tarde, pero es suficiente para decir, quiero que cada hombre que le a esto entienda que este libro está previsto para la capacitación del macho, no para el golpeo de las mujeres o para animar la ira contra le sexo opuesto. Todo lo que digo es con el único propósito de desarrollar a los hombres como los líderes y los roles masculinos que deben desempeñar- y solo esto

Todo aquí viene de un punto de vista pro-hombre no anti-mujer. Estamos aquí para desarrollar nuestros mejores rasgos de nuestro género, no para reprimir los de las mujeres. Las dos son agendas distintas.

Las mujeres quieren ser lideradas por los hombres. Hay algunas mujeres que son capaces de liderar, pero no siempre es natural para ellas. Cuando llegan a relaciones, las mujeres quieren hombres que son Alfas y fuertes.

Debes ser un líder. Te estás convirtiendo en un Macho Alfa con los ojos en el horizonte, al frente de la manada, no con el culo del perro enfrente de ti. Incluso si no

estás en la primera posición, necesitas empezar a buscar los huecos entre los otros perros y planear tu estrategia de adelantamiento. Mira a hurtadillas a las montañas en la distancia. Motívate.

El camino es largo, pero la meta es valiosa.

De hecho, para algunos la meta es todo el sentido que has necesitado tener en tu vida.

La “crisis de los cuarenta” le llega a un hombre porque llegado a un punto se vuelve débil y deja su comportamiento de Macho Alfa para ser un inquilino en la casa de su mujer. Pierden el contacto con el hecho que los humanos son la especie dominante en parte de este planeta gracias a la fuerza de los **machos**. Entonces él va y se compra un deportivo, o golpea a un veinteañero para recuperar su sentido de la masculinidad perdido.

Quiero que recuerdes esto la próxima vez que una mujer intente avergonzarte por ser un hombre:

Todos los grandes avances de la civilización, en conjunto, han sido llevados a cabo por hombres – y hombres en las posiciones de liderazgo. Hombres con deseo y pasión, y con esa cualidad Alfa agresiva que nos empuja a avanzar. Las mujeres no suelen tener los mismos instintos que nosotros, y esto es bueno. Ellas no son tan instintivamente agresivas como nosotros, o tan torturadas por su necesidad de aspirar y ser más, competir por más, etc. Para sus trabajos, para su arte, para su salud, para sus familias.

¿Recuerdas esa frase de la película “Wall Street”? Era parte del famoso discurso de Gordon Geko, el personaje de Michael Douglas:

“Señoras y caballeros el hecho que codiciemos, por falta de una palabra mejor, es bueno. La codicia está bien. La codicia funciona. La codicia aclara, separa y capta la esencia del espíritu evolutivo. La codicia, en todas sus formas – codicia por la vida, por dinero, por conocimiento – ha marcado el levantamiento de la humanidad...”

Recuerdo escuchar ese discurso y pensar que era una mentira ingeniosa, pero ahora, años después, creo que en su mayor parte es cierto. Quizás no para el comportamiento criminal en el que él estaba envuelto en la película, pero sí es cierto para todos los Machos Alfa que conozcas.

Tenemos un tipo de codicia en nuestros genes. Llámalo egoísta, llámalo como quieras, pero para nosotros es necesario, y no será eliminado en tu o en mi tiempo de vida. Hay mucha gente ahí fuera que sueña con Utopía (como yo) donde los chicos buenos consiguen un final justo de las cosas, y el poder no es lo que todos buscamos, ni es ejercido a ciegas, pero esta no es la realidad.

Necesitamos trabajar en esa dirección mientras que todavía satisfaga nuestras necesidades programadas y totalmente normales.

Desde los primeros días que nos caímos de los árboles en África (o a la izquierda del jardín del Edén, si eso es lo que tú crees), hemos estado siempre en una batalla por los

recursos. Los hombres recolectan los recursos de manera que los que se alían con él sobrevivan. (Y, en última instancia, las mujeres son otro recurso).

La supervivencia se ha vuelto un poco más fácil desde esos días tempranos. ¿Pero piensas que nuestro progreso tecnológico del último siglo anula los millares de años de evolución tan rápidamente?.

¿Piensas que podríamos llevar los genes que exigen que hagamos lo que es necesario para conseguir que nuestros genes pasen a la generación siguiente de seres humanos?.

Apuesta tu culo a que lo hacemos.

Todas tus Consolas y tus televisores de pantalla de plasma son entretenimientos más sofisticados. La tecnología no es nada más que los juguetes que hacen que sientas la ilusión del éxito en tu sistema nervioso. Los artículos más modernos que tienes, restan el deseo que tienes de salir y perseguir tus verdaderas pasiones en vida.

Lo que quiero es que te des cuenta que hay una parte de ti que nunca será satisfecha totalmente, no importa cuantos juguetes brillantes tengas. Tú tienes necesidades que no puedan ser simuladas:

NECESITAS ser un Macho Alfa.

Necesitas conseguirlo.

Es tu más inherente característica Alfa.

El ganar lo es **todo**. Ganando en tu vida personal, vida espiritual, vida profesional, vida de sexo... lo es todo. Ese refrán: "lo importante no es ganar o perder, si no participar", es justo una manera de hacer que los perdedores se sientan mejor.

Ganar lo es todo en esta materia.

Y este ganar no requiere que alguien deba perder para que tú puedas ganar. Es la clase de ganar que ayuda todo el mundo, no requiere que hagas daño a nadie.

Aquí hay otra gran línea de la película "La Roca":

“¿su mejor? Los perdedores gimotean siempre sobre ‘sus mejores’. Los ganadores consiguen ir a casa y coger a la reina de la promoción”.

Recuerda eso. Las recompensas en la vida no provienen de "obtenerlo fácilmente". Los que cosechan el oro son los que tienen la armadura para resistir una batalla... y después vuelven a por más. No ignores el valor de ganar...

Voy a presentar este material tan holístico como pueda, pero puesto que la mayoría de los hombres juzgan su masculinidad - su Alfa - basándose en sus éxitos o en sus fallos con las mujeres, daré con frecuencia ejemplos que se refieran a citas, a la seducción, y al sexo. (¿Hay algún área más importante para los hombres? No lo creo).

Según progresemos, verás que los mismos rasgos que permiten un gran éxito con las mujeres son solamente una parte pequeña de un gran todo. Cuando tú experimentes la habilidad de atraer a las mujeres, también verás cómo la energía del macho alfa se traslada sobre todas las áreas de tu vida. La habilidad de seducir mujeres es una energía y un producto de tu habilidad de persuasión, de venta, de dominio, de auto-desarrollo, de una correcta dieta y un correcto vestuario.

¿Cansado de libros que te dan un montón de información pero que no hay forma de usarla? Bien, tú no vas a tener ese problema aquí.

Este libro te proporcionará las *Estrategias del Hombre Alfa*, esas metas que tú debes considerar parte de tu progreso para llegar a ser un macho alfa más fuerte. También te daré *Táctica del Hombre Alfa* para usar cuando sea posible. Éstas son las acciones prácticas que puedes hacer en situaciones verdaderas. Tú también verás *Ejercicios Alfa* para conseguir que te muevas en la dirección correcta. Tomate tiempo para hacerlos, por tu propio beneficio.

No intentes ser el "individuo listillo", quién sonrío y asiente mientras lee, pensando: "sí, ya veo adonde él quiere ir con eso". Tú debes crecer **haciendo estos ejercicios**, no atajando y pasando de ellos.

Este libro es un manual **activo**, lo que significa que tú vas a ser solicitado para hacer cosas para mejorar tus capacidades, en vez de sentarte ahí pasivamente, leyendo este libro. Puedo hacer que te sientas bien todo el día, pero lo que ambos deseamos es que tú consigas más éxito con las mujeres - y en la vida - como macho alfa.

Observa las estrategias, las tácticas, y los ejercicios, y tómatelo muy seriamente. Yo no las inventé para rellenar. La diferencia entre los individuos que consiguen algo y los que no consiguen a nadie está en que tú paras y te tomas tu tiempo para **hacer el trabajo**.

Posiblemente no puedo darte cada frase y cada respuesta para cada situación con este libro para que las mujeres se lancen a por ti, pero puedo enseñarte las habilidades correctas para desarrollar las cuales te permitirán manejarte ante cualquier situación.

Hay un refrán: Dé a un hombre un pescado, y lo alimentará un día. Enséñelo a pescar, y usted lo alimentará para toda la vida.

Creo que todo lo que los hombres han hecho y han alcanzado durante toda la historia ha sido un vestigio de nuestro impulso a sobrevivir y a tener éxito con las mujeres. Nuestro impulso de apareamiento es lo que nos empuja a hacer las cosas que debemos.

Puesto de forma más simple, un hombre no se siente como un hombre a menos que él pueda conseguirse algún "premio" ocasionalmente. Mientras que los ejemplos y el contenido te ayudarán en todas las áreas, destacaré los que te ayuden a conseguir que tengas sexo.

Un hombre puede hacer casi cualquier cosa si él tiene un fuerte "porqué" conduciéndolo. La necesidad de perpetuar la especie es un grande y bonito "porqué." Voy a pedirte que mires esto como algo secundario, en el gran esquema. Lo que viene primero es hacerte el hombre alfa que eres capaz de ser, y después todas las gallinas acabaran siguiéndote. **Primero** se convierte el hombre, y a continuación las mujeres lo seguirán. No al revés.

Últimamente, encontré a individuos que estaban por ahí buscando las "palabras mágicas", la introducción perfecta, el truco o la táctica que les diera el éxito con las mujeres. Déjame exponer esto para que conste:

Ninguna acción trabaja en una mujer a menos que se tenga el Sistema de creencias de un macho alfa

Es decir, puedes decir exactamente las mismas palabras con exactamente la misma mujer que un hombre alfa utilizó para seducir, y esas palabras **no funcionarán** contigo. ¿Por qué? Debido a tu sistema de creencias. La seguridad, el hombre alfa aparenta tener una congruencia que los individuos inseguros y la mayoría de individuos no tienen. La congruencia significa que sus *acciones* y *palabras* encajan con su creencia interna. (Más de esto dentro de poco).

Esto es por lo que elegí tratar aquí los cimientos y los principios básicos que te ayudarán a tener más éxito con las mujeres, con el dinero, con tu familia, con tu carrera, y con muchas más cosas. Porque todos los consejos y tácticas del mundo no te funcionarán si no te tomas tiempo en desarrollar y cultivar una **actitud** de hombre alfa.

Mi historia

Generalmente no suelo compartir demasiado de mi propio ser con la gente. Por ello, me considero como alguien muy privado y reservado. Eso ha cambiado mucho en los últimos años. Ahora pienso que contándote por lo que yo he pasando puedo ayudar a clarificar por lo que tú puedes pasar en tu vida. Solía creer que era de egoísta y de absorbentes hablar de uno mismo, y me sentía tímido por ello. Lo que hace darme cuenta que la vida requiere exponernos y tomar esos riesgos.

En la última parte de 2002, perdí a mi madre por el cáncer. Primero se detectó en sus glándulas tiroideas, y ella fue tratada con cirugía y con radioterapia lo que la dejó sin la capacidad de producir la saliva. Más adelante, el cáncer volvió a su espina dorsal. Una vez más la trataron con radiación, y eso pareció parar la progresión. Sin embargo, en julio de 2002, una prueba había vuelto a detectar que la enfermedad se había extendido a sus pulmones e hígado. La pusieron bajo tratamiento con quimioterapia inmediatamente. A diferencia de la mayoría de los tratamientos, esto no la dejó la sensación de náuseas o cualquiera de los otros efectos secundarios asociados normalmente a la quimioterapia. Ella se sentía esperanzada en que los tratamientos eran eficaces, pero estos solían ser de breve duración. En una siguiente prueba se demostró que el cáncer no había sido parado.

Le dieron una esperanza de vida de no más de 5 años, según los doctores, además estaban poco dispuestos a hacer cualquier valoración con respecto la enfermedad o a su capacidad de superarla. Los cinco años se acortaron realmente a apenas tres meses.

Ella murió bajo nuestro cuidado en la casa de mi tía al norte de Nueva York en octubre. Su padre - mi abuelo - que había caído enfermo al mismo tiempo, también murió dos días después. Algunos meses más tarde, mi abuela de la otra parte de la familia también falleció.

Alrededor de ese mismo período en mi vida, había perdido a muchos de mis amigos cercanos también, debido a la deslocalización fuera de la región. Poco después de la muerte de mi madre y abuelo, caí en lo que se puede llamar como una depresión leve. Hice lo que pude para trabajar a través de las ediciones y para guardar una perspectiva positiva, pero me encontraba sin entusiasmo ni pasión. Era como si la vida hubiera sido aspirada fuera de mí.

La relación que tenía con mi novia acabó en ese mismo período. Además, mi mejor amigo se casó y mudó a 40 millas. Poco después de eso, mi abuela italiana falleció por complicaciones debido al Alzheimer.

Suena como algo bastante fuerte, eh?

Te cuento esta historia no para deprimirte, ni para ganarme tu comprensión ni tu compasión. Quiero contártelo de modo que puedas entender que hay una voluntad en todos nosotros a sobrevivir incluso ante el más horrendo de los acontecimientos. Creo

Que es nuestro instinto de supervivencia, y si tú puedes aprovecharte de esa energía, de ese impulso a vivir, puedes encontrar a ese hombre alfa.

Hay una nota positiva en todo sufrimiento que puede ayudarte a ver cuál es ese "punto". Después de esa experiencia, tiró de mi energía para escribir este libro y comenzar este viaje que dedicó para traerte la mejor información para conseguir el éxito con las mujeres.

La supervivencia es nuestro único imperativo. Tu buena voluntad de hacer lo que sea necesario para permanecer vivo es lo que hace en última instancia que el más positivo afecte en las generaciones que le siguen, porque tus acciones se aseguran de que ellos consigan prosperar. Ésa es la ventaja de tu avaricia.

No quiero sonar como la canción de Gloria Gaynor, cantando y aplaudiendo sobre cómo "I will survive..." Al final, tú sobrevivirás - si tú eres un sobreviviente. (Más sobre esto, más adelante).

Y la belleza sobre ser un hombre – un ser humano - es que puedes elegir ser un hombre alfa. Somos la única especie en este planeta que es capaz de alterar su propio destino. Podemos elegir quién deseamos ser. Otros animales deben instalarse en su estado desde su nacimiento, y no se desvían de su curso natural. Tenemos la energía de la razón y del pensamiento, y eso permite que podamos romper el molde de la genética.

Creo que no podemos ser capaces de cambiar nuestra especie entera, pero nosotros podemos cambiarnos conscientes. Hay algunas cosas que tu modelo genético ha decidido por ti, pero hay otras en las que no. Éstas son las que podemos cambiar.

(Si dudas sobre esto, te sugiero encarecidamente que veas la película "Gattaca". Una experiencia conmovedora y un mensaje que no creo que olvides pronto. Iré indicando muchas películas como ejemplos en este libro para ayudarte a visualizar el modelo de comportamiento que estas buscando).

Baja, y cójete los cojones. Éstos representan literalmente todo lo que es un hombre. Si los vuestros están contraídos y escondidos, vamos a sacarlos y a inflarlos al tamaño de pelotas de baloncesto. Después vamos a hacerlos de bronce.

Es hora de rugir, colegas.

Algunas ideas sobre el cambio

“Solo quiero ser yo mismo”

“No quiero cambiar para seguir a otros”

“Solo quiero que las mujeres y los demás me quieran por quien soy”

Esto no es un concepto nuevo, pero tengo que volver a plantear la más común de todas las falacias (Yo las llamo *falo*-cias) sobre el mito de “ser tu mismo”. Lo relaciono con los hombres que buscan una mujer, pero también se aplica a todas las relaciones en la vida del Hombre Alfa.

No estás siendo tu mismo cuando insistes en que es más natural actuar cobardemente que ser un Hombre Alfa.

En otras palabras, la mayoría de los hombres se excusan con que “no quiero tener que hacer X, Y, y Z para conseguir interesar a una mujer”, y actuarán orgullosos por lo mucho mejores que son por no “jugar a esos juegos”.

Esto son GILIPOLLECES.

Oye, yo decía lo mismo. Pensaba que: *Maldita sea, solo voy a ser yo mismo y no tengo que hacer todos esos trucos de magia y las mujeres me querrán por quien soy.* Estoy aquí para decirte que una mujer no te quiere *por quien eres*, sino por *quien imagina puedes ser para ella.*

Una mujer no ama al hombre, sino ama al hombre que *le hace sentir que es única y especial.* Ya sabes, tus amigos no te quieren solamente por la persona que eres sino por el disfrute que traes a sus vidas.

Sé que esto suena terriblemente egoísta, pero es siempre cierto. Tú eres igual. Cuando una persona se convierte en un fastidio más que en un placer, la evitas. Estamos dirigidos por necesidades egoístas. Déjame decirlo una vez más, simplemente: La gente solo te quiere por lo cómo les haces sentir.

Nadie es amado basándose únicamente en su propio valor, sino en el valor que infunden a otros. Son amados por los sentimientos que infunden en la gente a su alrededor.

Es un error común creer que puedes abrir tu kimono y – “¡Ta-Chan! ¡Ámenme, señoras, que aquí estoy yo!” Esto lleva a la amargura, especialmente cuando la gente no te devuelve lo que piensas que estás destinado a conseguir por ser esta “gran” persona. Así que debes aprender cómo ser verdaderamente tu mismo, pero selectivamente presentar aquellas partes de ti que hacen a los demás sentirse bien consigo mismos. ¿Suena complicado? No lo es.

Recientemente hice un test on-line que determina mi particular perfil para encontrar pareja. Ya sabes, revisa todos los aspectos de tu disposición, tus preferencias sexuales, tu introversión y extroversión, etc., para encontrar a quien debería ser una buena pareja para ti. Pensé que podría ser otro de esos tests cutres soñados por un “experto” en

relaciones, pero se volvió francamente intuitivo. Lo más importante que saqué de él, sin embargo, fue que reflejaba que yo era compatible con aproximadamente el 90% de las cualidades que las mujeres quieren en sus relaciones.

Ahora, todos sabemos que lo que las mujeres *dicen* que quieren y a lo que realmente responden son frecuentemente cosas diferentes. Pero: si soy lo que ellas dicen que *quieren*, entonces ¿por qué no demostrar además las cualidades de atracción que ellas *necesitan* y ganar en los dos frentes? A fin de cuentas, ¿por qué ese “90% de todas las mujeres” no llama a mi puerta para conseguirme, sobretodo si soy lo que ellas dicen que quieren?

Esto es para lo que todas estas habilidades y técnicas sirven, caballeros. Porque el problema real en las citas y en la seducción no es que los hombres no seamos lo suficientemente buenos para ellas. De ninguna manera. El problema es saltar las barreras de comportamiento que ellas ponen para que podamos conseguir las, para ver lo buenos que podemos ser para ellas. Es la necesaria danza de apareamiento, y es un juego al que hay que jugar. Las mujeres nos exploran porque representamos una interrupción – introducimos caos y cambio en sus ordenadas vidas. Salvo que nos presentemos con suficiente *placer* para compensarlo, ellas van a evitar el *dolor* que representamos. (Después hablaremos de esta delicada relación dolor/placer).

Esto puede parecer un debate sobre extrañas cuestiones filosóficas, pero no lo es. Estas habilidades que debes aprender no te cambian de ninguna manera para peor, siempre y cuando la persona que eres no sea mala ya antes de empezar. Esto es lo bonito de añadir las a tu reserva de habilidades de seducción.

Así que vamos a bajarnos del pedestal del “yo solo quiero ser yo” y entender que el crecimiento incluye deshacerse de aquellas partes de uno que no sirven, pero también consiste en añadir NUEVAS partes que te conseguirán lo que quieras.

No defiendas tu ego: *moldealo*.

Estar orgulloso de “ser tu” es otra forma de decir, “Estoy bien perdiendo un poquito más mientras que no tenga que cambiar”. Es una excusa, y ni siquiera una buena. Quédate anclado en el mismo viejo y cutre sistema de creencias, y tendrás exactamente lo que te mereces.

Y tampoco me convence el pensamiento “Si follo menos, que así sea”. (Es una justificación para un celibato autoimpuesto). Todos queremos más sexo. Incluso *las mujeres* quieren más sexo. Cada hombre que piensa que está haciendo una gran declaración de honor pretendiendo que tiene integridad por no “cambiar” está mintiéndose a si mismo. Solo está tratando de sentirse mejor por el hecho de no haber pasado por el dolor del crecimiento y el cambio. Pensar que eres noble por no cambiar es solamente cabezonería.

Emerson lo dijo mejor: *Una coherencia estúpida es la obsesión de las mentes estrechas*. Una reflexión: ¿Por qué no hacer bien al mundo dando a las mujeres lo que quieren, conseguir más de lo que *tu* quieres, y dejar marchar la necesidad de servir a tu propia imagen? Me parece que en esto ganamos todos.

Nadie te va a recordar jamás después de muerto por las aficiones que tenías, o por otros campos en los que tuviste éxito – *solo por lo que hiciste por otras personas*. Fíjate en

cada persona que es recordada en la historia y verás que este es el definitivo valor de un hombre.

Deja de poner tanto esfuerzo detrás de *no* cambiar. Solo el inseguro rechaza el cambio.

EJERCICIO ALFA:

Consigue una hoja de papel pautado. Lista en el lado izquierdo todas tus cualidades positivas. En el lado derecho lista todas las áreas en las que necesitas trabajar. Sé honesto en ello. Aquí es dónde podrás mostrar las virtudes reales evaluando tus fortalezas y debilidades.

En el reverso de la hoja, quiero que escribas un párrafo que describa quien crees que eres como persona. Detalla todos los aspectos de tu personalidad que muestren quien eres. Todo lo que se te ocurra, incluyendo:

- Edad
- Apariencia
- Personalidad
- Aficiones o intereses
- Estilo de vida actual
- Futuras metas

Esta lista debería ser esencialmente la de todas las razones por las que a una mujer le gustaría estar contigo. Ahora, si no se te ocurre nada, vas a tener que trabajar en esto mucho más. Todo el mundo está lleno de aspectos positivos que gustarían a una mujer.

Es tu trabajo descubrirlos, pulirlos, y encontrar la mejor manera de ponerlos en el escaparate para que ella pueda encontrar lo que estás vendiendo. Si mantienes todas estas cosas ocultas en el sótano, nunca conseguirás vender nada.

También deberías mirar aquellas cosas que pueden no ser atractivas para otras mujeres, o incluso para la mayoría de los hombres. Cuando era niño solía jugar Dragones y Mazmorras, también escuchaba música disco, pero estas no son las cosas que las mujeres van a encontrar atractivas, así que están guardadas en la bodega.

Mantén tu lista a mano, porque se necesitará más adelante en el libro, así como en tu propio plan de desarrollo personal.

IMPORTANTE: Encuentra tu dolor y úsalo

Estás a punto de leer un libro que cambiará para siempre tus percepciones sobre los hombres y las mujeres, y una gran cantidad de las “falo-cias” creadas en el siglo XX. Comenzando en los sesenta, los hombres empezaron a adoptar una gran cantidad de cambios en respuesta al poder creciente de las mujeres, y pocos de ellos fueron buenos.

Los hombres se suavizaron a la vez que las mujeres se endurecieron. Nos acomodamos a lo que ellas demandaban. Nos rendimos a la vez que ellas empezaban a enarbolar el control sexual.

Por favor, recuerda que no soy un dinosaurio misógino – creo en la igualdad de la mujer --. Pero hemos estado cambiando y no para bien.

Ahora, lo que es más importante para ti y para mí en este momento, mientras estás leyendo este libro y preguntándote qué vas a aprender, es que encuentres tu dolor y empieces a usarlo en tu ventaja. Yo voy a dedicar un capítulo entero de este libro a entender el poder de este concepto en conseguir el cambio en tu vida, pero quiero tratarlo brevemente ahora, antes de que llegues demasiado lejos y sientas esa flojera cuando pienses en la perspectiva del cambio.

Tienes que encontrar tu propia razón para empezar a superar las creencias que te limitan y hacer los cambios que estoy a punto de proponerte. Tienes que mirar profundo en tu alma y encontrar las razones personales – si no, esta información solo servirá para alumbrarte, no cambiarte o mejorarte --. Si no encuentras aquella razón por la que te hierve la sangre, te rechinan los dientes, o solo el que alguien te quitara la novia, para estar motivado, nunca vas a llegar a donde vamos.

Esto es serio. Mira tu vida, y ten los cojones para encararla como es debido. ¿Nunca has estado jugando en el parque y te han golpeado? ¿Cómo se llamaba? ¿Hay suficiente odio hacia ese gilipollas para impulsar tu voluntad de cambio? ¿Para ser Dominante y Alfa?

¡Úsalo! Usa este odio para superar tus limitaciones.

¿Qué? ¿Tu padre te pegaba? ¡Excelente! Usa ese odio hacia el para cambiar tu comportamiento, no para gastar más años en terapia tratando de entender que significa todo eso.

¿Qué me dices? ¿Tu mujer te engañó durante diez años con tu mejor amigo? ¿Y después publicó fotografías de ti desnudo metiendo el puño en el culo de una vaca? ¿Estás cabreado por esto? ¡ESPECTACULAR!

¡Absoluta y jodidamente maravilloso!

Ahora ¿qué es lo que vas a hacer? ¿Sentarte en casa y llorar mientras lees otro libro de autoayuda sobre como “cicatrizas tu espíritu”? ¿Vas a gandulear y ver televisión para ignorar el dolor y embotar tus sentidos?
No.

Vas a tomar esos insultos, esos abusos, esas injusticias, y vas a reciclarlas en un mejor TU. Esto es lo mejor que se puede hacer para vencer a la gente que te hizo esas cosas. Eh, quizá eres un tipo bastante normal. No tienes demasiada agresividad. Nadie te ha jodido tanto. Has tenido unas rupturas duras ¿y quién no? La vida está bien. Nadie te ha sacudido o gritado. Lo llevas bien. Incluso puedes pensar que eres “un buen tipo”. Te diré algo: Todavía estás enfadado en lo más profundo.

Está en la naturaleza del hombre estar enfadado. Estamos cabreados por algo desde la cuna a la sepultura, mi buen hombre, e incluso el surfista mas tolerante sé que tiene un pedazo de GRRRRRRR en su ser – una jodida guindilla picante en metida en el culo que podría convertir a este tipo tan majo en un pirado como Charles Manson si supieras qué botón tocar.

Para algunos de vosotros, vuestro odio particular puede necesitar tratamiento psicológico profesional (hay bastante de eso por ahí). Si es así, deberías decidir ahora mismo que si gastas otro día reciclando esta amargura en lugar de ponerte las pilas con el trabajo de convertirte en la persona que quieres ser, estás desperdiciando tu vida.

Entended esto, hermanos:

No estás aquí para descubrirte a ti mismo... estás aquí para **CREARTE** a ti mismo. Olvida a esos cabezas de mono que quieren que pases por años interminables horas de terapia sin sentido para dragar el odio de tu infancia. Ya sabes lo que fue jodido. Ahora es hora de moverse, y usar este conocimiento para hacer lo que sabes que necesitas hacer. Los terapeutas son solo amigos caros.

Júrate a ti mismo ahora que leerás esta información, y enfádate, frústrate, o motívate. Haz algo pero permítete ojear estas páginas calmada y descansadamente. ¡Despídetes! Tienes trabajo que hacer para convertirte en Alfa.

Trabajo en estas cosas cada maldito día de mi vida, y todavía no he terminado. Pero lo mejor es que he comenzado. Y me queda mucho camino por recorrer. Mientras tanto veo a los amigos y familia tirando años de sus vidas por el inodoro cósmico como si creyeran que pueden hacer que su pasado doliese menos si lo “comprendieran” o aprendieran a “perdonar”.

Solo puedes controlar **este** minuto. Ahora.

El pasado es pasado. Hecho. Olvídalo.

No puedes cambiarlo

El futuro solo llegará por lo que hagas en **este momento**. Estas decidiendo tu futuro. Mientras estas ahí sentado leyendo estas palabras.

Espero que estés tan ilusionado como yo en esto. Continua energizado!

La ira es excitación. El amor es excitación, la envidia es excitación. La avaricia es excitación. Coge todos los pecados capitales y conviértelos en tu decálogo personal para ser lo que tu quieras en la vida.

La única cosa que separa el Macho Alfa del resto de las Ovejas del mundo es nuestra orientación a la acción y eso empieza con nuestro nivel interno de excitación.

Aprovéchalo y utilízalo a tu favor.

IRA

Ponte en contacto con tu lado irascible. La ira esta pasada de moda en nuestra sociedad pero aún es útil en el rol del macho alfa. No mola tener una rabieta o tirar objetos, o mostrarse a los demás violentamente. Pero deberías encontrar las cosas que te irritan en la vida y empezar a utilizarlo en tu beneficio. La ira no es más que un modo de pasión negativa y es una parte de nuestro yo por así decirlo.

Volviendo a la edad de piedra, si tú no te enojas cuando a tu mujer le tocan por debajo del taparrabos un tal Grok, otro cavernícola que gruñe, probablemente te disgustarás y te irás a llorar al lado del fuego. Así pierdes los derechos a polvo para siempre.

Entonces Grok consigue tener bebés y tus avergonzados genes no llegan a ningún sitio. Si no la has visto, la película Hulk de Ang Lee muestra como la furia incontrolada puede alcanzar proporciones poco manejables. Dr Banner se convierte en chico póster por rabia. Esta es una parte de todos los hombres modernos que me temo que merodea alrededor de una calma civilizada forzada por nuestra sociedad. Sin salidas, nuestra cólera puede volverse bulliciosa y llevarnos a herramientas disfuncionales, igual que Hulk.

EJERCICIO ALFA 1:

Toma un papel. (Espero que ya tengas esa libreta a mano, porque la vas a necesitar para todos los ejercicios que haremos). Piensa un poco y escribe todas las cosas que te irritan en este mundo. No esas cosas que te llevan a una mala racha, pero si las que joden tu vida.

Aquí esta una lista de algunas de las mías:

- los idiotas que intentan subir al ascensor antes que la otra gente salga de él.
- Los imbéciles que no utilizan los intermitentes. Tan difícil es mover el pulgar izquierdo y empujar ese palito que hay al lado del volante?;Venga hombre!
- Las mujeres que lloran por una uña rota. Supéralo muñeca! Volverá a crecer. Si quieres hablar de algo, hablemos de cómo te hacen ver el culo esos pantys que llevas...
- Teleoperadores. Como si necesitara una suscripción a diez revistas en cada jodido periódico de la ciudad. Dejad de llamarme!
- Esa gente que dejan un mensaje en tu contestador para alguien que obviamente no vive ahí. No han oído la voz en el contestador que dijo CARLO, estúpidos cerebros de guisante. No hay ningún Percy aquí
- Esa gente que atraviesa cinco carriles de tráfico espeso causando estragos y confusión solo porque se han pasado la salida. Toma tu medicina y coge la próxima salida. No nos hagas pagar tus errores.

- El jodido de la puerta de al lado que después de estar en casa todo el día y toda la noche decide que las 11:34 PM es el mejor momento para practicar con la batería. Bien pensado.

Hay una lista de cosas que deberían molestarte:

- Terroristas
- Tías creídas.
- Motocicletas obscenamente molestas a las 3 AM
- Gente que no para de hablar
- Mujeres que no paran de hablar
- ¿Qué quieres decir que te olvidaste de tomar la píldora?
- Otro maldito artículo de Jennifer López.

No dejes que nadie te engañe— *necesitas* de esas cosas en tu vida. Las necesitas porque eso es lo que nos templea y nos prueba, y también nos da energía. Hay un montón de teoría sobre dejar escapar toda tu ira. Deberías **controlar** tu ira, pero un Macho Alfa necesita un cierto nivel de ira para mantenerle en su sitio. Para sentirse vivo.

Por supuesto, he añadido un poco de humor en mi lista, como tu también deberías hacer. Transformo esos fastidios en algo de lo que puedo bromear también con las mujeres. Es un ejercicio divertido, porque todo esto puede convertirse en una conversación divertida con las mujeres. También utilizo esa energía para cuando me siento bajo de moral. Busco en mi bolsillo trasero durante un trabajo y recuerdo esos momentos en que me han dicho: “vamos a ser sólo amigos” y me entra una nueva inyección de energía. Soy capaz de volverlo incluso en diversión y buen humor.

EJERCICIO ALFA 2:

Hazte con un par de cintas de “despotriqué” de Dennis Miller. No compres solo los libros, porque te vas a perder toda la fuerza y el impacto de su material. Dennis es un poco del lado de lo nervioso y necesitas tener la cabeza llena de conceptos para pillar algunas de sus oscuras referencias, pero tiene cierto cinismo que te hace sentir *bien* al mismo tiempo que se mete contigo. También aprenderás un montón de material que te enseñará como su “humor enfadoso” funciona.

Parte I: la ciencia del comportamiento Alfa

Muchos no se dan cuenta de cómo está de establecido el hombre debilucho en nuestra sociedad hoy en día. Es una epidemia, y si no actuamos pronto, nos extinguiremos como resultado.

Caramba! Podría ser tan importante?

Si, si te fijas en el impacto de las dinámicas sexuales entre hombres y mujeres y como se dibujan juntos en ciertos comportamientos. Los hombres se necesitan por las cualidades que les hacen **hombres** y **masculinos**. Eso es lo que atrae a las mujeres. Quizás no tengamos que casarnos con una mujer justo después de la universidad para salvarla de su trabajo de secretaria como pasaba en los años 40 y 50, pero tenemos que proveerlas en otros sentidos.

Y si hombres y mujeres no pueden comprender como actuar según sus roles de genero correctamente, estaremos más perdidos que nunca.

Hay una razón científica por el que nos comportamos como animales y seres (pensantes/razonadores). Voy a explicar esto con cierto detalle, para que podáis entender el concepto por completo. Si no crees de veras que este comportamiento evolucionario está ocurriendo, no vas a entender completamente – ni emocionalmente – la necesidad que tienes de aprender los rasgos del Macho Alfa.

ALFA

EL libro entero es sobre los Machos Alfa. Que es un Macho “alfa”?

Bueno, el término científico de “Macho Alfa” se usa bastante para investigación animal, donde los más agresivos y dominantes de cualquier especie son los que tienen más influencia en la evolución de su especie. Fueron los que se reprodujeron y sus genes pasaron a la siguiente generación.

El *Macho Alfa* es un término que se refiere al macho situado en la cima del orden social del grupo. Típicamente el Macho Alfa es físicamente el más fuerte del grupo, pero no siempre. Si es típicamente *el más listo* (que no significa necesariamente inteligente, como ya exploraremos.) El Macho Alfa invariablemente tiene la selección más fuerte de hembras; tiene la primordial ventaja de una perspectiva evolucionaría. Esta ventaja se vuelve realidad cuando sus rasgos genéticos se promocionan hacia la próxima generación de la especie.

El Macho Alfa enciende una atracción instintiva por muchas hembras, quienes ven en él el potencial del hombre válido. Aún así, atrayente en su propio modo, el hombre beta es **siempre segundo**: una sombra civilizada y segura de el Alfa, un seguidor versus un líder. Es el hombre que una mujer se llevaría a casa, pero no es su *primera* elección.

El atractivo del tipo alfa es un certificado de calidad biológica, (como una marca de control de calidad de la Madre Naturaleza) teniendo en cuenta tantos factores como la simetría bilateral (la medida en la cual un cuerpo exhibe equilibrio en sus facciones) y la distribución del peso/músculo que lleva a suponer que ese hombre está libre de problemas genéticos.

Algo que podéis encontrar interesante es que el animal Alfa en otras especies no es siempre el macho. En caballos, por ejemplo, la yegua más antigua es la líder. El semental más viejo solo posee la manada y mantiene el rango, así como espanta intrusos y predadores. Su valentía física no significa que él sea el líder. (Más de esto en “Dominación”)

Recuerda, el Alfa no está solamente basado en la fuerza. Es tu coraje y tu ingenio lo que te llevará a ese estado.

Para el propósito de este libro, uso el término de Macho Alfa para indicar el *humano* dominante que combina todos los rasgos masculinos heredados con las creencias y pensamientos de nuestro Alfa mejorados.

Tú eres un Macho Alfa basado en tu habilidad de observar, pensar y comportarte como el macho dominante y poderoso, el *líder*.

Más Definición de Alfa

Alfa: Es la primera letra del alfabeto griego. Mas comúnmente utilizado para describir machos y hembras de las especies (ejemplo: Macho Alfa, etc.) que son los primeros en un grupo. En algunas especies, el macho alfa es el único que se aparea, Mientras que en otros, el Macho Alfa pocas veces se aparea si no es tan agresivo que ataca a las hembras o pierde mucho tiempo defendiendo (y ganando) sus medios. (Si, es posible ser **demasiado** alfa).

Por otro lado, algunas veces el Macho Alfa raramente lucha, simplemente porque nadie le desafía. Hay que ir con cuidado y no asumir que el Macho Alfa es el que está luchando todo el tiempo (ejemplo: el macho más agresivo).

También hay una Hembra Alfa, quien obtiene su poder por rasgos muy comunes- fuerza física y belleza como reflejos de una estabilidad genética y medio ambiente positivo. Estatus social o adquisición del mismo. Habilidad intelectual. Intensidad emocional. Habilidad de crianza.

Volviendo a nuestro Alfa: mantiene una posición social prominente como un todo debido a una combinación de su destreza física y su competencia en manejar aptitudes. Su enorme capacidad física para la destrucción es superada por una igual o semejante fuerza de construcción – una suave pequeña parte. Cuando esta en sociedad, la fuerza es utilizada solo cuando es necesario. Su intelecto es considerable, otro ejemplo de buena educación (en un sentido físico), y es un arma bien afilada. No utiliza su mente para sueños fantasiosos o poco productivos; sus palabras están bien pensadas, pesadas y

deliberadas con una fuerza controlada. El macho Alfa mantiene autocontrol y alta autoestima.

Emocionalmente, el Hombre Alfa es normalmente extremadamente auto disciplinado, un animal formado por normas y estructuras sociales. Sus emociones son generalmente reprimidas o utilizadas solo como herramientas. Esas emociones – como la ternura, el afecto o el amor – no son directamente requeridos para la primera meta de dominancia del Macho Alfa.

Es posible que oigas a las mujeres quejándose sobre esto último, y es fácil de caer en el error de creer que se tiene que ser emocional y sensible. No es necesario sobrecompensar. Tiene que demostrar capacidad emocional, pero dando a la mujer sensibilidad emocional no significa que tenga que ser una mujer. Hablaremos de eso más adelante en la sección “Inteligencia Emocional”.

Características del Hombre Alfa

- **Poco tiempo:** el Hombre Alfa tiene sitios donde ir, gente a quien ver. No dispone de 3 horas para llamadas de teléfono. No tiene tiempo para esperar a una mujer más de 15 minutos cuando ella llega tarde. Él no tiene más de un minuto para esperar a hablar con ella cuando tiene otra llamada. (cuelgo a las mujeres que me dejan esperando al teléfono o para contestar una llamada en espera. Si esa otra llamada es tan importante, pueden llamar a esa persona después. Cuando fue la ultima vez que realmente tuviste una llamada de “emergencia”?).
- **Auto interés,** antes que nada: esto no tiene que confundirse con egoísta o egocéntrico. Sólo significa que la vida del hombre alfa y su diversión van en primer lugar. Si no actúa para asegurarse su propia satisfacción en la vida, morirá como un mártir miserable.
- **Crea su propia realidad:** El Hombre Alfa se da cuenta de que no puede ser dependiente de nadie para darle diversión a su vida, así que decide hacerlo por si mismo. Él crea una “burbuja” de felicidad, diversión, y buenos estados de ánimo alrededor de sí mismo, de manera que cuando conoce a alguna persona nueva está confiado en que resultará interesante simplemente por el aura de poder que exuda.
- **Usa primero su ingenios, luego su fuerza muscular:** Un Alfa verdadero conoce que el hombre de hoy no tiene que pelear o cazar para sobrevivir como lo hicieran nuestros antepasados. Nosotros tenemos el lujo de labrar una nueva clase de hombre dominante que no necesita avasallar físicamente a sus enemigos. Él sabe que utilizar su ingenio y sus instintos es más importante.
- **No necesita la aprobación de otros:** El Alfa sabe que su propia forma de vida ha sido creada para él y sabe que desde el momento en que ha definido sus éticas, sus propias reglas de comportamiento y su código de honor, su confianza ya ha sido establecida. Lo que piensen los demás sobre esto es secundario. Él no necesita que nadie le de un sello de aprobación para la forma en que él elige vivir su vida.

- **Es amable y empático:** Y él sabe cuando para refrenar sus emociones para conseguir el mayor bien. Él sabe que no tiene que ser un asno duro todo el tiempo, y que hombres que van dando la nota todo el tiempo son usualmente los menos confiados. (Hay un dicho – *Un barril vacío es el que más ruido hace*).
- **Tiene bien definido lo que quiere:** El Alfa sabe lo que él quiere de la vida, y lo persigue activamente. Él establece planes y metas específicas para su logro. Él sabe cómo tomar decisiones rápidamente.
- **Entiende el papel del riesgo en la vida:** Es consciente de que la vida más infeliz es aquella que acaba con arrepentimiento – de las cosas *no* hechas. Él sabe y entiende el dicho – “ Los sueños de juventud son el pesar de madurez.” Él sabe que la vida es una gran aventura – o nada.
- **No apuesta más de lo que él puede permitirse el lujo de perder:** El Hombre de Alfa no se arriesga más de lo que él puede permitirse el lujo de perder, y él entiende cuando se requiere cautela para conseguir el equilibrio. Él entiende riesgo y recompensa, y cómo evaluarlos.
- **Se perdona a sí mismo por sus fracasos:** Él sabe que los únicos hombres que no fallan son aquellos que *no lo intentan*. El fracaso es en parte de la vida. Su lema es: Apresúrate y falla así podrás conseguir el éxito más rápido.
- **Crece todos los días:** El Hombre de Alfa sabe que la única forma de situarse en la cabeza de la escala evolucionista es aprender y crecer sobre sus límites. Aquellos que no crecen están muriendo. El lee libros y literatura cada día. Él se fija metas alcanzables y enfoca su ambición hacia su logro. Ya habrá suficiente tiempo para relajarse cuando esté muerto. La vida es demasiado corta y él tiene bastante trabajo por hacer aquí.
- **Sabe que las mujeres son una meta Secundaria, nunca una meta Primaria:** Las mujeres y el sexo son una parte importante en el paso por la escala evolucionista, pero no son un foco para la vida del Hombre de Alfa. Las mujeres serán una parte del beneficio de una vida que es con creces vivida y navegada con confianza.
- **Controla sus pasiones y sus demonios:** El Hombre de Alfa sabe cuales son sus fortalezas y sus debilidades en la vida, y él las usa para su mejora y el éxito. Sus pasiones le mantienen persiguiendo con empeño sus propósitos y él sabe el valor del balance en estos propósitos. Él también conoce sus vulnerabilidades, y él cultiva la autodisciplina para evitar que éstas le venzan.
- **Tiene un sentido del humor bien desarrollado:** El Hombre de Alfa sabe que nada en la vida es *tan* serio, y él sabe cómo reírse de sí mismo, así como del resto del mundo. Él hace reír a otros y sentirse bien con ellos mismos.
- **Reconoce que el tiempo es el activo más valioso:** Aun más que el dinero, el tiempo no tiene precio. Como dice el dicho, tú no te lo puedes llevar contigo, y tú no quieres estar persiguiendo riquezas toda tu vida y luego no tener tiempo

para disfrutarlas. Nadie en su lecho de muerte desea haber pasado más tiempo en la oficina. El tiempo es todo lo que tú tienes que gastar. Nunca, *nunca*, dejes “matar el tiempo.” Eso realmente te mata.

- **Es lo suficientemente confiado y maduro como para apartar su ego:** El Alfa sabe que su ego es simplemente una invención de su imaginación. Cuando él lo hace una prioridad para proteger Su “imagen,” él inevitablemente caerá víctima del afecto desilusionante de orgullo. Sólo Los hombres inseguros necesitan proteger su ego a expensas de aprender y mejorar.
- ↓ **Se centra en objetivos a largo plazo en vez de ganancias a corto plazo:** La mayoría de tíos tienen propensión a tener visión de túnel cuando hablamos de ciertas tentaciones de la vida, como las mujeres y el dinero. Sin embargo el hombre alfa sabe cuando retrasar gratificaciones a corto plazo para conseguir sus objetivos a largo plazo. Cubriremos esto en más detalle en una sección posterior.

Hombres Alfa Famosos

Aquí hay algunos ejemplos para darte una idea de que tipo de rol andas buscando:

- **James Bond:** Seguramente estás harto de oírlo, pero lo cierto y verdad es que él sobresale como un absoluto Hombre Alfa. Mejor aún, deberías observar cómo los actores que *le retrataron* demostraron su condición de Alfa. Las sutilezas de su actuación, la forma que miran a las mujeres a través del rabillo del ojo, el lenguaje corporal que usa – todo este te debería dar una idea evidente de lo que quiere decir actuar como un Alfa. Ahora, por supuesto que James Bond es también atractivo, pero no pienses ni por un minuto que ésta sea la única cosa que le hace destacar. La mayor parte de las mujeres son renuentes y se resisten a él inicialmente, porque piensan que es un seductor. Es su comportamiento del Hombre alfa *confiado* lo que le hace conseguir lo que él quiera.
- **Mel Gibson:** Di lo que tú quieres acerca del viejo Mel, pero siempre se comporta como un hombre hasta el final. Él demuestra su encantador humor en la serie de películas “Arma Letal”, su fuerza y heroicidad en “Braveheart” como también en la película “Maverick.” Su carácter fuerte y silencioso en “Mad Max” es también un testimonio para los robustos hombres Alfa. Sus cruzadas en la vida real también son un valioso ejemplo, tomando siempre la iniciativa (un rasgo importante de Alfa) para conseguir hacer sus películas.
- **George Washington:** El padre de nuestro país no fue siempre un tipo tan grande, pero finalmente creció y reunió su carácter. Él se convirtió en un consumado héroe y Hombre Alfa. Él condujo las fuerzas de nuestro país para llevar al ejército británico a la sumisión, y luego se convirtió en nuestro primer presidente. Y estoy seguro de que tuvo pelotas del tamaño de cocos.
- **Abraham Lincoln:** Simplemente lee cualquier biografía de él para entender cómo pasó de la adversidad al gran éxito. Venció fracaso tras fracaso tras fracaso, y se convirtió en una de las figuras más renombradas de la historia americana. Su actitud de honradez y carácter es una lección para cualquier hombre. Y no lo olvides, él es una prueba de que hasta el fulano *más feo* puede tener sexo.

- **Richard Burton** – No se puede sino querer a este viejo testarudo, fumador, bebedor y escabroso individualista. Vi una foto en una revista en la que aparecía Richard al lado de Elizabeth Taylor, y simplemente se podía ver la actitud de su cara. El título debajo de la foto decía “exuda virilidad, completa, absoluta.” No había mejor frase para describirla. Y cuando se divorcian, Richard fue siempre un hombre completamente. Ve la película “El Desafío de las Águilas” como un gran ejemplo de su actitud.

- **El capitán Kirk** – Oh, bravo. Sobra qué ser aprendido de James Tiberius Kira de la vieja serie “Star Trek”, y no es sólo cómo actuaba William Shatner. Volveré sobre esto en otra sección. No te imaginas hasta qué punto se puede aprender de “Star Trek” a la hora de conquistar mujeres.

TACTICA ALFA:

Cada vez que tú identifiques un comportamiento Alfa en alguien o una situación, toma nota de ello en alguna parte. Pon por escrito todas las cosas acerca de ese comportamiento que piensas que resumen los rasgos de un Hombre Alfa. Consérvalos y úsalos cuando necesites una referencia. Toma nota especial de cómo estos comportamientos afectan a los demás.

Cuando afinas tu mente para observar muestras de comportamiento Alfa en tu mundo, situarás a tu mente subconsciente en una búsqueda que te conservará enfocado hacia la meta.

También, usa esta lista como un guía para tu desarrollo de carácter.

“Al final, somos todos hombres muertos. Tristemente, no podemos escoger cómo o cuando pero lo que sí podemos escoger es cómo decidimos enfrentarnos a ese final, de manera que seamos recordados por siempre como *hombres*.”

- **Gladiator**

STAR TREK es bueno para Ti

Voy a deciros algo que vosotros, secretamente, esperabais que fuera cierto...

“Star Trek” te puede ayudar a tener relaciones.

¿Ahora, sé que una gran cantidad de vosotros diréis, "Estás BROMEANDO? La última vez que le mencioné a mi cita acerca de cuando Spock murió y Kan se peleó con Kirk, ella se fue al cuarto de baño y nunca regresó ".

No, no, no. No me refiero a las batallas o las “anomalías desconocidas del espacio.” Hay tres personajes que necesitas volver a presentarte a ti mismo. Pueden enseñarte muchísimo acerca de la seducción. (Por el bien de este artículo, voy a asumir que estás familiarizado con las viejas series de “Star Trek” así como también “The Next Generation” Si no es así, sal fuera y alquila los DVDs.)

Y si cualquiera de vosotros dicen que no ha visto ninguno de los episodios de “Star Trek ” os diré dos cosas:

1) Mentiroso!!!

2) Sigue diciéndole eso a las mujeres.

El primer carácter que necesitas emular es el del Capitán James T. Kirk. Por qué si no, porque crees que tuvo tanta reputación? No es sólo porque siempre estaba batiéndose en el Cosmos con alienígenas de color verde (que lo estaba). Fue su actitud de “no hago prisioneros” “no me detiene nada”.

Mira, si hay una cosa que Kirk fue, fue ser atrevido y confiado. Cómo podría *No serlo?* En un minuto está haciendo frente a un ataque Klingon, y al siguiente escoltando a un diplomático para alguna sesión de tratado, o peleando por la raza humana en algún desértico planeta de cielo púrpura (con aquéllas siempre idénticas rocas.)

Un episodio especialmente relevante que **debes ver** completamente para captar la habilidad de Kirk, es uno en que tiene que escoltar a una maliciosa princesa a través de la galaxia para una reunión (“ ELAAN OF TROYIUS ”). Nota cuidadosamente cómo Kirk le hace frente a ella y le hace saber que sus travesuras son *completamente inaceptables*. Cuando ella desata su moda de prima-donna, él la pone otra vez en su sitio. Al final, él domestica a la princesa e incluso puntúa algún que otro chochito intersterlar.

Kirk era todo el tiempo confiado, insolentemente presuntuoso, y fue tras las mujeres que quiso. Él no se ponía excusas, ni él accedía a las demandas de las mujeres. Él atrevidamente llegaba a dónde todo hombre quiere llegar. (Lo sé, eso estuvo mal, pero tuve que ponerlo.). Las mujeres nunca lo pisoteaban.

El siguiente carácter a observar y aprender de es Will Riker de “ Star Trek: The Next Generation.” Picard era amable y encantador, pero Riker era más el “chico malo” en todos los sentidos. Observa cómo la actitud de Riker emula más estrechamente a la del Kirk de la vieja serie. Se irritaba y enojaba demasiado fácilmente (tú quieres mantener el control emocional), pero lo demostraba eficazmente, sin asustarse de hacerle saber a una mujer cuando le había disgustado. Y no las permitía manipularle con sus emociones. A Riker tampoco le daba miedo entrar y hacerle saber a una mujer que le daría su apoyo. Él la agarraría por el brazo, la estrecharía hacia él, le diría que sus ojos son como las piedras de la luna de Arcturian, y luego deslizaría su lengua en ella. Él no duda en proyectar su sexualidad hacia las mujeres. Y tu tampoco deberías. Es *cómo* lo haces lo más importante ...

El último carácter que quiero que tú consideres es el de Deanna Troi, la consejera de la nave.

¿Por qué ella?

Pues bien, en la serie, ella tiene un don: Ella es empática, en el sentido de que puede notar los estados emocionales de los demás telepáticamente. Ella es a menudo irónica y severa con sus observaciones. Pero ella es observadora e intuitiva con las personas con quienes se relaciona.

Cuándo estás con una mujer, deberías sintonizar con su frecuencia emocional de la manera más cercana que puedas. Usa tu habilidad empática para leerle sus pensamientos y sentimientos. Siente las emociones que subyacen detrás de lo que te está diciendo. Cuando ella te dice: " No estoy segura si debo contarte lo que sucede". Tú dices: " Bien, definitivamente puedo entender lo que quieres decir. Tengo la sospecha de que estás un poco reacia. Es el trabajo la cuestión o... hay alguna otra cosa"? Di esa última parte como si sintieses que *Podría* haber algo más. Tú realmente no dices lo que es, pero tú *insinúas* que tú sabes lo que es.

Luego, en cualquier caso, estabas en lo correcto.

Atribúyete todo el mérito. ¡Eres tan intuitivo!

Una palabra de advertencia, sin embargo: No te permitas empezar a *sentir* estas emociones con ella. Sólo *observa* y *haz comentarios sobre* ellas, como sabiendo lo que se le pasa por su cabeza. Una mujer no necesita que tú *sientas* las mismas emociones que ella, sino sólo entender las que tiene.

En la mayoría de los casos, tú no tienes que ser un empático para leer el estado emocional de las personas.

Solamente tienes que ponerle atención a lo que dicen y a su lenguaje corporal. Practica observando a las personas y podrás ser bueno en esto también.

Oh, hay un personaje que deberías observar simplemente para ver qué **NO** hacer con una mujer, y es el ingeniero de "Star Trek: The Next Generation " Geordi LaForge. Geordi es un inepto con las mujeres, y es un tipo con quien pienso que todos nosotros podemos guardar relación. Yo solía ser así, y sospecho que el 95 % de todos los tipos han llegado a ese punto también.

Geordi no puntúa para salvar su vida. Él puede diseñar un motor futurista, pero no puede resolver los funcionamientos interiores de una mujer. Piensa acerca de Geordi como el típico chico experto en últimas tecnologías, que se maneja con las máquinas, pero terrible con las personas. La serie incluso hace hincapié en destacar, de una manera muy realista, cómo las técnicas de Geordi con las mujeres son ineficaces.

Hay una escena donde él está en una cita con una mujer en el Holodeck, en un sitio súper "romántico", en la playa bajo la luna. Él se traba con las palabras, obviamente despistado, e intenta torpemente rodear con su brazo a la mujer. Acto seguido ella procede a decirle que "solo quiero que seamos amigos".

Según pasan los episodios, adquiere un poco de confianza (poca, pero mejora algo) Por favor recuerda que, sí, se trata simplemente de un programa de televisión de ciencia ficción, pero ilustra algunas cosas que los tipos de hoy harían bien en imitar. Tal vez entonces, por el siglo 23, los hombres no seamos tan lerdos.

No le digas a tu siguiente novia que aprendiste tus mejores movimientos de "Star Trek" o ella botara tu corazón antes de que tú puedas decir "lo hacen así..."

Macho beta

El animal beta es aquel secundario del alfa. En muchos grupos de animales, esto es un indicativo de un puesto por debajo del Líder. En mi terminología, y para el resto de este libro, Beta se refiere a cualquier hombre que NO es alfa. (También conocido como “macho beta”).

¿Por qué hay solo 2 clases – Hombres Alfa y después el resto?

En mi opinión, solo hay un lugar en el que estar, y ese es lugar es la cima. Aceptar cualquier cosa por debajo de la cima, es instalarse para una vida medio vivida. Los ganadores de las Súper Bowl son recordados, no así los ganadores de la liga, incluso aunque los ganadores de la Súper Bowl ganaran sólo un partido más que ellos.

Comportamiento del cobardita, No Alfa (o macho beta):

- Le es imposible mantener contacto visual
- Tiene una postura de decaído, o sumiso
- Se mueve de forma muy nerviosa
- Su poder le traiciona
- Siempre busca la aprobación, y la atención de los demás
- Se cita con chicas que le “eligen” a el.
- No tiene objetivo o rumbo alguno
- No es capaz de enfocar su energía en ninguna actividad para finalizar
- Crea complicadas ilusiones mentales para evitar tener que tomar medidas en su vida.
- Teme liderar
- Tiene miedo a luchar
- No es capaz de desarrollar su fuerza en la auto mejora
- Cambia sus planes por los de los demás.
- Siempre satisface a la gente, especialmente a las mujeres.
- Evita los confrontamientos de manera poco firme, huye de cualquier clase de conflicto.

El Macho beta, es mucho mas feliz si alguien dirige su vida. Generalmente es capaz de vivir su propia vida, pero es incapaz de vivirla por su cuenta. Algo en su educación le robo la llama de la pasión de su interior, y lo convirtió en un tembloroso montón de gelatina.

No digo que ahora tengas que levantarte y partirte la cara con cualquiera, ni tampoco que seas un capullo insultante. Eso no seria ser un macho alfa. De hecho, un macho alfa conoce la política del momento, y es lo suficientemente listo como para contener su opinión y evitar así una pelea si es lo que cree conveniente en ese momento. La diferencia radica en que esto nunca lo hará por miedo o flaqueza.

Autodefensa.

Tal y como he dicho arriba, evitar conflictos de forma constructiva es el comportamiento del Macho Alfa. Justo contrariamente de lo que piensas, el Macho Alfa no siempre es el primero que se enzarza en una pelea de puños. La primera regla de la autodefensa, es que en una confrontación física hay que tratar de evitar en lo posible la pelea. Pero sin embargo cuando no queda mas remedio y pasas al siguiente nivel tienes que estar preparado para actuar.

El Macho Alfa, ante todo intentara desarmar al contrario con su agudeza y su labia y solo como último recurso utilizar la lucha física. Esto es lo que yo predico a todos los hombres (o por lo menos a los hombres que intentan ser Machos Alfa.) que necesitan entrenamientos de autodefensa y algún arte marcial. A la mas mínima, debes ser capaz de defenderte físicamente y proteger a lo que te rodean.

Hay multitud de programas que encajan perfectamente con cualquier tipo de personalidad y estilo de vida. Desde luchas asiáticas, pasando por el boxeo hasta las formas suaves del Tai Chi. También puedes aprender cosas más modernas como técnicas de calle así como el kick-boxing, o simplemente mantener una buena lucha de puños.

Yo estude un arte llamado Shaolin Kempo. Es un arte original de los templos Shaolin en China, y es una mezcla de elemento que van desde los golpes duros, a rápidos movimientos circulares, agarres, y otro tipo de principios. También me entrenaron en el uso de armas, tales como espadas, sais, nunchaku, etc....

Los beneficios de este programa son muchos demasiados para una lista. Como mínimo desarrollarás:

- resistencia – buen estado físico
- coordinación y agilidad
- conciencia
- equilibrio
- poder
- velocidad
- confianza
- humildad
- enfoque espiritual

No se trata de ir a la librería de la esquina y coger el libro “lucha de calle para bobos” esperando que sea efectivo. Lleva cierto tiempo de entrenamiento aprender técnicas reales para enfrentarse a luchas reales. Deberías entrenar al menos entre 6 meses y 1 año como mínimo en por lo menos una disciplina. Si ves que la primera de ellas no te va bien, ve en busca de otra.

Te animo a que busques que tipo de programas hay en tu zona y comprobar si alguno de ellos te llama la atención. Los conocimientos de autodefensa son una parte crítica en la vida del Macho Alfa, y la recompensa que vas a obtener es saber que en ciertas situaciones serás capaz de defender tu vida (o la de la amada) y ello aumentara tu auto

confianza hasta el límite. Este tipo de entrenamientos tiene un valor incalculable y es esencial para tu desarrollo. Después de apalear a alguien dos veces más grande que tu, veras que el resto de las peleas son cosas de niños.

Además quizás te añada el poder de atraer a mujeres, desde el momento en el que asumas el papel de luchador. Se que muchas chicas se han vuelven mas que locas por mí cuando he tenido que pelear delante de ellas, y como no, también cuando les he enseñado algún truco para su propia autodefensa.

ESTRATEGIA ALFA

Entrénate en autodefensa, incluso aunque sólo sea en algunas lecciones de boxeo. Aprende como dar un puñetazo. Aprende a como bloquearlo. Aprende como descifrar un comportamiento agresivo. Tienes que sentirte cómodo con la idea de una posible pelea.

EJERCICIO ALFA

Los expertos en artes marciales miran a la gente y evalúan su nivel de amenaza, lo mismo que deberías hacer tu. Haz el siguiente juego. Camina por la calle e imagina como te encargarías si esa anciana se acerca a ti con una vara. ¿Cómo sujetarías a ese niño que tiene pinta de pandillero? ¿Qué harías si te diera un empujón? ¿Qué harías si empuña una pistola o una navaja?

Recuerda que la única vez en la que no debes hacer nada es cuando te están atacando. Dale al ladrón todo lo que te pida, si es que solamente es dinero. Pero si va más allá, deberías prepararte para salvar tu vida o la vida de tu acompañante.

Un buen practicante de artes marcial, utiliza un ejercicio en el que tiene que cerrar los ojos y medita, imaginando que esta luchando contra un feroz tigre blanco. Imagina como se defendería de esa feroz bestia utilizando únicamente sus manos y su ingenio. Perderá muchísimas veces, pero después de muchos intentos, encontrara la manera de ganar. (No haces este ejercicio correctamente si no pierdes a menudo y menos aun si ganas a la primera).

Imagínate tu propio enemigo feroz. Quizás sea un monstruo, o un tigre, o incluso tu padre. Imagínate cada de detalle del cuadrilátero en el que te enfrentarás a el, listo para la batalla. Intenta imaginarte el miedo que sentirías en la vida real. Y convierte esa energía en la fuerza necesaria para vencer a tu enemigo. Imagina los golpes, y daños, imagina el sufrimiento por los mordiscos, golpes, etc... enfoca ese dolor insoportable de los ataques en ti. Lo veras todo aun cuando no veas nada. Controlando tu temperamento y peleando desde el centro de la calma de tu confianza.

Y cuando lo hagas, caminar hacia una chica muy guapa, te parecerá pan comido en comparación.

P.M.A.

Voy a destacar el patrón de la actitud de este libro, el cual llamaré P. M. A. Esto viene a significar lo siguiente.

Poder
Macho
Alfa

Vas a dar un toque en esta reserva ilimitada de energía cuando necesites sacar a la luz todo lo mejor de tu personalidad para tu propio beneficio.

Ya ves, que ha estas alturas eres capaz de ser el hombre que las mujeres buscan, ¿No? Ambos sabemos eso. El problema es cuando estamos en una situación y esa lengua se queda muerta, cuando tu mente se queda congelada o no encuentras las palabras correctas, ni sabes que decir.

¿Te pasa esto? No. Eso es solo una condición creada por tu nerviosismo. Cuando encuentre ese PMA, lo harás mejor. Y mientras mas veces lo hagas mejor, más fácil te será deshacerte de tu nerviosismo, y en breve tiempo será cosa del pasado.

Usa estas siglas cuando veas que confianza esta algo baja. Tararea “PMA vamos, PMA vamos, PMA vamos...”. Es como esos cantos que coreamos a nuestro equipo en el campo de fútbol para animarles y darles energía. Vitoréate a ti mismo para ayudarte a que no decaiga tu confianza.

DOMINIO

El dominio es el reflejo del poder, de un animal sobre otro. A veces este poder esta implícito y no se refleja, este estatus será desafiado constantemente, dependiendo de la especie. En el reino humano, tu dominio será desafiado diariamente.

El dominio hoy en día guarda poca relación con la fuerza. El dominio se basa en sabiduría, astucia. Elegancia. El animal mas listo es quien controla la manada. Especialmente en la manada humana, donde ninguna pelea ayuda a cazar la comida.

En grupo de pavos, por ejemplo, unos de los signos de dominio son los picotazos. También lo es atacar a pavos de mas bajo rango, incluso ser el primero de los pavos que engullir por la mañana. (Ten en cuenta que la misma necesidad de engullir de el primero, es para ti hablar con una mujer en un bar o cualquier otra situación social).

Dominio es donde estas seguro de que eres escuchado. Que haces lo que te apetece, donde obtienes lo que quieres de la vida.

Cuando buscaba el lugar para mudarme en San Francisco, me centre en la zona en la que quería vivir.. Entonces hice una oferta, y me puse en contacto con el vendedor, para estar informado de lo que ocurría. (Sin ser un pesado por supuesto). Después de colgar el teléfono me di cuenta de hacer que mi oferta destacara sobre las demás. Entonces volví a llamar, y endulce un poco el trato, y también pregunte sobre el resto de las ofertas que tenían. De esta forma me entere de que estaban apunto de ofrecerle el apartamento a otra pareja. Tuve en cuenta su oferta, así como las dudas del vendedor. Estaban algo recelosos de aceptar dueños con perros. Así que le ofrecí un deposito mayor para hacerle reflexionar. Al final me quede con el piso. Fui persistente y me asegure de tener el dominio de las negociaciones. Si no hubiese llamado de nuevo, y le hubiera dejado solo una oferta, no hubiese tenido el apartamento.

El dominio es una mezcla de persistencia e inteligencia.

Y finalmente....

Dominio es saber como ser más astuto y más listo que aquellos que buscan dominarte.

SUMISION

En el reino animal la sumisión consiste en ceder ante aquellos que son mas dominantes. La luchas que enfrentan a dos animales, establecen inevitablemente una jerarquía (ver mas abajo), en el cual el dominante se hace con un estatus mas alto.

En nuestro lenguaje ser sumiso, significa ser obediente y dependiente. En el marco del Macho Alfa y en el orden de jerarquías, significa cualquier hombre que se somete a otro, este pierde su estatus de Macho Alfa (a excepción de aquellos que son inteligentes y tienen la maña suficiente como para retener ese estatus).

La sumisión – o el apaciguamiento, lo explicaremos en profundidad mas adelante.

Todos los simios aprenden el arte del apaciguamiento. Hay muchas maneras de apaciguar a un Alfa furioso, y todos ellos son necesarios. Estar siempre listo es una buena apuesta, pero el darle la espalada es casi una garantía para disuadir el Peligro Alfa. Lo que dices es “¿Ves?. Se que eres superior y yo soy inferior. De verdad.”. Y 9 de cada 10 veces funcionara.

El ser humano también dispone de gestos de sumisión. En el siglo 17 las reverencias en Japón a cada centímetro eran muy destacables, o las reverencias al paso de la reina, o el saludo militar a un superior, demuestra que tenemos nuestro propia variedad de gestos que indican sumisión. (Enseñar tus manos con las palmas de la mano hacia arriba y delante, es otra forma de demostrar apaciguamiento). Todos estos gestos significan lo mismo. “¿Ves?. Se que eres superior y yo soy inferior. De verdad.”. ¿A caso hay alguna diferencia entre un sumiso chimpancé inclinándose para demostrar un estatus inferior o un humano inclinándose con el mismo propósito?

Observa la actitud de hombres que conozcas, y mira cuantas veces actúan de un modo mas bien manso en vez de expresar realmente sus deseos y necesidades. La mayoría de los hombres se vuelven mansos y sumisos frente a las mujeres de hoy en día, y este es un punto que necesita ser corregido. Si vuelvo a oír a un hombre casado de decir una sola vez más “lo tendré que preguntar a la jefa!” juro que me pondré a gritar y me volveré loco.

Ser un poco manso, apaciguado, a veces es necesario, pero no tanto como tu crees. Ganas mas respeto sabiendo cuando ponerte firme y cuando no, especialmente entre las mujeres. Si no has hecho nada malo, ten cuidado con intentar apaciguar a una mujer. Esta es una técnica muy manipuladora que te pone en posición de defensa y establece una mala dinámica en ti.

Las mujeres no buscan hombres que se crean superiores a ellas, ni que la traten como figuras autoritarias. En ocasiones disfrutan sintiéndose princesas, pero es no es apaciguamiento. Es una manera de sentirse mejor. Cuando colocas a una mujer en un pedestal, nunca estará a la altura y saldrá corriendo de esa clase de trato.

Orden de jerarquías (orden de picotazos).

El orden de jerarquías (orden de picotazos) es definido como una jerarquía social en una bandada de pájaros, en el cual cada pájaro picotea a pájaros subordinados, y se vuelve sumiso al ser picado por otros pájaros dominantes. Esto ocurre con todas las especies, pájaros, cerdos, perros, Los seres humanos, etc.. Pero se le dio nombre por su estudio en la rama de los pájaros. Se observó que el más dominante o fuerte de los jóvenes pollitos atacará de forma agresiva al resto de débiles miembros de la cesta, picoteándoles y privándoles de comida. Muchos pollitos también son incluso empujados fuera de la cesta hacía su muerte.

“En 1992 (un científico) demostró como las gallinas hambrientas siempre permitían comer primero a la líder (la gallina “Alfa”) y no se atrevían a interferir hasta que esta hubiese terminado. Entonces las gallinas que aun no habían comido esperaban a que terminaran las “Beta” de comer y así en los distintos escalafones.

El nivel de jerarquías de las gallinas se observó que era tan estricto como la armada, tanto como que después de separarlas durante días, a su regreso cada una de ellas regresaba a su puesto y rango originales. La recompensa fue que la bandada que vivió en paz, no peleo por mas comida y produjo más huevos. El precio era injusto. Estos que estaban en la parte baja del escalafón no solo comían menos, sino que además tenían menos vástagos, sufrían de estrés, deterioros físicos y en momentos de peligro – cuando la comida escaseaba, o cuando la población se volvía muy numerosa – les echaban la culpa y las atacaban si merecérsele. Las misma actuaciones se observaron también en otros grupos de animales: hijos de conejos dominantes, lobos, ratas; babuinos y dinastías aristocráticas. La naturaleza parecía decirles que la igualdad no era posible y que solo los más duros podían esperar ser respetados”.

- Theodore Zeldin , ‘ historia intima de la humanidad’ . -

Quizás a algunos os parezca cruel y reprehensible, pero así es como actúa la madre naturaleza. En la naturaleza no existen ni Dios, ni el Demonio, solo existe la supervivencia. Los seres humanos nos gusta pensar que hay una norma diferente para nosotros, pero muchas de esas formas de actuar nos han seguido durante nuestra evolución genética, y a permitido a prosperar a los humanos dominantes.

Hay un nivel de jerarquías en cualquier intento de organización. Hay uno en el trabajo, también lo hay en tu familia, en el bar de la esquina, etc...

Piensa el concepto de antigüedad. En el trabajo, el último en llegar es el que hace el trabajo más sucio. Hay un rito de paso en cualquier campo. Eso indica que existe una evaluación por parte de los que están antes de ti. La palabra "sensei" en las artes marciales significa literalmente "el que fue antes" o "el que nació antes"

A nadie le gusta la gente que llega con aires de grandeza, o que se creen merecedores de un trato especial, especialmente a los que llevan más tiempo allí. Si alguna vez as sentido eso en persona ya sabes entonces a que me refiero.

Cuando eras un niño, estoy seguro que había un nivel de jerarquías en el grupo con el que jugabas. Había un líder, el niño Alfa, y los demás respetaban sus habilidades de alguna manera. De vez en cuando alguien desafiaba su autoridad e incluso luchaban por ella. Después de ello, el ganador se convertía en Alfa.

Muchas conversaciones de hombres, son construidos alrededor de estos conceptos. Machacamos, pisamos a los demás para subir nosotros. Muchas de nuestras conversaciones estás estructuradas para demostrar más conocimiento o autoridad. Una cosa que las mujeres rara vez comprenderán, es cuando tu hablas con otro hombre y no subestimas su ego de ninguna manera. El peor pecado en una conversación de hombres es hacerle mal a el, y en una de mujeres es no escucharla y no entender sus sentimientos.

Un hombre en al parte baja de el nivel de jerarquías va a tener una baja autoestima y una fragil sensibilidad. Si te encuentras en una situación en la que tu autoridad se ve limitada y el poder y control de tu vida son limitados, vas a tener sensaciones de enfado a flor de piel. Y esto también se reflejara en tu actitud con las mujeres. Debes encontrar poder y autoridad en tu vida y ejercitarlo.

ESTRATEGIA ALFA:

Trabaja siempre para subir tu nivel en al escala de pavoneo. Los hombres en la base de la escala están subyugados, son los últimos monos de la cola y su actitud es lo que representa. Es duro para un tío ser muy tranquilo y "guay" cuando ha pasado el resto de su vida siendo dirigido y nunca ejerce su poder ni control. Lucha por conseguir una posición de poder en tu vida de tal manera que sientas una actitud de fuerza en vez una actitud en la que actúen sobre ti.

EJERCICO ALFA 1:

Haz una lista de todo al gente de tu alrededor, y coloca tu nombre en el nivel de pavoneo correspondiente. Asegúrate de incluir también a gente que no conozcas como al presidente, Javier Bardem, Brad Pitt, o U2. Asegúrate de incluir a tu jefe, tu padre, tu madre, y el resto de tu familia, y tu círculo de amigos. Ahora apunta tu nivel de pavoneo junto a nombre de cada uno de ellos, y pon por que estas por encima o por debajo en cada uno de ellos.

Cuando hice este ejercicio, note que la gente que había por encima mío, estaban por el hecho de ser algún tipo de autoridad oficial sobre mi. Siendo honesto, opino que no hay muchos hombres que sean mejores que yo, a menos que tengan mucha - mucha personalidad o algún don para el liderazgo.

EJERCICO ALFA 2:

Haz una lista de los lugares en los que habitualmente sumiso. Lugares tales como tu trabajo, tu grupo de amigos o incluso en tu familia. Haz una lista de gente, con sus nombres, pon la lado como te tratan y como te hacen sentir. Se los mas específico posible en cada situación y empieza por aquellos que tengas más relación. A continuación apunto al lado como actuaste en cada situación. Ahora apunta al lado si fue lo correcto o si por el contrario no lo fue, y en ese caso apunta lo que harás la próxima vez que te ocurra lo mismo, apunta la manera de escalar posiciones en la escala de pavoneo.

Por supuesto ciertas situaciones hay que manejarlas con diplomacia, como por ejemplo con tu jefe. No puedes romperle la cabeza con un bate de baseball, cada vez que te toca algún trabajillo de mala muerte. Pero lo que si puede hacer, utilizando tu ingenio, maneras para que te reasignen el trabajo, o hacer el trabajo de tal manera que demuestres tu valía para que tus futuras asignaciones sean de mejor nivel. Si ya hiciste esto en el pasado, quizá sea hora de que hable con tu jef@ y que ya has pagado tus deudas y que ya es hora de que te asignen otro tipo de trabajos. A veces incluso la mejor solución es dejar tu trabajo y empezar en algún lugar mejor desde cero. (Pero está sería la última solución).

Recuerda: siempre hay una manera de obtener lo que quieres cualquier situación, siempre y cuando la situación se haya trabajo lo suficiente, y seas lo suficientemente inteligente. El Macho Alfa, siempre encuentra la manera de escalar posiciones en el orden de pavoneo.

Congruencia

Deberías haber descubierto que algo ocurre cuando empiezas a comprender la verdad sobre las mujeres. Empiezas a oír los avisos de conflicto.

Deberías sonreír....

.... Pero no sonrías todo el tiempo.

Actúa de forma amistosa....

.... Pero actúa un poco distante

Debería tomarle un poco el pelo....

.... Pero no debería pasarme

Esto quizás te parezca un poco lioso y quizá lleno de contradicciones.

Déjame que te aclare esto.

El mejor lugar para acercarse a una mujer es desde cualquier lado que mejor funcione, o haciendo lo que funcione mejor.

Pero debes estar seguro de que funciona de la forma que tu crees que debería hacerlo.

Verás a muchos tíos intentando diferentes métodos, pensando que obtienen resultados, cuando en realidad no lo hacen. Se están engañando a ellos mismos.

Por ejemplo, es posible que algunos tíos intenten el “chulo gracioso” o el “por favor bromee” para acercarse a una chica o sentir la necesidad de hacerlo el primer par de veces. Entonces obtienen unos resultados que no esperaban, un mal resultado (quizá no sepan como diagnosticar el problema) y simplemente asumen que no funciona.

Muy a menudo el problema no es la estrategia, pero si en lo incongruente que es la actitud del macho. Congruencia significa cuanto se parece la actitud del macho con lo que realmente piensa, opina y siente en su interior.

Si me acercara a hablar con una chica y empezará a hablar con ella, diciéndole lo valiente que soy, y lo bueno que soy en al cama, y durante todo ese tiempo mis manos estuvieran temblando, y fuera incapaz de sostener la mirada durante más de un segundo, que crees que ella pensaría?.

Pensaría que soy alguien débil, tal y como se lo he mostrado.

Si intentara contar una historia graciosa, pero no actúo de forma graciosa, o mi voz tiembla, y me pongo a sudar, crees que ella reiría?.

Yo creo que no. La razón es la misma, no hay congruencia en lo que digo o pienso. Falta de congruencia.

Esto lo puedes observar en muchos humoristas. Empiezan a perder el control de la audiencia en cuanto falta congruencia, y con ella su seguridad va disminuyendo. Y el público ya no ríe tanto. Y va cayendo desde el escenario poco a poco.

Probablemente ella ni siquiera pensará directamente esto –“¡No está siendo congruente! No creo que esto salga bien”. Tan sólo recibe una extraña señal reveladora en el fondo de su cerebro que dice: “¡Ouh-oh! ¡Peligro!” Y esta señal bloqueará cualquier atracción que ella pudiera empezar a tener por ti.

(Esta señal también es parte de la “Intuición Femenina”, por cierto. Los tíos la tenemos, también, es sólo que en realidad no la escuchamos o desarrollamos.)

Como ves, una chica empieza a trabajar en su ligera intuición desde la primera vez que empieza a hablar con chicos. Desde entonces, aprende a confiar en ese sentido, porque los chicos que no actúan de forma congruente con sus palabras son inmediatamente vistos como “no verdaderos” y sabe que no la pondrán cachonda. El primer momento de inseguridad se presenta y estos tipos están buscando aprobación y convirtiéndose inmediatamente en unos blandengues de campeonato.

El secreto es este:

No importa QUÉ haces ... sino CÓMO LO HACES

Todo funciona si lo haces de cierto modo. Puedes sonreír y hacer un cumplido a una mujer, y eso funcionará – si lo haces de cierto modo. Podrías actuar como un tipo agradable si quisieras, pero tienes que hacerlo de cierto modo.

El problema con la mayoría de los tíos es que si sigues esos métodos, casi *nadie* excepto un tío muy guapo podría llegar a buen puerto. Los tíos no saben la manera en que funciona.

Y, no sé tú, pero yo no soy *Pierce Brosnan* o *Hugh Jackman*...

Todo está en **cómo actúas**.

Eso es por lo que te estoy dando estas técnicas y la interpretación adecuada de tu actitud y postura para que puedas actuar **congruente** con una mujer. Como hace un Alfa.

El método más fácil de atraer a una mujer es empezar desde una posición de seguridad en ti mismo. De esta forma no tienes que preocuparte por sonreír o no sonreír, o inclinarte hacia delante o no, o todos esos detallitos de buscarle cinco pies al gato. Sencillamente **harás lo** que veas bien en esa situación, sin actuar desde la desesperación, o temeroso porque ella te rechazará. Normalmente digo a los tíos que moderen la sonrisa porque la mayoría o sonríen **demasiado**, o bien nada de nada. Unas pocas sonrisas están bien – si lo **haces correctamente**.

¿Cómo hacerlo correctamente?

- *No* te inclines hacia delante y sonrías como si fueras un vampiro examinando su última comida.
- *No* le sonrías como si estuvieras viendo la última oportunidad de fertilizar un huevo.
- *No* le sonrías como esperando que te apruebe.
- *No* le sonrías como si estuvieras intentado imaginar cómo son sus tetas de frondosas.
- **Sonríe** como si estuvieras interesado sinceramente y entretenido por ella.
- **Sonríe** como pensando que podrías tener una buena opinión de ella.

¿Y sabes qué?

¡No pienses demasiado en esto!

Es fácil obsesionarse si intentas hacerlo todo perfecto, como si las acciones por si mismas fueran las que funcionarán o no. Pues, sí que funcionan, pero no si estás *pensando y obsesionándote* en ellas todo el tiempo. Una locura, ¿eh?

La forma de más simple de verlo es: Si das la impresión de estar intentando manipularla con tus acciones, *fracasarán* probablemente. Pero si actúas con una actitud procedente de tu sitio, de tu propia realidad, y no la necesitas, es probable que *tengas éxito*.

Al final, estás siendo tú mismo, lo creas o no. Te estoy dando herramientas y comprensión, y tendrás que rellenar el resto con tu propia personalidad.

La clave es que tu personalidad **no** incluye una forma de ser desesperada, necesitada e insegura. Y por eso es que este libro te está guiando hacia la meta de llegar a ser un Alfa.

Pide lo que Quieras.

Hay un principio poco conocido en la vida, que si lo intentas, te garantizaré que obtendrás un 100% más de lo que hoy obtienes de la vida.

- Exige descuentos
- Pide números de teléfono.
- Solicita un trabajo
- Pregunta a qué día estamos.
- Reclama más dinero.
- Pide favores.

La mayoría de los tíos de ahí fuera que son “tímidos” o “agradables” no lo pillan. Están demasiado acobardados por lo que los demás piensan sobre ellos para exigir lo que quieren. Tienen miedo de que los otros piensen que son codiciosos, o soberbios, o

arrogantes ... la lista sigue y sigue. Están asustados de molestar a sus amigos, y luego ser criticados.

Recuerda:

Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu permiso.

Lo único que hay entre tú y lo que persigues en la vida es, normalmente, *tú*. Ten las pelotas de exigir lo que deseas. Lo peor que puede pasar es que digan que no.

Y tampoco pueden decir no siempre. Te asombrarás de cuántas dirán sí enseguida, sólo porque fuiste el único que tuvo las pelotas de pedirlo.

Instinto de Superviviente

Una vez entré en una discusión con un profesor mío al principio de mi carrera. Me preguntó: “si fueras uno de esos tipos atrapados en la montaña sin comida, y todo lo que pudieras hacer fuera recurrir al canibalismo para seguir vivo, ¿lo harías?” Dije que no estaba seguro. Era difícil saber lo que una persona haría en esas circunstancias. Seguramente esperaría todo lo posible antes de hacer algo tan drástico. Él asintió y dijo: “Comería, si me toca caer en esa situación. Soy un superviviente, y tendría que comer”

Sus palabras no me impactaron mucho en ese momento, pero pasados los años he vuelto a la suposición que subyace en esa afirmación, y me ha ayudado a formar una de mis principales creencias en la vida.

O bien eres un superviviente, o no lo eres.

Sé que raras veces la vida puede ser condensada fácilmente en una afirmación tan simple, pero contiene mucha verdad, y es especialmente importante que un Alfa lo comprenda.

Los Alfas son supervivientes. ***Hacemos lo que sea para seguir vivos.***

¿Comerías?

Después de un momento, sabes cuándo estás con una mujer que es una superviviente y cuándo no. Estuve saliendo una temporada con una chica más joven que yo y, aunque era encantadora y estaba indiscutiblemente buena, también era muy inocente, **no** era una superviviente. La más ligera interrupción de su abrigada ingenua existencia y rompía a llorar. Una vez, tuvo que parar en el andén y llorar porque una conductora la insulto yendo por la carretera. Supe, en mi interior, que ella nunca sería una superviviente y por eso nunca podría llegar a ser una compañera a largo plazo para mí. Lo supe tanto intelectual como instintivamente. Y supe también que tenía que terminar. He tenido algunos conocidos que podrían o no ser supervivientes, pero la gente con la que me junto en plan de **amistades** a largo plazo son siempre *supervivientes*. Han tenido que sobrellevar sus propios desafíos en la vida y continúan sonriendo y arreglándose con no importa qué.

Los Alfa son supervivientes.

LOS MARINES

Hay un montón de grandes libros por ahí sobre los Marines y sus proezas. Te animo a leerlos no por la glorificación de la guerra o por sus prácticas asesinas, sino por la mera intensidad con la que llevan a cabo el convertirse en combatientes de élite. Muchos de vosotros habréis visto la película “La Teniente O’Neill” (ó “G.I. Jane” en inglés [n.d.T.]) donde Demi Moore sufre un entrenamiento igual para demostrarse a sí misma que está a la altura de los hombres de la Marina. Su entrenamiento ilustra el instinto de supervivencia así como la ley del más fuerte. No querían a un cualquiera en el cuerpo, querían **al mejor**. Es más, querían al diez por ciento mejor de entre los mejores. Hay una escena donde vienen todos de entrenar y están hechos polvo. Les dan 5 minutos para comer y entonces les tiran a la basura lo que no pueden terminarse. Luego vuelven a entrenar un poco más, bajo condiciones durísimas. Ahora están casi *muertos* de cansancio. Cuando vuelven a comer otra vez, los cocineros están ahí de pie con los bidones de basura abiertos para la comida que les espera. Los soldados que eran supervivientes se encogieron de hombros y metieron la mano sin pensarlo, comiéndose las sobras y los pedazos a medio masticar de la comida anterior. Los demás vacilaron y dejaron que su condicionamiento social se pusiera por medio. El entrenamiento de los Marines se basa en la creencia de que cada persona es capaz de resistir diez veces la cantidad de castigo físico de la que piensan que pueden resistir. Creo que tú también puedes mejorar diez veces tu propio desarrollo personal. La única cosa es que no hay nadie ahí que te grite órdenes al oído, así que tendrás que hacer el duro trabajo de motivarte **a ti mismo**, soldado.

En la película, había una campana en el campo de entrenamiento. Si querías abandonar, caminabas hasta ella y la tocabas... y estabas fuera del programa de los Marines. No hay campana para este tipo de entrenamiento Alfa. Y nunca crearás que **haya** una que puedes tocar.

EJERCICIO ALFA 1:

Haz una lista de las peores situaciones que puedas imaginar posibles en tu vida. Luego imagina cómo las resolverías en caso de que se convirtieran en realidad. Empieza con situaciones simples, como un enfrentamiento con unos matones. Entonces imagina qué harías si te perdieras en medio de una selva o desierto inescrutables.

¿Recuerdas al tipo ése unos cuantos años atrás que se despeñó en medio de la nada y tenía el brazo inmovilizado bajo una roca? Se cortó su propio brazo aplastado con una navaja *desafilada*, se ató el muñón con el cinturón y se dio una caminata kilométrica de vuelta a la civilización.

Eso sí que es un superviviente.

Además, imagina cómo tomarías el mando de un grupo en una situación donde vieran en ti al líder. ¿Cómo te las arreglarías frente al conflicto? ¿Cómo demostrarías tus habilidades de liderazgo?

Este ejercicio no trata de convertirte en un pesimista o en un paranoico al que le van a ocurrir los peores desastres, pero te da un sentido de seguridad en ti mismo para saber que no importa qué situación surja, puedes dominarla. Y que no sólo sobrevivirás sino que también saldrás adelante.

EJERCICIO ALFA 2:

Píllate unos cuantos libros sobre supervivencia. Podrás pensar, o no, que tu vida está bajo amenaza cada día en este mundo moderno, pero si se fuera la luz por un largo periodo de tiempo, o hubiera malestar social en tu país – o en el mundo – cambiarías de opinión muy rápido.

Aprende técnicas básicas de primeros auxilios. Aprende prácticas simples de supervivencia. ¿Sabías que puedes vivir durante semanas sin comida, pero sin agua potable sólo puedes vivir *unos pocos días*? ¿Qué harías para conseguir agua si se te aislara de la civilización?

Otra vez, esto no trata de convertirse en uno de esos locos que compran un generador y se aíslan a sí mismos de la sociedad. Se trata del *nivel de preparación*. Personalmente, tengo a mano suministro de comida y agua en caso de terremoto (una posibilidad muy real en California). Una vez dejé que la gente supiera que tengo estas cosas a mano, bromearon sobre el tema pero luego dijeron que piensan que es algo inteligente. Y pro-activo también. Yo ya sé lo que es. Es supervivencia.

EJERCICIO ALFA 3:

Prepara una mochila de emergencia y un plan de evacuación.

Una mochila de emergencia es una bolsa o mochila estilo militar con todas las necesidades de supervivencia, como un compás, algo de comida, cerillas, calcetines limpios, un cuchillo, una linterna, un botiquín de primeros auxilios, un poco de agua potable, etc. En caso de emergencia, necesitas un plan de huida y supervivencia. Consíguate también un mapa de la zona en la que vives. Si tuvieras que abandonar la ciudad por culpa de un desastre natural, ¿podrías hacerlo de forma rápida?

Te asombraría saber la poca gente que ni tiene una simple linterna a mano para cuando se va la luz. Suelen dar traspis en la oscuridad en busca de cerillas y velas. Planificar ahora te permite descansar tranquilo en adelante.

EJERCICIO ALFA 4:

Sobreviviendo a las Mujeres.

¿Cuál es tu plan de recuperación para cuando tengas una mala experiencia con una mujer? Si ella te abandona, ¿cuál es tu plan de recuperación y fortalecimiento?

¿Qué? ¿No tienes ninguno?

Necesitas uno.

Mi plan personal siempre ha sido este:

Mirar varias películas en lugar de tener citas demasiado pronto después de la ruptura, teniendo entonces una mala actitud por estar necesitado. Y solo mirar películas positivas.

Salir a comprar cosas de hombres, como electrónica, revistas cómicas, y buena música.

Comprar ropa nueva. Esto siempre facilita la transición a la realidad, es como si tuvieras cosas nuevas en la vida.

Llamar algunos amigos para salir a comer o algún lado. A veces sería bueno tener alguna amiga para consolarse con ella, pero principalmente deberías confiar en tus amigos hombres.

Si tuviera alguna "amiga con derechos" le llamaría para hacer algo.

El punto es tener un plan sólido para recuperar tu conciencia y confianza. Si usas un plan regularmente, aun cuando estés con una mujer, vas a conservar esa sensación de independencia.

En general, esta habilidad de planear y pensar a futuro de una forma sana se traslada en pensar mejor sobre las mujeres. Cuando tienes un instinto de sobreviviente en tu vida te vuelves un hombre con mayores recursos.

Bushido – El camino del guerrero

Como estudiante y maestro de artes marciales, he leído muchos libros sobre el pensamiento militar y el arte de pelear. La filosofía marcial es casi tan interesante como el aprendizaje de las técnicas, en muchos casos.

En la cultura samurai japonesa, Bushido fue su filosofía guerrera, su forma de vida. Este concepto te debe ser familiar debido a la película "El último samurai" con Tom Cruise. El general samurai japonés trata de explicar a Tom en una forma indirecta la filosofía Bushido, usando los galardones en los árboles como una metáfora.

Bushido fue un código de honor entre estos hombres, y una forma de vida. Ellos entendieron que su tarea era el servicio, y estaban preparados para darlo todo incluso su vida por ese honor.

Yo personalmente sigo mucho de ese código como parte de mi estilo de vida y como parte de mi entrenamiento en artes marciales. Siempre he creído en mi deber al llamado, más que en mis propios deseos personales. No trato de glamorizar esta imagen del guerrero mas allá de lo que es - una filosofía personal que ha llegado a ser una parte importante de mi vida.

Todo hombre Alfa tiene un sentido de este código Bushido en su vida. Aquí están algunos de los preceptos del Bushido:

Fidelidad

- Fidelidad hacia el amo (señor) y la patria
- Respeto hacia los padres, los hermanos y las hermanas
- Constancia, estabilidad/cortesía
- Respeto y amor
- Modestia y etiqueta correcta (formalidad)

Virilidad

- Valor, coraje y bravura
- Dureza y suavidad
- Nunca perder el autodomínio
- Paciencia y resistencia
- Disponibilidad (estar preparado siempre para luchar)

Lealtad / franqueza

- Sinceridad y franqueza
- Sentido del honor y de la justicia

Simplicidad

- Simplicidad y pureza

Por supuesto que hay más que estas virtudes en el Bushido ideal pero con esto te harás una idea. La esencia es sacar lo bueno y hacerlo parte de tu carácter. No, tu no tienes que cometer seppuko – rito suicida- por tus errores, pero considera que es lo que te importa y no te permitas deshonrarlo.

Tu familia?

Tus amigos ?

Tu nombre ?

Los hombres hoy en día no son educados con este sentido en su carácter, ni siquiera entienden la necesidad de el. Para muchos , este viejo código de un obsoleto guerrero es simplemente pasado e innecesario.

El ancestral código Bushido fue brutal y quizás demasiado rápido en sacrificar la vida de el guerrero, pero aquí hay algunas nobles creencias que puedes adaptar a tu estilo de vida. El mundo sería un mejor lugar si todos tuviéramos un código en cual creer, entonces podríamos parar de tratar de obtener lo mas que pudiéramos solo para sentirnos mejor por lo injusto que es el mundo.

EJERCICIO ALFA:

Tomate tiempo para escribir tu código de honor. Tienes principios en los cuales crees? Los practicas cada día ? Trabajas en mejorar tu mismo de acuerdo a estos ideales ?

Haz una lista de las cosas que valoras más en la vida. Hay muchos libros por allí sobre virtud y desarrollo del carácter, todo lo que tienes que hacer es mirar unos pocos y decidir que persona quieres ser.

La mayoría de nosotros no nos damos cuenta que si nos apegáramos a un código de honor y comportamiento, seríamos 10 veces más atractivos para las mujeres, solo por eso.

Un hombre que no defiende nada caerá por cualquier cosa.

Rasgos Sumarios de El Hombre Alfa

- Muestra dominio
- Se acompaña de muchas mujeres no una sola
- Guía a otros
- Controla sus emociones
- No teme enojarse cuando es necesario
- Mejor habla y se equivoca que callar y estar en lo cierto

- Pide lo que quiere
- Demuestra prosperidad y capacidad de proveer
- Protectivo
- Tiene metas
- El no pregunta- El dice
- Nunca se disculpa por lo que es o lo que hace
- No le importa lo que dicen los demás y no deja que otras opiniones guíen su vida
- Busca el poder, pero en una forma sana que conduzca a sus metas

Regresa a la cima de la cadena alimenticia !

Nada es neutral

Renuncia al concepto de neutralidad en todo en la vida. No hay nada entre positivo y negativo, o que no se incline en una u otra dirección. Hasta un coche en posición neutral esta preestablecido para ir adelante, con varios engranes listos y el motor corriendo transmitiendo fuerza. (La reversa es un redirección temporal de la energía.)

Hay bueno y malo, pero no neutral.

Todo lo que haces tiene un efecto en el mundo alrededor tuyo. Aun la opción de no hacer nada es una opción y afectara tu ambiente y vida. Debes estar dispuesto a tomar el control de tu vida y conducir tu vida en una u otra dirección. Es como un auto bajo tu control. Aun cuando la alineación sea perfecta, no puedes seguir derecho cuando hay una curva frente a ti.

Un hombre Alfa busca y toma lo que quiere. Si quiere un beso, va por el , si ella lo rechaza, el puede disculparse (o no) pero el nunca busca aprobación de sus acciones - o perdón si resulta que se equivoco.

Parte II: Como Compensar Tus Carencias

Todos tenemos faltas y debilidades. Ningún hombre es perfecto, no importa lo que creas. Lo que ves por fuera es solo una reflexión temporal de lo que esa persona es y sus problemas. Es solo narciso lo que nos hace pensar que nuestros problemas y vida es peor que la de los demás. Todo parece ser más importante para nosotros que para los demás.

También tenemos virtudes únicas, y es nuestro trabajo como Hombre Alfa usarlas para nuestro beneficio. No hay hombre que esta tan desprivilegiado que no tenga algunos rasgos de Hombre Alfa.(Y si piensas que no tienes ningún punto fuerte, tu mayor debilidad es la baja autoestima)

En esta sección cubriré algunas de las áreas clásicas en las cuales típicamente los hombres se juzgan a si mismos y especialmente a los ojos de las mujeres. Estas son las clásicas excusas que los hombres usaran para justificar su baja autoestima. "No puedo atraer mujeres porque...?" es la forma en que comienzan a hablar. Lo que la mayoría de estos hombres no se dan cuenta es que cada hombre tiene sus fallas.

Tus fallas no son importantes. Como las superas y triunfas a pesar de ello si lo es. Por cada una de ellas que tu piensas que es una limitante, te puedo mostrar 10 hombres que la están pasando bien a pesar de ello.

Tu Edad

Escucho a muchos hombres quejarse porque tienen X años y son jóvenes o viejos, y que por eso no consiguen con quien acostarse.

Tu edad es un conveniente gancho para colgar tus problemas, pero no resiste el escrutinio. Hombres jóvenes son solo inatractivos cuando su actitud no demuestra madurez. Los hombres jóvenes tienen resistencia y exuberancia sexual. Tienes actitud y energía positiva.

Usualmente mayor edad implica madurez y estabilidad. Y si tú eres un poco más viejo, espero que hayas llegado al punto en la vida en que al menos estas gozando los frutos de tu edad. Para tus últimos años tú debes haber invertido y planeado para la última parte de tu vida. También tienes mas conocimiento de la vida.(sabiduría), que es lo que las mujeres quieren de nosotros. Por no mencionar paciencia sexual, lo cual es un gran atractivo para las mujeres.

Cuando hablas sobre la edad con una mujer, primero debes de enfatizar los beneficios de la tuya antes de decírselo, y la conversación debe ser estructurada en la manera de dejar claro que la edad de ella es la ideal.

Después de todo, eres un seductor, y no quieres perder el tiempo con una chica inexperta de 22 años sin habilidad en la cama (francamente, alguna de esas chicas parecen no estar seguras de si mismas, y lo que yo quiero es una mujer que sepa como actuar).

-¿Cuántos años tienes, cariño? No es hora de que vuelvas para casa? Quiero decir que es muy tarde, y no quiero que te riñan.

-Déjame adivinar, tienes 19 años,¿no? Oh, espera, apuesto a que tienes 19 y medio, a ver, enseñame tu carné.

Haz de tu edad la ideal.

Además, ¿Eres consciente de cuantas mujeres están enamoradas de hombres mayores que ellas? Algunas están buscando en ellos al padre que no tuvieron, pero la mayoría están buscando algo de la experiencia que tú has estado acumulando a lo largo de tu vida.

La mejor manera de llegar a formular preguntas sobre la edad es enfocarlas sobre el día de tu cumpleaños, y no directamente en el año. Habla sobre tu signo astral y consigue que ella hable sobre el suyo.

Coge el tema de tu edad y llévalo hacia terrenos donde ella se sienta cómoda hablando, como el destino ,el azar,...

-No quieres saber cuantos años tengo, lo que quieres saber es si soy Tauro,¿no?

Como ultimo recurso, puedes decir esto si ella recela de tu edad: "No estoy preocupado por si soy demasiado maduro para ti,....,lo que no estoy seguro es de que estés preparada para un hombre de mi experiencia."

Si aparentas más años de los que tienes, debieras de seguir unas pautas para mejorar tu aspecto. Y no me refiero a la cirugía plástica; si eres canoso, tíñete el pelo, si te están saliendo arrugas, usa alguna crema o recurre al botox. Hazte con un fondo de armario con ropa de estilo mas joven; hazte un corte de pelo estiloso y aparca de una vez esas gafas con culo de vaso.

Todos estos son unos cuantos consejos para tener un aspecto más juvenil.

TU PELO

Si te están saliendo canas, no es nada malo teñirte el pelo. La mayoría de las mujeres que conoces llevan el pelo teñido de alguna manera, y eso es porque su pelo comenzó a llenarse de canas.

Si tu caso es que has perdido el pelo, entonces tendrás que ser más creativo. Como muchos hombres ya saben, nuestro pelo tiene una duración limitada. De repente, un día comienzas a ver mas pelo en el suelo de tu ducha que en tu propia cabeza, así que deberías de empezar a cuidártelo mientras te dure.

-Primera regla para los primeros síntomas de la calvicie: Dejarte pelo solo en los laterales de la cabeza no da una buena imagen, taparte la parte superior de la cabeza con el pelo de los lados te haría parecer Donald Trump (aquí en España, a Iñaki Anasagasti)

-Segunda regla: Cuando el problema te aceche, ve por el. Si estas perdiendo el pelo de la parte superior, de la coronilla, lo mejor es que te rapes del todo.

-Tercera regla: Los peluquines no funcionan, nunca! Una mujer te dirá que llevas peluquín a una milla de distancia, y ellas lo aprecian como una inseguridad, no como un gesto de vanidad. Las mujeres se ríen de los tipos que llevan peluca y se creen que parecen naturales.

En definitiva, escoge un estilo que vaya contigo. Hay gente a la que esto les cuesta toda una vida, busca el tuyo ya.

Si tu pelo ya no tiene solución y no te resignas a ello, busca la solución en tratamientos médicos, y como ultima opción puedes recurrir a sesiones de implante capilar.

Y si no hay nada que hacer, acepta la situación aunque no la hayas escogido tú. Si luchas contra lo inevitable, tendrás una dura batalla perdida y un sentimiento extraño con respecto a ti.

Y recuerda; Tu corte de pelo no eres tú!!!!

TU DINERO

Dinero es poder. El dinero también simboliza la habilidad para cubrir las necesidades de una mujer. Hay demasiadas buscadoras de fortuna por ahí, pero no son esas las mujeres que buscas. Así que cuando oigo a algunos hombres decir que las mujeres bandera solo quieren a hombres con dinero, les doy dos sopapos y les recuerdo que si eso fuera verdad, ¿Por qué ellos querrían a esas mujeres?

Eso es totalmente falso; tú puedes tener a este tipo de mujeres sin estar forrado....¿Cómo?

Piensa lo que el dinero representa para una mujer; exclusividad, aventura y cubrir sus necesidades. Pues todo esto puedes ofrecérselo sin ser rico ni conducir un Ferrari. Lo primero de todo, como después detallare en este libro, es aprender algunos conceptos sobre el dinero y sus mecanismos.

Aprende todo lo que puedas sobre como funciona, y te encontraras en condiciones de hacer algo mas. Si estas atento, además es casi seguro que aumentarás tu riqueza a lo largo del camino. Evita las deudas e invierte. Este es el mejor consejo que muchos hombres pueden ofrecerte, y además ellos lo usan.

Segundo; cultiva los modales de un hombre con dinero. Te darás cuenta de que ciertos comportamientos de los hombres con dinero son solo eso, comportamientos. Conozco algunos tipos que por ir bien vestidos, se casaron con ese tipo de mujeres buscafortunas, y su poca riqueza desapareció. Y todos sabíamos que cuando su dinero desapareciera, su mujer también lo haría.

Tercero; aprende todo lo que hay que hacer para trabajar para ti mismo. Aprende a no derrochar dinero, pero sin llegar a ser un miserable. Puedes hacer que algo de dinero te de para mucho; comprando productos de alta gama en tiendas de rebajas o outlets. Este tipo de cosas con estilo puede cubrir que estés escaso de dinero. Puedes conseguir todas estas cosas, incluso buenos coches, tú puedes hacer mucho con poco si usas la cabeza.

TU COCHE

No necesitas un BMW o Mercedes ultimo modelo para atraer a una mujer. Muchos hombres piensan que por tener un buen coche les asociaran a tener mucho dinero, y con ello conseguirán a la mujer que quiera.

De nuevo, esto no es verdad.

Si estas totalmente decidido a cambiar de coche, busca en los programas certificados de vehículos usados de las principales marcas. Podrás tener un coche seminuevo de lujo mucho mas barato que uno nuevo. Si inviertes tiempo en la búsqueda, encontraras algún coche por menos de la mitad de su precio original. Busca el modelo en el que estés interesado en Internet (la mayoría de los coches pierden la mitad de su valor a los tres años).

Donna, una amiga mía, suele llamar al Mustang de mi amigo Kevin como “una extensión del pene de 40.000 dólares”.Las mujeres ven como, a veces, los hombres utilizan ciertas cosas para validar su masculinidad. Separa tu polla del tanque de gasolina. Deja de mostrar tu masculinidad a través de extensiones de polla mediante ciertas posesiones. La mejor manera de demostrar que eres un Alfa es a través de tus acciones y actitudes.

Una vez que captas esto, eventualmente puedes añadir otras cosas a tu juego, pero solo como complemento.

Y hablando de extensiones de pene...Olvida el tamaño de tu polla!!!!

Lo se, es tentador. Recibes todos los días cientos de mails diciendo que tu pene es demasiado pequeño, y puedes hacerlo crecer unos centímetros con unas hierbas mágicas de Mongolia.

Lo primero de todo, esto es mentira. Si fuera cierto,¿te lo dirían por mail?¿No se hubiera corrido la voz entre los hombres la existencia de esa pócima milagrosa? No seas tan crédulo (el escepticismo es uno de los valores Alfa) No necesitas de esas pócimas que anuncian, no funcionan.

Segundo; es totalmente innecesario. A menos que tu pene sea excesivamente pequeño, no necesitas nada al respecto. Menos del 2% de los hombres tienen un pene mayor de 9 pulgadas, y acerca del 83% lo tienen menor de 7 pulgadas. La media es entre 5 y 6 pulgadas de largo y entre 4 y 5 de grosor.

Y aunque tuvieras un pene mayor,¿Qué harías con el? ¿Empujarías más? No, ese no es tu juego con ellas, y ademas, ellas no quedarían contigo porque tuvieras un miembro enorme.

De alguna manera, algunos hombres han sufrido un lavado de cerebro pensando que el tamaño de su pene es equivalente a su hombría. Tal vez esto funcione para un espectáculo, o para un actor porno con un pene descomunal.

Y como cualquier mujer te dirá, no hay peor cosa que demasiado grande. Las mujeres

no compran vibradores de la talla de un caballo, lo compran con la medida de un tipo normal. Los grandes no hacen otra cosa que acumular polvo en las estanterías de los sexshop.

Recuerda ese tópico que dice que no es el tamaño lo que importa, sino la manera en que lo uses. Esto es real.

Lo que hay que hacer es trabajar en las técnicas avanzadas. Usa el método de parar y comenzar, parar y comenzar,...,así como los métodos que detallo mas adelante en este libro. Olvídate de tu polla. Hay una razón por la que se le llama herramienta y es porque se necesita experiencia para hacerla efectiva.

Dar placer a una mujer supone sobre el 90% de tu juego con ellas. Aprende a follar bien, y tu hombría crecerá Con todas las mujeres que poseas, sin que importe el tamaño del bulto que escondes en tus pantalones.

A las mujeres no les importa el tamaño de tu pene; les importa si hay algo más aparte de eso. El tamaño solo importa cuando no hay otra cosa que las entretenga.

TU INTELIGENCIA

Un Alfa es un tipo listo. Esto no significa que hayas de tener una licenciatura en neurociencia. La vida es educacion. Y deberías de aprovechar todas las ocasiones para aprender. Puedes aprender muchísimas cosas de la televisión si prestas atención. Observa el canal de historia y tendrás docenas de anécdotas que contar para cuando quieras despertar su curiosidad.

La mayoría de las veces puedes fomentar tu cultura totalmente gratis.¿La manera? Una biblioteca publica. Ten un nuevo hobby y ve a la biblioteca al menos una vez al mes a ojear algunos libros, y que no sean de ficción, nunca. Tienes libros de cine, de actualidad, de viajes, revistas, y todo el material de lectura que puedas imaginar. Y tienen acceso a Internet. Aprovéchate de ello.

Y hablando de Internet .Hay numerosas webs con todo tipo de temas imaginables, la mayoría gratis. Por fortuna, tú has conseguido este libro por Internet, usalo en tu favor.

Cuando estoy con una mujer centro mi atención en lo que me dice. Me quedo con los detalles, aunque parece que no le presto mucha atención. Después, uso toda esa información para conseguir rapport con ella cuando volvemos a encontrarnos. Entonces ella se da cuenta de que se de lo que estamos hablando, y en ese momento pasamos a ser “algo mas”.

Aprender constantemente es uno de los signos de un Alfa, pues sabe que en estos tiempos la batalla se gana usando la cabeza.

“la mente no es un vaso que ha de ser llenado, es un fuego que ha de permanecer encendido.”

ESTRATEGIA ALFA

Proponte aprender, al menos, una cosa cada día..Marcate un objetivo para mejorar tu cultura, quisas no lo necesites o no quieras tener una licenciatura, pero hay otros títulos que harán que crezca tu credibilidad, y te satisfará todo lo que aprendas en el proceso.

Toma clases en seminarios de fin de semana, encontraras nuevas propuestas y crecerás.

TU ASPECTO

Si hay una cosa en la que los hombres están convencidos, es que creen que su aspecto es lo que les hace atractivos. Esto no es verdad.

Que las mujeres se muestran antes atraídas por un tipo bien parecido, no quiere decir que se vayan a acostar con ellos. Además, tienen un perfil psicológico tipo de hombre ideal, pero ¿Es esto importante? Seguro que si .Nadie va a discutir que ser bien parecido no ayuda en la vida.

Procure no dejar que las imágenes de los medios de comunicación le confundan en cuanto a lo que crees sobre tu verdadero valor.

Lo que tú ves es el bien atractivo, el superficial, pero esto no tiene un duradero y verdadero valor en el mundo.

Aquí está una ecuación que quiero que memorices:

Recursos = Flexibilidad + Creatividad

Un Hombre Alfa es el que debe construir su propio camino de éxito para viajar. Sus recursos determinarán como tú haces aquel viaje. Y tu flexibilidad y capacidades creativas determinarán aquel resultado.

Tú tienes escribir sus propias reglas a este juego llamado vida. Esto es lo que se ganará la admiración de sus pares, y te conseguirá el respeto de mujeres que te mereces.

TOMAR RIESGOS

Los Hombres Alfa toman riesgos.

Período.

Ningún “sí”, “y”, o “pero”. Tú tienes que aceptar un cierto nivel de riesgo en tu vida, o estarás muerto antes que tu corazón deje de latir. Simplemente DEBES aprender a comenzar de disfrutar del riesgo - incluso idealizar sobre ello.

Sin embargo, también debes aprender suficientemente a evaluar la Recompensa. El riesgo sin la recompensa es el alarde estúpido, y tú mereces conseguir tu trofeo en aquellas situaciones.

Una parte de tomar riesgos es la aceptación de la consecuencia, de la cual hablamos antes. Una vez que puedes aceptar que tu eres responsable y responsable de tus acciones, estarás mejor preparado para tomar los riesgos.

También, cuando aceptas el resultado de una situación, cueste lo que cueste te sientes mejor sobre el riesgo. El hombre que puede aceptar que hay un riesgo de que la mujer a la que le habla pueda no estar interesada en él, estará más dispuesto a acercarse que el tipo que no puede tratar o aceptar ese resultado.

Su seguridad en sí mismo - su Confianza Alfa - determinará cuánto estás dispuesto a arriesgar. Si un hombre tiene un amor propio bajo, no estará dispuesto a arriesgar mucho porque percibe que las consecuencias pueden ser mucho más dolorosas que la recompensa, que sería agradable. Entonces su buena voluntad de arriesgar será una función que dependerá de cuanto dolor estás dispuesto a aceptar.

Muchos tipos interpretan la posibilidad del rechazo de una mujer como "una alta situación de dolor" y se contienen de hablar y actuar recíprocamente con las mujeres.

El problema con esta percepción es que ellos han definido el dolor de una manera que les impide a ellos tener éxito.

El dolor del no-hacer termina siendo diez veces más doloroso y es el camino más largo, aceptar que el rechazo es posible hace que todo sea a corto plazo, pero no hacemos caso de la situación acumulativa.

Estudie detenidamente las consecuencias de cualquier riesgo que tú tomas y pregúntate a ti mismo si realmente esto es malo.

¿Podrías tu vivir con el resultado?

En la mayor parte de casos, apostaré, tu podrías.

No viva la vida jugando con ranuras de níquel cuando sabes que puedes pasar hasta la mesa del gran dinero y conseguir las recompensas de la vida que los otros consiguen.

La vida es el riesgo.

Cuando sales por la puerta por la mañana, te arriesgas a mil consecuencias posibles.

¿Qué son unas cuantas más?

EJERCICIO ALFA:

Haga una lista de las situaciones donde tu te sientes más amenazado por el riesgo con mujeres. Después de cada situación, escribe la peor situación que te podría pasar.

Le daré una lista de ejemplo, pero la suya puede variar

.

- 1) La acción de dirigirme a una mujer - Podría ser rechazado, insultado, y ella se va.
- 2) Una broma con la mujer - Podría conseguir su enojo y ella se va.
- 3) La tentativa de besar a una mujer – Ella podría apartarme, y enfadarse.
- 4) La tentativa de tocarla sexualmente – Podría apartarme, tal vez me pegue con su mano o me grite y se marche.

Entonces pregúntese, ¿Tan malas en realidad serían las consecuencias?

¿Podrías vivir con ello?

¿Le haría daño esto físicamente?

¿Emocionalmente?

¿Económicamente?

¿Socialmente?

Entonces pregúntese lo que aquella pena particular en realidad significaría una vez que tú has aceptado que podrías manejarlo. ¿Si tú te acercas y te diriges a una mujer, y luego ella se aleja, tú puedes aceptar este dolor? ¿Qué realmente le significaría esto?

Para mí, esto solamente significa una mujer menos a la que tengo que acercarme para encontrar lo quiero en mi vida.

Y si ella se aleja, ella me lo hizo más fácil de entender, que ella no vale la mi tiempo y energía. Mejor ahora que después de unas cenas caras.

¡Después!

¡Y debería ser tu actitud así después de cada uno de aquellos posibles fracasos -
DESPUÉS!

Ahora siéntate y anota en tu lista, explorando lo que tu realmente sientes sobre la consecuencia "de un fracaso" ,podrías estar en aquellas situaciones.

Una vez que tú realmente entiendes y aceptas el riesgo, estarás mucho más dispuesto a tomarlo.

PERSISTENCIA

Los Hombres Alfa son persistentes.

No nos rendimos en la primera indirecta de un obstáculo o un fracaso. Esto es uno de los rasgos más importantes de un hombre Alfa, porque la persistencia siempre te traerá el éxito.

Siempre.

Cada vez. Deberías redefinir tus métodos e incluso, tus objetivos ligeramente, pero si eres persistente, ganarás.

A menudo cito la historia de la prueba de ardilla y el comedero de aves como un ejemplo principal de esto.

La historia dice algo así:

Un hombre tiene un comedero de aves a un patio y espera que atraiga algunos pájaros interesantes y exóticos.

El coloca comida, pero él descubre que una ardilla roba el alimento cada día. Él construye un artilugio complicado para intentar parar a la ardilla para que no llegue al alimentador, pero de algún modo la ardilla siempre vence los obstáculos y roba la comida. El hombre intenta todo, desde poner barricadas hasta alambre en los postes. Pero siempre, la ardilla entra y come del comedero de aves.

Finalmente, después de que él queda totalmente frustrado, va a una tienda en la ciudad y les pregunta si ellos tienen un comedero de aves que pueda atrapar ardillas. Ellos le dicen que ellos realmente tienen una prueba de comedero de aves para ardillas. Y que cuesta sólo 99.99 dólares.

Él con mucho gusto paga el dinero y lleva el comedero de aves a casa.

Él lo establece y lo llena del alimento.

Al día siguiente, la ardilla ha limpiado todo el alimento del alimentador.

El hombre está furioso, y él saca el alimentador de la tierra y lo lleva a la tienda donde lo compro exigiendo ver al mismo vendedor que se lo vendió.

¡" ¡Eh!! "él dice, la frustración que se eleva de su voz.

"Compré este comedero de aves de usted porque se suponía sería a prueba de ardillas. ¡Bien la ardilla entró en éste, también!".

El dependiente agita sus manos. "Señor, por favor calmese. Seremos felices de reembolsar su dinero, pero me dejaría preguntarle algo primero. ¿Puede usted decirme cuánto tiempo usted gasta cada día, por regla general, pensando como guardar su comedero de aves, de la ardilla?

El hombre se para durante un minuto y recuerda. " Bien, un poco más de una hora, supongo".

El dependiente cabecea y dice, "Vaya a ser generoso y decir esto es dos horas. Algunos días más, algunos días un poco menos. Ahora, déjeme preguntarle esto: ¿Cuánto tiempo piensa usted que la ardilla gasta pensando como entrar en su comedero de aves?"

El hombre paró y arrugado su frente. "Bien, uhmm ..." el dependiente rió y dijo, "Cada momento de su vida".

El punto de esta historia es claro: Nada puede eludir a un hombre que puede encontrar el foco y la persistencia que la ardilla tenía.

¡Persistencia!

Nunca desista sus objetivos.

Nunca desistas de la persecución de lo que deseas en la vida.

La única persona que falla es el que se rinde demasiado pronto.

Nunca rendirse.

Rindiéndose - la Excepción

Esta es una situación donde le diré que es mucho mejor rendirse que persistir.

Esto es la situación en la que tú quieres reconquistar a una mujer que perdiste porque arruinaste la situación está en la situación temida donde te encuentras que tú quieres reconquistar a una mujer, con la cual arruinaste la relación por no mostrarse como un hombre alfa.

Me entero de esto porque a menudo recibo preguntas en mi correo electrónico como “como le hago para reconquistarla”.

La horrible verdad sobre esto es que tú no puedes reconquistar a una mujer que ya perdiste por actuar como un Tipo Beta. Si te comportaste como un Beta, y ella perdió el interés por ti, la única forma que tienes para actuar ahora, es dejando que se vaya...

Los tipos lamentan hacer errores que no podemos arreglar. Creo que los hombres son honorables, y es parte de nuestro diseño evolutivo, querer hacer correctamente las cosas. Esto significa que cuando arruinamos una relación, queremos volver y arreglarla.

Y, si la mujer está de repente más disponible a nosotros, prosperamos sobre el desafío de la cacería.

El problema con esto es que estamos cerrados a estos guiones sin posibilidad de triunfo donde perseguimos a una mujer haciéndonos daño a nosotros mismos.

El dilema de esta situación es que si tu tratas de reconquistar a una mujer, cualquier modo que tu utilices terminará empujando a la chica mas lejos.

1) Podrías conseguir a una mujer nueva que podrías mantener comportándose correctamente con el 10% de la energía que gastarías queriéndola reconquistar.

2) Ella se hace demasiado importante para ti, y la obsesión comienza a entrar sin darte cuenta. Tu te concentras en ella, convencido que ella es de repente "especial" o de otra clase.

3)El objeto de tu deseo, provoca un espeluznante enfoque, que se representa en ella.

4) Tu sientes que pierdes el tiempo más rápido, entonces doblas tus esfuerzos, y terminas duplicando los resultados inevitables - ella desaparece dos veces mas rápido.

5) Y ella no es realmente tan fantástica como tú piensas. Tendemos a deformar y amplificar el valor de algo que no podemos tener.

Tu lo puedes ver, Hollywood ha lavado el cerebro a los hombres haciéndoles creer que ellos pueden reconquistar a las mujeres de repente haciéndose pequeños gatitos que despiadadamente las persiguen con flores y poemas, y eventualmente ella corresponderá.

Nada podría estar más lejos de la verdad.

Las mujeres que vuelven son las que no comprenden solas que los motivos por las que los hombres las echan de menos. No son las que tu "convences" de volver.

Encuentro interesante que la mayor parte de tipos que quieren reconquistar a una mujer, ellos lo estropearan con hecho de que están convencidos que esta mujer es "Única" para ellos, ahora es superespecial, completamente.

Esto es una distorsión creada por el: "yo la tenía, la perdí, ahora voy a desgraciarme la vida por ella en vez de seguir adelante" este es el síndrome.

Un Hombre Alfa sabe que la única mujer que él puede reconquistar es la que se cae completamente de su vida. ¿Por qué funciona esto?

1) Si ella va a sentirse atraída por ti, es porque tu no estás obsesionado con ella. Por que dejándola al margen de tu vida completamente, ella se preguntará, " ¿Qué hace él? ¿? ¿Y por qué no pide él que yo vuelva?" Si entra corriendo en la tienda de ella, no tendrás una mirada de cachorro perdido, y ella se preguntará por qué tú estás tan bien sin ella.

2) Puedes limpiar tu cabeza de todas las tonterías que ella es "sólo una para ti" y otras mierdas así. Sólo tomando alguna distancia de su voluntad, verás la Verdad - que ella es solamente otra mujer. Y hay MIL MILLONES más sobre este planeta, amigo. (Recuerde, no hay ninguna escasez de mujeres sobre este planeta ...)

3) Actuarás con mucha más seguridad y congruencia cuando tienes opciones. Un hombre que tiene opciones es el que se siente libre y confiado, puede tener lo que él quiere, y no hay ninguna escasez ...

Sin la última mujer que tu tuviste no esta por volver contigo, tú energía sexual se convertirá en una energía creativa para encontrar a una mujer nueva.

¿Quieres Pelea?

Recuerdo haber leído en alguna parte que la mayoría de los hombres nunca han estado en una verdadera pelea. Encuentro que eso es mucho más probable hoy en día, cuando se estimulan a los niños a resolver sus diferencias de una manera mucho más civilizada.

Déjame ser claro sobre esto: Respaldo la nueva forma de pensar que ha cambiado nuestra orientación en manejar el comportamiento de ira de pelearse a resolverlo con el diálogo. Es un paso en la correcta dirección para los niños.

PERO...

También hay un sitio en nuestra sociedad para un uso constructivo de la hostilidad. Hemos ido demasiado lejos en la dirección equivocada, con el cerebro lavado por un mensaje que dice que el pelear es inmaduro y malo. Hey, como dije antes, respaldo el solucionar el problema antes de que llegue al punto de un asalto físico. Sin embargo, también tienes que hacer esto sin retroceder en lo que crees que es correcto.

Hay un libro excelente que recomiendo que leas, y está en la lista de la parte de atrás de este libro. Se llama **El Complejo Lucifer** y describe cómo los hombres somos más duros por nuestro ADN, para ser guerreros y en ocasiones violentos. Estoy seguro que en algún momento podemos ser capaces de evolucionar más allá de nuestra necesidad., pero mientras tanto, por lo menos durante nuestras vidas predecibles, es un hecho de la existencia humana. La realidad es que los humanos no evolucionan sin algún método de cultivar las habilidades que aseguran nuestra supervivencia.

Algunas veces necesitas defender tus creencias, y algunas veces eso significa ponerse un poco físico.

Roles de Género

No todos los hombres son cabrones y violadores violentos. No todas las mujeres están controladas por las emociones. Los hombres aspiran a lograr cosas, subir los escalones en empresas y tener éxito, no son ni gilipollas ni cabrones – están meramente cumpliendo una necesidad genética. Nosotros si tenemos ciertos deseos en nosotros que son automáticos a causa de nuestro sexo.

También somos responsables, hasta cierto punto, para cumplir estos papeles. Cuando nosotros denegamos quienes somos al intentar ser algo que no está en nuestra naturaleza, terminamos con confusión. Observa cómo los hombres han sido convencidos para perder su comportamiento masculino. Cuando un hombre intenta ser mas “sensible”, “cariñoso”, y “romántico”, se ha transformado en la única cosa que una mujer no quiere – un pringao.

Las mujeres, por otra parte, casi siempre se han considerado de ser más maternales y femeninas. Las mujeres agresivas no son atractivas para los hombres, menos aquellas que ya están teniendo un problemilla con su propia identidad de género.

Déjame ayudarte a entender como tus opiniones de las mujeres han sido formadas – y distorsionadas – por los medios. Pregúntale a cualquiera sobre la diferencia en los horarios entre hombres y mujeres y te dirán que las mujeres ganan (en general) menos que los hombres. ¿Pero alguna vez te preguntaste a ti mismo porqué es así?

La suposición corriente es que las mujeres ganan menos que los hombres por culpa de la discriminación. Imaginemos que hay todos estos chovinistas que le dan una palmada en el culo a las mujeres en la América financiera que están atrasando el progreso de las mujeres.

Pero esto es completamente falso.

Aquí está el VERDADERO TRATO, Machos Alfa:

Estudios recientes por la catedrática de Económicas June O`Neil encontró que entre los trabajadores de entre 27 a 33 años y que nunca han tenido un niño, las mujeres ganan **98%** de lo que ganan los hombres. Los hombres y las mujeres también ganan de media salarios similares al principio *en casi todas las disciplinas*.

Lo que también se olvidan de decirte es que las mujeres ganan **más** que los hombres en muchos trabajos. Las oficiales de banca ganan más que los hombres por unos 12.000 € al año y las encargadas en la industria de salud ganan 14.000 € más al año.

¿Así que es lo que explica la diferencia en salarios en todas aquellas estadísticas dónde se dice que las mujeres solo ganan el 76% de lo que gana un hombre?

- 1) Las mujeres (generalmente) tienen menos años de experiencia en el trabajo, trabajan menos horas al año, y probablemente a cumplir con un horario de tiempo completo y abandonan la fuerza laboral durante períodos de tiempo más largos – a menudo por razones familiares.
- 2) Las mujeres también tienen probabilidad de licenciarse en materia que da a los trabajos de altos salarios, tales como aquellos trabajos como en la ley, la medicina, ingeniería, ciencia informática, matemáticas y educación científica.
- 3) Las mujeres tienden a perder mucha de su productividad debido al abandono de la fuerza laboral para tener hijos. No es que las mujeres debiesen de ser penalizadas por eso, por supuesto, pero estas ausencias de la fuerza laboral tendrá repercusiones sobre su poder de ganancia y desarrollo profesional.

Huh. Que me dices de eso.

En último lugar, este tópico de mujeres ganando menos que los hombres es una gilipollez. De acuerdo, hay algunos casos de discriminación por ahí, estoy seguro, pero en general, las razones para las estadísticas que oyes de los medios de comunicación son dados de una manera que es fácil de malinterpretarlos. También es fácil coger este tipo de mal información y dejarle erosionar tu sentido de masculinidad. Después de todo, con todos estos Chicos Malos por ahí haciendo Cosas Malas a las mujeres, ¿qué derecho tienes de ser un HOMBRE? También tienes que ser Malo.

No lo dejes socavar tu comportamiento masculino chulo. Un Macho Alfa nunca tiene que usar trucos sucios o comportamiento engañoso para mantener su lugar en la cadena alimenticia. El honor es el camino del Macho Alfa.

Maneras de Desarrollar tu Poder Alfa

Todo en este libro se trata de aprovechar tu Poder de Hombre Alfa. ¿Qué es el Poder Alfa? Pues, veamos lo que tu Poder Alfa hace por ti:

- Decide tus ingresos
- Decide la calidad de las mujeres que puedes atraer y mantener (incluyendo la cantidad de sexo que tendrás)
- Decide tus amigos
- Decide tu salud y el tiempo que vas a vivir
- Decide si vivirás o no, tus propios sueños, o los de otra persona
- Decide lo feliz que estarás durante toda tu vida
- Decide tu posición y poder en el trabajo

¿ Estás empezando a coger el hilo ahora?¿Estás empezando a ver como tu no puedes permitirme el lujo de caer en una capa inferior del orden social de oportunidades?

En mi vida y desde mi observación, parece haber algunas capas de jerarquía en nuestra pirámide social, pero realmente solo hay una distinción importante: O bien eres un Hombre Alfa, o bien *no lo eres*.

Y si no eres un Hombre Alfa, *no* eres la primera selección para una mujer, o ni siquiera la primera elección para un trabajo, ni la primera elección para un equipo de fútbol, ni gran cosa en nada.

Puede que pienses que puedes hacer bien al conformarte con un estatus “Beta” o a lo mejor incluso algún otro nivel más bajo, pero eso es una putada enorme que te mantendrá mediocre durante el resto de tu vida.

No te conformes.

¡Aspira por lo alto!

El primer perro en la cadena que lleva el trineo consigue toda la vista, y todo lo que miran los demás perros es culo.

Tu misma existencia depende de aprender y adquirir las actitudes del Macho Alfa. De hecho, si hay algo que puedes hacer para mejorar tu calidad de vida en general, es para aumentar tu estatus Alfa en la manada llamada humanos.

Más ejemplos de Macho Alfa:

- John F. Kennedy
- Martin Luther King, Jr.
- Arnold Schwarzenegger
- Alexandro Magno

- Maximo (De “Gladiator”)
- William Wallace (“Braveheart”)
- Indiana Jones
- Don Juan

- Aragorn (“El Señor de los Anillos”)

No tienes ser igual ninguno de esos tíos que son Machos Alfa, es mejor que veas que tipifican la esencia masculina primaria del hombre.

“Voy a ser más íntimo con vosotros durante los próximos días, los cuales serán los últimos de vuestras míseras vidas, ¡que aquella hija de puta de madre que os trajo chillando al mundo! No pagué buen dinero por vuestra compañía. Lo pagué para que pudiera beneficiarme de vuestra muerte. Igual que vuestra madre que estaba allí a tus comienzos, yo estaré allí en vuestro fin. Y cuando muráis –y muráis os garantizo – vuestra transición será con el sonido de... [aplausos]

Gladiadores... os saludo.”

- Próximo – “Gladiator”

Siempre da Una Opinión

Una de las mejores maneras que puedes demostrar tu carácter de Macho Alfa es asegurarte que tu tienes participación en cada situación que te surge. Puede que no

consigas decidir, pero siempre deberías tener una opinión. Nunca vayas solo para ser “simpático”.

(A propósito, la mayoría de los tíos “simpáticos” **no** son respetados por su actitud relajada por nadie más que otros tíos. Las mujeres no encuentran atractiva la actitud pasiva. Los “simpáticos” a menudo parecen iguales que unos “gilipollas”.)

Debes de tener una influencia sobre tu mundo. En algunas situaciones, especialmente aquellas con mujeres, debes demostrar control total sobre las situaciones que te encuentres. **Sin excepción.**

Esto no quiere decir que deseches completamente la participación de una mujer cuando estéis haciendo planes para hacer algo. Meramente quiere decir que nunca – *jamás* – que dejes a ella decidir planes para ti sin ninguna participación de tu parte.

He aquí lo que tienes que decir cuando este comportamiento se muestre:

“Cariño, aprecio tu entusiasmo en planear esto para nosotros, pero en el futuro, quiero que también consultes conmigo. Necesito también tener participación en estos planes. ¿okei? genial.”

No esperes una respuesta o un acuerdo. Asúmelo. No seas capullo, pero no seas un calzonazos de “si, querida, espero que no te hubiera enfadado, cariño..”

Si haces planes y ella intenta cambiarlos ligeramente, recomiendo que tú lo cambies ligeramente diferente a su petición – una tercera alternativa. En los comienzos, de cualquier manera. *Después de que* tú hayas establecido tu dominación de Macho Alfa con ella, luego puedes permitirle a ella que haga cambios que son conscientemente convenientes. No aparentes inflexible, pero aparenta decisivo.

Si, por otra parte, ella hace un cambio radical a tu plan que es *drásticamente* diferente, debes de ser insistente. Es una prueba femenina (también llamada “a prueba mierdas”) y debe de ser eliminado en el acto. La haces saber a ella que los cambios radicales a tus planes son **inaceptables**. (Vas a usar esta palabra con bastante frecuencia siendo Alfa, así que empieza a usarla ahora.) O bien le dices que tu puedes encontrar a alguien más con quien compartir tus planes o bien ella puede estar de acuerdo contigo.

He aquí otra frase que creo que tu deberías añadir a tus expresiones:

Este tema esta abierto para hablarlo, pero cerrado para debatirlo.

Sencillamente esto quiero decir que se puede hablar sobre la decisión, pero se queda tal como está. Un Macho Alfa mantiene su postura sobre ciertos temas, y las mujeres le respetan por ello.

Aprender a AMAR el Reto

Los verdaderos Machos Alfa verdaderamente **aman** el reto.

Piensa en que suele ocurrir en la mayoría de las situaciones: Una vez que un obstáculo se resuelve, o aprendes como manejarlo, normalmente ya no es más divertido. Es como siendo capaz resolver uno de esos rompecabezas dónde hay dos anillos metálicos entrelazados en una forma rara que tienes que averiguar como separarlos. Cuando sabes el truco, ya no es divertido.

Así que aprende a amar el proceso de resolver los rompecabezas de la vida. Las mujeres son un rompecabezas. El éxito y superar tus obstáculos personales son un rompecabezas. La vida es un gran rompecabezas. Lo que tenemos que hacer a lo largo de nuestras vidas es averiguar soluciones inteligentes a los retos con los que estás enfrentado.

Aprende como disfrutar de ellos, porque sin retos, este mundo es increíblemente aburrido.

Los Hombres Alfa no sacrificarán su auto-estima en pos de un reto, pero son persistentes hasta el final.

Visión a Largo Plazo vs. Recompensas a Corto Plazo

Psicólogos canadienses han realizado un estudio que mostró que los hombres a quién fueran enseñados fotos de mujeres muy guapas eran más probables de aceptar un corto plazo más pequeño.

Que prueba esto? Bien, sabemos que hay seducciones que los hombres encuentran mas valiosas a corto plazo. Elegimos una tia bien buena, con una personalidad de puta por encima de una mujer decente con una buena personalidad porque estamos superenganchados al deseo de las tias buenas, incluso cuando no es la opcion mas plausible o facil. La pega o la cosa, es que una buena mujer, con la que esperas tener algo mas a largo plazo, es siempre la que tiene la personalidad relajada y flexible, nunca la puta. El camino que elegimos es el de las relaciones a corto plazo.

Pero a veces un rapido apaño de placer es mas interesante- y desgraciadamente, adictivo. Este es el mismo tipo de comportamiento riesgo/premio que los gurus intentan conseguir.

Hay dos tipos de placeres en la vida- los “dulces” de corto plazo , y los satisfactorios a largo plazo. Saber cual es cual, y cuando elegirlos es una de las habilidades mas importantes del macho alfa.

Cuanto mas puedas alargar tu gratificación, mas éxito encontraras en la vida, y mas satisfactorios seran los resultados. Necesitas centrarte en tus objetivos a largo plazo en la vida, y mantener los pasos de corto plazo delante de ti siempre. Si lo que quieres ahora no concuerda con estos objetivos, entonces estas mandando al carajo tu éxito.

ESTRATEGIA DEL ALFA:

Incluye siempre placeres de corto plazo en los objetivos que te planteas. Cuando completes una parte del objetivo total, asegúrate de que te merece la pena apropiadamente.

Mirando otra profesion, cuando estaba sacandome los certificados para diferentes tecnicas, me asegure de salir y comprarme algo que quisiera como premio después de pasar los tests y de conseguir los certificados (No te autopremies antes del hecho, o destruiras el poder de esta estrategia).

Tu sistema nervioso aprendera que haciendo el trabajo consigues obtener bienes.

ESTADO MENTAL

Para tener el control de tu vida, necesitas tener tu mente controlada. Un numero enorme de gente ahí fuera, estan pululando por ahí como esclavos a sus impulsos emocionales de sus vidas. Autodisciplina, una llave característica del macho alfa, es la habilidad de parar y elegir tus reacciones ante las cosas que te pasan. Lo que hace esto tan difícil es la presencia del estado de humor en tu vida.

El humor es los altibajos temporales de tus emociones. No puedes controlarlos realmente (porque , por su naturaleza, el humor es impredecible) pero esto no significa que no debas tener algunas habilidades para contrarestar los bajones cuando se tienen de vez en cuando.

Ocasionalmente perdemos nuestro estado de felicidad. La vida no es siempre amable, o no nos es siempre como nos conviene. Pero la abilidad de un hombre para sobrellevar las cosas, no siendo afectado demasiado por lo peor de la vida, es algo que la mujer siempre encontrara atractivo.

Manten en mente que la mujer esta mucho mas sujeta a los altibajos de sus emociones. Estan buscando un hombre que pueda servir como isla en los mares tormentosos de los bajones o depresiones. No necesitan o quieren un hombre al que tengan que cuidar. (que es el porque necesitas tener tu mierda junta antes de entrar en el mercado de los solteros. Nadie compre bienes dañados)

Por eso necesitas encontrar tus propios metodos para alcanzar una calma y una paz para tu vida la que podras luego proyectar a los demas. Estos siguientes ejercicios Alfa os daran unos cuantos caminos para hacerlo.

Quiero enfatizar que debes tomarte tiempo en perfeccionar estos ejercicios. Ningun otro trabajo que hagas sera tan importante como aprender a centrarte y a disciplinar tu mente.

Memorizando unas pocas cosas educadas para decir a una mujer no te solucionara nada si no lo dices desde una posición de estabilidad. Tendras la efectividad de un mal actor leyendo lineas que no se cree.

EJERCICIO ALFA 1: Meditacion

La meditación es una de las maneras más efectivas de calmar la mente y estabilizar tu estado emocional. La gente dice algún tipo de fenómeno salvaje les ha ocurrido mientras practicaban la meditación, pero necesitas únicamente centrarte en los beneficios prácticos de controlar tus pensamientos. Los pensamientos son como los gatos, y pueden ser muy difíciles de controlar. Es una habilidad, de echo, y es una de las que debes desarrollar con un poco de práctica:

Algunos beneficios positivos de la meditación son:

- Concentración.
- Paz espiritual.
- Cambios de humor menos frecuentes.
- Estrés reducido.
- Habilidad perceptiva aumentada.
- Pensamiento más positivo.
- Carácter mejorado.
- Fuerza de voluntad aumentada
- Autodescubrimiento.
- Desarrollo de tus habilidades mentales latentes.
- Habilidad atlética mejorada.

Y mucho más, incluyendo una habilidad seductora mejorada con las mujeres.

Todas estas meditaciones requieren que te sientes en una habitación calmada (no muy cálida, o te quedarás durmiendo), en una posición cómoda. Puedes usar un cojín para sentarte en el suelo, pero no te sientes en una silla con respaldo porque si no tenderás a empeorar tu postura. No debe haber ruidos o distracciones dentro de la habitación. Desconecta el teléfono, y el móvil. Vístote con ropas sueltas y cómodas que no tengas que estar ajustándotela cada dos por tres. Bajo ningún concepto tienes que quedarte durmiendo, piensa que esto puede pasar en cualquier momento mientras estés aprendiendo a meditar. Intenta mantener tu mente despierta pero lo más blanca posible.

Una vez estás cómodo, puedes empezar con uno de estos métodos de meditación:

- 1) Cuenta atrás simple: Cierra los ojos y respira lentamente. Las respiraciones profundas. La correcta respiración viene del diafragma, o del estómago. Sabrás que lo haces bien cuando el estómago, se hincha y se deshincha más que tu caja torácica. Intenta limpiar tu mente de todo pensamiento. Lo que harás es comenzar en 20 y contar hasta cero. Cada vez que lo hagas, debes ver los números mientras los cuentas, 20,19,18... Si te encuentras tu mismo pensando en otra cosa- como facturas que no has pagado, o gente a la que quieres llamar, o películas que quieres ver- cualquiera que sea el pensamiento, debes empezar otra y otra vez a contar 20 hasta que consigas acabar sin pensar en nada.

Te costara algo de tiempo conseguir esto. No te sorprendas si no consigues contar hasta cero las primeras docenas de veces que lo intentes. Calmar tus pensamientos y dejar ir las distracciones cuesta tiempo.

Cuando hayas completado la cuenta de 20, empieza a intentar hacer lo mismo desde 50 y 100. Muy pronto te sentirás capaz de hacer esto sin contar números, encontrando instantáneamente la calma en tu mente.

- 2) Burbuja de agua: Imagina que estas sentado con las piernas cruzadas, flotando en la superficie de un lago tranquil. Empiezas a hundirte, pero el agua no moja tu piel. Estas metido en una burbuja perfecta de aire que te permite respirar mientras descienes. Los peces y la vida marina a tu alrededor, pero tu sigues hundiéndote. Cuando mas te hundes mas se aclara tu mente, todo lo que te distrae se evapora. Al mismo tiempo llegas al fondo del lago, entonces tu mente esta completamente en blanco pero consciente y atento.
- 3) Ojos Abiertos: Esta meditación la harás con los ojos abiertos. Busca algún objeto que quieras contemplar. Puede ser una estatua , o una planta, o una foto. Sitúala delante tuya en un sitio que no requiera que tu te muevas para ver todos sus detalles. Elige un punto para centrarte, y quédate mirándolo hasta que tu mente este en blanco. Mira el objeto y solo fíjate en todos los detalles lo mas preciso que puedas. Entonces desvía tu mirada a otra parte de el y contempla esa parte. Sigue mirando hasta que veas mas allá de lo obvio. El objetivo aquí es dejar ir todo pensamiento que normalmente te impide observar los detalles reales y la belleza de un objeto que normalmente no haces caso.

El estado mental que quieres conseguir aquí esta donde puedes situarte en el papel de un observador de los pensamientos que se pasan por tu mente. No puedes realmente parar tus pensamientos, pero no tienes que centrarte en ellos, tampoco. La cuestión es dejarlos pasar, como el agua pasando por un río. No te centres en ninguno de ellos o te distraigas.

Este ejercicio te ayudara a mantenerte calmado en cualquier situación. Porque tendrás un nuevo marco de referencia para entender donde están siendo expulsados tus sentimientos de dentro tuya. También serás capaz de controlar aquellos momentos de pánico masculino y ansiedad que pueden aparecer de vez en cuando.

EJERCICIO ALFA 2: Mr. POPULAR

Esta es otra manera de cambiar tu estado mental, y funciona perfectamente antes de una cita o cualquier encuentro donde quieras estar por encima de la situación. Aquí esta lo que tienes que hacer:

Cierra los ojos. (No tienes que seguir todos los pasos que hiciste para la meditación, pero intenta hacer esto en un sitio razonablemente silencioso, como en tu coche)
Imagina que estas caminando por una calle, y pasas por el escaparate de un videoclub. Hay un póster tuyo en tu ultima película, al lado de una tía buena y escapando de una explosión y de unos tipos armados. El subtítulo dice “ (tu nombre) ha vuelto a por mas en la mejor película de acción del año,..... nominada a los oscars...con 8 nominaciones! Te ríes y sigues andando.

Entonces levantas la vista y ves una valla para anuncios con tu foto, anunciando el ultimo modelo de Porsche. Hmmm. Te acuerdas que todavía no te han pagado por la campaña publicitaria. Tendrás que darle un toque a tu agente sobre ese tema.

Pasas por un quiosco donde sales en la tapa de la revista Time como el “hombre del año” por todo tu trabajo en obras de caridad. Una mujer esta allí de pie leyendo su copia de la revista, y te mira y se da cuenta de quien eres y te sonrío. Te pide un autógrafo, y tu feliz, la complaces.

En ese mismo instante, suena el móvil. El alcalde prepara una fiesta esa misma noche, y le gustaría que asistieras. Y el menciona que también ha invitado un poco gente que esta muriendose por conocerte, como Quentin Tarantino, Pamela Anderson, Janet Jackson, Pierce Brosman, Metallica, y otros. Le dices que llegaras un poco tarde porque estas trabajando en algunas canciones antes de salir de gira este mes, pero intentarás llegar lo mas pronto posible.

Ahora, esto puede parecer un poco inalcanzable o lejano, pero si te permites a ti mismo creer que este puede ser tu estilo de vida, puedes adaptar tu propia imagen de esto a niveles inferiores. Yo usaba estos ejemplos por que me gustaban, pero tu puedes usar cualquier situación que te haga sentir mas seguro de ti mismo. Cuanto mas te lo imagines, menos inútil o tonto te parecerá, y mas pronto comenzarás a creer que esta podría ser tu vida.

Una versión simple de esto es imaginar la situación en la cual te sientas mas poderoso , y imaginártelo completamente, con cada detalle. Por ejemplo, si te sintieras mas seguro con un traje de tres piezas, una mujer en cada brazo, entrando en el restaurante mas caro de Nueva York, imagínatelo.

Examina cada detalle. Examina las texturas del traje que llevas, y las cremalleras de los trajes de las tías. Fíjate en el tatuaje de una florecilla que una de ellas lleva en un tobillo. Hueles la langosta fresca y el filete mignon que te lo acaban de traer de la cocina. Escuchas el cuarteto de Jazz tocando tus canciones favoritas de Frank Sinatra. Puedes sentir el calor del aliento de la mujer que esta junto a ti mientras te susurra que estar guapísimo y quiere acostarse contigo después de los postres.

Involucra cada sentido, y hazlo tan real, tanto que te lo creas. Aumenta la intensidad de la luz y los colores y conviértelo en superreal.

¿Ahora como te sientes? Apostaría que tienes una gran sonrisa en tu cara. También que estabas de bajón o semibajón, y ahora te vas sintiendo algo mejor. Incluso puede que te

hayas olvidado por un momento de todas esas razones que tenías por las cuales te sentías mal.

SECRETO ALFA:

Tu humor se crea enteramente por pensamientos en los que estás centrado. No puedes estar de mal humor si tus pensamientos son solo cosas buenas. No puedes estar de buen humor si estás pensando todo el tiempo en desesperación y tragedia.

No puedes sentirte seguro de ti mismo si estás pensando en todos los errores que has cometido, o que podrías cometer. No puedes sentirte inútil si piensas en todos los logros que has conseguido en tu vida.

Tu determinas como tu humor está según en que está centrada tu mente. Cualquier cosa en la que pienses se convertirá en tu realidad emocional.

Recuerda que la diferencia en el pensamiento entre un Macho alfa y otro tío de menor estatus es que el se centra. Hay un dicho:

“Dos hombres miraron hacia fuera desde las barras de la prisión. Uno vio tierra, y el otro las estrellas”

Tomate tiempo para crear tu imagen de poder, y entonces grábatela en la memoria de forma que puedas revivirla siempre que quieras rápidamente. Puedes encontrar un punto donde la podrás revivir rápido, pero eso no parece tener influencia en tu seguridad en ti mismo. No hay que ir rápido, asegúrate que sientes cada sensación que puedas, para construir la imagen completa de el seguro macho alfa que quieres ser.

NOTA: Si tienes problemas emocionales como la depresión, ansiedad excesiva, o otras condiciones que están por encima de la media de fluctuaciones del humor, deberías buscar ayuda profesional. Estos ejercicios no son un sustituto del cuidado profesional.

JUGUETE O TRAVIESO Y SOFISTICACION

Hay dos facetas del poder del macho alfa que un hombre debe entender cuando trata con una mujer, y aparecen cuando se emplean técnicas de jugueteo y flirteo sofisticado. Estas pueden ser mezcladas en tu propia receta de seducción.

El primer tipo, el flirteo juguetón o travieso, pasa cuando relegas a una mujer a sus instintos primitivos para excitarla. Esto es como la interacción “saco de arena” aprendida cuando juegas de niño en el parque. Alguno de los tipos de flirteo travieso son:

- 1) **Cosquillear**- cuando te vuelves psíquicamente retozón, consigues que se ría con unas cosquillas. Hazlo un juego para encontrar los sitios donde tiene cosquillas.

- 2) **Bromear**- cuando encuentras tópicos inofensivos para bromear sobre ella, responderá cuestionándose tus sentimientos. Ella disminuiría su necesidad de confianza mientras busca formas de ganar tu confianza.
- 3) **Juego cuerpo a cuerpo**- La dominación física de una mujer (no pegándole) sino forcejeando y jugando a pelear es la mejor manera de entrar en contacto sexual. Una llave importante para conseguir esto es primero conseguir una mujer para jugar contigo, porque pasan muchas cosas buenas. Primero de todo, estas consiguiendo físico- es decir te estas acercando mas, piel con piel. Segundo, con esto tienes la posibilidad de hacerles saber quien manda. Tercero, es un juego de dominación y de demostración de poder. Si puedes inmovilizarla o sujetarla, puedes hacer que se pongan en marcha sus mecanismos de atracción. No seas demasiado bruto, es decir que no la tires al suelo y le pegues un manotazo en el culo. Y finalmente, la lucha y el sexo son actividades parecidas y montones de tensiones sexuales se crean durante la lucha.
- 4) **Lucha con el dedo pulgar/juegos de manos**. Esto demuestra que no eres del todo serio, y puedes aceptar algo de diversión como volver a ser niño otra vez. Esto también te introduce en el contacto físico tocándoos las manos. Es fácil aumentar la energía de la lucha del dedo pulgar y que se vuelva una pelea como en el punto anterior..,

La otra clase, es el galanteo sofisticado, ósea cuando tu apelas al lado racional y romántico de ella, -comunicación intelectual, en la manera de hablar.

Esto es el “romance” tradicional. Tú cambias su juego cerebral, algunos ejemplos de esto es:

- 1) **Hablando** sobre sexo de una manera desinteresada e improvisada, y así iras entrando en detalles.
- 2) **Juguetón y hablando chistoso** – cuando tu consigas entrar en rapport (entrar en ambiente) con una mujer, tu serás capaz de bromear y hacer cosquillas en la mente de ella. Esto será cubierto en una sección especial en este libro.
- 3) **Demostraciones de Poder**- (lectura de manos, astrología, lectura en frío, grafología, trucos de magia, cualquier clase que muestre tu fortuna)- A las mujeres no siempre les gusta admitir esto, pero ellas adoran a los hombres que muestran ser especiales. La razón de hacer estas cosas es demostrar que tú tienes poder. Por que para decir tú cosas sobre ella, significa que tú tienes habilidades poderosas, y tu estas subiendo un pequeño escalón de la escalera para ser un macho alfa.
- 4) **Demostraciones de Conocimiento**- Tener un conocimiento especializado puede ser usado para tu ventaja, por que es parte de la potencia de un “experto” lo que nosotros revisaremos después cuando se cubra en más detalle este tema. Tu deberías estar consiente de demostrar el conocimiento correctamente (estar en una fuente de intelectualidad) a una mujer.

Hay algunas veces en que tú no deberías demostrar tu conocimiento:

- **Jactancioso**- Nunca demuestres conocimiento para impresionar. En cambio, casualmente haces referencia a que tú entiendes y entonces desvías la conversación de regreso a ella. Cuando tú te jactas tú demuestras inseguridad.
- **“Para demostrar que alguien se equivoco, o para hacer creer que tu estas en lo “correcto”**- Hay un dicho que dice que un hombre convencido en contra de sus deseos, sigue aun con la misma opinión” Yo adicionare que una mujer convencida en contra de sus deseos, **no duerme contigo**. Si tu tienes la necesidad de probar que tu estas en lo correcto, tu deberías unirte a un club de debate y practicar allí tus habilites de argumentar. En cualquier otra situación, mujeres y hombres no reaccionaran positivamente a tus necesidades de estar en lo correcto. Chicos no batallen en las conversaciones, las mujeres buscan ser escuchadas y entendidas.

Ahora, cuando tú combines estos dos tipos de galanteo (juguetón y sofisticado) en las cantidades correctas, tú serás capaz de bajar y cortar las defensas de una mujer y utilizarlas en su debido tiempo.

Por ejemplo, cuando una mujer parece tener su listón en el aire, yo usualmente me acerco con un galanteo sofisticado para conseguir que me abra sus puertas. Si ella esta tomando un vino rojo, yo le daré una mirada a su copa y preguntare, “eso se ve como un poco de Syrah. ¿Que es lo que tu estas tomando?” Ahora, Yo estructuro las preguntas para que se escuche como si yo no tuviera la razón. Si ella dice, “No, esto es un Merlot”, Yo aun buscare conocimiento por que yo gusto de adivinar las variedades de vino rojo que pocas personas escogen cuando ellas salen a un bar. (Lo mas a menudo las mujeres toman un Cabernet Sauvignon, Zinfandel (“Zin”), o un Merlot, y algunas veces vino blanco, como un Pinot Grigot.). Entonces yo puedo también retornar un engreído a ella: “Bien, Yo estoy diciendo que eso **se ve** como un Syrah, no que eso **fuera** un Syrah.” Lo que estaría acompañado de una deliberada sonrisa traviesa lo que le permitirá conocer que yo no estoy ofendido o me encuentro a la defensiva.

Después de hablar un poco, si ella persiste en darse aires de grandeza, o hacerse la dura, yo empiezo a bajar sus defensas gentilmente haciéndole alguna broma sobre su copa, o cambiando de tema y empezando a preguntarle alguna cosa tonta, que enmarque dentro del modo de galanteo juguetón:

“Te has preguntado si Mickey Mouse y Minnie ¿Duermen en la misma cama? Yo creo, que le daría una parálisis a Goofy si llega una tarde y esta Minnie y Mickey haciendo el amor, me gustaría ver que cara pone”

Por su puesto que uso esto después que haya construido rapport.

Usar el galanteo juguetón tiene muchos propósitos, pero un uso especial que le doy es determinar si una mujer es capaz de ser receptiva al humor, o si ella sigue tensa. Yo absolutamente no tolero a mujeres que no están divirtiéndose, y a mujeres tensas que

son que arruinan la diversión. No diversión = **Aburrimiento**. Esto es *inaceptable*. Ellas están miedosas de ser “ellas mismas” como personas. Y si tú no puedes ser tu mismo, caes un dulce periodo de aburrimiento.

(Y de la experiencia, el aburrimiento nunca es bueno en la cama, como una mujer es, mejor entre las sabanas.)

Así el mejor uso de estas dos estrategias es que siempre se utilicen juntas. Empieza con un galanteo sofisticado cuando tú estés empezando a entrar y ella todavía no tenga una idea clara de quien tú eres, y entonces es necesario crear un puente para profundizar más con el galanteo juguetón. Permanece con el galanteo juguetón el mayor tiempo posible, por que este tendrá un efecto mas directo en los mecanismos de atracción sexual de ella.

El galanteo sofisticado es bueno para entrar de una manera indirecta, o cuando tu quieres construir un poco de empatía.

Dominación Física

Este es uno de los factores críticos, por que es la habilidad que nosotros tenemos para afectar y cambiar nuestro entorno, en lo físico nosotros hacemos esto a través de nuestros cuerpos.

La sociedad de hoy demanda que seas un “macho alfa” esto es que tu debes poner mucha mas energía de la que tu solías poner para influenciar a la gente. La sociedad se aísla de los intereses de otros. Por eso nosotros caminamos con iPods, manos libres en nuestros móviles.

Tú tienes que buscar activamente dentro de las vidas de las personas para conectarte con ellas. Este es el verdadero poder del macho alfa.

En los humanos, la conducta y características del macho alfa son notables aunque estas pueden variar por el contexto social. En una encuesta, le fueron mostradas una serie de fotos de hombres a mujeres. Ellas escogían como hombres “atractivos” a quienes eran ricos financieramente en el 90% de los casos. Sin embargo, la riqueza no es solamente un rasgo del “macho alfa” que esta aun en boga.

La altura es a menudo considerada como muy deseable. Lo hombres altos han sido acreditados para ser mas atractivos al sexo opuesto. Igualmente un adecuado físico es mejor que un físico inadecuado. El valor actual de “verse bien” es tan subjetivo como son prácticamente **inútiles** las pruebas demográficas. Pero estudios han demostrado que algunos niveles de simetría facial (la proporción y colocación de ojos, nariz, etc.) esta considerado como deseable por ambos sexos.

El alfa puede ser una potencia física, su objetivo es dominar a través de la adquisición y protección. Investigaciones han demostrado que, a pesar del fondo cultural, un macho que exhiba un rasgo de fuerte autoridad, un amplio mentón y una imponente frente será encontrado atractivo por las féminas. Su altura y peso son pistas visuales de su herencia genética y de los factores positivos de su entorno en su infancia

y juventud. Su fortaleza corporal la evidencian sus anchos hombros, la profundidad de su pecho, y una fuerte musculatura, que proclaman que es capaz de ser exitoso por su fuerza agresiva, autodefensa o protección (hombros anchos, manos fuertes).

Caderas recortadas y piernas cortas muestran una disminución de fuerza que le permite viajar rápidamente y lejos sobre sus pies, indicando su resistencia. La mayoría de estos rasgos del alfa son indicativos de sus niveles de salud y testosterona. Mas allá de todo esto, cualquier otra pista que muestre rasgo se salud como, fuerza, dientes blancos, y una agudeza de mente lo hacen deseable a las féminas.

Entre sus otras características, el macho alfa es un reproductor innato. Esto es lo que hace que los engaños de los hombres sean perdonados más fácilmente por las mujeres que los engaños de las mujeres a los hombres.

Los hombres están esperando – a un nivel genético- seducir muchas mujeres para asegurar su dominio y transmitir a futuras generaciones sus características que lo hacen exitoso. Esto no puede ser socialmente aceptado, pero esto es un hecho en nuestro genero.

Nosotros mostramos mucho la parte “racional” aunque siguen latentes nuestros impulsos básicos, estos son nuestras motivaciones y necesidades inconcientes. Las mujeres necesitan **sentir** que un hombre es un buen reproductor y atractivo sexualmente, claro que esto no es pensado de una manera racional y lógica por ellas.

Repaso, las siguientes son algunas características que hacen de un macho visualmente atractivo a las mujeres:

- Estatura
- Buen físico
- Características faciales fuertes – un fuerte y amplio mentón
- Ojos penetrantes (esto es una de las cosas que actualmente pueden ser aprendidas, y se cubrirá esto en otra parte del libro)
- Ajustarse a un “tipo” que ella pueda tener

Ahora déjame aclararte el concepto erróneo sobre estos rasgos.

Estatura

Nosotros cubrimos esto en la sección anterior. Ser alto es un buen rasgo físico pero no muchos chicos comprenden en que se traduce esto en la mente de una mujer. Cuando un hombre es físicamente mas alto que una mujer, ella inconscientemente asume protección. Ellas se sienten mejor protegidas alrededor de chicos altos, por que ello implica seguridad física, un hombre que pueda protegerla.

Esto puede hacer que ella tenga sentimientos de satisfacción y seguridad. La seguridad en ti mismo y bienestar conjunto pueden vencer esto, como nosotros lo discutiremos más adelante.

TÁCTICAS ALFA

Aquí hay dos maneras más de compensar la altura: 1) desarrollando tu físico lo mejor que tu puedas, y 2) Desarrollando un estilo de comunicación sexual fuerte.

Consíguete un gimnasio y haz trabajar tus músculos o practica alguna arte marcial. No hay excusa para no tener una buena forma física. Si tú me dices que no tienes tiempo, lo que tu me estas diciendo es que tú no deseas darte el tiempo.

Un estilo de comunicación fuerte remplazara tu estatura dándole a ella una manera de proveerle confort y seguridad. Cuando tú logres comunicar tu valor sin palabras, tú atraerás mujeres a un nivel subconsciente.

Físico

Yo no te puedo decirte de una mejor manera la autoconfianza que tú consigues cambiando la forma de tu cuerpo. No a la forma de una naranja o un pera, pero si a la forma de un hombre que se considera atractivo a las mujeres. Yo normalmente no consideraría esto como un tema que valga la pena cubrir, pero yo estoy continuamente horrorizado de lo poco que los hombres cuidamos nuestra apariencia.

Las mujeres perdonan el físico de los hombres hasta cierto punto siempre y cuando tú no estés con un sobrepeso extremado, o huesudo. Tú probablemente pensaras que esto no es un mayor obstáculo. Sin embargo, los beneficios de conseguir una buena presencia física, aumentaran la seguridad en ti mismo y adicionaran una increíble cantidad de convicción y actitud. Sabiendo que tu estas en forma y fuerte darás una prepotencia que no puede ser imitada. Esto llega del corazón, y las mujeres huelen esto en ti. No he mencionado que hay una unión entre la producción de testosterona y el ejercicio, lo cual es literalmente comunicado a través de las feromonas y otras pistas de conducta. Un verdadero hombre bombea gran cantidad de estas hormonas en su flujo sanguíneo. No a tal punto de ser un estúpido o bruto como Hulk, pero si el suficiente para darle un carácter y llegar hacer mas asertivo y agresivo cuando sea necesario.

Y no olvides la maravillosa naturaleza de los analgésicos: *Endorfinas*. Estas son producidas como resultado de los ejercicios y te dan un elevado estado de ánimo, claridad de pensamiento, y una buena forma. Esto es mejor para tu salud que lo que tú puedes imaginar.

Yo tengo hecho el compromiso a mi mismo de que yo estaré súper y gozare de una gran salud en mis cuarenta años, así que cuando el resto del rebaño este muriendo, yo aun estaré súper para coger todos los huecos que ellos dejan.

Dieta

Los americanos somos unos cerdos, y no hay duda de esto. Nosotros comemos demasiadas cosas equivocadas en tiempos equivocados. La dieta y el ejercicio son los pilares para tener una excelente salud, física como mental.

Lo que yo estoy tratando de decir es que: “tú eres lo que tú comes” y lo digo de manera literal. Come mucha grasa y serás gordo. Come mucha comida chatarra, y tú te convertirás en chatarra. No he mencionado los beneficios mentales de la comida que tú te metes, ósea que cosas pueden ayudar para que tu cerebro trabaje o se apague. Yo atribuyo mucho de mi agudeza mental a la comida que no baja la velocidad de mi cerebro. Si yo me meto una funda grasosa de papas fritas harán que yo caiga en estado de coma en la mitad del día, pero si yo me meto una manzana esta me dará el nivel de energía para salir de a flote.

No es duro encontrar una dieta que trabaje para ti. Tomate el tiempo para conseguir un buen libro de nutrición básica allí aprenderás como tu cuerpo trabaja. Y si tú necesitas más motivación, lee un reporte medico de los horribles problemas que tú tendrás después en la vida por causa de la mala nutrición y obesidad, o habla con alguien que hay tenido angioplastía o cirugías que hayan sido provocadas por su mal estilo de vida.

ESTRATEGIA ALFA

Siéntate y planea algunos ejercicios y dietas que tu mismo te fijes para el próximo año, planea esto mes a mes. Pon objetivos confiables para:

- Peso
- Porcentaje de grasa en el cuerpo
- Dietas balanceadas y comidas (carbohidratos/proteínas/azucares)
- Horas a la semana de gimnasio
- Horas de ejercicios aeróbicos (ritmo respiratorio/pulso) versus ejercicios no aeróbicos como levantar pesas.
- Mezclando con ejercicios de “diversión”, como jugar en tu equipo o aprender un nuevo deporte como tenis o bolee. Hay grupos de principiantes en cualquier área metropolitana donde tú podrías incluirte, o lo puedes hacer tu solo.
-

TÁCTICA ALFA

- Suscríbete en Men's Health. Esta es una de las mejores revistas disponibles para hombres. En ella hay muchas cosas sobre dieta, moda, ejercicios y sexo.
- Saca tiempo ESTA SEMANA y comprueba los gimnasios que hay en tu zona. Deja de aplazarlo.

No trates de convencerte de que vas a hacer gimnasia en tu casa, excepto que seas muy disciplinado, pero si así fuera, ¿no habrías empezado ya a hacerlo?

- Deja de beber refrescos inmediatamente. Beber una lata o dos (o diez) de CocaCola puede ser un hábito que hayas desarrollado, pero una vez que dejes fuera de tu dieta el azúcar verás como tu cuerpo puede ajustarse y empieza a trabajar para ti, no contra ti.
- Empieza a hacer comidas más frecuentes y de menos cantidad cada una de ellas.
- Reduce el consumo de cafeína. En realidad un poco de cafeína es buena para tener confianza y buen humor, pero hay que tener cuidado con lo cargado que nos hagan el café en la cafetería donde paramos siempre. Solo necesitamos de 30 a 60mg de cafeína para sentir su efecto, y un café normal puede tener de 100 a 600mg. (Y hasta mucho más...)
- Reduce el consumo de Alcohol. El Alcohol trabaja en tu contra aportándote más calorías de las que piensas (si, en carbohidratos para tus michelines). Déjalo y busca otras alternativas para divertirte. Puedes pensar que lo necesitas para tener más coraje pero también arriesgas a que la cerveza te afecte en el comportamiento y que luego no veas nada. Nada te puede hacer peor seductor que haber tomado mucho alcohol. Puedes pensar que eres el rey de la fiesta y ellas pensar que eres un verdadero idiota.
- Intenta conseguir un buen libro sobre la nutrición para aprender como tu cuerpo procesa los alimentos que comes. Aprende sobre el ciclo ATP, y como los músculos responden a las diferentes formas de ejercicio. Aprende sobre el empleo de proteínas, grasas, y carbohidratos en el cuerpo, y como son almacenados por este.

Si haces una dieta pero no haces ejercicio, terminarás por ganar peso, engordarás. Mucha gente no entiende que haciendo menos comidas estas enseñando a tu cuerpo a que no sepa cuando viene la siguiente y entonces ralentiza el proceso para conservar reservas. Así quemas calorías más despacio. Pero sin embargo si hacemos más comidas pero con menos cantidad y con menos calorías, entrenaremos nuestro metabolismo para que no se preocupe de la siguiente comida y pueda seguir quemando energía todo el tiempo porque a la vuelta de la esquina le puede caer otra. RECUERDA: pasar hambre no te hace perder peso, esto lo único que hace es que tu metabolismo asimile que estas en modo hambre y que se tiene que agarrar a lo que has comido, a lo que ya tiene dentro. El mejor plan es hacer una buena dieta y hacer ejercicio, una cosa no trabaja sin la otra.

El Lenguaje del Cuerpo

El lenguaje corporal de un hombre es un mecanismo de comunicación muy poderoso. Tu emites ondas de información sobre tu personalidad por el modo en el que caminas, por el modo en el que estas quieto. Solo con la manera en la afrontas

una mirada o aborras a una persona puedes comunicar tu personalidad y sentimientos. Si miraras a dos hombres caminando por la calle en actitud muy cordial entre ellos, uno un hombre confidente, un estratega, y el otro un hombre bastante reservado, en un primer vistazo podrías pensar que son exactamente iguales. Pero usa otra mirada... podemos ver que no son tan semejantes como pudiera parecer, estas leves diferencias en sus posturas son muy sutiles, y la manera en la que están hablando sobre sus volúmenes de:

- Nivel de confianza
- Humor
- Mi Concepto (opinión sobre ellos mismo)
- El modo en el que brillan (eres introvertido o extrovertido)

Ha habido estudios realizados con mujeres con respecto a la persecución. Uno de los resultados de estos estudios es que las mujeres que fueron violadas comunicaron su estado de victima por medio de su lenguaje corporal. Los violadores sabían escoger sus blancos por la manera en la que ellas hablaban de si mismas. Podían saber exactamente que mujeres y cuales no lucharían después.

NOTA:

No estoy diciendo que la violación era el mensaje de la victima, o que ella pidió que la violaran de ninguna manera. Lo que estoy intentando comunicar es que algunas mujeres aparecen como blancos más accesibles a los hombres que pueden sentir ese lenguaje corporal en la victima. Igual que los salvajes y despiadados violadores, pueden seleccionar un blanco por el paquete de señales que emite. Hombros encorvados, un comportamiento manso o tímido, todas estas señales están allí para el supuesto depredador sexual.

El lenguaje de un hombre Alfa es siempre fuerte. Aquí están algunos rasgos que debes demostrar:

- La cabeza erguida, no mires hacia el suelo.
- Estar de pie con espalda recta. Ninguno ha de sentarse con los hombros caídos.
- Mantén una mirada, fuerte y permanente, a los ojos de cualquiera con el que hables o a las mujeres que pasen por la calle. No muestres nerviosismo en tu mirada.
- Mantén un paso enérgico, no rápido en exceso, sino con intención y propósito. Un paso firme.
- Gesticula lentamente con las manos – si lo vieras explicando algo, te cautivaría la forma en la que usa sus manos para ilustrar un concepto.

- Sonríe de vez en cuando, pero no de la manera que lo haría un tonto o un idiota. Al hablar con las mujeres, él sabe cuándo sonreír y cuando mantener una expresión más seria. Si sonríes demasiado puede parecer que buscas su aprobación o que le estas suplicando. Él no sonríe para la aprobación; él sonríe para demostrar su aprobación.
- Respira profundamente desde el estomago o desde el diafragma.
- Mantén los brazos pegados al cuerpo mientras esperas, no los cruces, porque es una postura cerrada que mantiene a la gente alejada de ti.
- Inclínate levemente hacia atrás cuando hables con mujeres, si lo haces hacia delante parecerás demasiado impaciente.
- No temas de hacer un contacto físico ocasional (tocándola momentáneamente) con mujeres, sirve para hacerlas saber que estas confiado y seguro de tu sexualidad.
- Evita señales nerviosas como jugar con tu pelo o con un bolígrafo. Él adopta una postura de naturalidad, de que no esta nervioso (aunque por dentro lo esté).

El apretón de manos Alfa.

Un hombre Alfa tiene un apretón de manos fuerte y sereno, confiado. Cuando sacudes la mano al saludar a otro hombre, lo haces con firmeza al apretar, no para romperle la mano, pero si para hacerle saber que el no te intimida.

Cuando tú te das la mano con una mujer, también tienes que sacudir tu mano con firmeza aunque con menos fuerza que cuando es con otro hombre. No dejes que ella se valla lejos por un apretón de manos débil. Aquí esta el apretón de manos del hombre Alpha para la mujer que estas buscando: coge su mano, con mucho cuidado y gentilmente con la mano que al principio le ofreciste. Ahora coge tu otra mano y deposítala suavemente encima de su mano, haciendo un sándwich con su mano entre las tuyas, solo durante un segundo. A continuación retira tus manos. (Solo haz esto si tus manos están secas y calientes. Siempre que puedas calienta tus manos si sabes que te van a presentar a una mujer). Al darle la mano a una mujer hace que le envíes un mensaje de tu predominio, pero solo si lo haces correctamente.

La forma de comportarte para despedirte de una mujer al final de una tarde (justo la primera noche que tú la conoces, o que la llevas fuera de la ciudad) es con un abrazo rápido. Ella puede ofrecerte su mano otra vez, pero te mueves hacia ella y le das un abrazo corto y sincero. Yo normalmente utilizo la excusa “ Oh! Vamos, yo soy

Italiano, nosotros necesitamos abrazos”. Siempre se ríen y me dan un calido abrazo como contestación.

LA INTUICIÓN DE LAS MUJERES

Ahora piensa en las mujeres por un momento. Ellas han refinado excepcionalmente el sentido de la intuición. La intuición es justamente un gran sentido de atender a los detalles. Cuando una mujer dice que esta usando su intuición lo que realmente quiere decir es que esta recogiendo millones de pequeños detalles del comportamiento y de las palabras, y su subconsciente procesa estos detalles para decirle que hacer o que no hacer.

Cuando ellas hablan con un hombre, están recogiendo notas mentales sobre como él mira, donde pone sus manos, como permanece parado, como se inclina, donde mira, que tono de voz o que palabras utiliza, y así con todo. Después de tener anotados todos estos indicadores es cuando ella toma la decisión de que hacer con ese individuo, ¿Salir con el?, ¿Acostarse con el? ó ¿zanjar el asunto?

Basada en docenas de estas interacciones, refinará sus habilidades en una capacidad para “leer” individuos que se basan en sus señales visuales y sub. – conscientes. Si ella tiene un puñado de malas experiencias con hombres que parecen divertidos al principio pero que más tarde se cambian y se convierten en aburridos y que no resultan ser un desafío, ella ahora asocia aquel perfil con sus experiencias y sabe que no hay futuro. Si ella tiene un puñado de buenas y grandes experiencias con hombres que bromean con ella y no necesitan de su aprobación, su asociación con este hombre es de Bien, ven para aquí!

Esto, compañeros Hombres Alfa, es lo que realmente es la intuición de las mujeres. Pero ¿como puede hacer un hombre para no ser victima de sus misteriosas habilidades para descubrir cuales son sus intenciones? Primer palo, reconocer que el 95% de los hombres son increíblemente obvios sobre sus intenciones. Piensan que están siendo novedosos y listos pero realmente están siendo tan evidentemente estúpidos con su lenguaje corporal y su comunicación sexual que normalmente no consiguen llegar ni a la primera base.

Voy a repasar sobre el lenguaje corporal que un hombre Alfa debería esforzarse en conocer y te diré algo de como reaccionan ellas ante esos comportamientos.

1. **Postura vertical.** Cabeza para arriba pareciendo directo, franco. Pecho hacia fuera. Ella desea ver a un hombre que tenga una buena postura y que demuestra rasgos físicos indicativos de que puede proteger tan bien a ella como a sus hijos.
2. **Caminar firme, con propósito.** No demasiado lento, no a la velocidad a la que les gusta andar a los viejos en una alameda. Un paso enérgico que muestra la intención de que tú tienes algo que hacer. Tú no eres un vagabundo que va por las calles esperando a que alguien venga a ti. Tú vas después de que tú quieres ir a algún sitio. Encuentra un “puntal” que te ayude a comunicar tu presencia.

3. **Contacto directo a los ojos.** Si yo pudiera destacar uno de estos como imperativo para que tu trabajaras sobre el, sería este. Los ojos son realmente el asiento del alma. Los ojos comunican muchísimo sobre ti. Cuando tú la miras tienes que sostener su mirada. Discutiremos esto mas adelante en esta sección.
4. Cuando estas interactuando cara a cara utiliza **movimientos** muy **lentos** de las manos. El cuerpo tiene que moverse como el líquido. Evite lanzarse, gestos rápidos que delaten que estas apresurado, que denoten inseguridad contra ti. Con lentitud se comunica seguro. Tranquilo, Equilibrado.
5. **Revestir la franqueza.** Muchos saben sobre el interés de una persona por como la afrontan. Cuando tu estas de pie frente con frente con otra persona y con tu cuerpo totalmente recto y cuadrado con el suyo, (la cara avanzada, el cuerpo enfrentado casi cubriéndola, y los dedos de los pies señalan a los suyos), estas comunicando una atención completa hacia el objetivo. Y esto es, muy a menudo, demasiado para una mujer que acabas de conocer que solo hará que exagere lo obvio: Que estás interesado en ella.

De otra manera, enfrentándote demasiado a lo lejos de ella, le comunicarás que no estas interesado en absoluto. Mira como utilizar este juego las mujeres que juegan al tradicional juego de “poco accesibles” con tipos a los que están probando su inferioridad. Ellas te miraran por encima del hombro cuando te hablan y de alguna manera evitan el contacto con tus ojos o tardan tiempo en responderte. Este es su razonamiento: consigo esto todo el tiempo, por lo que tú debes de ser diferente al último montón de hombres, ó, yo no voy a darle cualquier atención. Te recomiendo que consigas crear un sentido especial y lo utilices para enviar las mismas señales a ellas. Aquí esta como:

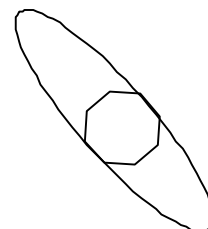
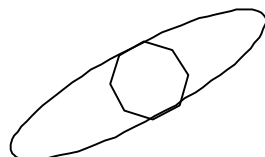
En un bar, caminas para conseguir tu bebida acercándote a la barra. A tu lado hay una rubia caliente riéndose tontamente con su amiga, Tu miras por encima de tu hombro derecho y dices: Eh, tienes hora? Ninguna risa o comportamiento demasiado amistoso de tu parte.

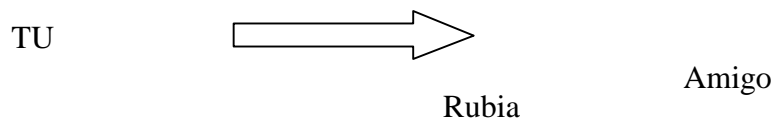
Aquí esta en que se parece esto a lo antedicho:

115

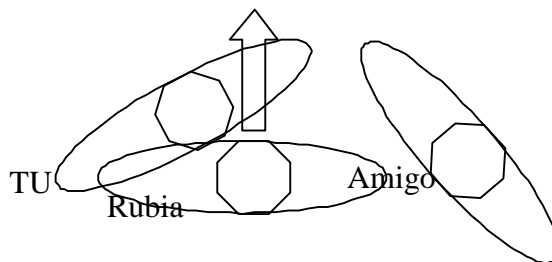
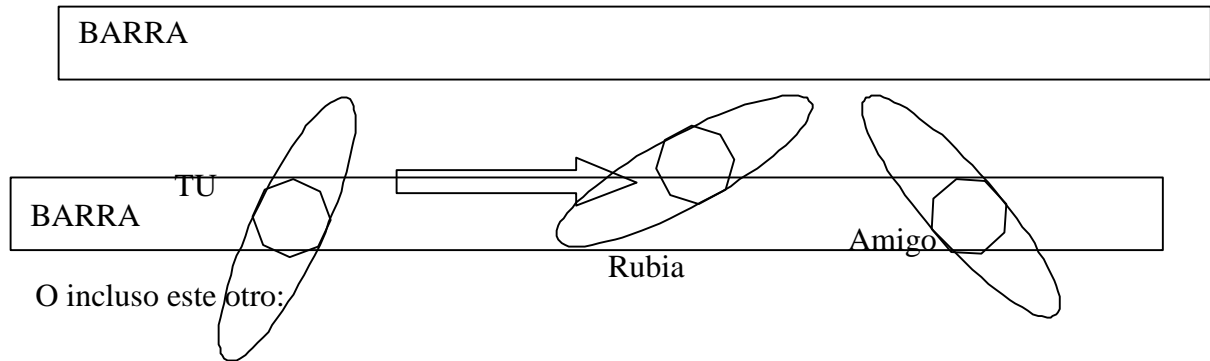
Algunas ideas sobre el cambio

BARRA





Como puedes ver, manteniendo un ángulo, no “telegrafías” tus intenciones hacia ella. Así es como un montón de tíos llegan lejos con tías muy buenas. Compara este con el diagrama de abajo:



Que es mucho peor, primero debido a la sobreatención puesta en ella. En algunos casos, esta atención puede estar bien, como en una situación en la que ella te haya llamado, o parezca que te está dando IDI's claros (**I**ndicadores **D**e **I**nterés).

Pero para las tías realmente buenas, esto no funciona. Tienen más atención de la que pueden necesitar. Solo te podrás diferenciar del montón comunicando superioridad y valor. (Y cuando sea el momento, te colocarás más directamente en su línea de visión y la hablarás directamente).

¿Qué clase de hombre pregunta despreocupadamente la hora por encima de su hombro? La clase de hombre que no está desesperado por lo que ella tiene. Y que, amigo, disparará su curiosidad como ninguna otra cosa.

6. Espacio de interacción: Cuando hablas con otra gente, ¿cómo te sitúas en relación a ellos? ¿estás distanciado, fuera del alcance de sus brazos? ¿O estás cercano? Mucho de esto está determinado por tu cultura. En algunos países, se considera maleducado acercarse mucho, mientras que en otros, es maleducado estar muy lejos. En los Estados Unidos, observamos cierta “burbuja personal” alrededor de la gente que se

sitúa fuera como si de una regla se tratase. Se consideraría extraño acercarse y permanecer a unos treinta centímetros de una persona si no hay necesidad, o familiaridad con esa persona. La burbuja personal para un americano es de un brazo de distancia.

Un hombre alfa seguro de sí mismo puede sentir la zona de confort de una mujer y permanecer dentro de ella. Mientras que gana confianza y familiaridad, puede ir acercándose a voluntad. El mejor efecto se consigue cuando aprende a moverse suficientemente cerca para excitar su curiosidad, luego separarse un tiempo para hacer que ella esté deseando saber más. Esta es una extensión del sistema de “tira y afloja” que cubriré más adelante.

7. Tocar: Tras trabajar con el espacio entre dos personas, debes aprender a usar el tacto. Los Hombres Alfa saben que – en cierta manera – lo que ellos tocan, lo poseen. Es una comunicación sutil que sólo los hombres que son líderes y jefes de otros harán. La mayoría de los hombres son demasiado tímidos para tocar a las mujeres (e incluso a otros hombres). Debes aprender cómo tocar a hombres y mujeres de manera que expreses tu poder e influencia.

Contacto visual

El modo en que usas tu mirada es un indicador primario de tu status social. Si puedes mantener contacto visual prolongado, inmediatamente comunicas status Alfa. La mirada es un punto de interés primario de la presencia de una persona en cualquier conversación. Centramos nuestra atención ahí, porque ahí es donde la mayoría de nosotros experimentamos el mundo. La mayor parte de nuestras experiencias vienen a través de la mirada, y miramos a los ojos de los demás como un indicador de lo que es su experiencia.

Los animales, por ejemplo, usan el contacto visual para determinar casi de inmediato si otro macho va a competir con él por el dominio. Si alguna vez has ido a un zoo con un foso de gorilas macho, sabes que te dicen que no les hagas contacto visual directo, porque te arriesgas a agitarlos y enfurecerlos.

EJERCICIO ALFA:

Practica el contacto visual cada día. Aquí tienes algunas formas de hacerlo:

1) Mantén contacto visual contigo mismo en el espejo. Puede que encuentres que sólo puedes hacerlo durante unos minutos cada vez antes de empezar a reírte y tener que mirar a otro sitio.

Yo evitaba mirarme a los ojos. Pero, tras la repetición, empecé a mantener fija la mirada, y lo hago bastante bien después de un rato. Tienes que tratar de mantener tu propia mirada en el espejo al menos durante un par de minutos sin cambiar la expresión. Aquí hay una anécdota interesante: ¿Sabías que no puedes ver el movimiento de tus ojos en un espejo? Prueba. Tienes un punto ciego en tu visión que te impide ver el

movimiento de tus ojos. (Puedes conseguirlo moviendo tu cabeza en lugar de tus ojos, pero eso es trampa).

2) Practica con gente que pase por la calle. Al principio lleva gafas de sol de espejo. Trata de hacer contacto visual con ellos, seguro en el conocimiento de que ellos no pueden ver tus ojos. Mira cómo otra gente usa su propio contacto visual.

3) Mantén la mirada de verdad. Sin gafas de sol, trata de hacer contacto visual con cada mujer que veas en la calle. Mantén el contacto todo lo que puedas. Sonríe y saluda si eso te ayuda. Deberías practicar esto hasta que cojas el punto en que puedes mantener la mirada con ellas hasta que ellas la desvíen. En la mayoría de casos mirarán hacia abajo ante tu mirada, lo que es un signo de sumisión. (No siempre un signo de interés, acuérdate, pero es un buen signo de tu dominio). Aprende a disfrutar cuando una mujer mira hacia abajo con vergüenza. Me encanta cuando puedo demostrar mi dominancia mostrando mi presencia a una mujer.

¡Relajación!

Estoy a punto de comunicarte el fundamento principal de la transmisión de autoconfianza a las mujeres (y a cualquiera). De todas las cosas que puedes hacer para mejorar tu imagen de Alfa, está tendrá el mayor impacto – sobre el papel. Tienes que aprender a relajarte.

Ahora, pienso que un montón de tíos por ahí deben pensar que ellos saben lo que es la relajación, y puede que incluso crean que ellos están realmente relajados cerca de mujeres, pero el hecho es que la mayoría de nosotros tenemos conscientemente que forzarnos para relajarnos. No es un estado natural para los hombres cuando están rodeados de mujeres o en situaciones que parecen arriesgadas. Pero simplemente debes estarlo.

Cuando estás relajado:

- Estás alerta, más que cuando estás saltando alrededor y rebotando en las paredes con demasiada atención. Si tu mente está corriendo demasiado deprisa, perderás el control en las curvas.
- Estás con control emocional completo. Si estás relajado, sus palabras pueden comprobar el estado de tu mente, pero no te provocarán una explosión emocional (una explosión emocional es absolutamente la última cosa que tú quieres tener con una mujer).
- Tu lenguaje corporal es mucho más fluido y poético. Estarás más seductor y relajado, y ella captará esta energía lo que hará que se sienta a gusto. Nota cómo se mueve James Bond en todas sus películas: está siempre relajado y controlado, incluso cuando se tiene que mover rápidamente. Su lenguaje corporal nunca es espástico.
- Tu mente puede apreciar y entender mejor el momento presente. Cuando estás con una mujer, necesitas todas tus facultades centradas en la situación frente a ti, nada de sueños diurnos o desvaríos por el cosmos. Si

ella no siente que tu atención está en el presente, también la empujará a ella a irse. Hay un término usado por los pilotos de aviones de combate: conciencia de la situación. Significa simplemente que tú sabes dónde estás, quién está a tu alrededor y dónde pueden localizarse amenazas. De esta forma, puedes siempre reaccionar bien a las circunstancias que pueden presentarse.

- Un hombre que está reaccionando desde su respuesta de estrés está siempre en desventaja. El estrés te fuerza a recurrir a los más primitivos mecanismos de reacción. Tu cerebro de lagartija será más propenso a un comportamiento de lucha-o-huida que será como para derribar la situación y actuar sobre ello inteligentemente. Además abandonarás las habilidades aprendidas.
- Cuando estás relajado te sientes más seguro. Los dos son sinónimos. Si estás nervioso, te falta confianza y lo transmitirás a través de tu sistema nervioso y fuera, a ella, a través de tus peculiaridades.

Usa los métodos de meditación que he descrito antes para llegar a este estado de relajación. Especialmente centrado en los patrones de respiración. El siguiente ejercicio te ayudará a pasar al siguiente nivel de meditación – **ensayo mental**.

EJERCICIO ALFA:

Puede que quieras realizar este ejercicio con música de algún tipo. Obviamente, tecno o música house dance profunda no te van a ayudar a alcanzar los resultados esperados. Algo como new age o jazz light, te ayudarán a conseguir la actitud mental adecuada. Te sugiero usar siempre la misma música de forma que te condicionará a caer en este estado mucho más rápido.

Siéntate en una silla recta, que no sea demasiado cómoda. Esto te ayudará a evitar dormirte durante el proceso. Desconecta el teléfono y otras distracciones.

Lo que tienes que hacer es esto: imagínate a ti mismo en una situación de gran ansiedad, una de las que te causan muchísimo nerviosismo. Para la mayoría de la gente, una situación en la que tienes que ir a hablar con una mujer guapa que está con sus amigas es una de las más estresantes que uno puede imaginar. Dibuja la escena completamente, desde las risitas tontas de las chicas hasta el color de sus bebidas y de sus uñas. Dibújalas de forma tan clara y realista como sea posible.

Ahora imagínate a ti mismo caminando hacia ellas, pero ellas no son conscientes de tu aproximación. Estás totalmente protegido de la detección. Puedes incluso permanecer de pie a pocos centímetros y no sentir miedo a ser descubierto. Puedes oír sobre qué están hablando e incluso oler un poco sus perfumes desde aquí.

En este punto del ejercicio tu empiezas a sentir el nerviosismo que normalmente acompaña a esta situación, tómate un momento para revisar tu posición. ¿Están tus manos tensándose? Relájalas. ¿Estás respirando más rápido? Ralentiza. ¿Está tu boca seca? Tómate un segundo para sorber un poco de agua. No quieres entrar de nuevo en el estado mental sin llevarte a ti mismo a un nivel de relajación calmada. No deberías notar

diferencia entre esto y estar hablando con alguno de tus compañeros de trabajo. Imagina algo que necesites para mantener a esas mujeres ahí, de forma que no sientas el estrés normal o nerviosismo.

Imagina que ahora ellas son conscientes de tu presencia. Pretende ser un guardián, un guardaespaldas enviado para cuidar de su seguridad. No te están ignorando, sino que se sienten cómodas con tu cercanía. Están sólo hablando de viejas comedias de los sesenta que les gustaría ver por cable, como “Gilligan’s island”, o “The Brady Bunch”. Tomas esta oportunidad para añadir algo en la conversación: “Chicas, ¿a vosotras os gusta ‘Bewitched’ o mejor ‘I dream of Jenie’?” les preguntas. “Oh, sí” dice una de ellas “me gusta ‘Embrujada’ mucho más”. Y las otras chicas sonríen y te guiñan el ojo, moviendo la nariz como hacía Samanta en la serie de TV.

¿Has sentido la cálida emoción de la aceptación cuando ellas te metieron en su conversación y comenzaron a hablarte? TÚ generaste ese sentimiento, no ellas. Recuerda eso, porque tú puedes citar ese sentimiento cada vez que lo necesites para darte a ti mismo aprobación en cualquier momento.

Extiende este ejercicio cambiando la situación a situaciones progresivamente más y más incómodas. Yo empecé originariamente hace años con el escenario de encuentro, y ahora estoy en el punto en que imagino cómo lo manejaría si justo apareciera desnudo en Mitad de Times Square. Bastante tonto, ¿no? Si tú puedes manejar el pasear desnudo por la calle de una ciudad y reducir ese miedo a donde tú puedas manejarlo, estás en el camino de la virilidad alfa.

Timidez – El inhibidor Alfa

Éste es probablemente el más limitante Bloqueador Alfa. La timidez es un estado de mente imaginado que no tiene lugar en el carácter de un macho alfa.

¿Qué es la timidez?

Es un miedo irracional a las otras personas basado en un sentimiento de inseguridad en ti mismo.

Algunos parientes y otras fuentes han tratado de hacer que la timidez parezca un rasgo positivo, “mono” en los niños pequeños, pero no lo es. La timidez es una de las cosas que vuelve a un chico un gusano llorón, y le niega la compañía de una mujer para la mayor parte de su vida.

¿Palabras Ásperas? Tal vez. Pero yo quiero dejar muy claro y que te quites de la cabeza que tu timidez no es un rasgo que atraiga a las mujeres. Ni lo es, ni nunca lo será, ni importa lo que hayas podido escuchar por ahí de otras mujeres.

No se como empezó esta creencia, ni como se perpetuo, solamente se que no es nada atractivo en un hombre. Esto hace que ellas te vean como incapaz de ejercer tu autoridad masculina, y te marcan como a un medio – nena que tendrá que trabajar muy duro para ponerse a un nivel aceptable. Algunas medio – nenas lo consiguen, pero lo

que ocurre en la mayoría de las ocasiones es que ellas asumen el papel de hombre y llevan el peso de la relación.

Mi padre se dio cuenta de que me pasaba esto cuando aun era joven e hizo todo lo que pudo para que saliera fuera del cascarón de mi timidez. Le estoy agradecido por lo que hizo, por que sino yo podría haber sido una autentica causa perdida si no hubiera encontrado una manera de proyectar mi personalidad y superar esto (Una vez más, esto es algo que necesitamos modelos masculinos a imitar para ayudarnos).

No todos los hombres Alfa tienen porque ser tan populosos, pero él tiene que tener un nivel aceptable de auto confianza que le permita interactuar en la mayoría de las situaciones sociales. La timidez no es una parte de la personalidad del estratega hombre Alfa.

IMPACIENCIA – EL ASESINO DE ALFA’S.

Hay! Si yo pudiese demostrarte que esta es la trampa en la que caen la mayoría de los hombres y que es lo que acaba con tus oportunidades de ligar.

Como parte del proceso del **Dating Dynamics** y del **Seduction Method**, yo normalmente contesto correos electrónicos de clientes, durante el proceso de contestar dudas, o tomando las cuestiones que sean del servicio de atención al cliente. Una de las cosas que más me apenan es el nivel de impaciencia que encuentro en mis interlocutores. Literalmente puedo contar por los correos que me envían y por el tono en el que están escritos cuantos de ellos están por encima de su juego con las mujeres. Esto es también otra parte de la última cuestión que tratamos, la relajación.

Mira, la mayoría de los hombres no están relajados cuando hay mujeres cerca, y se nota que están nerviosos o impacientes. Tú puedes sentirlo por las ondas que desprenden hacia ellas, en su actitud, en sus palabras, y en sus intenciones. Y cuando una mujer siente la impaciencia, puedes adivinar lo que pasara contigo en poco tiempo y con una exactitud asombrosa:

La llamaras demasiado a menudo.

Tú le harás muchas preguntas para saber en que punto estáis.

Tú serás demasiado delicado y sentimental, demasiado pronto.

Intentarás besarla antes de que ella esté lista.

La empujaras hacia el sexo demasiado temprano

Ella puede recordar la última experiencia que tubo, de forma que lee el final y las mentiras que hay en el medio, de modo que te rechazara antes de que empieces.

La impaciencia es comunicada de tantas maneras que tú nunca serias capaz de descubrirlas todas. De hecho, si tú sospechas que puedes ponerte impaciente en ciertas ocasiones, lo más probable es que tengas problemas en esto con las mujeres. Vete aprendiendo lo importantísimo que es tener paciencia con las mujeres, porque esto te compensara tanto que no puedes llegar a imaginártelo.

Ahora, la mejor manera de describirlo es la de darle la vuelta a esto, que es negativo, en positivo para que tú tengas un gancho donde agarrarte:

Los hombres Alfa son increíblemente pacientes.

Ahora, la paciencia viene de una actitud segura hacia la vida. Nosotros no sentiremos la necesidad de actuar con impaciencia y si estamos seguros saldremos vencedores dando igual en qué. Si somos inseguros, tendremos que desear “cerrar algo en nuestro interior” y conseguirlo o pasarlo “para seguro” tan rápidamente como seamos capaces de vencer nuestras inseguridades. Por otra parte, si somos seguros, sabremos que todo se va a solucionar, pero estresarte ahora con esto solo conseguirá que el resultado que esperamos obtener tarde más de lo deseado.

Piensa en los hombres que conoces que tienen una excelente actitud de Hombre Alfa. ¿Está alguno de ellos corriendo alrededor preocupado porque no va a conseguir una cita con esa o aquella chica? ¡Claro que no! Ellos se conocen tan bien a si mismos, que ellos van a conseguir la mejor, y cualquier chica que sea incapaz de reconocer esto perderá. Pero ellos actúan con una paciencia suprema. Él iba a llamarla al otro día, pero esto permanece dormido en su mente. Él no se estresa por ninguna mujer, por eso puede esperar para hacer esto un par de días, llamando cuando el quiere.

El hombre impaciente por su parte, consigue el número de teléfono y ya quiere llamarla en el momento. Si él es lo bastante afortunado para conseguir este entrenamiento de Hombre Alfa sabe que no debe hacer eso y espera un día. Pero, para un hombre, ese día se convierte en una eternidad. Cuenta los minutos hasta que puede marcar su teléfono, y cuando lo hace, es incapaz de controlarse y no la deja ni hablar con sus preguntas.

Como decían en esa vieja serie de la TV, Kung Fu:

¡Paciencia, Pequeño Saltamontes!

Esta clase de ansioso, que muestra esta actitud rápidamente, es la marca de un hombre inseguro, conocido como NO alfa.

Es durísimo para ellos permanecer distante con una mujer. Seguro que una vez consigas vencer esto, si te olvidas y dejas pasar el tema durante un par de semanas, estas condenado a perder el interés de las mujeres, pero éste extremo es mucho mejor que que el otro extremo, donde la llamas demasiado pronto o con demasiada frecuencia.

ESTRATEGIA DEL HOMBRE ALFA

Experimento con la satisfacción retrasada.

La próxima vez que tengas la oportunidad de saltar sobre algo que desees, de hacerlo ya, experimenta con pasar de ello por un momento. Por ejemplo, si tengo algo en el E-Mail por lo que he estado esperando, lo descargo en su sitio y hago otras cosas durante

un momento. Intento no abrirla por un par de horas. Yo pienso ¿Significa esto que ya lo he conseguido hacer bien? Puedo esperar un poco.

Tan bien hago esto cuando voy al centro comercial a comprar algo que realmente deseo, como una película difícil de encontrar en DVD. Caminaré más allá de ella sin tocarla. Entonces la cogeré mas adelante para llevármela. Esperare deliberadamente a que otra persona compre una y cuando este ya la tenga iré a por mi copia.

Estos pequeños ejercicios pueden enseñar a tu sistema nervioso que puedes ser más paciente. Cuanto más puedas esperar, mayor será la autodisciplina que estarás inculcando en tu mente.

Así la próxima vez que consigas el teléfono de una chica, puedes aprender a esperar un par de días para llamarla. Tú no necesitas irte para casa derecho a empezar a planear el día. Coge este primer paso justo a la vez.

Progresivamente debes de ser capaz de retrasar por más y más tiempo tu necesidad de “recompensa”. Y ésa es una de las indicaciones más eficaces del éxito a largo plazo en cualquier área, desde los negocios al éxito con las mujeres.

ESTATUS SOCIAL/ PERCEPCION SOCIAL

Otro concepto importante para que aceptes y utilices es que una mujer mirará en un Hombre Alfa para su estado social y su lugar en “orden a como va picoteando” para determinar cómo ella va a ser atraída hacia él. En otras palabras, todos los demas factores son iguales, una mujer desea a un hombre en proporción a como ella percibe actualmente su estado social.

Si eres portero, que gana el salario mínimo, una mujer va a tener alguna reticencia en pensar en ti como “material de relación.” (Si eso es lo que estás buscando.) Las mujeres juzgan a los hombres por su estado social tan duramente como las mujeres son juzgadas por su belleza. Pero, afortunadamente para nosotros, las opiniones se pueden cambiar y alterar por el comportamiento, y la belleza de una mujer solo se pueden cambiar o mejorar con tres o más cervezas.

La llave a esto esta en hacer subir siempre la atracción que siente una mujer hacia nosotros con el otro comportamiento Alfa antes de que ella sepa que haces en la vida. Si tú quieres enganchar una mujer guapa y atractiva tienes que hacer que se vuelva tan loca por ti como para que no le importe si te dedicas a transportar desechos peligrosos o si eres corredor de bolsa.

(De hecho, tengo un pariente femenino que estaba en esta situación exacta. Ella se casó con un individuo que trabajaba en la limpieza de los desechos peligrosos. ¿Cómo la pilló? Siendo un HOMBRE verdadero, y no preocupándose por cualquiera de sus pequeños fallos. Él nunca pensó que ella estaba fuera de su liga.)

Si te fijas, verás esto de vez en cuando. Muchas mujeres se enamoran de individuos que puede ser que “lógicamente” no podrían haber escogido como compañeros, pero ellas saben que fueron atraídas por sus otras características de Hombre Alfa.

Ahora, algunos individuos pueden discutir que tú no puedas ser un “verdadero” hombre alfa si él esta empleado en una posición social baja. Discrepo, mientras que el hombre esta trabajando en sus aspiraciones para elevarlo sobre el nivel de su trabajo. Tienes que tener pasiones y metas que te conduzcan más allá de tu estatus actual en la vida, y también trabajar activamente en lograrlas. El conductor del autobús que solamente tiene sueños de aquella gran novela o regresar de nuevo a la escuela nocturna no son un alfa. Él es un soñador. Los sueños necesitan de la acción para tomar vuelo.

Uno de los efectos secundarios del trabajo que estas haciendo en este libro del hombre alfa es que si haces muchos de los cambios que sugiero, aparecerá tú propio descontento con tu posición y comenzarás a desear mejorar en la vida.

Ahora, ten esto presente: Una mujer no siente la atracción por un hombre que ella siente como de un estatus más bajo que el de ella. O, poniéndolo de otra manera, **Una mujer A se siente atraída por un hombre que ella siente como más poderoso que ella.**

Ella desea sentir que tienes mas poder que ella. Esto la tranquiliza porque eres capaz de protegerla y de proveerla. Esto también demuestra que tienes mejor genética que otros tipos que hay por ahí fuera y esta mas dispuesta a vincularse contigo.

MEJOR QUE SEAS CAPAZ DE MARCHARTE

Me explayaré en un principio más aquí antes de que nos movamos: Si deseas jugar con los perros grandes, tienes que estar dispuesto a jugar con las mismas estacas que ellos lo hacen. Los alfas nunca se sientan con una mujer sin tener la capacidad total e inmediata de levantarse y alejarse en cualquier momento.

Es el mismo principio que cuando deseas regatear sobre el precio algo. Si el vendedor siente que deseas el artículo él están vendiendo bastante, él sabe que realmente no fanfarronearás. No puedes regatear a menos que estés dispuesto a alejarte con las manos vacías en todo momento. Si no, saben que eres el jugar asustado.

Y perderás.

Las mujeres pueden sentir esto diez veces mejor que los vendedores ambulantes, así que tienes que trabajar para crear tu capacidad de marcharte cuando llega el momento.

LA POLITICA DEL REGATEO

En 2004, viajé a China para participar en algunos entrenamientos y ceremonias en el templo de Shaolin en China. Observé algo muy interesante en mi viaje que se relaciona con tu “poder adquisitivo” con las mujeres.

Durante el viaje, conseguí hacer de algún regateo una cierta diversión con los vendedores de calle y las tiendas pequeñas. Venden estas baratijas como los relojes falsos de Rolex y algunos genuinos engranajes de la Cara Norte. Ahora, estoy seguro que sabes que puedes negociar precios a la baja donde tú quieras comprar (que incluye aquí en América). Conseguía grandes tratos en la materia marca de la fabrica. Sí, y había un poco de chatarra, también...

Pero lo que encontré muy refrescante era la dinámica de la interacción con estos vendedores que ilustra muchos conceptos que son aplicables con las mujeres. Aquí está una pequeña lista de cosas que descubrí mientras perfeccionaba mi capacidad de regateo:

1. NO MOSTRAR DEMASIADO INTERES

Si tú encontrabas algo que te gusto en un puesto, tenias que procurar no demostrarles cuanto te gusto. Si lo cogías y demostrabas mucho interés, ellos sabían que estabas enganchado antes de que empezases a regatear el precio.

Yo observe aun tipo que había cometido ese error. El cogió un par de libros que le gustaron e intento regatear el precio. Podrías ver por como sostuvo los libros que ya había decidido comprarlos, lo que significo que el vendedor resulto ser mucho mas duro con el precio. Él miraba como si él ya poseyera los libros, de modo que el vendedor no tubo que rebajar mucho su precio.

La mejor táctica era fingir como si ahora solamente estuvieras ligeramente interesado en lo que querías comprar. Fui a varios puestos y miré por encima la mercancía, sin dejar él que me interesaba realmente. Casualmente hice mi camino alrededor de las mercancías en las que estaba interesado sin dejarlos saber que miraba para comprarlas. Más pensaban que yo solo “miraba”, más interesados estaban en venderme, porque yo podría seguir a delante en un segundo.

2. TIENES QUE ESTAR DISPUESTO A CAMINAR.

Acabemos de cubrir este. Si no puedes caminar lejos del puesto de venta y del riesgo de perder la cosa que deseas, no puedes conseguir los mejores precios. Inevitablemente, un vendedor bajaría su precio si colocaste el objeto en el que estabas interesado y empiezas a caminar, como si hubieras perdido interés. El volvería siempre con otra oferta mas baja para mantenerte allí.

La persona con más deseo perdería en la batalla de las voluntades.

3. DEJARLOS BAJAR EL PRECIO PRIMERO.

Si dejas al vendedor que empiece haciendo una oferta por el artículo que te interesa, fijará un precio donde quiera a partir de 2 - 10 veces de lo que lo puedes conseguir. Lo primero que quieren saber una vez puesto el precio es lo que estas dispuesto a ofrecer. Una vez que ofrezcas un número, no puedes bajar de eso, y ellos sabrán como tratar contigo. Esto te previene de ir demasiado bajo sobre su precio. Y la

mayoría de la gente se sentirá mal si ofreces un precio muy bajo, aunque sea el más justo.

Pero si consigues poner el precio mas bajo antes de que hagas una oferta, estas en una situación inmejorable. Has demostrado que están dispuestos a reducir el precio, así como puesto en una posición de poder.

Así pues, traté siempre el primer precio ofrecido como si fuera totalmente injusto e irreal. Lo conseguí viendo que no estaba interesado en un precio tan alto, y ellos tuvieron que trabajar para conseguir mi interés. Esto les dio a entender que no era un perdedor.

4) Hacerles saber que tú puedes conseguir la misma cosa en cualquier otro lugar.

Nosotros trabajamos con el sistema del compañero que nos ayudó a conseguir un precio mas bajo. Siempre que veamos a un amigo regatear sobre un artículo, esperamos su última oferta. Luego, cambiamos de parecer y decimos, "hey, de ninguna manera, causa/amigo. Acabo de pagar solamente \$ 25 por allá. ¡Vamos!, te llevare."

Y después, el vendedor te dará un precio competitivo. Sabían que tenían que igualarlo o arriesgarse a perderlo.

5) los vendedores te dejan siempre pensar que consiguieron un trato, incluso si tu pagaras tres veces más de lo que habría rebajado.

El valor es una percepción. Te harán trabajar duro para hacerles bajar el precio, e incluso si tú les hablaste solamente de algunos dólares, tú sientes como si hubieras conseguido un gran trato. También, si tú dejas al vendedor sentirse como si el pagar es una agonía para cualquier precio que le ofrecieron, ellos bajarían el suyo.

El proceso del regateo y el de bajar un precio es realmente un juego muy simple. Si tú sabes lo que estas haciendo, tú puedes aplicar estos principios a tus salidas y al acercamiento de seducción.

Aquí esta cómo utilizar estas estrategias:

1) No muestre demasiado interés.

Una mujer no desea sentirse como si tú acabas de enamorarte a primera vista. Ella desea saber que tu estas interesado, y tu tendrás el mayor éxito cuando tu puedas mostrarle cuánto tu estas interesado en ella.

Aquí es donde la mayoría de los chicos entablan conversaciones con las mujeres hermosas. Demuestran demasiado interés y pierden su valor porque no son ningún desafío. Si ella piensa que tú la deseas demasiado, tú vas a perder tu influencia.

2) Tú tienes que estar dispuesto a caminar lejos.

Tú necesitas poder alejarte de cualquier mujer. Esto incluye a la chica que está citando o con la que estas casado. Una persona valora más lo que tiene cuando sabe que podría perderlo en cualquier momento. También se dan cuenta de que una persona con la capacidad de irse es alguien digno de aferrarse.

3) Deje que ella baje su precio primero.

Si tú pagas el precio que pide (por su nivel de mantenimiento que ella demuestra con su comportamiento) estarás bloqueado en una situación donde no tienes ningún poder. Ella te poseerá porque tu estas dispuesto a pagar lo que ella pide, y esto es igual como la desesperación. Cuando alguien acepta fácilmente su precio, le dejan siempre preguntándose, "¿habrían ellos pagado más?"

Consiga que ella baje su precio (mantenimiento leve) antes de que tú pienses en tomar parte de una situación perdida.

4) Déjelos saber que tú puedes conseguir el mismo valor en cualquier otra parte.

Nunca esté asustado de dejar a la mujer pensar que tu tienes otros "productos" en los cuales estas interesado. Esto cambiará su opinión de su valor como comprador, así como su opinión de su propio valor.

Si ella piensa que tu piensas que estas en una situación de escasez, ella sabe que ella tiene la fuente, y todo lo que tu tienes es la demanda. Pero si hay competencia – buena y sana competencia - tu tendrás una ocasión mucho mejor de guardar un cierto nivel de postura y de dignidad.

5) Nunca actúe como si tú fueras el que esta consiguiendo el "trato."

Actúe siempre como si la otra persona es el que esta consiguiendo el gran trato en la transacción. Si tú estas demasiado feliz estando parado en su sombra, tu no eres obviamente un alfa para ella, y ella tomará esto y se librará de ti. Tú debes ser totalmente confidente que conseguirás lo que tu deseas de este trato.

Usando estos principios de regateo, podríamos conseguir camisas por aproximadamente 1 o 2 euros cada uno, una chaqueta al aire libre de marca a por lo menos 8 Euros (en vez de 100 Euros), y otros regateos demasiado numerosos por mencionar.

Si tú utilizas estos principios con las mujeres, tú puedes conseguir la misma clase de negocios en citas y en el mundo de la seducción.

Vigilancia hiperactiva

Ooh. ¿Eso es una palabra grande, eh?

¿Qué significa? ¿"vigilancia hiperactiva"?

Ésta es una manera lujosa de decir que cuando los hombres se enteran de cómo este juego de seducción se juega, tienden a ser un poco paranoicos que haber hecho las cosas bien en el tiempo correcto. Es fácil comenzar a mirar cada movimiento que tú haces y preocuparse que tú estés haciendo las cosas bien o mal.

Ésta no es la posición en la que tú deseas estar. Esto se relaciona de nuevo a lo que expliqué sobre la relajación. Tú necesitas mantener un equilibrio entre la auto-observación y tu nivel de comodidad en cualquier circunstancia. No le prometeré que es fácil, pero es crítico a su juego total.

Déjeme explicarle con un ejemplo:

Toqué la guitarra por muchos años. Solía aprender toda la música de los años 80, tu sabes, los solos rápidos de la guitarra que tan interesantes mirar. Lo conseguí bastante rápido, y aprendí que hay un marco único de la mente que tu necesitas saber cuando tu tocas un solo. Lo primero, tú estas trabajando con escalas, que son notas que caben dentro con la llave de la canción que estas tocando. En la escala C mayor, no hay D # (nota del D sostenido), así que tocarla - o en acorde - sonaría fuera de lugar. Ése es porqué un mal cantante puede realmente hacer la mueca de dolor cuando no tocan la nota correcta. Es estar parado como una señora desnuda en un show de perro.

Cuando estas tocando estas escalas en la guitarra muy rápido, tú tienes que dar vuelta a la parte de tu mente que esté supervisando las notas que tú estas tocando. Si tu intentas pensar en cada nota, tu te encontrarás adelantándote o atrasándote, y antes de que tu lo sepas. Tú desearas dejarte llevar por una ráfaga de notas, y golpear tantas llaves como tú puedas. Tu no podrás conseguir las todas, pero después de un rato tu confianza crece, y tu pararas de pensar en evitar las malas notas, y buscaras las buenas.

Esto realmente significa - de nuevo - que tu tienes que **relajarte**, deje ir su necesidad de mirar todo lo que haces. Deje su necesidad de hacer todo perfecto. Los errores sucederán, y tú nunca los evitaras todos. De hecho, la única manera realmente de manejar un error es tener una actitud que diga que no te diste cuenta del error.

¿Consíguelo?

Mientras tu lees esta información, mantenga en la parte posterior de su cabeza que tu te vas a excitar realmente sobre las nuevas tácticas y estrategias, y tu lograras

muchas cosas que tú has estado haciendo mal hasta el momento. Ya no importa. Tú probablemente seguirás cometiendo muchos de estos errores incluso después de que tú los calcules y hagas mucho esfuerzo.

Lo que no deseo que hagas es que te conviertas en cauteloso congelando y haz un segundo intento para todo lo que tú haces. Es mejor entrar en el juego y cometer muchos errores que sentarse en el banco y evitarlos.

Obsesión

Aquí está otra de los grandes fallos de los hombres con las mujeres. Cuando una mujer tiene su juego alfa (recuerde que las mujeres pueden ser alfas, también), y ella nos desafía de manera correcta - siendo distante y a distancia mientras que todavía nos da esperanza - nosotros nos obsesionamos con tenerla.

La oigo cada día en los correos electrónicos que recibo. Lo que me preguntan todas las veces es algo como esto:

"¡Conocí a la chica de mis sueños! Ella es perfecta para mí. Salimos algunas veces, pero ahora ella no devuelve mis llamadas. Ella me envió un correo electrónico donde decía que solo deseaba que fuéramos amigos. ¿Cómo la consigo?"

Y tengo una abolladura en mi frente donde guardo su palmada. Los hombres se obsesionan con conseguir a la chica. Los hombres aman un desafío tanto como lo hacen las mujeres, pero ellos no saben cuándo el desafío es enfermizo a la vez dañino.

Cuando tú no puedes atraer a una mujer de la manera correcta, desde el comienzo, tú pierdes la oportunidad que tenías con ella. Sus sentimientos cambian de interesarle a "ser olvidado." Es como tomar leche que tu no bebiste lo bastante rápido, y se te corta. Tu no puedes descortar la leche.

El peligro verdadero es que muchos hombres serian un hombre alfa si no siguen persiguiendo a estas mujeres. La verdad es que la energía que utilizan para perseguir a estas mujeres, incluso si pudieran corregir totalmente su acto y comenzar a comportarse seguros e interesantes a ella, sería diez veces mas esfuerzo como atraer a una nueva mujer de la manera correcta desde el comienzo. La parte más peligrosa de esta situación es que su obsesión lastima realmente sus capacidades del alfa sobre el largo proceso.

La obsesión atrapa, y hace que se aferren y se unan a una mujer, ahuyentándola. Esto aumenta sus sensaciones de pánico, y se refuerza el ciclo. A ti probablemente te ha sucedido esto. Pienso que a todos los chicos les ha pasado.

Tú habrás oído de este fenómeno descrito como "intentándolo duramente." Éste es el extremo inferior del espectro de obsesión. Lo que está sucediendo es que tu le estas prestando **demasiada** atención. Viene a través de maneras sutiles, como inclinarse

demasiado cerca, tocarla demasiado pronto, hacer demasiado contacto visual, enviarle correos o mensajes que suenan demasiado deseosos, etc.

El punto para evitar el aspecto obsesionado es ir en otra dirección - casi como mirar como si a ti no te importase. Si tú puedes venir a través de su persona y hablar sin esfuerzo, tu estarás armando una gran parte del rompecabezas figurado. (Recuerde, tu debes relajarte para hacer que parezca natural)

ESTRATEGIA ALFA:

Cuando tú sientes los primeros tirones de obsesión tirando de ti, tú necesitas encontrar una distracción. Cubriremos esta parte de la vida de un hombre alfa en la sección llamada "pasión," pero por ahora tú necesitas tener un hobby o una actividad envolvente en la cual tú puedas estar metido para sacar la atención de ella. No importa si es ir al gimnasio, ver viejas películas, escribir canciones, o aún si es ir de compras. La importante es no dejar que tu mente piense en ella. Cuanto más pienses en ella, mas te vas ha sentir atraído a ella, porque tu no estas centrando en las cosas negativas de ella, solamente en las positivas. Nadie sueña despierto con una mujer que es repugnante o mala en la cama.

El verdadero hombre alfa sabe que tiene que invertir este proceso. Tú necesitas conseguir que **ella** piense mas en ti que **tú** en ella de modo que su atracción se desarrolle y se mantenga en balance.

La mejor manera de hacer esto es cerciorarse de que ella consiga recordatorios de ti a partir del momento que no se necesita hacerse contacto personal con ella. Tú puedes enviar emails, pero hágalo bien cortos. (Si tu te demoras en escribirlos, le envía una señal obvia de que estas interesado y probablemente obsesionado.) Tu puedes llamarla, pero dígle mensajes con voz seductiva y que la tienten.

Tenga mucho cuidado en los primeros pasos, le darás el espacio que ella necesita para moverse libremente dentro de ti mucho más pronto. ¡No estropee esto! Ella desea tener la duda "él me desea" juego jugado hasta el ultimo.

La diferencia primaria que tú debes acomodar para seducir mujeres es éste:

Las MUJERES desean primero sentir profundidad emocional y conexión, la cual les hace sentir lo suficientemente seguras para desear el placer sexual más adelante.

Los HOMBRES desean sentir el placer sexual primero el cual les hace sentir lo suficientemente seguros para luego desear la conexión emocional más adelante.

Monogamia, poligamia, que me hacen estas mujeres...

Recuerde, un hombre alfa no centra inmediatamente su atención en una mujer demasiado rápido. Es un fenómeno torcido e iluso que se crea. Aquí esta cómo trabajarlo:

- Un hombre se interesa por una mujer
- Él comienza a centrarse solo en ella, quizás debido a la culpabilidad sobre "citar a más de una mujer," o está asustado que ella lo desaprobe
- Ella se comporta de maneras que le dice que él no es el único que ella está viendo
- Él comienza a obsesionarse
- Él le presta demasiada atención y comienza a ser pegajoso y necesitado
- Ella detecta la atención adicional y pierde un poco de interés. Al principio, no es suficiente para deshacerse de él, pero ella necesita un "descanso."
- Él detecta su alejamiento, y después se preocupa y teme que lo rechace. "Uh - oh," él piensa. ¿"qué pasa? ¿Porqué no devolvió mi llamada?" (Éste es el comienzo oficial de la obsesión)
- Él comienza a aumentar su atención y se acerca otra vez. Él está buscando una "señal" que ella este todavía interesada.
- Ella retrocede más cuando él se acerca.
- Él se mueve más cerca para cerciorarse de que "no la pierda."

133

- Ella se agobia, se asusta y desaparece completamente, no devuelve las llamadas o emails en varios días. A veces no se presenta a una cita.
- Él hace algunas llamadas urgentes para enterarse de que está pasando, dejando mensajes de voz, mandando mensajes de texto a su móvil.

- Ella finalmente le llama y dice que no está interesada en seguir viéndole. Ellos deberían “solo ser amigos”. A veces ella dirá que ha conocido a alguien y que quiere verse con este chico Nuevo.
- Él se hunde. No puede dormir. Quiere ganársela de Nuevo y hará lo que sea para conseguirla. Ella es perfecta. *¿Qué pasó???*

Lo feo de esta situación es que todo esto puede ocurrir entre el maravilloso momento de quedar con una chica y la próxima cita. A veces en tan solo uno o dos días. Es así de rápido.

A veces esta obsesión es tan sutil al principio que él cree que se trata de un comportamiento “normal” en ella, pero ella no siente esta atención extra y cómo de “dispuesto” está él. Podría empezar respondiendo a sus llamadas o mail también rápido. O quizá hace demasiadas llamadas durante el curso de la semana. Se vuelve demasiado difícil para él dejarla sola e ignorarla por unos momentos por ser ella lo único en su mente.

Centrarse en una mujer demasiado pronto es siempre el beso de la muerte para un hombre, excepto en esas situaciones cuando ambos son tan inseguros que ese repentino encaprichamiento satisface a cada uno sus necesidades de atención. En este caso, él y ella desean ser necesitados, así ser tan pegajosos y su tendencia a necesitarse lo sienten como “amor”. Esta no es una buena situación.

Como siempre, en muchos casos el hombre pierde su perspectiva, pensando que una chica aparentemente bonita y normal es de repente la más increíble y perfecta mujer para él. Él no tiene un auténtico marco de comparación, así que ésta es otra ilusión creada por sus pensamientos distorsionados. No sabe nada acerca de ella, pero se enamora tan rápidamente que se convence a si mismo de que es la “única”. (No solo los hombres hacen esto, las mujeres también se obsesionan y son pegajosas).

El hecho es que la monogamia es un doble-estándar durante el proceso de las citas. Las mujeres se comportan como si solo estuviesen interesadas en hombres que sean “monógamos”, pero la verdad es que sienten gran atracción por los hombres que tienen muchas mujeres interesadas en ellos. Y lucharán para conseguir al que quieren. La sociedad nos dice que la voluntad de las mujeres es supuestamente decidirse por un solo hombre, pero en la supuesta realidad de ellas está bien verse con todos los chicos que quieran.

134

Lo que tienes que hacer como Macho Alfa es evitar estas trampas. Tienes que estar quedando al menos con dos mujeres a la vez para mantener tu actitud fresca y tu aire de independencia fuerte. No soñarías con comprarte el primer coche en el que montas de todos, así que ¿Por qué querrías quedarte con la primera chica con la que tienes una cita? ¿Tienes solo un par de zapatos? ¿Y corbatas? ¿Miras solo una película cuando estás decidiendo cual ver?

Tienes que tener muchas opciones desde el principio, y entonces, como muestras a las mujeres que está en tu naturaleza, puedes por lo tanto tomar una mejor decisión sobre quién te gustaría que fuese tu novia. Tu favorita subirá al número uno de la pandilla naturalmente.

Usualmente esta tendencia obsesiva viene de un miedo a perder y a la creencia de que la mujer que te quiere se está esfumándose. Cuanto más creas que tienes oportunidades limitadas, más probable será que te acomodes con eso. Y esa sensación de que tienes oportunidades limitadas viene del miedo a introducirte a ti mismo dentro de los muchos millones de mujeres que hay alrededor tuyo. Una vez que hayas vencido el obstáculo de conocer a esas mujeres, te encontrarás dando un giro radical en tu actitud.

135

Nunca pidas Permiso – O Perdón

Hay un buen dicho que yo sigo: Es más fácil pedir perdón que permiso. Significa que es mejor que hagas lo que vas a hacer, con riesgo de que sea desaprobado, que pedir permiso en primer lugar. Porque hay oportunidades en que si primero intentas conseguir permiso, serás rechazado.

La vida está llena de oportunidades perdidas por ausencia de iniciativa. Esperar que otra gente te de permiso para vivir tu vida es vivir como un esclavo. Nadie más tendrá en la mente tus mejores intereses del modo en que tú los tienes. Siempre debes recordar esto.

Un Macho Alfa no camina hacia una mujer y le pide permiso para sentarse. Pedir permiso es buscar aprobación. Lo que realmente estás haciendo cuando la preguntas “¿Puedo sentarme a tu lado?” es “Necesito tu permiso antes de actuar en mi deseo de estar cerca de ti y demostrarte que soy un hombre”.

No preguntes, solo ***siéntate*** y ***empieza a hablar***.

“¿Puedo hablar contigo?” preguntan otros chicos.

Oh, joder, otro maldito débil, piensa en su interior. “Eh, si claro” dice, porque ella es demasiado buena para herir tus sentimientos si dice no. Pero mientras esta maquinando una excusa para dejarte a la primera ocasión.

“¿Quieres ir a un sitio un poco más tranquilo?” preguntan otros chicos, en vez de tomar su mano diciendo “Vamos, salgamos de aquí.” Si ella pregunta que donde la está llevando, le dice “No te preocupes, va a ser divertido.”

Es cuando él se comporta como si estuviese haciendo algo malo desde el principio, actuando un poco nervioso de modo que ella podría entrever sus intenciones, con lo que ella empezaría a ponerse nerviosa también.

Y un Macho alfa sabe que el debería...

Nunca Disculpase

136

Antes he dicho arriba que hay un buen dicho que yo sigo: Es más fácil pedir perdón que permiso, pero he tenido que re-pensar la última parte. Porque he encontrado que es tan importante conocer cuando no hay que pedir disculpas, incluso si has traspasado los límites. A veces tienes que saber que está bien ser incorrecto y no buscar su perdón.

La habilidad para perdonar asume que ellos tienen el poder sobre ti, y un Macho Alfa no acepta la autoridad de nadie más para perdonarle nada. Solo **él** tiene el derecho a perdonarse a sí mismo.

El Macho Alfa sabe que disculparse es casi **siempre** una estrategia perdedora. En muchas situaciones que un chico Beta se disculpa, está trabajando en contra de su valor como hombre.

Ahora no interpretes que si haces algo que esté terriblemente mal, tú no deberías ofrecer algún tipo de disculpas de vez en cuando. No estoy hablando de eso. A no ser que seas un idiota o un sociopata, sabrás cuando llegan esas situaciones.

Si viertes una copa encima de ella, discúlpate. Si le das un golpe a su coche, eso probablemente requeriría una disculpa.

A lo que me estoy refiriendo es a todas esas veces que dices “lo siento” cuando no hay necesidad de ello.

Los buenos chicos – Chicos Beta – actúan simplemente de un modo que piden demasiadas malditas disculpas.

“siento pero he oído que...”

“siento que tu día haya sido tan malo...”

“siento que no te haya llamado tu novia...”

“siento que estés de mal humor...”

Siento, siento, siento.

Son todo **LO SIENTO**.

Necesitas controlar todo ese asunto de pedir disculpas, antes de que estés disculpándote por todas las atrocidades de la humanidad.

“siento que haya hombres violadores.”

“siento que haya hombres violentos.”

“siento que los hombres solo busquen sexo”

“siento estar mirándote a los pechos”

137

Es una postura defensiva de bajo valor que te asegurará que nunca llegues a ser un Macho Alfa. Tú empiezas asumiendo como propia una culpa colectiva de la humanidad entera, de algún modo sintiendo que estás haciendo algo malo y que en el fondo eres parte del problema.

Y disculpándote por ello bajas tu propio estatus, implicando que la persona ante la que te disculpas demasiado tiene *el poder de concederte el perdón*.

Veo esto en multitud de ocasiones en las caras de hombres que han crecido con unos padres que han machacado su autoestima desde la más tierna edad. O tuvieron padres que nunca le apoyaron para que la desarrollase. O puede que fuesen demasiado vergonzosos. Estos son chicos elegantes que tienen una *sensibilidad emocional natural*, pero no con el auténtico instinto de lucha para darle la vuelta y convertirlo en energía positiva de un Macho Alfa.

ESTRATEGIA ALFA:

Dale La vuelta.

Lo que tienes que hacer es aprender a retener ese impulso a disculparte. Muchas veces, los hombres que se disculpan están haciéndolo por razones equivocadas, mientras que los que no lo hacen están realmente haciendo cosas por las que deberían pedir perdón.

Un macho Alfa no necesita excusar o pedir disculpas por su comportamiento. Nunca es necesario. Te daré un ejemplo:

Salí para reunirme con una mujer para tomar una copa una vez y llegué al bar alrededor de una hora antes. Quería tomar una cerveza y relajarme un poco antes de que ella llegase. Me aseguré de conseguir una buena y fría cerveza que podía no haber tomado, y ver un partido de baloncesto en el televisor del bar.

(*Siempre haz alguna cosa si estás esperando a una mujer para algo. Tienes que estar distraído cuando ella llegue para no dar la imagen que estás únicamente esperándola a ella*)

El lugar empezó a atestarse de gente, y una chica cercana a mi empezó una conversación. Me di cuenta que llevaba un anillo de boda puesto, así que no iba a intentar ligarla de ningún modo, y seguía sin saber cuando mi otra chica iba a llegar, pero lo que sí sabía era que sería una buena idea estar hablando con otra mujer cuando llegase.

No de un modo obviamente interesado, sino de un modo simplemente amigable.

138

Bueno, la mujer casada fue a buscar a sus amigos, y me di cuenta que mi cita estaba esperando a unos diez pasos de mi, pero no se había acercado. Actué distraído de nuevo con la televisión, pero finalmente la saludé con la mano.

Ella dijo que me había visto hablando con la otra mujer y no quería interrumpir.

En esa situación, nueve de cada diez chicos se hubiesen disculpado por ello. No lo hice. No tenía una razón por la que disculparme por estar hablando con alguien.

Le dije que habíamos estado hablando sobre los despidos y toda la situación laboral en San Francisco, y lo dejé ahí.

Sabía que mi cita estaba un poco celosa de la otra mujer, pero yo no me iba a disculpar por ello. En primer lugar, no es mi culpa que la mujer estuviese charlando conmigo.

En segundo lugar, no es mi problema si mi cita no viniese a participar.

Y en tercer lugar, sabía que una disculpa podría haber parecido como un acto “bueno” que hacer, pero también habría arruinado mi postura con esa cita.

En el fondo, ella no quería mis disculpas, ni aunque estuviese loca. Su enfado era problema suyo. Ella no estaba enfadada conmigo por ser maleducado; estaba enfadada consigo misma por no haber sido ella la que estaba hablando conmigo y despertando mi interés. (La dejé hacerlo esa misma tarde en el coche).

Las disculpas son raramente necesarias, a menos que hayas hecho algo realmente malo, como hacer una broma sobre su madre recientemente fallecida, o decir que su cuerpo te recuerda a un artículo que has leído sobre liposucción. Voy a asumir que tienes un mínimo de sentido común y puedes evitar este tipo de insultos. Se político, pero se **fuerte**.

Olvídate a ti mismo:

Generalmente hablando, puedo resumir el estado mental del Macho Alfa en un concepto, pero es un poco complicado de explicar. Cuando finalmente entendí esto, pensé, me ha puesto en la dirección que necesitaba mi ánimo en mi viaje de auto-mejora y crecimiento.

El concepto es este:

Cuando alcanzas un estado en el que no estás más preocupado por ti mismo – *esto es, cuando te olvidas de ti mismo o puedes considerar tu propia existencia a salvo, sin darle tanta importancia* – habrás alcanzado un estado que te permitirá tener éxito e influir en los demás.

139

Considere lo que la mayoría de las personas hace todo el día. Ellos piensan sobre ellos mismos. Se preocupan por ellos mismos. Tienen miedo por sus inseguridades y sus limitaciones.

Están demasiado preocupados manteniéndose seguros.

El narcisismo es el engaño de que nosotros somos más importantes para el mundo de lo que somos realmente.

Muchas personas confunden el narcisismo con una conducta egoísta, pero no son la misma cosa. La conducta egoísta es simplemente un enfoque en ti que no toma a otras personas en cuenta.

El verdadero narcisismo es la creencia de que todos están atentos a nuestras conductas y nuestras faltas como hacemos nosotros. Creer que los demás se fijan en nuestros errores y que secretamente sienten placer de nuestros problemas.

Piense sobre esto un momento.

Todos nosotros pensamos que todo el mundo está mirándonos y haciendo juicios acerca de nosotros todo el día, pero la realidad es que todos los demás están demasiado ocupados... bien, ¡pensando sobre ellos mismos! Nadie realmente piensa sobre nosotros tanto como nos gustaría creer.

Hay una historia sobre un hombre que entra en un restaurante con un humor particularmente malo. Cuando está esperando para pedir, ve a una mujer que lo mira fijamente. Él piensa, “¿Qué le hice yo a ella? Esa perra...” Y entonces le dice con voz ruda, “¿Qué es lo que estás mirando?”, ella lo mira como si él acabara de saltar de una lata. “¿Qué quieres decir?” dice ella. “Estaba mirando al mozo detrás de usted que no ha tomado nuestras ordenes todavía.” Avergonzado, el hombre se disculpa y vuelve a su mesa. Él aprendió bien que por mucho que él quiera el no es ni de cerca tan importante para las otras personas como él pensaba.

Puede ser una desilusión grande para algunas personas (aunque debe ser realmente liberador y una fuente de alegría cuando comprendas esto), pero a nadie realmente le importan algo tus faltas o tus inseguridades. ¿Quién tiene el tiempo? Y esto es algo bueno, porque no significa que te tiene que importar lo que otras personas piensan de ti.

Puedes apartar tu miedo al rechazo cuando simplemente comprendas cómo las opiniones de las otras personas no llevan peso realmente. Claro, que la policía que te puede detener debe tener una opinión buena de ti, y debes querer que tu jefe tenga una opinión buena de ti, pero la mayoría de las opiniones de la gente son totalmente sin valor.

Esperanzadamente, el punto de esto queda claro. Mientras menos necesitas protegerte o defenderte, vas a ser más atractivo para otras personas. No sentirás que debes defenderte contra la rubia que hace un comentario grosero sobre ti. Lo menos que sentirás es la necesidad de entrar en una confrontación con el tipo en la cola de la montaña rusa que simplemente no puede callarse.

140

Cuando hay demasiada parte de ti ocupada en tener cuidado y protegerte, pierdes la habilidad de prestar atención a otros, y es de ahí de donde tu habilidad de influir en otras personas va finalmente a venir. De ahí es de donde tu habilidad de seducción vendrá. De ahí es donde tu poder para persuadir como un líder vendrá. Porque podrás

abandonar tu propio punto de vista para ver las cosas desde la perspectiva de otra persona.

Lo menos que sientes es que necesitas protegerte o defenderte, y más atractivo te convertirás para otras personas.

141

El Estilo conversacional de un Alfa

El lenguaje que usas determina más sobre tu vida que lo que crees. En varios estudios de hombres con éxito, el indicador más relevante de ingresos de un hombre en la vida es el tamaño de su.... vocabulario.

Esto es correcto. Ningún factor, la educación, la raza, etc. corresponde más claramente a su prosperidad que el poder que él mantiene sobre las palabras y su significado.

¿Por qué es esto?

Bien, la razón más importante es que nosotros pensamos en palabras. Cada concepto que tú creas en tu cabeza está hecho de palabras e idioma. Por consiguiente, tiene sentido que mientras más palabras sabes, más complejos serán los conceptos que puedes visualizar.

Es como si un niño tuviera un juego de Legos con sólo 10 bloques. Puede hacer algunas cosas, pero no puede hacer mucho. Ahora dale un cubo grande de Legos a ese mismo niño, con todos los tamaños diferentes y las combinaciones posibles; ahora puede hacer una estación espacial entera, o una ciudad, o un automóvil del año, o... cualquier cosa.

Las posibilidades son ilimitadas, esta historia tiene dos moralejas:

- 1) Tú quieres tener el máximo potencial, y eso significa extender tu vocabulario tanto como puedas.
- 2) Tú quieres tomar el mando de las palabras que usas en lugar de permitir que ellas te controlen.

Yo me suscribo a una lista de correo electrónico de diccionario que me envía una palabra nueva todos los días. Encontré que ésta es la manera más fácil de extender mi vocabulario.

No es algo que puedas hacer pasivamente; necesitas usar esta nueva palabra de algún modo para pegarla en tu cabeza. De otra forma, se alejará en tu memoria a corto plazo y se olvidará para siempre.

Debes hallar una manera de poner las nuevas palabras en uso en cuanto las aprendas para asegurar su retención.

Otra manera de mantener tu vocabulario es LEER. Lee tantos libros como puedas. Otro estudio de graduados de la universidad encontró que después de salir de ésta, la mayoría (80+%) de todas las personas no leyó ni un solo libro. Más decepcionante es que sólo un porcentaje pequeño de lectores pasa de la primera pareja de capítulos de cualquier libro.

142

El Hombre del Alfa entiende que él no puede sobrevivir en una piscina estancada. Él tiene que seguir mejorando y creciendo y extendiendo sus horizontes.

Esto significa exponiéndose y aprendiendo en cada oportunidad.

Examina Internet buscando recursos sobre los asuntos en los que estás interesado. Te asombrarías de cuánta información libre hay allá fuera si sabes dónde mirar y cómo buscarla.

EL ALFA EJERCICIO 1:

Voy a aprovechar esta oportunidad para aconsejarte de dos de las mejores maneras para agregar tiempo extra en tu vida para que puedas hacer estas nuevas actividades, y por lo tanto dispongas de más tiempo para hacer las cosas que mejoran tu vida. El tiempo extra te permitirá tener oportunidad de encontrar a una mujer que complementa tu estilo de vida. El tiempo extra te permitirá aprender más. El tiempo extra le dará la oportunidad para ligar más. Tendrás el tiempo para hacer lo que tú sabes que necesitas hacer en este planeta en el corto tiempo que tienes.

El primer cambio es simple:

Levántese de media hora a una hora más temprano todos los días.

Ganarás 7 horas por semana, 28 horas un mes, y más de 350 horas por año. Esto es más de 8 ¡semanas de tiempo extra cada año! No pierda tiempo durmiendo. (Como máximo alrededor de 7-8 horas diarias, las oportunidades que estás consiguiendo son muchas). Devuelve el tiempo extra y agrégalo a tus mañanas o tardes. Use el tiempo para planificar, mejorar, tu lectura, tu trabajo de Hombre de Alfa.

EL ALFA EJERCICIO 2:

El segundo cambio es simple, pero no necesariamente fácil:

Apague la televisión.

¡La media de las personas ven alrededor de 7 horas de televisión cada día! Eso es increíble. Tu puedes tener un poco menos de televisión en tu vida, confíe en mí. Yo tengo una casa teatro, pero ningún cable. Yo me complazco con aproximadamente 3 o 4 películas cada semana como máximo. Y uso el resto del tiempo (que estaría gastándolo con “los Amigos” ficticios de la TELEVISIÓN) y lo gasto con los amigos reales. Y también podría hacer todo el trabajo mejorando mis metas y desarrollo. Eh, yo entiendo que todos necesitamos nuestro tiempo de relajación después de un día largo y duro de trabajo. Estas tentando a encender el TV y poner la vida más interesante de alguien. Pero si puedes cortar ese tiempo de la televisión solo por la mitad, ganarás más que solo tiempo: salvarás tu vida.

Tú puedes escoger tu propia vida, o alguien más, pero no ambos.

143

No Hagas Preguntas que pueden Voltearse.

Una de las reglas más importantes de la persuasión (sobre todo en las ventas) es que tu tienes que tener cuidado en cómo pides las cosas. Tienes pensar mas en cómo le haces preguntas a las personas.

Por ejemplo, imagina lo qué pasa cuando le preguntas esto a una mujer:

¿Quieres salir a una cita conmigo?”

En primer lugar, le estás planteando una pregunta de si o no. Muy malo.

Vas a tener que aprender a guiar a las personas a las decisiones que ellos quieren hacer, y que tú quieres que hagan.

Deja de asumir que la vida va a darte algo sin un poco de esfuerzo mental de tu parte.

Las únicas cosas de que separan a los ganadores de los perdedores en la vida son la cantidad de esfuerzo que ellos pusieron y la manera inteligente de usarlo.

Piense.

PIENSE.

PIENSE.PIENSE.PIENSE.PIENSE.

Use su cabeza para más que llevar el sombrero, como mi maestro de primaria decía:

Si hay alguna cosa por la que un hombre iría a cualquier lugar para evitarla, eso es pensar.

Así que siempre debes considerar lo que estás preguntando, y a quién le estás preguntando.

En lugar de invitar a salir directamente a una mujer, empiece poniéndola en su estación de radio favorita:

La estación: WII-FM. ¿Qué hay En Él Para mí?

Es lo que ella siempre se está preguntando. ¿Qué hay en él para mí? Recuerde, las personas no quieren estar alrededor tuyo solamente porque eres una gran persona. Ellos están a tu alrededor porque tu los beneficias de alguna manera. Les gustan tus miradas, o tu personalidad, o tu dinero, o tu consejo, o algo. Ellos están contigo debido a lo que hay para ellos en ti. Y tú con ellos por las mismas razones.

No es ser egoísta, es simplemente la manera en que las personas son.

144

Esta es una manera mejor de pedirle a esa Rubia Bonita una cita:

“Eh, sabes, oí que habrá una gran venta de CDs en Amoeba’s .Yo voy a ir este fin de semana, y sé que vas a amar su selección. Ellos también tienes un gran café justo al lado. ¿Te Gustaría encontrarme allí el Sábado o el domingo?”

Analícemos esto abajo.

En primer lugar, él señaló los beneficios: una venta en la tienda, la gran selección, le gustará el material, el gran lugar de café. Todas las cosas que hacen que piense “¡Sí! ¡Sí!”

Segundo, él no le hizo una pregunta fácil negar. Él le dio una opción:

“¿Te gustaría encontrarme allí el sábado o el domingo?”

Ella tiene que salir de su vía para rechazarlo ahora. Ella se sentirá más incómoda si siente que tiene que decir no. Y, él también le da una opción que es Sí o Sí, y no Sí o No.

Y tercero, él la hizo una oferta muy discreta a ella. No era una cita con cena asustadiza con una película después donde ellos se sientan en la oscuridad y esperan que no haya ningún sexo penoso en las escenas. Él lo hizo limpio y divertido.

¿Inteligente, eh?

Esto funciona en casi TODAS las situaciones en dónde debes proponerle una pregunta a alguien. Si le pides el día libre a tu jefe, no preguntes: “¿Puedo tomarme un día?” En cambio, pregunta: “Yo necesito tomarme un día. Comprendo que usted esta corto de personal, por lo que pensé que yo me aseguraría que las cosas funcionaran. El viernes es ligero, escogí ese día. O en cambio si lo prefiere ¿yo tomo el lunes?”

Nota que en ninguna parte le pidió permiso. Asumió que se estaba tomando el día libre, y era sólo una cuestión de escoger cuándo. La mayoría de los tipos que usan su Hombre Alfa excavan en otros hombres. Desplegando sumisión.

Debes asumir tu habilidad de tomar el poder por ti mismo.

Yo tenía un amigo en el trabajo, Steve que tenía que compartir una oficina con otro gerente, Jeff. Subsecuentemente sólo una persona podría trabajar a la vez allí, ellos tenían que ponerse de acuerdo con un horario. Steve-un Perro de la Beta muy humilde-subió y le preguntó: “Jeff, ¿cuando necesitas usar la oficina?” Jeff dijo, sin extrañar de un golpe, “de lunes a viernes. De Ocho a Cinco,” y regresó a su papel. La postura de Steve se cayó y podías ver su cola entre las piernas. “Oh,” dijo. Steve se agachó y caminó lejos.

145

Con un poco de adiestramiento por parte de algunas mujeres de la oficina Steve decidió intentarlo de nuevo, simplemente siendo más asertivo. Volvió a Jeff y dijo, “Jeff,

necesito usar la oficina al menos dos o tres días por semana. ¿Cómo quieres que lo hagamos?” Jeff solamente se encogió de hombros y dijo “Yo la usaré lunes y jueves.”

Otro ejemplo de cómo enseñar a la gente como debe tratarte. La cuestión es que Steve corta justo con una respuesta ganar-ganar que el quería, y esa es la única alternativa que le da.

Su primera cuestión era débil y suplicante. Su nueva cuestión re-enmarca la situación de modo que Jeff sabía que tenía un desafío para contestar.

En situaciones como esta, la gente como Jeff raramente empieza una pelea cuando saben que no van a estar dispuestos a pasar por encima de sus adversarios. Con más frecuencia de lo normal, su comportamiento Alfa es un débil farol, y salta por los aires al primer signo de resistencia.

Recuerda esta regla:

Las mujeres quieren sentirse ligeramente dominadas por un hombre, y ellas notarán atracción inconsciente hacia el hombre que ellas sientan que posee ese poder, en cualquier forma.

Las mujeres son atraídas por el poder. El olor de esto es embriagador para ellas. ¿Por qué crees que una mujer como Jacqueline Kennedy Onassis se colgó con Hombres como John F. Kennedy y Aristóteles Onassis? ¿Por qué crees que las actrices más guapas sólo se juntan con otros actores? ¿Por qué no con el guardaespaldas?

PISTA: El Poder

Las mujeres quieren sentir que tienes un poder, algo que ellas no puedan atar y sujetar. Nos ocuparemos del Poder con más detalle luego, junto con cómo construir un plan de juego para encontrarte y desarrollarte por ti mismo.

No Discutas Con Retórica

Def.: Pregunta Retórica – una pregunta hecha únicamente para producir un efecto (especialmente para hacer una afirmación) más que para obtener una respuesta.

El primer paso para evitar una trampa es tener conciencia de su presencia.

Uno de los juegos más efectivos que una mujer juega con los tíos para probar su habilidad Alfa es usar el poder de afirmaciones retóricas. Déjame mostrarlo:

GINA: “¿Viste eso? Le apartó la silla para que pudiera sentarse. El novio de Nancy es tan atento. Incluso la llama todo el tiempo, y le trae flores. Es tan romántico.”

TOM: “Oye, yo te llamo todo el tiempo. No soy gilipollas, ¿sabes?”

GINA: “¿Qué quieres decir? ¿Quién dijo que eras gilipollas?”

TOM: “Acabas de decirlo. Así que dime ¿Cómo te trato tan mal?”

GINA: “No entiendes nada. Ni siquiera lo sabes ¿verdad? Siempre estás en la calle con tus amigos, y jamás me llamas.”

TOM: “Estás drogada, estúpida. Te llamo cada X días.”

(Una discusión a gritos de una confrontación fea empieza aquí...)

- **Nota 1:** El estilo argumentativo de una mujer es siempre mostrar sus sentimientos, los cuales raramente están basados en hechos – solo sentimientos. Si intentas hablar sobre cualquier evidencia que ella muestre, perderás automáticamente porque solo lo hace para alcanzar las necesidades de hechos que de un hombre requiere. Evita una discusión de hechos contra una de sentimientos. Es un callejón sin salida.
- **Nota 2:** Una mujer tenderá a usar extremos en las discusiones para hacer que su caso parezca más fuerte. “Tú **siempre**...” o “Tú **nunca**...” es una táctica que te pondrá inmediatamente a la defensiva, lo cual es una posición perdedora. Si discutes sobre lo que ella dijo, eso quiere decir que ya tienes la culpa.

¿Te diste cuenta cómo esta discusión empezó y continuó? Ella afirmó algo sin hacer una acusación directa, aunque lo está sugiriendo con sus palabras. Tom mordió el anzuelo y dedujo que ella le estaba acusando de no ser tan bueno como el novio de Nancy, empezando la discusión.

Por supuesto, mostré este ejemplo un poco más sencillo de lo que pueda ocurrir en realidad, y no quiero meterme en un análisis más profundo de cómo discuten las mujeres y los hombres.

Usé este ejemplo para reafirmar que la mejor manera de evitar discusiones es no tomar parte en ellas desde el principio. Y esta es una de las principales tácticas de una mujer para que entres en unas discusiones que no puedes ganar.

¡Reconoce que ahí está la trampa!

He aquí, por otra parte, una manera mejor y más segura para manejar la situación:

GINA: “¿Viste eso? Le apartó la silla para que pudiera sentarse. El novio de Nancy es tan atento. Incluso la llama todo el tiempo, y le trae flores. Es tan romántico.”

TOM: (Hay silencio. Se oye a los grillos cantar y los pies hacen tap, tap, tap... Tom está distraído en sus propios pensamientos.)

GINA: “¿Me escuchaste?”

TOM: “Si, te escuché.”

(Sigue comiendo su comida, y le vierte más vino en la copa de Gina.)

GINA: “Es atentísimo con ella.”

(Más silencio. En algún lugar, muy lejos, se oye el choque del viento contra las hojas. Más silencio.)

GINA: “¿Tom? ¿Escuchaste lo que acabo de decir?”

TOM: “¿Hiciste una pregunta? ¿O solo quieres la confirmación de que él es un tío apropiado para Nancy?”

GINA: “Oh, no importa.”

Personalmente, evito la trampa de reaccionar a la retórica de otra persona. Esta es una táctica de ventas, dónde a menudo un cliente potencial quiere regatear contigo, y señalará algo concreto con la esperanza de que pueda conseguir que tu reacciones a la defensiva a su afirmación y darle la razón o bien para retroceder o para bajar tu precio.

“Tengo oído que la empresa de Anderson está ofreciendo el mismo contrato por 280 € que por 300 €.”

“Muchos sitios incluyen afiliación gratuita.”

“Pensé que era más barato.”

Muchos presuntos compradores usan esta táctica de hacer afirmaciones con la esperanza de que tú responderás a la defensiva. Es más fácil hacer una prevención insustancial que pedir lo que quieren y ser rechazado. Es una manera de “tantear” y no tener que preocuparse por el rechazo.

En el ejemplo de arriba, Gina puede o no puede haber estado intentando hacer una aclaración sobre el novio de Nancy, pero si tú respondes como si fuera una comparación contigo, siempre te sentirás como si estuvieras empezando una situación a la defensiva. Habrás perdido antes de empezar.

Recuerda, nunca permitas que te cacen. Si puedes evitar esta trampa antes de caer en ella y evitarla las suficientes veces, dejará de probarte a menudo con esta trampa. Aprenderá que tienes el control, y tendrá que ser más directo contigo.

LA TÁCTICA ALFA:

Aprende como evitar ser atrapado de esta manera. Empieza ahora mismo a condicionarte a tomar una pausa antes de responder a lo que dice una mujer. La mayoría de los tíos no toman el tiempo suficiente para formular una contestación antes de responder cualquier cosa que se le pase por la cabeza. Como resultado, se mete en conflicto con su retórica. Las mujeres son expertas en manipulación social; es una de sus habilidades que han desarrollado durante miles de años.

Escucha sus palabras, y luego practica tomar una pausa antes de darle una respuesta. Una buena manera de manipular esto es darle la vuelta y hacerle una pregunta en el acto para conseguir que clarifique lo que quería decir.

GINA: “¿Viste eso? Le apartó la silla para que pudiera sentarse. El novio de Nancy es tan atento. Incluso la llama todo el tiempo, y le trae flores. Es tan romántico.”

TOM: “¿Consideras importante eso? ¿Qué él debería llamarla todo el tiempo?”

GINA: “Pues, no todo el tiempo, pero sí muy a menudo.”

TOM: (Asiente con la cabeza, decide sacar su propia afirmación retórica.) “Guay. Voy bien entonces, como te llamé 3 veces esta semana.” Guiña el ojo y mira a otro lado, sin esperar su respuesta.

También aprende esta táctica que desarme, porque casi siempre la ablanda. Lo llamo: actuar como **herido confidencial**.

GINA: “¿Viste eso? Le apartó la silla para que pudiera sentarse. El novio de Nancy es tan atento. Incluso la llama todo el tiempo, y le trae flores. Es tan romántico.”

TOM: (Haciendo una pausa). “Tienes que disculparme porque he sido tan mal novio. Debo de estar haciendo algo terriblemente malo.”

(Sabiedo perfectamente que eso no es verdad. No olvides de que las mujeres son adictas al Romance de Hadas de Walt Disney que le vendieron cuando eran niñas, así que ven todos el romance “nuevo” a su alrededor y sueñan “que todo es de color rosa”).

GINA: (un poco sorprendida) “¿Qué quieres decir?”

TOM: “Pues, halagas al novio de Nancy, así que no tengo que estar haciendo un buen trabajo en complacerte. Lamento eso.”

GINA: “Oh, no, no es eso en absoluto...solo quería...”

TOM: “Quiero decir, si esto no está funcionando para ti, házmelo saber. Parece como si realmente estuvieras infeliz.”

GINA: “¡No! En absoluto. ¡Tú eres bueno! Solo estaba observando como él le trata a ella. También a veces puede ser un poco necio con ella.”

Y escucha mientras empieza a revenderse en como tú no eres un mal novio, no es apreciativa, lo lamenta, y luego podrá decirte el verdadero significado, por lo cual lo sugirió al principio.

La mejor forma de demostrar a una mujer hermosa que eres la mejor cosa para ella es mostrarle cómo de preparado estás para levantarte y alejarte. Las mujeres siempre aprecian más algo si es *fácil de perder*. También trabajarán más duro para mantenerlo.

El elemento más crítico de tener éxito con esta técnica que desarma es que tienes que ser capaz de decir esta frase sobre pedir perdón por ser un mal novio sin parecer un calzonazos o un llorón. Tiene que ser dicho con convicción y confianza. Incluso en tu disculpa puedes decir con completa congruencia que realmente no crees que eres un mal novio, y es un completo shock para ti, e incluso estas preparado para aceptarlo si es verdad. Pero, por su puesto, en tus adentros, sabes que no puede ser verdad

Parte de tener éxito en esto es no buscar en ella algo que confirme o niegue lo que dijiste. Tú realizaste la interpretación, y no estás buscando su aprobación de tu afirmación. Solo sigue adelante y actúa como si hubieses tomado una decisión – y que otra decisión puede ser inminente: que tú a lo mejor tienes que alejarte de ella, porque no le estás dando lo que quiere.

¿Entiendes lo que quiero decir? Tienes que tener mucha auto-confianza y convicción para que te encuentres con el correcto nivel de credibilidad y seguridad en ti mismo. Incluso si descubrieras que eres un perdedor, estés preparado a tomar la decisión necesaria para remediar la situación, y que no actuarás como un perdedor llorón – Incluso si eso fuera lo que descubrieras que eras.

¿Te suena complicado? Realmente no es tan difícil. Se puede ver el ejemplo ocasional de esta técnica en las películas si quieres ver como funciona esto. En la película “Wall Street” Charlie Sheen se mete en una discusión con su padre, Martin Sheen, en el ascensor. Le dice a su padre que por lo menos tuvo los cojones de salir al mundo y encontrar su lugar. Martin Sheen le mira con odio durante un segundo, y luego le dice,

“Pues, si tu piensas eso, debo haber hecho un trabajo horrible como padre.” Y parece dolido, pero también se puede ver en sus ojos que eso no es verdad.

La forma en la que él lanza esta frase es similar de cómo tu actúas dolido cuando una mujer implica algo sobre ti. Las mujeres raramente te cuentan con exactitud lo que están pensando (de hecho, casi **nunca**.) Y esta es su táctica para que bailes su canción. Tienes que tener tu propia táctica para evitar involucrarte en este tipo de posición defensiva.

La manera de ganar una discusión con una mujer no es convencerla, sino enfocarte en **no perder**

LA TÁCTICA ALFA 1:

La manera de que estás involucrado en una discusión es cuando preguntas. “¿Qué pasa?” y ella dice, “Nada.” Pero sabes muy bien que pasa algo. Luego *no paras de preguntar*, porque sabes que ella quiere que tu *no pares de preguntar* y eso lo hacer mejor para ella. Y si lo haces, te ha manipulado para que estés en una postura a la defensiva. Ahora bailas a ritmo de SU música. Cada tío por ahí que ha salido con una mujer por más tiempo que unos cuantos meses sabe este truco de memoria.

En vez de eso, cuando una mujer te saca el tema “Nada...” puedes enderezar la situación así:

“Vale, voy a preguntártelo una vez más, y lo vamos a aclarar de una vez. Si tú dices que nada va mal, entonces nada va mal, y no volveré a preguntar. No voy a jugar el juego de “Nada.” Ya eres mayor, y no necesitas que te lo saque. Así, por última vez. - ¿Pasa algo?”

Luego déjale explicarlo. No te conviertas en su psicólogo, haciendo preguntas y sacándole la información. Ella tiene que aprender a comunicarse como una chica mayor, y tú puedes ayudar a romper sus malos hábitos que ha aprendido al salir con Tíos Beta.

NO ESCUCHES DEMASIADO.

Guárdate del consejo que dice que tienes que estar escuchando siempre lo que dice una mujer. A veces nos metemos en un ciclo negativo con las mujeres del Chat de todo el mundo dejándolas dominar la conversación. Debes prestarles atención, pero no darles una licencia para que se apropien de la conversación.

Debes estar siempre seguro de tener tu opinión en una conversación. No dejes que solo sus cuestiones dominen la conversación. Hay un montón de mujeres que no te preguntaran nada sobre ti. Ellas chillan sin cesar sobre su trabajo, su familia, sus problemas, a veces solamente por nerviosismo. Y al final, cuando ella recuerda, todavía quieres estar seguro de que le has comunicado una pequeña parte de quien tú eres.

- No dejes que te interrumpa demasiadas veces. Demanda un espacio de tiempo igual en la conversación. Si ella te interrumpe, le dices: “¿Te cuelgo?, déjame terminar”, y luego terminas. No estés controlando, pero se firme.
- No dejes que ella se valla por las ramas del tema que estabais hablando. Saca cosas superfluas de en medio, eso le demostrara que tienes un buen sentido del control. Termina tus reflexiones, aun cuando ella no te deje. Tienes que estar seguro de poder transmitirle algo de tu punto de vista. No seas demasiado agresivo, sino asertivo. Déjale claro que tú tienes tu propio punto de vista.
- Si ella retoma un tema del que no quieres hablar (o una pregunta a la que no quieres responder), déjale claro que tú no vas a hablar de este tema y el porqué. Una vez más no seas un ogro, pero deja claro cuáles son tus sentimientos.

FRUSTRACIÓN

Un hombre Alfa entiende este principio crítico de las interacciones entre un hombre y una mujer:

Las mujeres aman la tensión sexual, pues esto levanta sus sentimientos de entusiasmo y de novedad.

Ves, la mayoría de las interacciones entre los hombres y las mujeres tienden a seguir el mismo patrón:

1. El chico ve a la chica.
2. El chico dice hola a la chica.
3. La chica dice hola a su vez esperando ver que hará el muchacho.
4. El chico mete el dedo en la llaga de la chica (en la mierda que ésta quería olvidar).
5. La chica le dice al chico que se tiene que ir, que tiene novio, o cualquier cosa que gentilmente pueda hacer que se largue este tipo, sin decir, “tú metiste el dedo en mi llaga”.

Frustración es lo que un Hombre Alfa inyecta en una conversación y cuando interacciona con una mujer para dejarle claro que:

1. El tiene su control – Ella no va a poder “poseerlo”.
2. El esta suficientemente confiado como para llevar la iniciativa.
3. El sabe cómo satisfacerla haciéndole bromas.

Frustración no significa burlarse de ella hasta encolerizarla.

Es una cantidad muy precisa de tensión que levantas en ella de modo que ella consigue la suficiente diversión con la interacción y por lo tanto está más interesada en ti. Tú inyectas esta frustración usando varias técnicas diseñadas para acumular la tensión sexual sobre el curso de la conversación.

Tus conversaciones con las mujeres deben al menos contener:

1. Bromas: aquí es donde tú la revientas a cortes para levantar su nivel sexual de la frustración. Cuando los hombres se frustran estamos enojados. Cuando las mujeres se frustran de una manera positiva, consiguen la excitación sexual.
2. Pausas: aprender como vacilar para darse una presencia verdadera.
3. Preguntas por contestar e historias inacabadas: así la dejamos colgada y que desee más.
4. Tópicos sexuales sugestivos de la conversación: Pero sin referirse a ella en el tema de la conversación. Solo referirse a otras personas y situaciones.
UTILIZAR CON CUIDADO.
5. Drama, Drama, Drama.
6. Humor, Humor, Humor.

Y deja fuera lo siguiente:

1. Elogios: Solamente un elogio se debe dar al llegar al encuentro, y es para su aspecto, si ella se arregló para estar guapa a tus ojos.
2. Las declaraciones directas de tu interés en ella: No le digas que “realmente te gusta” o que “realmente es impresionante” o cualquiera de estas cosas. Ella descubrirá mucho más de tus acciones, no de tus palabras. Si se lo dices, eres carne de cañón.
3. Soluciones de Retroalimentación: Un montón de individuos intentan enganchar a una mujer diciendo que ella está interesada en él mediante indirectas o comentarios sugestivos. Ellos pueden hacer comentarios del tipo: “Si, ya se que no estas interesada en mi, y es mejor” La manera del perdedor de decir esto es “Ahora pensarás que voy a decir: Oh, No, Yo estoy interesada en ti” tú parecerás inseguro e infantil.
4. Tus ex – novias: Obvio.
5. Sus ex – novios: Obvio.
6. Demasiados detalles sobre ti: La manera de conseguir que una mujer esté interesada en ti es contar menos de lo que podrías contar. Menos es más. Cuanto menos cuentas sobre ti, más crece el misterio. No lo hagas ridículo, sino que no saques todos los detalles jugosos. Los hombres que hablan demasiado no tienen ningún misterio ni autocontrol (a propósito, esto también incluye el hecho de jactarse).

La frustración es constructiva, y debes trabajar para incluirla en cada conversación que mantengas con una chica. Ten cuidado de no confundir ciertas formas de frustración que llevan a la cólera y viceversa. A veces las mujeres ponen mala cara, e intentan mantener su posición, como pequeñas mocosas. (A propósito, esto es lo más común en las mujeres realmente atractivas). No puedes caer en esto en estas situaciones. Es una prueba de tus límites. Una mujer se siente segura cuando hay unos límites a su alrededor y sabe que estos no se van a mover. Así es como ella coge confianza contigo.

Los hombres Alfa siempre pasan estas pruebas no cediendo ante la cólera de una mujer. Una mujer quiere saber que tú tienes la confianza para mantener tus razonamientos, y esto es lo que intentan destapar con sus pruebas.

Ahora, vamos a ver los 4 artículos que enumeré y que tienes que tener en una conversación con una mujer para levantar la frustración:

1. Bromas.

Piensa en como utilizas tu energía creativa o tu energía física. Nosotros usamos esta energía en nuestro ejercicio, como triatlón, levantamiento de pesas. O puedes ser como yo, un escritor frustrado que necesita poner lo que piensa en un papel como forma de terapia mental.

¿Qué pasa con la energía sexual? Cualquier persona que esté pasando por un celibato de un par de semanas sabe que significado tiene esta clase de energía. Y tú también sabes que es real. Hay días de frustración sexual en los que despiertas marcando el norte y apagas tu alarma de una patada, y entonces te vas a trabajar y analizas cerca de treinta hojas de cálculo, mejoras los terminales de trabajo sobre cinco pisos, y todavía no son ni las 7:30 de la mañana.

Para una mujer, la energía sexual no es tanto sobre la satisfacción inmediata y directa. La mayor parte de las mujeres que he conocido no consiguen tener “ese gran deseo sexual” como lo hace un individuo varón. Ella hará esto solamente después de que haya bajado algunas de sus barreras con el hombre y sintiéndose a salvo y segura de manifestar sus principales deseos físicos. Cuando una mujer tiene ese “gran deseo sexual” sigue siendo un juego, y es así si ella lo controla por completo.

La atracción sexual es un interruptor para las mujeres, y una avalancha para los hombres. Ella puede apagar su interruptor rápidamente, pero una vez que consigas que valla, aúpa.....

Ahora, pensar en la frustración de un hombre. Cuando un hombre se frustra por no conseguir su objetivo, ¿Qué ocurre cuando te encuentras a cada paso con una frustración? ¿Qué emoción se despierta en tu cabeza?

Te enojas.

Los hombres se empecinan en una cosa por la testosterona que corre por sus venas y esto les hace volverse agresivos cuando no consiguen sus objetivos. Se sienten enojados

y entonces son propensos a volverse muy agresivos. Ahora, y por suerte para la civilización moderna, no solemos actuar de esta manera, pero si miras a tu alrededor estarás de acuerdo en que todavía dejamos que esa frustración encuentre su salida natural. Yo estoy frustrado por ciertas cosas de mi vida, y sentiré como patatea por salir el viejo síndrome del Increíble Hulk (aunque no pueda ponerme verde ni patatear tantos culos como el Increíble Hulk podría).

¿Cómo reaccionan las mujeres a la frustración?

¿Has visto una mujer cuando esta puteada y se encuentra frustrada? ¿Has visto como se comporta? Seré honesto, es vergonzosamente primitiva e infantil.

Primero, las mujeres permanecen excitadas. Parece que están muy encolerizadas pero no es así. Es un delicioso cocktail de energía emocional.

Entonces la mujer se enciende.

Incluso ella no lo comprende, pero esta allí. Ves, las mujeres tienen una manera totalmente diferente de reaccionar a la frustración, y esta no es como la agresividad masculina. Es la forma de agresión femenina, llamada entusiasmo sexual. Ella no puede librarse de la energía que le produce la frustración de ninguna otra manera.

Aquí esta un ejemplo de un trabajo de campo que envié en un boletín de noticias hace cierto tiempo. Este es un ejemplo perfecto de manual de cómo levantar el nivel de frustración en una mujer para que ésta se caliente para ti:

Yo estaba celebrando una fiesta con unos amigos, y conseguí la ocasión de interactuar con una TB10 (Galón de oro) que nunca me había encontrado antes. Linda, joven, pelirroja, alegre, con una actitud que destacaba. Su culo también era muy bonito.

Ella era la primera candidata a la que atacar. Yo realmente no tenía la oportunidad de seguir con una seducción, porque estaba allí con otra chica, pero deseaba saber a donde podía llegar con esta pelirroja para encenderla. Utilicé algo que trabajé con encanto con ella, y demuestra el poderío de romper con cortes – o el estar de broma – con una mujer.

Ella hablo de donde creció (Alemania), y de que ella acababa de trasladarse a San Francisco desde el medio oeste. Ella también contó que acababa de comprar un coche marca “Subaru”. Ahora, siempre bromeo con las mujeres que los coches “Subaru” los compran más Lesbianas que cualquier otro grupo. Encuentran esto bastante extraño y divertido como para seguir conmigo.

(Y por favor tener presente que no estoy hablando mal del colectivo Gay cuando utilizo esto como broma para entrar en una conversación)

Bien, me di cuenta de que ella estaba un poco preocupada por su imagen sexual, y entonces volví sobre el tema, gracioso y rompiendo sus esquemas, con fuerza. Encontré su punto gracioso y me introduje por el.

“Entonces, ¿vas a ponerte un parche con el arco iris en el trasero?” Le pregunte. (La bandera Gay). Ella frunció el ceño y me golpeo en el brazo. Esto es un indicador seguro del fuego con el que una mujer te está rompiendo el hielo, a propósito, como cuando ella está jugando a pelearse o a palmaditas como es el caso.

Y seguí construyendo para arriba: “Bien, ya que tú viniste aquí desde el medio oeste, a un lugar como California, debes de saber que aquí puedes andar con mujeres más cariñosas. Tú reconoces a la clase a la que no le importaría experimentar. Y no intentes conseguirme un trío”.

Ella se rió mucho con esto y empezamos a hablar de otros temas. Aunque de algún modo, la conversación regreso a los vehículos de cuatro ruedas.

“Supongo que los Airbags en un Subaru se despliegan en dos secciones” Le comento, sosteniendo mis manos delante de mi pecho, para indicarle que serían como los pechos. “Esto sería como la nutrición en los pechos de una mujer”

Ella contestó: “Bien, tu necesitas regresar al Subaru ahora”. Pero yo podía ver que esto estaba trabajando dentro de ella. Ella no fue usada por un tipo que la pone a la defensiva. La mujer parecerá irritada como un modo de probarte y comprobar si te vas a la cueva en cuanto ella se pone furiosa (y tú estas KO si lo haces).

“Eh!” dije “Es lógico que estés teniendo algunas dudas para entender cual es el género que tú quieres. Tú has venido derecha a la ciudad para resolver tus sentimientos. No hay nada malo en eso. Yo, por ejemplo, soy un ardiente Heterosexual. Lo que probablemente te pone fuera de la carrera por mi atención, pero estoy seguro de que puedo resolverlo.” Le guiñé el ojo, dejándole saber que buscaba una mujer para aparearme con ella.

Y otra vez, pude ver que ella estaba en el cielo – que es estar en la frustración divina. Cuando una mujer siente aquel nivel de frustración, ella no puede actuar como lo haría un hombre, que debe ponerse encolerizado y empezar a pelear.

Cuando una mujer esta frustrada, está con mucha energía, y si aprendes esta técnica a fondo, tú sabrás como divertirte con esta clase de tensión y excitación sexual. Mantén esta diversión y ella jugará contigo durante mucho tiempo.

2. Pausas.

Las pausas son una muestra de confianza que se hace manifiesta. Cuando haces una pausa constructiva en tu discurso, muestras que eres reflexivo, atento y controlado. No sólo esparces palabras como quien arroja confeti al aire.

Practica buscando en tu conversación lugares donde parar y deja a los espacios de pausa hacer su efecto. Un buen lugar es tras hacerle una pregunta. “¿Así que quieres saber que le dijo ella entonces?” Ella dice, “ ¡Sí!” Y tú simplemente sonrías y examina sus ojos mientras se agita nerviosa. Se pondrá sobre el borde de su asiento, y esperas hasta que diga, “ ¿Y bien?” Aumenta la tensión en la conversación, y libérala cuando sientas que está a punto de explotar. Esto se asemeja a tomar uno de aquellos coches de juguete que frotas en el suelo para crear tensión en las ruedas, haciéndolo retroceder hasta que éstas chirrían. Entonces sueltas el coche y lo dejas correr. Las pausas la hacen sentirse emocionalmente comprometida y un poco frustrada de nuevo.

3. Preguntas sin contestar e historias inacabadas.

Al igual que con la pausa, puedes frustrarla constructivamente dejando una historia realmente interesante inacabada y saltando a una nueva igualmente interesante, o incluso saltando a otra actividad como la lectura de su palma. Lo que haces es contarle una historia realmente interesante que la haga sentirse curiosa e involucrada y entonces encontrar una forma de interrumpirla. Quizás tengas que ir al baño a la mitad. O bien decides ir a pedir una cerveza. Esto da lugar a que ella tienda la mano como un mendigo diciendo: “¡Dame!”.

Las preguntas inacabadas funcionan igual sólo que tú rehúsas responder a una pregunta o a contarle un importante hecho a cerca del cuál has estado tomándole el pelo. “¿Sabes por qué nunca deberías llevar perfume en el interior de tus codos?” Ella dice “No; ¿por qué?” y tú simplemente sonrías con satisfacción y te encoges como si ella debiese ya saberlo. “¡Vaya! ¡No puedo creer que no lo sepas!” Y dejas la situación contenida durante un rato. Ella probablemente se tirará el farol de “Bien, Pues no quiero saberlo” como una táctica contra ti. Pero debes seguir cizañando y tomándole el pelo a cerca del final que ella quiere conocer.

El gancho se produce cuando dejas una historia inacabada para empezar otra y quizás incluso una tercera, y entonces vas atando los cabos sueltos finalizando las historias una a una. Esto requiere cierta habilidad avanzada y sólo deberías empezar con una historia; luego trabajar con dos historias, para hacerlo con más posteriormente. Puedes fácilmente eliminar todo interés si te excedes en esto sin resolverlo de la forma adecuada.

(Por cierto, no hay en realidad ninguna razón para no ponerse perfume en el interior de los codos, pero eso las mujeres no lo saben... y apuesto a que tú también te lo preguntarías)

4. Asuntos sexualmente agresivos

Esto ha de ser manejado con cuidado. Muchos tipos sacan el sexo a relucir en las conversaciones con mujeres y así lo tiran todo por la borda. Yo sugeriría que cualquiera que no se sienta seguro en su nueva piel de Hombre Alfa se contenga de hacerlo, si es posible, ya que así habrá más posibilidades de apagarla que de encenderla. Sin embargo, si realmente estás dispuesto a jugar con fuego, tienes que usar esta técnica para levantar el nivel de tensión.

Lo primero de todo, asegúrate de que has alcanzado suficiente nivel de rapport con una mujer antes de entrar en este territorio. Si acabas de empezar una conversación o las cosas no están realmente calientes entre tú y ella **no hagas esto**. Acabarás con tu seducción justo ahí. Consigue de ella un cierto grado de calidez y confianza así como algunos Indicadores de Interés (IDIS) como tocarte el brazo o un lenguaje corporal positivo. Lo que estás haciendo aquí es indicar confort con tu propia sexualidad. Si puedes hacer alusión a la sexualidad sin insinuar que te quieres acostar con ella, pero mostrando que eres un hombre sexual capaz de tener una conversación sobre sexo, ella estará más interesada. La clave de esto es evitar decir nada que pueda considerarse una sugerencia para llevártela a la cama. Lo que haces es sacar a relucir un asunto con carga sexual, casi de mala gana. Empieza diciendo algo como, “Tengo curiosidad sobre algo, pero...bah! no importa, mejor no”. ¿Qué hará ella ahora? Te picará para que se lo cuentes. Muestra una ligera y falsa desgana.

Tú: “No sé si debería”.

Ella: “Oh. Venga”.

Tú: “Eres un poco joven. Podrías ofenderte por... asuntos de madurez” (un poco en broma).

Esta parte es crítica, por que una vez que te empuja a por más se está haciendo a la idea de que debe ser un asunto caliente y esto es darte permiso para que hables sobre ello.

El siguiente paso es plantear la situación sexual de un hipotético amigo tuyo: “Tengo una amiga que se queja de que su novio... uhm... no le da suficiente (en un susurro) sexo oral. Ella piensa que debe ser tímido y no toma suficiente la iniciativa. “¿Cómo insinúan las mujeres este tipo de cosas?” Y entonces observa su reacción. Si ella se abre y habla libremente, acabas de tener éxito en hacerla aceptar la idea del sexo y discutir sobre él contigo. Incluso te contará lo que necesitas saber cuando quiera eso de ti.

La mayoría de las mujeres ni siquiera quieren acercarse al tema del sexo con alguien con quien no se sienten a gusto. Así que si ella evita el tema o parece incómoda, déjala y empieza un tema divertido de nuevo.

La mayoría de las veces, sin embargo, puedes llevar la conversación hacia temas realmente sexuales. Sólo asegúrate de que no **fuerzas** la conversación en esa dirección y no dejas caer indirectas. Simplemente condúcela ahí y déjala que tire de la conversación. Incluso tienes la oportunidad de tomarle el pelo por tener una mente tan sucia.

5. DRAMA, DRAMA, DRAMA

Las conversaciones son más interesantes para las mujeres cuando tienen un punto dramático

¿Que es el drama?

Artículo I.

Artículo II. El drama es un conflicto cargado emocionalmente o con tensión

Puede ser tan simple como hablar de la situación de un famoso en las noticias. O incluso una situación donde un amigo tuyo le hace trampas a alguien. O alguien está involucrado en un romance de oficina. O una historia sobre alguien que acecha a un amigo tuyo. Si hubiese una celebridad implicada y pudieses publicarlo en una revista, sería un drama. El drama es todo a tu alrededor. Sólo tienes que tomar algo de interés humano y amplificar las emociones que lo rodean para hacerlo más interesante. Hay drama en aquella mujer que gritaba a los niños en la cola de la tienda. Hay drama en el tipo que va cantando ópera por medio de la calle todos los días. Es cosa tuya encontrar las partes que captan su interés.

Sólo escucha de qué hablan las mujeres todo el tiempo. Echa un vistazo a las cubiertas de las revistas femeninas. Lee las columnas de chismes sobre los famosos. Este es el material que puede devorar. Ella no está interesada en las últimas televisiones de plasma porque no hay ningún verdadero drama ahí... excepto tal vez en su capacidad para conseguir uno y ponerlo en su apartamento. Ella no se preocupa por la tecnología pero podría preocuparse de conseguir una para sí misma si piensa que es “cool”.

(Secreto: Las mujeres no desean bienes materiales, sino obtener el status y la función que aquellos le proporcionan. A excepción de ropa y zapatos, desde luego.)

Muchos tipos tienden a dirigir la conversación a temas en blanco y negro más que hacia asuntos de diversión, aquellos donde puedes interpretar las cosas de formas diferentes. Esto es el drama. A las mujeres les gustan esos temas más que cualquier otro, y el drama solventa esa necesidad

Deberías alejarte de su propio drama familiar, o cualquier drama personal emocional de ella, porque ocultan muchas emociones negativas que tú no quieres destapar. Atente al drama de otra gente para tener el efecto adecuado. Si comienza a contarte su drama personal, cambia de tema antes de convertirte en su terapeuta.

6. HUMOR, HUMOR, HUMOR

Haz las conversaciones con las mujeres lo más divertidas y graciosas que puedas. Inyecta humor en cada oportunidad. Las mujeres aman el humor y ellas adoran reír.

Permíteme decirlo de otro modo:

Humor = diversión

El humor la enciende

El humor te hará acostarte con ella

Y el humor comunica más sobre un hombre que ella necesita ver y sentir. Trataremos el humor, de nuevo, más tarde en bastantes secciones de este libro.

Artículo III. Ejercicios de voz

Un Hombre Alfa proyecta su confianza a través del cuidadoso empleo de su voz. No descuides un poco de calentamiento antes de salir a conocer mujeres. Tu voz es un instrumento y deberías tratarlo con respeto. Aquí hay algunos ejercicios que harán de tu voz y discurso algo fundamental para la ocasión.

EJERCICIO ALFA 1: Los Trabalenguas

Quieres mantener tu lengua lo más ágil posible, y no trabarte con tus propias palabras. Tu boca necesita calentamiento (especialmente si va a trabajar con Ms. Labios Calientes más tarde). Lo que hago antes de quedar con una mujer es examinar algunos trabalenguas para conseguir una total capacidad de habla. Aquí están los que uso:

- Quien poco coco come, poco coco compra
- Tres tristes tigres comían trigo en un trigal
- El cielo está enladrillado, quien lo desenladrillará
- El arzobispo de Constantinopla se quiere desarzobispoconstantinodespolitizar

Repásalos unas cuantas veces y verás que te ayudan a evitar trabarte con tus propias palabras. (Y haz que los pronuncie en algún momento. Es otra forma de hacerla reír y divertirse)

Sección 3.01 EJERCICIO ALFA 2: Estiramientos

- Entre cada uno de los trabalenguas, estira tu lengua, labios, y la boca hacia fuera.
- Haz expresiones exageradas en el espejo para aflojar tu cara.
- Tira tus labios hacia atrás fuerte.
- Saca tu lengua fuera. Muévela alrededor
- Haz expresiones exageradas enormes para aflojar los músculos de la cara y el cuello.
- Abre tu mandíbula y tira hacia atrás varias veces. Hazlo de un lado a otro

Sección 3.02 EJERCICIO ALFA 3: Resonancia

Tómate un minuto o dos para calentar tus cuerdas vocales. Comienza a tararear una canción que te sea familiar. Nota como automáticamente tarareas en tu boca. Ahora empuja el tarareo hacia abajo dentro de tu garganta. Siente la diferencia en la profundidad del sonido y la resonancia.

Entonces, cuando le hayas cogido el tranquillo al tarareo de tu garganta, lo empujas abajo aún más lejos de tu pecho hasta tu diafragma. Ahora deberías sentir el tarareo desde dentro de tu pecho. El sonido vendrá todavía de tus cuerdas vocales, pero tu pecho vibrará ligeramente en un punto bajo tus pulmones.

Cuando seas capaz de comenzar a tararear desde este punto, también serás capaz de profundizar tu voz evitando cualquier tono nasal. Sonarás diez veces más dominante y poderoso con una profunda y resonante voz. Si lo necesitas, incluso te sugiero que tomes unas lecciones de voz para entrenarte. Donde puedas hablar con un tono poderoso, conseguirás que más mujeres (y hombres) te presten atención.

Una buena voz debería ser capaz de proyectarse a través de una habitación sin sonar como si estuvieses gritando. Esto viene del mismo lugar que usas para el ejercicio de resonancia de arriba. – El diafragma. Es también un poco engañoso cuando tratas de controlarlo porque es fácil sorprenderte a ti mismo gritando en vez de proyectando.

Es una combinación de enfocar tu voz, subir el volumen ligeramente y usar tu resonancia para dar a tu voz un margen dinámico. Es mejor practicar esto con una grabadora de algún tipo, con un micrófono colocado a distancia.

Practica hablando en diferentes volúmenes hasta que sientas que no estás gritando, como mucho empujando tu voz fuera.

Parte de lo que da vida a tu presencia cuando hablas es tu animación física así como el modo en el que varías el tono y el énfasis de tus palabras.

Quieres usar tu cuerpo, manos, gestos, tono, etc., para acentuar ciertos puntos de lo que estás diciendo. Esto añade énfasis y nivel de interés al contenido.

Sonará tonto pero un modo de practicar esto es con un perro o gato, si tienes uno. Lo que haces es hablar a tu mascota sobre algo que podrías discutir con una mujer. Usa tus manos y tono vocal para que suene tan interesante como puedas.

Debes mantener la atención de tu mascota durante al menos cinco minutos más o menos. Si tu perro o gato se va en mitad del discurso, pierdes, y debes comenzar otra vez. Las mascotas son notablemente fáciles de aburrir y tienen poca atención. Si eres capaz de dominar la habilidad de mantener a una mascota interesada, especialmente cuando ellas sólo entienden el énfasis vocal y señales visuales, realmente habrás desarrollado un poderoso estilo de comunicación.

Mantendrás interesada a cualquier audiencia incluso en la más aburrida historia, si usas la correcta combinación de gestos y tono vocal. (Y no me digas que te has sentido avergonzado hablando a tu perro o gato. Todos lo hacemos. Sólo que es algo que no revelamos a nuestros amigos. No te preocupes. No lo contaré)

Una variante de esto es conseguir una grabadora de algún tipo y registrar tu voz. Revisa la grabación y clasifícala por sus características. Si te suena tonta a ti, piensa qué debe estar pensando ella.

Debes también usar una video cámara para grabar tu apariencia. Localiza gestos nerviosos y tics vocales. Quieres suavizar tu presentación, así que incluso podrías presentar las noticias de la noche, si alguna vez se te pidiese. Piensa en ello como una audición y permítete a ti mismo ser freaky. (Sólo asegúrate de borrar después la grabación antes de que tus amigos la cuelguen en Internet)

Artículo IV. EJERCICIO ALFA 6: Pausa / Tempo

Hay un refrán Zen que dice: “No son las notas las que hacen la música, sino el espacio que hay entre ellas”. “No son los barrotes los que hacen la prisión, sino el espacio que hay entre ellos”. Lo mismo sucede con tu discurso. Pausar correctamente es esencial. Quieres hablar despacio cuando estás hablando con mujeres.

- 1) Porque pareces más reflexivo e introspectivo.
- 2) Pareces más controlado.
- 3) Parecerá que no tienes prisa o que estás ansioso o nervioso.

Es fácil excitarse cuando hablas con mujeres. Tienes esta ola de energía sólo por interactuar con una tía buena. Tu corazón se acelera. Tu respiración se hace más corta. Te encuentras a ti mismo lamiendo tus labios y tu boca secándose.

Tienes que pasar por encima de esta ansiedad escénica y relajarte para ser efectivo. Saca un libro o revista con unos pocos párrafos que puedas leer en voz alta. Al leerlos, trata de encontrar los lugares donde pausar es adecuado y márcalos. Quizás incluso haz énfasis con tus manos. Entonces, también calcula donde están los mejores lugares para acelerar un segundo, luego, decelera. Repite esos párrafos bastantes veces hasta que puedas leerlos tan convincentemente que alguien pudiera jurar que improvisabas sobre la marcha.

Usa esta técnica cuando estés con una mujer y quieras impresionarla con tu habilidad para presentarte. Insertar pausas es un modo de crear tensión dramática en tus palabras y todos los buenos oradores las han usado.

(Entra en la red y busca un audio clip del famoso discurso de Winston Churchill a los Británicos sobre “Deberíamos luchar con ellos en las playas”. Escucha el modo en el que usa las pausas en este gran discurso.

Escucha los discursos de Martin Luther King, Jr. de hecho, escucha cualquier gran orador y conseguirás tonos de ejemplos de esto.)

Umbral de Dolor

Fui al dentista recientemente para una limpieza dental. Mis dientes estaban en muy buenas condiciones sobre todo, pero una de mis encías posteriores había empezado a sangrar un poco. Me ofrecieron usar la típica anestesia local para el proceso de limpieza por ser un poco “incómodo”. Decidí no aceptarlo, en parte por los gastos añadidos, pero sobre todo porque no pensé que fuera tan malo. Y realmente no fue doloroso en absoluto.

Durante la limpieza el dentista me preguntaba varias veces si estaba bien, si me dolía, etc. No sentí mucho, nada más que algún pinchazo. Cuando hubo acabado, me pregunté a cuanta gente administran anestesia innecesariamente, o solo por simple debilidad. Oh, sé que hay un montón de trabajos dentales para los que es mejor que estés inconsciente, pero muchos otros son por rutina y una bonita mansedumbre. El personal de la consulta del dentista actuó como si mi decisión de evitar la anestesia fuera un tipo de heroísmo.

El porqué de mi historia es que debes entender que el umbral de dolor de un hombre debe estar siempre tan alto como pueda. Tu umbral está en el punto en que levantas las manos y dices, “¡Basta!” o cuando pides calmantes o anestesia. Y estoy hablando tanto del dolor físico como del mental.

Debes estar dispuesto a mantenerte bajo una gran cantidad de dolor psicológico y emocional cuanto puedas. Uno de los papeles del genero macho que tenemos que aguantar es que los hombres debemos ser mucho más resistentes en términos de resistencia emocional. Debemos estar preparados para soportar no solo nuestros momentos bajos de humor, sino los de otras personas en nuestra vida también. Una mujer busca su hombre para que le provea de apoyo y **fuerza**.

Fuerza Emocional del Macho

Hay muchos terapeutas del “sentirse bien” en las librerías ahí fuera que quieren que tú creas que puedes y debes adoptar el lado femenino de tu personalidad. “Demuestra tus sentimientos,” dicen. “Háblales a ellas de cómo te sientes”.

Hay lugar para que nosotros experimentemos nuestros sentimientos, y no debemos luchar por suprimirlos. Si la presión llega a ser demasiada, hasta la más fuerte botella se romperá. De cualquier modo, está en tus manos controlar tu propia válvula de escape para que esto no suceda.

No caigas en la propaganda que dice que los hombres pueden en la actualidad dejar los comportamientos que les han mantenido vivos durante siglos. Necesitan recordarles que las cosas que hemos estado haciendo durante siglos que atraen a las mujeres, no han quedado obsoletas solo por los cambios en la sociedad a favor de la igualdad femenina.

Artículo V.

Artículo VI. 166

Las mujeres no cambiaron repentinamente su necesitado instinto de un verdadero hombre a un chico “gatito” en los últimos treinta años pasados.

Sin embargo, esto no significa que los hombres no puedan *adaptarse*. La razón por la cual los dinosaurios se extinguieron era porque no podían adaptarse a los cambios de su ambiente. Los hombres ahora deben adaptarse a ser más inteligentes y listos.

Las mujeres están más elegantes que nunca, y los hombres tienen que afilar su ingenio.

Algunas conductas masculinas tendrán que cambiar. Por ejemplo, es poco aceptable hacer bromas sexuales en el trabajo, o demostrar aprecio a una secretaria con una generosa palmada en las nalgas. Tú tienes que observar nuevos estándares en el trabajo, así como en situaciones sociales.

Sólo tienes que ser lo bastante confidente para reconocer a una mujer que responde realmente a lo que ella dice que desea. Déle lo que ella realmente necesita – Un Macho Alfa.

Sección 6.01 Valor Percibido

Si hay una cosa que en última instancia determinará tu éxito con las mujeres, es capear lejos del cliché que generalmente oyes de ti mismo, esto es la "autoconfianza".

Yo normalmente le diría a un novato en el juego que todo se basa en la confianza, pero ahora que buscas *respuestas avanzadas*, tengo que enseñarte un poco más sobre esta verdad que has oído

Tú tienes confianza en ti mismo cuando tienes un sentido firmemente desarrollado de tu propio valor.

Al final, las mujeres observan tu comportamiento, escuchan tus palabras, y hacen las decisiones subconscientes y pre-conscientes acerca de cómo se sienten contigo y se basan en esa evidencia.

Profundamente, en la parte más oscura de su mente, ella está evaluando tu **valor**, y eso será el determinante primario de cómo está atraída hacia ti.

Llamo a esto *Valor Percibido*, o **PV** (Perceived Value). Y funciona así: digamos que Dan camina por la calle, y alguien se acerca a él con un diamante sin daños y de diez quilates. El tipo le dice a Dan que el le venderá el diamante por todo el dinero que él tiene en su cartera, O le venderá una bolsa de comida con alimento y agua que él lleva

Artículo VII. 167

por la misma cantidad de dinero. Dan primero se preguntaría si este vendedor está loco, pero a él le parece interesante. Ambos caminan a un tasador de diamantes que le dice a Dan que el diamante es genuino, de el corte y la calidad más alta. Incluso el vendedor le dice que su valor es de millones de dólares, como es así.

Dan saca su cartera y entrega alegre al vendedor los \$20 que él tenía en su cartera y él camina lejos con su hallazgo. Él es un hombre rico, y no le costó casi nada.

Ahora cambiemos las circunstancias un poco.

Dan se desampara en el desierto, a cientos de millas de cualquier aldea o establecimiento. Él ha estado sin alimento ni agua por varios días, y sabe que su tiempo se acaba.

El mismo tipo aparece y le hace la misma oferta loca. El le venderá a Dan ese diamante por todo el dinero que él tiene en su cartera, O le venderá la bolsa de comida con alimento y agua que él lleva por la misma cantidad.

Sabiendo que el alimento y el agua harán la diferencia entre la vida y la muerte, Dan entrega gustosamente el dinero de su cartera para la bolsa de comida, aunque él se siente un poco triste de que no haya podido elegir el diamante, en este momento el alimento y agua salvarán su vida.

Te pregunto, ¿cuál es más valioso para ti, el diamante o la bolsa de comida? Obviamente, dirías que Depende. Al Dan hambriento, el alimento y el agua eran valiosos - de hecho *inapreciable*. Y al Dan que paseaba por la calle, el diamante era lo valioso.

Esto es conocido como *valor percibido*. Nuestro concepto de lo que algo vale es una experiencia individual. Es susceptible a circunstancias, así como a las necesidades particulares.

Con las mujeres, sin embargo, son las conductas las que comunican este *valor percibido*. Por ejemplo, qué crees que es percibido como más valioso para una mujer:

* un hombre que nunca la mira fijamente, tartamudea, y no tiene sentido del humor

* un hombre que habla con un aire de seguridad y de equilibrio, y hace reír a todos a su alrededor

(a) 168

¿No necesitas pensarlo verdad? El segundo tipo tiene obviamente más valor para una mujer. Qué tal esto:

* Un hombre que llama a una mujer cada día y le dice lo que siente y cuanto la ama

* Un hombre que raramente le llama, a menudo dejándola que se pregunte dónde está y lo que él piensa de ella es gracioso.

Es una cuestión con truco, pero creo que ya sabes como funciona esto. El segundo tipo es percibido como valioso para ella. Él es difícil, y es un desafío, hace que ella imagine que sale con otras mujeres. Mientras ella no quiere que lo haga, ella sabe que él es diez veces más valioso que el otro tipo del que no imagina nada malo y no es ningún desafío.

Tu trabajo, mi querido Hombre Alfa, es que siempre deberás irradiar el nivel más alto del Valor Percibido por una mujer, todo lo que digas o hagas se comunica por medio de un PV a una mujer. Y, como vas aumentando tu habilidad con las cosas de A. M. P. siendo más que un Alfa, te asombrarás a que las mujeres recojan esa transmisión de energía y respondan a ello, como polillas a la luz de un pórtico.

Hay acciones que aumentan PV, y éstos son factores PV positivos. Hay acciones con las que podrías disminuir su atracción, y por lo tanto tu PV caerá. A esto se le llama factores PV negativos. Algunas de tus acciones harán que un inmediato afecte tu PV con ella. Otros serán retardados. Algunos serán obvios; otros serán ocultos. Pero siempre debes estar centrado en el PV *positivo*, cada minuto. Cuanto más arriba lleves este valor percibido, ella te perdonará, en el momento en que puedas meter la pata y actuar como un zoquete.

Precaución: Algunas de las cosas que parecen tener un aspecto positivo pueden afectar a tu PV de corto plazo (como halagarla) hace realmente que afecte en el funcionamiento largo. Ella puede sonrojarse y agradecerle, pero no debes engañarte y, a la inversa, algunas de las cosas que no parecen afectar (por ejemplo resistir sus shit test) e incluso parece negativo, pero trabaja realmente a su favor sobre el funcionamiento largo.

Éste es una de los errores más grandes que comenten los novatos, al entender mal el último afectando así sus conductas.

Piensa en el **valor percibido** como si fuere una cuenta bancaria. Cuando vas a abrir tu cuenta de PV con Donna, una persona que conoce hace años, a veces comienzas con un pequeño saldo (si eres un hombre físicamente muy atractivo).

Otras veces puedes comenzar con absolutamente nada dentro de la cuenta. Tú deseas guardar los depósitos, el abordarla sube el valor **de tu PV** para arriba.

Lo gracioso sobre esta cuenta es que *¡tu no eres quien hace los depósitos!* es Ella, ella aumenta o disminuye la cuenta debido a **su** comportamiento. Tú haces algo correcto, ella aumenta \$10. Haces algo divertido, **ella** aumenta otros \$10. Haces algo necesitado e inseguro y ella saca \$15.

Como norma, recordar que los factores PV negativos sacan mucho más que los factores PV positivos depositan dentro.

¿Por qué pasa esto?

¿Alguna vez has hecho todo una fila de dominos?, es difícil mantenerlos alineados como queremos, pero si hacemos caer una ficha todo lo que nos ha costado trabajo y tiempo se caerá y tendremos que empezar de nuevo.

Es lo mismo con las Super Hot Babes, cuesta mucho trabajo conseguir tenerlas alineadas donde tú quieres, pero una acción descuidada puede arruinar todos aquellos dominos que colocó con mucho esfuerzo, dejándolo más lejos aun que cuando comenzó. Y es más que probable ella no acepte que los establezcas otra vez.

Usted tiene que trabajar en esto sin parecer que realmente lo hiciera. El **PV** que tienes hacia ella sólo puede ser aumentado al hacer las cosas correctas en el momento adecuado. Aumentas tu **PV** al tener contacto visual antes de abordarla, bajas tu **PV** cuando le lanzas halagos sobre que buenas tetas o culo tiene. Levantas **PV** si le dices a ella que tiene que contarle una historia graciosa si ella quiere tener la oportunidad de conseguir un beso al final de la noche. Bajas **PV** otra vez si tratas de conseguir el beso sin establecer el trabajo preliminar correcto.

Tu habilidad primaria en el cultivo **PV** debe solamente ser sintonizada en el momento y el ambiente correctos.

No uses una técnica solamente porque funcione diez veces antes. Tienes que prestar la atención al momento.

Artículo VIII. Modo De Vida Alfa

Un Hombre Alfa sabe satisfacer sus necesidades básicas. Sin parecer demasiado obligado, aquí están algunas cosas que normalmente son pensadas como "La Materia Hombre"

- Cerveza
- Fútbol, o cualquier deporte competitivo, agresivo
- Películas de acción, sobre todo "Braveheart", "The Matrix" y "El Padrino"
- Perros
- Porno / Cuadros de mujeres desnudas
- Música de Hard-Rock
- Pizza... y cerveza
- Películas de Kung-fu
- Tocadores de guitarra o tambores
- Cigarros
- Carreras de coches
- Levantamiento de pesas

Bien, algunos de ellos son un poco de un estereotipo, pero tú consigues el punto. Estos son cosas en las cuales la mayor parte de los hombres tienen interés. Ellos solamente son asociados a lo normal, a lo conocido.

Ahora, hay otro lado, el lado sensible o "de intelectual" de hombres "de edad nueva". Estos tipos gustan de cosas que típicamente les gusta a las mujeres, como:

- Música Clásica
- Artes
- Escribir poesía
- Gatos
- Ballet u Opera
- Horticultura
- Películas, como "Chocolat", "Amilie", " y Shakespeare enamorado. "

- Cocinar

- Yoga

Cuando yo era un niño, si a ti te interesaba cualquiera de esas cosas te etiquetaban como "penoso". No hay nada de malo en interesarse en alguna de esas cosas, mientras eso no sea *equilibración* hacia intereses femeninos. Me gustan estas cosas "sensibles", también, y cada día más hombres se abren a ellas en estos días. Sobre todo hombres cultos. Las mujeres hablan mucho del deseo de encontrar a los hombres que tienen " su lado femenino", está bien pero no te hagas demasiado femenino, todavía tienes que mantener las cosas intrínsecamente masculinas en tu vida, y no hacerte alejar demasiado del equilibrio.

Sección 8.01 Equilibrio Yin-Yang



Estoy seguro que la mayoría habréis visto este símbolo antes. Esto es el icono chino de Yin-Yang. Esto es una representación del equilibrio entre energías masculinas y femeninas en el mundo. Bajo *yang* son los principios del macho, el sol, la creación, el calor, la luz, el Cielo, el predominio...etc. Bajo *yin* son los principios de feminidad, la luna, la terminación, el frío, la oscuridad, formas materiales, sumisión...etc.

Necesitamos tanto completar el círculo, como también agregar elementos del otro lado en el mismo (mostrado por los puntos más pequeños).

El masculino y el femenino deben equilibrarse el uno al otro. Sin embargo, según los emperadores antiguos, Yang, la fuerza masculina, debería ser el más dominante para la armonía verdadera.

Aunque esto es probablemente una vieja opinión, pienso que es probablemente correcto en cuanto a una forma de vida. Sin embargo, creo que "dominante" en esta situación realmente quiere decir asertivo o activo. Los hombres son los líderes. El masculino es el *iniciador*.

(a) 172

Este símbolo también representa el equilibrio entre fuerzas en el universo. No tienes que creer en ningún hokum loco espiritual para seguir este principio. Esto es simplemente la creencia de que hay una fuerza de equilibrio para todo en el universo, Para cada verano, hay un invierno. Para cada luz, hay una oscuridad. Para cada fuego, hay agua. Nos han enseñado esto en todas partes de nuestras vidas en varias acciones.

Un Hombre Alfa tiene que mantener un nivel de equilibrio en su vida en lo que concierne a sus intereses. Si él es demasiado inclinado hacia el lado "masculino", él se arriesga a correr el peligro de ser muy bajo y de tener dos personalidades. Él no mantendrá a una mujer interesada o muy excitada. Por otro lado si el hombre se inclina más hacia el lado "femenino", él se arriesga a correr el gran peligro de ser wussy completo, o capaz para hacerse "un tipo agradable"

(Nota: El término "wussy" es una mezcla "Wimp" –enclenque- & "Pussy" –coño-)

La llave al cuidado de este equilibrio es que tú estés interesado en cada cosa femenina, que encuentres al menos dos cosas masculinas en las que **no estás interesado**. (Para cada mujer ahí, sugiero que ellas encuentren una cosa masculina para cada pareja de cosas femeninas de las que ellos disfrutan.)

No niegue las cosas "Conocidas" porque las desprecia como vulgares o primitivas. Esto es el lavado de cerebro social que los medios de comunicación han estado dándonos durante años. He visto tipos que comienzan a despreciar todas las cosas que los Hombres disfrutaban para tener un diferente pensamiento de una mujer y lo único que hacen es estar por debajo del camino de la acción de hacerse Tipos asexuados Agradables.

Yo también hice lo mismo. Entré en el mundo de budistas y las enseñanzas Taoistas que tuvieron mucho sentido, pero descuidé el hecho que esta filosofía es lo *ideal*, pero no es la que se usa *mayormente* en nuestras vidas. Me encontré despreciando a aquellos tipos que daban un apodo malo a otros hombres por ser idiotas y maltratar a las mujeres

Dejé de lado todas las cosas que disfruté haciendo, como ver un buen partido de fútbol o algo que las mujeres generalmente encontraban como ser típicamente "el hombre". Traté de disociarme de todo aquellos "hombres malos" También pensé que si yo hacía todas las cosas de mujer, estaría expuesto a que ellos me reconocerían como un hombre superior. Lo que yo no sabía era que las mujeres no son realmente capaces de poner en palabras que es lo que *realmente* los conecta a los hombres. Las mujeres tienen una necesidad de quejarse de los hombres. No es malo en absoluto. Es absolutamente necesario.

Las mujeres responden más fácilmente a la parte animal del hombre. Incluso las polluelas más intelectuales, sofisticadas, simpáticas realmente responden al comportamiento "hombres son hombres". El hecho de rascarte-tus-bolas o el encendido de tus pedos con un mechero, muestra que tienes una carga sexual fuerte, y no tienes miedo de comunicarlo.

Entonces cuide su viaje por el camino de vida y descubra su capacidad de crecer. Mientras hay muchas oportunidades de abrazarse a las partes femeninas y flexibles de la cultura, ten la seguridad de que tienes una base de acciones en aquellas cosas que le hacen un Hombre Alfa. Es fácil ser embaucado en el camino.

SOCIALIZACION ALFA

Un Hombre Alfa entiende que un fuerte y abierto círculo social es necesario para desarrollarse y avanzar en el mundo. Una buena red de amigos y socios es el signo más claro de un Modo Alfa de vivir sano.

Asegúrate que no estás solamente en una caza de amigos para terminar como el Sr. Perfecto. Tu socialización en la vida es importante, cuando abandonas tu vida social, entonces producirás un desequilibrio.

Esto no es más que un perjuicio para ti a largo plazo.

No cometas el error de descuidar las amistades, especialmente cuando realmente te encuentras en una relación con una mujer. Muy a menudo los hombres se enfocan demasiado en demostrar lo que ellos son hacia una mujer sin mantener lazos sanos con sus amigos. Sobre todo con sus amigos del mismo sexo. Algunos motivos por los que querrás mantener tus amistades y la red social activa:

- 1) Encontrarás mucho más sentido equilibrado del “yo” si tienes amigos activos. Tu amor propio se quedará más alto.
- 2) Es más fácil impedir una obsesión hacia una sola mujer cuando tienes distracciones sanas para mantenerte ocupado. Otra vez, equilibrio
- 3) Mantendrás a más mujeres interesadas por más tiempo. Ella quiere a un hombre que tenga su propia vida y círculo de amigos.
- 4) Encontrará a más mujeres en general cuando tu red social es grande.
- 5) Tus amigos pueden darte la perspectiva que los otros no pueden. Nuestros amigos tienden a vernos como realmente somos, y sus opiniones no tienen precio.
- 6) Cuando todo anda mal, querrás que la gente te aconsejen y apoyen.
- 7) Te mantendrás vivo más tiempo. Varios estudios han demostrado que los que tienen muy pocos amigos tienen una vida útil más corta que aquellos con un círculo sano de amigos.

Lo normalmente moral en estos casos es que cuando tú encuentres ese “alguien especial” no hagas tanto caso a tus amigos, pero este es el peor momento para abandonarlos. Pienso que todos nos familiarizamos con el tipo que tiende a saltar de cabeza en sus relaciones sin hacer caso de todos sus amigos. De repente él no está disponible para nada. Meses más tarde, cuando él es "sobre dosificado" sobre sus amores, y aquellos se rompen, él está solo otra vez y sin saber por donde ir. Y luego él se pregunta donde se fueron todos sus amigos

Recuerde, tu familia está allí para apoyarlos por que *para* eso es la familia.

Pero tus amigos están allí por una aceptación sincera, y esto es inestimable, sobre todo para un Hombre Alfa.

Funcionamiento en red

Una red de contactos te ayuda de muchas maneras:

- El 80 % de empleos, como se estima, ha sido llenado por amigos conocidos. El cuidado de una amplia gama de contactos de negocio ayudará a tu vida profesional.
- Una buena parte de las mujeres que encuentres será por tus amigos y amigos-de-amigos. Mantén un círculo bueno de conocidos femeninos.
- Para mantener una gama buena de actividades sociales en tu vida deberías tener un grupo diverso de amigos. Te invitarán a más lugares, más acontecimientos, más todo.
- Verás que una red grande social también te ayudara en tus intereses personales. El otro día un amigo mío me llamó para decirme que en la televisión estaban dando un especial sobre los Monjes Shaolin, sabiendo que yo tenía un gran interés a las artes marciales. Tendrá gente que te llamen para decirte sobre ventas especiales y otras cosas que podrían interesarte. Todo porque mantienes a tus amigos y son una parte de tu vida.

Sección 8.02 Acostúmbrate a Decir Las Cosas Que Piensas

Algunos tipos llegan a la situación en sus vidas que su odio hacia el juego se desborda en su vida social con las mujeres. Ellos comienzan realmente a odiar toda "la hipocresía" y el papel que juega en la vida. Hasta cierto punto esto está bien. Es mejor ser "verdadero" que un falso que solamente dice lo que él piensa para hacer feliz a todo el mundo

Pero hay una habilidad social que requiere un poco de flexibilidad en tus estándares. Un gran dilema a la vez que tendrás que decir cosas que podrían no ser verdad. Desde "Oh, ese vestido luce genial en ti," hasta "No, tu eres mucho mas linda que lo que ella es," o "No, aquéllos pantalones no te hacen ver gorda."

Alguna vez viste la película "Mentiroso Mentiroso" con Jim Carrey? Aprendiste que una cierta cantidad de mentira es necesaria para que la vida funcione. Si dijéramos a todos lo que realmente pensamos en cada situación, sería difícil tener cualquier amigo.

No puedes siempre decirle a una mujer que su cabello luce ridículo, aun si realmente luciera así. Solo la calificarías como un amigo, y ella se sentirá mal al respecto. (No es tu labor mejorar su gusto, de todas formas.) Éstos tipos de mentiras son una forma de lubricante social, ayudándonos a todos a llevarnos un poco mejor. Algunas personas ven esto como una forma de hipocresía o grietas en el carácter, cuando de hecho actualmente es una cosa buena para ser capaz de mantener a nuestros amigos felices con unas pocas y bien colocadas “pequeñas mentiras piadosas.”

Éste es una de esas áreas dónde sólo la mucha experiencia te dirá cuando esta bien decir una verdad o una mentira. Piensa quiénes serian más beneficiados en decir una verdad o una mentira. Si no representa mucha diferencia para ti, di algo que los ayude. Podría no siempre gustarte lo que haces, pero hacerlo ayudara a tu vida social y amorosa inmensamente.

La honestidad no es siempre la mejor política en cuestión de interacción humana.

El pensamiento de un Alfa

Vas a tener que hacer algunos serios cambios en tu manera de pensar, mi amigo. Los hombres Alfa ejercitan su mente muy diferente que el resto de los tontos que están allí afuera temerosos de su propia sombra.

Tu pensamiento es lo que te diferencia del resto del mundo. Necesitas ejercitar una actitud y manera de pensar diferente. Al final, como Earl Nigtingale dijo una vez:

Durante todo el día, tú eres lo que tú piensas.

Y una importante aclaración:

Durante todo el día, tú eres lo que sientes emocionalmente.

Si te concentras en cosas negativas, serás una persona negativa. Si piensas en evitar el contacto con una mujer o en el rechazo, eres una persona tímida y temerosa. Tus emisiones emocionales serán las que te definirán.

Si estas emocionalmente concentrado en una mujer, vas a estar basando todas tus decisiones en ella. Si no tienes una mujer, pero quieres una mujer desesperadamente, estarás enfocando todos tus pensamientos en ella, Estarás desesperado.

Tus emociones forman la energía detrás de tus deseos actuales. Discutiremos tus emociones por un momento.

En esta sección, repasaremos los modelos de pensamiento de un Hombre Alfa y como el ejercita el tipo de pensamiento que activamente toma propiedad de su mundo, convirtiéndolos en lo que el desea. No viviendo los sueños de alguien más.

Lenguaje Cerebral

Tu mente tiene un mecanismo específico para esto. Si tú aprendes los secretos que te voy a enseñar, puedes superar CUALQUIER limitación que hayas impuesto en ti mismo.

Uno de los fundamentos más importantes sobre tu pensamiento que aprenderás es la teoría de refuerzo cíclico. En el mundo de tus pensamientos y acciones, se da bastante la situación de “¿cual fue primero, el huevo o la gallina?” estoy seguro que estás familiarizado con este dilema:

¿Si la gallina fue primera, de dónde vino el huevo? ¿Si el huevo fue primero, de dónde vino la gallina que puso el huevo?

Cuando esto va al idioma de tu mente y pensamientos, esta situación es la misma. ¿Si tienes una auto confianza en tus pensamientos, de dónde vinieron ellos? ¿Éxito con las mujeres? ¿Refuerzo positivo de otros? O si consigues éxito real con mujeres externamente, ¿de dónde conseguiste la confianza mental para conseguir ese éxito?

¿Qué vino primero, la confianza, o la realidad que te dio esta confianza?

Tienes que estar deseoso de salir de tus modelos de pensamiento antiguos y asumir nuevos modelos de pensamiento. Ahora, antes de que empiece a parecerme al seminarista Anthony Robbins, asegúrenos que entendemos cada una de los siguientes hechos...

- 1) **Cambiar es duro.** Seré la primera persona en admitirlo. Pero una vez que entiendas que es duro, Solo habrás aceptado la carga del esfuerzo. Si te esfuerzas, puedes cambiar *cualquier* hábito o creencia limitada que tengas. Todos quienes sinceramente trabajan en cambiarse a si mismos para mejor pueden hacerlo con persistencia.
- 2) **Algunos días son más duros que otros, y tendrás que realmente esforzarte** esos días. Todos nosotros tenemos nuestros días buenos y nuestros días malos, y tenemos que probarnos a nosotros mismos que controlando nuestros pensamientos los malos humores pasarán, y habrán días buenos de aquí a adelante, también. De nuevo, acéptalo.
- 3) **Cambiar toma tiempo.** No hago caso a lo que todos los autodenominados gurus dicen por ahí (y hay muchos de ellos en el campo de la seducción, también.) No esperes cambiar drásticamente en una noche. El cambio no funciona de esa manera. Pero si **puedes** cambiar un poco cada día, y después de un tiempo, podrás sumar estos cambios en un todo. Pequeños cambios, hechos de forma concisa, se unirán. Sólo tu fuerza de voluntad determinará esto.

Tus redes neuronales están bien desarrolladas cuando llegas a los 18 años (algunos expertos dicen que la personalidad se fija cuando tienes 4 o 5 años.) Entonces vas a tener que aprender como dejar de intensificar aquellas locas rutinas en tu pensamiento.

Puedes entrenar tu cerebro para pensar de nuevas formas. Simplemente basta la **repetición**. Tomara 21 días en establecer un nuevo habito, y habrás reforzado ese habito día tras día. Solamente recuerda esta formula:

21 días = Cambio.

Revisa tus reglas

El Hombre del Alfa debe controlar su pensamiento, como lo hemos mencionado. Ahora necesitas saber la única idea que cambiará tu pensamiento por completo-si tú lo permites.

Nosotros desarrollamos un modelo de reglas en la vida que origina nuestros sistemas de creencias. Si tú modificas lo que crees, consecuentemente tu conducta cambiara. Esto es tan obvio que es casi demasiado fácil pasarlo por alto.

Piense en esto: ¿Si crees que los aviones son inseguros, tendrías ganas de volar?
No.

¿Si crees que eres un terrible jugador de casino, vas a hacer una carnicería en la mesa del juego de dados?

No.

¿Si crees que las mujeres no confían en ti o que realmente no se sienten atraídas a ti, crees que vas a tener éxito con ellas?

No.

Te hago estas preguntas no por ser impertinente, lo hago para imprimir en ti la idea que solo serás exitoso en la vida en el grado que tus creencias lo permitan. No puedes ser millonario si no crees que eres capaz de ello. No puedes escribir una gran canción si crees que no puedes.

Todo empieza con las **creencias.**

Ahora nosotros desarrollamos esas creencias observando el mundo alrededor nuestro. La mayoría de tus creencias se grabaron en tu cerebro a una edad temprana. Cuando ya lo mencioné antes, los expertos, están de acuerdo que tu personalidad esta casi completamente formada a los **4 o 5 años de edad.**

No hay mucho que hacer al respecto, pero aun puedes modificar las creencias que tú creaste.

Volvamos a la manera de como aprendiste tus creencias.

Aprendiste observando alrededor tuyo, representando lo que interpretabas. Entonces usaste la experiencia obtenida para dar validez a tus creencias o para alterarlas. Tus creencias se grabaron en tu mente mediante el refuerzo constante.

Cuando estabas aprendiendo a lanzar una piedra y que esta rebotase sobre el agua de un estanque, recogías una piedra redonda y la lanzabas. Plumpf. Ningún salto. Entonces recogías una piedra diferente, y la lanzabas inclinándola un poco mas, imitando la manera en que tus amigos lo hacían. Plip-plumpf. Conseguiste un salto. Entonces cogiste una piedra plana. Plip-plip-plip-plip-plip-plumpf. ¡Ajá! Funciono aun mejor. Y comenzaste a creer que las rocas redondas no sirven para hacerlas rebotar, son las planas las que si sirven.

Y entonces aprendiste. Experimentas, cambias el modo de experimentar, y sigues experimentando de nuevo. Hasta que obtengas el resultado que desees.

El problema aparece cuando formamos nuestras creencias sin nunca haber hecho alguna cosa para validarlas. A menudo formamos estas creencias sin comprender el porque creemos en ellas. Y nunca las cuestionamos. (La doctrina religiosa entra en esta categoría.)

Algunas de las creencias que no cuestionamos son las cosas que nuestros padres nos dijeron de niños.

- “No le hagas caso a esas personas. Son una mala influencia.”
- “No cuestiones a tus maestros.”
- “Siempre debe respetar a tus mayores.”
- “Los hombres no deben llorar.”
- “Las personas ricas son estafadoras.”

Y esas creencias se vuelven parte de nosotros, sin nunca cuestionarlas o evaluar si eran ciertas o no.

La mejor analogía que tengo para esto es: Si nunca antes montaste una bicicleta, tendrás dudas de que puedes hacerlo, inicialmente. ¿Pero que te hace pensar que *tu* puedes montar una bicicleta? Lo que te hace pensar esto es que ves gente montando bicicletas **todo el tiempo**. Niños por todas partes montan, hacen acrobacias y toda clase de cosas locas. Si ellos pueden hacerlo, tú piensas, entonces yo puedo.

¿Ahora, realmente, que tipo de prueba necesitas realmente para creer que podrías montar una bicicleta, o hacer algo nuevo que aun no hayas hecho?

RESPUESTA: Solo tendrías que ver una única persona haciendo algo para saber que podría hacerse... (E inclusive, tú podrías ser la *primera* persona en hacerlo.)

La verdadera característica de un Hombre Alfa es cuando él cree en una meta que nadie haya hecho antes. Ésa es la última demostración de su poder y creencia.

Estoy seguro que todos estamos familiarizados con Roger Bannister, el primer hombre en correr una milla-en-cuatro-minutos. Por años se dijo que eso era imposible, que el cuerpo humano no era apenas capaz de ese tipo de rendimiento. El 6 de mayo de 1954, él corrió la milla en simplemente 3:59.4. Entonces, durante el año siguiente a este record, **docenas** de personas repentinamente rompieron la misma barrera de cuatro-minutos.

¿Por que todas las personas rompieron la barrera tan pronto después de el? Porque ellos vieron que esto era *posible*. Ellos rompieron la barrera psicológica de la milla en cuatro-minutos. Ellos sólo necesitaron ver a **un** hombre hacerlo para creer que se podía hacer.

(A propósito, las condiciones no eran ideales aquel día del record de Roger. Había vientos cruzados corriendo a 25 MPH, y él casi canceló la prueba. Evidencia irrefutable que el único obstáculo a tu éxito está en tu cabeza. Él no tenía ninguna prueba que podía hacerlo, pero él todavía lo creía.)

¿Entonces cómo coges una bicicleta y la montas? ¿Como romperás tu propia barrera de la milla-en-cuatro-minutos?

Aquí esta la única creencia que quiero que endientas de aquí hacia a adelante, no solo aprendas estos principios, aplícalos en tu vida diaria:

Para que algo se pueda lograr, tu solo necesitas saber que alguna otra persona lo hizo para que sepas que puede hacerse.

Además-si tu crees lo suficiente en ti mismo, no tendrás que ver a nadie hacerlo.

Tú siempre puedes ser el primero.

Claro, ser el primero no necesita ser doloroso o agónico. La mayoría de los grandes logros en la vida sólo requieren que perseveres bastante para logra tu meta. Hay muchas mas cosas que los hombres lograrán. ¿Por qué no ser uno de ellos?

Los fracasos prematuros en la vida son limitaciones aprendidas - no verdaderas limitaciones.

Un elefante, cuando joven, es atado con un pedazo de soga para impedir que escape. Después de esforzarse durante algún tiempo en escapar, el elefante aprende pronto que no puede liberarse. Pero incluso años después, cuando el elefante ha

alcanzado un gran tamaño, aun así no luchará contra la misma soga delgada, inclusive si pudiera arrancarla tan fácilmente con un tirón.

El aprendido tan bien su limitación que ya no lo intenta.

Tira de tu soga, Hombre Alfa. Apuesto que no te esta apresando como si lo esta tu mente.

EJERCICIO DEL ALFA:

De nuevo, saca tu pluma y papel. Esta nueva lista que quiero que crees es una lista de todas las cosas acerca tuyo que tu crees se volverán realidad.

- “No puedo hablar ruso.”
- “No soy atractivo a las mujeres.”
- “No soy lo suficientemente inteligente como para conseguir ese empleo.”
- “No puedo volverme un millonario.”
- “No puedo dormir con chicas sexys.”

Es hora para corregirlo. Al lado de cada uno, haz una lista de las razones por las que crees que se volverán realidad, y entonces lee esas razones una y otra vez hasta que parezca que alguien mas los escribió por ti. Y empieza a dudar de esas razones.

Ahora reescribe las mismas creencias de una manera opuesta, y da una razón para ellas.

- “Puedo hablar ruso. Tomara algún tiempo y guía para aprender, pero puede hacerse. Si millones de rusos pueden hacerlo, entonces también yo. Es solo que no será muy natural al principio.”
- “Puedo volverme millonario. Necesitare aprender que es lo que ellos hacen para volverse ricos para que me pueda ayudar a hacerlo. Tengo que leer tanto como pueda acerca del asunto y aprender todo acerca de cómo funciona el dinero.”

Donde hay un puedo, hay una manera.

Conserva tu carácter, pero deshazte de esas creencias que no sirven o que te mantienen atado.

Preparación

El primer paso para superar cualquier limitación en tu mente es **prepararte**. La preparación te dará la mejor oportunidad de ganar. Estos Ejercicios Alfa que te doy, significan lo que simplemente debes hacer.

Permíteme preguntarte, cuando fue la última vez que hiciste lo siguiente:

Después de esfuerzos infructuosos con mujeres, te sentaste en casa con una pluma y papel y escribiste lo que estabas haciendo y como lo estabas haciendo. **Escribiste** las cosas que ella dijo que te tenían con la lengua atada y sin preparación. Entonces planeaste algunas respuestas planeadas para que puedas responder acertadamente la próxima vez. Haces esto **cada** vez que sales, mejorando tus técnicas y preparándote.

¿Probablemente no demasiado a menudo, no es así?

Probablemente no tienes problemas imaginando las cosas para decir **después** de esas situaciones, pero también apuesto a que no haz tomado un poco de tiempo para anotar esas ideas inteligentes y practicarlas la próxima vez que te encuentras en esas situaciones.

El éxito de la seducción requiere un poco de trabajo, amigos, No hay ninguna cosa tal como el éxito fácil, no importa lo que algunos artistas de la seducción te hagan creer. La buena noticia es, sin embargo, que el “trabajo” no es muy difícil. De hecho, es bien divertido.

La preparación anula la mayoría de las situaciones a temer.

El 95% de los fracasos en temas de seducción se deben a que el tipo se enfrento a una situación para la cual no estaba preparado – y entonces no pudo hacer nada porque estaba sin municiones y perdió.

¿A cuántos ciervos puedes hacer caer con un arma vacía?

Ahora, **imagina** la situación que quieras y entonces prepárate un poco para la próxima noche que estés con mujeres. Siéntate y tomate tu tiempo en preparar un poco de material para usar. Siéntete libre de proponer algunos temas de conversación, así como algunas líneas cómicas/divertidas para usarlas con ella.

Trázate la meta personal de memorizar tres (3) cada vez que salgas, y úsalas. En diez días tendrás 30 (TREINTA) cartuchos de municiones que no tenías antes.

¿Suenan como un trabajo difícil?

No lo es.

Y no es ni de cerca el dolor que se siente ser dejado de lado cada noche cuando vas a los clubes. ¿Cual prefieres?

Escucho tipos quejándose todo el tiempo que no tienen *nada* que decir a las mujeres. Ellos apenas se quedan callados. Eso esta mal. El problema es que no te has sentado de antemano y pensado en unas pocas cosas que decir para estar preparado para cuando las necesites.

Todo éxito en este mundo esta precedido por la **preparación**.

Tienes que estar listo para las situaciones que la vida enviara a tu **encuentro**. Esto toma planificación y previsión – y solo un poco, un poquito, un pedacito de... (Hombre, ¿necesito decirlo de nuevo?)

Esfuerzo.

Se que esto asustara a muchos tipos, pero las mujeres no se reunirán contigo simplemente sin que hagas un poco de esfuerzo. Y este esfuerzo particular es el trabajo mas duro para algunas personas. Se llama pensar. Esto es lo que separa en la vida a los ganadores de todos los demás.

(Seguramente, hay otros “artistas de la seducción” que te dicen que si susurras nueve palabras mágicas en el oído de las mujeres, ellas van a saltar fuera de sus bragas para ti, pero se que ustedes hombres son lo suficiente inteligentes para oler esa porquería hasta una milla de distancia. Citas y seducción requieren un poco de esfuerzo, pero esta es la mejor parte, si me lo preguntan. Diviértete, porque una vez que hayas aprendido como comportarte y empieces a tener todo el sexo que quieras, desearas algún desafío nuevo.)

Los Hombres Alfa se preparan para el éxito.

Probablemente ya sabes lo fácil que es mantenerse caminando detrás de una mujer que forzarte a ti mismo a detenerte y tomar el riesgo de hablar con ella. Esta es la situación que debes revertir, si quieres tener un éxito duradero en tu vida con las mujeres.

Debes sentirte mas motivado a detenerte y hablar con una mujer que sentir que es mejor seguir caminando y no quebrar ese habito destructivo.

EJERCICIO DEL ALFA:

Siéntate y piensa en las situaciones en que usualmente encuentras a una mujer, o planeas hacerlo. Piensa en dos cosas cómicas y divertidas para decir en cada circunstancia. Escríbelas. Memorízalas. Para darte excusas para no realizarlas. Y nunca más tendrás que gastar tu tiempo reprochándote el haber perdido una oportunidad de nuevo.

Expón **tres situaciones** ahora mismo en donde encuentras mujeres. Escribe abajo cada pregunta y respuesta que puedas pensar para que tengas un plan de acción para cuando sucedan en realidad. Repasa las situaciones, y entonces modifícalas basándote en aplicarlas a tu vida como es en realidad.

Cuando hayas superado esas tres situaciones, añade más. Eventualmente tendrás una lista completa de conocimientos de ese tema, y ninguna mujer te intimidara.

Librate del miedo

“No debo temer.

El miedo es el asesino de la mente.

El miedo es la muerte-lenta que trae la aniquilación total.

Enfrentaré mis miedos.

Permitiré al miedo pasar por encima de mí y a través de mí.

Y cuando se haya ido volveré mi ojo interior y veré su huella.

Donde el miedo haya ido no habrá nada.

Sólo yo permaneceré.”

---Frank Herbert, Dune - *Bene Gesserit Litany Against Fear*

Paginas 186 -195

Me gusta esta cita del libro Dune. Esto ilustra como uno puede tomar una emoción irracional, por ejemplo el Miedo (que vendría a ser el mayor obstáculo para un Hombre Alfa), y enmarcarlo de nuevo de tal modo que uno pueda sobrellevarlo tranquilamente. El miedo generalmente es descrito por las personas de diferente manera. Sin embargo hay una cosa que usted siempre debe recordar: El miedo sólo existe en su mente.

El miedo no tiene absolutamente ninguna presencia tangible en el mundo real. El miedo no es nada más que una respuesta emocional a nuestro deseo natural de evitar la incomodidad. El miedo es simplemente una respuesta a un resultado imaginado. Muchas personas se acostumbran a que el miedo dirija sus vidas, y de esta manera evaden las cosas que no quieren afrontar. De esta manera el miedo se convierte en nuestra propia cárcel. Entonces dejamos de reconocer el miedo y comenzamos a conseguir excusas para no hacer aquello a lo que tememos.

"No quiero dejar este trabajo. Gano buen dinero, y pienso que nunca podría ganar esa cantidad yo solo. " Miedo al cambio. Miedo al fracaso. Miedo al dolor.

"No puedo tocar la guitarra. Mis dedos son demasiado cortos y gruesos." Miedo al fracaso. Miedo al esfuerzo. Miedo al dolor.

"ella no es mi tipo. Tiene un tatuaje, y eso significa que es una muchacha hippie." Miedo al rechazo. Miedo al fracaso. Miedo al dolor.

"No puedo hablar en público. Es que no tengo nada interesante que decir." Miedo al fracaso. Miedo a la vergüenza. Miedo al dolor.

¿Si uno vive en un mundo donde tarde o temprano va a morir por que diablos tendría que temerle a esta clase de tonterías?

Página 187

¿Es posible que exista algo peor?

El miedo sirve para alcanzar muchos objetivos. Ante todo, el miedo le indica que usted se esta aventurando en el reino de lo desconocido. También le dice que usted está sobre sus "limitaciones asumidas", y esto es una oportunidad para crecer.

Aquí está como usar el Miedo a su favor:

El miedo es realmente energía disfrazada. El miedo nos provee de una sacudida de energía natural la cual no deberíamos dejar pasar (que es cuando uno evita una situación que teme), mas bien tenemos que agarrarla como si montáramos un tigre salvaje.

¿Siente usted la sacudida en su cerebro? ¿Aquel flujo de energía que acompaña aquel miedo? Este es el Tigre.

Recuerde, el miedo es una sensación natural en el ser humano. La diferencia es que los Hombres Alfa lo usan a su favor para empujarse hacia adelante.

Los primeros Hombres Alfa que cazaban animales feroces sabían que había una gran posibilidad de morir en el proceso de buscar el sustento.

Pero también sabían que si ellos no lo intentaban tarde o temprano morirían de hambre. Después de que ellos aprendieron a cazar, salieron de sus cuevas y usaron su miedo como si se tratase de una droga. Y mientras más salían a cazar, más aprendieron que el miedo estaría allí siempre, pero esto no los pararía; más bien les ayudaría (siempre y cuando lo usaran de la manera correcta)

El error más grande que cometemos con nuestro miedo consiste en que por lo general no actuamos hasta que nos fuerzan a hacerlo. Y en aquel momento estamos tan separados de nuestras acciones que es muy poco probable que podamos relajarnos para hacer del miedo una fuente de éxito. La verdad es que cada persona hace lo que quiere hacer. Incluso si puede evitar el castigo.

Si usted conduce al límite de velocidad, es porque usted quiere obedecer la autoridad, no es porque la señal lo dice o por el policía. La única cosa que le detiene de ir más rápido es la plantilla del acelerador.

Si usted odia su trabajo, pero sigue yendo a trabajar día tras día, es porque usted quiere seguir haciéndolo. Incluso si es porque usted piensa que es la única manera de mantener a su familia.

Hay muchas más opciones aquí de las que pensamos. Esto es por lo general el miedo que nos ciega. Asumimos que si una opción parece dolorosa, es mejor quedarnos en nuestra zona de confort.

pag 188

Sobre esto quizás usted llegue a pensar, "no esta mal entonces ser como soy ¡!". Y su camino de racionalización comienza.

Tome su miedo y úselo. Recuerde, para algo está allí.

La próxima vez que usted esté en una situación donde el miedo lo contenga, párese y reconsidere la situación. ¿Si lo que me esta pasando es menos grave que la muerte, por que debería estar asustado?

Si usted esta paseando tarde en la noche por un sitio peligroso, no hay ninguna razón porque temer. En el caso anterior el miedo le dice que usted esta tomando un riesgo innecesario, y que quizás deba reconsiderarlo mejor.

Por otra parte, si es algo que no le plantea un daño físico serio, usted tiene que entender que el miedo solamente le esta diciendo que usted esta en una situación de la que quizás no se encuentra preparado. Y el único modo de manejarlo es ignorar al miedo y hacerlo de todos modos.

¿Tiene usted miedo de dirigirse a una mujer?

Esto es lo que el Tipo Beta piensa:

"Ella es linda, y realmente me gustaría conocerla. ¿Pero qué tal si ella no quiere conocerme?, ¿o peor quizás no esta interesada en mí? ¿Qué tal si ella tiene novio?, ¡es difícil que le de su numero de teléfono a un extraño! "

En cambio El Hombre Alfa piensa:

"Ella es linda y realmente me gustaría conocerla. Cuando me dirija a ella se dará cuenta de lo buen tipo que soy. Si ella realmente no quiere conocerme, va a perder una gran oportunidad. Y si ella no está interesada, sabré que ella no es lo que yo buscaba. ¿Si no lo intento, nunca la conoceré tampoco. Que puedo perder si acaso un par de minutos?, Aquí voy. "

En realidad, el Hombre Alfa siente un corrientazo de miedo, pero él lo usa para cargarse de energía. Esto convierte el miedo en entusiasmo.

Si él no deja de considerar "las desgracias" posibles de sus acciones, él sabe que entraría en un estado de parálisis que no lo dejara actuar. Antes de que cualquier pensamiento negativo pueda bloquearlo, él da un paso al frente.

Mientras más rápido usted actúe en estas situaciones, mejor.

"No debo temer. El miedo es el asesino de mente. El miedo es la muerte que trae la destrucción total. Afrontaré mi miedo. Le permitiré pasar sobre mí y por mí. Y cuando este se haya ido virare mi cabeza para ver su camino. Por donde el miedo haya pasado no quedara nada de el. Sólo yo permanezco. "

La Inteligencia Emocional

Tu tienes que aprender el lenguaje de la hembra – (Emociones). Las mujeres experimentan la vida por emociones de la misma manera que un hombre experimenta la vida por la lógica y las reglas. Si tú no aprendes como funcionan tus propias emociones, mucho menos sabrás como funcionan las de una mujer, y esto es una desventaja significativa en la vida.

Estudios científicos han comprobado que el indicador más importante de éxito en la vida es la capacidad que tiene una persona de leer, interpretar, y manejar los estados emocionales de la gente. De hecho no son sus títulos ni su coeficiente intelectual ni nada de esto lo que determina su éxito en la vida, de hecho nada de esto tiene importancia al lado de su capacidad de manejar las emociones de otros.

A veces llaman "E. Q." a la inteligencia emocional. Repasaremos una parte bastante básica aquí, pero ten en cuenta que tu deberías conseguir algunos libros sobre este tema y aprender más.

Las Emociones

La Mayor parte de las emociones son respuestas a nuestro sentido de estados fundamentales como:

Tu sentido de ...	Crea sentimientos iniciales ...
Dignidad/respeto/seguridad	Avergonzado, insultado, ofendido, embromado, criticado, inferior.
Libertad/control	Controlado, manipulado obligado, impotente, atrapado, presionado
Amor/conexión/importancia	Abandono, soledad, indeseado, rechazado, desaprobado, descuidado, rechazo de amor
Justicia/verdad	engañado, juzgado, castigado, mentido.
Seguridad	asustado, asustado, atacado, amenazado, violado, intimidado
Confianza	cínico, escéptico, sospechoso, sin confianza

Las emociones son respuestas a amenazas contra la seguridad de uno mismo. Hay empujones positivos en estas emociones, pero por lo general sólo notamos la parte negativa.

Las emociones más importantes a las que un Hombre Alfa debe prestar atención son:

- La cólera - Esto es una de las emociones más interesantes que hay que entender y controlar. Esto es una prueba de tu capacidad para manejar tu estado emocional. Ten presente que la cólera no es considerada una emoción primaria. En otras palabras, tú sientes otra emoción antes de sentir cólera.

La cólera es el combustible de nuestro mecanismo de "la lucha o la huida".

Cuando una mujer te dice que ella está enfadada, o actúa de manera "enfadada", debes tratar de averiguar que causó la cólera. Si solamente tratas de "encauzar" la cólera directamente, te estarás perdiendo de la parte principal de dicho sentimiento. Es por eso que siempre intento identificar la raíz de la cólera, (bien sea la propia o la de los demás). (La idea no es convertirse en un terapeuta sino más bien entender cual es en determinado caso la raíz del problema).

- La depresión - la Depresión es otra emoción secundaria, en la cual hay siempre una emoción precedente. La depresión es complicada y hasta puede tener sus raíces en desórdenes fisiológicos y químicos del cerebro. Es difícil para una persona deprimida se esfuerce mentalmente por llegar al meollo del problema, de manera que no debes pedirle a una mujer deprimida que lo haga. La mejor manera de "curarla" debe ser haciendo que pase un rato agradable o divertido, para así poder distraerla y moverla de su estado depresivo. Viendo por ejemplo "Sexo en la Ciudad " es un buen comienzo para hacer esto. O llévala a ver una película o sorpréndela con una cena cocinada por ti. De manera que no le hagas preguntas ni interrogatorios, más bien deja que ella te lo cuente cuando este lista.

ADVERTENCIA: Independiente de lo que hagas, no entres en su juego de "racionalizar" su situación. Ella puede hablar sobre las ganas que tiene de mudarse o de dejar su trabajo o mil cosas más. tu trabajo como un Hombre Alfa debe ser mantener un comportamiento paciente y tranquilo. de esta manera todo ese trance pasará.

- "El estar celoso"- estamos celosos cuando sentimos amenazada nuestra seguridad. Cuando algo que queremos se nos es negado, o cuando algo que nos pertenece

Tiene muchas posibilidades de perderse, de este modo nos hacemos reactivos a la situación, tratando de salvar nuestro sentido de seguridad. Cubriremos esta emoción en más tarde en el libro.

- La empatía - Esto es una habilidad crítica en el cultivo de tu "E. Q.". Es tu capacidad de entender las emociones de otra persona. Cuando ves a otra mujer seguir determinado camino, tu tienes que ser capaz de hacerle recordar aquella emoción y hacer que la sienta en su "aquí y ahora". Por otra parte con las mujeres, debes procurar no asumir que sabes lo que ellas sienten exactamente. Nunca rechazar, juzgar, disminuir, subestimar, o ignorar las emociones. Simplemente acepta que las emociones están relacionadas con el humor, y que el humor cambia.

- El miedo – El temor puede proteger como también puede incapacitar. Una cierta cantidad estará bien para protegerte, pero demasiado puede terminar mutilándote. Todos los miedos desaparecen cuando ellos son comprendidos. Cuando el miedo es racionalizado completamente, y las consecuencias son aceptadas, el miedo desaparece.

- La culpa - la Culpa es una reacción a la violación de tus normas personales. Tu sientes que has roto alguna regla interna que debería ser preservada. Ante todo, aprende el auto perdón. Cuando una mujer siente la culpa, ella tiende a desplazar sus sentimientos en manera de acciones que no parecen tener relación una con otra. Si ella se siente culpable por dormir con un tipo demasiado pronto, ella podría romper con él para deshacerse de su "culpa". Independientemente de la causa, la culpa es un motivador muy poderoso. Este es nuestro propio mecanismo interno para mantener nuestras normas de comportamiento. Pero ten presente que estas normas podrían ser "lavados de cerebro" que recibimos en nuestra niñez. Muchas personas nunca dejan de hacer preguntas sobre sus sentimientos de culpabilidad. Como un Hombre Alfa, debes estar dispuesto a mirar más allá del comportamiento y ver la culpa en el fondo y reconocerla inmediatamente. El mejor modo de anular la culpa de una mujer es mostrarse bastante positivo (p. ej. la diversión).

Pag 193

- La felicidad / Alegría - la Felicidad es un estado natural para la mayoría de la gente. Lo que la mayoría de la gente hace es bloquear su alegría con otros sentimientos. A veces la alegría puede ocurrir simplemente por la ausencia de un sentimiento negativo. Recuerda que la felicidad no es una meta que alcanzaras solo quitando del camino los sentimientos negativos.

Lo que quiero decir aquí es que hay muchas emociones dentro y no hay suficiente espacio para explicarlas todas. Bastara con decir que tu capacidad de entender y manejar tus propias emociones te ayudará enormemente a hacer lo mismo con los otros.

Después del estudio, el factor más importante que determina el éxito de una persona no es cuan simpático es, o de que tipo de familia proviene, etc. El factor clave para el éxito en la vida es como una persona maneja sus emociones, y las emociones de otros.

ESTRATEGIA ALFA:

Si tienes cualquier emoción negativa tendrás frecuentemente que averiguar de donde viene y luego arrancarla de allí. No, no hablo de una terapia partida en dos, aunque es posible que esto pueda ayudar a muchas personas. En última instancia, es importante saber que los hombres son sumamente simples en lo que se refiere a sus emociones. Somos capaces de sentir muchas emociones, pero sólo unas cuantas siguen pasando una y otra vez. (La cólera es una de ellas.)

Toma tiempo trabajar y conseguir que estas emociones negativas estén bajo nuestro control, sobre todo si ellas afectan tu juego con las mujeres. Sabemos donde molestan estas emociones, y es por lo general cuando un hombre no tiene mucha confianza en sí mismo, y por eso, comete muchos errores en las etapas iniciales con una mujer. Cuando sientas que estas actuando con inseguridad, es el momento de trabajar duramente sobre tus estrategias de hombre alfa.

Este libro debería ser tu guía para el aumento de tu Poder como Hombre Alfa.

Pag 194

Como un hombre Alpha utiliza las emociones

Hay un camino que la mayor parte de los hombres descuidan cuando se trata de inteligencia emocional.

Puesto que la mayoría de los hombres no enlazan sus emociones a la misma profundidad que lo hacen la mayoría de las mujeres, esto no ocurre naturalmente en nosotros, pero aún así es importante saberlo.

El hombre Alfa sabe utilizar sus emociones como palanca.

La palanca es cuando utilizas una motivación para tener una influencia sobre alguien. Cuando le digo a un amigo que él me debe algo por salir con su primo en una fecha que no se quiere ni acordar, estoy empleando la emoción como palanca. (Algunos lo llamaran como chantaje por culpabilidad, pero ese es el punto.) Yo use esa pequeña cantidad de emoción para tener un buen resultado, esto es apalancamiento.

La palanca Emocional es cuando utilizas una fuerte motivación que ya existía y conseguir el resultado deseado.

Esto funciona con las mujeres, y contigo también.

Un montón de chicos hacen mal uso de la influencia en una mujer, o no se toman el tiempo para educarse a lo que realmente las motiva.

Si conoces a una mujer vanidosa, sabes que su apariencia frente a los demás es de primordial importancia para ella. Si escucha comentarios negativos emitidos por ellos, puede tener un fuerte efecto en ella, ahí es donde puedes bromear y meterla en el juego. Puedes poner en duda la bella apariencia de la mujer con solo un comentario sobre su cabello, decir "interesante" en lugar de "absolutamente magnífico."

No la estas insultando, sólo estas dejando que sus propias emociones se muevan en la dirección que deseas.

Si una mujer es competitiva, debes usar tu influencia para que te de mas competencia. Si una mujer piensa que su mierda es única, tu desafío con ella debe iniciar por ser aún más arrogante y malicioso que ella.

Si a una mujer no le gusta perder el control, poner el control que cuelgue frente su nariz como una zanahoria y, a continuación, tira de ella fuera de su alcance hasta que estés satisfecho.

Yo no condeno utilizar esta capacidad para manipular la gente. Los que lo hacen son realmente débiles e inmaduros, definitivamente no son hombres Alpha. Lo que usted debe utilizar es el conocimiento y el poder para obtener resultados de "ganar-ganar", para usted y para la otra persona.

Cuando yo uso técnicas de ventas para conseguir a alguien para registrarse en un curso de artes marciales, no estoy manipulando. Estoy ayudándolo a tomar una decisión. El Problema es que la mayoría de la gente no sabe lo que es realmente mejor para ellos.

Ayudar a conseguir lo que quieren, así como lo que yo quiero. Eso es lo que son realmente las ventas. (Y si quieres o no admitirlo, todo en la vida es una venta, y, mis amigos, especialmente el noviazgo y la seducción.)

Entonces, ¿cómo utilizar esta influencia emocional con usted?

Pag. 195

Primero, identifica el resultado que quieres obtener, ¿quieres dejar de fumar? Si ese es tu objetivo, entonces lo segundo que tienes que hacer es encontrar una fuerte motivación que venga de ti mismo y que puedas usar. ¿Eres un poco delicado en todas las materias? Fantástico. Pon las dos juntas para influenciar a tus emociones para dejarlo: Hazte con fotografías de pacientes de cáncer en Internet. Hazte con esas fotografías médicas de pulmones que han sido devastados por fumar e imprímelas para ponerlas en tu tablero de mandos. (Hay un refrán – si fumar le hiciese en el exterior lo que hace en su interior, no debería haber empezado nunca.)

Tienes que continuar usando estos métodos y aumentar su intensidad para que tu cerebro tome la decisión que debe – DEJARLO. Así es como el auténtico cambio se hace.

Si no usas emociones para ayudarte en esas situaciones, no quieres estar dispuesto a cambiar. Necesitas encontrar una fuerte emoción que puedas usar para alcanzar el efecto deseado.

Realmente quieres conseguir por ti mismo ir a preguntar a una mujer si quiere bailar? Entonces lo mejor es encontrar una motivación emocional para hacerlo, de otro modo continuarás hablando solo.

Como logras este apalancamiento – si eres el tipo de hombre que odia la retrospección y el remordimiento:

Sabes que si no la preguntas, acabarás dándote la paliza cien veces más por no haberlo hecho, que si le hubieses preguntado y te hubiera dicho no. Y si no preguntas, te estarás toda la semana volviéndote loco, preguntándote que habría sucedido si lo hubieses hecho.

Y si esta no es suficiente influencia, que tal esta si eres un hombre competitivo que odia perder:

Si tú no vas a preguntarle, alguien lo hará, y tú perderás como otros estúpidos. Y entonces recuerda una docena de veces cuando hayas sentido que te ponía enfermo ese sentimiento de perdedor.

¿Sientes como duele? ¿Quieres sentir eso de nuevo?

En orden a motivarte a ti mismo, tienes que encontrar una fuerza igual o más grande que la fuerza que te está impidiendo hacerlo.

Aquí es donde un Macho Alfa utiliza influencia emocional. Él encuentra las emociones correctas para usarlas y conseguir por si mismo actuar. El también sabe bastante sobre sus motivaciones y emociones para usarlas constructivamente como en esto.

Ahora ESTO es Inteligencia Emocional, y ESTO es como te motivas a ti mismo para actuar y te permites a ti mismo cambiar.

PAGINAS 196-235

Página 196

Habilidad para arreglarselas

El hombre Alfa tiene una habilidad única entre otros hombres, que le ayuda a ser la clase de hombre con que una mujer cree asegurar su futuro. Tienen la capacidad de

hacerle frente a las dificultades de la vida, no importando que tan graves éstas puedan ser. Nunca se da por vencido y siempre encuentra una luz en medio de la oscuridad. Siempre le hace frente a lo que salga, tiene fortaleza emocional y autocontrol.

La habilidad esencial de hacerle frente a todo consiste en evaluar y entender la situación con precisión. Sin está habilidad cualquier decisión que hagas será errada o fallará. Asegurando que has tomado tiempo suficiente para entender la situación y tienes que decidir antes de actuar. Hay muchas más habilidades para hacerle frente a las situaciones que debes desarrollar y aquí están algunas:

1) Habilidades de relajación - Esta parte fue cubierta anteriormente. Debes tener una forma de detenerte antes de que la situación se salga de tus manos y relajar tu mente y espíritu. No es posible comportarse como un poderoso hombre Alfa cuando estas confundido y nervioso.

2) Administrar tu tiempo - Consigue una agenda y cumple tus compromisos religiosamente. No dejes que la programación te domine, ni permitas que te haga perder tu espontaneidad. Pero encuentra una forma de cumplir tus obligaciones. Posee y controla tu tiempo y no que el tiempo te controle y te posea a ti.

3) Habilidad de decir no - Significa evitar vivir tu vida bajo las expectativas de otras personas. Debes tener la voluntad de parar de hacer lo que otras personas quieren, por temor de que ellos se alejen de ti. Les gustaras más si les demuestras que tienes límites sanos.

4) Adaptabilidad y flexibilidad - El exceso de rigidez es la marca de un muchacho Beta. Esto siempre se ve en tipos que no pueden cambiar y adaptarse a la situación. Exactamente como un dinosaurio. Si no puedes ser flexible en las circunstancias te extinguirás. Las mujeres no son atraídas hacia tipos estructurados e inflexibles. Recuerda que es más fácil cambiar uno mismo que cambiar al mundo.

5) Mantente sano y en forma - Debes seguir una dieta sana y un programa de ejercicios. Evita abusar del alcohol y las drogas (incluyendo la nicotina y la cafeína); asimismo, evita parrandear demasiado y comer en exceso alimentos no saludables durante una crisis.

Página 197

El ejercicio es fundamental para mantener un cuerpo sano que no te fallará cuando más lo necesitas.

6) Priorización - Un buen hombre Alfa puede afrontar mejor la situación cuando reconoce que es lo importante y que no lo es. Si pretendemos centralizar nuestras responsabilidades tratando de hacerlo todo, perderemos la visión de lo que es realmente importante. No caigas en la trampa de trabajar únicamente en las tareas que parecen ser urgentes dejando de un lado las que realmente son importantes.

7) Simplificación - Mantener tu vida simple y libre de complejidades es una habilidad esencial. Me di cuenta de esto muchos años atrás cuando descubrí que había muchas

cosas en mi vida yéndose por la borda. Había incumplido pagos, obligaciones y hacia las cosas demasiado tarde.

Tomate tiempo para subir al balcón y ver las cosas desde otra perspectiva cada fin de mes. Deshazte del sobrepeso de las cosas en tu vida. Entre más cosas posees más te poseen ellas a ti. La vida es lo suficientemente complicada sin agregar cosas innecesarias.

8) Disposición pro activa - Esto significa que debes actuar antes de que las cosas actúen sobre ti. En términos militares esto es como “Dar siempre el primer golpe” donde tu tomas la iniciativa siendo el primero que actúa. Hablaremos más sobre esto en la última sección.

9) Auto confianza - Esta se mide a través de la capacidad y eficiencia con que un hombre es capaz de manejar los problemas importantes y las crisis en su vida. Si te encuentras a ti mismo confiando en que tu familia o amigos te resolverán los problemas no has madurado lo suficiente para afrontar la vida. Mantén en tu mente que las mujeres quieren un hombre en el que ellas puedan confiar y ellas saben que ellas no pueden confiar en un hombre que no cree en si mismo. Ella debe creer en él y tener la seguridad de que contará con un hombro sobre el cual recostarse cuando lo necesite.

10) Encontrar un ritual sano - Una de las mejores maneras de mantenerse con los pies firmes en la tierra cuando parece que todo se va por el caño, es practicar un ritual que te mantenga enfocado y centrado. Algunas personas mantienen esas bolas anti stress para apretarlas cuando tienen que enfrentarse con alguna emergencia. Yo acostumbraba bolearme con la pared de mi oficina mientras escuchaba música de Beethoven. Hay muchos tipos de buenos rituales que puedes adoptar y son buenos hábitos para conservar.

Página 198

Resolviendo Problemas Orgánicos

La forma más avanzada de resolver problemas es la habilidad de pensar en la solución para una situación que está cambiando a cada minuto. A esto se le llama “una situación fluida” en términos militares. Donde los parámetros para la victoria estratégica están dados por la táctica que se está usando. La definición de victoria también puede cambiar.

¿Te suena esto familiar? Puede ser. Esto es similar al encuentro con una mujer en el campo de batalla de las citas y la seducción.

Necesitas la habilidad de pensar con los pies bien puestos en la tierra.

Necesitas estar alerta al cambio de condiciones y las variables del medio ambiente.

Necesitas modificar tu técnica para enfrentar los retos.

Necesitas controlar la frustración para alcanzar las metas.

Necesitas la habilidad de separarte de tus propias emociones y observar tus fallas y errores con objetividad (Las emociones también forman parte de tu voluntad para tratar de nuevo después de cometer un error).

Estas últimas dos realmente prueban tu inteligencia emocional.

La mejor manera de aprender estas habilidades es la práctica. Comprometiéndose en la batalla y aprendiendo con cada paso que se da. En este tipo de práctica no hay derrota, solo aprendizaje. Debes tener un gran deseo de aprender, y tú ganas a través de la experiencia. Esto se aplica frecuentemente en el aprendizaje de las artes marciales. Normalmente debo tratar con nuevas personas y sus particulares formas de aprendizaje. Cada vez que te encuentras con un obstáculo, tratas de descubrir como superarlo con firmeza. Cada vez es un reto nuevo. Y aún la misma persona regularmente aprende de diferentes maneras en diferentes momentos.

Esto es lo que sucede cuando sales con una mujer y tratas de manejar la dinámica de la situación. Tú debes entrenarte pensando en una perspectiva consistente (Hombre Alfa dominante), de tal forma que cuando se presenten los retos (la pruebas que ellas te hacen y sus preguntas) tú sepas como responder.

Página 199

Este es un ejemplo de resolución de problemas no orgánicos:

Ella: Eres un jugador.

El: No de ninguna manera.

(Ella pierde el interés y se va, o sigue probando).

La próxima vez, él hace de nuevo lo mismo. No entiende porque las mujeres pierden el interés en él cuando realmente les dice la verdad. Las mujeres son difíciles de entender.

¿Qué es lo que quieren?

Y este es un ejemplo de solución de problema orgánico:

Ella: Eres un jugador?

El: No. (Ella pierde interés y se va o sigue probándolo. El se da cuenta de que esta respuesta no está funcionando.

Ella: Eres un jugador?

El: Es lo que quieres, un jugador?

Ella: Busco un hombre que esté seguro de quien es.

El: Bien, esta es tu noche de suerte.

Ella sonrío y se calienta. El entiende que no es la respuesta a la pregunta sino la actitud que comunica en la conversación lo que permiten que las cosas avancen al siguiente nivel.

La solución de problemas orgánicos se trata de deshacerse de los prejuicios y ver que es lo que pasa en frente tuyo. Sabemos que siempre hay una solución. La más grande e indestructible puerta se abre con la llave más pequeña. Esa puerta se abrirá para ti si tú lo deseas y vas por la llave en vez de encontrar una razón para golpear tu cabeza contra ella inútilmente.

Entrenamiento Autogénico

Página 200

Esta técnica es uno de los métodos más efectivos para mejorar la habilidad a desempeñar. Es ampliamente usada por los atletas y en las artes marciales para mejorar la habilidad de ejecutar técnicas y mejorar la precisión. Puedes haber escuchado de esta técnica como “Ensayo mental” también. Se basa en la premisa de que tu mente no diferencia entre una experiencia real y algo vividamente imaginado. Estudios han mostrado que esos atletas y otros que han usado esta técnica extensivamente para mejorar sus habilidades se imaginan sus acciones en los pensamientos (mentalmente).

También es el mejor tipo de preparación y entrenamiento que puedes usar para ligar y seducir a una mujer. (O incluso aprender a controlar tus ansiedades relacionadas con las mujeres).

Paso 1: Relajarse

Primero, encuentra un lugar placentero y tranquilo donde puedas sentarte. No debe ser tan confortable porque no se trata de tomar una siesta. Es un momento de práctica.

Pon en blanco tu mente. (Usa las técnicas de meditación que detallo en este libro si te ayudan a mantener tu mente bajo control). Respira profundamente. Inhala, siente la parte baja de tus pulmones y después exhala tres veces, hasta que estés seguro de que tu pecho esta totalmente vacío de aire. Podrás sentir un pequeño dolor en el centro de tu pecho cuando hagas eso. Entonces respira de nuevo profundamente y repítelo tres veces.

Paso2: Imaginación

Imagínate tú mismo en una situación donde te sientes inseguro e incomodo. Esta es una versión más detallada del ejercicio que hicimos anteriormente en este libro. Usaremos el ejemplo de conocer a una mujer porque suele ser lo más estresante para la mayoría de los hombres.

Imagínate que estas en un bar sentado en la barra bebiendo una cerveza. En frente tuyo observas a una bella mujer sentada sola. Te levantas y caminas hacia ella completamente seguro que pasaras un buen momento conversando con ella. Ella sonrío mientras te acercas como si te diera la bienvenida.

Imagina que le dirás a continuación. Tal vez un “Hola, tu luces como una damisela en apuros. Suerte para ti que estoy en la ciudad para una convención de caballeros de armadura. ¿Cuál es tu nombre cariño?”

Prueba varias líneas con ella. Se tan loco como pueda. Recuerda esto es una simulación. Tú controlas todo. No puedes fallar.

Página 201

Eventualmente, ella te dice que debe marcharse, pero que ha disfrutado tu compañía. Pídele su teléfono para llamarle. Puede haber muchas variaciones de esto. Puedes aún

imaginar los sentimientos reales de nerviosismo como cuando en realidad los sientes. Después regresa la cinta del encuentro que guardas en tu cabeza y repítela las veces que sea necesario hasta que parezca lo más normal del mundo. Ahora necesitas imaginar sus posibles respuestas tan claro como puedas. Aquí van algunas respuestas que puedes recibir:

-Claro. Y ella te entrega una tarjeta con su e-mail y el teléfono de su casa. ¿Como responderías?

-Seguro. Y ella escribe un número que apenas puedes leer. ¿Qué harías a continuación?

-Si. Y ella escribe un número para ti, pero te parece raro, como que ella no dice la verdad y sospechas que ese número es falso. ¿Qué harías? ¿La confrontarías?

-Umm. No te conozco muy bien. Y ella no intenta irse. ¿Cómo reaccionarías? ¿Qué le dirías en el siguiente intento para conseguir su número?

-No. No te conozco muy bien. Y se levanta y comienza a alejarse. ¿Cómo la detendrías?

-No. No tengo teléfono. ¿Qué le dirías?

-No. Porque tienes piojos.

Etcétera.

Después de hacer esto muchas veces habrás cumplido la parte del ensayo mental. Pero lo que no sabes es lo mucho que te ayuda en el mundo real. Si tú practicas este ejercicio y pones suficiente imaginación, iras perdiendo el miedo de presentarte tu mismo a una mujer. Habrás ido a través de muchas respuestas y conocido como manejarlas todas.

Cambiando la situación. Haciéndolo mejor cada vez. A través de muchas variantes. Que pasa si se convierte en una gruñona durante la conversación? ¿Qué harías?

¿Que pasaría si un grupo de amigos vienen y quieren que la dejes? ¿Qué pasa si otra mujer viene y trata de bloquear tu juego?

Página 202

-¿Que pasa si esa mujer estuvo con un grupo de hombres anteriormente?
¿Como terminarías con ella?

La clave de este ejercicio es como imaginar vividamente toda la situación. Agrega cada detalle que puedas, desde el olor a cigarrillo o cerveza en el aire, hasta la música del equipo de sonido, hasta la sensación de la madera de la mesa donde estarías sentado. Observa los detalles en su vestido. Mira los lados desiguales en su corte de cabello. Observa el movimiento de sus manos y la forma en que sus ojos se mueven. Cuanto más puedas visualizar, más tu cerebro creará y tu te deshaces del temor. Piensa, piensa, piensa.

Paso3: Desempeño

Para completar el ciclo, tú debes aplicar lo aprendido en la vida real. Si has realizado los pasos 1 y 2 correcta y vividamente, inevitablemente encontrarás que has incrementado tu habilidad para relajarte y conducirte apropiadamente en una situación de la vida real. Significativamente. No hay nada que funcione mejor para hacerte más

confiado en el mundo real. Cuando salgas y lo hagas en el mundo real, probablemente te encuentres en nuevas situaciones que deben ser retomadas para aplicarlas en el simulador. Y serán bienvenidas. Porque después de un tiempo serás tan bueno que querrás un reto. (Si, realmente puedes llegar a esa etapa de aburrimiento).

En condiciones ideales, realmente podrías desarrollar primero las habilidades y sentir la experiencia actual, tanto físicamente como mentalmente. Tal vez experimentes la falta de éxito (que sueles llamar fracaso). Entonces te retiras a un lugar donde puedas realizar este ejercicio.

En una situación real de seducción, donde estás en un bar o en un club tú no tienes siempre la oportunidad de ir a un lugar calado para repasar tu desempeño. Sin embargo, nada te detiene de revisar más tarde, esa noche o el día siguiente (después de que ella se haya vestido y salido de tu casa, por supuesto). Cuanto más pronto puedas aplicar el entrenamiento Autogénico en la vida real es mejor.

Esto también funciona muy bien durante el desarrollo del desempeño avanzado. Cierra tus ojos y relájate. Visualiza algunos encuentros con mujeres atrás en el tiempo. Yo uso esto para imaginarme un sparring con otros oponentes antes del evento o antes de que desarrollar una verdadera KATA (forma de entrenamiento de artes marciales). He descubierto que consigo programar mi mente del modo adecuado. Aunque no realice bien la actividad en la vida real, ahora tengo una base para comparar y entender donde necesito hacer correcciones.

Página 204

Soy un gran defensor de la teoría de la motivación dolor/placer. He planteado esto de diferentes maneras en las últimas secciones de este libro y te preguntaras porque lo repito nuevamente aquí.

Te detallare lo que necesitas para alcanzar la motivación necesaria que te impulse a un cambio real en tu vida. Para llegar a ser un hombre Alfa debes entender las fuerzas que controlan tu vida. Yo relacionaré estas fuerzas específicamente con la búsqueda del ser un hombre Alfa dominante. El entendimiento del dolor debe empujarte lejos de tus antiguas y débiles conductas. Por lo que es fundamental que entiendas las fuerzas que te impulsan a seguir haciendo las cosas que haces.

Fuentes del dolor

No conseguir citas

No tener sexo

Ser dominado por sus amigos

Saber que cuenta con una tonelada de habilidades y no tener la oportunidad de demostrarlas

Exploremos uno de estos dolorosos escenarios con minucioso detalle de tal forma que puedas interpretar de qué estoy hablando:

Uno de los más dolorosos efectos de una conducta débil es que no consigues llevarte a la cama a tantas mujeres como deberías si demostraras las características de un

verdadero hombre Alfa. Tú simplemente no logras ligar lo suficiente. Independientemente de la escala en que te clasifiques desde un tonto hasta un semental siempre sufrirás porque probablemente no ligas con tanta frecuencia, si no es que no consigues tener ningún sexo del todo.

Ahora, ¿Cómo se siente? ¿Quiero que tu realmente pienses en eso y dímelo: ¿Como se siente ser introvertido, débil, buen muchacho sin sexo, masturbándote más de lo que consigues estar con una mujer real?

Justamente ahora, si eres como la mayoría de los tipos estás comenzando a ser arrastrado por la negación de tus pensamientos. Ves, tu mente está tratando de protegerte segándote de estos profundos y enterrados sentimientos y asociaciones. Tu sistema nervioso no quiere sentir el dolor, así que creas un mecanismo de defensa que oculta todo y te hace sentir mejor negando la angustia que sientes al responder esa pregunta. Tu mente está buscando una manera y tratando de huir de aquello que encuentra particularmente incomodo.

¡¡¡¡¡ Esto es demasiado amigo. Me voy a otro lado!!!!

Te voy a preguntar para que pienses por un momento y no despidas estos sentimientos tan rápido. Veremos como tu mente trata evadir la realidad. Exploremos esto un poco más allá...

No ignores la realidad - Tiene dientes

Negar la realidad a tu alrededor puede causarte mucho daño. No, no estoy citando a MORFEO en la película “MATRIX”. ¿Qué es lo que esto realmente significa?

Bien. Comúnmente se escucha el concepto de las filosofías orientales de que el sufrimiento en la vida es atribuible al deseo de cosas que son realmente diferentes de lo que parecen ser.

Por lo tanto, la infelicidad que tú sientes es la medida de la distancia entre la realidad que tu deseas y la realidad verdadera.

No creo que siempre deba haber sufrimiento. Considero que necesitamos una cierta cantidad de descontento calculado en nuestras vidas que nos motive a esforzarnos un poco más. Habiendo dicho que la existencia humana no es más que la búsqueda de más, mejor o diferente. En el mundo de las mujeres, citas y seducción, tu realidad está definida por los resultados que tú consigues. Y no puedes conseguir mejores resultados hasta que conozcas la realidad donde estas.

He escuchado un montón de tipos hablando sobre lo que pasa en sus interacciones con mujeres, y frecuentemente es brutalmente claro que ellos no están siendo honestos con ellos mismos. (Debemos tener claro que el mayor temor del hombre se reduce a una cosa - el temor a ser rechazado).

Recuerdo a un tipo que dijo, “Le di mi numero de teléfono y ella me dijo que me llamaría esta semana”.

Hay un montón de realidad ignorada en lo que él dijo:

Página 206 - 215

- 1) ¿Por qué el no tomó su número de teléfono? ¿Por qué no fue el único en la posición de poder de tomar el liderazgo en la situación? Él debería haber preguntado y obtenido su número de teléfono.
- 2) ¿Por qué incluso tuvo que darle su teléfono a ella? ¿Por qué fue tan feliz con el premio de consolación? (Cuando una mujer pregunta por tu número en lugar de hacerlo tú, eso es lo que es. Es su manera de no hacerte sentir tan mal por haber sido rechazado) Que ella tenga tu número de teléfono es aproximadamente tan útil como una cerveza enana.
- 3) ¿Ella dijo que le llamaría? ¿Cuándo fue la última vez que un tipo dio su teléfono a una mujer y ella realmente le llamó? Esto no ocurre lo suficiente como para prestarle atención. La mayoría de los tíos son conscientes de esto por ahora, pero parecen querer mantenerse “olvidando” esto.

Hay un término que me gustaría introducirte, y es uno bastante importante si lo añades a tu vocabulario.

El término es: LAGUNA

Una laguna es un punto mental tapado. Es una laguna mental defensiva en tu conciencia. Las lagunas desvían tu atención de las áreas dolorosas de la realidad. Estoy seguro que has experimentado esto en varios grados en otras áreas de tu vida. ¿Has intentado recordar alguna vez algo particularmente traumático de tu infancia tal como la muerte de una mascota, o una mala caída de tu bicicleta? El evento en sí mismo puede estar en tu memoria, pero no mucho sobre los detalles que poseen a menos que te fuerces a ti mismo a acordarte y llamarlos.

Esto es uno de los mecanismos mentales de defensa que (inconscientemente) usas para protegerte. Esta es la forma que tu mente te ayuda a tratar con las amenazas. Es una parte necesaria de tu intimidad. Donde los problemas surgen es cuando empiezas eligiendo saltarte esas amenazas cuando realmente necesitas estar dándole atención y actuar sobre ellos.

Te estoy proponiendo que **tú** estas probablemente creando tus propias lagunas – puntos ciegos en tu conciencia – principalmente por hábito.

Después de todo, es mucho más fácil ignorar el rechazo y los errores en tus interacciones con las mujeres que encararlas y corregirlas. Tíos, nosotros lo hacemos todo el rato. **Algunas veces sale del orgullo**, y eso es la más letal de todas las racionalizaciones que hay que usar.

“No, lo siento, no quiero ir a tu casa”, dice ella a la misma vez que se retira.

Él piensa: “Umm, ¿qué pasa con ella? Debe ser una lesbiana.

Página 207

No es una lesbiana, tío. Tan solo has querido apartar la responsabilidad lejos de ti mismo porque su falta de interés es algo que percibes como una amenaza a tu propia imagen. Te proteges pensando que si ella no está interesada en ti, debe ser porque ella no está interesada en los hombres. Es también más fácil para tu mente bloquear el miedo de lo que crees que fue un rechazo.

Lo que has de preguntarte es:

¿Qué no hiciste para conseguir que ella estuviera lo suficiente interesada para irse contigo?

Esa es la cosa más importante para ti que has de responder para mejorar tu habilidad con las mujeres. **El ego miente en las preguntas que te haces.**

Otra pregunta inevitablemente surge: Si una laguna significa que impides el paso de esas cosas – *¿como puedes conocer lo que no ves?* Si tu cerebro esconde estas cosas, ¿cómo puedes saber que está pasando en realidad?

La respuesta a esas falsas se encuentra en tu buena disposición para mirar en tu experiencia cuando no tuviste éxito con las mujeres. Si eres rechazado cuando preguntas por el número de teléfono, ¿que sientes?

Sí, sé que te estoy pidiendo aquí que te aventures en ese terreno peligroso de los *sentimientos* durante un minuto, pero creo que es una exploración digna. No te pido aquí que gastes el día, solo lo suficiente para tomar algo de perspectiva.

¿Qué sientes cuando eres rechazado?

¿Te sientes inseguro?

¿Te sientes amenazado?

¿Te sientes enfadado?

¿Frustrado?

¿Triste?

Y entonces deberías hacerte la GRAN pregunta, la única que tan solo unos pocos tíos se hacen.

¿POR QUÉ? ¿Por qué te sientes de esa forma?

Página 208

Recuerda, muchas de las emociones que experimentas no son emociones *primarias*. Además están causadas por algo, y están por encima de ti, no pierdas pista de ello. La mayoría de los hombres nunca tendrán las tripas para encarar esto ellos mismos, en lugar de ello eligen culpar los fallos en las mujeres. Ellos irán durante toda su vida quejándose que las mujeres son “demasiado raras” o “demasiado confusas”, cuando están ignorando que la realidad está en frente de ellos. Irán a sus tumbas habiéndose rendido a las mujeres.

Hay un pensamiento central que sientes, cualquiera que sea tu emoción negativa, y normalmente pasa a ser tu creencia central lo que la opinión de una mujer diga sobre ti. Si puedes encontrar esta creencia, alrededor de diez veces de cada diez empezarás a darte cuenta que son montones de gilipollices. Siempre parece tonto a la luz del día, y eso es porque esas suposiciones trucadas se esconden en tus lagunas.

En la mayoría de los hombres, el miedo es normalmente: “Una opinión de una mujer sobre mi es real. Estoy asustado porque cuando me rechaza, es un reflejo de mi valor como hombre”.

Y cuando te preguntas: ¿Por qué pienso eso? Normalmente acabas encontrando esos pensamientos principales que tienes sobre las mujeres.

Aquí tienes entonces tu nueva interpretación:

No hay una sola mujer en el planeta que pueda juzgarme ser menos hombre de lo que soy.

O, ponla de otra forma:

No hay una sola mujer que pueda cambiar mi valor como hombre.

Te diré esto: Si puedes construirte esta creencia tan sólidamente que nunca dudes cuando lo digas delante de un espejo, irás bien en el camino de ser un crack con las mujeres. Porque esta creencia central debe estar allí en alguna parte o ella va a ser capaz de olérselo más rápido de lo que un perro pueda hacerlo en una convención de culos.

No evites la verdad, ni seas demasiado miedoso para iluminar esas lagunas.

La realidad tiene dientes.

Y si la ignoras demasiado, *te morderá*.

Página 209

Ahora, volvamos a nuestra escena. Recuerda cuando te pregunte mi pregunta terrible: ¿Cómo se siente ser un chico tímido, cobarde y agradable sin sexo, sacudiéndosela más que metiéndosela a mujeres reales?

Permítete pensar sobre todos los detalles desagradables que puedan pasar por tu mente cuando imaginas esta forma de ser.

- Estás solo en casa un sábado por la noche sin nada excepto una mala película de Blockbuster.
- Ves una mujer en la calle pero no sabes como hablarle.
- Siempre eres el sujeto velas cuando sales con tu amigo y su novia. Ella dice cosas como, “Eres tan agradable, deberías tener una novia”

Permítete a ti mismo el dolor de la condición de la que estamos hablando aquí.

Vale, ahora aquí tienes otro dolor para ti: El dolor del **RECHAZO**.

Oooh. Gran palabra. Rechazo. Suena parecido al fin del mundo. Eres “rechazado”.

Alguien viene con un estampador de goma y te pone en la frente **Rechazar**.

Vamos a ver esto un poco más detalladamente:

Permítete pensar sobre la peor cosa que podría pasar cuando una mujer no te responde después de acercarte a ella.

Dices, “¡Hola!”

Ella te mira de tal forma que parece que te está dejando a la altura de la basura y te dice: “Machácate, perdedor”. Te mira asqueada, escupe en tus zapatos, y se vuelve a su conversación con otras mujeres. Ellas se empiezan a reír de ti y susurrándose insultos fieros a tu comportamiento.

Ahora, es verdad, que ese **es el peor caso** que posiblemente cualquier hombre pueda imaginar. (Aunque estoy seguro que muchos tíos imaginan otros mucho peores sin esforzarse demasiado, pero esas son situaciones que no pasan en la vida real). Si puedes imaginar y manejar esas situaciones de “peor-caso” sin vacilar, tendrás el “miedo de conocer mujeres” completamente tirado.

Aun así aquí tienes las buenas noticias:

Página 210

Ninguna escena de rechazo que imagines, nunca ha sido tan mala como la habías imaginado.

Vamos a hacerlo más real, porque este ejemplo es el peor que normalmente experimentarás con una mujer cuando vaya a hablarle:

Tú dices, “¡Hola!”

Ella sonríe y dice “¡Hola!” volviéndose hacia ti.

A partir de aquí, ella se comporta un poco distante y desinteresada, aunque fallaste en impresionarla atrayéndola físicamente o mentalmente por tu estilo de aproximación. Puedes andar todavía.

Ahora aquí tienes el resto del planteamiento de nuestro pequeño experimento:
Cuál de estas opciones es más dolorosa para ti:

A: El dolor del “rechazo” desinteresado de una mujer. (Recuerda que NUNCA será tan malo como tú lo imaginas)

B: El dolor que sentías cuando te planteaste estar en casa solo durante el resto de tu vida recurriendo a la misma película porno vieja permitiendo que otros hombres tomen a las mujeres que tu merecías tener.

¿Cuál es más dolorosa para ti?

No se nada sobre ti, pero la opción B es la peor cosa que podría yo imaginar. Si sientes que la opción A te resulta más dolorosa, probablemente nunca harás que esto te lleve a conocer más mujeres y que sientas que podrías engañarte para hablar con ella. De hecho, todo lo que has de hacer para motivarte a ti mismo a actuar es tener una imagen mental hecha y preparada del dolor que sentirías si *no* lo haces, e invocarla bajo tu mandato. Imagínalo con todos los detalles desagradables, tanto que te convenzan a ti mismo de hacer *algo* finalmente. Imagina ese dolor, y entonces enciende todos los factores que lo hacen intenso para ti. Ahora **eso** es motivador.

Página 211

¿Qué hay acerca del lado satisfactorio de hacerlo? Podrías estar preguntando.
¿Cómo usas el lado de la satisfacción de la ecuación para tu beneficio? Bueno, lo triste de la vida es que estamos más motivados por el posible castigo por no hacer algo de lo que lo estamos por las satisfacciones que recibimos de hacerlo. Es mucho más fácil ver el dolor de una situación que las recompensas de esta. El dolor es mucho más vívido y motivador. Ahora, no te recomiendo que motives a nadie que pudiera trabajar para ti de esta forma, porque no es un buen método de motivación a largo plazo. Por el contrario, cuando es para motivarte a ti mismo, resulta muy efectivo.

Lo que quieres hacer, en última instancia, es usar los sentimientos satisfactorios de la situación que **quieres lograr** junto con los sentimientos de dolor de **no hacerlo** para darte un empujón para lograr tu meta. El empujón de uno junto con el empujón de otro.

Vamos a ver a través de una comparación de las satisfacciones entonces puedes ver como funciona y completar la motivación.

¿Ves como puede influirte esto para tu ventaja?

Cualquier situación que pueda tener un factor de dolor/placer en ella. Todo lo que has de hacer es descubrir cuales son y recordar los sentimientos de cada una. Ahora, la completa motivación para tu propio uso es esta:

“No tendré problemas acercándome a esa rubia con las tetas estelares y culo perfecto, porque sé que si lo hago, sentiré:

- la emoción de haber vencido mis miedos”.
- la posible emoción de liarme con ella, conduciéndome finalmente al sexo con ella”.

“Y **no** sentiré:

- el dolor de quedarme solo”.
- la necesidad de sacudírmela en un pañuelo... **otra vez**”.
- el dolor de permitir que mi lado tímido me detenga para experimentar el mundo”.

Página 212

Muy explícito, ¿eh? Más importante, muy *doloroso* experimentar esos sentimientos negativos.

Lo sé, tíos. He estado allí. He sentido esto de primera-mano. Permíteme compartir algo de ese dolor, entonces sabrás que he derramado la misma sangre en el mismo barro: Hace muchos años, había alcanzado el fondo del pozo en mi desesperación para tener una novia. Justo me había trasladado a una nueva ciudad por una mujer que pensé que estaba interesada también (Gran fallo. Nos separamos un mes después de yo llegar). Tenía un trabajo nuevo, pero no tenía amigos y no había nadie para compartir mi solitaria situación. Recuerdo estar llamando y hablando a mi madre por teléfono, sintiendo que la desesperación de la soledad se abatía sobre mí. Acabé en mi balcón en esa noche rota, sollozando, cercano a arrancarme el pelo ya que esas cosas no se resolvían para mí. Crucé una línea en mi cabeza en la cual esto **no** podía continuar. Tenía que parar. Y no dejaría que esta situación me aplastase. Yo estaba tan disgustado que pasé a una nueva forma de pensar.

Saqué mi cabeza de las aguas de la miseria, y me fui en un plan sin freno hacia mis metas. Salí con mujeres de anuncios personales, casas de citas, amigos, y etcétera. Me hice voluntario en un hospital de niños para darme algo de perspectiva. Tomé una parte del tiempo de mi trabajo que me dio muchos nuevos amigos. Me empuje a mi mismo hacía fuera en el mundo y en nuevas experiencias. Tengo un trabajo nuevo, y lo que trae algo de confianza nueva. Tengo mucho más dinero, y más habilidades. Expandí el círculo de influencia en mi mundo. Recuperé algo de ese control. Aún metía la pata un poco, pero también empecé viendo algo de éxito. Noté que si paraba de ser demasiado obsesivo con algunas de las mujeres que yo estaba viendo, lo hacía entonces mucho mejor. Y había dejado un infierno de muchas cosas más. Las piezas estaban empezando a encajar. Todo esto venía de la acción que empecé a tomar para marcharme de mi dolor y subirme en el camino de las satisfacciones que yo quería.

Ahora, quiero que tomes el dolor de cualquier experiencia que estés conteniendo y la compares al dolor relativamente insignificante de ser rechazado por una mujer. Las cosas parecen mejores cuando te mueves hacia tus metas con determinación. Permite que el dolor te empuje adelante hacia lo que tú quieres, y refuézalo imaginando las satisfacciones de obtener lo que deseas en la vida.

Naturaleza Pro activa

Un Hombre Alfa reconoce que una postura pro activa es siempre mejor que una postura reactiva. Tienes que estar dispuesto a tomar acción primero en algo, incluso si es potencialmente doloroso de hacer. Esto después te evitará cargas o problemas. Un ejemplo: despidiendo a un mal empleado.

Página 213

Al final, nunca es fácil permitir que alguien se vaya de su trabajo, pero si sabes que alguien no está preparado para él, y sus rendimientos lo demuestran, tienes el deber de permitir que se vaya tan pronto como puedas. Eso lo hace todo, mucho más pronto serás capaz de encontrar a alguien adecuado para el trabajo – y mas pronto que la persona que has despedido puede encontrar un puesto adecuando para ella. Todo el mundo gana.

Quizás, es siempre más “fácil” a corto plazo ignorar el problema y esperar a que él solo se corrija. Pero nunca lo hace.

Un Hombre Alfa sabe que solo porque estés dando soluciones a corto plazo no estas necesariamente manteniendo las cosas felices. De hecho, esto se parece a ignorar un agujero en un lado de tu barco, y antes de que te des cuenta, podrías estar hundiéndolo en el fondo del océano.

Una postura pro activa es lo mejor. Si ves algo que puede ser corregido ahora, necesitas una forma de actuar ya, antes de lamentarlo más tarde. Si la mujer en una cita está actuando de una forma superficial y extraña, abandónala **ya**. Quítate de más problemas. Si una mujer comienza suavemente dando la lata para lograr que cambies, debes tomar el control de inmediato antes de que empiece a ser su hábito – y *tu tormento*. Si nunca devuelve a tus llamadas, déjala enseguida porque sabes que ella esta jugando o no esta interesada en ti.

Los malos hábitos comienzan cuando separas las causas de los efectos de modo que no parecen estar conectados. Si estas resollando y no puedes hacer esfuerzo físico, probablemente has desconectado esta situación del hecho que estás fumándote dos cajas de cigarros al día. No parecen estar relacionados nunca entre ellos.

Podrías pensar solo porque una mujer no te esté llamando que ella estará muy ocupada, tal y como ella podría haberte dicho. Pero la realidad es que encontramos tiempo para las cosas que nos importan. ¡Cuidado con esta ilusión!

Casi todo lo que hagas en citas y en la seducción tiene un efecto en alguna parte.

Página 214

Renuncia a las mujeres locas

Estoy compartiendo contigo algunas técnicas profundas para tener sexo con las mujeres en este libro, pero hay algo de lo que necesitas ser consciente:

Estas estrategias solo funcionan con mujeres las cuales están sanas.

Lo que quiero decir con esto es que si una mujer es estable mentalmente, y que los cambios de humor salvajes u otros comportamientos neuróticos y problemas cerebrales impredecibles **no** controlan su comportamiento, estos principios son ciertos y deberían funcionar bien.

Sin embargo, si es caprichosa, propensa a comportamientos extremadamente impredecibles y emocionales porque está dañada, químicamente desequilibrada, no recibió la suficiente atención de mamá, vio un dibujo de un pene erecto en su libro de matemáticas de tercer grado – **LO QUE SEA** – deberías estar deseando aceptar que **no** hay reglas que puedan ayudarte con ella.

Las mujeres son criaturas emocionales complejas, y son más propensas a los problemas psicológicos que los hombres debido a su naturaleza.

Lee esto de la Asociación Nacional de Enfermos Mentales (<http://web.nami.org>):

“Las depresiones clínicas afectan dos veces más a mujeres que a hombres (estadounidenses) y en muchas sociedades en el mundo. Se estima que una de cada siete mujeres sufren depresión en su vida. Adicionalmente, las mujeres experimentan un mayor ratio de desorden afectivo temporal y dysthymia (depresión crónica). Mientras que los ratios de desorden bipolares (depresión maniática) son similares en hombres y mujeres, las mujeres tienen mayor ratio de la fase de depresión de la depresión maniática y un ciclo rápido de desorden bipolar.”

Las mujeres tienen una vida interna y emocional mucho más complicada que los hombres. Ellas viven una gran parte de sus vidas dentro de sus pensamientos, mientras que los hombres tienden a vivir en el mundo de la acción fuera de sus cabezas. No, no todas las mujeres están locas. Pero son normalmente mucho más complicadas que los hombres, y eso es por lo que los hombres pierden su paciencia y fallan al aprender las formas correctas de tratar con las mujeres.

Entonces, si te metes con una mujer que actúa inconscientemente, erráticamente, o tan solo raro, ¡no digas que no estás advertido! Las cosas que te aconsejo en este libro tendrán resultados incoherentes, erráticos y extraños en las mujeres las cuales no sean estables o sanas.

Página 215

Debería seguir sin decirlo, pero evita las mujeres inestables en tu vida. Se requiere un Hombre Alfa poco frecuente para domar este tipo de mujeres problemáticas, e incluso el Mega Hombre Alfa sabe cuando doblarse antes de que pierda la camisa.

Pag 216 – 225

Pag 216

PASION

Uno de los atributos más importantes que puedes adquirir como un Hombre Alfa es la pasión.

¿Que es exactamente la pasión?

La Pasión es un fuego creativo de energía positiva que llevas a cabo para realizar tu vida. Es un depósito de poder que puedes hacer buen uso cuando lo necesites, y como un viento fuerte en tu espalda que no puedes resistir.

Piensa en los hombres apasionados de la historia, quienes encontraron su fuerza motivadora, y no pudieron resistirlo. De hecho, ellos realmente **se hicieron** con esa fuerza. Alejandro Magno, Ghandi, Nelson Mandela. Stephen Spielberg. Martin Luther King, Jr. Steve Jobs. Abraham Lincoln, Miguel Angel, Sócrates, Jesucristo, Buda, Bruce Lee, La lista es interminable. Su impacto no siempre ha sido positivo, como en el caso del brutal y corrupto, Adolf Hitler.

Algunas de las pasiones de los hombres más grandes son:

- Las mujeres y el Sexo
- Deportes (Competición)

- Trabajo
- Riqueza
- Construir/Crear
- Aventura y exploración
- Religión

Tú, también, debes encontrar y perseguir tu pasión con un propósito en mente. Y esa pasión principal no deberían ser las mujeres. Tú tienes que tener otras pasiones que te mantendrán encaminado. La pasión por las mujeres es demasiado a menudo una necesidad disfuncional para reivindicar algún amor que no tuviste de joven, o para arreglar algún rasgo inseguro de tu parte.

Pag 217

Hay muchas distracciones en el mundo de hoy, y todas ellas bajan tu nivel de poder si no eres cuidadoso. Hoy algunos teóricos que dicen que los gobiernos son finalmente responsables de proveer la suficiente diversión (entretenimiento) así las personas permanecen pasivas y nunca persiguen sus pasiones, como cuestionar a nuestros líderes o amenazar la estructura del poder. Eso puede ser descabellado, pero hay un poco de verdad en ello.

Observa las distracciones. Ellas proveen excusas fáciles para nunca cumplir las cosas que quieres en la vida. Antes de que lo sepas, cerca de los 50 te encuentras con que todavía no has hecho la mitad de las cosas que pensabas que harías en los 20.

Encontrar el estímulo para llevar a cabo cualquier meta no es fácil en nuestros días.

Nuestro tiempo se consume en el proceso de trabajar cuarenta o cincuenta horas por semana en trabajos que solo medianamente estamos interesados. Cuando hemos terminado con el trabajo, la mayoría de las personas pasamos el tiempo restante entreteniéndonos, Duchas, Juegos de pelota, Películas, escaparnos de nosotros mismos.

Muy pocos hombres encuentran esa parte de sí mismos que reclama a gritos ser liberada. En la mayoría de los casos es probablemente mejor, debido a que muchos revolucionarios harían nuestras vidas bastante caóticas. Sin embargo, todos los hombres tienen pasiones que pueden ser vividas en la escala de sus propios deseos. Solo tienes que encontrar el tiempo para las tuyas.

Hay 168 horas en una semana. Si trabajas, digamos, 40 horas, duermes 50, conmuta 5, para comer, ducharte, etc. para otras cosas 10 horas, tu aún tienes **63 horas** en esa semana para usarlas como se te de la gana. Eso es más que suficiente para lograr lo que quieras en tu vida.

(A menos que prefieras perder todo el tiempo mirando televisión.)

Piensa en eso:

¿Que me atrevería a realizar si supiera que no pudiera fallar?

- ¿Terminarías tu carrera universitaria? Tu Master? ¿Tu doctorado?
- ¿Aprender a tocar la guitarra? ¿Batería? ¿Teclado? ¿Tocar en una banda?
- ¿Escribir esa novela en la que haz pensado por años?
- ¿Restaurar un auto en tu garaje?
- ¿Aprender carpintería?
- ¿Convertirte en actor?

Déjame decirte algo sobre mis pasiones que podrías quizás relacionar...

Pag 218

Cada año alrededor de diciembre yo voy a saltar en esquí por ser temporada de nieve.

Yo vivo y disfruto esos momentos en las cuevas del lago Tahoe, afuera en los bosques, perdido en algún lugar, donde no hay nada mas que yo, la nieve, y el viento en mi cara. Realmente no hay nada mejor que eso.

También, amo escribir música electrónica, y paso cada hora que puedo en mi estudio casero aprendiendo como funciona todo, componiendo y grabándolo. Aunque nunca he conseguido lanzar un solo éxito, comparto lo mejor de esto con mis amigos. El acto de crear me da alegría.

También amo practicar Artes Marciales. Disfruto la sensación vibratoria al desarrollar las KATAS, con movimientos exactos.

Amo el salir por el lago en donde vivo para practicar el uso de los SAIS y la vara BO (armas de artes marciales).

Disfruto especialmente de la sensación de la disciplina, poder, y confianza que esto inculca en mí, en el proceso de aprendizaje y práctica.

Éstos son el tipo de cosas que necesitas encontrar en tu propia vida.
La vida es para experimentar, no para observar.

Si desaparecieran todas las mujeres del mundo el día de mañana, estaría un poco triste por esta situación, pero tendría muchísimas cosas que hacer para mantenerme ocupado.

Un Hombre Alfa sabe esto justamente porque, no se esta bamboleando en un bote en un mar de cosas fáciles, que no necesariamente lo hacen feliz.

Lo que sea lo que quieras hacer con tu vida, solo es demasiado tarde si nunca empiezas. Grandma Moses empezó a pintar a los setenta, y vivió más de 100 años. La pasión da un propósito y un significado para vivir.

El sueño de la juventud es olvidar la madurez.

EJERCICIO ALFA:

Haz una lista de todas las cosas que quisiste hacer pero que nunca las hiciste por falta de tiempo. Todo desde lugares que quisiste conocer a cosas que quieres intentar, como manejar autos de competición, o saltar en paracaídas, o finalizar tu doctorado.

¿Que harías si supieras que no puedes fallar?

Además, mas abajo en el mismo papel, haz una lista de cosas que haces de las que puedes dejar de hacer si tienes metas más importantes. Cosas como mirar televisión, salir a beber cada Miércoles, Jueves, y Viernes, etc. Encuentra las cosas que puedes hacer menos para encontrar el tiempo que necesitas.

Vamos a tratar esto en la siguiente sección sobre...

Pag 219

Metas

El camino para realizar tus sueños y pasiones es a través de la utilización de metas. Las metas son hechos memorables durante la carrera de la vida. Ellas te dan el indicio de donde estas (o no estas).

Imagina manejar en una autopista sin señales, y ninguna indicación real de donde estas. No tienes el indicador de la gasolina, así que no sabe cuando te quedarás sin combustible. No tienes un velocímetro. No tienes un mapa, o ninguna idea clara de hacia donde vas. Tu solo manejas, y esperas no terminar en una calle sin salida, o que tu automóvil no se averíe. Algunas veces ves señales de salidas por lugares que suenan interesantes, pero no estás preparado para ellas cuando aparecen así que te pierdes la mayoría de ellas. Cada vez que miras por el espejo trasero, ves todas esas oportunidades grandiosas que podrían haber sido. Y mirando hacia atrás ves a un hombre que es cada vez más viejo a medida que avanzas.

Algo en ti puede haber comprendido mi simple analogía. Tu vida es ese automóvil. Tú eres el conductor. Y si tú quieres o no creer esto, tu auto no es peor que el de cualquiera, o inclusive mejor. Todos empezamos con el mismo vehículo, pero alguno de nosotros nos tomamos el tiempo para conseguir el mapa de donde queremos ir, y trazamos un plan para ello. Se hace un mapa de la ruta, y las metas se convierten reales como resultado.

Los ejercicios a seguir son los más importantes ejercicios de este libro, diseñados para darte mas control sobre a donde va tu vida. Sigue estos ejercicios completamente, porque no hay nada más importante que fijar las metas correctas para ti y lograrlas.

EJERCICIO ALFA 1:

Tomate el tiempo para soñar...

Toma un papel, y haz una lista completa de todas las cosas que quieres hacer en tu vida. No te detengas hasta que tengas al menos 20 cosas en tu lista que quieras cumplir. No solo elijas cosas como “salir a correr mañana.” Una meta es un hecho importante, así que debe ser mas como: “Correr un maratón el próximo año.” (Una sub-tarea podría ser “Salir todos los días a correr una hora”.)

En verdad idea/inventa todas las cosas que te gustaría hacer si alguien te diera la oportunidad.

- ¿Quieres ganar suficiente dinero para darle a los pobres?

Pag 220

- ¿Alimentar a los niños con hambre?
- ¿Contribuir a las artes?
- ¿Correr en NASCAR?
- ¿Caminar en la luna?
- ¿Postularse para Gobernador?
- ¿Ser la estrella de una película?
- ¿Salir de gira con tu propia banda?
- ¿Escribir un libro de poesía?
- ¿Pintar paisajes?
- ¿Convertirte en estilista?

- ¿Dibujar caricaturas?

Haz una lista larga de todas las cosas que quieres cumplir antes de morir. No te retractes. *Sueña un poco*. Imagina que puedes hacerlo si supieras que no fallarías. Atrévete a pensar más allá de tus propias limitaciones actuales. Alucina. Pon por escrito todo desde las fantasías más pequeñas a las más desquiciadas. Recuerda que la vida te dará solo lo que tú pidas. Así que se deseoso de pedir lo que tu corazón desee.

EJERCICIO ALFA 2:

Categoriza

Hay muchos diferentes tipos de metas para cumplir. Tú puedes organizarlas de cualquier forma que desees, pero aquí hay algunas propias que puedes usar:

- *Físicas* – Metas sobre Dieta y ejercicio
- *Mental* – Metas sobre Educación
- *Espiritual* – Metas sobre Logros internos
- *Familia/Relaciones* – Metas Familiares
- *Recreación* – Metas sobre Vacaciones o Diversión
- *Profesión* – Metas Ocupacionales y Monetarias
- *Contribución* – Metas sobre Donación y Trabajo Comunitario

pag 221

Cada mes me sentaré y escribiré esas metas en cada una de esas categorías. Algunas veces solamente tendré algunas metas en cada categoría. Si fallé en una meta, continuaré hasta el próximo mes hasta completarla.

Planeas esto luego por los siguientes seis meses, 1 año, 5 años, 10 años, y durante toda tu vida en cada uno de esas categorías.

El solo hecho de dejar por escrito todo esto tiene un increíble efecto en tu subconsciente. Verás que tu mente empezará a trabajar una vez que definas que es lo que estas buscando. De hecho, si escribieras tus metas para el siguiente año en un pedazo de papel y lo guardas en un cajón, verías que después de un año, lograrías mucho de lo que escribiste. Ese es el poder de tu subconsciente.

Así que toma una hoja de papel ahora mismo (indexar tarjetas funciona muy bien también) y programa tus metas para el siguiente año. Después agarra algo con que puedas empezar este mes. Después algo que puedas hacer *hoy* para empezar.

EJERCICIO ALFA 3:

Reafianzar

Pon tus metas en una tarjeta que puedas llevar a donde sea. Así con la tarjeta tú tienes presente las metas justo en tu mente. Pon una copia en tu refrigerador y el espejo de tu baño así ves las metas todo el tiempo. (Y olvida sobre lo que las otras personas piensan. Esas metas son **tu** vida, no la de ellos.) Esto diariamente reafianza la velocidad del logro de tus metas.

EJERCICIO ALFA 4:

Dile a tus amigos.

Si eres en verdad responsable sobre alcanzar una meta, como quizás aprender a hablar italiano, entonces hazle saber a tus amigos tu meta para este año. Haciendo esto, haces un compromiso hacia la meta, y haciéndolo público te mantienes responsable. Ellos estarán comprobando para ver como te esta yendo. Y lo encontraras embarazoso si no haz hecho ningún progreso. No ignores el valor de algo de presión para ayudar a motivarte.

EJERCICIO ALFA 5:

Revisión

Fija una fecha cada mes para revisar tus metas. Yo acostumbro hacer esto el primero de cada mes. Las guardo en una hoja de cálculo que lo hace más fácil para revisar y reeditarlas, así como también rastrear el progreso de ellas. Re-leerlas y ajustarlas como sea necesario.

EJERCICIO ALFA 6:

Ahora, fija metas para tu performance con las mujeres.

Asegúrate de fijar metas para conocer mujeres separado de tus metas de trabajo. Fija objetivos para: número de mujeres que conoces, números de teléfono que consigues, e incluso el tiempo que usas para los ejercicios de este libro.

EJERCICIO ALFA 7:

Obtén alguno de los libros que fijaste su lectura como meta. Un libro que recomiendo mucho es el de Anthony Robbins **Awaken the Giant Within**. Este fue el libro que me hizo empezar el camino de la fijación de metas. Brian Tracy también tiene unas series de audio llamado "The Ultimate Goals Program." Cualquiera de los dos es una excelente forma de empezar en el proceso.

PAG 223

Diviértete con esto, e intenta no tomarlo tan seriamente sino te consumirás y dejaras de hacer el trabajo, mas bien tómalo lo suficientemente serio para lograr las metas. Este es el trabajo más importante que un Hombre Alfa puede emprender, y es tu decisión el hacerlo. Nadie mas fijará metas en tu vida excepto **tu**.

A propósito, el fijar metas a tu vida es *inmensamente* atractivo a las mujeres. Yo me aseguro de hacerle saber a las mujeres saber sobre las metas que persigo en mi vida, e inmediatamente ellas se vuelven interesadas e impresionadas. Ellas saben que un hombre con metas es Alfa.

La caja tonta (la TV)

Este siguiente tema puede o no puede ser inquietante, pero debe ser dicho, y es algo que necesitas oír. No quiero ponerme sermoneador, pero no puedo evitar decirte la verdad de todos modos. Un Hombre Alfa no nubla su mente con falsa ilusión.

La persona promedio de hoy consume más de 4 horas mirando televisión cada día. Eso es 28 horas en una semana, o 2 meses de mirar solo TV en un año. En una vida de 65 años, esa persona habrá gastado **9 años** en frente de la televisión. (Fuentes: A.C. Nielsen, Co.)

Sospecho que con el advenimiento de Tivo y otros dispositivos de entretenimiento, este número probablemente aumentará ligeramente. Considera esto: un chico promedio ve **30,000** comerciales cada año.

Aquí hay otra estadística abrumadora: De todos los chicos entre 4-6 años que le preguntaron si preferían mirar TV que pasar el tiempo con sus padres, 54 % prefirieron la televisión.

Increíble.

Chicos de hoy idolatran a las estrellas de la música RAP y atletas con dudoso carácter. Sus ídolos son los gangstas y las personas que ven en MTV.

Algunos hombres que leen esto pueden ya estar casados, y/o tener hijos.

Incluso si tienes o no hijos, te pregunto esto:

¿Por que no eres TU el héroe de tus hijos mas bien? ¿O el héroe de tu mujer? ¿Y que tipo de hombre se sienta ociosamente mientras sus hijos ven a otros hombres como héroes en ves de el?

¿Por que piensas que las mujeres están atraídas por los bomberos? Es porque el bombero esta jugando el rol de **Héroe**. Justo como el Rey Arturo y el Príncipe Azul, esos tipos son

PAG 224

Los prototipos de héroes. Son fuertes. Son viriles. Son los que las mujeres quieren en un hombre.

Ahora regresemos al problema de la televisión.

Mira, yo seré el primero en decirte, era un completo adicto a la televisión cuando era chico. Crecí viendo *Bewitched*, *Hogan's Heroes*, *The Love Boat*, *Fantasy Island*, *Star Trek*, Saturday afternoon Godzilla movies, *Dallas*, you-name-it.

Y me quedó un gran trasfondo del acertijo del 'popculture', pero es muy poco para demostrar las horas incontables que pasé delante de la caja tonta

Yo creo que gracias a Dios he desarrollado amor por la lectura a temprana edad. Y he desarrollado mi percepción acerca de la mujer y más acerca de la visión 'tradicional' de los roles hombre – mujer.

Pero hoy la televisión te desensibiliza. Las comedias ocasionalmente son divertidas – *quizás* – ¿pero que te queda después de esto? Absolutamente nada. No hay aprendizaje, no hay crecimiento.

Algunos pocos espectáculos televisivos que entregan realmente algún valor de entretenimiento ni siquiera son dignos de mencionar porque se encuentran entre tanta basura.

Se han realizado estudios que han demostrado que pierdes agudeza mental por sentarte y mirar televisión. Las células del cerebro mueren. Yo, en particular, no dudo de esto ni un poco.

Las noticias relatan solo historias de violencia, tragedia y dolor, porque esto eleva los 'Ratings' de audiencia. Los 'reality show' la ultima moda, no son para nada reales. Irónico, ¿verdad?

La televisión también sabotea tu pasión de salir y conocer mujeres. Después de todo, ¿porque sales y te arriesgas al rechazo cuando puedes tener una dosis de felicidad justo en el living de tu sofá? Al menos puedes controlar lo que te pasa con el control remoto.

Pero al final, tú disfrutas sentado soñando los sueños de otra persona mientras los promotores publicistas te lavan el cerebro para que compres una mejor marca de gaseosa o detergente.

Corta tu cable o antena parabólica, o al menos reduce tu servicio y el tiempo que ves TV drásticamente. Tomate una semana en donde te desenchufas de la influencia de la TV y experimenta lo que es la vida. Si puedes recuperar solo alguna de esas horas de cada semana de mirar TV, úsalas para perseguir tus metas, simplemente imagina donde estarías en un año.

PAG 225

DISTRACCIONES – Enfoque y Balance

El mundo está lleno de distracciones que te impiden alcanzar tus metas, como la previamente mencionada influencia de la televisión. Vivimos en un mundo donde uno de los mas comunes diagnósticos son la ADHD, o Desorden de Atención. Yo creo que nuestra sociedad nos ha condicionado para reaccionar en un lapso corto de atención y muy poca paciencia, por eso ADHD no es un diagnostico medico tanto como una afirmación de nuestro nuevo programa de desarrollo mental.

Desde los juegos de video con los que los niños son criados, esto les enseña a tener pulgares nerviosos y cabezas vacías, hasta los fragmentos de noticias que duran solamente 5 segundos. Incluso vemos esto en las películas, donde la edición hiper-rápida cambia el ángulo de cámara cada segundo. Te da un dolor de cabeza de solo seguir la acción.

Lo que hace la diferencia entre un tipo promedio que va a su tumba con algunos logros y el Hombre Alfa que vive una vida completa, es la calidad de su ENFOQUE, y su BALANCE. Si eso es su familia, o su carrera profesional, o sus hobbies, o sus amigos, el Alfa sabe como tener disciplina para una tarea – **hasta que la completa**, así como también, como dar igual atención a las cosas que realmente importan. Algunas veces, tienes que detenerte y hacer un balance por un corto periodo para obtener un parámetro de los resultados que deseas más adelante.

Es como cuando te obsesionas en obtener un resultado, pero dejas fuera todo lo demás restándole valor. Puedes ganar la batalla, pero perderás la guerra.

Pregunta a los millones de personas que se buscan la vida ahí afuera, ellos pierden amistades, pierden familiares, y hasta pierden el respeto de sí mismos, y todo porque no pueden aprender el papel esencial del equilibrio en sus vidas.

Cuidar esas pequeñas cosas de la vida que te marcan el rumbo, porque siempre están presentes a toda hora. Claro, puede ser que desees estar con los videojuegos por algunas horas de diversión, pero luego te preguntas si eso es lo mejor que puedes hacer con tu tiempo libre.

¿Realmente necesitas un cierto tiempo libre después de un largo día de trabajo cumpliendo tus metas? Entonces adelante, haced algo divertido.

Pero si estás mas interesado en jugar antes de terminar el trabajo, estarás distraído constantemente, y nunca alcanzaras tus metas.

EJERCICIO ALFA:

Toma otro pedazo de papel y haz una lista de todas las cosas que tienes que hacer hoy. Haz una lista de todo lo que deseas cumplir. Después, cuando hagas cosas que no están en la lista, anótalas. Al final del día, repasa la lista, y fíjate las cosas que hiciste y que no las tenías planeadas. Y entonces advierte la prioridad de cada una.

Pag 226 - 235

Pag 226

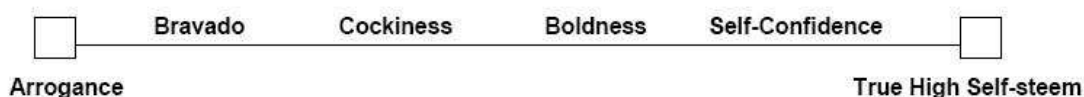
Algunas de ellas van a simplemente ser las cosas urgentes que tienes que atender. Una factura vencida que tienes pagar para que no te suspendan el servicio eléctrico. O que tu perro se enferme. Estas son las cosas que no puedes evitar que interrumpan tu día. Pero hay que ver muy bien las cosas que siguen surgiendo y distrayéndote. Lo siento, ver el final de temporada de "Survivor" no cuenta. Ni hacer las cosas que deberías haber planificado, como terminar tus impuestos. La mayoría de las veces, encontrarás que las distracciones y las tareas "urgentes" son las cosas que las que tú hubieras podido decir NO, o planificaste y fijaste para un momento diferente.

Recuerda que todo lo que haces tiene un **costo de oportunidad**. Esto significa que para todo lo que escoges hacer, estás escogiendo no hacer algo más, y ese es tu costo de oportunidad. Tú podrías ir a ver una película, o podrías terminar ese libro sobre inversiones que haz estado leyendo. Podrías salir con la muchacha aburrída de la semana pasada de nuevo, pero eso no significa que no puedes salir y conocer a otras nuevas mujeres que probablemente sean más interesantes.

Elegir bien. El éxito que experimentarás en la vida será un resultado directo de las opciones que tu haz tomado. Haz este ejercicio a diario, una revisión de quince minutos cada mañana en la que repases tus metas. Haz de esto un hábito real y te encontrarás logrando más cada día de lo que alguna vez imaginaste.

Bravuconería, audacia, cockiness, confianza, autoestima

Todos estos términos significan algo completamente diferente, y todos tienen un lugar en escala para demostrar la conducta de Hombre Alfa. Pongamos estas conductas en una escala:



En un extremo - la izquierda lejana - usted tiene la forma menos disciplinada del hombre, quien es un esclavo de sus inseguridades y de las opiniones de otras personas acerca de él. En ese mismo extremo, tenemos a Bravucón, que es una falsa confianza que no sabe cómo manejarse. Es como tener una ametralladora que es increíblemente ruidosa. Rebelde y pobremente controlado, sólo queriendo atraer la atención a sí mismo. Solo podría ganarse a algunas mujeres, pero probablemente desencantará a tantas como a las que impresione. Las mujeres (y hombres) pueden oler la diferencia. La bravuconada valentía es la falta de confianza en sí mismo.

Un poco más a la derecha, el caradura, que es un tipo con un poco más de confianza que el bravucón, es como una ametralladora con el objetivo defectuoso. No importa a qué le dispara, pero tiene un sonido mucho más controlado, de manera que causa mucha impresión a las mujeres.

La manera en que se usa esta escala es que usted se ha vuelto lo suficientemente valiente para hacer algo (invitar a salir a una mujer, pedir un aumento, etc.), usted se vuelve un poco más seguro de sí mismo de una manera graciosa que dice a otros que usted merece y espera por lo suyo. El caradura todavía es una mentira, pero una con bastante humor que no se confunda con la arrogancia.

Usted necesita la Intrepidez para arrancar su motor. Pero, de nuevo todavía es rebelde – necesita bases. La intrepidez es como una granada. ¡BOOM! Explota y es bastante reluciente e impresionante, pero impersonal. Usted usa la intrepidez cuando usted quiere revolucionar su máquina, cuando su entusiasmo o su energía están bajas. Esto se llama “actúa hasta que lo logres”. Es un tipo diferente de imitación del que usa el Bravucón o el Caradura, porque usted es intrépido para elevar su energía hasta el nivel de darse cuenta de su verdadero valor. Es meramente una transición. La intrepidez es una confianza más realista, mostrando que usted tiene el valor y el control, con la habilidad de mostrar de la manera correcta que usted tiene confianza. La intrepidez es como un revólver brillante en una funda a la cadera. Confiable. Nunca se atasca. Y deja muy clara cuáles son sus habilidades.

Luego viene la auto-confianza, que realmente es su total habilidad de mostrar confianza en sí mismo. Es el despliegue exterior de su Verdadera Autoestima, el último rasgo, y también el más interno. La confianza en sí mismo es el rifle del francotirador en su arsenal. La autoestima es cómo usted se siente dentro de su propia piel. Es lo en que usted realmente piensa de sí mismo. No necesita ser exteriorizada, pero en virtud de que es la base de su conducta, ella misma encontrará la manera de salir.

La autoestima baja siempre te relega del resto del espectro. La autoestima es la pólvora en cada una de sus armas. Si usted no tiene suficiente autoestima, el poder de su arma va a estar limitado al uso de las formas de imitación de confianza que se encuentran del lado izquierdo de la escala.

Cuando usted consigue un sentido real de quién es usted, y puede demostrarlo constructivamente, usted se podrá mover más allá al lado derecho de la escala. Si usted va demasiado lejos a la derecha y pierde de vista su calidad humana, puede llegar a la arrogancia de nuevo, así que hay que tener mucho cuidado. La verdadera autoestima alta es como un décimo-grado del cinturón negro en Kung-fu, donde no es visible en la superficie, pero la habilidad está allí, esperando para ser usada.

Hablas tan alto que no puedo oír lo que estás diciendo.

Confianza en Sí Mismo Alfa

La completa confianza del hombre alfa viene de un lugar especial, dónde un hombre se tiene completamente definido. Él sabe:

- Lo que él considera correcto e incorrecto, y no permite que otras personas cambie sus opiniones sin la contemplación cuidadosa.
- Lo que él considera que deben ser sus propios valores, y él no los cambia sin pensarlo larga y cuidadosamente.
- A quién quiere él en su mundo para acentuar y reforzar su alegre estilo de vida.
- Cuáles son sus metas en la vida.

Generalmente hablando, las personas que no tienen bien definido en lo que creen y lo que representan son los más inseguros en nuestra sociedad.

Ellos son más propensos a caer en la manera de ver el mundo de alguien más que a tomarse el tiempo para pensar y decidir sus propias opiniones.

Este es el motivo por el que muchas personas de baja autoestima ingresan a cultos y bandas. Estas organizaciones les dan el propósito y la dirección que ellos no pueden encontrar en sus propias vidas. Ellos piensan que encontrarán su lugar perteneciendo a un grupo. Asegúrese de que usted es el único en definirse, no a través de opiniones o planes de otras personas.

EJERCICIO ALFA:

1) Saque un pedazo de papel (o ponga en marcha un procesador de texto en su computadora) y haga una lista de sus creencias. Empiece con lo que usted cree que es correcto e incorrecto. Piense en términos de estas áreas:

- El aborto
- La guerra
- Control de armas
- La libertad de expresión
- Las personas sin casa ni hogar
- Las drogas (legalización)

2) ¿Qué opina de estos temas?

- El honor
- El deber a su familia
- La lealtad
- Las relaciones
- Felicidad
- Las mujeres

3) ¿Cuáles son sus valores centrales? ¿Qué considera usted que es más importante en la vida? Aquí hay una lista de las virtudes de carácter en las que yo busco trabajar todos los días:

- El Amor
- La Fe
- El Honor
- El Equilibrio
- La Generosidad
- La Autodisciplina
- La Pasión
- La Compasión
- La Humildad
- El Valor
- La Templanza
- La Bondad
- Paciencia
- El Entusiasmo

Aquí está mi lista de valores personales, lo que hace que la vida valga la pena:

- Tiempo
- La Independencia
- El Ingreso
- La Conexión Social
- La Organización / La Simplicidad
- La Relajación / La Recreación
- Paz de Mente

4) ¿Cuál es su filosofía de la vida? ¿Usted cree en vivir y dejar vivir? ¿Cada uno por sí mismo? ¿El que se muere por los 'juguetes' más novedosos? ¿Verte en la cima? ¿te gusta el café tan negro como la muerte y tan amargo como la vida?

Tómese unos minutos para darse cuenta del tipo de persona que usted quiere ser. No tienes que ser todavía esa persona, pero tienes que saber en quién te estás convirtiendo.

Recuerde, sin un destino en la vida, cualquier camino te llevará allí. (Y ninguno de ellos, también.)

5) ¿Cuál es tu declaración de tu misión en la vida?

La mayoría de las empresas hoy en día tienen una declaración de su misión, una frase breve que dice para lo que el negocio está allí, además de ganar el dinero. Tómese el tiempo de pensar sobre la declaración de su misión en la vida, y cómo escribirla. Yo le daré la declaración de mi misión para que usted tenga una idea de cómo es esto:

LA MISIÓN: Porque yo puedo hacer cosas que otros no pueden, yo me esforzaré más para el crecimiento e interrelación, nunca mirando a los otros hacia abajo, y logrando mis objetivos.

6) ¿Cuál es la creencia central que lo motiva? ¿Qué cosa lo mantiene creyendo en usted mismo y continuando cuándo la vida se pone difícil? De nuevo, hay un dicho que yo uso que resume mi propósito en la vida:

"El único valor en la vida, es vivir la vida de aventura. De tal vida, la característica dominante es que es una vida sin miedo. Es vivir sin miedo de lo que piensen los demás. ... no adapta sus pasos o sus objetivos a los de sus vecinos. Piensa sus propios pensamientos, lee sus propios libros, desarrolla sus propias esperanzas y se gobierna por su propia conciencia. La manada puede rozar lo que a él le agrada o puede huir en estampida, pero él es quién vive la vida aventurera y permanecerá sin miedo aún cuando se encuentre solo."

Raymond B. Fosdick

7) ¿Cuáles son sus Reglas para las mujeres? ¿Cuáles son las reglas que se deben entender y respetar para ser parte de su vida? De nuevo, aquí están mis 3 reglas cardinales para las mujeres:

- 1) Nunca deben mentirme, o se sinceran, o se omite la información.
- 2) Nunca deben faltarme al respeto de forma alguna.
- 3) Nunca deben darme por sentado o maltratarme de forma alguna.

Yo le explico esto a las mujeres temprano, no en la primera reunión eso molesta, pero apenas sea apropiado, para educarlas. Si ellas rompen estas reglas, están fuera.

Decida quién es usted y cuál es tu posición ahora mismo, y encontrará que las personas lo respetarán más. Usted parecerá un líder, que es el último estado del Hombre Alfa.

EJERCICIO ALFA 2:

Busca la Energía

Usted tiene que aprender la creencia importante para construir la fundación de su conducta de Hombre Alfa, y es algo que todos los Alfas tienen. No es una opción.

Todo en el mundo está trabajando para usted, no contra usted.

Usted debe encontrar las razones para creer de verdad que todos y todo lo que entra en su vida es una fuerza para ayudarlo de alguna manera. Encuentre una manera de sacar partido y energía de cada situación que usted se encuentra, aun cuando parece un obstáculo o retroceso.

Había un ejecutivo comercial que contestaba todo el tiempo acerca de las malas las noticias con, "Eso es bueno!" Él lo decía inmediatamente, sin incluso pensar sobre el asunto.

Entonces se comprometía a encontrar una razón por lo que las noticias malas eran realmente buenas.

Usted se sorprendería de saber qué bien funciona esto para su actitud. Usted tiene que tomar cada situación y buscar su ventaja.

No crea eso de que cada persona que usted se encuentra está allí para perjudicarlo. Ellos realmente están allí como guías y maestros, ayudando a mostrarte un camino al éxito e iluminándote, aun cuando sólo lo hagan mostrando su completa y absoluta estupidez. El mundo está trabajando para ayudarte, si tan solo mandas tu auto-compasión lo suficientemente lejos para ver una oportunidad en cada situación.

Basta de Definirte a ti mismo en los Ojos de Ella

Hay como un millón de enfermas canciones de amor que realmente hacen que los hombres piensen que ellos no tienen significado excepto en los ojos de otra mujer.

"Yo necesito su amar... "

"Qué yo haría sin usted... "

"Usted es todo lo que yo alguna vez necesitaré... "

pag 233

"Yo quiero gastar mi vida y dinero amándote... "

"No vale la pena vivir la vida a menos que compartamos nuestra sangre y un riñón... "

Estas canciones encaminan a los hombres a creer que ellos se deben a la opinión de una mujer. La mayoría de estas canciones son escritas por tipos que nunca tuvieron realmente una mujer, y que tuvieron, una vez que se hicieron famosos, por lo que ellos no tienen realmente ni idea de lo que es para un hombre sin fama conseguir a una mujer.

Los Hombres alfa no definen su valor por lo que las mujeres piensan de ellos.

Demasiados hombres sienten que tienen poca confianza en sí mismos porque no pueden conseguir mujeres. Ésta es una creencia peligrosa, porque aun cuando un hombre en el futuro se puede volver exitoso con las damas, todavía encuentra un vacío en medio de sí mismo que nunca puede llenar. Y la situación opuesta es generalmente verdad: Los hombres no pueden conseguir mujeres porque las mujeres pueden ver a los hombres que realmente no creen en ellos mismos.

Por eso es tan importante desarrollar el Poder del Hombre Alfa. Mientras más Poder de Hombre Alfa les dé, más creerá ella en usted y más lo va a querer. Todo comienza con esta auto-confianza, antes de que intente hacer creer a una mujer en usted, debe creer en usted mismo.

No crea esas tontas canciones de amor, usted simplemente lo puede hacer bien con o sin ella. De hecho, los únicos tipos que se mueren por perder a una mujer son los que se matan ellos mismos. Y eso es lo que se llama "adelgazar la manada" en el idioma de Hombre Alfa.

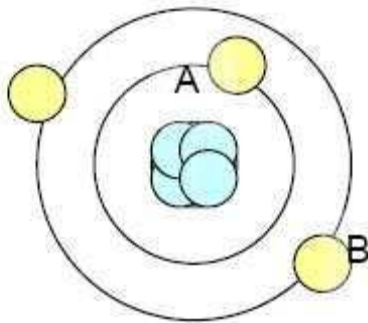
El Método del Salto Quántum

Hay un error común que se comete con respecto a construir la confianza en sí mismo y la autoestima en los hombres. Típicamente se comete cuando un hombre decide que necesita "construir" su confianza. Normalmente él asume que debe tomar su confianza de dónde él piensa que está (en el mismo fondo) y levantarla a un nivel más alto dónde puede creer en él mismo. De hecho, la realidad es muy diferente.

Permítame empezar describiendo un principio de la física que es aplicable aquí. Es llamado la Teoría del Salto Quántum de confianza en sí mismo.

¿Recuerda esos modelos de pequeños átomos que usted tenía en la escuela? Ellos tienen aquéllos anillos concéntricos para representar las órbitas de electrones alrededor del núcleo de un átomo.

Algo así:



Las órbitas pequeñas dónde los electrones giran alrededor del núcleo se llaman orbitas. Para los electrones para ir de una órbita a una más alta (como de A a B en la figura), tenían que conseguir bastante energía para subir. Entonces, cuando un electrón obtiene suficiente energía para hacer el salto, tiene que girar en una órbita de un nivel superior y disfrutar toda esa nueva energía. ¡Yupiiiiii!

Pero lo gracioso sobre estas órbitas es que una vez el electrón consiguió su empujón de la energía para hacer el salto, simplemente no flotó a través del espacio y empezó a moverse en la nueva órbita. Realmente desaparece de una órbita y reaparece al instante en la próxima.

¿Curioso, no? Por corto período de tiempo, el electrón desaparece del universo, y entonces reaparece en el próximo orbital. Nada de moverse por pasos. Ningún incremento pequeño. Es todo o nada para Sr. Electrón. En un momento está en su órbita de baja-energía alrededor del núcleo. En el momento siguiente, se empuja por varios voltios de poder en su nueva órbita superior.

Este es el ejemplo de cómo usted debe hacer el gran salto de donde usted está a dónde usted va. Olvídense de todos los pasos pequeños del trayecto.

Haga un Salto Quántum

Lo que yo estoy a punto de decir puede parecer contrario a todo lo que le han dicho sobre confianza en sí mismo masculina, pero es importante que entienda cómo trabaja esto. Usted tiene que “desaprender” la creencia de que la confianza en sí mismo se construye o se levanta pulgada a pulgada de un nivel bajo a un lugar alto. Y claro, como ya le he dicho, usted lo hará mucho mejor si usted trabaja en su auto confianza a través de otras metas y objetivos y después a través de las mujeres. La manera mejor de llegar al nivel de confianza en sí mismo que usted desea, es saltar allí, sin pasos intermedios. Usted tiene que aprender a asumir el nivel de confianza que usted quiere, imagina lo que se siente en acciones y pensamientos, y entonces simplemente sea ese hombre. Ningún, trabajando valientemente o pasos de bebé. BANG! Usted está allí.

Vea, la otra manera de construir su autoestima le exige que trabaje cada paso del camino, y entonces ponga todas sus esperanzas en el pequeño paso pequeño que va dar. Si usted pone demasiados de estos pasos pequeños, usted se arriesga a que se todo se derrumbe sobre usted como una casa de cartas, y entonces todo ese trabajo será para nada.

Usted se siente como que está caminando cuesta arriba todos los días sólo para llegar a un nivel de auto-aceptación. Otra analogía sería subir por una cuesta empinada y húmeda. Un resbalón y usted regresa de nuevo abajo. ¿Cuántas veces usted piensa que resbalará antes de que pierda el interés en eso? Y si usted tiene suerte, usted conseguirá sólo ganancias pequeñas en su auto confianza antes de que se agote de luchar con esta cuesta de barro resbaladiza. Imagine que su nivel de confianza en sí mismo está en una balanza, de A a S:

LOW A - B - C - D - E - F - G - H - I - J - K - L - M - N - O - P - Q - R - S HIGH

El problema real es que la mayoría de los hombres asume que porque ellos están en el punto A, y ellos quieren estar en el punto R o S dónde los hombres son muy seguros son, que ellos tienen esforzarse en llegar a B, entonces apuntar al C, el punto D, punto E, y así sucesivamente.

¿Por qué eso no funciona?

Porque 99% de los tipos que están en el punto R o S, o cualquiera de esos niveles de alta autoestima nunca trabajaron a través de los otros niveles más abajo para llegar allí. Asumieron ese nivel alto de confianza de una vez, cuando eran más jóvenes, o hicieron un gran salto después de que varios éxitos los ayudaron a llevarlos allí.

Preguntad a cualquier individuo con una autoestima alta como lo consiguió, y casi ninguno te dirá que un día se levantaron con una sensación realmente mala, y entonces decidieron trabajar a diario con pasos minúsculos como los de un bebe para conseguir una mayor confianza en si mismos.

(Y probablemente los que dicen esto no lo hicieron así. Ellos hicieron saltos mucho más grandes. Pero en su momento el avance parecía más gradual de lo que realmente era).

La mayoría de los individuos no tienen éxito por pequeños incrementos, porque esto es demasiado trabajo para tan poco beneficio. Ellos hacen grandes saltos cuantitativos.

¿Cómo hacer este trabajo con mujeres en la vida real?

Digamos que tú sales a un simple evento en un bar. Mientras conduces al lugar tus pensamientos empiezan a ponerte nervioso y se crea una pequeña inseguridad sobre la situación. ¿Y si me atasco? Piensas ¿Y si no se mantener una conversación?

Aquí es donde necesitas utilizar algunas técnicas de relajación y parar de pensar. Recuerdas todas las veces anteriores que mantuviste la calma y el control y como la energía mantuvo tu vitalidad. Incluso cuando cometías un error mantenías tu chulería y no permitías que te entrasen las dudas.

Tú comprendes que en este estado, en esta orbita baja, no tienes la energía para tener la apariencia de un hombre Alfa. Entonces usas tu técnica de ensayo mental para recordar que te sientes muy reforzado.

¿Como actuarías si supieras que allí ahí mujeres que se mueren por conocerte, y que lo único que tienes que hacer es encontrarlas? ¿ y si todas las mujeres que hay allí te desean? ¿Cómo te hace sentir esto? Imagina como se siente Colin Farell u otra estrella masculina del cine caminando por una fiesta. Siente esa confianza a través de ti, como electricidad.

Revisa tus creencias por un momento, sabiendo que esto es lo que te define. Si puedes demostrar seguridad y calma con ellas, las mujeres desearán saber más sobre ti.

AHORA tu estas en la órbita superior. Nada de esas tonterías “trabaja para subir tu coraje”. Tú solo tienes que mantener tus acciones y pensamientos en este estado de energía superior. Seguro, tú tendrás que dar un salto para mantenerte así, pero esto será más fácil y más fácil cada vez.

El peligro en usar el método del salto cuantitativo esta en que un hombre de pronto puede minar su nuevo estado si debe enfrentarse con un desafío o con un humor bajo que sacuda su confianza.

El secreto de hacer este trabajo está en tener hacia tu viejo sentido de la baja autoestima un sentimiento tan repugnante, tan vil y horrible, que no puedes aguantar ni el pensar en ser esa persona otra vez. Tienes que odiar esa sensación de inseguridad tanto que la desenchufas para siempre de ti. Tírala lejos en la pila de basura mental. Cuando sientes esas sensaciones de inseguridad intentando robar tú poder mágico, mentalmente gritas “!RUPTURA!” y detienes el avance de ese patrón. Empuja esas sensaciones a un lado, recupera tu compostura recordando la visualización de tu nuevo estado de energía superior, y continua avanzando. Haz esto el tiempo suficiente y el hábito arraigará.

Es como la adaptación a un nuevo par de zapatos. Ahora mismo te sientes tan confortable y a salvo con tu actual par de baja energía, en tus zapatos de baja autoestima. Cada par de zapatos nuevos que te pones, si ellos son los mejores en el nivel 2, en el nivel 3, o más lejos en el espectro, te sientes incómodo. Tienes que caminar con ellos unas cuantas semanas para que dejen de irritarte el talón o levantarte ampollas. Estos zapatos van a ser muy dolorosos llevándolos solo un ratito. Pero una vez que te acostumbras a ellos, los nuevos serán tan cómodos como tus zapatos corrientes.

Y si te vas a tener que reventarte con un nuevo par, ¿Por qué no ir directo al objetivo, ponértelos de una vez, mejor que estar perdiendo el tiempo mientras tanto en una docena de intentos? Lo mas probable es que acabes arto de dar esos pasos tan pequeños del nivel 2 al 3 al 4, que después del 5 o del 6 estarás rindiéndote. Este es un camino muy trabajoso, y no alcanzaras hasta el final de tu meta. Por eso no sorprende que muchos hombres tengan problemas para levantar su autoestima.

Te sugiero que intentes hacer más trabajo en saltos más grandes. Olvídate de ese tipo agradable y débil que sabes que no eres. En su lugar, imagina y crea completamente a este nuevo hombre, un hombre Alfa verdadero que sea capaz de comunicar su nuevo poder de hombre Alfa. Salta del nivel 1 al 6 enseguida. Acostúmbrate a hacer saltos significativos. Entonces permanece en el nivel 6 tanto tiempo como puedas. Te puedes caer de vez en cuando, pero el nivel 6 se ira haciendo mas y mas familiar y real para ti, hasta que te encuentres totalmente a gusto en el. Ya no regresaras más al nivel 1 Entonces podrás saltar otra vez, quizás al nivel 14 esta vez, y haces lo mismo.

Los pasos de bebe son para los bebes. Si te encuentras que has avanzado más de lo que puedes controlar, entonces descende un poco. Quizá para en el nivel 6 en lugar del 7. Recuerda que cualquier paso que des será incómodo. Eso no puede ser cambiado. Pero un salto cuantitativo te llevara al objetivo más rápido y con más éxito.

GUERRA DE PALABRAS CON MUJERES.

Una de las técnicas más eficaces de seducción que puedes desarrollar es la capacidad de comunicarte con las mujeres usando solamente tu ingenio. Esto es como hacer un poco de comedia improvisada, de muchas maneras, puedes desarrollar esta habilidad fácilmente.

Las mujeres son muy buenas manejando el lenguaje oral y corporal. Se convirtieron en expertas cuando aun eran niñas, cuando tenían que interpretar a otros chicos y chicas. Los chicos, realmente, también eran buenos en esto. Ellos se podían figurar lo que sus padres realmente querían decir, aunque fueran “charlas de adultos”. Pero los chicos no continuaron desarrollando esta habilidad en sus años de adolescente porque la interacción con otros chicos no es tan complicada como para las chicas. Las mujeres tienen una forma más complicada de interactuar y eso les exige ser agudas y entender las señales sutiles que hay dentro de las conversaciones.

Un hombre dirá a otro hombre (o a una mujer) muy directamente lo que el es o lo que está pensando. Aun cuando parece indirecto, un hombre esta comunicando demasiado directamente que se esta calentando. Las mujeres, por otra parte, se comunican indirectamente porque decir exactamente lo que ella es, es considerado grosero por otras mujeres.

Esta es la manera en la que a las mujeres les gusta comunicarse, y así es como tendrás que comunicarte con ellas si quieres tener un éxito duradero con las mujeres. Aquí están algunas reglas simples de este juego de la guerra de palabras para que puedas empezar el juego y no te sientas como un completo idiota cuando te subas al Ring.

- **No seas directo al hablar con las mujeres.**

Debes ocultar siempre tus verdaderas intenciones debajo de las palabras para que ella tenga que interpretarlas. Usa palabras que te evadan de tener que contarle la historia entera.

Un Ejemplo:

“Estaba saliendo y me encontré con un amigo tuyo, Gary, Nos tomamos una cerveza y hablamos, Fue muy... Interesante”. Ella fastidiada te preguntará por mas detalles y tu puedes seguir manteniendo las cosas que dices como: “Ah, el me dijo algunas cosas...sobre ti”. Esto la hara enloquecer, pero en el camino correcto. Nunca le des a una mujer una respuesta completa en los primeros momentos de ligar. También, cuando vas a ligar con una mujer, tienes que tener un plan concreto y una idea definida de que vas a hacer. Pero eso no significa que tengas que hablar con ella de esto. De hecho, una de las cosas que las mujeres consideran “romántico” es cuando un hombre planea algo por adelantado y el guarda el secreto hasta ese día. Mientras

no seas asustadizo y no vengas con una sorpresa extraña, guiaràs su locura con deseo.

- **Instalarlo como moneda de pago.**

Cuando consigues una buena mujer y frustrada, y ella sabe que no puede hacer contigo lo que le que quiere, hazla merecedora de tu tiempo para dárselo a ella cuando llegue el momento. Por ejemplo, en la situación antedicha en la que tu habías hablado con un amigo sobre ella. Ella te acosa durante varias horas (o días) después sobre lo que el dijo, tu tienes que vacilarla despiadadamente. Cuando tu sientas que es el momento justo dices: “Bueno, creo que puedo decirte algo sobre lo que el me dijo sobre ti, pero yo tengo que saber que gano yo con desvelarte eso” Déjala saber que cuentas con algo en “pago” por la información que ella quiere. Ella jugarà contigo.

- **Vacílala constantemente.**

Las mujeres necesitan sentir que estas jugando con ellas y la guerra de palabras requiere que tú aprendas como darle duro (antes de que ella te deje darle duro). El elemento más crítico de la guerra de palabras esta en aprender como vacilarla de la manera correcta. Recordad que vacilar nunca es malo, nunca lo hagas sobre cosas a las que es sensible, y esto es lo más eficaz en mujeres de nivel para quienes están acostumbrados a llevárselas a la cama y tenerlas siempre caminando alrededor de ellos. Aquí tienes un ejemplo de un gran y universal vacile que puedes utilizar en cualquier momento: Cuando ella hace algo por lo que deseas vacilarla, le dices: *“No esta mal...para una mujer”*. Será bastante juguetón y desafiador para excitarla.

- **Nunca prometas si no lo vas a cumplir.**

La mayor perdida de confianza se producirá si no cumples con una promesa. Nunca utilices la palabra “promesa” a no ser que la vayas a cumplir. Si la rompes habrás roto toda la buena fe y la confianza que se habían generado.

- **Cambia las reglas con ella.**

Una mujer tiene que saber que hay limites, y que ella no puede estar jugando al mismo juego una y otra vez, porque sino esto sería aburrido. Tú tienes que cambiar las reglas del juego por el medio. Si tú le dices que le vas a decir lo que tu amigo dijo sobre ella si ella te da un emotivo beso, puedes mantener la información en tu poder algún tiempo más. Ella grita *“Dijiste que me dirías que dijo si te besaba”* y tu dices *“cambié las normas. Prerrogativa del hombre”*. Ten cuidado al hacer esto que no parezca que estas rompiendo una promesa. Una promesa se entiende a veces sin decir la palabra “promesa”. La manera de utilizar esto mejor es cuando os estáis vacilando y notas que ella cree que te esta vacilando más a ti. De repente te ríes de ella y terminas el juego diciendo: *“Me gusta esto, cuando te pones tan alterada por mi, como ahora”*. No le hagas por sistema el mismo juego. Si ella detecta eso, puede aburrirse.

- **Saber cuando ignorarla.**

No tienes que contestar o responder a todo lo que ella dice. De hecho, si lo haces, bajaras mucho su atracción por ti. Aprende cuando estar fuerte y silencioso. Cuando rechazas darle lo que ella espera o desea, y en el tiempo correcto, tu estas sintiendo el verdadero ritmo de la guerra de palabras y la pondrás increíblemente caliente para ti.

Aquí esta un ejemplo de buenas e ingeniosas bromas de la película “Notorious” con la participación de Cary Grant e Ingrid Bergman:

Bergman: *“Esta es una extraña historia de Amor”*

Grant: *¿Porque?*

Bergman: *“Quizás el hecho de que no me amas”*

Grant: (después de una pausa para hablar por teléfono y otro beso con ella)
“Cuando no te ame te lo dejare saber”

Bergman: *“No has dicho nada....”*

Grant: *“Las acciones hablan mas fuerte que las palabras”*

E Ingrid Bergman sonríe satisfecha y se inclina hacia delante para besarlo muchas mas veces. Ella esta totalmente enganchada a el, y se pasa el resto de la película intentando reclamar su amor.  Descubriste la prueba que Ingrid Bergman le lanzo? Ella lo golpeo con eso de *“...que no me amas”* para cogerlo en fuera de juego y desafiarlo. Ahora la mayoría de los hombres hubieran contestado a su prueba con algo como *“tal vez realmente te amo”*, o con algo estúpido que rompiese la tensión romántica. No Cary. El sabe que la parte más importante del intercambio esta en no darle la respuesta directa, continuando como si el tuviera el control, y siendo un desafío para ella. Se dice que Ian Fleming modelo James Bond después de Cary Grant, y no es difícil ver el porque. Cary exhibe la esencia del carácter del Hombre Alfa.*

- Si, hay una creencia que dice que Cary Grant era gay, pero no se demostró nunca. Estoy convencido de que es posible, pero sigue siendo un icono de Hombre Alfa en la pantalla grande. Y aunque esto era una película, es mas cercano a lo que las mujeres desean que los ridículos ejemplos en las películas románticas de hoy

EJERCICIO ALFA:

Algo de la mejor ficción y que los guionistas reconocen como lo más importante a la hora de escribir un drama es la obligatoriedad de escribir un buen diálogo. Tu sabes cuando el diálogo es bueno, también, como en las películas de Humphrey Bogart donde él se está ligando a una hermosa mujer.

El equivalente moderno podría ser Quentin Tarantino. Lo atestigua la fantástica escena en "Pulp Fiction" cuando Vincent Vega (John Travolta) y Mia Wallace (Uma Thurman) están en Jack Rabbit Slim's. Se puede decir que hay tensión sexual allí. Tienes miedo de pensar a donde esto podría llegar, o que podría hacerle Marcellus Wallace, el marido asustadizo, a Vincent.

Lo que tienes que hacer es conseguir el hábito de inventar tus propios e ingeniosos diálogos. Cuando hablas con las mujeres, tienes que trabajar poco para doblar ese músculo, pero esto vale su peso en oro conversacional.

Siéntate con un papel y un bolígrafo (u ordenador) y escribe las situaciones en las que te ves inmerso más frecuentemente. Por ejemplo: Tú debes encontrarte con muchas mujeres cuando sales los sábados en los locales en los que paras. Planea 5 cosas que decir en estas 5 situaciones:

1. La introducción inteligente.
2. La presentación ingeniosa de la descripción de tu trabajo.
3. La situación interesante por la que estás allí (aquí le haces una pregunta salvaje para que vea que no eres un tipo aburrido).
4. El cierre con número/Correo Electrónico.
5. La salida (cuando te fuerzas a irte).

Ahora, voy a darte algunos dialogos míos para que tengas alguna idea de lo que puedes hacer (¡Pero estos no cuentan por los 5 tuyos! Tu tienes que abordar con un puñado de tus propias respuestas con las cuales te sientas a gusto.)

1) *La introducción inteligente* – “Hola, estaba atento a la música, y mis amigos me buscaron para preguntarte si has estado en una banda de chicas. Yo dije que si tu estuvistes, probablemente has sido la baterista. ^Estuve cerca?”

2) *La descripción graciosa del trabajo*— “Trabajo blanqueando dinero, para el sindicato del crimen, bueno, la verdad es que trabajo en un banco, pero es algo muy parecido no?”

3) *La situación interesante* – Tengo una pregunta para ti, y necesito una opinión femenina. Tengo una conocida quien siempre esta intentando juntar parejas donde trabaja. El problema es que ella no es muy buena en eso. Nosotros queremos ayudarla enseñándole mas acerca de lo que una mujer busca en un hombre. Tu que buscas?

4) *El cierre con numero/email* – “Sabes, necesito volver con mis amigos. Tuve una gran conversación contigo, Christine.” Estrecha su mano. Te volteas (parcialmente). “Hey, sabes que? Tenemos que volver a hablar. Sosten uu boligrafo y un trozo de papel. “Escribeme tu numero/email. Y no ese falso que les das a los plastas”. Sonríe.

5) *The eject* – “Bien, tengo que liberarme porque un puñado de supermodelos me estan acechando y golpeando a las mujeres con las que me han visto, pero fue muy agradable hablar contigo” (Dibuja el número o el email que ella te de en el aire.) “Hablaemos nuevamente, Christine.”

Ahora, estas son solo algunas de las situaciones con las que usualmente los tipos se enfrentan, y tu deberias extender el ejercicio para incluir cualquier situación en la que normalmente te encuentras mudo de vergüenza. Y cuando encuentres mas, agregalos. (Especialmente te aconsejo que pienses en 3 situaciones interesantes. Te ayudara de gran manera.)

Si ya estas lo suficientemente rapido con tu ingenio, no encontraras problema alguno improvisando este asunto. Pero de ser asi, no necesitarías este libro. La mayoría de los tipo encuentran dificil hablar con las mujeres hermosas. Solo un Macho Alfa sabe que si tiene su material preparado, se sentira mucho menos nervioso en el acercamiento hacia una mujer cuando tiene algo que decir. Y esto lo hara mas facil para desarrollar su propio material en el futuro.

Consistencia e Inconsistencia - Prueba

La mujer te probará para encontrar tus limitaciones. Es un hecho. Ella presionará tus botones para ver cómo reaccionas, porque quiere saber si eres realmente un Macho Alfa, o uno de esos patosos que ella conoce todo el tiempo. Tu trabajo, como un Alfa, es superar sus pruebas cuando ella te las realice.

Una de las pruebas más comunes que la mujer te pondrá es la prueba de **alternancia FRIO-CALOR**. En esta prueba es donde ella cambia subitamente su actitud hacia ti, a veces en la misma noche. Por un momento ella esta muy coqueteadora y sexy, y al momento siguiente es fría como un pescado.

Es en estas circunstancias es donde tu debes ser consistente con tu atención. La prueba que ella te ofrece es para ver si tu **REACCIONAS** a su cambio de tono. La mayoría de los tipos o se volverán frios en respuesta a su frialdad, o se volverán aún más insistentes con la esperanza de llegar más afectuosamente a ella. Tu tienes que mantenerte con el mismo trato hacia ella, como si no hubieses visto ningun cambio, de manera que si lo hay, no dejas que te afecte. No actues como si la estuvieras ignorando, sino como si su actitud no te impactase.

Tu debes inclinarte hacia atras y respirar, comprendiendo que su subitico cambio de actitud no es tu culpa, y que no significa que ella no este a gusto contigo. Ella solo está poniendo a prueba subconscientemente su forma de mantenerse contigo. Es aquí cuando tu debes ser lo más consistente posible con tu atención. Lo que ella busca es tu **reacción** para con ella, lo cual le indica si eres facilmente manipulable por su estado de animo o su forma de actuar. Si tu reaccionas, ella sabe que no eres un Macho Alfa.

Ahora, el momento en el que tu debes hacer lo opuesto y ser aventurero es cuando ella está siendo consistente. Es allí cuando tu puedes ser inconsistente...sólo un poco. Esto tendrá el mismo efecto sobre ella que si lo tuviera sobre ti. Esto es como retirarle tu aprovacion y ella querrá obtenerla nuevamente. Recompensala cuando ella te devuelva la actitud correcta.

La moraleja de la historia es:

Cuando ella es más inconsistente en su estado de animo, tu debes ser consistente con tu trato hacia ella. **Tu eres imperturbable**. Manten la misma actitud y no reconozcas su cambio. (A menos que ella sea obviamente irrespetuosa, en cuyo caso debes ponerla en su lugar, incluso si eso significa eliminarla de tu realidad. La falta de respeto es **totalmente inaceptable**.)

Y cuando ella es más consistente en su actitud, tu debes ser inconsistente con tu trato hacia ella, de manera que no este segura en donde está parada en relación a ti. No seas psicótico o actues como un loco, ve desde un extremo al otro, pero no temas ignorarla un poco y ser distante o frío.

La prueba de Frio-calor llegará, y debes estar preparado. Esta es la más común de las pruebas también.

Aventura y Peligro – El Macho Alfa como “Chico Malo”

Uno de las cualidades atractivas del Macho Alfa es su voluntad para saltar y agarrar la vida por las pelotas, no jugando a lo “seguro”. Una mujer puede percibir si un hombre es del tipo con quien será divertido perder el tiempo porque, o bien el está empujando el sobre, o bien el está trabajando en el correo lamiendo sobres. La aventura y el peligro no son extraños para el Macho Alfa.

Como ya sabras, el mito del “Chico Malo” – que las mujeres duermen con los tipos peligrosos – tiene algunos elementos de verdad. No toda mujer es atraida por este tipo de hombre, pero toda mujer es atraida por ciertas partes de la personalidad del Chico Malo.

Revisemos esas características:

- **Aventurero:** ya sea que este bebiendo hasta las 4:00 am, saltando al estilo bungee-jumping desde los puentes, practicando snowboard – lo que sea, el Chico Malo está afuera haciendo cosas arriesgadas. El no conduce un automovil familiar por debajo del limite de velocidad, el conduce una motocicleta a altas velocidades. El no juega a lo seguro, y necesita nuevas experiencias cada día, o de otro modo la vida se torna aburrida.
- **Obstinado:** Ya sea que sus opiniones sean un poco dificiles de comprender y algunas veces inmaduras, el Chico Malo no tiene problemas en decirte lo que piensa. Alguna gente llama a esto una “fuerte personalidad”, pero el sólo te dice exactamente lo que está en su mente. El no tiene miedo de desagradar a nadie.
- **Auto-interesado:** El Chico Malo tiene una gran cantidad de auto-interes, lo cual lo hace un desafio interesante para otras mujeres. El tiene sus propias aficiones y pasiones, y esto se traduce en una existencia plena que entonces, puede transmitir a otras personas. (Las mujeres perciben que eso tambien significa que tendrá las habilidades que ellas quieren en la cama.)
- **Bromista:** Su sentido del humor esta casi siempre bien desarrollado, y esto llama la atención de las damas. El sabe como hacer que una mujer sonria y se diviertan mutuamente. El tiene un ingenio agudo, y un afilado sentido de lo que es divertido. No se toma las cosas con tanta seriedad.
- **Independiente:** Un chico malo no desea estar atado. No necesita de otras personas, y nunca transmite la sensacion de que esta buscando una mujer ante la cual inclinarse. El puede estar bien con o sin una mujer, lo cual hace que las mujeres lo deseen aún mas.
- **Alegría:** Un chico malo esta siempre alegre. El nunca está aburrido, porque siempre tiene algun nuevo lugar por explorar. El esta emocionando el sistema nervioso de una mujer porque es tan diferente al resto de los tipos aburridos que ella usualmente encuentra. El sabe que lo que una mujer quiere es disfrutar mas que cualquier otra cosa. Y ella retribuirá al hombre que le brinde esa diversion.

- **Impredecible:** Una mujer ama al Chico Malo porque es tan difícil de predecir. En un momento él puede llamarla a su casa y decirle que está pensando en citarse con otra mujer, y la siguiente noche se le aparece en su casa y le hace amor sobre la mesa de la cocina.

Una de las más estimulantes experiencias para una mujer es no poder predecir el comportamiento del hombre. Comienza haciendo cosas que son diferentes solo para experimentarlas. Viste significativamente diferente para ella cada vez que la veas. Llamala en horarios extraños. Enviale un email con una imagen realmente divertida. Deja crecer la barba. Usa diferentes gafas para sol.

No te excedas con las variaciones. Tu no quieras parecerte a un lunático. Sólo has algunos cambios sutiles en tu comportamiento que le transmitan a ella que tu eres un tipo interesante, no aburrido.

Aquí están algunas características clásicas del Chico Malo:

- Su refrigerador tiene un auto a baterías, cerveza, y comida china de la semana pasada. Cuando este está limpio y abastecido, está lleno de comida picante, comida basura, cerveza y Gatorade.

- Las paredes de su departamento están cubiertas de “arte”, desde hermosas mujeres en traje de baño hasta James Dean fumando un cigarrillo.

- Su CD player está siempre atiborrado de CD's de Pink Floyd, AC/DC, Led Zeppelin, Eminem.

- El botiquín de su baño está lleno de condones, colonia, aspirinas, y un cepillo de dientes sobrante.

- Él tiene un tatuaje y/o un piercing de oreja.

- Él tiene una chaqueta de cuero (cuero **VERDADERO**).

- De vez en cuando dice la palabra “Joder”, y en las formas más creativas, como “Eso es absoluta-jodidamente cierto”

- Él sabe al menos diez buenos chistes relacionados con temas difíciles, como sexo, sexo grupal, felaciones, y unos pocos de la variedad de la hija del granjero.

(Nota de __Fenix__: Se refiere a que sabe tanto chistes problemáticos y obscenos, como chistes más inocentes y benevolos)

- Está suscripto a la revista Playboy o a otra revista de calidad para hombres.

- Tiene un par de buenas botas.

- Él tiene suficiente estilo para verse bien incluso cuando está vistiendo chaqueta sport y pantalones sueltos.

- Tiene un encendedor, aunque no fume.

- Por un momento esta hablando de montar en su motocicleta a lo largo de la Gran Muralla China, y al minuto siguiente esta hablando de su tío loco de Minnesota e invirtiendo en un negocio para vender la próxima Viagra.

- Tiene un perro divertido (más de 7 kilos) que sabe al menos un truco, como traer la botella de cerveza.

-El tiene unos pocos y buenos stickers en su coche. (Pero definitivamente NO el sticker de Calvin de “Calvin and Hobbes” donde se encuentra meando. Eso es simplemente estúpido).

No confundas al Chico Malo con el estereotipo del “capullo”. El Chico Malo está cerca de un capullo, pero es menos propenso a esas conductas abusivas y arrogantes. El Chico Malo es el tipo por el cual las mujeres van por aventuras locas y sexo salvaje, sabiendo que son libres de querer solo eso de ellos y no esperan compromiso alguno. El es su opción segura cuando ellas solo quieren “divertirse”

El Chico Malo es también un reto perverso para una mujer, porque él es lo opuesto de los tipos necesitados que ella frecuenta la mayor parte del tiempo. Él adopta una actitud de “me importa una mierda” sin volverse rudo o grosero. Si hubiera solo tres palabras para resumir las características que una mujer encuentra interesantes en cualquier hombre, especialmente en el Chico Malo, ellos serían **impredecible**, **independiente**, y **divertido**.

ESTRATEGIA ALFA

Usa la personalidad del Chico Malo para ayudarte a situarte en el tema. Piensa en los Chicos Malos que has visto y conoces, e incorpora un poco de su desenfreno dentro de tu identidad. Desde la actitud y la vestimenta, hasta las partes más extremas de su estilo de vida, deberías estar buscando avanzar un poco más, hacia una parte más aventurera de tu personalidad.

De la actitud, de las ropas, de la parte más sobresaliente de sus formas de vida, deberías mirar de sacar de vez en cuando tu parte más aventurera.

Famosos “Bad Boys”: Sean Penn, Colin Farrell, Fred Durst, James Dean, Bon Scott, Gary Busey, Kid Rock, Dennis Rodman, Sawyer, etc...

Famosos NO “Bad Boys” que puede ser confundidos con “Bad Boys”: Ben Affleck, Christian Slater, Kelsey Grammar, Will Smith, todos los tipos de la serie “Friends” (lo siento, tener una dependencia de la droga o del alcohol no te hace un “Bad Boy”, te hace un estúpido), Keanu Reeves, etc.

TACTICA ALFA:

Encuentra áreas de tu vida para ser un cerdo. Si eres siempre el tipo en el que todos confían, escápate de ese hábito desgastado y haz por joder un poco a los demás.

Haz algo no tan “agradable”. Llama a una chavala a las 3 de la mañana solo para meterte con ella. Lleva una camiseta grosera. Mira a una mujer y no pienses en nada pero siente que sus tetas están en tus manos.

Sigue a delante:

EJERCICIO ALFA 1:

Se malo.

Sal y compra algo que no llevarías normalmente. Compra una cazadora de motero, o un sombrero de vaquero muy guay, un traje púrpura. Quizás también un Tatuaje. Yo tengo una chaqueta salvaje de motorista, un sombrero increíble de Stetson, un reloj Tryppy y algunos anillos. Todo esto se puede usar para pavonearse. (Entraremos en como hacer esto mas adelante).

Una vez más, esto necesita de la ayuda femenina. Pregúntale a una mujer su opinión sobre que podrías añadir a tu “look” para conseguir salirte del mapa. Te ayudará a guardarte de ir demasiado lejos, como comprar una Harley Davidson si no das la imagen adecuada.

EJERCICIO ALFA 2:

Utiliza también tu nueva mentalidad de “Chico Malo” para ponerte un poco borde en tu conversación. Piensa en temas arriesgados o polémicos para hablar de ello habitualmente en tus conversaciones. Usa esto con amigos, la familia y tus ligues. Lánzalo de pronto, para escandalizar un poco sobre los valores. Cosas como:

- ¿Has visto alguna vez una película porno y te has preguntado si les pagan por gemido?
- ¿Perdiste alguna vez la cabeza por un primo o por alguien con el que estabas emparentado?
- ¿Cuántos juguetes sexuales tienes? ¿Piensas que un consolador debe ser enorme o de tamaño medio?
- Estoy pensando en dejar todo lo que poseo e irme a vivir a las calles de Italia durante unos años.
- Yo tengo una fantasía salvaje con Betty Bop y Vilma de los “Picapiedra”. ¿Cuál es tu fantasía mas extraña?

Y entonces cambias la conversación y regresas a un tema normal. Esta clase de imprevisiones estimulan a las mujeres. También te hace diez veces más interesante.

PARTE III: PODER.- EL SABLE DE LUZ DEL HOMBRE ALFA

Todo lo que atrae gente hacia ti implica poder. El poder, como dijo una vez Henry Kissinger, es el último afrodisíaco. Y la belleza del poder es que viene de tantas formas diferentes que siempre puedes encontrar la manera de demostrar el poder que tu tienes.

Las mujeres son atraídas intuitiva e intrínsecamente por los hombres de mas valor – lo que es comunicado por su nivel de poder.

Este es el atractivo sexual más efectivo

Poder es lo que ella detecta en todos tus niveles, bien sea en tu dinero, tu actitud, tu fama, tu trabajo, tu estado, o tus miradas. Todo lo que hace un hombre refleja el nivel de poder que el tienen en la vida.

Básicamente hay cinco clases de poder, y repasaremos cada uno de ellos y como se utilizan:

- 1) **LEGÍTIMO:** Este es el tipo de poder que a menudo concedemos en nuestras vidas a las autoridades, tales como el policía, oficiales del gobierno, y nuestros jefes. Este es normalmente un poder formal, concedido en función del título. Puede venir también en la cadena de mando de cualquier organización (una compañía, los militares, etc.) que deben obedecer a estos que tienen posiciones formales más altas.
- 2) **REFERENTE:** Este es el poder creado por la asociación, o la referencia, como el agrado ganado por la afiliación con otra persona. Alguien con un fuerte carisma y encanto se encuentran bajo esta categoría. Si tu fueras, por ejemplo, el mecánico de los coches de Harrison Ford, no te sería difícil que viniese gente a arreglar sus coches a junto tuya, aunque realmente no tienes ninguna autoridad legitima (que es la que vimos en el punto anterior). La gente se juntaría contigo por tus afiliaciones.
- 3) **EXPERTO:** El poder de la experiencia es una de las que todos pueden desarrollar, y es mi esperanza que cada hombre que lea esto lo demuestre con sus habilidades y su confianza. Yo experimente esta especial marca de poder recientemente cuando firme para tener el acceso por cable a Internet. Yo estaba esperando en casa por el hombre que venia a hacer la instalación y me llamo por la mañana temprano. Me dijo que llegaría mas tarde de lo que esperaba. El intentaría terminar antes el otro trabajo que tenía pero no se comprometía a poder hacerlo. Teniendo por seguro que esto significaba que se retrasaba, salí a hacer unas compras para mi nuevo hogar. Una hora mas tarde, cuando estaba esperando en la fila para pagar en la tienda de muebles, sonó mi teléfono móvil y era su número pero no le cogí. Así pues, lo llame a los diez segundos de que me llamase, y él (convenientemente) no me contesto. Lo llame hasta que me contesto, y entonces el me dijo, “Oh, estaba donde tu vives, pero no estabas. Y me tuve que ir. A ver si puedo pasar mas tarde a lo largo del día.” Ahora ¿puedes imaginarte lo cabreado que estaba? Pero ¿Qué le iba a hacer? Yo no podía instalar el cable. Necesitaba su ayuda “experta”. Para

hacer de una larga historia una corta diré que terminé por irme corriendo a casa y hablando con el con mucha cordialidad conseguí que viniese a casa e hiciese el trabajo. Podía sentir el poder que el tenía sobre mí, y el tono de regocijo arrogante que el utilizaba por su poder, pero yo no podía hacer nada sobre ello.

El técnico llevo a cabo el poder “experto” sobre mi porque yo deseaba algo que solamente el estaba en posición de poder proporcionármelo. El utilizo este poder para sentirse un poco poderoso en su vida. (Él también utilizó un poco de poder coactivo que explicaré en el siguiente punto.)

- 4) **COACTIVO:** El poder Coactivo se conoce como el “palo” en el refrán “la zanahoria y el palo”. Esto significa, simplemente, que se espera un impacto negativo o una penalización por desobedecer este poder. Tus padres usaron este poder contigo cuando te amenazaron con no salir de casa si no limpiabas tu habitación. También se refiere a la amenaza de la humillación y a la amenaza del amor aplazado. No pienses que son siempre castigos, pero si consecuencias negativas llevadas a cabo contra alguien para manipularlos. Las mujeres utilizarán de vez en cuando y de manera muy sutil este método de ejercer el control. A veces ella te prometerá un “favor íntimo o sexual” a cambio de que tu hagas algo por ella, pero en realidad no es una recompensa sino que es una amenaza de no conseguir sus favores sexuales. (juegos listos a los que ella juega, eh?)
- 5) **RECOMPENSA:** El poder de la recompensa es como la “zanahoria” en el refrán “la zanahoria y el palo”. La recompensa puede ser cualquier cosa desde el dinero hasta la aceptación emocional. Si esperas una recompensa de alguien, y necesitas de cierta manera esa recompensa emocional para mejorar la imagen que tienes de ti mismo, obedecerás a la persona que puede darte esa recompensa. Esta es la clase de poder que a menudo ejercemos sobre nuestros animales domésticos cuando los entrenamos para darles premios por su buen comportamiento. A menudo este poder se utiliza con el poder coactivo para asegurarse el control completo. Para multiplicar la efectividad de este poder, se recompensa irregularmente a alguien y así lo hace aun mejor.

Puedes ver a la gente manejar y usar su poder diariamente. Los vendedores y el personal de la Guardia Civil de Tráfico lo hacen a todas horas, y es la poca remuneración y alegría de una vida irrealizada. Ellos aman el poder de poner a la gente bajo su mando. La gente tiene que tener cuidado con las personas que no tienen buen carácter para el poder que tienen.

La necesidad de ejercer un poder sobre la gente viene de una deficiencia interior propia. Esta gente tiene áreas en sus propias vidas que ellos no pueden controlar, así que buscan la satisfacción de la que les han privado en otro sitio. Tu ves esto todo el tiempo en los hombres “calzonazos” que no tienen poder en sus matrimonios, y lo ejercen sobre la gente que trabaja con ellos. Esto lo puedes ver en los ojos del empleado de la ITV que te indica con rechico que pases a la siguiente prueba, sabiendo que no tienes ninguna opción pero hay que obedecer si quieres renovar el certificado.

De todas las formas de poder que pueden trabajar para ti, el **experto** y **referente** son los que más te ayudarán con las mujeres. Cuando te conceden el poder **legítimo** – como una posición directiva en el trabajo, debes intentar mantenerlo con el poder **experto** y **referente**, puesto que la gente se siente ofendida cuando le dan a uno un puesto de autoridad si ellos sienten que esto no es justo por su carisma o por su capacidad. Conseguir este poder de **experto** y de **referente** puede llevar tiempo y ser duro, pero finalmente serás una persona mejor, y otros te seguirán con mucha más devoción.

Hay también tres reacciones al poder:

- 1) **RESISTENCIA:** Nos oponemos a las cosas que nos son impuestas. (Otras de las muchas razones que las buenas personas tienden a entender tarde: ellos no dan, ya que que nadie encuentra algo deseable si nos es forzado o impuesto.) La resistencia es una reacción común al poder Coactivo y a veces al poder Legítimo.
- 2) **CONFORMIDAD:** Nos conformamos cuando “nos aguantamos” con algo. Esta es la típica reacción que tenemos a la recompensa y al poder legítimo. Es mejor que la resistencia pero no es tan bueno cuando lo comparamos con la reacción que veremos en el punto siguiente.
- 3) **COMPROMISO:** Compromiso es la reacción ideal que quieres para cualquier uso de tu poder personal. El compromiso habla del deseo individual de una persona de sacrificarse para ti, dándote lo mejor que tiene. Puedes pensar que el poder de la recompensa conduciría al compromiso, pero esto no es bastante para mantener a alguien dedicado a una causa o a una tarea. Escucha todas las historias de gente que gana un montón de dinero solamente por hacer algo valioso. (Este autor es uno de ellos). La gente confiará en ti cuando no exista una razón material para ello, y esto es uno de los principios fundamentales de poder del que muchos nuevos encargados y líderes se olvidan (si es que ellos alguna vez lo supieron). Los poderes experto y referente conducen al compromiso.

Hay un montón de mujeres que aman ejercer su poder sobre los hombres, normalmente con el uso del poder referente, coactivo, y de la recompensa. Ellas no tienen un poder legítimo sobre los hombres (excepto cuando una es tu jefa), y ellas no tienen el poder experto excepto cuando ellas usan siendo mas astutas que tu las reglas del juego del ligoteo.

La mayoría del tiempo, una mujer jugará con tu respuesta de la recompensa/castigo además de con tu necesidad de satisfacer tus impulsos para obtener lo que ella quiera. De todos estos, el poder de la recompensa es el más aplicable a las mujeres. Cuando un hombre hace algo que una mujer quería que el hiciera, y detecta que tiene el poder de hacerlo feliz, ella lo recompensara con el afecto y el sexo. Ahora, antes de que te quedes con la idea incorrecta, yo no propongo que las mujeres estén haciendo esto todo

el tiempo. De hecho, la mayor parte del tiempo esto ocurre sin que ella sea consciente de que ella lo hace. Ella solamente adquiere el sentido de que ella tiene el poder de recompensarte cuando actúas como si ella tiene el “regalo”.

Recordad que tener la capacidad de generar dolor (como una mujer tiene con ella la capacidad de negar placer) es algo a lo que la gente responde de manera muy fuerte. Es como tu jefe en el trabajo. El tiene el poder de despedirte, pero también tiene el poder de darte un incentivo o un aumento de sueldo.

Si puedes ver que alguien es sensible al peloteo o la alabanza, inmediatamente sabrás como influenciarlo para que se comporte como tú desees. No es diferente para mujeres y para hombres.

Teoria de la dependencia del poder y la negociación

Vamos a repasar como la dependencia trabaja en el mercado para que puedas entender mejor como funciona en las citas y el mundo de la seducción.

En nuestro ejemplo, pactando una relación, la persona A (Emy) tratará de convencer a la parte B (Martin) de que ella es más poderosa. En otras palabras, A intentará convencer a B que los recursos controlados por A son importantes para B.

Martin, desesperado por un coche nuevo (su coche actual recibio un golpe fuerte en el motor y su mecanico le dijo que no puede repararlo), entra el escenario de Motores de la Seducción. Como el entra, el es saludado por Amy, primer vendedor de Motores de la Seducción. Amy espera ganar la mano superior –el poder- en la relación. Amy le pregunta a Martin, “he visto que andas caminando, supongo que tu coche debe estar averiado. ¿Necesitas un coche para ir a trabajar?”

Martin ahora siente el dolor de la perdida, tanto como el vacio que ha creado en su vida. Amy ahora tiene el poder de cambiar el problema.

ESRATEGIA ALPHA: Tratar de determinar cuan importante son los recursos para la otra persona por lo que refleja cuanto poder tienes sobre el/ella.

El poder es también una escasez de los recursos en cuestión.

Martin (un estudiante muy listo de la seducción que prestó atención durante este capitulo al poder) reconoce la estrategia de Emy. Si el admite que llegar a su trabajo en Los Angeles desde su casa en el condado de Orange es complicado sin coche, entonces Amy sabrá exactamente cuan importante es la compra del coche para él. Ella luego sabrá que tiene una aceptación de poder en su relación. Martin dice: “Mi coche esta en excelente forma, Yo tan solo estoy dandome una vuelta de tiendas buscando un coche para mis padres en su aniversario.

Amy se percató que Martin se siente atraído por un agradable Hummer SUV. Ella le dice a Martin, “Esos nuevos Hummer son realmente populares. Si estás interesado en comprar uno de ellos, será mejor hacerlo ahora. El que tu estás mirando aquí es el último que tenemos de este concesionario. Escuche que se rumorea que la fábrica ha parado de fabricar este modelo, y nadie más ha sido capaz de obtener uno de ellos este mes. ¿Estás interesado en dejar una señal de este vehículo?”

ESTRATEGIA ALPHA: tratar de convencer a la otra persona que los recursos que ellos desean son escasos. La escasez de recursos, el mayor poder que tu tienes. La escasez es una cuestión de percepción.

Si los recursos deseados por la otra parte no tienen sustituto, entonces tu tienes poder sobre la otra parte.

Otra vez, Martin ve a través de la estrategia de Amy; ella quiere que él crea que el Hummer que él ha estado viendo es escaso. Para restablecer el balance de poder, Martin responde, “Recientemente, me pareció ver este modelo en un concesionario del condado de Orange.”

Amy responde diciendo, hay algunos comerciales en L.A. vendiendo esta marca, sin embargo nuestro concesionario es el único que te ofrece 100% de garantía en servicio para los primeros tres años que tu poseas tu SUV, puedo decir, con gran orgullo que nuestro departamento de servicio es el mejor. Sin esta clase de servicio, podrías encontrar tu mismo en aprietos cuando se averíe. Somos únicos en este tipo.

ESTRATEGIA ALPHA: Tratar de convencer a la otra persona de que no hay sustituto para el recurso que ellos desean.

Si lo que Amy hubiese dicho acerca de la garantía fuese cierto, ella hubiera cambiado el balance de poder relativo –el recurso que Martin desea se convierte en un bien irremplazable. Martin, no está seguro de estos hechos, pero sintiéndose incomodo que el cambio del balance de poder parece haber cambiado, le miente a ella.

“Oh, me parece que los tres años de garantía son estándar para todos los concesionarios que vendan esta marca de coche!”

El duelo verbal entre Amy y Martin en el intento de establecer poder en la relación. La relación termina cuando Amy haga la venta o Martin decida que él no hará trato con Seduction Motors. La naturaleza del trato, si Martin compra, será también una función del balance relativo de poder como sea percibido por Martin y Amy. Lo más igualitario que ellos establezcan poder, es el mejor trato que Martin puede obtener por el Hummer.

Es muy importante percatarse que esto es una cuestión de percepción, no de realidad. Por ejemplo, Amy podría nunca saber cuán importante fue la compra del coche para Martin, que su coche solo lo utiliza para pasear los fines de semana, y él va a obtener algo muy pronto. Por otro lado, puede figurarse que Martin no está seguro acerca de la garantía ofrecida –ella luego lo convence a él acerca de la escasez de los recursos (o servicios), el excelente servicio que ellos tienen.

Mientras digo que es percepción, no realidad, tendría que decir también que la percepción **es** realidad. Tu percepción, no importa cuan clara o distorsionada sea, siempre parece ser lo mas clara para **ti**. En esencia, la batalla de poder viene de una batalla sobre las percepciones cuando se realizan muchas relaciones humanas. Especialmente cuando quedas en una cita con una mujer. Y estoy seguro que podrás ver como el ejemplo de arriba puede fácilmente cambiarse a una situación de indole sexual donde el “coche” Martin realmente lo que quiere es a Amy -o una cita con ella.

Por lo tanto ¿como ejerces tu poder con las mujeres?

Primero que todo, tienes que reducir (si no eliminar) tu habilidad para ser controlado por las concesiones de las mujeres o mantener su aprobacion. Desde que ella se da cuenta que no tiene este control sobre ti, el valor que ella piensa que tienes se dispara. Tu aparentarás ser un “experto” en estar seguro. Algo que ella encuentra de lo mas valioso.

Lo siguiente, es incrementar tu poder de **referencia** incrementando tu valía social. Esto lo consigues primero aprendiendo el arte de la persuasión y el carisma. Tu calidad de carácter y las personas que puedas influir en ellas a traves de tu encanto será tu mejor aliado. Habrás visto esto sin duda, en los clubs nocturnos cuando mujeres te ven con otra mujer se vuelven “maliciosas” y posesivas. Esto es incluso verdad cuando hombres moderadamente seguros parecen un verdadero semental. Te vuelves valorado en virtud de tus amigos y conocidos.

No malinterpretes el poder del dinero

Gran cantidad de chicos malinterpretan lo que el dinero realmente significa para las mujeres, como resultado ellos descuentan su propio valor porque ellos no podrian tener un montón de esto. Creeme en esto –He estado sin dinero, y he ganado bien dentro de las seis figuras, y ninguna situación me ha hecho gastar mas que la otra. Las mujeres nunca supieron la diferencia.

El dinero es solo otra percepción de poder. Es tu habilidad de proveer

Hay tantos chicos preocupados con esto. Es increíble que sus bolas nunca cayeron para soltar una indirecta antes de que ganaran un salario mínimo.

Vamos a ser tambien realistas con esto –si tu tiene mucho dinero, tu gastaras solo por esto, porque siempre habrá esa mujer descarada sanguijuela que se alimentará de cualquier chico que le de lo que quiere. Pero eso no es lo que ellas estan acostandose sobre el gran botín, **a mi me resbala eso**.

Yo quede en una cita con una mujer divorciada de un vendedor de inmuebles (con doctorado) que conduce coche costosos, y posee millones en propiedades en San Francisco. Ella le dejo, y se acostó conmigo. Por que? Porque en sus precisas palabras, “El era un chico tan agradable, pero el no hizo absolutamente nada por mi. Hubiese

deseado que fuese un vulgar tan solo una vez. Tu sabes, hubiese sido mejor si me hubiese azotado tan solo una vez. Yo quería que fuese un hombre.

Lo que el dinero representa para las mujeres es un poder para proveerles de cosas – comida, regalos, seguridad. Pero estas cosas no representan un atractivo sexual para ellas. Las mujeres no se fijan en la riqueza de los hombres. Ellas no desarrollan sentimientos hacia un hombre por su dinero. El dinero es solo el cebo.

Tu puedes estimular el poder del dinero desarrollando tu A.M.P de distintas maneras por lo que ellas sentiran que tu tienes dinero sin todavía tenerlo. Aquí está como:

- 1) Entender como funciona el dinero: necesitas entender tanto como puedas como funciona el mercado de acciones, como el interés compuesto, inversiones, seguros, bonos, mercado inmobiliario, certificados de embargos por impuestos, corretaje, mercado de dinero y todos los intrincados del juego del dinero. Honestamente, no es del todo difícil. Yo recomiendo que empieces con uno de estos libros “para torpes” y comiences a tener una base. Aprenderas cosas que nunca esperabas aprender, como que el 95% de las personas se retiran en quiebra, sin suficientes ahorros para lo que les reste de vida. Solo un pequeño grupo de mujeres entiende de dinero y finanzas, ellas te miraran con reverencia si solo demuestras un poco de entendimiento (tan solo no te vuelvas loco y las inundes con tu nueva habilidad) y, solo sabiendo a cerca del dinero, la mayoría de las mujeres asumirán que tienes algún dinero también.
- 2) **Entender como demostrar el poder del hombre Alfa sin caer en rayar el dinero, presumir del dinero, o gastar el poco dinero que tienes.** Aprende como evitar el juego de las citas no tomando a mujeres en las “citas”. He asistido desde el comienzo a esos grupos de chicos Beta que han fracasado por su escasez de originalidad en su forma de pensar. ¿Quieres ir a cenar y al cine alguna vez? Esa es la manera mas aburrida de comenzar un romance potencial. Trata de ir con algo mejor que eso. Todas las mujeres del mundo han estado en algun tipo de cita como esta y lo han dejado caer. Si tu empiezas con ese pie deberas saber que tan profunda puede ser la arena que tienes debajo. Tus mejores encuentros con mujeres –especialmente la mas hermosas- son esas donde no es el dinero el que necesita cambiar de manos.
- 3) **Como darle a las mujeres lo que el dinero nunca les dio a ellas – excitación.** Una mujer vive para obtener los mejores sentimientos que ella pueda conseguir durante su vida. Un obsequio solo tiene valor cuando hay una anticipación que se ha construido detrás para ello. O existe un valor sentimental/emocional para ello. Cuando los chicos obsequian cosas a las chicas en un esfuerzo de “comprar” su afecto, ellos no se percatan de cuan ineffectivo es ese regalo sin un contexto (ej: previamente haber establecido atracción). Por otra parte si le das a una mujer momentos y tiempo excitante, ella tendra una impresión de esos momentos, la experiencia y todo lo que conlleva a ellos contigo en conjunto en su mente. **Eso** es poder duradero.

El dinero es atractivo para las mujeres, pero no es **excitante**. Es solo el cebo. Nadie quiere sentir el dolor de una puñalada de la lengüeta de un anzuelo atravesándole la mejilla cuando ellos realizan el enganche de la manera incorrecta de la línea de pesca. Tu trabajo, si tu quieres atraer a las chavalas que tu piensas que solo se verán atraídas por el dinero, es mostrarles a ellas un hombre que realmente posee el poder de un hombre Alpha. Si solo se trata del dinero, será mejor que corras lo más lejos y rápido que puedas.

Ejercicio Alpha

Consigue algunos libros sobre dinero e inversiones. Aprende como funciona el mercado de valores, y que significa su terminología. No te aprendas solo los términos aburridos, cualquiera. Aprende el realmente dramático poder de describir el movimiento del dinero alrededor de la economía de una manera que las mujeres puedan calentarse alrededor de ello.

Mira la película “Wall Street” sobre la manera como funciona el mundo de las acciones. Si encuentras esto confuso, busca los términos que utilizan, porque la película captura realmente la jerga como “greenmail” y “options”. A mi me gusta preguntarle a las mujeres a que se dedican, y luego bromear con ella acerca de la información interna “insider” que ella puede pasarme. Por supuesto que mi intento no es comerciar ilegalmente acciones, pero entrar en su...uhhh...portafolio. “es uno caliente, baby...mejor salta encima de ello”

Encuentra tu poder

Un hombre que ha sido bajado a un status menor por un largo periodo de tiempo, o encarar la brutal frustración de estar a merced del poder de determinadas personas durante demasiado tiempo, inevitablemente encontrarán difícil atraer a las mujeres. Su actitud reflejara años de abusos en su ego masculino y las mujeres percibirán esto en él, como si olieren una colonia rancia.

Un hombre debe encontrar un lugar de poder en su vida o morirá internamente. Es un elemento esencial en la salud masculina para no ser ignorado.

Tu debes encontrar un lugar en tu vida donde puedas ejercer tu poder personal.

Muchos chicos jamás llegarán a manejar a un grupo de personas, te guste o no, por falta de habilidades o falta de interés en el proceso de la gerencia. Sin embargo, hay un montón que aprenderán de libros en ética basada en principios de gerencia, porque ellos te muestran más claramente lo que debe de ser un buen líder a través de los correctos significados. El famoso libro de Stephen Covey “los 7 hábitos de la gente altamente efectiva” ilustra esto con principios que hablan acerca del centro de la efectividad de gestionarse a sí mismo.

Te sugiero que estudies a los grandes líderes de la historia y encuentres que hicieron de ellos tan efectivos. Grandes hombres como Martín Luther King, Abraham Lincoln, Che Guevara, Ghandi, y otros cuantos que han tenido muchos hábitos

efectivos y comportamientos que los trajeron a posiciones de poder e influencia positiva. Todos los tiranos, como Stalin y Hitler, usaron muchos de sus rasgos carismáticos para alcanzar el poder e influencia.

Grandes rasgos del liderazgo

Algunos de los grandes rasgos del liderazgo que deberías buscar para desarrollar son:

1) Visión: La visión será una función de tu inteligencia y tus conocimientos en el terreno. Visión es la habilidad de ver lo que no es aún, pero *podría* ser. Es el sueño que no ha sido realizado, que está esperando que lo agarres y lo hagas realidad.

2) Pasión: No es otra cosa que la excitación o emoción en la vida. Cuando estás realizando algo importante para ti, tienes pasión. Y la pasión lo es todo, hay veces en que no tienes otro combustible para seguir adelante. Puedes tener esa visión en tu mente, pero es tu pasión o deseo lo que te hace conseguirlo. La pasión no es algo automático. Aparece ante ti y puede desaparecer ocasionalmente. Cuando estás exhausto por el hecho de buscarla, pero si descansas por unos momentos, te darás cuenta de que volverá a ti de nuevo.

Las mujeres son una pasión para muchos hombres, está inserto en tu ADN. La raza humana no seguiría adelante si no hubiera una fuerza que nos condujera a volver “a por mas”. Pero necesitas encontrar mas pasiones a parte de las mujeres, porque está programadas para no tener sexo con “cualquier hombre” (como instinto DE supervivencia). Hay un dicho que reza que las mujeres inspiran a los hombres a crear maravillosas obras de arte y arquitectura... Y entonces los distraen, y los hombres no las terminan.

3) Disciplina: Ésta es uno de los comportamientos básicos que decidirán que cantidad de las otras habilidades de liderazgo puedes desarrollar. Sin la disciplina necesaria para perseguir tus metas y desarrollar tus habilidades, flotarás infinitamente entre unas cosas y otras. Tienes que estar dispuesto a llevarte a ti mismo a decisiones que pueden ser incómodas de perseguir a veces. La personalidad está descrita por la disposición de hacer lo que dijiste que harías, incluso cuando el “espíritu del momento” ya ha pasado.

4) Persistencia y focalización: E incluso con todas las anteriores habilidades, tienes que estar dispuesto a ver más allá de la meta. Eso es persistencia. Tu focalización, es la aplicación de tu disciplina y persistencia para conseguir la meta que te has marcado, no consinténdote estar distraído por la multitud de cosas que pueden bloquear tu progreso.

5) Empatía: Los hombres mas influyentes saben de la importancia de reconocer y entender las emociones de las otras personas. Ésta habilidad ES muy rara en los hombres ya que no estamos tan receptivos a las emociones y sentimientos de los otros como lo están las mujeres. No confundas esta habilidad con que *debes* sentir exactamente lo que otros sienten. Pero debes desarrollar la habilidad de entender sus puntos de vistas “emocionales”. (De nuevo, tu inteligencia emocional dictara esto) Nuestras propias inseguridades se despejaron viendo lo que experimentan otras personas. Y refiriéndonos a mujeres, ésta puede ser una de las habilidades mas beneficiosas a desarrollar, no solo en seducción sino en una relacion (si decidimos crear

una).

6) Equilibrio: Todas las cosas pueden ser llevadas al exceso, así que debemos ser cautos y no ir demasiado lejos con nada en nuestra vida que pueda dañar a otro. Todas las mujeres del mundo no importan nada, si Comprometes tu salud durmiendo y no practicando sexo seguro adecuadamente. Se ha dicho que hay personas que no pueden ser “moderadamente moderados”, así que es necesario entender que hay veces que debes deslizarte fuera de una situación para volver al equilibrio mas tarde. Esto es como cuando vas al colegio durante varios años, empleas años de tu vida escolarizado hasta que tienes la opción de dar el salto al mundo, pero haces este sacrificio para tener una educación y poder usarla haciendo una carrera después. Dolor A corto plazo , para una ganancia a largo plazo, pero siempre recuerda recobrar el equilibrio.

7) Crecimiento-aprendizaje: Tienes que ser capaz de afinar tu vista, siempre mantente aprendiendo. Cada noche no deberías irte a la cama sin haber aprendido algo nuevo. Lo ideal sería tener un sistema de metas trazado del que proveerse como modelo de aprendizaje continuo. Por ejemplo, en mi lista de aprendizaje esta aprender chino y ruso básico. También estoy estudiando Las influencias y linajes de las artes marciales y sus diferencias, **TENGO UNA META PARA APRENDER Y DESARROLLARME.** Recuerda, una planta que no está creciendo, está muriendo. Una parte del crecimiento y el aprendizaje es llegar a ser tan competente como te sea posible en las habilidades que realmente son importantes para ti, ya sea la seducción o el patinaje. En un cierto momento, Tendrás confianza y eso se volverá en *Excelencia*.

8) Integridad/Honestidad-personalidad: Es difícil ubicar éstas cualidades porque están relacionadas normalmente con una cierta edad, y es Raro QUE una persona cambie de tener una personalidad pobre, a ser una persona con integridad y grandeza. Pero, éstas cosas ocurren, yo tomé la decisión cuando tenía 20 años, estaba sentado en un piso alquilado de Virginia con una pila de radios robadas de coches, intentando descubrir cual de ellas le compraría a mi amigo, y tuve lo que algunas personas llaman “un momento de clarividencia”, donde me di cuenta que si seguía cayendo por este sendero, Comprometería mi personalidad y ...mi futuro. Devolví algunas de las radios robadas y Al día siguiente, en lugar de eso, me compré una nueva por mi mismo. Ése fue un punto de inflexión en mi vida, y desde entonces he sido honesto, y leal con todo el mundo, incluyéndome a mí mismo.

Seguramente, puede sonar un poco tonta, pero es que la vida es muy tonta, ¿no es Cierto? Todo lo que hace falta es que tomes una decisión por tu parte de nunca comprometer tu integridad, y trabajar en las virtudes que sientes que requiere aquella persona que quieres llegar a ser. No tienes porque ser un Santo, pero debes tener una personalidad que garantice la atención y el aprecio por parte tanto de mujeres como de hombres.

9) Optimismo, actitud inderrotable: Ya lo he mencionado antes, Si no tienes una actitud positiva sobre la vida, un nivel de optimismo, no llegarás muy lejos en ella, por lo menos con las mujeres, que es nuestro caso. Nada es tan perjudicial para tu éxito que una actitud negativa. Te roba la energía de todos los otros rasgos de tu personalidad. Desmotiva a los otros, sustituye a la esperanza por la fatalidad. Incluso si no eres la persona mas afortunada y positiva del mundo, puedes trabajar éste aspecto para que haga cambiar tu vida.

Primero, deja de ver las noticias de la televisión y confundiéndolas con la realidad, las noticias no te darán la brillantez, e historias positivas de la Vida, así que no mires allí. Hecha un Vistazo a éstos enunciados de noticias:

- Niños israelíes asesinados en Gaza.
- Cuerpos descuartizados descubiertos en Texas.
- Hombre muerto en una caída de monopatín.
- Profesor de seguridad muere al dispararse accidentalmente en su propia clase.
- Arabia Saudí: 6 muertos en una planta de crudo.

No estoy bromeando, éstas historias pertenecen a el encabezamiento de una popular pagina de Internet de noticias, ¿Con esto quieres llenar tu cabeza día tras día?

Recuerda: Sea cual sea la razón que estás buscando, la encontrarás.

Segundo, deja de rodearte de gente negativa. No importa lo que las aprecies, te “garantizo” que no es por sus actitudes negativas. Nada es tan pegajoso como la negatividad, Nunca alcanzarás lo que quieres en la Vida si escuchas a aquellos que te dicen que no podrías conseguirlo.

Tercero, llena tu vida con inspiraciones. Lee sobre gente que te llenen de esperanza. Te recomiendo que leas El libro de Víctor Frankl’s “Man’s search For meaning. Este pequeño libro te dará detalles de cómo los hombres y mujeres judíos encontraban esperanza y felicidad mientras esperaban la muerte de manos de los Nazis en la II Guerra Mundial. Puede sonar deprimente, pero el mensaje no lo es. Ésta gente pasaron por los peores horrible imaginables y mantuvieron su esperanza y dignidad. Aquí hay una gran lección que aprender.

10) Confianza y seguridad: La confianza en sí mismo es esencial para cualquier hombre en cualquier parte de su Vida. De muchas maneras, los hombres necesitan tener un exceso de confianza, no solo para ellos mismo, sino para las mujeres que hay en sus vidas también. Las mujeres no se sienten tan confiadas como los hombres en la mayoría de las situaciones, y esa es una de las maneras en que ellas buscan en nosotros validación seguridad. La confianza en uno mismo, es una de las mas importantes cualidades para un hombre, para un desarrollo a largo plazo del éxito en si carrera, su trabajo, su vida amorosa, y cualquier cosa que el aspire a alcanzar en la vida. Solo tu aspiraciones en la vida serán tan altas como tu confianza en ti mismo.

11) Habilidades de buen comunicador—Escuchar tanto como hablar:

Las habilidades comunicativas no son enseñadas como habilidad en si misma, mas allá de las bases mas primarias. No has sido enseñado sobre como acompañar tu dialogo, estructurar tu comunicación verbal, o incluso cómo usar técnicas de mirroring, y lectura de lenguaje corporal. Pues todo ello debes aprenderlo por ti mismo, por la experiencia, o por el estudio. Te urjo a desarrollar tus habilidades en éste área tan pronto como te sea posible, ya que será tu herramienta principal para influir en otras personas. Esto es como poseer un tesoro (o sea, Tú) que exhibir al público, pero si no tienes la habilidad de demostrarlo (comunicarlo) a otras personas, nadie sabrá lo que se esta perdiendo, si no lo puedes mostrar.

12) Valentía/prudencia: Saber cuando ser valiente y cuando demostrar prudencia es una habilidad de liderazgo que también debes desarrollar. Ciertas llaman a esta

habilidad “Templanza” o “Tolerancia al riesgo”. De lo que realmente se trata es de saber cuando mostrar valentía y arriesgarse...y cuando dar un paso atrás y esperar otra oportunidad. Este talento no es fácil de desarrollar, pero el esfuerzo merece la pena. Relacionándolo con el tema de las mujeres, tener la valentía y el coraje para actuar es gran parte del “juego”.

13) Flexibilidad y adaptabilidad: Hemos mencionado esto anteriormente cuando hablamos de copiar habilidades. Ésta habilidad está mejor combinada con la persistencia (en su justa medida). A veces, podemos estrellar nuestras cabezas contra la pared durante mucho tiempo, antes de darnos por vencidos. La llave es saber cuándo y cómo cambiar tu forma de aproximarte. Ésta habilidad es crítica cuando hablamos de las mujeres. Tendrás que aprender como adaptar tu aproximación para ajustarte a las circunstancias. No deberías tomar el pelo demasiado por ejemplo a una mujer insegura, Así como no deberías alagar demasiado a una mujer muy atractiva. Saber cuando usar éstas reglas, es la estrategia mas efectiva de seducción que puedes aprender. Se debe tener una inteligencia en la percepción también, en el sentido de ver lo que está ocurriendo y hacer los cambios necesarios para superar los obstáculos. Es como Si fuera una “carrera de vallas” en atletismo, necesitas diferentes habilidades para los diferentes tipos de desafíos, y siempre encontraras nuevas situaciones que preparar y adaptar para ti. Eso hará de la seducción un fabuloso desafío.

14) Sentido del Humor: Tienes que ser capaz de reírte de ti mismo. Muchos chicos se toman el mundo y a sí mismos demasiado en serio. Al final, todo se acabará así que equilibra tu seriedad con la habilidad de ridiculizar las cosas. No hagas gracias de ti mismo a los demás, pero mantén tus propias limitaciones desde una perspectiva saludable.

Ve el humor en la situaciones diarias; y entonces aprende a comunicar esto a los demás. Ésta es una gran manera de desarrollar Tu Sentido del humor hacia las mujeres. La mejor manera de liberar el estrés del mundo es riendo, y es por eso que es tan demandado después por las mujeres.

15) Resolver problemas: ¿Eres tu el tipo de personas a las que les gustan los retos? ¿Te divierte la habilidad de pensar a tu modo en una situación a solucionar? ¿Encuentras a los obstáculos que surgen como una experiencia que te recompensará? Si has contestado que “No” a alguna de éstas preguntas, replanteate tu forma de pensar. Necesitas ser un “solucionador de problemas” para llegar a ser un buen líder, especialmente si quieres atraer a mas mujeres. En las citas y las situaciones de “seducción” necesitaras una gran creatividad resolviendo problemas. Pensar es lo mas sencillo, y a la vez lo mas difícil que puede hacer un hombre.

16) Generosidad: Entregarte a los demás es parte de tus “deberes” existenciales en éste planeta. Hay mucha gente que piensa que pueden conseguir sin dar nada a cambio (sea material o espiritual). Ellos intentan vivir con la premisa de “yo tengo lo mío, tu tienes lo tuyo”, en su mente. Al final, no se dan cuenta de que puedes tener lo que quieras en la vida, si simplemente ayudas a otras personas a conseguir lo que ellas quieren. La llave aquí está en (ellos piensan) que la generosidad nunca es sincera, sino que conlleva la expectación de *Recibir*. Las cosas no funcionan así. Eso es manipulación, no generosidad real. Dar sin esperar nada a cambio.

En lo que se refiere a las mujeres, tienes que estar “cargado” suficientemente de energía para dar. (No te estoy sugiriendo que regales cosas materiales a una mujer con la que no tienes una relación estable). El “Dar” al que me refiero aquí esta referido a dar en términos emocionales, que te permitan ser tan efectivo como sea posible durante tus seducciones. Hablaremos de esto mas adelante en “baterías están llenas”.

17) Carisma: Ésta única cualidad tiene tantos significados diferentes que pocos estarían de acuerdo en una definición común. Mi definición personal de carisma es: las cualidades de la personalidad que hacen a una persona atractiva para otras personas. No es una cualidad superficial, o algo que provenga de libros realmente. Tienes que ser un poco “inspirador”, mezclado con “confiado”, mezclado con “feliz” y “gracioso”. Se puede decir que el carisma es tu parte de la personalidad por la que la gente quiere estar quiere estar cerca tuya. El carisma raramente está desarrollada de un modo directo, pero puede ser incentivada a través de la cultivación de otras cualidades de liderazgo, A lo largo de un constante trabajo, de los rasgos “virtuosos”.

18) Iniciativa: Estoy seguro de que posees suficientes de mis sabios consejos, pero este particular rasgo de liderazgo equivale a ser “el primer polluelo que coge el gusano”. Es algo así como decir, “si te duermes, pierdes”: La persona que toma la iniciativa (siendo prudente, por supuesto); será la única normalmente que saque beneficio. Estoy seguro de que has apreciado esto cuando un grupo de mujeres entran y los chicos empiezan a rondarlas, te sientes inseguro de aproximarte A ellas y hacer tu movimiento, cuando todos los otros “obstáculos” están haciendo tentativas débiles para ligárselas. Cuando sea el momento oportuno, debes estar dispuesto a “lanzarte”. La Suerte no es mas que, cuando la preparación se encuentra con la oportunidad.

19) Responsabilidad: Un socio de mi negocio y yo, estábamos hablando de los defectos de un instructor que conocíamos. El es incapaz de mantenerse en el negocio porque siempre justifica sus fallos con excusas. Hasta que aprenda a aceptar la responsabilidad de su propia carencia de iniciativa, continuará fallando. Hay un dicho que Reza: “Las excusas son como los culos, todo el mundo tiene uno”. De todas formas, otro elemento clave de esta comprensión es que tomar responsabilidad por cosas que NO son culpa tuya o que no están bajo tu control, hará que te encuentres en un estado similar de desilusión y falta de poder. Aprende la diferencia entre lo que puede o no puede impactar en tu vida, y elije actuar acorde a ello.

Aprende la diferencia entre lo que puede y no puede impactar en tu vida y actua de acuerdo a eso.

Ahora, si revisaste la lista y dijiste: “Cielos, eso es demasiado trabajo, no intento ser un lider, mejor sere un seguidor.” Dejame recordarte que todo mundo es un lider en algun momento de su vida. Ya sea en la iglesia , en la familia o en el trabajo, tu tienes habilidad para resaltar. Que mas quisieras hacer con tu tiempo? Pasar a el siguiente nivel en ese juego de xbox? Memorizar el discurso de el dr. Evil en la película de austin powers? (ok lo admito, yo hize esto ultimo.)

Y por si acaso no te diste cuenta, cada una de las cualidades de la lista anterior te ayudara a acostarte con mas mujeres. Quizas deberias regresar y darle otra leida y pensarlo.

Autocontrol emocional

Quizas una de las partes mas importantes de el comportamiento de el Macho Alfa es el desarrollo del autocontrol que lo mantendra vivo lo suficiente para ganar cada

encuentro. Lo que quiero decir es que si tienes autocontrol te daras espacio entre el estimulo y la respuesta para pensar cual sera tu reaccion. (aquí esta otra vez esa palabra: pensar.) Este espacio en el cual tu piensas es lo que moldeara tu futuro.

Recuerda el Macho Alfa no es siempre el mas fuerte. De echo tu puedes ser alfa y no tener habilidades fisicas. Pero tienes que ser el mas astuto y listo de la tribu.

Una de las formas en las que tu autocontrol emocional sera probado es cuando te pruebes a ti mismo.

Mira si esto te parece familiar:

Conoces a Jennifer en una cita a ciegas el viernes. Le muestras tu dominio y haces gala de tu superioridad. Ella se siente atraida por ti. Pasan una buena noche, bebiendo y bailando hasta las 2:00 AM. Terminas el festejo con una sesion de besos en tu carro que te dejan una sonrisa de oreja a oreja. Llegas a casa sintiendote muy bien.

Llega el sabado . No pasa nada. Vas y rentas una película y te relajas. Pero todo el dia piensas en la cita de anoche.

Esa Jennifer es un pastelito. Esos besos estuvieron fantásticos.

La sensación esta todavía contigo. Y ella te dijo que la llamaras. Hmmm , la llamaras el lunes , ese debe ser suficiente tiempo.

Asi que haraganeas el sabado y llega el domingo. Uh oh, nada bueno que hacer en este dia tampoco. Piensas en llamar a algunas amigas pero no estan tan buenas como Jennifer . Todavía recuerdas sus labios.

Tienes que parar eso, sabes que no debes dejarte cautivar por ella. Lo sabes bien. Asi que encuentras algo que hacer. Te vas a caminar , a hacer ejercicio, a salir con amigos.

Llego el lunes. Porque no llamar a Jennifer? Después de todo ya pasaron dos dias. (tecnicamente uno y medio, pero aquí es donde la mente de los hombres comienza a exagerar el tiempo.) Empiezas a buscar su numero y hasta levantas el telefono. Espera! Te obligas a ti mismo a soltarlo. No , aun no, quizas mas tarde.

Llega la hora de la comida y tu te preguntas: cual problema? Después de todo ya paso un tiempo y ella dijo que la llamara. Asi que levantas el telefono y le marcas. Tu corazon se acelera un poco mientras contestan.

“Hola soy Jennifer ; dejame un mensaje y yo te llamare.” BEEP.

Hey uh, Jennifer soy yo. Como estas?. Solo no tengo nada que hacer, hablame cuando regreses, ok? Hasta luego!.

Cuelgas y piensas que ese “hasta luego” sono muy entusiasta. Y ni siquiera dijiste quien era ese ”yo”. Y en vez de decir “no tengo nada que hacer” , no debiste decir mejor que estabas ocupado?

En fin!

Y ahora que? Comienzas a prepara la cena pero ahora mirando el reloj. Y si ella anda en una cita ahora?. Cuando llamara?

ALTO!!! Tratas de silenciar tus pensamientos, pero no puedes, no importa lo que hagas sigues pensando en ella. Sus besos sus labios.

Arghh, grrr.

Y asi es como pierdes el control de ti mismo. Un pequeño paso te empuja hacia los celos y la inseguridad. Esto es como el problema de la obsesion del cual ya hablamos.

El autocontrol es la fuerza que te mantiene en la dirección correcta. Es también autodisciplina para hacer las cosas que quizás no quieras hacer pero que tu sabes que las debes hacer.

Un hombre se pone una aura de aislamiento cuando trata de protegerse demasiado así mismo. Esta es una de las razones por las que los chicos buenos salen tan mal parados. Tienes que estar dispuesto a exponerte a ti mismo y arriesgarte a abrirte a una mujer para que ella también se abra y confíe en ti. Si llegas en actitud defensiva esperando que ella se abra te llevarás una decepción. Es por esto que tu debes desarrollar tu propia fuente interna de poder para que los demás se abran a ella. Tu vas a poder retraerte cuando lo necesites y actuar cuando debas.

Cuidado Emocional

Un hecho importante a recordar es que los seres humanos están por naturaleza insatisfechos con todo. Si compras un carro nuevo al principio lo amarás, pero después de un tiempo te pondrás crítico y comenzarás a verle las fallas. Si te mudas a un nuevo apartamento, en un mes comenzarás a verle cosas que te gustaría cambiarle.

Tenemos una tendencia natural a mejorar nuestras circunstancias. Hombres y mujeres. Lo cual me lleva a el siguiente punto:

Una mujer nunca está completamente satisfecha con su hombre. Y teniendo siempre esta insatisfacción, ella se las arregla para tenerte satisfecho con ella porque tu estás siempre tratando de agradarla.

En otras palabras; tu podrás no estar completamente satisfecho, pero si la mujer tiene la iniciativa en señalar tus faltas, tu la vas a percibir como si fuera más extraordinaria de lo que en realidad es. Ella parece ser más deseable porque tu te miras y sientes con muchas fallas ante sus ojos.

Es un juego psicológico que te mantiene en un estado de reto por sus requerimientos y tu nunca tienes oportunidad de pensar si ella es tan buen partido como lo crees tu.

Si señores para decirlo gentilmente, eso está jodido.

NO todas las mujeres son así. Hay mujeres que tienen la madurez emocional para darse cuenta que el príncipe azul es solo una ilusión. Pero la mayoría encontrará faltas y áreas en las que quieren que cambies. Ellas nunca están satisfechas.

Es el trabajo de un Macho Alfa establecer límites en esto, porque es una batalla perdida enfrascarse en una batalla de percepciones sobre la relación perfecta o el compañero perfecto. Eso no existe, y si alguna mujer te convence en el auto-mejoramiento vas a desear unirse a un templo budista, rapar tu cabeza y ser un monje célibe por el resto de tus días.

Las mujeres siempre tendrán de que quejarse. Esto no es bueno ni malo. Es solo que las mujeres no son “naturalmente felices”. Su ciclo de emociones es impredecible como el clima e igual de ilógico.

Lo que nunca debes hacer es quedar atrapado en el juego de tomar toda la responsabilidad e complacer o hacer feliz a la mujer. Eso no está dentro de tus poderes de Hombre Alfa. Demasiados Hombres Beta caen en el juego de sentir que el estado emocional de una mujer es un reflejo directo en ellos. Si una mujer no es feliz o dice no ser feliz con la relación, lo toma muy seriamente como si el hubiera hecho algo mal.

A menos que la estes maltratando de alguna forma, el estado de su mente no es tu culpa ni problema. El unico rol de un Hombre Alfa en esta situación es escucharlas pacientemente. Solo necesitas hacerla sentir que ella puede expresar y hablar de sus emociones, no importa cuan irracional y locas puedan ser. Si eres atrapado en su tornado mental seras levantado y esparcido en pedazos a muchos kilómetros.

Esto no significa que debas soportar abuso emocional de una mujer, algunas piensan que como ellas tienen PMS u otras cargas emocionales, si tu eres un oído receptivo pueden abusar de ti constantemente. Tu tienes que tener la entereza de pararte y decir “Ya basta”.

Cuando tu haz sido paciente y mostrado un buen nivel de tolerancia a sus emociones , entonces tambien debes estar dispuesto en un cierto punto a ponerlas de regreso a su lugar. Esto es especialmente cierto con mujeres excepcionalmente atractivas. La forma en que mantienes feliz a una mujer por un largo tiempo es conservando un nivel de confianza o poder que ella sepa no es afectado por su opinión.

Date cuenta que la mejor manera en la que puedes cuidar emocionalmente a una mujer es usar tu paciencia y una habilidad para escucharlas sin que ellas no puedan abusar de eso.

Madurez emocional

Una mujer hara muchos juzgamentos sobre ti basandose en lo que ella percibe es tu madurez emocional. Aun si ella es inmadura, ella esperara que el hombre demuestre igual o mayor grado de madurez que ella. (Es por esto que la mayoría de las mujeres prefieren salir con hombres mas grandes. Ellas asumen que los hombres maduran emocionalmente después que las mujeres.)

La madurez emocional es demostrada con:

Autocontrol/autodisciplina
Confianza en si mismo
Consistencia.
Independencia

La madurez para las mujeres significa mas que todo que tu eres capaz de manejar bien tu vida. Que no estas buscando una mama que se ocupe de ti. Las mujeres no estan buscando hacer ese rol, a menos que sean extremadamente neuroticas y dependientes.

Una vez mas , el hombre Alfa entiende que el es independiente porque es parte de su naturaleza. Los Alfas no necesitan apoyarse en una mujer. De echo es lo opuesto. Ellos son lo suficientemente fuertes para que otros se apoyen en ellos.

Asi pues como una forma de demostrar tu madurez e independencia, asegurate de dejarle saber que otras personas te buscan para que las guies. Cuando les digo a las mujeres que soy maestro en artes marciales y que ayudo a hombres y mujeres a mejorar sus relaciones, inmediatamente caen con eso. Ven a un hombre que es capaz de

manejar su propia vida. Un hombre que enseña demuestra un status Alfa porque tiene poder y es experto en alguna area y lo comparte con otros.

La madurez emocional tambien significa la habilidad de hacer una pausa antes de reaccionar y un nivel de calma.. Los Hombres Alfa no reaccionan. No tienen explosiones emocionales. Ellos saben comportarse aun cuando estan extremadamente enojados. (Los Alfa se enojan, pero no pierden el control. “Los chicos Buenos” solo reprimen su furia y hacen como que no pasa nada.)

En suma, ellos son lo que toda mujer desearia ser con respecto a sus propias emociones.

Baterias Llenas

Tienes que tener las baterias completamente cargadas para poder demostrar un comportamiento Alfa. Esto significa que te debes sentir tan completamente seguro de ti que no necesitas nutrir tu amor propio y que tienes muy pocas areas de inseguridad que broten en un dia normal de interaccion.

No esperes estar al tope de tu nivel si te sientes vacio de energia . Los hombres necesitan pasar un tiempo solos para recargar sus baterias sociales y mentales. Las mujeres tienden a recargarse de energia pasando el tiempo con sus amigas. Cualquiera que sea el metodo que elijas asegurate de mantener tus baterias completamente cargadas.

272

Estas son algunas situaciones que seguro te drenaran y cuando tu estas drenado e inverosímil no puedes ser muy Alfa con una mujer.

- 1.- después de terminar una relación
- 2.-cuando tú tienes un largo tiempo sin salir a abordar
- 3.- cuando tú tienes bastante drama y drenaje proveniente de tu familia o tu círculo social inmediato
- 4.- cuando sufres de depresión o ansiedad
- 5.- cuando tu tuviste una gran perdida o desgracia, como perder el trabajo, a un buen amigo, tu empresa, a tu perro o si estrellaste tu auto.

Solo recuerda que no estas teniendo las mismas actitudes de cómo cuando todo marcha bien. Tú tienes que recargarte antes de recuperar la efectividad de un Macho Alpha. Esto se aplica especialmente cuando tú tratas de atraer chicas, por que ellas están drenando tu nivel de carga. Las mujeres toman energía de los hombres y ellas no te la

regresan hasta que ya ha pasado bastante tiempo .Entonces tu tienes que ser bastante fuerte y seguro por **dos** personas no solo por ti.

Mantén tus baterías cargadas para que mantengas tus pasiones vivas y encuentres aquellas cosas que te hacen tomar energía. Cuando tú recuperas ese poder, tu veras que es más fácil ser efectivo en la seducción y con las mujeres.

Artículo IX. MUERTE AL BETA, VIVA EL ALFA

Una de las mejores cosas que puedes hacer en tu vida es planear y contemplar un cambio. Una parte del cambio de tu vida es visualizar en que lugar habitara tu nueva vida de alfa. Que cosas se deben quedar. Y de que cosas se deben **ir**.

COSAS DE LAS QUE TE DEBES DESHACER:

- Cualquier cosa relacionada con tu antigua novia- Esta basura solo sostiene tu actitud anterior y te mantiene viviendo en el pasado. Tú puedes ser sentimental después, con la basura obtenida de una nueva novia.
- Cualquier CD triste que te haga sentir sentimental y llorón
- Cualquier ropa que no te ajuste bien o no se vea bien en ti. Tú debes mantenerte **inflexible** en lo que respecta a tu apariencia.
- Cualquier cosa que te recuerde emociones negativas o épocas de tu pasado. Si compraste ese sofá tuyo es algo que compraste cuando tú te mudaste de donde tu novia hace unos años atrás, talvez es tiempo de adquirir uno nuevo.
- Cualquier cosa que pudiera ser despectiva con las mujeres. O cualquier cosa por el estilo- No pornografía extrema o imágenes de mujeres tomadas del trasero por un demonio.
- Cualquier equipaje emocional o mental que pudieras estar guardando de otra mujer. Mujeres de las que quisieras mantenerte alejado, o cualquier mujer con la que tú pensaras que pudieras volver, tú necesitas dejarlas ir. Esto es una distracción que tú no necesitas.
- Cualquier cosa tuya que no se ajuste bien a ti, como esos postres con clasificación hombres mayores adultos, esas sabanas de star wars? Incéndialas, Esos comics de superman? Escóndelos en el closet, Esas revistas Penthouse? Mantenlas fuera de tu vista. Trata de mantener limpio, coordinado y bien decorado tu hábitat.
- Aléjate de esos llorones y amigos maricas que tratan de bajarte a su nivel. (De esto hay tanto que decir que hay una sección dedicada a este tema)

MANTEN ALEJADO A ESOS LLORONES Y MARICAS NOVIOS DE TI.

Muchos tipos están rodeados de botes anclados a sus cuellos, estas anclas son sus actitudes negativas, que no están en el juego, mariconadas, lloriqueos y cursilerías de novios.

No caigas en el juego de querer rehabilitar a tus amigos.

Yo se que puede ser difícil separarse de esos grupos, Sinceramente, si tu sientes que puede ser muy doloroso alejarse de ciertas amistades para obtener este nuevo estado, tu nunca lo lograras, Tu solo te recostaras hacia atrás en tu paquete, besando el trasero de los perros alfas en frente de ti y no tendrás problemas siguiendo su propio camino. Y lloraras alrededor de la misma cerveza pensando que hiciste mal con esa mujer, y nunca aprenderás.

Se que esto puede sonar algo duro, pero como en el Serengeti , la jungla es real , y todo lo que te rodea . Solo esta camuflageado por sonrisas y dispositivos de civilización.

Recuerda que esta bien tener conocidos de todo tipo. Pero debes ser despiadado con respecto a elegir a tus amigos. Deshazte de todas esas personas que te hagan retroceder, o por lo menos debes reducir su influencia en tu vida.

PERMANECE CON OTROS ALFAS

Tú necesitas tener modelos masculinos positivos en tu vida de ahora en adelante Una vez que te hayas desecho de todas las influencias negativas en tu mundo, tú necesitaras reemplazarlos con tipos fuertes y orgullosos con los cuales estar. Esto es reemplazar un mal hábito por uno nuevo, hábito mejor. Si tú no seleccionas a tus amigos, tú terminarás al final juntándote por defecto con cualquiera y eso no es aceptable o deseable si tu quieres ascender en la escala Alfa.

Asegúrate de encontrar a algunos machos Alfas para pasar el mayor tiempo posible, observa su comportamiento, estudia sus habilidades con las mujeres, por que tú puedes aprender más acerca de los rasgos reales del Alfa de esta forma. De hecho, aprenderás mucho más rápido cuando tú veas los ejemplos en el mundo real.

ATRACCION DIRECTA VS. INDIRECTA – COMO FUNCIONA

Estas son las dos formas con las cuales tú puedes tratar de influir en las personas de tu vida – directamente o indirectamente. Ahora cuando yo digo “directamente” yo no quiero decir que tengas que caminar por la calle diciendo a las personas: “yo soy confiable y honesto. Yo merezco tu atracción y respeto. Yo te gusto ahora” Ellos te echaran un vistazo, y concluirán en que tu eres un completo idiota y se alejaran de ahí. Esto es por que ser un Chico Bueno no funciona, tu estas tratando de decirle la gente cuan grande eres a través de acciones que están directamente **en el camino equivocado**.

Influenciar atracción directa en una persona significa esto:

Tú debes comportarte de forma que alcances su mecanismo de atracción psicológica interna de forma más rápida y más efectiva.

Estas son dos formas de hacer algo: La forma en la que tu razón piensa que podría funcionar mejor, y la forma que te dará resultados. Algunas veces son las mismas, pero por la naturaleza humana, rara vez lo son.

Yo quiero que tatúes esto en algún lugar de tu cuerpo que te recuerde cada día hasta que se te quede grabado:

Lo único que importa es el RESULTADO

Lo único que importa es el RESULTADO

Yo predico esto en todos mis libros y programas de audio. Quizás las más simples de las partes más frustrantes de la existencia humana es tomar acciones que creemos que deben funcionar pero actualmente es una cosa completamente diferente.

Yo no te estoy sugestionando para que tires tu buena voluntad por la ventana, o que te conviertas en un pendejo instantáneo .Te estoy diciendo, sin embargo, que si tu piensas que siendo “bueno” con cualquiera, o no exigente, o no asertivo, tu vas a tener mas amigos o vas llegar mas lejos en la vida y en el amor, tu estas en un terrible error.

Los monjes budistas vinieron con una increíble buena penetración y una aclaración espiritual cuando ellos estan encerrados en un monasterio meditando todo el tiempo y no siendo miedosos, pero tu y yo quien vivimos e interactuamos con otra gente de carne y hueso tenemos que habitar por una diferente ley de la jungla. Ser bueno con otras personas, pero ser completamente firme y claro acerca de lo que **tú** quieres para ti mismo.

Yo me considero a mi mismo, una persona devota espiritualmente (no religiosa, pensaras tu), pero yo no creo que ni por un instante que Dios, Alá, o cualquier otra entidad divina vaya a intervenir a mi favor y hagan que sucedan cosas aquí abajo.

Si esto fuese así, **yo** seria grande.

Esta es una vieja fabula de algo por el estilo:

Un granjero estaba parado en la azotea de su casa cuando llego una gran inundación que lo dejo atrapado.

Primero llego un hombre flotando en una balsa: “¡Hey salta, abordo! Yo puedo llevarte rió a bajo para que estés seguro.”

El granjero dijo: “Gracias, pero el Señor vendrá a salvarme!”

El hombre de la balsa encogió los hombros y fue a buscar a otros.

Entonces una lancha de motor vino con unos rescatistas. Ellos dijeron “Hey salta a bordo nosotros podemos llevarte a un lugar seguro.”

El granjero dijo: “Gracias, pero el Señor vendrá a salvarme!”

Los rescatistas se fueron a buscar a otros.

Después llego un helicóptero y sus tripulantes le dijeron: “Mandaremos una escalera para que puedas subir y poderte llevar a un lugar seguro “

El granjero dijo: “Gracias, pero el Señor vendrá a salvarme!”

Los del helicóptero se marcharon a seguir buscando a otros.

El agua subió y subió, y después el granjero se ahogo. El llego a las puertas del cielo, donde Dios estaba sentado esperando por el.

El granjero dijo:”Señor, por que me abandonaste? , yo espere a que tu me salvaras y nunca llegaste”

Dios sacudió su cabeza y suspiro, diciendo: “ Mande una balsa, un bote y un helicóptero, que mas querías que hiciera yo por ti?”

La moraleja de esa historia es que tú debes reconocer cuando la oportunidad toca a tu puerta, sino solo la veras pasar y tú te quedaras con solo una foto de ella.

Tú puedes ir a través de toda tu vida y no tomar nada por ti mismo, abanicando y sin fe.

Puedes **hacer** tu propia realidad, mientras todavía conservas tus creencias espirituales y religiosas.

No reses a las entidades espirituales para que cambien el mundo por ti. Hazlo por ti mismo.

La fe nos da el poder de hacer lo que debemos. Yo creo que la fe es la vía del poder desde todos los poderes hacia nosotros.

Empieza por tener fe en ti mismo.

De regreso al tema.

Como atraigo personas **directamente** de forma indirecta?

Directamente significa mostrar de forma obvia con lenguaje y acciones lo que tu buscas de alguien. Esto no es atractivo por que expresas una necesidad que no muestra beneficios para la otra persona.

Atraer Indirectamente a alguien es cuando tú atraes a alguien cercano a ti mediante métodos que no son tan obvios que muestran que tu solo estas tratando de satisfacer tus propias necesidades conocidas. Es cuando tú dices con tus acciones que es lo que buscas

en un amigo, pero mostrando que tan buen amigo puedes ser, en lugar de mostrar que tanto tu necesitas o quieres su amistad.

Indirectamente es mejor.

Nosotros estamos siendo manejados por nuestro auto-interés .Últimamente, la gente tiene un cierto nivel de caridad, ellos están dispuestos a dar, pero todos nosotros necesitamos satisfacer sus propios deseos hasta cierto nivel. Yo estoy dispuesto a ser tu amigo, pero no solo porque tu quieres que sea tu amigo. Cuando tú me muestres los beneficios de ser tu amigo, yo voy a ser más receptivo a eso.

Algunas personas podrían decir que esto es cínico, que no todos estamos auto-motivados, pero esto es ser un poco ingenuo e ignorante. Todos nosotros estamos sintonizados en la estación W.I.I. FM, que hay para mi?(**What's In It For Me**)

Mantén tus objetivos para ti mismo y utiliza la atracción *indirecta* cuando tu lo desees.

EJERCICIO ALFA

LEER EL LIBRO COMO GANAR AMIGOS E INFLUIR SOBRE LAS PERSONAS de Dale Carnegie.

Este libro es un poco viejo, pero sigue siendo el mejor en su clase. Tú aprenderás como obtener de la gente lo que tú quieres apelando a sus propios deseos. Este libro está repleto de técnicas de un incalculable valor de asociarse por de medio de una personalidad obtenida por otras personas/seductores, y realmente te toma un poco de esfuerzo que lo piensas.

279

Por qué las mujeres quieren y necesitan resistencia

Por ahora, si de alguna forma eres un estudiante de la seducción (ya sea que provenga de el libro de Citas Oscuras, de algún método de seducción, u otros materiales), una cosa que debes saber es que hacerse el difícil resulta. Lo que probablemente no sepas es que funciona mejor sobre las mujeres que sobre hombres - si es usado correctamente.

¿Por qué "Difícil de conseguir"?

Difícil - de - conseguir esto requiere valor/actitud. Si eres difícil de conseguir, obviamente eres muy buscado, y por lo tanto valioso. En cuanto hayas determinado que tienes los requisitos de una actitud difícil - de- conseguir, el próximo paso es mostrarlo a los otros . Queremos lo que todas las demás personas quieren. Si tú no fueras útil, las otras personas no te querrían. Es valor social de nuevo.

Piensa en esto por un minuto:

Las mujeres, en términos generales, no exhiben sus competitivas figuras/cuerpos de la misma forma en que los hombres lo hacemos.

Nosotros los hombres competimos a la intemperie. Competimos para un obtener un lugar y poder. Nosotros nos mostramos a el mundo en nuestra competición. Las mujeres, en cambio, no tienen la necesidad de exhibir agresión o competencia física - ni nosotros de obtener placer de ellas es esas condiciones. (Los hombres pierden el interés por el comportamiento agresivo entre mujeres.) Las mujeres están claramente polarizadas contra la violencia. Lo que ellas prefieren hacer es algo mucho más sutil e intrincado: las mujeres prefieren competir por posesiones y para sobrevivir.

Ves, las mujeres también necesitan tener desafíos que vencer . Tienen cierto tipo de objetivos a conseguir, de tal forma de que para lograr una sensación de victoria (como todos lo necesitamos) debe de haber obstáculos ha vencer. Las mujeres también quieren soltar un poco su agresión, y parte de esta actitud es rompiendo las estrictas reglas sociales con las que debe lidiar todos los días. Quiere luchar, pero no tiene ninguna razón propia para hacerlo. No tiene ningún deseo de luchar ,si un hombre constantemente se lo hace fácil dándole lo que ella quiera obtener trabajando.

Es ahí donde puedes ayudarla.

Tú debes ser consciente de su necesidad, no debes siempre superar sus necesidades con tu entusiasmo. Tú la conducirás por medio de tu comportamiento Alpha. No le niegues la satisfacción de tomar parte en la persecución . Tú puedes conducir a una mujer a donde tú la quieres llevar dandole la oportunidad de ir tras de ti.

Secretos del macho alfa

No desperdicias esa energia haciendole todo el trabajo perseguiendola en tu seducción.

Hazlo difícil

Recuerda, una mujer también quiere lo que no puede tener.

Piensa cual ha sido la sensación que mas te ha satisfecho a lo largo de su vida- Anticipación. Esperando algo que quieres. Soñando con esto por las noches. Eso construye una emoción a tal grado que llega ha ser todo lo que puedes pensar.

Y considera lo que es la mas grande desilusión - una victoria fácil .

Alguna vez has jugado un partido de baloncesto en que ganaste por cuarenta puntos? o has visto partidos de liga donde un equipo estaba 31 puntos por delante al finalizar la primera parte? Eso no es divertido, y pierdes todo el interés. La experiencia más poco consistente, el sentimiento más decepcionante, es cuando consigues algo que quieres con un poco o nada de esfuerzo. Esto es por lo qué no debes de ser completamente accesible para una mujer.

Estrategia del alfa:

Haz otra lista. Ésta lista será acerca de todas las formas en las que quizás has sido demasiado fácil para una mujer. Probablemente incluirá cosas como las siguientes:

- 1) estar demasiado disponible - responder al teléfono cada vez que te llama, o ser siempre factible salir en cualquier noche que ella te propone.
- 2) decirle demasiado al principio de la relación que la quieres
- 3) responder al instante sus correos electrónicos, y hacerlos demasiado largos
- 4) llamarle todas las noches
- 5) escribirle cartas de amor / poemas
- 6) darle obsequios demasiado temprano en la relación
- 7) presentarla ante familia lo antes posible
- 8) dejarle guardar tus cosas por de algunas semanas

Secretos del macho alfa

Piensa en esto durante un tiempo, y encontrarás muchas maneras en las que probablemente no has estado poniendo resistencia para ella . Una vez que hayas identificado las maneras en las que habías estado demasiado disponible , tienes que empezar a buscar la forma de desafiarla más. Date la oportunidad de ser difícil de conseguir, por una vez .

No ser engañado

Las mujeres tienen un comportamiento especial que usan en el mundo real y es fácil de malinterpretar. Llegan con una actitud (casi perra) serena e indiferente/indignada. Tú ves este tipo de comportamiento cuando conoces a una mujer en público.

¿Por qué actúan de esta manera? Primero, piensa en los beneficios que con lleva:

- Primero, pone a los hombres a la defensiva, ya que sienten que tienen que trabajar para conseguir su aprobación.
- La hace para parecer inalcanzable y, por lo tanto, más valiosa
- Las pone en control
- La hace para parecer una persona confiada en si misma y fuerte

Inevitablemente, casi todas las mujeres salen con esta actitud especial.

(Después de que comienzas a salir con una mujer durante varios meses - o incluso menos - empezará a revelar las cosas sobre ella que desearias no haber sabido .) Son raras las mujeres que salen con un genuino sentido de autoestima y seguridad. Estas buenas mujeres no necesitan tener constantemente su escudo de perra.

He aquí algunas verdades para recordar lo que está oculto bajo el comportamiento normal de una mujer:

- No es tan cool como piensas. A decir verdad, es nerviosa y asustadadiza el 90 % del tiempo. Le da miedo que su maquillaje se este corriendo. Le asusta que sus pantalones le den una expresión gorda. Le asusta que su pelo este desordenado. Le asusta que sus tetas sean demasiado pequeñas . Y la lista sigue.

- No le agradan sus amigas tanto como crees. Las mujeres son expertas trabajando su " actitud de Amiga", de que son tan cercanas y leales como pueden. Date cuenta que debajo de todo eso, ella esta celosa y critica a sus amigas, exactamente de la misma manera que todos los demás. Llevan su vida haciendo comparacion de las mujeres que la rodean.
- Tiene un miedo mortal de perder su buen aspecto. Tú no has visto un soldado librar de una lucha tan difícil como lo hace una mujer que quiere evitar otro año de ponerse más vieja . Especialmente a mediados o finales de los treinta.
- Cuando una mujer no sabe qué decir o cómo manejar la atención de un hombre, se esconde detrás de su escudo de perra. Lo que tú malinterpretas como desinterés es generalmente el comportamiento totalmente nervioso y despistado al que recurre por ausencia de su falta de control en la situación.

Recuerda esto la próxima vez que tú quieras abordar y hablar sin excepción. *Es más nerviosa y temerosa de lo que tú eres.* Esto debe quitarte tus miedos por completo.

Subordinación

Profundamente en el corazón de cada mujer tienen la necesidad de encontrar a un hombre a quien puedan admirar. Las mujeres buscan un hombre que sea fuente de fuerza para ellas. Quieren y necesitan a un hombre a quien pueden respetar y (idealmente) reverenciar.

Las causas evolutivas deben ser obvias. Cualquier mujer que quería asegurar la protección para sí y sus hijos tendría que escoger a un hombre que era un Alpha. Tenía que tener fuerza, Al mismo tiempo que un poco de sentido común. El debía ser suficientemente seguro en si mismo para tomar las decisiones en busca de sobrevivir - incluso si representaba la desaprobación de ella. Cualquier hombre que permitiera que la mujer tomara las decisiones de supervivencia incorrectas no podría vivir, ni su esposa o hijos.

Voy a hacer una declaracion que puede ser controvertida, pero es una que comprenderás su verdad si has sido exitoso en tu trabajo de deshacerte de el "buen chico"- Piensa en esto, y luego relacionalo con alguna experiencia. No solo con tu propia experiencia directamente con mujeres, también con los hombres a quienes tú has visto que han tenido más éxito con mujeres. (A propósito, esto no necesariamente representa a las personas casadas. El matrimonio no es un indicador del éxito con una mujer.)

Mi declaración es esta:

Las mujeres necesitan hombres que las dominen.

Me escuchaste bien.

No quiero decir de una forma brutal o como abuso de cualquier tipo. Creo que las mujeres se merecen todos los derechos sociales e igualdades que los hombres tienen hoy en día. De lo que estoy hablando aquí es el tipo necesario de dominio autoritario y guía que los hombres les han siempre suministrado.

Cuando digo "Dominar", quiero decir:

- Un hombre que puede decirle con firmeza (no airadamente) cuándo se está portando mal y corregirla
- Un hombre que tiene la habilidad de abandonarla, pero no lo hace por el tiempo en que ella pueda cubrir sus necesidades
- Iniciativa - toma los primeros pasos de cualquier movimiento necesario para realizar el trabajo que se tiene por hacer
- Provee la orientación y el apoyo para una mujer y se asegura de que cumpla con los objetivos que se ha propuesto
- Demuestra poder superior y valor

Una mujer necesita a un hombre que lo sienta que es más fuerte que ella. O, lo digo de otra manera, una mujer no puede estar sexualmente atraída hacia un hombre que sienta que es menos fuerte o igual que ella.

¿Recuerdas cuándo solían decir, "Amar, honrar, y obedecer" en los votos matrimoniales? Entonces había este grado de alboroto feminista sobre la inclusión de "Obedece", y fue eliminado de la ceremonia. Lo que ese voto estaba realmente diciendo era la realidad por decir de que para una relación a largo plazo, hay que estar en un punto donde un hombre puede tener la autoridad sobre una mujer. Si no lo hace, entonces ella perderá el sentimiento de seguridad con él, y su mecanismo de atracción subconsciente la enviara fuera de él y hacia un hombre que puede proveerle ese sentimiento.

Las mujeres quieren a hombres que las hagan sentir seguras y valiosas. También saben – de manera natural - que los únicos hombres que pueden hacer esto son los que pueden tomar las riendas y tomar el control de la situación cuando se necesita - y éstos son hombres con poder superior.

284

SECRETOS DE UN MACHO ALFA

Una mujer sentirá una atracción sexual por un hombre que consigue aumentar sus deseos primarios sin elevar sus señales emocionales de advertencia.

Luego tú debes desarrollar la confianza y alcanzar el nivel de poder ALPHA necesario para que no temer jugar ese rol. (el primer obstáculo para lograr esto será el miedo al hacer una aproximación a una mujer o a ser rechazado por ella) Tú tienes que

desarrollar tu nivel de confianza, hasta un nivel en el que puedas tomar el control cuando sea necesario y también dar ese control cuando sea requerido. A veces tienes que perder “el poder”, para hacerle ver a tu propia confianza que tienes ese poder.

Y recuerda que el tipo de mujer que quiere tener el control sobre ti, no es el tipo de mujer con la que podrás forjar una relación basada en la confianza. Sal ahí afuera y prueba!. He visto hombres que han terminado de forma miserable y se han venido abajo al intentarlo, y no es ahí donde tú quieres estar el resto de tu vida. Este tipo de chicos son llamados comúnmente “gatitos azotados”. Son parejas en las que ninguno de los dos son realmente felices con su situación.

Toma el control y mantente alpha desde el principio y te aseguro que ese no será tu destino.

SECRETOS DE UN MACHO ALFA

Demostrando una actitud alfa con las mujeres

Si quieres conseguir una verdadera mujer, tú tendrás que enseñarle como es un verdadero hombre. Estas son algunas de las formas de demostrar una actitud alfa a una mujer:

- Nunca dejes un mensaje a una mujer.
- Nunca permitas a una mujer estar por encima de ti.
- Nunca ignores las pruebas de las mujeres.
- Nunca apuestes más de lo que podrías perder con una mujer.
- Nunca permitas a una mujer que te dirija como si fuese tu jefe.
- Nunca esperes que una mujer haga todos los movimientos.
- Muéstrate siempre como un hombre en el que se puede confiar.

Cuando era mas joven yo aprendí que las mujeres tenían un gran poder sobre nosotros y no éramos conscientes de ello. Yo recuerdo a una chica que conocí, su nombre era Katrina. Salimos en un par de ocasiones, pero hubo algo que me dejo totalmente desconcertado – Ella quería salir con otras personas. A esa edad nunca me había encontrado con una situación similar. Estaba destrozado. ¿Como podría no quererme solamente a mi?

Bien, para hacer la historia más corta, entendí que ella solo quería utilizarme como su juguete, y la deje lo más rápido que pude. Yo recuerdo ver a mi mejor amigo en la misma situación devastadora cuando su novia le dijo exactamente lo mismo.

El mensaje que ninguno de los 2 parecíamos entender era que habíamos fracasado al mantenerlas interesadas. Y por esta razón ellas rompieron con nosotros. Ellas se aburrían y querían ver si podían conseguir a otro tipo por el cual se pudiesen sentir más atraídas.

Esta fue la primera vez que me di cuenta del poder que tenían las mujeres sobre nosotros. Y supongo que muchos chicos han tenido en sus vidas experiencias similares, cuando han salido con otras chicas justo en el momento en que han sido novios/novias y estas les han dicho que “querían verse con otra gente” o “simplemente ser amigos”. Las mujeres suelen decir estas frases cuando quieren terminar con un chico gentilmente.

Bien vamos a ver más estrategias en este punto que pueden impedir que caigas en esta trampa.

DEJA QUE ELLA SEA LA PRIMERA EN ENAMORARSE

Ahora seguro que muchos están pensando que les voy a dar algún tipo de táctica para chantajear emocionalmente. Tú seguro que has leído muchos de los libros que circulan por ahí y estos parecen manipuladores y falsos. Después de todo una relación se basa en que sea sincera y abierta. **Si ambos manipulan**, ¿como va a ocurrir algo entre vosotros?

No es manipulador o chantajista, dejar que ella sea la primera en enamorarse, y dejame explicarte porque:

La persona que pierde su control emocional primero es la que esta a la merced del otro.

Si tu te enamoras de una mujer antes de que ella este en el mismo nivel de compromiso, tu te estas dejando llevar a una situación peligrosa. Ella tiene ahora mismo todo el control sobre tu autoestima.

Las mujeres quieren ser las primeras en enamorarse y entonces ver que tu realmente sientes lo mismo. Si tú das un paso atrás siendo el primero en enamorarse o en decirle a ella que te has enamorado, ella no se sentirá satisfecha o colada por ti.

Ahora el verdadero poder de un macho alfa es enamorarse, decirle a ella lo que sientes y dar media vuelta sin necesitar escuchar su respuesta o si ella siente lo mismo por ti. Es como en esas viejas películas donde el hombre del abrigo le dice a la mujer que esta a punto de subir a el avion que siempre la ha amado y siempre lo hara. **Si ella se monta en el avion y lo deja el solo se encoje de hombros y se marcha. Si le dice que siente igual y que debe venir con ella, el se sube a el avion.**

Esta no es la situación más realista, pero la actitud es la correcta. Porque de todos modos **es un final feliz para el.**

SEÑALES MIXTAS

Una de esas actitudes que hacen que los chicos se sientan confusos son las señales mixtas. Esto es lo que ocurre:

John sale y conoce a una impresionante pelirroja llamada Suzie. Suzie es sexy y ella es consciente de ello. John comienza a dialogar con Suzie y parecen entenderse bastante bien. Suzie sonríe y en un par de ocasiones toca el brazo de John. Él piensa la tengo en el bote. Es increíble...

Pero entonces sin ninguna razón aparente, Suzie comienza a mostrarse más fría. Él le pregunta donde estudio y ella le dice . Ella esta callada, y el termina por preguntarle ¿Qué es lo que ocurre?, se siente extraño por haberle preguntado eso tan pronto. “Nada” dice ella. John comienza a actuar de modo distante para contrarrestar su frialdad y ella acaba por inventarse una excusa diciendo que tiene que encontrar a alguien y se marcha. John acaba con la autoestima dañada y enfadado, incapaz de dirigirse a otra mujer después de este incidente.

Una vez mas las señales mixtas. Las mujeres dan este tipo de señales “porque ellas pueden” y saben lo desagradables que son para los chicos. Las mujeres que estan acostumbradas a salirse con la suya todo el tiempo tambien son culpables de esto. En un minuto ella es super dulce (generalmente lo son), y en el siguiente minuto empieza a actuar como si no le importara que cayeras muerto en ese mismo instante.

Ahora vamos a verlo desde el punto de vista de la mujer, para que veas como en ese tipo de situación ella se ve obligada a enviarte señales mixtas:

John aborda a Suzie, y Suzie piensa, Hmm no esta mal. Ellos empiezan a hablar y la cosa parece ir bastante bien. Entonces, sin ninguna razón aparente, ella no se siente lo suficientemente excitada con John, quizás porque él no esta haciendo nada realmente extraordinario, o quizás ella siente que es el momento oportuno de dejar caer el martillo. Quizas ella se asusta porque piensa que Esta siendo demasiado facil y se retrae. (Esto es la mayoría de los casos.) Ella comienza a actuar de modo altivo. Ahora tú empiezas a notar la distancia. Si tú no eres un hombre alpha, comenzaras a tener miedo ante la posibilidad de perderla. Tus pensamientos irán demasiado deprisa. “Oh no” pensarás “Ella se esta durmiendo”. El pánico empezará a apoderarse de tu cabeza. Tú empezaras a estar un poco nervioso y cambiaras tú conducta para acomodarla a la de ella. Dejaras de ser juguetón y divertido y intentarás “cerrar con ella”. Algunos chicos son más directos, mientras que otros comienzan a lanzar cumplidos, para atraer a la presa, o hasta comienzan a hablar sobre ellos mismos para captar la atención de la presa. Mientras tanto Suzie esta pensando: “A-ha! Lo sabia”. Otro chico que no tiene la suficiente confianza en si mismo. **O, a veces el chico responde a esa frialdad del mismo modo pensando “Que se cree, le voy a enseñar”.** Y definitivamente la pierde.

¿Cómo le daría la vuelta un macho alfa a esta situación? Así:

Suzie comienza a echarse para atrás. Quizás haya demasiados silencios incómodos, pero a John no le importa. El se mantiene hablando con ella, pero se echa para atrás solo un poco. El es totalmente feliz en la esfera de su propia realidad. El comienza a preguntarse si esta chica es capaz de mantener una conversación, y si ella sería realmente interesante como para citarse otro día. El Piensa... “Será mejor que empiece a hacer algo para impresionarme”. Mientras tanto él encuentra otras formas de mantenerse entretenido. Si Suzie esta con una amiga, el comenzará una conversación agradable con ella, o quizás pueda ir a pedir otra cerveza y ponerse a hablar con el camarero durante un minuto. O si esta en un grupo el puede simplemente charlar con todos ellos. El no responde o a reaccionar de ningún modo a su conducta.

Después de unos minutos de descanso, si ella continúa mostrándose callada o fría, ella probablemente sea así de ruda o simplemente sea mentalmente inestable. La realidad es que una mujer que tiene un interés genuino en un chico volverá para mostrarse interesante, si este no le ha dado ningún signo de necesidad o desesperación después de la conversación. Si él no es un gatito, y parece genuinamente seguro, ella estará interesada. Y un alfa no tendrá dudas de pronto sobre su masculinidad solo porque una mujer retire su atención y su aprobación.

Algunas de las posibles razones de que una chica comience a actuar caliente y fría son:

- *Ella de repente se da cuenta que esta con sus amigas, y que ha salido a pasárselo bien con ellas, **no para acostarse con alguien**.* De hecho, a ella le asusta conocer a un nuevo hombre, ya que sus amigas van a juzgarle. **Así que es mejor cerrarse.** (A veces llamado “la defensa anti-guarra”, ella no quiere parecer promiscua y le rechazará si comienza a darse cuenta de que esta siendo seducida.)
- *Ella es joven e inmadura.* La mayoría de las mujeres hasta los 26, están en una etapa en la que son gobernadas por sus emociones y el momento presente. Su humor puede cambiar como una luz de freno, y esto a menudo lo hace. La única forma de combatir esto, es mantener la atracción y la temperatura tan altas, que ella ignore todo lo demás.
- *Ella es nerviosa y se vuelve muda.* Aquí es donde necesitas mostrarte seguro y mantener la conversación hacia un punto donde ella pueda vencer su nerviosismo. Muchos hombres malinterpretan su silencio, pensando que les están dando la espalda, pero en realidad ella probablemente no este demasiado segura de si misma y huye de la situación.
- *Ella sabe que puede ponerte a prueba.* En el caso que describo a continuación, ella lo sabe, ella puede aprender más sobre un hombre en un minuto dándole la espalda, que lo que podría aprender en un mes de citas, entonces ella se encontrará haciéndolo para que un hombre le responda con su interés obvio. Ella sabe que ya tiene su interés, por lo tanto a ella no le asusta darle la espalda. Es la mejor forma para encontrar de que esta hecho realmente un hombre.

El secreto para darle la vuelta a esta situación, y casi todas las situaciones con las mujeres es que tú nunca debes mostrar tu nivel de interés en ella. Al mismo tiempo tienes que emplear la técnica de tirón-empuje para mantener un alto nivel de atracción sexual entre vosotros. Y, lo primero de todo, tu tienes que ser lo suficientemente seguro como para mantenerte tranquilo en los momentos de silencio o duda. Una mujer quiere a un hombre que sea suficientemente seguro por los 2 y que pueda servirle de guía para, acabar con sus propios nervios. Ella no quiere a un hombre que se sienta **inseguro y se tambalee cuando le jalan la alfombra.**

El verdadero hombre alpha también tendrá esta táctica y la usará cuando sea necesario. A veces observó y le doy un cambio a mi interés por la chica con la que estoy. No de una forma ruda, pero suficiente para hacerle ver que no soy suyo. (REGLA: Una chica nunca debe sentir eres suyo en las primeras etapas de una cita.) Vagabundea durante un minuto justo cuando las cosas van bien. Ve a hablar con un amigo o ve al baño. No hagas esto de forma abrupta o ruda, pero con un aire de “yo no te necesito, déjame ver que hay ahí.” Y cuando vuelvas tendrás más interés por parte de ella.

TACTICA ALPHA:

La próxima vez que sientas que una chica se vuelve muda o baja la intensidad durante la interacción di esto:

“¿Estas bien? Te noto un poco nerviosa”

290

Ella podría admitir que lo esta, y entonces tu puedes guiñarle el ojo y hacerle una caricia en su brazo, esto sería correcto. Dale a ella alguna aprobacion de Alfa.

Si ella dice, “No”, solo sonrío y asiente con la cabeza, puedes con una pequeña sonrisa entredientes decirle “Si, seguro, yo se la verdad”. Y entonces cambia de tema de conversación. Si ella parece más distante que antes, ella es probablemente una zorra, y tu deberías salir de esa situación. Dale unos cuantos minutos y, o bien notarás que ella afloja su rutina de frialdad, o bien no tiene el mismo nivel de interés.

La clave para salir de esta, es no parecer demasiado arrogante, y actuar como si ella no te estuviera aturdiendo en absoluto.

Y.A.SS. – Reconoce a la chica jugadora.

No olvides que las tias buenas (y especialmente las jovenes) son bombardeadas con proposiciones para acostarse con ellas. Ellas pueden elegir entre los hombres en la calle, y ellas pueden incluso elegir entre los Alfas. Es facil ser dominado por una mujer. Especialmente aquellas que les gusta jugar con la atención de los hombres.

Yo llamo a esto el síndrome de “Y.A.S.S”. (You are so sweet) “Tú eres tan dulce...”

Imagina la vida de una tía buena por un momento:

Incluso desde que ella era pequeña, se le ha dicho lo preciosa que es. Ella ha sembrado atención de todo el mundo, y su estima ha sido forjada por todas estas admiraciones puesta en ella. Ella aprendió muy temprano lo fácil que es manipular a los chicos y que éstos cumplan sus ordenes. Ellos son gustosos de hacer cualquier cosa que ella diga solo por tener la oportunidad de estar con ella. Cuando ella era una adolescente ella iba calentando a los tíos, haciéndoles creer que podrían obtener un trozo de su pastel en algún momento, pero ella siempre se las arreglaba para huir sin repartir nada. Normalmente, después de haberte utilizado, y mientras se marchaba con su novio, ella te diría “¡oh tu eres tan adorable!”

Y esto, mis amigos, es el premio de consolación, lo que ella quiere que tu recibas por ser uno de su círculo de fans. Ella colecciona chicos así, incluso los tontos que le regalan cosas y no obtienen nada a cambio, y da a ellos sus mejores palabras diciendo “ Si yo no tuviera novio, nosotros estaríamos juntos”, o alguna otra gilipollez semejante.

Ella es una zorra que juega con tu atención.

Aprender a reconocer a estas mujeres cuando ellas irrumpen en tus vidas, Ellas son las mujeres que tu sientes que nunca obtendrás nada con ellas, pero ellas te manejan a ti como expertas. Ellas juegan al juego del Alfa contigo, pero ellas siempre se quedan fuera de tu alcance. Ellas pueden ser seducidas, pero tu tienes que estar totalmente lúcido y concentrado al entrar en su burbuja ilusoria.

La clave para evitar mujeres así, las chicas jugadoras y malgastadoras del tiempo de la vida del hombre Alfa, es reconocer cuando ella no está realmente atraída a ti o no de la manera para tener sexo contigo. Aquí hay algunos signos:

- “¡Tu eres tan adorable!”- Ella te da su premio de consolación por no alcanzar el éxito. Como es decirte lo gran chico que tu eres, o lo adorable que eres.
- Condescendiente premio de consolación- Esta es otra forma de la anterior, pero tu lo hueles por su tono y pronunciación y por la manera que ella parece compadecerse ligeramente de ti. “Oh, no eres un encanto” ella dice, acariciando tu brazo, o dandote un ligero beso en la mejilla. Esto normalmente es acompañado por una expresión como mirando a unos cachorros en el escaparate de una tienda.
- Disparos de atención- Ella te muestra atención en contadas dosis, solo para mantenerte a su alrededor y con esperanza. Ella escapará de ti para hablar con algunos amigos, y entonces volverá su atención a ti de manera que casi suene halagador, pero ella realmente solo te está dando un poco de mantenimiento de atención para que tu no pierdas totalmente el interés y te marches.

“Así, Jhon, cuéntame lo de ese lugar en el que trabajaste otra vez... ¿Era algo sobre un banco o algo así?” “ Uh, si, yo trabajo en _” “ ¡Oh, hey, aquí está Sara!” ¡Woo-hoo!” Ella te arrojará también ocasionalmente cumplidos o alimentará tu ego de

hombre, pero esto nunca lo dirá sinceramente. Y tu sabes en lo profundo de tu corazón que ella no está intimando/profundizando contigo, pero tu continuas jugando a su juego.

- Utilizándote para favores- Ella te tiene para que le compres sus bebidas o para que le des algún tipo de beneficio como prueba de tu sinceridad o de valor. Ella te tendrá a ti llevándolas a ella o sus amigas de fiesta en fiesta o de bar en bar. Ella te está utilizando

- Ella te incita y siempre se echa para atrás- Ella a veces será muy picante/sexual contigo, pero siempre controlando mantenerte a ti lejos de tener algo real de ella, como un beso profundo o alguna caricia fuerte. Solo cuando tu pienses que ella te está dejando a ti llegar a algún sitio, ella encontrará alguna distracción. “!Ohh, mira la playa; ella te da una palmada en tu brazo y te empuja de forma que te quedas sin beso, apuntando a la televisión.

- Constantes cambios de planes- Estas mujeres son tan fiables como el tiempo. Ellas solo aparecerán para citas o situaciones que les sean favorables, y esto es siempre subjetivo respecto a el humor en que ellas se encuentren. Podrás salir con ellas en ambientes sociales, pero no es probable que consigas aislarla de momento. No tendrás éxito.

Tactica Alfa:

Una de las mejores maneras de obtener una preciosa mujer es bajarlas de sus pedestales de seguridad. Las tias más buenas a lo que menos responden es a la atención y a los cumplidos. A lo que ella mas responden es a un hombre el cual no esté hipnotizado por su belleza.

La primera tactica que tu usas con ellas es llamada **El escaneo**.

Lo que tu haces es: Cuando tu estas con una mujer que obviamente sabe que ella está buena, y ella hace algún tipo de arrogante comentario sobre lo guapa ella es, para la conversación y mirala a ella de arriba abajo, lentamente, desde la cabeza hasta las pies. Mantén la cara completamente seria hasta que tu hayas acabado con el escaneo, y entonces riete entredientes tu mismo mientras agitas la cabeza, y entonces date la vuelta. La mayoría de las veces, o bien ella tirará de ti para que te vuelvas o bien te pedirá que tu continúes hablandole. No actúes tratandola mal, pero no le prestes ningún interés. Entonces ella intentará abrirse camino hasta llegar a tu aprobación. “¿Qué?¿Tu no piensas que soy guapa?”

La segunda tactica es solo ignorarla. Cuando ella retorne con un comentario chulesco sobre su belleza, arruga tu frente, mira a lo lejos, y sonrie como si tu no pudieras creer lo que tu acabas de escuchar. Comienza ignorando las cosas que ella diga en esa ocasión, incluyendo las preguntas directas a ti.

Las tias buenas a lo que más responden es a estas tacticas porque esto desafía su opinion validada externamente sobre su belleza. Ella está tan acostumbrada a obtener este tipo de confirmación que cualquier respuesta contraria va a ser un desafío para ella. Usa esto en las autenticas tias buenas 9s y 10s.

Sin condiciones

La mejor y única manera de tratar a una mujer es nunca intentar comprometerla o obligarla. Mantén los compromisos al margen de la situación a toda costa por el mayor tiempo posible. El truco, por supuesto, es no hacer que parezca como si tu fueras solo otro tío más con fobia al compromiso.

Una mujer está siempre buscando por la mejor opción de divertirse que haya, con la mínima obligación o compromiso. Ella solo quiere divertirse. Así tu no puedes restringirle o inhibirle su capacidad de sentir esta libertad, o ella responderá rechazandote.

Cuando ella comprenda que la diversión que tu le das está solo disponible cuando tu quieres, estará más pegada y probablemente será más persistente. Pero recuerda siempre insertar una pausa o un tiempo en el que estes totalmente fuera del contacto con ella. Esto demostrará ambos extremos así ella puede sentir el contraste. Dale la oportunidad de echar de menos tu diversión de forma que pueda reconocer lo que ella tuvo.

En el momento que comienzas a hacerla sentir amarrada o limitada/reprimida, luchará contra ti y se alejará. Así, la única manera de conseguir que muchas mujeres se comprometan es permanecer fuera de su alcance *hasta que ella te reclame*.

Yo comprendí esto en mi vida cuando yo estaba citandome con una mujer que no quería salir solo con un chico. Me di cuenta de esto incluso sin que ella me dijera nada. Así durante más de 10 meses eramos solo compañeros ocasionales, estando juntos para obtener sexo una vez a la semana aproximadamente, y yendo a cenar frecuentemente. Continué viendome con otras mujeres. Desde luego que sentí fuertes emociones por ella, pero guardé la distancia. Supe que ella nunca se comprometería si le hubiera querido que lo hiciera. Esto tendría que ser su decisión. Normalmente, cuando ella se enteraba de que habían otras mujeres rivalizando por mí, entonces ella “dejaría caer la pregunta” solicitando el ser ella exclusiva.

Esto me llevó unos 10 meses ¿Cómo tener paciencia?

Esta es la forma en que tu debes manejar a una mujer que tu sientas que puede ser una “guardiana”. Tienes que ser tímido, pero no demasiado ausente. Solo lo bastante de forma que ella sienta que tiene que trabajárselo para mantenerte cerca. Normalmente, ella querrá hacerte ser su único-y-exclusivo. Pero hasta que **ella** tome esta decisión, no puedes tomarla tú. Tiene que decidir este compromiso ella primero.

Cuanta más libertad ella tenga para marcharse, mayor será la probabilidad de que se quede contigo.

Misterio

Una de mis recientes adicciones es que he estado viendo DVDs del “Crimen escene: CSI”. Siempre tuve fascinación por lo evidente que puede ser poner junto a formular una situación o un evento que ocurre, o analizar alguna cosa y decomponerla en elementos que puedan ser comprendidos.

Si tu has visto alguna vez la serie, esto es formulario, pero muy bien hecho. Ellos también pasan mucho tiempo en el desarrollo de personajes . La serie suele comenzar con un suceso- normalmente un asesinato o misterio entorno a una muerte- y el equipo de CSI llega y recolecta una serie de evidentes piezas/pistas que han sucedido.

Piensa sobre el último libro o película de misterio que tu leiste, y piensa sobre qué es lo que hace a un misterio digno de presenciar ¿Qué te mantiene interesado?

Pista: Esto es que no sabes que te mantiene viendo la tv o leyendo.

Cuando tu imagines quien lo hizo, o que misterio es, tu perderás el interés. Estoy siempre excitado con una película que pueda mantenerme en vilo, porque es tan raro que ellos puedan ser mas listos que yo. Y no hay nada peor que imaginárselo demasiado fácil.

¿ Piensas que esto le gusta a una mujer que está conociendo a un hombre? Yo te lo diré, ella quiere este romance como en un misterio. (¿Te has preguntado quien lee la mayoría de las novelas de misterio? Si. Mujeres.)

¿Qué le gusta?

¿De dónde es?

¿A qué se dedica cuando no estoy con él?

¿Cuál es su historia?

Estas son todas las preguntas que una mujer quiere averiguar a través de su propio trabajo de detective. **NO** debes decírselo directamente. Esto no es divertido cuando alguien desvela las pistas. Ella quiere encontrarlas poco a poco.

Mantenla en suspenso. Es un error fatal en el Hombre Alfa contarles demasiado en poco tiempo, esperando que cuanto mas ella sepa sobre él, su mente racional lo querrá más. (¿Adivinas qué? Esto no funciona así.)

La familiaridad no siempre crea desden, pero las aburre mucho. Debes guardar cosas interesantes para ella, y no darle cada detalle de tu vida, muéstrale que tu eres discreto y tienes control de ti mismo.

Marinando

Deberías también ser consciente que citarse con una mujer es como preparar una buena carne. Marinar es el proceso de remojar pescado o carne en especias o condimento para realzar el sabor.

Lo que estás haciendo al principio del proceso de citarte es aprendiendo como marinar ciertos bocados de información sobre ella de manera que esté apropiadamente condimentada. Debes marinarla con la atención que tu le prestas, permitiéndole espacio y libertad de pensar sobre ti en su propio tiempo, así la dejas con mas y más incertidumbre sobre lo que vendrá después.

ESTRATEGIA ALFA:

Estate seguro de marinarla en tu vida tanto como puedas. Puedes hacer esto combinando tu paciencia y tu misterio para darle algo en que ella pueda pensar cuando no estes .

Yo hice esto una vez con una mujer dejandole post-it en su casa como pistas para un cazador de carroña. Le envié un email con la 1º pista, la cual apuntaba hacia la 1º nota en su casa. La 2ª nota estaba escondida en un cd de Elton John, y apunté allí con una pista sobre ser una “rockera” (en vez de un “roquero”) Entonces le indiqué su libro de India con una pista sobre ir a una “distante tierra”). Y finalmente le indiqué a su armario donde le dije que podría encontrar algo para derretirse en su boca hasta que me viera otra vez. (Una bolsa de chocolates)

Obtuve tanta puntuación por esta demostración que todavia me seguía recompensando con sexo a lo largo de los meses posteriores . También combiné esto con un periodo donde ella no podría verme por un tiempo como consecuencia de nuestros diferentes compromisos laborales, de manera que todo lo que ella haría sería pensar en nuestro próximo encuentro juntos. Todo lo que en ese caso ella haría sería marinarse.

-

296

Los tres dominios de la interacción

Cuando interactúas con una mujer hay tres áreas en las que las cosas están sucediendo. Está lo que ocurre en *tu* cabeza, en *su* cabeza y lo que está ocurriendo entre los dos en conversación e interacción. Debes aprender como hacer malabarismos con estos tres dominios para atraer de forma efectiva de la mujer.

Tienes que poder ver lo que ocurre en tus pensamientos, y lo dejar que las cosas te distraigan demasiado. Tienes que supervisar tus sentimientos y dialogo internos. Puede que sientas ataques ocasionales de miedo y dudas, pero tienes que mantenerlos *bajo control*.

Entonces, mira lo que está ocurriendo en su cabeza por sus acciones y su lenguaje corporal. Aprende como leer de forma efectiva a la mujer de forma que no malinterpretes su lenguaje corporal.

Finalmente, y más importante, tiene que aprender a ver como se desarrolla la interacción entre los dos. Presta atención a las respuestas que obtienes y en general y el flujo entre los dos. Cuando ella mencionó como le impactaba el camarero, ¿te volviste loco o pareció que no te importaba? Y ¿qué efecto tuvo en ti? Mantén firmemente las vibraciones de la conversacion y como está sucediendo las cosas de modo que sepas cuando dar el siguiente paso.

Mucha gente está demasiado absorta en su mundo interior. Tiene que cambiar en el enfoque hacia el exterior e incrementar el conocimiento de lo que ocurre en el exterior en vez de en el interior.

Temperatura de Compra

La temperatura de compra de una mujer es su nivel de interés en lo que tienes para ofrecerle. Tienes que ver esta temperatura como si estuviese observando un filete que pones en la parrilla. Si la sacas muy pronto de las brasas acabarás con un cacho de ternera poco hecha que no estará lista para comer. Espera demasiado y se quemará. Un lugar entre estos dos extremos es tu ventana de oportunidad, cuando la temperatura es justo la correcta, debes actuar.

Haces subir su nivel de interés mediante el uso de las estrategias de este libro y la controlas viendo sus respuestas, tanto las verbales como la de lenguaje corporal..Cuando piensas que la has cocinado a la perfección, debes estar listo para sacar de la parrilla y llevar al lugar donde puedes actuar – tu plato. Si has hecho los deberes la seducción está razonablemente asegurada.

Mantén tu atención en los tres dominios de la interacción especialmente en el sentimiento que está habiendo entre los dos. Esto te ayudará a determinar su nivel de interés todo a través de la interacción.

Pavoneándose

Muchos tíos no son conscientes del inmenso poder de la estrategia de jalar de la mujer hacia uno en vez de tener que perseguirlas por todas partes. Quizá estés familiarizado con el método que usan los pavos macho para atraer a sus compañeras. Tienen plumas brillantes que abanicen y enseñan mientras se pavonean a su alrededor y esto atrae inevitablemente el interés de las compañeras potenciales.

Aquí está como *tú* lo puedes usar.

Necesitas llevar ropa que te haga sobresalir de entre el resto de los tíos. Es tan simple como llevar un sombrero de cowboy, o simplemente encontrar las gafas correctas con cristales amarillos o violetas. Puede ser una camiseta chillona con lentejuelas. Puede ser un par de botas de combate o quizá un pendiente brillante.

Una de las claves del pavoneo es que no debes pasarte. Hay un punto en el que demasiados accesorios pueden hacerte parecer un payaso, y tienes que dibujar la línea a una distancia segura. Yo recomiendo que solo un objeto debe ser usado en el pavoneo, excepto que haya una combinación específica que te parezca que funciona.

El objeto que elijas debe ser algo que la un mujer quiera elogiar o fijarse en algún sentido. El más obvio es el mejor.

Yo tengo algunos elementos para el pavoneo y dependen del ambiente. El primero es una chaqueta de motorista que parece áspera, totalmente lo contrario que mi apariencia. Cada mujer que la que la he llevado me dijo que pensaba que le daba un look muy guay. También uso un sombrero de cowboy (especialmente cuando voy a

Tahoe a hacer snowboarding). Uno de mis ejemplos más extremos es una camiseta que pone “Your fish smells like pussy”. Esa la compré en un bar de sushi de San Francisco.

Descubrirás que las mujeres se fijan en estos objetos y si están interesadas en ti les da la excusa para hablarte a ti primero. De lo contrario estarán esperando que tu te acerques a ellas y pienso que estarás de acuerdo conmigo en que tu más bien tienes que hacer que ellas *vengan a ti*.

TACTICA DE ALPHA

Primero consigue el objeto de pavoneo

Después planea lo que le vas a decir a las mujeres cuando se fijan en ello, ya sea de modo positivo o negativo. No todas las mujeres serán agradables. Las tías buenas considerarán tu aspecto como una amenaza, créelo o no, y pueden llegar a intentar insultarte un poco para probarte. Puede que digan “Bonito sombrero, vaquero”. Y necesitas tener una respuesta preparada para esa ocasión. “Debería probar a montar el toro mientras los llevas, tesoro” o “Estás deseando que te eche el lazo, potro salvaje”. Quizá muerdan el cebo y te den un mal rato, pero puedes usar técnicas verbales de contra-ataque para mantener la posición.

Para respuestas positivas necesitas contestaciones que provoquen más conversación. “Eh, ¿me gusta tu sombrero! Y respondes “Gracias. ¿Sabes quien llevaba uno de esto?” Ella para y tendrán que mantenerse en la conversación “No. ¿Quién?” y haces que ponga cara de conmoción “¡¿No lo sabes?! Oh, ven aquí y déjame que te cuente la historia del Salvaje Melvin Leibowitz y su loco rancho de avestruces.” Y consigues acercarte a ella. Tu trabajo es diseñar una historia interesante sobre Melvin, y apuntar a algo de tu sombrero que lo una a la historia. Haz reír. Después haz que ella lleve el sombrero.

Añade más encanto, adobo y seducción al gusto.

LA TACTICA DEL LAPIZ DE LABIOS

Esta es una táctica que te servirá si la usas de la forma correcta. Primero, necesitas encontrar una mujer que tu ayude. Si vas a clubes frecuentemente entonces consigue que una de las damas te bese en el cuello o en el cuello de la camisa con una fuerte sombra de barra de labios. (Obviamente esto requiere una camisa blanca). Si andas en un club con una marca de beso en la camisa serás “pre-aprobado” y las mujeres estarán intrigadas por ti. Pensarán que tú debes tener algo que debe ser deseado. Esto es por la demostrada teoría social que dicta que cuando un hombre es obviamente deseado por las mujeres, *otras* mujeres serán atraídas como resultado.

Cuando te pregunten por la marca de lápiz de labios, simplemente encógete de hombros con una tímida sonrisa de suficiente y di, “Oh, esta es solo una de *mis admiradoras*. Tengo que tener cuidado con estas mujeres”.

COMO HACER FUNCIONAR LOS CUMPLIDOS

Cualquier hombre que se haya preparado con mis e-books y mis audio entrenamientos anteriores sabe que los cumplidos son el beso de la muerte para cualquier hombre del status de Alpha. Cuanto más atractiva es una mujer menor es el efecto positivo de los cumplidos.

Para recapitular, los cumplidos:

- Demuestran un hombre dependiente. ¿Qué tipo de hombre hace cumplidos a una mujer que no conoce de nada? Un hombre que *quiere algo*, por supuesto. Y ella lo sabe. Los cumplidos son obvios, y actúan en tu contra.
- Demuestran la falta de originalidad. Cualquiera puede decirle a una mujer guapa que lo es. Pero ¿Cuántos hombre pueden ver la parte interna de su personalidad que ella está desesperada por que sea reconocida?
- En realidad la estás insultando cuando es obvio que dices algo para conseguir lo quieres de ella. Un cumplido mal hecho la alejará.

Entonces, ¿Cómo los uso en mi beneficio?

Aquí está como un cumplido *puede* actuar a tu favor:

- **Hazlos profundos.** Un cumplido debe mostrar cuan perceptivo eres, y que ves lo que otros hombre no han visto en ella todavía. Debes esperar a hacer cumplidos hasta que encuentres algo que los merezca.
-
- **Nunca halagues lo obvio.** Esto debería entenderse sin decirlo, pero si ella tiene los ojos de un azul muy llamativo es probable que todos los tíos del planeta hayan usado eso. Busca algo único y *original*.
-
- **No halagues la apariencia, salvo que esté directamente relacionada con algo que lleva puesto.** Haciendo cumplidos sobre su ropa, joyas o algo de su apariencia que haya tenido que *trabajar* para conseguirlo, lo harás bastante mejor.
-
- **Halaga la apariencia de una mujer solo si ella probablemente no suele ser halagada (por ejemplo si es poco atractiva – y tu puedes seguir siendo original en el cumplido).** Si tiene un ligero sobrepeso, puedes decir que te gusta el modo que se mueve. No seas idiota y le digas a una chica gorda que en realidad está flaca. Parecerás un bufón lame culos intentando negar lo obvio. Simplemente intenta buscar lo que puede no parecer obvio, o coge algo que pueda parecer negativo y conviértelo en positivo.

Aquí tienes un cumplido que puedes usar con cualquier mujer con buen efecto, si lo haces de forma sincera:

“Eh, ¿sabes que? Tengo que decir que pienso **que tienes una energía muy buena.** Es como un resplandor a tu alrededor” Y asiente con la cabeza mientras lo dices, como si pensases que estás más seguro de ello ahora que se lo estás diciendo.

Este es un cumplido que cualquier mujer estará contenta de oír. Y, hablando en general, salvo que sea una autentica zorra, probablemente si la tenga. A las mujeres les

gusta especialmente esta frase de ese modo semi-místico que la hace sonar como si su aura estuviese incandescente.

Hay otro lugar en donde debes estar seguro de hacerle un cumplido: en la cama. Pero solo un par de veces, y hazlo sonar bien. Uno bien situado es “Eres tan sexy” durante esos violentos espasmos de pasión la harán mantenerse feliz y segura. Eh, ya estás en el círculo de los ganadores, así que no te dolerá pagar un par de honestos cumplidos.

EL MÁS SIMPLE OPENER DE FUEGO SEGURO.

Voy a daros las palabras exactas de un opener a prueba de tontos en casi cualquier ocasión. Memoriza esto y repítelo hasta que puedas decirlo diez vez rápido.

“Hola, Hoy estoy conociendo gente nueva. Pensé que quizás estés interesada en hablar conmigo. ¿Cómo te llamas?”

Ahora, antes de que se enfaden y empiezen a enviarme desagradables emails porque no les he dado las seis palabras mágicas que harán que cualquier mujer quiera brincarles encima, quiero que consideréis esto: El problema más común que tienen los hombres al conocer mujeres es saber que decir para presentarse y hacer que las cosas empiecen.

Simplemente les he eliminado el problema.

Si, es increíblemente sencillo (las mejores cosas de la vida normalmente lo son). Guarda la inteligencia para cuando realmente la necesites.

Pero ¿Sabes que? Esta presentación funciona de maravilla. Casi nunca falla. Funciona en bares, iglesias, tiendas, parkings, en discotecas, en fiestas.

Eso así de buena y fácil de usar. ¿Qué mujer cuerda se resistiría? Incluso si no estuviese inmediatamente sintiendo atracción hacia ti (y pocas mujeres se sienten atraídas inmediatamente por los hombres, incluso por lo más guapos) ella seguiría estando abierta a decirte hola y hablar contigo un rato.

La verdad del asunto es que incluso pensar que estoy dando esta frase a hombres a diestro y siniestro la cosa que separa a los Hombre Alpha de los Chicos Beta es esta: los hombres de status más bajo siempre parecen necesitar venir con una excusa porque no va a funcionar de modo que puedan evitar un posible rechazo y el posible dolor. Siguen buscando la bala mágica que les funcione siempre pero, aunque parezca mentira, siguen buscando problemas con cada presentación que vienen atraviesan. Algo tan simple como eso no puede funcionar, dicen, porque es *demasiado* sencillo. No les hipnotiza poniéndolas en un estado sexual sugerente. Es no hacerlo, o hacerlo. Siempre hay una razón.

302

Espero que veas a lo que me estoy refiriendo aquí. El problema nunca está en la introducción que usas con una mujer; sino la actitud con la que la haces. Cualquier cosa funcionara si lo haces de la manera correcta.

Y esto funcionará casi siempre, con tal de que no entres en tu propio juego.

EJERCICIOS DEL ALFA:

Memoriza la introducción, y asegúrate que la conoces de memoria. Palabra por palabra.

Llega al punto dónde no haya vacilaciones ni pausas. Si te detienes a la mitad por cualquier razón, mostraras tu nerviosismo en vez de un Hombre Alfa. Entonces, para cuando vaciles, memoriza algunas preguntas para seguir la conversación sobre ruedas desde.

“Cual es tu nombre?”

Si es un nombre bastante común, tu dices: "Es muy bonito. Tu madre lo escogió?"

Si es un nombre único, dices: “Wow, que interesante. Cual es la historia tras ese nombre?”

Abriendo Grupos

Una de las claves para conocer mujeres en grupos es desarrollar tu habilidad en "sets" de introducción. Los sets son grupos de dos o más personas, y pueden ser una mezcla de mujeres y hombres. Tienes que saber como manejar estas situaciones cuando ellos te perciben intentando entrar en ellos. Muchos tipos encuentran imposible el conocer un grupo de personas, pero te voy a dar algunos de los métodos más eficaces para sets de introducción y te daré algunos ejemplos específicos que puedas memorizar.

Introducción uno: El Infiel

Este uno de mis favoritos porque garantiza casi siempre hacer entrar a un grupo de mujeres en un debate acalorado, si no es que en mucha discusión salvaje. Aquí esta el acercamiento:

“Chicas, odio interrumpir su bebida/comida/cena (lo que sea), pero tengo una pregunta y necesito un punto de vista femenino. Tienen un segundo?” (Ellas probablemente digan que sí.) “Aquí esta el problema: Uno de mis amigos fue a Europa para asistir a la escuela. Él había estado viendo a una chica por aproximadamente un año. Bien, mientras él estaba allí, se acostó con otra chica. Cuando volvió, se sentía muy culpable de eso, y le dijo a su novia lo que pasó, esperando que ella entendiese su falta,

y para ser honrado con ella. Bien, ella corto con el, y le dijo que no le devolvería las llamadas. Ustedes piensan que él hizo lo correcto? Porque?”

Asegúrate que cada mujer de su opinión, sobre todo las calladas. De esta manera una mujer no hablara para las demás, y tu puedes manejar todo el drama de la situación. También puedes invertir los papeles, haciendo que la novia fue la que engaño a tu amigo.

Y prepárate: Las mujeres casi siempre asumirán que "el amigo" del que hablas eres tu o alguna de las personas que te acompañan. Tienes que estar listo para decirles que no es así, y ser convincente.

Introducción dos: El Curioso

Me gusta este porque juega al drama de algo que todos nosotros amamos hacer.

La introducción habitual: “Chicas, odio interrumpir su bebida/almuerzo/cena (lo que sea), pero tengo una pregunta y necesito un punto de vista femenino. Tienen un segundo?”

“Tengo un amigo que conoció a una chica aquí la semana pasada. Se fueron juntos a su casa, y a la mañana, cuando ella salió para comprar algo para el desayuno, él camino por dentro la casa para curiosear. Él simplemente curioseaba sobre qué tipo de chica era ella. Bueno, ella regresó y lo cogió. Ella realmente se asusto y lo botó afuera, diciéndole que nunca quiere verlo de nuevo. Ustedes piensan que ella reacciono de manera muy fuerte?”

Agregamos:

“¿Que si hubiera sido ella la que curioseaba? Hubiera sido eso lo correcto/incorrecto?”

“Alguna vez lo hicieron? ¿Cuándo? Encontraron algo bueno?”

Introducción tres: La Vieja Estrella de Rock

Usa este para las mujeres más jóvenes, o ajusta tu ejemplo para la edad aproximada de las chicas.

La introducción habitual:

“Mi hermana (o la hermana de un amigo) realmente gusta de Ted Nugent. Ella piensa que él es sexy. ¿Ustedes piensan que él es sexy? Qué lo hace sexy?”

Si ellas no saben quién es Ted Nugent, ten a la mano un par de otras estrellas, como David Bowie, Ozzy Osbourne, Mick Jagger, etc. Este ultimo obtiene mucho crédito porque las chicas lo encuentran un hombre sexy e interesante.

Agregamos:

- ¿Que si no fuera una estrella de rock? Todavía querrían hacérselo?” (Si ellas dicen que él es sexy pero actúan como si no tendrían sexo con él, Diles en su mentira. “¡Ustedes-están-llenas-de-mierda! Ustedes se lo harían. Deja de intentar ser formal.”)

- “Ustedes encuentran a los hombres viejos más sexys que los hombres más jóvenes? Por qué?”

Introducción cuatro: Hombres versus Mujeres

Usa este en un grupo mixto de mujeres con hombres.

La introducción habitual

“Mi amigo piensa que los hombres son mejores músicos que las mujeres porque los chicos crecen queriendo ser estrellas de rock para conseguir chicas. Piensan que eso es cierto?”

Agregamos:

- “Ustedes piensan que los hombres tocan mejor los instrumentos?”

- (Diciéndole a los chicos): “Alguna vez aprendiste a tocar guitarra o te uniste a una banda?”

Introducción cinco: Trivia

Usa esta cuando estás en una atmósfera más formal, o cuando los otros acercamientos podrían ser inapropiados.

La introducción habitual

“Hey, chicas. Estamos preguntándonos si ustedes saben el nombre de la banda de los ochenta que toca, ‘Don't-don't you want me...’”

Escoge la pregunta de trivia para encajar en el grupo. De nuevo, si ellos son más jóvenes, pregunta algo más fácil que ellos podrían saber, pero asegúrate que la pregunta se relaciona a algo ligeramente más viejo que ellos. (No te metas en los sesenta o setentas si ellos tienen solo 20 años.)

Si ellos no pueden dar una respuesta, asegúrate de fastidiarlos. “Que? No saben? ¿Cuántos años tienen chicas? ¿Diecisiete? Recuérdeme que nunca haga jueguitos triviales con ustedes.”

Si ellas responden bien o mal, regresa a tu mesa y continúa hablando. Dales un minuto o dos, entonces regresa de nuevo con tus bebidas. “De acuerdo, desde que acertaron bien/mal con la última pregunta, chicas, decidimos desafiarlas a unas cuantas preguntas mas.” Y entonces son tuyas.

Introducción seis: Elvis

Usa esta en cualquier parte. Es divertida, y si quieres agregas alguna trivia a la pregunta, después de que haz hecho la pregunta puedes decirles que la sacaste de una escena de la película “Pulp Fiction.”

La introducción habitual

“Hey, chicas. Mi amigo aquí dice que ustedes pueden ser admiradoras o de Elvis o de The Beatles, pero no de ambos. ¿Si tuvieran que escoger, a quien escogerían? Por qué?”

Agregamos:

- “Cual es su canción favorita de Elvis/The Beatles? Por qué?”
- “Quien ha hecho las peores películas?”

Aislado Tu Blanco Del Set

Después de que hayas abierto un set, tienes que ser capaz de separar la que te interesa fuera del grupo. Esto es esencial, porque si ella no esta totalmente enfocada en ti, serás mal visto por todos sus amigos, especialmente de los feos y celosos.

(*SUGERENCIA*: Para bloquear las posibles malas miradas de sus amigos celosos, asegúrate de amistar con todas las mujeres del grupo antes de concentrarte en tu blanco. No quieras empezar inmediatamente del lado malo del cerco. Esto te reducirá de sobremanera algunos problemas a futuro.)

El Inflamante

Cuando y si la conversación empieza a enfriarse, puedes querer entrar un poco más dentro de la seducción regular, pero si es un set duro, puedes tener que agregar un poco de inflamante. Alguna vez lanzaste un chorrito de combustible al fuego que ya estaba ardiendo para hacerlo arder mas? Esto es lo que esta técnica hará. Ten a la mano algunas preguntas que mantendrán las cosas sobre ruedas.

Yo normalmente uso un interruptor de género en la pregunta. Pregúntales, “Sí, pero que si los papeles se invirtieran. Qué si él la engañara?” y sigue instigándolas. Simplemente pregúntales invirtiendo los géneros para divertirte más.

Aprenderás mucho sobre las personas en el grupo y veras cómo ellos piensan, y qué diferencia piensan ellas que hay entre los hombres y las mujeres para cada una de las preguntas.

TÁCTICAS DEL ALFA:

Siempre prepárate para la situación de abrir los sets. Debes empezar con un ala para que no se sientas tan extraño en estas circunstancias. Él simplemente puede sentarse atrás y mirarte, o los dos pueden hablar, pero una persona debe ser definitivamente la que lidere la conversación. Tu puedes incluso hacer equipo con el si lo quieres, dónde un tipo apenas introduce el set y el otro hace las preguntas.

EJERCICIOS DEL ALFA:

La preparación es el nombre de un juego como este. Tu tienes que tener algunas muy buenas preguntas memorizadas para ayudarte a sentirte cómodo en estas situaciones. Basádonos en los ejemplos que te dí antes, quiero que te sientes con un lapicero y un pedazo de papel y escribas tus propias preguntas de introducción originales. Puede usar los que yo te dí, pero en el futuro encontrarás mujeres que pueden haberlas oído antes, entonces necesitaras tener algunas propias y con tus propias palabras.

Entonces, metes el “inflamante” con preguntas que mantendrán la conversación sobre ruedas y la llevarán en la dirección correcta. Juega con la situación de invertir los géneros, o preguntándoles si ellas han pasado alguna vez por eso. Haz que hablen sobre sus propias experiencias.

Diviértete haciéndolo, porque puedes proponer algún material interesante. Simplemente usa las noticias de farándula si necesitas de una fuente.

308

PAG. 308

Secretos Del Macho Alfa

Recomendación para chicos guapos

Los chicos guapos necesitan ajustar su estrategia un poco para conseguir a una mujer. Los tíos atractivos ya tienen una buena ventaja al ser visualmente atractivo a las mujeres, como lo sabemos todos. Pero el mero hecho de que seas guapo no quiere decir que tu juego esté garantizado.

Se han enseñado a la mayoría de los tíos que una presentación tímida y ligeramente avergonzada funciona con las mujeres, incluso más si eres guapo. Es una suposición incorrecta. Lo que funciona con la rutina del tío tímido no es su timidez y falsa sumisión.

Es la humildad lo que funciona con los tíos guapos.

Ves, tienes que actuar con total ignorancia de tu propia apariencia, tanto como bajar la chulería un poquito. Mientras que el comportamiento “chulo y gracioso” funcionará para la mayoría de los tíos, los hombres físicamente atractivos necesitan trabajar para aumentar su lado gracioso. La razón es que la parte “chula” de la ecuación presenta un reto para la mujer, tanto como para demostrar la confianza Alfa. Si eres muy guapo y vacilas demasiado a una mujer, entonces resulta arrogante y de auto-importancia, y la rechaza.

También, recuerda que vacilar en estas situaciones es bueno, porque aparta la atención de ti y tu comportamiento y lo pone en ella. No es lo mismo que ser chulo, así que puedes conseguir un poco más. Solo asegurate que estás usando tanto humor como sea posible. Cuanto más gracioso es un tío guapo, mejor.

Así que estás consciente de que tu atractivo te pondrá en primera fila, pero no deberías actuar como si tuvieses una entrada para estar entre bastidores.

Reestructuración del Hombre Alfa

Voy a compartir contigo una técnica de psicología avanzada que ha sido enseñado en todas las formas imaginables, desde PNL (Programación Neuro-Lingüística) hasta las más básicas formas de terapia. Se llama “reestructuración”.

La reestructuración es la destreza de reinterpretar acontecimientos y situaciones para que el significado de lo que ha ocurrido funcione **para** ti en vez de en tu contra.

He aquí un ejemplo:

Sales una noche y conoces a 10 mujeres, pero consigues un solo número de teléfono.

Interpretación de un Hombre Beta:

FRACASO. Tuviste un ratio de bateo de 10 por ciento (100 en baseball). Sientes que todas las 9 mujeres que dijeron “No” te dieron un puñetazo en el estómago. También consideras que esto quiere decir que el único número de teléfono que conseguiste también será un fracaso. No tiene sentido llamarla.

Reestructuración del Hombre Alfa:

EXITO. No sólo hiciste lo que planeaste, lo cual era salir de casa y conocer gente nueva, sino que conseguiste el número de teléfono de una mujer a la que puedes llamar. Si no hubieses salido, no hubieses tenido NINGUNO. Cero.

(De las otras nueve de que no conseguiste su número de teléfono, cuatro tenían novio, dos solo estaban allí con sus amigos, y tres tenían miedo de dar su número de teléfono.)

También, probablemente hiciste más feliz a todas estas 10 mujeres al interactuar contigo. Llegaron a conocer a un hombre encantador e inteligente que los dejó sintiéndose bien.

Además, practicaste mucho. Al final de la velada, viste que el rechazo pierde su “veneno” muy rápido, sobre todo porque ninguna de las mujeres que dijeron “no” realmente no te dijeron **no** a ti. Ellas decían no a *ellas mismas*.

Pues, muchos pesimistas de por ahí les gustaría enfocarse sobre el hecho de lo que estamos haciendo es solo semántica – jugando con el significado. Ellos dirían que mirar las cosas de esta manera no es realista y llega a una falsa ilusión. En realidad, esta interpretación negativa de un Tio Beta no es nada más “realista” que la nuestra.

309

Secretos Del Macho Alfa

He aquí otro recuadro:

Has sido rechazado por una mujer (por un número de teléfono, cita, sexo o cualquier otra cosa.) Puedes decidir que esto quiere decir:

Eres un indeseable y su rechazo refleja en ti que no eres un hombre atractivo, o bien...

Ella es la que perdió el tren por no ser lo suficientemente lista para reconocer un buen partido.

Una de estas interpretaciones te dice en seguida si viene de un lugar seguro y con confianza en ti mismo, o de un lugar dudoso e inseguro. La interpretación es tu recepción, y el punto de vista pesimista (A) no es más válido que tu recuadro (B).

Vamos a ser completamente sinceros, las mujeres casi nunca rechazan a un hombre de una manera despreciable y condescendiente. Si ellas te rechazan, intentan hacerlo lo mejor posible, en general. Y referente a la zorra que *si* te jode o te insulta, ella es el tipo de mujer de que ni siquiera le mea, incluso si su corazón estaba en llamas. La persona que encuentra necesario joder los sentimientos de otra persona para sentirse superior, o para darse un sentido de poder, son las personas más patéticas en las que puedo pensar. Esta gente tiene tan dañado el sentido de la autoestima que su juicio es absolutamente nulo en el gran esquema de las cosas., y deberías aprender a reconocerlo por lo que es una razón para sentir pena por sus tristes vidas insignificantes.

Su desorden de personalidad no se debe traducir en un mal sentimiento sobre ti mismo ¿vale?

Como distinguir cuando una mujer te está mintiendo

Una de las cosas que los tíos realmente no entienden es lo fácil que encuentra una mujer mentir a un hombre. Ellas preferirían contarte una mentira (o una verdad extremadamente pequeña) que arriesgar el herir tus sentimientos. De hecho, ella piensa que el fin justifica los medios, así ni siquiera piensa que te está mintiendo.

La razón por la que una mujer no quiere herir tus sentimientos es por dos motivos: 1) realmente se encuentran mal cuando ellas hieren los sentimientos de otro tío, y 2) ella no quiere que tú pienses en ella como mala o rastrera por rechazarte o herirte.

El segundo es muy importante porque destaca el mecanismo de auto-preservación que está presente en las mujeres que las mantiene socialmente aceptable. Los hombres están mucho menos preocupados con entrar o salir de círculos sociales – mayoritariamente porque ellos no se apoyan en sus amigos tanto como en su autoestima. Para una mujer, sin embargo, la pérdida de su aceptación social un prospecto muy temeroso.

Así que una habilidad esencial para ti a aprender es saber cuando una mujer te está mintiendo. La primera parte es de esto es prestar atención en las pistas que le delatan que no está siendo sincera. Uno de ellos es cuando ella niega entrar en detalles sobre una situación, o ella parece muy dispuesta a ocultar lo específico. Por ejemplo:

TÚ: “¿Como fue la noche con las mujeres?”

ELLA: “Oh, estuvo bien. Lo pasamos bien. Tomamos un par de copas y eso fue todo. ¿Cómo lo pasaste tú?”

Ella no quiere darte detalles porque pueden inculparse en su historia. Recuerda la regla de oro de la mentira: Siempre di la verdad hasta que sea posible. La mayoría de la gente la jode al no ser convincente con su mentira. La vida real tiene detalles, pero las mentiras son siempre increíblemente sencillas y vagas. Tiene que ser una verdadera profesional para dar una tonelada de detalles para una mentira rebuscada.

(Observa también que ella era rápida para girar la pregunta para encontrar que tal fue tu noche. Es una táctica de evasión corriente.)

311

Secretos Del Macho Alfa

La siguiente técnica que estás a punto de aprender vale su peso en oro. Si sospechas que una mujer te está contando una mentira, tienes que estar dispuesto a ponerla a prueba. Lo que haces es inventar una situación de “despiste” que tendrá que aceptar o negar, en lo que te tienes que fijar es la manera en lo que ella lo maneja.

He aquí un ejemplo:

Tom sospecha que Gina salía viéndose con otro tío en vez de quedar con sus amigas. Su intuición interior no le abandona, así que decide probarla:

TÚ: “¿Cómo fue la noche con tus amigas?”

ELLA: “Fue divertido. Fuimos al bar Como en el otro lado de la ciudad. Solo hablamos y tomamos unas copas durante unas horas. ¿Qué hiciste tú?”

TÚ: “¿El bar Como? Oh, caray, oí lo que pasó allí. Salió en las noticias. ¿Viste el incendio?”

(Ahora Tom le mira fijamente para ver como responde. Si ella está contando la verdad, no habrá ninguna pausa aquí.)

ELLA: “¿Uh?¿El incendio? Debió de haber ocurrido después de que marcháramos.”

(Observa que ella no reaccionó sorprendida de la manera correcta. Primero fue sorprendida de que esto ocurrió, porque complica su mentira, no que ella dio por alto el drama del incendio. Si ella estuviese contando la verdad, su reacción hubiese sido mas como: “¿Un incendio?¿De ninguna manera! Guau, nosotras debimos haberlo perdido por los pelos. ¿Qué ocurrió?”)

Otra posible respuesta de ella es: “Oh dios mío, si, era espantoso. Nosotras salimos justo después de eso.” Y eso es una certeza pura de que está mintiendo.

En primer lugar, ninguna mujer se aleja del drama de un incendio, a no ser que *ella misma* estuviese en llamas. Segundo, si ella acepta tu mentira, sabes seguro que ella está mintiendo. Ni siquiera intentes hablar con ella o señalar la mentira. Solo levántate y vete.

Mira por una pausa donde ella intenta decidir como responder. Esto es lo que delata una mentira. Ella tiene que hacer una pausa para decidir si o no acepta o niega lo que tu dijiste y luego decide como responder. También mira sus ojos. Si ella está mintiendo, sus ojos mirarán para otro lado e intenta decidir que decir.

Si ella está diciendo la verdad, su mirada fija se quedará en la tuya porque ella ya sabe lo que ocurrió de verdad, y desafiará tu historia. Ella diría, “¿Un incendio? No, no pudo ser. Me fui alrededor de las 10:30, y no había camiones de bomberos en ningún sitio. ¿Estás seguro de que fue en el bar Como?”

312

Secretos Del Macho Alfa

Cuando todo lo demás falla, puedes convencerla engañándola para que diga la verdad. Si tienes un presentimiento seguro de que ella te está contando una mentira, y estás en más del 75% en lo cierto, puedes sacarlo de una manera que no la acuse.

“Gina, no estabas en el bar Como anoche, ¿verdad?” (Estate seguro de que no lo digas con una voz enfada o acusatoria. De hecho, baja el tono de tu voz para hacerla tan suave como sea posible. Ella hará una de estas dos cosas: 1) Intentará mantener su postura y seguir con la mentira o 2) se rinde y te dice la verdad.

La postura que ella asume a continuación será lo que tendrás que vigilar con mucho cuidado. O bien significa un Oscar por “La Mejor Actriz Cogida Mintiendo”, o que tú admites que ella te estaba diciendo la verdad. Es una cosa que depende de ti. Solo estate seguro que no usas esta táctica a no ser que tengas una razón bastante buena para dudar de ella. Los celos nos hacen tontos a todos en un momento u otro. No te lances sacando conclusiones. No permitas que la inseguridad te domine la vida.

(Y por el amor de Dios, no te conformes a seguirla a no ser que estés completamente seguro de que ella te está tomando por un tonto. Tú estás mucho mejor solamente echándola fuera si no puedes confiar en ella.)

Para resumir, si quieres descubrir una mentira:

Enfréntala con una complicación inventada a la historia que te cuenta.

Observa sus reacciones de vacilaciones o conflictos. También mírala a los ojos

Celos

Un tío alfa nunca se pone celoso. Cuando actúas por celos, es como que solamente la has dejado escapar, y que tú no eres la persona que ella piensa. Has dejado caer tu disfraz de espía y le dijiste que realmente eres un vendedor de coches de segunda mano del quinto pino.

Adelante. Imagina la mirada desilusionada en su cara. Porque eso es lo que ella siente dentro cuando un hombre se pone celoso e inseguro. Ella está desilusionada porque no fueras el verdadero Macho Alfa que pretendías ser.

Celos es *inseguridad*. Es cuando tu temes que tu valor está disminuido porque alguien que tiene algo que quieres, o sino puede que otra persona te quita algo que tienes.

313

PAG. 314

Los celos también vienen de un lugar de escasez. Una persona celosa tiende a creer que hay sólo una cantidad limitada de algo en el mundo, y que si él no lo consigue, nunca podrá conseguir nada *en absoluto*.

Hay tantas cosas en la vida que tienen un suministro infinito. El éxito en la vida no es un pastel, dónde hay sólo un cierto número de rodajas, y que una vez que se han acabado, han acabado.

Un Hombre Alfa entiende que:

- Hay tantas mujeres en el mundo que no tiene el tiempo para conocerlas a todas. Nunca se preocupa por aquella que se le escapó.
- 1
- Hay un suministro infinito de Éxito en el mundo. Es su trabajo salir y trabajar para exigir el propio éxito.
- Si tú gastas todo tu tiempo intentando defenderte en lugar de atacar, nunca conseguirás nada. La escasez intenta llevarte hacia una postura defensiva.
- No puedes motivarte positivamente por el miedo de perder. Un Alfa es motivado más por la *promesa de ganar*.

No olvides que una mujer probará a menudo tu seguridad viendo cómo reaccionas a situaciones que harían a un hombre ponerse celoso. Imagina esta conversación telefónica:

ELLA: “Hola, Tom, es Janet.”

ÉL: “Hola! gracias por llamar. Justo estaba pensando en ti.” (Él está contento y optimista.)

ELLA: “Te habría llamado anoche, pero estaba fuera cenando. Hey, gracias por el chiste sobre el caballo que me mandaste por email, estuvo divertido.” (Nota que Janet no revela el género de la persona con la que estuvo cenando.)

ÉL: “Cena? Oh. Okay. Sí, me alegro que te gustase el chiste.” (la desilusión y el miedo está empezando a arrastrarse en su voz. ¿Quién salio con ella? Durmió ella con él?)

ELLA: “Sí, se lo envié a mi amiga en Tampa, y a ella también le gusto.”

ÉL: “Y... con quien saliste a cenar?”

ELLA: “Sólo con alguien de fuera de la ciudad.” (Aun no revela si fue un hombre o una mujer. Ahora ella está empezando a ser un poco suspicaz y fría.)

ÉL: “Oh.”

ELLA: “Que hay de malo, Tom?”

ÉL: “Entonces, fuiste con otro tipo?”

¡NEXT! El concursante numero uno está fuera de la carrera. Ni siquiera necesitas oír el resto de la conversación para saber cómo continua. Una reacción celosa es siempre un tipo de fracaso.

¿La mejor manera de manejar estas pequeñas pruebas? *Ignóralas*. Ni siquiera empieces el camino de preguntarte con quién está ella o que es lo que ella está haciendo sin ti. Si el tipo en el ejemplo anterior hubiese mantenido su actitud feliz y hubiese ignorado la primera mención de la cena, él habría pasado. Si ella lo planteara de nuevo (qué es lo que ella hará si está intentando sacar una reacción de ti o de probarte), tu no sólo la ignorarías, sino que alimentarías su curiosidad diciendo algo como, **“Estupendo, suena como si hubieses pasado un buen rato en la cena. Así que hablemos sobre ti teniendo un *gran* rato conmigo-este fin de semana.”**

Sólo cuando tú les hace competencia haces que ellas se vuelvan la competencia. Si hay otro tipo, no te concierne. Si te enfocas en alguien más que quiere tomar lo que tú tienes, estás viendo la situación desde un ángulo equivocado. Necesitas ser consistentemente el Hombre Alfa que ella necesita que seas, y eso significa que nunca te sentirás amenazado por otros competidores. Cuando tu estas celoso y amenazado, actúas a la defensiva y perderás el juego.

(Imagina lo que pasaría en un juego del fútbol si el quarterback consiguiese la pelota y se sintiera amenazado, y él pidiese a todos que lo defiendan en lugar de intentar empujar hacia adelante. El juego acabaría rápidamente con una pérdida.)

En lo más profundo, las mujeres saben que un hombre que no se siente amenazado o celoso tiene algo que ellas quieren experimentar.

Diversión = Sexo en la Mente de una Mujer

Hay una línea interesante de la cual necesitas ser consciente ahora que te estas volviendo más Alfa. Es un fenómeno interesante del que la mayoría de los tipos no toma conciencia, y si lo hicieran, radicalmente cambiarían su manera de acercarse.

En una saludable (es decir, sensata) mente de la mujer, si ella se está divirtiéndose mucho, riendo, disfrutando, sintiéndose bien, ella querrá sexo. Los dos estados de la mente son casi la misma cosa para ella. Uno la llevará muy naturalmente al otro.

Piensa acerca de la mayoría de las citas en que una mujer sale. Aquí esta la plantilla para la mayoría de las interacciones de los hombres con las mujeres:

- Caminan y se presentan
- La invitan a salir-o le piden su número

El cual es normalmente el 98% del motivo de que ellas no den una cita, porque es aquí donde ellos empiezan primero con su no-originalidad. Yo lo llamo el acercamiento de “golpear la cabeza contra la pared”, porque un hombre confía en la fuerza bruta para tener éxito con este método.

Entonces, si por algún milagro del destino ella acepta una cita:

- Vas a la cena
- Hablas acerca de trabajo, familia, televisión, dónde ellos crecieron (la mayoría es mierda tan aburrida que nunca podrías imaginar, peor que un trabajo de aplicaciones)
- Van a ver una película o quizás a un club
- La llevas a su casa

- Intentas besarla, esperando que ella haya gustado de ti “por lo que eres” lo suficiente para devolvértelo-o quizá “estas con suerte” y ella te invitará a pasar adentro.

Estoy aquí para decirte que cada mujer en el planeta se aburrió de esa actuación, desde que el 90% de los hombres la usaron para conseguir una “cita” con ella desde que ella consiguió tener pechos.

Esto es increíblemente **tonto**, y por eso ella está buscando el ingrediente perdido y hará lo que sea para conseguirlo. El ingrediente secreto se llama **DIVERSION**.

¿Recuerdas esa canción de Cindy Lauper? “¿Las chicas solo quieren divertirse?” Cuando esa canción salió en los años ochenta fue el himno para diez millones de muchachas adolescentes, y cuando esas muchachas se volvieron mujeres, ellas no se cansan de bailarla en las noches retro de los 80's en los clubes del baile. Entonces, cuando ellas se casaron y se establecieron, estas mismas mujeres oyen esa canción y la cantan con anhelo, con la mirada perdida en sus rostros mientras empujan los coches de sus bebés por los pasillos del supermercado, buscando ofertas de lavaplatos y recuerdan "sus días locos" cuando todo lo que ellas tenían era “diversión.”

Esa canción era tan obvia que los tipos pasaron por alto la verdad de las letras. Las muchachas (y las mujeres) **sólo quieren divertirse**. Y cualquier hombre que puede darles diversión va a ir tan lejos como quiera.

Esta es la razón por la que es esencial asegurarse que cualquier reunión que tengas con una mujer sea optimista y ligera. Lo que ella quiere es nada de presión, ninguna expectativa, y nada de vibras raras. Para que una mujer quiera estar junto a ti una y otra vez, ella debe obtener una razón. Y dándole diversión y experiencias impactantes cada vez, ella querrá repetir la experiencia. Es un tipo de condición.

Reírse es un requisito para que las mujeres sean seducidas. Tú no puedes ir con una actitud súper-seria y esperar conseguir mujeres. Tienes que hacerles cosquillas en su hueso de la risa. Mostraré un poco de humor del Hombre Alfa más adelante, pero por ahora solo necesitas ser consciente de que debes incluir *tanta risa en tus reuniones como puedas*. Si tienes que colocarla en actitud de comedia para conseguirlo, entonces hazlo de esa manera. Pero hazla divertirse y reírse.

Es triste, pero pocos hombres realmente saben ser divertidos. Tienes que cambiar aquella agenda de “quiero acostarme contigo” lo suficiente como para mostrarle **primero** unos momentos realmente divertidos.

Después de la diversión viene el factor perdido-el que la mayoría de los tipos ignora una vez que han establecido un poco de atracción e interés por parte de la mujer. Se llama...

La Química sexual-El Factor Perdido

La Química sexual es un gran misterio para la mayoría de las personas. Qué hace a una persona interesante a alguien, mientras que otra persona piensa que ellos son totalmente el promedio? Qué hace a un tipo “totalmente sexy” ante una mujer, mientras que otra solo piensa en bostezar?

Voy a revelarte las dos partes críticas de este misterio para que puedas empezar a usarlo para tu propio beneficio.

La primera parte de la Química Sexual es el gusto de una mujer para con los hombres. Ella podría tener gusto por una manera de lucir que ella considera sexy, como pelo largo y músculos. Otra podría querer un pelo rubio bien cortado, un tipo de ojos azules. Cada mujer tiene un “tipo”, éste es un atajo para su mecanismo de atracción, y tú **no puedes controlarlo en absoluto**, entonces no intentes encontrar la "manera de lucir" que todas las mujeres quieren. No existe. Debes conseguir que sus miradas sean puestas en tu manera de lucir con lo mejor de tu habilidad. Si tienes una mandíbula débil, debes considerar una barba. Si tienes una nariz grande, las gafas podrían ayudar a compensarla y distinguirla. Simplemente hazte ver lo mejor que puedas con tus propios rasgos.

Ahora, el gusto de una mujer fue fijado en una época temprana de su vida. Para muchas mujeres, el hombre que las atrae en su vida es la imagen escupiéndole de su papá (si es que la relación entre ellos fue buena o no.) Los modelos de roles masculinos tempranos son los únicos que realmente se fijan en el subconsciente de una mujer. Para algunas mujeres, ellas desarrollan un gusto por los hombres que asocian ciertas cualidades durante la pubertad, o durante sus tempranas experiencias sexuales. Los hombres que consiguen calentar la sangre de las mujeres, será o el Capitán Kirk o algún grupo musical de chicos-muñecos, ellas asociaron y fijaron su deseo temprano sexual a estos hombres.

Las malas noticias, como ya lo he dicho, es que tu no puedes hacer nada para con esto. Si pasas a encontrar a una mujer, y te considera en seguida su tipo, considérala una fácil matanza. Suele pasar de vez en cuando. Pero la mayoría de las veces, probablemente no serás su “tipo” exacto.

Las buenas noticias son que aún cuando tú no puedas controlar sus gustos, puedes todavía rodearla furtivamente y seducirla de todos modos.

¿Cómo funciona esto?

A través del milagro de la **tensión sexual** moderna.

La tensión sexual es una forma de **Empujón-tirón**, o atraer el interés de una mujer en ti. Empieza cuando usas las tácticas de bromear, negativas (negas), añadir misterio, y así sucesivamente-las tácticas que aprendiste aquí y en mis otros programas.

El empujón-tirón es la estrategia global de variar tu acercamiento para que una mujer pueda sentir el nivel de frustración requerido para querer acostarse contigo. Esto también es conocido como la estrategia de “un paso adelante, dos pasos atrás”.

Variando un poco la persecución con un poco de alejamiento, tú le das el espacio que ella necesita para sentirse libre de ser atraída por ti. (Recuerda que ninguna mujer se sentirá atraída a un hombre por que ella siente que **debe**, o esta obligada a sentirlo. Ella lo siente porque ella **no lo puede evitar**, y ella no quiere resistirse.)

Aquí un ejemplo:

Tú estas tomando algo con María. Estás hablando sobre los peinados malos y burlándote de Donald Trump, riendo y pasando un buen rato. Y de la nada, Tony Lasagna llega y comienza una conversación con ustedes dos, más obviamente con María.

“Sí, sé lo que quieres decir,” dice Tony. “Hay tantos tipos allí afuera que no saben realmente cómo peinarse el pelo encima de su cabeza calva. Es lastimoso.”

“Sí,” dice María, “o cuando ellos llevan esas patillas de Elvis que estuvieron de moda en los setenta.”

Todos comentan el chiste, y es obvio que Tony está buscando hacer algún progreso con María, y ella está coqueteándole un poco. Ahora, la mayoría de los tipos se pondrían a la defensiva en esta posición, y sus celos le harían dar de traspiés. Pero tú eres un Hombre Alfa, y sabes qué hacer.

Susúrrale a María en la oreja, “Hey, ustedes dos hacen una linda pareja. Deberías conseguir su número.” Dices esto con la mayor seriedad posible, y no como una indirecta de celos o enojo.

Después de unos minutos más de conversación, le dices a María y a Tony, “Hey, tengo para hacer una llamada telefónica rápida y resolver algo. Volveré en seguida. Ustedes chicos diviértanse.” Guiñas y codeas a María hacia Tony con tu codo antes de que te alejes.

Tardas unos minutos para charlar con alguna de las camareras de la barra, por un corto tiempo para que no parezca simplemente que estás desquitándote del coqueteo de María y Tony, en caso de que ella este mirando. Haces una llamada telefónica rápida para intentarte conectar con una mujer de la que conseguiste su numero la semana pasada. Fijas un día para encontrarte con ella la próxima semana y ponerse en contacto por teléfono. Vas al sanitario de hombres y tomas unos minutos en el lavabo, arreglándote el pelo, y pensando sobre el viaje que harás a Jamaica. Tienes que recordar recoger un poco de material de viaje el martes, y-Oh, hey! Casi te olvidas de María!

Terminas lo que hacías en el baño y regresas con el dúo hablador de María y Tony. Tony, siendo el típico aburrido, simplemente se ha lanzado a la discusión de su nuevo súper auto deportivo y de donde va a navegar con su bote cuando llegue la primavera. Estás llevando una sonrisa muy amplia en tu cara cuando vuelves, como si supieras desde el principio que Tony estaría presumiendo sobre esa cosa sin sentido. Puedes leer en los ojos de María que ella lo nota, también.

Después de unos minutos, ella sugiere que ustedes dos salgan de ahí y vayan a alguna parte más “privada.” (Y si ella no lo sugiere, lo haces tú.) Le dices a Tony, “Hey,

amigo, adoraríamos quedarnos y charlar, pero la dama y yo tenemos algunas... cosas que hacer en otra parte. Diviértete en tu, hum, paseo de bote.”

Ahora, lo que simplemente hiciste era parte del *Empujón-tirón*. Tú empujaste a María un poco lejos, demostrando tu propia seguridad y no-necesidad cuando le sugeriste que se enganchara con Tony. Si hubieras hecho esta sugerencia en un ligero tono enojado

PAG. 320

te habrías arriesgado a no tener el efecto deseado en ella. Pero sabías que si por el contrario no la celabas funcionaria. Y funciona

Cuando María tuvo la libertad para escoger cualquier opción que ella quisiera (y esto es como toda mujer quiere sentir con un hombre) ella respondió viendo cómo Tony era un jactancioso y un jugador común.

Ella sentía una repentina atracción renovada a ti, en parte porque eras el que la empujó lejos, y ahora ella se sentía libre de traerte de regreso.

También noto tu actitud cuando regresabas del baño. Tú no aplicaste esta táctica de sugerir que María y Tony estuvieran juntos, y luego fuiste al baño y te comiste las uñas, preocupado de perderla. Tú no habrías podido descuidarla más. De hecho, casi te olvidaste sobre ella en medio de tus propios planes para tu propia vida. Tú incluso tomaste el tiempo de cerciorarte que tenías otras citas en proyecto, fijando otra cita para la semana próxima.

(**Nota:** El mejor momento de relacionarte con una mujer, es cuando haz conseguido una cita con otra. tú vendrás con mucha más congruencia y actitud relajada, dándole esto más posibilidad de tener éxito.)

Y, finalmente, cuando al rato regresaste, rescataste a María confiadamente y asertivamente de la conversación, mientras te la llevabas a un lugar más privado.

¿ves la diferencia que tu actitud interior y tu congruencia hacen aquí? Si tú actúas con miedo, tú pierdes. Si tú actúas con seguridad y confianza, tú ganas.

Después de dejar el bar y preferirte por encima de Tony, María sugiere que vayas a su casa y tomen algo. Ella tiene un CD que te menciono deseaba oír, así que proporciona la excusa perfecta para ir a su apartamento.

Tú no te lanzas encima de esta sugerencia. Tú vacilas, casi pareciendo que no puedes acompañarla. " Hmmm ... " dices, mirando tu reloj. " Sí, no es muy tarde. Supongo que puedo ir unos minutos. " "tu no intentas sostener su mirada para darle la impresión de si eres serio o no, apenas cabeceas y manejas hacia la casa. Mientras tomas unos minutos para fastidiarla sobre que bien se vería ella con Tony en su auto deportivo o en su barco de vela. Ella palmea tu brazo y dice, "Detente!" con una risita.

Aclaremos algo: como nosotros dijimos antes, la tensión sexual es incómoda. No es un estado equilibrado, o cómodo, como descansar o meditar. El punto entero de la situación que tu tratas de crear es provocarle una pequeña incomodidad para ella. Tu lo amplificas con tus bromas, humor, confianza, y encanto.

¿Por qué la quieres incómoda? Porque para que ella alivie ese estado de tensión va a querer encontrar un modo de resolver la situación. Y si lo estableces correctamente, ella estará pensando; “estoy sintiendo tanta frustración - me pregunto si él me desea – yo lo necesito descubrir” y ella tratará de hacerlo. Tú quieres provocar esa incomodidad hasta que ella sienta que necesita resolverla.

Para la mayoría de los machos Beta esto es realmente difícil. Ellos no pueden resistir en esa zona rara de incomodidad e incertidumbre, sobre todo cuando parece que ella incluso podría estar un poco enfadada contigo. Ella te golpeará juguetonamente y te dirá que pares, y algunas mujeres pondrán mala cara y hasta actuarán como mocosos para probarte.

El Macho Alfa puede vivir en esta clase de estado tenso, levemente incómodo sin perder su postura. Él sabe que él está en el control de la seducción de la mujer, y él no tiene miedo de avivar las cosas.

¡No resuelva su incomodidad!

Táctica Alfa:

De vez en cuando, debes lanzar una declaración polémica para conseguir la atención de las mujeres y probarlas. Yo solía proclamarme un anarquista a una de mis viejas novias. Ella conseguiría emocionarse totalmente y comenzaría a discutir conmigo. “¿Por qué? quieres decir que quieres un país donde cada uno hace lo que quiera? Asesinar a cualquiera? Robo?”

Yo apenas me reía entre dientes y alimentaba el fuego. “Si. No habría ninguna autoridad que tratara de controlarte. Ningún político corrupto.” Yo quería asegurarme que ella sintiera que era capaz de tener mi propio pensamiento extremadamente original, y así ella sabía que yo era independiente en mis opiniones. Era magnífico para insertar la tensión sexual necesaria.

Tú estarás asombrado de a cuantas mujeres atraes cuando deja de preocuparte lo que otra gente piensa.

El Baile – El Poder Del Ritmo

Muchos tipos tienen miedo de bailar con mujeres. A principios de mis 20 estaba totalmente colgado sobre ello. Se sentía raro. Yo me sentía estúpido. Tuve miedo que

otras personas miraran mi increíble falta de coordinación del cuerpo y se rieran hasta quedarsen sin culo.

La realidad consiste en que nadie nos presta casi tanta atención como nos gustaría creer. Todos los demás están tan ocupados corriendo alrededor asustados de que tengan buena pinta que ellos no tienen el tiempo de mirar cada matiz de tu comportamiento. Nadie realmente da un alarido sobre cómo pareces o lo que te pareces haciendo el funky chicken (paso de baile).

Lo siento. Odio reventar tu burbuja

El baile es una de las mejores maneras de acelerar la atracción con una mujer. Si el baile es un lento vals, o cuerpo a cuerpo, o retorciéndose como cataléptico, el baile es una actividad necesaria para un Macho Alfa. Consigue que estés cerca de ella, y esto demuestra tu comodidad con tu propio cuerpo. Ella sabe - en un nivel subconsciente - que los hombres que son cómodos con sus propios cuerpos son capaces de tener cuidado de el cuerpo de ella.

¿Quieres hacer esto? Sal allí y baila, baila mal, si quieres, pero **baila**. Ella realmente no se preocupa, con tal que salgas allí y lo hagas. Y al ratito, justo como todo lo demás en la vida, se hará más fácil, y mejorarás una gran cantidad.

Que significa sexo para cada sexo

Los tipos necesitan ser conscientes de algo muy importante, esto es , como los hombres y las mujeres generalmente ven el sexo:

Las mujeres ven el sexo como una indulgencia y un deseo biológico.

Los hombres ven el sexo como una afirmación de su poder macho y virilidad.

En otras palabras, las mujeres **quieren** el sexo como un modo de explorarse ellas y su placer, mientras los hombres **necesitan** el sexo para demostrar su valía y valor.

En cuanto al acto de sexo, cuando tú realmente **lo estas haciendo**, las mujeres ven esto igual que como los hombres lo hacen- como una experiencia de placer. Pero lo que esto implica después del hecho , se pega en la mente de una mujer. Y lo que se pega a la mente de un hombre es lo que significa antes del acontecimiento.

Aquí está otro modo de mirar lo que cada persona piensa:

Pensamiento Antes del Sexo

Hombre	Conquista, deseo, lujuria hormonal, <i>la deseo</i>
Mujer	La afirmación, la seguridad, la confianza, <i>Me hace sentirme caliente y deseada</i>

Pensamiento Durante El Sexo

Hombre	Mi placer, no puedo venirme demasiado rápido, <i>Oh sí ...</i>
Mujer	Su placer, entonces mi placer

Pensamiento Después del Sexo

Hombre	El sueño, la pizza, el fútbol, Por favor no me preguntes lo que yo pienso...
Mujer	La relación, para donde va? como estuve yo? como estuvo esto para ti? Así que, tú que estas pensando?

Recuerde que cada género quiere el sexo tanto como el otro, y muchas veces las mujeres lo quieren *más* que los hombres (debido a la abnegación y debido a lo que esto les da en la experiencia emocional.) .

Un Macho Alfa sabe realizar los deseos de una mujer primero de modo que la mujer sea más que complaciente a realizar los suyos después. Solo recuerda que tu le estas dando a ella una experiencia física y psicológica, no solo un orgasmo.

Táctica Alfa:

Valide su deseo

Cuando hables con una mujer, lanza una indirecta que:

Una mujer debería ser capaz de sentirse cómoda con su sexualidad
 Ella puede sentirse cómoda al hablar sobre sexo
 Tu no eres crítico sobre ella - o las mujeres - de ningún modo
 Tu crees que las mujeres tienen un apetito sexual más alto que los hombres

Esto la libera de la mayor parte de la programación social tímida que ella tiene en cuanto a la expresión de su propia sexualidad. Esto también la ayuda a sentirse aceptada y abierta.

Permanecer En Control

Una de las cosas más importantes para ti, es entender y sentir la diferencia entre “controlar” y “estar controlado.” Un Macho Alfa está siempre en control de su vida, y en control de las situaciones alrededor de él, lo mejor de su talento.

Con mujeres, este es probablemente el rasgo más importante para demostrar, ya que esto ejemplifica a un anfitrión de otros subrasgos a los cuales las mujeres responden. Esto claramente muestra que tú tienes la seguridad en tí mismo.

Cómo Saber Cuando estas En el Mando – Lee las Señales

Las mujeres te harán señales y signos para permitirte saber cuando estás teniendo un problema con ellas, y es importante no interpretarlos mal. La mayoría de los hombres no-alfa entienden mal estas señales, o intentan tomarlos literalmente y es cuando ocurre un gran problema

Por ejemplo:

Tu has estado en 3 citas con una mujer, y cerca del fin de la cuarta cita ella dice: “Sabes, realmente me divierto contigo. Pero, simplemente es que yo no puedo comprenderte.” O ella podría decir algo como:”me gustaría saber mas sobre lo que estas pensando” o también:” No estoy segura sobre ti.” Además de decir esto, ella empieza a actuar un poco fría y distante, precisamente un poco apartada, y comienzas a aterrarte un poco. “Uh-oh,” tu piensas. “Estoy empezando a perderla. Ella esta empezándose a apartar porque yo no le estoy dando eso que ella necesita.” Cuando, de hecho, ella simplemente está poniendo mala cara porque ella no puede manipularlo como los otros 28 hombres títeres que ella corto y abandono el mes pasado.

Seamos claros en una cosa: no importa cuantas veces una mujer pueda preguntarte que estas pensando, o se queje de no ser capaz de “comprenderte,” **ella no necesita realmente oír lo que piensas o sientes sobre ella. Esto es lo que ella esta preguntándose en su cabeza, pero esto definitivamente no es lo que ella necesita saber. ¿Lo entendiste?**

Solo porque ella dice que lo quiere, no significa que lo necesita realmente.

Éste es un principio de conducta femenina que la mayoría de los tipos nunca deduce, y como resultado ello se queman y amargan sobre las mujeres. “Pero yo le di lo que ella quiso!” el zoquete se queja. “Ella dijo quería saber más sobre lo que yo sentía o pensaba sobre ella, así que yo le dije... y entonces ella dijo que deseaba un cierto espacio!?!?”

La mayoría de las mujeres inclusive no son conscientes de esta faceta de su conducta, así que todavía nos hacen preguntas que realmente no quieren saber.

Lo que una mujer realmente está diciendo cuando dice “no puede comprenderte” es esto:

-

Me has mantenido bastante alejada y todavía estoy interesada en saber mas (es decir, tu no la has sofocado – muy bien.)

- Eres misterioso, y tienes mi imaginación ocupada, que significa...

.... Me estoy preguntando sobre ti cuando no estás alrededor, lo que profundiza mi atracción. (como el dinero que gana interés en una inversión que incluso no tienes que mirar.)

- Yo me entrego cada vez más a tu presencia porque tu nunca me agobias (es decir, la dejas que desee más - que es excelente.)

Pero, de nuevo, un hombre oirá que ella dice las palabras y piensa que ella está quejándose –“tú no haces...”, “Por qué no lo haces...?”– y ella actúa temporalmente apartada, como una muchacha malcriada que no está consiguiendo lo que quiere. El hombre se aterra, pensando que ella está retirando la aprobación.

Aquí es donde tu confianza verdadera será probada. Si tu eres un Macho Alfa, no harás caso de su acto (ella no puede evitarlo) y resistirás el impulso de calmar sus miedos o tranquilizarle.

Sus "quejas" son otro paso positivo que sólo parece negativo. Sólo sigue haciendo lo que tu haces, y observando los resultados que consigues. Los resultados son todo lo que importa. Y ser paciente para esos resultados, también. No son siempre inmediatos.

Lo que Ella No Sabe , Te ayuda.

Estamos de vuelta con el misterio otra vez. La mayor parte de los tipos no tienen la disciplina o autocontrol para impedir soltar sus sentimientos a una mujer. Ellos racionalizan si desean decirle cómo se sienten sobre ella, y si ella lo pregunta, entonces piensan que es el modo de hacerla enamorarse de ellos.

Grave error

Un Macho Alfa no **necesita**

PAG. 326

SECRETOS DEL MACHO ALFA

326

Punto.

Mostrando necesidad por una mujer, inmediatamente disparas sus instintivos mecanismos de rechazo. Después de todo, ¿porque un hombre iba a necesitarla, a menos que él tuviese algún tipo de fallo o imperfección que le impidiese conseguir otra mujer?. (También mostrando inseguridad, e incompetencia para sobrevivir.)

Las mujeres quieren necesitarte a ti, y quieren que tú las quieras. **“Querer” significa que ellas tienen algo valioso y único, algo que vale ser deseado.** Mientras que la necesidad implica debilidad, y eso no quiere decir que ella sea única en absoluto. Si tú la necesitas, realmente solo estas necesitando **cualquier** mujer para llenar un vacío emocional en tu vida.

Reconoce que hay cosas que una mujer dirá para sonar negativa, pero realmente enviándote un mensaje positivo. Escucha de cerca y aprende a descifrar sus palabras encriptadas de modo que entiendas la diferencia.

Como Saber Cuando Irse

Podrías argumentar que hay muchas mujeres diferentes ahí afuera, así que cada hombre tiene una mujer que le encaja. Sin embargo, hay un indicador de que si o no la mujer con la que estás es alguien con quien tú podrías estar una larga temporada.

¿Con que facilidad puede ella ser autentica contigo?

En otras palabras, que voluntad tiene ella de decirte la verdad, aún si eso significa que su comportamiento no parece el adecuado en comparación al del hombre. Si ella tiene un complejo que le hace creer que la mujer es superior al hombre, o no puede ser autentica contigo sobre sus mierda de test o su comportamiento de difícil de obtener, ella no es una mujer racional.

Las mujeres con las que he tenido los mejores momentos y encontrado que han sido las mejores compañías son en las que reconocen totalmente el comportamiento femenino que te he explicado en este libro. Ellas algunas veces llegan a decir, como una mujer hizo, “No sé porque los hombres soportan nuestra mierda, a veces...”

Bonito.

Después de todo, cada sexo tiene sus cosas ha soportar , pero esa es la llave de nuestro crecimiento. Sabiendo que hay cosas sobre ella que no te gustan, y continuar aprendiendo como divertirla por sus diferencias de todos modos.

SECRETOS DEL MACHO ALFA

327

Pero no puedes estar feliz cuando siempre estás luchando con la distorsionada visión de una mujer de si misma o su género. Si ella piensa que las mujeres son más fuertes que los hombres psicológicamente, o que las mujeres no prueban a los hombres, o cualquiera de los otros obvios comportamientos femeninos o ella niega que quiere nada menos que un Macho Alfa, ella no funcionara a largo plazo.

¿Porqué? Por que ella no está en contacto con su propia realidad, y eso lo hará una pesadilla emocional cuando llegue el momento de realmente estar de forma autentica

con ella. Ella tiene que estar con los pies en la tierra lo suficiente para reconocer la realidad de toda la mierda feminista que los medios intentan promocionar.

El otro factor importante para determinar si una mujer es adecuada para ti es este:

¿Ella es una **donante** o una **interesada**?

Una donante tiene un montón de fortaleza y reservas de su propiedad. No está en un constante estado de “¡Adórame! Hazme sentir amada” Como resultado, te es más fácil darle ocasionalmente atención y abrigo. Ella no tiene ese enfermante vacío de auto-estima que constantemente necesita llenar. Ella no es una sangría en tu energía o felicidad. Ella no requiere constante mantenimiento emocional. Llega a ti y te da ocasionalmente palabras de aliento. No está necesitada.

Una interesada, por otro lado, es siempre una carga. Y estarás dispuesto a saber muy rápido si ella es una interesada. Se mostrará en pequeños detalles, el modo en que ella actúa emocionalmente y con sus amigos. El modo en que te habla y te trata. ¿Necesita regalos y que le compres cosas en todo momento? ¿Necesita continua atención para estar feliz?

Haz caso a tu intuición cuando empieces a figurarte que tipo de estos es ella.

SECRETOS DEL MACHO ALFA

328

Humor Alfa

Hay un montón de chicos que andan con un infla-desarrollado sentido del humor. Déjame que te muestre un poco a donde he llegado después de varios años en el modo de análisis de la ecuación. He estado observando a las mujeres y examinando su comportamiento, y he hecho lo mismo con los hombres, observando el modo de comportamiento alrededor de las mujeres. Muchos chicos necesitan iluminarse.

Dejemos de hablar tan malditamente serios de todo el tema del sexo. El completo juego de la seducción esta hecho de modo demasiado importante.

Realmente.

He aquí un ejemplo:

He tratado con situaciones de servicio a clientes no solo en las ventas de e-books y programas de audio. Puedo ver a un agobiado enfadado chico con taquicardia *por el modo en que él trata a la gente que no conoce.*

Es uno de los más rápidos indicadores de la personalidad de un chico impaciente con la gente que no conoce, te puedo decir exactamente como echa a perder su juego con las mujeres.

Sin sentido del humor , el esta rígido e inseguro.

La habilidad de reírte de todo esto, es la única cosa que te mantiene lejos de volverte loco. (Especialmente en situaciones como cuando estas con una auténtica chica caliente y te das cuenta de que no estás recibiendo nada de ella, porque esos son los últimos test a tu Humor de Alfa). Tienes que estar dispuesto a encontrar este juego inmensamente divertido. Si te lo tomas muy en serio, creas un mal aura alrededor tuyo, feo y oscuro, como una nube negra sobre tus hombros.

De hecho, uno de los asuntos que impide el sentido del humor de un hombre es su impaciencia, que hemos tratado antes. Cuando tienes una orden del día, no vas a ser muy divertido. Es difícil ser divertido de hecho, cuando tienes algunas otras metas antes que **ser** divertido. Así que cuando una mujer nota una falta de humor, ella también nota un orden del día – un serio orden del día – y eso la espantará.

El humor es una necesidad absoluta del Macho Alfa. En mayor medida, para él mismo.

Un hombre tiene que aprender a reírse de si mismo, tanto como de reírse de los demás.

Y reír de uno mismo es esencial también. El mundo está siempre lleno de estrés y tensión y enfado y negatividad. La habilidad para reírse es un *instinto de supervivencia*, y las mujeres lo saben.

SECRETOS DEL MACHO ALFA

329

Cualquiera que use su humor de modo que la haga reír está despertando en ella sentimientos de atracción de forma masiva.

La comedia no es más que el arte de observación y exageración. Tú ves algo que el resto de la gente puede no haber visto, y encuentras un modo de sacarle punta exagerándolo. Esta es una habilidad que requiere que dejes tus prejuicios y inseguridades atrás y sólo mires lo que otra gente esta haciendo de bobo y divertido. O al menos lo bastante bobo para ser divertido.

No incluyas humor fuerte y bromas sucias o de inscripci3n de lavabo. Las mujeres no las encuentran muy divertidas. Este es un ejemplo de broma que podr3a cruzar esa l3nea si no lo dices a una mujer del modo apropiado:

Una mujer va en avi3n al convento en el que iba a recluir como monja. El avi3n se aver3a y uno de los motores explota. El piloto anuncia: “Damas y caballeros, col3quense en posici3n de choque. Vamos a aterrizar en el oc3ano. Probablemente no lo consigamos” La mujer est3 aterrada y grita “Soy demasiado joven... No quiero morir. Antes de eso quiero un hombre que me haga sentir como una aut3ntica mujer!” Justo en ese momento un hombre guapo desde el frente del avi3n comienza a caminar hacia la parte trasera en su direcci3n. Desabrocha su camisa, mostrando su torso musculoso. La mujer empieza a ponerse caliente y se incorpora para encontrarse con 3l, preparada para tomarle. Cuando el hombre llega a su altura le entrega la camisa y dice: “Quieres sentirte como una aut3ntica mujer? Plancha esto!”

Si cuentas esto correctamente, puede ser un modo divertido de hacer re3r a otros chicos de un modo que las mujeres reir3an y lo apreciar3an. Si le a3ades una palabra (que es como originalmente me lo contaron) a la 3ltima frase – “Plancha esto **zorra**” – cambia su significado y no es aceptable para contarlo a mujeres.

Usa tu cabeza.

Un Macho Alfa nunca trata de divertir burlandose de si mismo o sus defectos. Es algo lamentable y desesperado. Las mujeres se disgustan en secreto con los hombres que bajan su estatus solo para hacer re3r. Ellas pueden saber que es el 3ltimo acto de desesperaci3n de un chico Beta, y es embarazoso e incomodo . Hay un modo correcto de hacer burla de ti mismo donde no tienes que auto-despreciarte, pero es mejor que no lo hagas.

SECRETOS DEL MACHO ALFA

330

EJERCICIO ALFA 1:

Una de las herramientas en el entrenamiento de comediantes es las comedias de otra gente. Alquila tanta comedia como puedas ver. Mira los cl3sicos:

Cualquier cosa de Robin Williams, en sus comienzos y primeros papeles

“Delirious” de Eddie Murphy

Especiales de Cris Rock y sus shows

Cualquier buen comediante en un show, como los de los canales de comedia.

Absorbe todo lo que puedas de esto. Empezarás a entender de lo que se ríe la gente, y como construir tu propio humor. Y si es necesario, aprópiate de lo que puedas. No tienes que ser siempre original. De hecho, muchos de ellos empezaron imitando otras comedias y a humoristas.

EJERCICIO ALFA 2:

Crea personajes.

Paso mucho tiempo hablando conmigo mismo. No estoy loco, solo un poco. Me gusta trabajar mis personajes cuando conduzco o paseo al perro alrededor de mi casa. Tengo un instructor de la armada, un idota, una pandilla de acentos divertidos, un hombre viejo, Cartean de South Park, un perverso Jimmy Stewart, una vieja y sucia dama, un lunático, y todo un racimo de personajes.

Hay algunos actores brillantes que podría hacer esto con increíble profundidad, con lo cual empezarías a entender que este tipo de comedia es un tipo de genialidad.

Coje las películas de “la Pantera Rosa” de Peter Sellers. Tienen un fantástico ejemplo de personajes de comedia. Igual que en “Wayne’s World” y “Austin Powers” de Mike Meyer. Sigo usando el personaje del Jodido Gordo Cabrón muy a menudo. (Normalmente solo el acento escoces, porque solo los chicos encuentran el comportamiento divertido)

Estudia estas películas. Encontrarás un montón sobre como construir un personaje de la nada.

Toma una persona de tu infancia u otro periodo de tu vida, piensa en alguien que era como un personaje en si mismo que nunca se dio cuenta de lo ridículo que era. Puede que fuese el chico de la puerta de al lado que hablaba como si llevara un enema. Quizá sea la profesora que ponía lápices en su pelo y se le perdían. Coje un comportamiento de ellos que tu crees divertido, exagéralo y ya está! Tienes tu propio personaje.

PAG. 331

Ejercicio alfa 3:

Observación

Dedica tiempo para observar cosas que luego puedas contar de manera divertida. Cómo por ejemplo que todos están locos por las películas de Harry Potter. ¿No podemos darle a Harry una pistola y dejarle que dispare al condenado Valdemor? O por ejemplo que siempre hay un tipo metiendo las narices en todo. ¿Es que se cree que no nos damos cuenta?

Ejercicio alfa 4:

Ejercicio de la asociación libre de lo observado

Este ejercicio te ayuda a encontrar los temas de conversación y a afinar el humor. (Nota del traductor: A continuación vienen una serie de ejemplos graciosos basados en juegos de palabras intraducibles al español).

¿Te das cuenta de como va este ejercicio? Se consigue pensando de tema en tema tan rápido como puedas y tratando de ser lo mas ingenioso posible.

Cómo es la mujer

Voy a mostrarte una lista de cualidades de las mujeres. Esta descripción puede sonar un poco dura, pero es necesaria para que comprendas mejor la naturaleza de las mujeres. Recuerda que la llave del éxito con ellas está en comprender su verdadera naturaleza.

Las mujeres son iguales que los hombres... solo que completamente diferentes

Una gran cantidad de hombres no comprenden que aunque los hombres y las mujeres somos muy similares en muchas cosas, las diferencias sutiles en psicología y fisiología nos hacen sumamente diferentes. Esas sutiles diferencias son muy importantes ya que provocan que tengamos distintas necesidades y metas y provocan el 80% de nuestros problemas con ellas.

Las mujeres son mas complicadas emocionalmente que los hombres

Hace poco tuve una discusión al respecto con algunos amigos, uno de los cuales es una consejera matrimonial. Ella piensa en base a su experiencia que los hombres son tan complicados como las mujeres. Yo discrepo con ella. Yo creo que el error que ella comete es confundir el dolor emocional de los hombres (la profundidad) con la variedad de experiencias emocionales que tienen las mujeres (el ancho).

Los hombres somos por naturaleza felices con las situaciones tranquilas. Nos gusta que las aguas estén lisas y calmadas. Ello no quita para que muy de cuando en cuando nos guste que las situaciones sean difíciles y complicadas por el desafío que suponen. Pero solo muy de cuando en cuando preferimos las tormentas y tempestades antes que el tiempo estable y liso. (Fíjate que en cambio las mujeres necesitan las situaciones difíciles y complicadas con mucha mayor frecuencia que los hombres)

El signo de la madurez emocional en las mujeres es que prefieran las aguas calmadas. Si te encuentras con una mujer treinteañera que necesita a todas horas dramatismo en la relación, huye de ella.

Las mujeres necesitan drama

Las mujeres viven la vida mas emocionalmente que los hombres. Y se sienten mas satisfechas cuando su vida emocional es difícil y complicada. Entrevisté a una mujer llamada Cathy para mi preparación de audio avanzada y discutimos este punto. Fue interesante conocer el punto de vista de una mujer. Ellas no ven esto como un drama. Ellas lo ven como algo normal, como algo agradable que forma parte de sus vidas. Ellas se sienten satisfechas con las complicaciones. Sin embargo ellas no suelen admitir que les gustan las complicaciones.

Las mujeres no tienen tanta confianza en si mismas como los hombres

Las mujeres necesitan una gran cantidad de aprobación externa para sentirse seguras de si mismas. Hay mas programas de ayuda a la mujer que al hombre. Y hay mas conciencia social de esta necesidad de las mujeres. Ellas no consiguen el apoyo que una vez tenían de los hombres, así que se lo dan mutuamente. Las mujeres carecen del grado de seguridad en si mismas que la mayor parte de los hombres si tienen, ya que se han visto forzados a desarrollarlo. Muchos hombres creen que las mujeres hermosas tienen un alto grado de confianza en si mismas. Pero la realidad es que tienen muy poca confianza en si mismas. Ellas saben que su hermosura es temporal. Ellas se valoran en función de cuanto se sienten deseadas, mientras que los hombres miden su valor en función de cuanto son necesitados y útiles.

Las mujeres tienen menos seguridad en si mismas que los hombres

¿Nunca te has fijado en la gran cantidad de libros de autoayuda y de relaciones que compran las mujeres? No solo son ellas las que mas los compran, si no que son quienes compran casi exclusivamente este clase de libros. En cambio los hombres tienen mucha mas confianza en si mismos y prefieren manejar las cosas por si mismos en vez de estar leyendo libritos.

Las mujeres quieren darte amor, pero solo cuando no se les exige ni se da por hecho

Las mujeres quieren ayudarte y cuidarte. Pero esto se produce después de que ella se enamore. Para lo cual tienes que ser un macho alfa.

Las mujeres quieren vencer retos y juegan a “juegos” de interacción emocional.

Ellas disfrutan montándose en una montaña rusa emocional llena de altibajos. Y una vez se montan en ella no quieren bajar. Los hombres alfa les proporcionan justo lo que ellas quieren. Sin embargo ellas dicen que quieren las cosas claras y que nada de jueguecitos. Pero es mentira. Algo de jueguecito y de montaña rusa emocional es absolutamente necesario para ellas.

Las mujeres usan su atractivo sexual y sus destrezas seductoras para tener poder sobre los hombres.

De niños nos dimos cuenta de cual es la forma mas rápida de poder: la fuerza física. Había niños que nos podían dominar porque eran mas fuertes que

nosotros y niños a los que podíamos dominar porque eran mas débiles que nosotros.

En cambio las niñas no basaban su dominio en la fuerza física. Ellas aprendieron a como comprender y manipular las situaciones sociales. Y cuando crecieron aprendieron también a utilizar su atractivo sexual y sus destrezas seductoras para tener poder sobre los hombres.

Recuerda: esa clase de poder que ejerciamos de niños forma una gran parte de nuestra personalidad de adultos.

Ella no puede ser tu mejor amiga

Las mujeres llevan diciendo desde hace tiempo que quieren un hombre que las haga reir, que sea sensible y que sea “su mejor amigo”.

Sin embargo los hombres alfa saben que es difícil que una mujer llegue a ser la mejor amiga de un hombre.

Por ejemplo, yo soy un gran fan de los comics. Y tanto como las amo, no he podido encontrar una sola mujer a la que le gusten los comics. De hecho, con frecuencia me ha costado explicarles el papel que los comics juegan en la vida de un muchacho joven. Ellas no logran entenderlo. Pero no es su culpa. Ellas no necesitan creer en los superheroes ni necesitan leer comics. Si leen algún comic, se trata de Archie o de Garfield en el suplemento del periodico del domingo.

Lo mismo que pasa con los comics es aplicable a deportes de competición, porno, videojuegos, y todo tipo de cosas por el estilo.

Como dice la propia definición “el mejor amigo” es un amigo, no un amante. Así que no vas a poder conseguir que una mujer llegue a ser tu mejor amiga porque se trata de un mito. La mejor amiga de una mujer es siempre otra mujer, nunca un hombre. En realidad ni si quiera puedes contar con ser su confidente íntimo. Pese a que ella necesita hablar de su vida con otras personas, hay ciertas cosas sobre ella que nunca vas a saber. Intentar lo contrario es una causa perdida.

Pero ten presente que debes ser el mejor amigo masculino de la mujer con la que estás. No permitas que ella siga viéndose con su “viejo amigo” Jim de la universidad cada mes o dos. A menos que tengas motivos de peso para pensar que ella tiene una madurez emocional sólida y un permanente deseo de lujuria hacia ti, los demás hombres que sean amigos de su mujer pueden llegar a ser un peligro para tu relación con ella*.

Mantente frio y alerta. Las amistadas de hombres con mujeres son posibles, pero tienen ciertas peculiaridades y límites especiales. No son iguales que las amistades entre hombres. En ningún caso debes ser el mejor amigo de una mujer aunque sientas que “puedes hablar con ella” o que puedes contarle cosas que a ningún tío podrías contar. Eso sería un buen amigo, pero no sería el macho alfa que ella necesita para su desarrollo personal.

**Sin embargo, como ya dijimos en la sección de celos, debes saber exactamente cómo manejar estas situaciones. Los amigos masculinos de tu amante o de tu novia son solo una amenaza si no eres un hombre alfa seguro de su valor y poder. Mantente seguro de*

ti mismo, pero también mantente consciente. Si ella tiene el carácter estropeado o problemas psicológicos que le fuerzan a necesitar atención o drama, aunque seas el macho alfa mas fuerte de su vida, ella puede engañarte. (Esto es a propósito de lo que antes decía a propósito de la cordura). Así que tienes que estar seguro de su carácter antes de verte emocionalmente envuelto.

Rapport o confort El factor crítico en la seducción

Si hay una cosa que vas a tener clara cuando empieces a desarrollarte como hombre alfa es que la única manera de conseguir llevártelas a la cama rápidamente (o de conseguir cualquier otra cosa) es mediante el rapport.

El rapport hará que ella sienta seguridad y confianza en ti. Hará que ella sienta que le gustas, y lo que es mas importante, hará que sienta que eres justo lo que ella quiere.

Un hombre alfa utiliza el rapport tan rápida y eficazmente como es posible. Es tú principal arma cuando conoces y quedas con mujeres. Viene antes de cualquier sesión de sexo maratoniano. Es la mejor manera de conseguir que una mujer sienta confianza en ti y te abra las puertas.

El rapport es también necesario para los hombres alfa que quieren prosperar en el mundo profesional. A veces la diferencia entre conseguir el trabajo que deseas y no conseguirlo depende solo de como se siente el entrevistador contigo.

Aquí están algunas de las maneras de lograr rapport con las mujeres:

Espejo

Los estudios han mostrado que si imitas la postura física de una persona e incluso su manera de respirar, se produce rapidamente un estado de rapport. Esto ocurre a nivel del subconsciente, pero ocurre. Si pones las manos de ella en su regazo puedes lograr lo mismo. Si se inclina en una dirección, debes inclinarte del mismo modo. Se llama espejo porque consiste en actuar como actua ella. Solo tienes que tener cuidado en que no se note demasiado porque corres el riesgo de hacer el ridículo. Tienes que actuar con sutileza. Sabrás cuando lo estás haciendo bien después de un rato cuando veas que ella cambia su postura para adaptarla a la tuya.

Revelando

Muestrale a ella las cosas en las que mas os pareceis. De nuevo, tú quieres que ella piense y sienta que la conoces como ella quiere ser conocida y que tienen los mismos intereses. Tú le cuentas las cosas en las que os pareceis. Si ella viene de una parte del país y tú has estado allí, aunque solo sea una vez, díselo. Si alguien que tú conoces trabaja donde ella dice, díselo y pregúntale si le conoce.

Secretos del Hombre Alpha

Esos pequeños tips de información construyen ese sentimiento de atracción.

Recuerda que esa divulgación no es una confesión!

No querrás comenzar revelando detalles íntimos con una mujer que apenas conoces. Un hombre Alpha sabe que esto: A) Mata el misterio, y B) la alejará si no existe un contexto o si ella no siente alguna profunda atracción contigo todavía. Tu debes divulgar cosas poco a poco.

Una de las mejores técnicas para desvelar constructivamente es revelando algo acerca de ti mismo por casualidad y luego volver a la conversación que estabas con ella. Por ejemplo, si ella menciona cuanto ella ama viajar, tu deberías decir: “Si! Se a lo que te refieres. Recuerdo cuan maravilloso fue Florencia cuando fui. A donde has viajado recientemente?” Esto le deja saber a ella que tu también eres un viajero –sin jactarte acerca de ti- y ahora tienen algo mas en común. Y también la hace más curiosa acerca de ti y hace que haya secretos mas ocultos por descubrir. Cambiando la conversación a lo que estaban anteriormente la hace sentirse mas curiosa.

El ha estado en Florencia, pero no ha intentado impresionarme con una habladuría. Que más hay sobre el?

3) Tirando abajo sus barreras

Con algunas mujeres no es fácil crear el confort porque ellas están a la defensiva y resguardadas. Tu tienes que derribar las paredes que ella ha puesto alrededor de si misma para ello tienes que ver lo que realmente les gusta. Esto requiere algunas herramientas y habilidad verbal. Tienes que convertirlo en realidad para ella por lo tanto tienes que saber como crear el confort que tu buscas.

Muchas veces tan solo es decirle algunas bromas, para desarmarla.

A veces medidas mas drásticas son necesarias, como mostrarle a ella que tu no le estas siguiendo el juego cuando ella se pone irritante.

Estate preparado para confrontar con un comportamiento de resistencia cuando acontezca y trabájalo.

Ella tan solo esta levantando barreras defensivas, y ella necesita que trabajes en atravesarlas como una prueba a tu resistencia.

4) Preguntas Efectivas

Las buenas preguntas para las mujeres son aquellas que le dejan saber que tu estas interesado en ella, pero de una manera que le deja ver una curiosidad genuina. Tambien puedes hacer preguntas que produzcan una respuestas positivas y moverla a ella hacia sentimientos de confort, seguridad y excitación.

Aquí una mala pregunta: Que programas de televisión te gustan?

Aquí una buena pregunta: Cual de las mujeres de la serie “Sex and the city” te gustan más?

Aquí una mala pregunta: En que trabajas?

Aquí una buena pregunta: Que estás haciendo para cambiar el mundo?

Otro ejemplo de una buena pregunta es aquella en la que obtienes su valor: Si ganaras la lotería y pudieses trabajar en lo que quisieras. En que trabajarías?

Esto le hace pensar y soñar un poco. Y tambien te dice bastante acerca de su personalidad basada en su respuesta. Yo tambien llamo a estas preguntas “preguntas inspiracionales” aquí van más ejemplos:

Que estas haciendo para que el mundo sea un lugar mejor?

Cuales son tus mejores recuerdo cuando eras niña?

Cual es tu mejor rasgo?

Cual es tu parte mas erótica de las no sexuales de tu cuerpo? (Usa esta mucho mas tarde)

Te consideras una persona generosa?

Que aprendiste hoy?

Preguntas como estas te ponen aparte de los demás chicos y le demuestran a ella que tu estas genuinamente interesado. Ello te permite obtener sus valores por lo tanto puedes hacer juicios más cualificados acerca su carácter.

5) Mostrarte a ella DIVERTIDO

Me hubiese gustado hacer esta como la primera #1. Pero ha sido lo indicado de momento. Una mujer se siente confortable con un chico con el que se puede divertir. Si ella no siente ese “click” entonces tienes una desagradable batalla en tu camino. Confort tiene mucho que ver con las risas y pasar un buen momento tanto como cualquier otra cosa. Si ella no esta riendo, ella no se está divirtiéndose y tu no estas haciendo tu trabajo.

LIBRARSE DEL ENCAPRICHAMIENTO

Encaprichamiento: Estúpido y usualmente extravagante pasión o amor o admiración.

Uno de los síntomas de las citas y atracción de las mujeres atractivas que afectan a los hombres es lo que yo llamo el factor “baby-shock”

Cuando te acercas a una mujer por primera vez es porque la consideras atractiva, que pasa por tu cabeza la mayoría del tiempo?

“Oh Wao!! No puedo creer que este hablando con esta con este bombon. Esto es fantástico! Me sorprendería si le gusto?”

Y procedes a actuar como un paleta, adulando todo lo que le rodea y le complementa. Sonriendo todo el rato. Tendiendo a ella, Pagando sus bebidas.

El hombre alpha sabe que se supone no debería hacer eso, pero el no puede evitar pensar cuanta suerte ha tenido con lo que le esta sucediendo en ese preciso momento. Y el shock de la presencia de ella lo deja atrapado en el hechizo de ella. El torpemente habla de más y esos errores le producen fisuras porque el la ha puesto en un pedestal pensando que de alguna manera la opinión de ella sobre el realmente importa. El esta en “baby-shock” el está encaprichado

Ahora vamos a agregar otra perspectiva con otra situación:

Estas hablando con una mujer promedio en el supermercado. Tu no estas realmente interesado en ella, pero ella parece estar realmente interesada en hablar contigo acerca de las ofertas de pollo. De hecho, mientras mas te encoges de hombros y actuas desinteresadamente, mas ella habla contigo.

Cual es la diferencia aquí?

Bien, dejas el bate, tu lenguaje corporal, tono de voz y actitud

Apostaría que tu:

No te acercaste a ella y mostraste una postura abierta.

No le distes a ella señales de que estas de una radiante felicidad por estar en la sombra de su sonrisa

Nunca te importo realmente si obtenias el numero de teléfono de ella

No empezaste a hablar sugestivamente ni intentaste tocarla.

Estaba en un crucero a México en unas vacaciones, y conocí a una dulce chica asiática en nuestra mesa de la cena. (Tu estas siempre sentado con la misma gente). Yo no estaba interesado en ella inicialmente, y se por un hecho que me mostré mas interesado en mi cena que en la convesación con ella.

El resultado? Cada par de minutos ella hacia preguntas acerca de mi. Ella me pregunto por mi e-mail. Me envió fotos y me envió sus números de teléfonos (fijo y móvil). Con varias indirectas para quedar con ella si bajaba a Los Ángeles (L.A) pronto. Y honestamente, ella no estaba muy interesada en mi desde el principio, hasta que le deje claro que yo no estaba ligando con ella.

La mayoría de los chicos pierden el juego ante una mujer atractiva.

Ahora, Muchos chicos se han dado cuenta de esto en ellos mismos. Pero ellos carecen de una herramienta crítica en su cinturón de utilidades para ayudarle a arreglarselas con eso. Ellos necesitan una herramienta que les ayude a mantener la perspectiva cuando ellos hablan por primera vez con una mujer atractiva.

La mejor manera en que se puede hacer esto (y creo es una habilidad que viene naturalmente con hombres mas mayores, si ellos han mantenido sanas sus aptitudes como hombres alpha) es **imaginar el futuro** para librarse de la fase inicial de intimidación del “babe-shock”.

Que quiero decir con esto?

Piensa acerca de la ultima relación seria que tuviste con una mujer donde tu terminaste. Cual fue el modelo?

- 1- Tu la conociste a ella y estuviste excitado. Tuviste ese hormigueo que produce la novedad.
- 2- Obtuviste su numero y le pediste salir, y de alguna manera ella acepto a salir.
- 3- Se citaron y quedaron varias veces. Había una chispa de interés (de al menos uno de los dos)
- 4- De alguna manera tu lograste mantener que se siguieran viendo. A pesar de cualquier miedo, has demostrado un comportamiento aprobado.
- 5- Se han mantenido viéndose el uno al otro. Y eventualmente entras en el saco y se dan situaciones desagradables.
- 6- Después de un tiempo de verse el uno al otro, tu no sientes la excitación de antes. Ella ya no te intimida con su apariencia y la posibilidad de dormir con ella.. Ella no se ve tan atractiva. De muchas maneras, te has aburrido de ella.

7- Cuando el aburrimiento se hace suficientemente malo, y tu estas interesado en encontrar otra mujer, tu le pides terminar (O ella se percata de tu falta de atención e interés y te bota primero).

Hay un dicho: “Muéstrame la mujer mas bella del mundo, y yo te mostraré a un chico que esta cansado de tirarsela”

No es políticamente correcto, me doy cuenta, pero hay una cantidad de verdad en esto, sin acoplamiento emocionales, la mayoría de los chicos están preparados para moverse si no hay nada nuevo para cambiarles. Los hombres tienen ganas de comerse el mundo cuando conocen a una mujer, y el sexo no es suficiente para que se siga manteniendo el interés.

Las mujeres han desarrollado por milenios lazos muy estrecho con los hombres (por lo menos 4 años) por lo tanto ella podría establecer el soporte de un sistema estable que les permita traer un niño al mundo. Ella alcanzará su imperativo biológico teniendo un niño y asegurándose que ella y el niño podrán sobrevivir.

El hombre, por otra parte, necesita satisfacer su necesidad de transmitir sus genes en la próxima generación teniendo sexo con muchas mujeres. Desde que el podría nunca estar seguro que ese niño es realmente suyo (las mujeres no son tan fieles como tu crees. Se ha estimado que la cantidad de mujeres que engañan a sus maridos es igual a los hombres que engañan a sus mujeres – cerca de un 60%) Por inseminación de muchas mujeres, un hombre incrementa sus posibilidades de transmitir sus genes. Las mujeres, por otro lado, siempre saben que niño es de ellas, desde que ellas tienen que cargar con él 9 meses.

Okay, disculpen las clases de biología evolutiva, pero ustedes científicos cabeza de huevo entenderan que es lo que quiero decir.

El fondo de todo esto es que tu des los pasos adelante para evitar caer en un trance o hechizo solo porque una mujer es atractiva. El truco es imaginarte todas las cosas de los pasos 5 y 6 anteriores . Mantener una perspectiva sana de los hechos que ella es tan solo otra mujer evita que te lances al precipicio.

Que aspectos de ella ignoraste o sobrevaloraste con tus ojos soñadores?
Que sucedio que te dejo aburrido , desinteresado, y simplemente no atraido por la mujer con que estuviste saliendo.

Cual fue la diferencia al final, cuando finalmente te cansaste de ella?

El sexo, aun si ha sido bueno, sigue siendo siempre igual.
Tu podias ver sus faltas e imperfecciones.
Podría ver sus malos hábitos y “ordinariedades” (si, ella se tira pedos también. No es lo es lo que tu pensaste cuando la conociste, huh?)
Podrías ver su edad y como envejece , ella luce como esas mujeres de cabello azul que siempre ves en el bingo con mamá.
Mas tarde, te encontrarías a ti mismo no esperando o necesitando su aprobación.
Al final, tu mente comenzaría a situarse en la realidad de la situación con ella no en la **fantasía**.

Ahora, si piensas en todas estas poco románticas realidades cuando conoces a una mujer atractiva apagaras el glamour e ilusión que te ciega .. Recordarás que ellas es tan solo otra mujer.

En algunos círculos esto es llamado “terapia de aversión” y es muy efectiva. Imagínatela sentada en el escusado, o como lucirá ella dentro de 30 años mas o menos y con pelo azul. Cuando tu puedas dibujarla en mayor numero de circunstancias regulares, removiendo todas las ilusiones cegadoras, tu estarás en un nivel mucho mejor para controlar tus actos y que su valor no este sobrestimado. No le des mucho crédito antes de conocer a la verdadera persona que es ella **realmente**. Ninguna mujer puede sobrevivir a los ideales románticos que un hombre crea de ella y solo hay decepcion adelante en el camino.

Una de las mejores maneras que yo veo para usar la terapia de aversión fue cuando tuve que romper con una novia ardiente que era todo un caso. Esto fue hace mucho tiempo, cuando era joven y obsesionado. Cada vez que pensaba en ella o la extrañaba, yo la imaginaba que vomitaba en ella misma. Asqueroso?. Pero **funcionaba**. Asi no me preocupaba tanto sobre ella. Mi mente rechazaba su recuerdo y asi era pronto olvidada.

Toda mujer se vuelve ordinaria después de un tiempo. Podría tomar una semana, un mes o un año pero pasará. Entre mas pronto veas el futuro y que ella es tan solo otra persona (okay, tan solo un mujer bien parecida con un par de pechos) mas pronto saldras de su hechizo .

Tu puedes entonces enfocar tus energías en tu postura y tu presentación..

Lo que estás intentando hacer es poner tu mente y emociones bajo control dónde puedes tratar con una mujer atractiva eficazmente.

Una vez que hayas visto (y sentido) las actitudes que producen el éxito, nunca podrás volver atrás. Es como tener tus ojos abiertos a una completa y nueva manera de mirar el mundo.

343

PAG. 344

CSFs (Critical Success Factors en ingles)

Los CSFs son los **Factores de Éxito Críticos**. Los Factores de Éxito Críticos son las primeras habilidades que necesitas para ser eficaz en una tarea. Cuando tengas todas estas habilidades dominadas, tendrás una fuerza con la que podrás contar. Las mujeres no serán un problema para ti.

Por otro lado, si fallas en cualquiera de estos CSFs, tu éxito estará limitado al nivel más alto de esa habilidad. Esto quiere decir que, tu habilidad menos desarrollada en esta lista será tu eslabón más débil, y determinará el nivel más alto de éxito que tendrás con las mujeres.

Éstos son que los mismos CSFs presentes en las ventas. ¿Por qué escogí las ventas? Porque, si lo piensas, seducción es venta. Venta es seducción. Las dos son virtualmente idénticas. Tu estás tomando tu producto (tu) y vendiéndolo al cliente (las mujeres.) Si no lo crees, echa una mirada a cualquier matrimonio. Alguien seguro vendió a alguien allí, o no?

Estos son los CSFs:

- 1) **Expectativa:** Expectativa incluye todas las áreas para conocer nuevas mujeres. Esto puede ser ir a las barras, contactos en la calle, referencias (amigas de amigas), citas rápidas, citas por Internet, fiestas individuales, nightclubs, el gimnasio. O sea donde encuentres tus compradoras potenciales. Necesitas ser bueno en conocerlas y obtener sus números de teléfono o correos electrónicos.

Punto. En este punto ya eres algo decente en el proceso de la búsqueda. Y parte de buena búsqueda es ver cuales candidatas no coinciden con tus gustos, y desecharlas rápidamente.

- 2) **Ganancia de rapport:** Es donde creas una conexión entre tu y las mujeres que conoces cuando buscas. Debe crearse inmediatamente cuando las conoces, y nuevamente cada vez que estas con ellas o les hablas. No hay mayor indicador del éxito de un Hombre Alfa con las mujeres que esta habilidad. Si no puedes conseguir un nivel de rapport, entonces serás capaz solo de acostarse con aquellas mujeres que tengan una extrema y fuerte atracción por como luces, o si tienen la autoestima muy baja, o si están realmente ebrias. (Estas no son las circunstancias que yo recomiendo para los hombres.)
Piensa en esto como hipnotismo “natural” . No estás usando cualquier habilidad mágica. Tu solo estas siendo lo suficientemente diestro para encontrar su mas íntimos pensamientos, procesarlos e insertare en ellos.
- 3) **Determinar las necesidades:** Esto es una parte interesante del factor de éxito dónde te vuelves, en esencia, un espía, un psicólogo, un experto de las preguntas, un detective maestro -casi - cada profesión que puedas imaginar que requiera una habilidad real para entender lo que motiva a las personas. He hallado que esta parte se pone divertida si tu puedes asumir el papel de un experto mientras estas buscando dentro de sus ojos para encontrar que es lo que ella ansia en la vida. Tú eres su consejero de vida, ayudándole a encontrar una camino para cumplir sus metas.
Todos nosotros tenemos intereses y deseos comunes, y todos nosotros tenemos cosas únicas que nos motivan. Una persona desea el dinero, y otra fama. Una persona quiere ayudar al menos privilegiado, otro quiere fundar una compañía. Cualquiera que sea su deseo particular, es tu trabajo deducirlo, y entonces...
- 4) **Crear soluciones:** Cuando has deducido que es lo que impulsa a alguien, debes poder entonces crear soluciones que satisfagan sus necesidades. Cuando puedas demostrar que tienes lo que ellas quieren o necesitan, o que tu puedes ayudarlas a llegar allí, repentinamente te volverás mucho más atractivo como compañero de ellas. Seamos absolutamente honestos. No estoy sugiriendo que necesites ser capaz de aprovechar a todas las que conoces o conocías, o que ellas simplemente no puedan ser valoradas como amigas. Lo que estoy diciendo es que las únicas asociaciones que nosotros hacemos en la vida son aquellas que nos benefician de alguna manera. Incluso las relaciones más abusivas cumplen una necesidad para ambas partes, aunque parezca enfermo. Es la manera que nosotros nos comportamos, y tiene sentido si realmente piensas acerca de eso.
- 5) **Supera las objeciones:** Aunque pienses que puedes ser el mejor tipo en el planeta para una mujer, no puedes forzarla a reconocerlo. Puedes crear la mejor solución en el mundo, e incluso presentarla bien convincentemente, pero si no puedes superar sus obstáculos emocionales y objeciones a tu venta, estarás de vuelta en la calle buscando otra compradora, mi querido Alfa.
Entender que la mayoría de objeciones son solo un obstáculo. Nosotros objetamos las cosas sólo para objetárselas, para evitar el ponerse en una posición de compromiso o de decisión.

Y esta es la razón por la que esta fase debe ser manejada tan cuidadosamente, porque tu no vas a sentarte y presentártele con un caso legal formal que haría a John Grisham babear. Es lógico, y eso no funciona con las mujeres. Debes superar las objeciones sabiendo cuando estas necesitan ser contestadas, ignoradas, o esquivadas.

Tú superas las objeciones de las mujeres consiguiendo que sus emociones y sentimientos se involucren contigo, no su lógica.

- 6) **El cierre:** Cerrar es el arte de saber cuándo terminar la farsa. Y estoy diciendo esto tan bien como puede decirse. Una vez tu has superado las objeciones, hay sólo una opción disponible-**SÍ**. No hace falta cual sea la pregunta, la respuesta es **SÍ**. Así que es mejor tener un final preparado para cuando consigas el SI. He escuchado de tipos que habían conseguido la manera de llegar a la línea final con una nena que habían querido por veinte años, y terminaron en nada porque ellos no tenían un condón. Eso es simplemente asombroso.

(Asombrosamente tonto.)

Llegas a un punto cuando apenas dejas de hablar, dejas de intentar “convencerla” que tu eres la próxima aventura sexual de ella, y simplemente la tomas por la mano y la llevas a la alcoba. Allí los dos sudan tanto que necesitan loción para sus partes íntimas. Entonces te despiertas a las 4:00 AM y lo haces de nuevo.

Cerrar es realmente hacer lo que es necesario en el tiempo preciso. La mayoría de los tipos son unas gallinas que no llegan a la acción porque tienen miedo de ser rechazados.

- 7) **Seguir/Repetir las ventas:** Te gustaría volver al molino por mas agua? Bueno, si lo hiciste bien entonces ella te querrá de nuevo.

Es difícil fallar esta parte, a menos que seas realmente malo.

Estas son las noticias para ti-la mayoría de tipos están en una situación muy despreciable. Ellos dan pena, y una mujer nunca les diría otra cosa que no sea que no quiere dormir de nuevo con ellos.

Algunas veces esta fase significa solo moverse. Una vez fue suficiente, y ahora es tiempo de navegar en nuevas aguas. Esto no debe ser un problema si fuiste honrado y sincero con ella en primer lugar. Fuiste honesto, o no lo fuiste? Si no, entonces conseguirás lo que mereces.

Simplemente para darte una idea de cuan fácil se pondrá, y cuánto más fácil encajara, permíteme contarte acerca de una de mis seducciones pasadas. Bien, realmente no estuvo tan mal, pero me encantaría volver al momento y arreglarlo.

Hace unos pocos años atrás, estaba saliendo con alguien bastante estable pero sin compromisos. Me interesé en una abogada que había conocido mientras practicaba snowboarding en el Lago Tahoe. Todos nosotros estábamos quedándonos en la misma cabaña, y yo tuve la oportunidad para charlar con ella. Ella tenía casi mi edad, rubia, buen cuerpo-entre nueve a diez.

Los dos la pasamos de lo mejor, y supe que necesitamos salir juntos. Yo caminé hacia ella por la sala de la cabaña, puse una almohadilla de papel encima del

trabajo legal en el que ella estaba envuelta, y le dije, “Toma un descanso y apunta tu número para mí.” Ella sonrió y lo hizo, dándome además su correo electrónico. También deslice mi tarjeta en su cepillo para cabello antes de que partiésemos el último día.

De vuelta en San Francisco, aproximadamente una semana después, la llamé y le propuse jugar billar conmigo. Las cosas no llegaron muy lejos en esa cita, pero decidí que continuaría con esto de nuevo después. Además, yo tenía otra mujer a mi lado, así que fui detrás de ella con una actitud mucho más relajada, sabiendo que no tenía que preocuparme si funcionaba o no.

Eventualmente tuvimos unas cuantas citas más, y llegamos a la cita que yo sabía que sería de seducción. Fuimos a comer a un buen restaurante en su lado de la ciudad. Entonces fuimos a una pequeña barra del bar que tenía una atmósfera fresca (las almohadas en el suelo, a oscuras) y teníamos unas cuantas cervezas. Después de eso, regresamos a su apartamento dónde teníamos un poco de vino y encendimos las velas. Las cosas se pusieron fuertes, y le dije que podría ponerse mejor si yo me quedaba, siempre que tuviese unas bebidas más. Una cosa llevó a otra y poco a poco la desnude y la lleve a la cama, dónde empecé con un poco de acción con la lengua en su parte sur, si sabes a lo que me refiero.

Bien entonces, en el medio de escribir su nombre con mi lengua, el teléfono sonó.

Supe que algo no estaba bien cuando ella dejó la alcoba y fue a contestar. Tenía mi lengua en el más preciado de sus hoyos, y ella tenía que ir a contestar el teléfono? Que mier...?

Entonces comprendí. Hay sólo una persona que llamaría a esta hora de la noche.

Cuando ella regresó a la alcoba, después de una conversación larga, que yo inicié para preguntarle qué está pasando. Por qué ella salió así en medio de mi deleitable juego? Y efectivamente, resulta que la llamada telefónica era de su ex que con el que ella todavía no había conseguido terminar.

Bien, ese fue un gran choque, te lo aseguro. Básicamente escuché la historia de obsesión femenina acerca de un tipo que la maltrato (suena familiar?) nos besamos un poco y nos acostamos tan rápido como pudimos. A la mañana siguiente, me levanté, hable con ella tranquilamente, y eventualmente quedamos bien.

Ahora, cual fue mi mayor error? ¿Qué debí de haber hecho en esa situación?

Debí de haber ignorado simplemente al idiota del ex-novio y debí de haber vuelto a la acción. No debí de haber permitido ni siquiera el molestarme en lo más ligero. Podría haberle permitido gimotear un poco, y entonces volver seguida de dónde yo salí - con una pequeña calentura, claro que si. Estoy bien seguro que ella habría vuelto a la acción, también.

En cambio, le permití gimotear un poco después de la llamada, la bese un poco y fui a dormir, hastiado de que ellas fuera otra tonta pollita que no puede mantener su cabeza firme.

Ahora piensa en esto: Ella regresó a la cama desnuda, y durmió conmigo desnuda, y nosotros nos despertamos desnudos. De hecho, ella salió de la ducha con sus tetas apuntándome llamativamente durante unos buenos cinco minutos. Quedamos en buenos términos, pero nunca hablamos de nuevo.

La moraleja de esta historia?

¡Desenchufa su jodido teléfono a la primera oportunidad que tengas!

(En serio, no recomiendo mover sus cosas, pero tu realmente podrías querer considerarte “accidentalmente” descolgar el telefono.)

Realmente, la moraleja de mi historia es que debes apartar tus emociones e inseguridades cuando estas en plena seducción. Ignora todas las distracciones y obstáculos. Cada mujer sabe muy bien lo que está haciendo cuando viene a dormir contigo, y tú no la vas a "herir" durmiendo con ella. Ella es dura. Ella no se romperá. no tendrás culpa, ni estas haciendo un mal en la vida abusando de ella por haber seguido adelante. La única verdad de esa situación que yo tenía era que yo dejé a esa chica en una peor situación que antes por **no** seducirla.

Peor? Sí, peor. Date cuenta, no seduciéndola, yo le di más munición emocional para quedarse pensando que debió quedarse involucrada con ese tipo. Si hubiera continuado, ella habría tenido una gran noche de amor, y ella habría tenido la oportunidad de ver qué tipo de oportunidades yo tenía en reserva para ella. Yo podría aliviar su transición emocional.

Esto es un poco re-ideando, pero es así como doy validez a mi indigna y tonta actitud. Y no conseguí ninguna vagina, o. Bien, quizá unas lengüetadas. Lección aprendida.

Una Nota Acerca de Superar las Objeciones

Yo he dicho que todo en la vida es como las ventas, y en ninguna parte es mas similar que con las mujeres. Una de las cosas que trataras regularmente en las ventas son las objeciones. Y la única cosa que aprendiste es que cada objeción puede superarse si sabes cómo manejarlo.

Las objeciones van a entrar en el proceso de citarte y seducir mujeres. Ella querrá poner obstáculos para probarte, y para hacerle apreciar que ella no es una “mujerzuela.” de hecho algunas mujeres tienen un proceso mental que analiza cuan fácil lo están haciendo para ti, y si ella está siendo demasiado ‘fácil’, te apartaran. Y no sabrán porque ellas están haciéndolo.

PAG. 349

No siempre es importante tener un contador para cada una de sus objeciones. Lo más importante es entender por qué ella se opuso. Entonces tu te puedes dirigir a la causa real, porque ellas no siempre requieren una respuesta directa. Una mujer no está interesada en ti respondiendo todas sus preguntas (y tu nunca deberías – tu control de la situación depende siempre de ti de ser el que haga las preguntas) lo que ella necesita dirigido a sus dos necesidades fundamentales de estar contigo:

1) Atracción- Ella siente un deseo a nivel visceral por ti. Ella tiene que tener el deseo de seducirte, tiene que desearte.

2) Verdad - Puede creer ella que no quieres jugar con ella, para no hacerle daño? Ella tiene que creer en ti.

Tu podrias pasar solamente con atracción, pero ella eventualmente necesitará sentir un nivel de seguridad y confianza contigo.

Si ella se está oponiendo a ti de cualquier manera, necesita más atracción, o confianza, o ambas. La idea es darle suficiente confianza para que sepa que no eres peligroso o una amenaza a su sentido de comfort. Después que la cantidad necesaria de confianza este establecida, debe ser toda atracción, o nunca alcanzarás el punto de ebullicion con ella.

Estrategia Alfa:

Tu primer paso para manejar objeciones es siempre encontrar un modo de superarlas. Sin embargo, si tu te encuentras con objeciones de mujeres con frecuencia, te haría bien caminar detrás y ver de donde están viniendo y que las esta accionando. Puede haber un aspecto en tu aproximación que necesite ser pulido. Quizás estés obviando una parte del juego, o no estás mirando por el indicador correcto antes de hacer el siguiente movimiento. Observa patrones repetitivos que apunten un area que necesite revisarse, diagnosticar i solventar.

Diagnosticar tu juego con las mujeres

Generalmente hablando, algunos problemas muy comunes donde los chicos van mal en las etapas van mal en varias etapas de seducción y citas con mujeres. Voy a repasar los checkpoints de donde debes estar con las mujeres en cada punto en el juego y cómo sabrás que estas allí. Entonces cubriré varias técnicas de localización de averías para ayudarte a calcular donde puede ser que vayas mal. Nos referiremos de nuevo al CSF para darte una idea de donde estas estratégicamente, y después trazar todo el camino hacia el Virus que has escondido bajo tu mesilla de noche.

Paso 1 : La Introducción

Durante la introducción, tu tienes solamente una plan de juego: para crear su interés utiliza tus bromas y sentido del humor de modo que ella desee saber más. Apenas

cuando tu piensas que ella es madura, tu la consigues sacar del set (Aislala) o consigues su número y haz eject de la situación. Contra mejor seas en esto, mas lejos podras ir en ese primer encuentro

Las mujeres jovenes (18-24) necesitan llegar lejos en el primer encuentro o quizás no tengas una segunda oportunidad. Su temperatura puede bajar sin avisar. Las mayores o mujeres más maduras (24 o más) puedes avanzar en una ventana temporal de seducción mayor, desde que están interesadas aguantarán un poco más.

Aquí estan los problemas mas grandes con la introducción y las soluciones para cada uno:

- Fallaste al incrementar su interés. Si notas que ella no escarba en ti, ve a por el número, pero no esperes nada mas. Necesitas tener interés de ella para tener alguna oportunidad de que ella quiera verte otra vez cuando la llames. Vuelve atrás para crear confort y usar el humor para hacer que se interese.
- Cuando hablas con ella, actúa borde o distante. Como la rutina hot/cold, muchas mujeres (jóvenes y especialmente las muy atractivas) saben que pueden lanzar toda la mierda que quieran contra un chico porque el 90% de ellos no saben como manejarla. Usaría esto en contra de las mujeres si no fuera porque tienen razón sobre ello. Puede actuar como quiera con los chicos, porque considera que ella es la oferta, y tu tienes la demanda. Tienes que usar tus técnicas de conversación para derribar su coraza. Una vez mas, crea confort para establecer esa sensación de familiaridad.
- Tiene la coraza de zorra puesta. Esto es cuando ella actúa como una zorra para mantener a los hombres lejos. Esta coraza sirve de protección para ella porque muchos tios no tienen ni una pista de como sobrepasarla, y los que no la tienen, generalmente no van a hacerle perder el tiempo. Solo los Machos Beta desisten y se van con el rabo entre las piernas. El modo de sobrepasar esto es el mismo que en el ejemplo previo – tienes que ponerte muy respondón, con un deportivo sentido del humor. Sparring es la manera de sobrepasar sus barreras. Cuando ella ve que puedes atravesar su coraza, la mayoría de mujeres las bajaran. Muéstrate real con ella, y muéstrale que eres un chico seguro de ti mismo. El último cartucho es apelar a su sentido de juego justo. Si no puedes atravesar la frialdad de una mujer, debes apelar a su competencia y poner su propia imagen en duda. La gran mayoría de las mujeres que conozcas tiene genuinas inseguridades sobre ella misma, y tienes que ser suficientemente seguro para encontrar la manera de ponerla en una actitud no agresiva. He aquí un ejemplo: “ Bien, Maria, no he sido nada mas que cortés en el último par de minutos, i tu no has sido mas que ruda como respuesta. Lamento que encuentres necesario pagarme así. Quizás puedas decirme que es lo que he hecho para disgustarte tanto?” Ahora, por supuesto, di esto de forma tan convincente que ella no pueda interpretar que dudes de ti mismo, y si se dice en un tono de “por favor, ayudame a entender”, le quita la fijación sobre ti y la hace parecer como la “chica mala”.
- Otras personas te bloquean. Algunas veces son sus amigos, y algunas otras los tuyos. Si son los tuyos, es fallo tuyo. Has escogido malos wings, o necesitas quitar lastre de tu vida social.

Si es un chico que intenta interferir, necesitas espantarlo. Este chico es un cockblocker, y cubriremos esto en detalle en la próxima sección. Si son sus amigos los que te bloquean, probablemente olvidaste hacerte amigo de ellos antes de atacar tu presa. Cuando los amigos de una mujer te bloquean, es un signo seguro de que te ven como una amenaza, o simplemente están celosos.

Paso 2: Cierre para Teléfono o Email

Conocer a una mujer siempre llega al mismo punto: Conseguiste su número o email? Cualquier otra respuesta que no sea sí, es una excusa inaceptable. Si ella dice:

Tengo novio – En caso de que diga la verdad, todavía no estás fuera del juego, o ella quiere una vía fácil para no tener que sentir que hieres tus sentimientos. Aprende como leer su lenguaje corporal para ver si es una excusa, o entrále con la frase: “y Eres feliz con él?” Y mira como reacciona. Si duda, asume que no, y sigue. Si dice que sí rápidamente, despídela y sigue tu día. Aquí hay algunas respuestas de Alpha Male a la excusa de “tengo novio”:

- 4) “Hace 5 minutos que nos conocemos y ya estas contándome tus problemas”
- 5) “No estoy buscando trabajo”
- 6) “Estas intentando liarme con él?”
- 7) “Estoy seguro que tienes un par de zapatos también. Y siempre es divertido ir a comprar mas, no?”
- 8) “Si te hace feliz, puedes traerle con nosotros.”
- 9) “Te hace feliz?”

Si esto interviene en la conversación antes que tengas oportunidad de preguntar, ignóralo la primera vez y continua trabajando tus estrategias en ella. La mejor forma de manejarlo, si puedes mantenerla riendo e interesada, es ignorarlo y mostrar como si no fuese importante.

- 10) **No tengo teléfono:** Te está diciendo que no la has calentado suficiente. Sigue trabajando. Todo el mundo tiene acceso a un teléfono de alguna manera. Aprovecha la oportunidad para meterte con ella: “ No tienes teléfono? Wow. Y tienes agua corriente?”
- 11) **No doy mi número de teléfono;** dame el tuyo- Clásica parada. Otra bonita forma de decirte que no hay suficiente rapport todavía, o te está probando. Tienes que estar listo para soltar lo siguiente “ Vamos. Los chicos no caen en

esa trampa no? Ambos sabemos que tu nunca llamarías. Venga escríbelo. No soy un tío raro”.

12) **No te conozco** – Otra variante de la táctica de parada. Pero esta significa que quiere que la convezas que mereces su tiempo. Demuestra tu estado alfa.

Responde: “Y yo tampoco te conozco, por lo que es la oportunidad perfecta para conocernos mejor.”

O: “Hubo un tiempo en el que no conocías a tu mejor amiga? Imagina donde estarías si tu le hubieses dicho eso cuando la conociste.”

13) **NO** – Es claramente un no, y no una variación del número 4, sonrío, asiente y ve a por tu fantástico día.

Paso 3: Llamada para cita / Cierre con cita

He aquí una forma rastrera y de alta tecnología de conseguir el teléfono de una chica: En lugar de preguntarle por su número, dile que saque su móvil. Cuando lo haga, dile que haga una llamada a un número especial- y dale tu número. Cuando suene, asegúrate que sale el número en el tuyo. Bam! Ya tienes su número. Algunas chicas puede no gustarles, pensando que las has timado, pero es lo mejor que puedes hacer en aquellas en las que no estés seguro.

Paso 3: Llamada para quedar

Cuando llamas a una mujer, asegúrate de reestablecer el rapport tan rápido como sea posible. La mayoría de veces, tú eres otro al que le dio su número, y ella no te recordará entre todos los demás. Es tu trabajo diferenciarte.

Una vez que te has restablecido en su mente- haciéndola reír, recordándole donde os conociste, etc. – entonces debes hacer la llamada corta y dulce, directa al grano.

“Hey, Jennifer, tengo que irme, pero pienso que podrías ser una chica divertida para quedar. Vamos a quedar esta semana para encontrarnos. Vamos a tomar un café e ir de tiendas. Que te va mejor la noche del Miércoles o del Jueves?”

Asume que vas a cerrar la venta, pregúntale el día, y entonces cállate. (Estamos cerrando aquí). Escucha con atención sus palabras y qué es lo que dice. Estas refinando tu intuición de Alpha Man, por lo que debes ser capaz de oler cuando la mierda viene hacia ti.

Si dice que no y no ofrece otra fecha, probablemente no está interesada. Eject.

No, de verdad tío, eject. Debes estar recogiendo tantos números en este punto, que si una mujer te rechaza, ya estás con la siguiente. No supliques.

Si dice que no y ofrece otra cita, duda y “ consulta tu agenda”. Entonces di que puede que puedas.

Si dice que si, pero quiere que la llames más tarde durante la semana, párale los pies. “ Mira, Jennifer, mi tiempo es muy importante para mí, como seguro estoy que lo es para ti. Si no podemos quedar ese día, lo mejor será encontrar otro momento. Que momentos son buenos para ti?” Si insistes en que la llames, lo que esta haciendo es una escapada para poder rechazar la cita. Lo que pasará es que cuando la llames, habrás dejado mensajes por toda la ciudad y nunca oirás de ella. No aceptes aceptaciones a medias; son un insulto. O está interesada o no. Los Alpha Men no dejan que otros gasten su tiempo.

Si dique que sí, fantástico. Haz que escriba la información mientras estás en el teléfono. Entonces cuelga. El tiempo corre en tu contra a partir de este punto. Ella puede conocerte en persona, no en una línea telefónica.

Si encuentras que estas teniendo muchos rechazos en el teléfono para la primera cita, estos son los problemas comunes:

No estas estableciendo suficiente rapport cuando consigues el teléfono.

Solución: Consigue mas rapport. Trabaja en eso. Puedes conseguir cientos de números, pero ninguno de ellos estará interesado si no calientas el deseo de quererte ver otra vez.

No la estás tentando correctamente

Solución: Haz que la próxima cita suene increíblemente divertida y sin importancia. Sin grandes expectativas. NI comidas ni cines hasta mucho después. Tu primer trabajo es divertirla contigo. Sin excusas. **A una mujer no le importa que sientes por ella hasta que siente algo por ti.**

355-360

Ignoraste todas las señales que te estaba emitiendo de “no tengo ningún interés”.

Recordar, una mujer nunca te dirá “perdona: no” hasta que se vea empujada al límite. Ella solamente quiere evitar parecer una cerda rechazándote, por lo que antes te estará emitiendo una serie de señales con el fin de que te percares sin necesidad de tener que decírtelo.

Solución: Observa su lenguaje corporal que te está enviando y que indica que solo está siendo amable contigo.

Puedes espantarla si le prestas demasiadas atenciones.

Si le llamas demasiadas veces, o demasiado pronto, para concertar una cita la has cagado.

Solución: Solo puedes llamarla transcurridos unos días. La primera vez que le llames, no le dejes ningún mensaje en el contestador, Solo puedes considerar dejar un mensaje corto si al segundo intento de llamarla no te contesta. Si con esto no te devuelve la llamada, olvídala y vete a por la siguiente.

REGLA ALPHA:

Nunca le llames para concertar una cita si no tienes un plan definido de que hacer durante la cita y cuando. Ellas desean algo más que un simple "salir a dar una vuelta". Así que tienes que asegurarte de tener un plan bien definido.

Paso 4: Primera cita/Compenetración

Durante vuestra primera cita, tu objetivo es conseguir que haya compenetración entre ambos. Has de encontrar un punto de conexión que los una a la hora de entablar una conversación.

Para alcanzar ese punto, no tengas miedo en intentar distintos métodos. Utiliza la técnica del mirroring, o simplemente encuentra un tema de conversación con el que ella parezca estar disfrutando. Esto es un ejemplo perfecto del pensamiento fluido del que anteriormente te hablé. Has de ser flexible, y explorar todos los ángulos para encontrar temas de conversación que le emocionen. Cuando encuentres su botón, sigue apretándolo para que de más resultado.

Si no consigues llegar a alcanzar el estado de compenetración, simplemente tienes que repasar la sección anterior sobre compenetración y seguir trabajando sobre aquellas habilidades. Realmente lleva tiempo conseguir destreza en todo esto. Asegúrate que ella se ríe durante vuestra cita, porque esto es un indicador de cuan bien se lo está pasando.

El humor es uno de los elementos clave en este juego.

El siguiente modo de conseguir compenetración entre ambos es a través del uso de preguntas. Utiliza algunas de las preguntas que te di, así como algunas de tu propia creación. Consigue que hable de si misma ya que esto hará que se implique más en la conversación y aumente su predisposición a abrirse.

A veces, no hay nada que se pueda hacer para conseguir una buena compenetración. Algunas mujeres son frías, y otras son de carácter malhumorado. Sin embargo, la mayoría de las veces, te encontrarás con que la mujer te responde y se esfuerza por hallar ese punto de conexión.

No tengas miedo en terminar una cita que este yendo mal, o en la que ella no muestre interés. Algunas mujeres asisten a las citas con una actitud de "Venga, impresioname", o asisten a la cita pensando que lo peor que podría pasar es que consigan una comida gratis. Si sientes que la mujer no se siente atraída hacia ti, o por cualquier razón no se muestra receptiva, y te está haciendo la cita muy difícil, di algo como esto:

"Mira, siento que esta noche estoy poniendo muchas energías para tratar de conocerte mejor. Pero por alguna razón, parece que no te estas implicando. Quizás debería llevarte a casa ahora".

Y luego cállate y escucha. Si ella dice, "sí, es una idea buena", entonces deshazte de ella lo antes posible. Si ella dice que ha tenido un mal día o alguna otra excusa, toma una decisión tanto si la crees como si no y vete de allí. Si su actitud no mejora, te sugiero que termines la cita y te deshagas de ella. Nada te hará caer tan rápido como intentar solventar una batalla que tienes perdida. Ahórrate tu energía para una mujer que se lo merezca.

Paso 5: Primer Beso

El momento del primer beso es una situación que provoca mucha ansiedad en la mayoría de los hombres, y no tiene por qué ser así. Estos hombres se pasan toda la cita preguntándose si van a conseguir un beso, o más.

En primer lugar, parémonos en la primera regla y más importante sobre el primer beso:

Si no consigues lograr durante la primera cita una buena compenetración y despertar su interés, el beso deja de ser una cuestión importante.

Ella probablemente te bese para terminar amablemente y para no enrarecer el momento. De hecho, incluso si piensas que no lo hiciste muy bien con ella durante la cita, ve a por el beso y te sorprenderá encontrarte a la chica dispuesta y deseándolo. Un hombre alpha termina siempre sus citas con un beso. Así que si tu meta es el beso, ve a por él. No tienes nada que perder.

Durante toda la cita, tendrás un montón de ocasiones para comprobar la predisposición de la chica para besarte, y si te manda muchas señales positivas, tienes muchas posibilidades de conseguir al menos un beso. Todo lo que tienes que hacer para averiguarlo es inclinarte como si le fueses a decir algo. Si ella no cambia su postura ni su lenguaje corporal e incluso echa un breve vistazo hacia tu boca, esto es una buena señal de que ella ya está pensando en ese beso y lo desea.

Deberías buscar también ocasiones para tocarla de forma breve y para hacer prolongados contactos visuales. Te recomiendo que aprendas a leer la palma de la mano para despertar en ella un sentimiento de misticismo mientras le sostienes la mano y acaricias su piel.

Si llegas al final de la cita, te inclinas para conseguir un beso, y ella se aleja soltando alguna excusa como que ella nunca da un beso en la primera cita, o si ella evade tus labios y va por un abrazo, generalmente es mejor no intentar ir más allá. Porque...

Cualquier mujer que se sienta atraída e interesada por ti, deseará un beso al final de la cita.

Es así de simple. No intentes racionalizar su comportamiento. Si ella estuviera en tu lugar, te daría un beso.

Si llegado este momento de la cita, no consigues un beso, probablemente será porque habrás ignorado pautas que deberías haber realizado para conseguirlo. Posiblemente ya sea demasiado tarde y haya pocas alternativas.

Esta es una de las opciones que yo prefiero: Si sientes que ha habido compenetración entre ambos durante el tiempo que has estado con ella, no esperes hasta el final de la cita para el beso. Hazlo antes. Así ambos podréis relajáros. Espera a tener una buena oportunidad para acercarte y darle un beso rápido en la boca. Sin lengua, solamente con los labios húmedos. Es entonces cuando puedes decir algo ingenioso como, " ya no tienes que preocuparte de si voy a besarte"

Esto es un acercamiento de Hombre Alpha.

Paso 6: Sexo por primera vez

Efectivamente, existen una serie de pasos entre el primer beso y el primer sexo, pero todo se resume a aumentar la tensión sexual entre tú y la chica. Sabes que lo estas haciendo bien cuando después del beso y durante las siguientes citas, sigue existiendo esa conexión entre ambos. En tal caso, deberías trabajar para alcanzar un nivel más íntimo de penetración con ella: de vez en cuando realiza demostraciones cariñosas como acariciarla, besarla, y el contacto visual prolongado.

Te advierto que hay un mito en torno al “sexo en la tercera cita”. La creencia general es que la tercera cita es clave para tener sexo. Yo no hago caso de este mito, ya que prefiero estar listo para el “sexo en cualquier cita”. Si actúas como si estuviese establecido que en la tercera cita te merecieses tener sexo, prepárate para un más que posible rechazo.

Podrás saber cuándo es el momento correcto por su comportamiento. Una de las cosas que me gusta hacer es sugerirle cocinar una cena en su casa. Esta situación es idónea para la seducción. Le excitará tener a un hombre cocinando en su cocina, e incluso quizás después en su dormitorio.

Si en un principio rechaza esta idea y prefiere hacer algo más público, es porque ella puede estar retrasando el primer sexo para evitar cualquier circunstancia que pueda dar pie a mal entendidos. En tal caso, síguele la corriente y sugiérele otra cosa. Siempre podrás intentarlo más adelante cuando ella se encuentre con el humor adecuado.

La cuestión es ir pasando por cada uno de los puntos clave en el recorrido que hay desde que te encuentras con ella hasta que acabáis en su habitación. No te puedes saltar ninguno de estos puntos clave, si no que tienes que ir haciendo que la tensión sexual vaya aumentando progresivamente. Ninguno de tus "movimientos" debe parecer que han aparecido de la nada. Estos deben aparecer cuando tengan razón de ser, cuando cada situación los reclame. Y debes saber que es lo que va a pasar cuando los hagas.

Como dijo Sun Tzu, “la batalla está ganada antes de haberla luchado”.

Asegúrate que ambos estáis yendo por el mismo camino. Antes deberíais haber tenido unas cuantas sesiones intensas de besos y caricias. El siguiente paso lógico en esta secuencia es el sexo.

Así es como un Hombre Alpha lo haría:

El Hombre Alpha se toma su tiempo. Se mueve despacio, sabiendo que progresivamente está alcanzando su objetivo. En algún momento se para, se hecha para atrás, dando tiempo para que ella se tome un respiro y se pregunte si él va a continuar (Dos pasos hacia adelante y uno hacia atrás). Al retomarlo, él siente que la receptividad de ella ha crecido considerablemente. Él se mueve sin vacilación, con determinación. Cuando él la besa, pone su mano detrás de su cuello, o suavemente acariciando el lado de su cuello. Él se acerca intenso y apasionadamente, y luego se aparta. El Hombre

Alpha es el primero en terminar cualquier interacción, de modo que ella sienta su confianza y autocontrol - y le dejas deseando más. Cuando él la toca, no lo hace torpe y bruscamente; sino de una manera que le haga sentirse sexy: despacio y con amor. Él no se apresura ni vacila en ningún momento.

Cuando llega el momento de hacer el Gran Movimiento, él se asegura que ha jugado lo suficiente como para que sea **ella** quien se quiera quitar la ropa para que él pueda follársela. Él nunca toca su vagina hasta que ella prácticamente se lo pida. El Hombre Alpha es también el último en desnudarse o en tener un orgasmo, porque sabe que si él primero le da bastante placer a ella, después tendrá su diversión garantizada. Así que mantén tu polla al margen hasta la recta final.

¿Ves la diferencia de actitud? Prestas tantas atenciones hacia ella que el sexo se da por hecho. Y todos los movimientos se dan con seguridad. Y si en algún momento del camino ella te para porque “no está segura” o “le da miedo” entonces le dices un piropo sobre su cuerpo y retomas los besos. Después avanzas otra vez.

En este punto, no entables ninguna conversación, ya sea sobre los motivos por los que deberías tener sexo, o sobre tus sentimientos hacia ella. Tus movimientos deben ser sobre todo físicos con algunos piropos ocasionales. La lógica no funciona aquí, sólo la pasión.

TÁCTICA ALPHA:

Inevitablemente, cuando una mujer está excitada, llega un momento en el que ella querrá hacer pis. Si habéis estado jugando en el sofá un rato, ella necesitará tomarse un descanso, e incluso puedes ser tú quién le sugieras que se tome un descanso.

Cuando ella salga del cuarto de baño, espérala con un vaso de agua. (No te quedes esperándola justo enfrente del cuarto de baño, pero sí cerca, y lejos de donde hayáis estado jugando hasta el momento.) Con esto consigues refrescarla y hacer que piense bien de ti. Cuando esté bebiendo, deslízate y ponte detrás de ella y empieza a besarla desde atrás. Besa su cuello y espalda, acaricia sus hombros, rodea tus manos sobre sus caderas, etcétera. Entonces, despacio comienza a deslizar tus manos bajo su ropa. Pasa tus manos desde su estómago hasta sus pechos, y acaríciaselos. Desabrocha su sostén de modo que puedas llegar hasta sus pechos sin demasiada dificultad. Entonces, mueve tus manos hacia su culo. Evita apretárselo, y céntrate en los roces y las caricias. Lleva entonces tus manos hacia delante y empieza a jugar con su vagina. Después, una vez que ella haya respondido a esto, puedes empezara desnudarla: quitarle los pantalones o la falda o lo que lleve puesto.

Al ratito de esto, deberías haberla desnudado completamente. Llegado a este punto, ella se girará para ayudarte a quitarte la ropa. Coge su mano, mi amigo Hombre Alpha, y guíala hasta la Tierra Prometida...

Deshazte de tus Enemigos

Una de las habilidades esenciales de un Hombres Alfa (sobre todo los humanos) es que ellos saben como evitar la pérdida de su status. Esta pérdida puede venir a muchas formas:

La muerte - el más prominente en el reino animal.

La Emasculación - En algunas culturas la pérdida de tu virilidad ante los ojos de tu grupo social puede ser tan grave como la muerte. Esto es la humillación social.

La pérdida de amor propio y dignidad - Tu propia autoimagen no tiene precio, y debes protegerlo cueste lo que cueste. No puedes dejar de confiar en ti mismo.

La pérdida de bienes o ingreso - Tu status social se mide directamente por tu capacidad para poder ganar bienes y sustentar una familia. Esto no significa que tengas que ser rico o dar dinero y regalos a las mujeres, pero sí tienes que poder demostrar tu potencial.

La pérdida de poder y status - Debes asegurarte que mantienes el poder. Hay muchas personas (hombres y mujeres) que tratarán de robarte esto para construir su propia autoestima o poder, y debes tener una estrategia definida para tratarlos.

Tienes que tener una estrategia para tratar con esta gente que intenta despojarte de tu poder. Uno de estos personajes que te encontrarás con más frecuencia es el...

Cockblocker

Estos hombres (y mujeres) son el nuevo enemigo del Hombre Alpha. Ellos representan un obstáculo para un hombre que intenta hacerse con una mujer, y por tanto ellos son el equivalente moderno de la lucha para el dominio en una tribu. Por lo general, el macho que demuestra su dominio y superioridad se apareará con el mayor número de hembras. Ellos luchan con el macho dominante para obtener su posición y demostrar una genética superior.

Esto puede verse aun en la historia donde las Fuerzas Armadas dominantes de una invasión victoriosa violaron a las mujeres en su nueva conquista, incluso llegando al extremo de matar a los niños nacidos del hombre que derrotaron. La humanidad puede ser tan brutal como el reino animal.

En el mundo del hoy, ésta no es afortunadamente la norma. La peor de lo que tienes que preocuparte es de una posible pelea o de un enfrentamiento, pero muy probablemente sólo tendrás que manipular a un tipo que quiere a una chica y tratará de demostrar su dominación oralmente, o bloqueando tus intentos para traerla.

La única técnica para manipular eficazmente esta situación es desactivar la situación con tus ingenios, usando tu sentido del humor.

Como declare antes, el hombre Alpha de hoy no está definido por su uso de poder físico y fuerza bruta como él tuvo que hacer antes. Ahora, más que nunca, tienes que ser vivo para sobrevivir en la selva de solteros. De hecho, tu ingenio te definirá como un Alpha, más que tu habilidad física de avasallar a otro hombre. Esto explica por qué estas estrategias avanzadas te darán diez veces más éxito que el asesinato.

Ahora, los hombres no son los únicos que tratarán de bloquear su éxito con mujeres. Abundan las mujeres que harán lo mismo, por los celos y la inseguridad, en su mayor parte. Las mujeres son muy competitivas con otras mujeres por el afecto de los hombres. Cuando tu estas obviamente interesado en una mujer, tu novia puede tratar de estropear tu juego, especialmente si ella piensa que tu no le tienes “pagado el peaje” con suficiente atención hacia ella.

(Nota: Cuando una mujer sale a conocer a hombres, o se coloca a sí misma en una situación de encontrar a otros hombres, ella no irá con una mujer que encuentre amenazadora o que supusiera que es competencia seria para sí misma.)

Hay también obstáculos no intencionados, y los obstáculos remotos – como las llamadas del móvil que ella tiene en el transcurso de la noche.

¿Así que cómo esquivas y desactivas estos obstáculos cuándo aparecen?

Primero, las mujeres.

Las mujeres son célebres por estropear una buena seducción. Lo que sucede es que tu abres un set de mujeres, tal vez con un wingman, y todos disfrutáis de un poco de coqueteo. Algunas veces la otra amiga es una chica fea, pero en todo caso, tienes que evitar lo inevitable. Verás, que la target que tienes como objetivo va a tener cargo de conciencia y será consciente de que su amiga la mira esperando, y no va a rehuir de ella.

Tienes que desarmar el obstáculo de la chica antes de que ella arruine tu juego. Aquí está cómo se hace esto:

TU: ¡(Dirigiendo la palabra al obstáculo) Oye! ¿Kathy? (Obviamente, tú no tienes ni idea de cual es el nombre de esta chica)

Obstáculo: Oh, no.

TU: Oh, lo siento, tu me recuerdas tanto a Kathy, la ex novia de mi amigo John.

Obstáculo: ¿De verdad?

TU: Sí, de hecho, es una lástima que él no este aquí ahora mismo. Él estaría muy interesado por ti. El es uno de esos tipos que siempre suele salir con el mismo tipo de chicas, sabes?

Obstáculo: ¡Sí, claro! (tal vez sonriente y riendo nerviosamente)

TU: John es uno de esos pocos chicos. Él tiene realmente buena planta y estas chicas van siempre tras de él, y las chicas con quienes él sale siempre tienen el mismo estilo. (Échale una mirada de arriba a abajo, como si la aprobase.)

Obstáculo: (Pensara que la halagas, así que ella debe de relajarse)

TU: ¿Entonces... qué tipo de chicos te gustan?

Obstáculo: El pelo largo/corto/rubio/moreno, lo que fuera que ella dijera.

TU: ¡(Muéstrate asombrado) Oh, vaya, eso me recuerda a John! Excepto por la parte elegante! (risas) definitivamente necesito presentaros. Por qué no me das tu número y yo se lo daré a él.

Obstáculo: (Te da su número de teléfono. Esto debería desactivarla algo.)

Luego fijas tu atención en la chica en la que estabas realmente interesado.

Este acercamiento surte efecto mejor cuando el obstáculo es una chica no muy atractiva, menos de 7 en la escala de 10. Lo que sucede es que ella ahora necesita quedarse en tu lado para conseguir una oportunidad con John, pues ella probablemente no consigue mucha acción por sí misma. Ahora tu sostienes su destino con John, así es que ella tiene que ser simpática.

(Además, obteniendo el número de teléfono de esta chica, la target será también más probable que le de su número llegado el momento.)

Más tarde, si tienes que decir algo al obstáculo porque ella quiera encontrar a John, solamente dile que John ya encontró a otra chica en ese tiempo, pero que estarás atento por ella.

Ahora, si el obstáculo es por un tipo (algunas veces llamado un AMOG – Alpha Male Other Guy) quién es el que originó que estés en un estancamiento, o él simplemente quiere a la misma chica que tú quieres, aquí está cómo manipularás esta situación:

Primero, recuerda que el mejor método que puedes usar es ser sumamente simpático con el capullo que intenta estropear tu juego. Por la simple razón que si tratas de asustar o echar a esta persona, tu target va a oler tu interés demasiado evidente. Ella ahora tendría la sartén por el mango porque has mostrado tu intención de buenas a primeras. Sin mencionar, cualquier acción negativa (como intentar imponer tu físico o transformándote en un capullo más) en parte siempre disminuirá tu valor a ojos de ella. Los tipos agradables no quedan enmarcados, pero los tipos de término medio y sucios están inmediatamente descalificados. Nada es peor para una mujer que un tipo que actúa como un cerdo.

Así es que tienes que hacer un acercamiento similar con hombres. Recuerde este dicho:

Ten cerca a tus amigos, pero aún más a tus enemigos.

Debes atraer al tipo a la conversación y le debes degradar a los ojos de ella. Busca cualquier oportunidad para ello sin tener en cuenta cual es el contexto. Las pullas sutiles funcionan muy bien. Por ejemplo:

Obstáculo: “Tengo una Harley realmente genial en mi casa. Además tiene veinte años.” (Obviamente tratando de impresionarla con esto.)

TU: “Wow, eso es genial. Tuve a un amigo que tuvo un accidente horrible en una motocicleta el año pasado y perdió su pierna. Él se salio fuera en una curva y se hizo trizas su pierna de rodilla para abajo.” ¿(Te vuelves hacia la chica) “Bueno, qué piensas tú acerca de las motocicletas?”

HB: “Son divertidas. Pero prefiero los coches deportivos, como los Ferraris.”

TU: “¡Exactamente! Tienes razón acerca de eso. ¿Has visto el último Ferrari 360 GT? ¿Sabes a que velocidad puede llegar a ir?” (Mira como si preguntases a los dos, pero fija tu atención en ella.)

¿Ves? Simplemente toma lo que fuera que él dijera, y empújalo para el lado, y toma su lugar con tu mejor tema. Y cerciórate de que no haces ningún comentario que te pudiera hundir. En este último ejemplo, tú le preguntas a ella lo que ella piensa de las motocicletas antes de seguir hablando de ese horrible accidente. Desde que ella dijo que piensa son divertidas, tú doblas esto y sigues su indicación sobre el coche deportivo. Si ella ama las motocicletas, entonces debes moverte hacia atrás a una pregunta acerca de las motocicletas en lugar de eso.

Créeme, después de alrededor de diez minutos de esto, dónde tu usas las habilidades genuinas de construcción de rapport con ella, y el obstáculo no pueda mantenerse en el juego, él se echará atrás y se largará, con el rabo entre las piernas.

Tu expulsión de Alpha de estos tipos por manipulación de la conversación para centrar el tema entre tú y la HB, debes realizarlo de forma que no se note demasiado. Si puedes mantener la burla, entonces podrás llegar fácilmente a bloquearle echándolo hacia atrás.

Heckler's Dance (Baile del bravucón)
(**NOTA:** Técnica avanzada)

Otra forma es hacer lo que llamo **Heckler's Dance** cuando algún tipo quiere a tu posible target.

Estás en una situación donde hay un tipo que podría conseguir a la chica que tu quieres si no haces algo. Lo que necesitas hacer como parte de esta estrategia en principio debes insultarle a de un modo que la chica encontrará chistoso (pero no demasiado soez!) y luego échate atrás cuando el tipo comienza a ponerse enojado o defensivo. Tienes que hacer amistad con él y demuestra con tus ojos o indicando con tu nariz a la chica que te estas metiendo con ese tipo. Así es que el objetivo es jugar de acá para allá con el obstáculo mientras demuestras tu control de la situación con la chica.

Esto es un escenario complejo, así es que aquí os dejo un ejemplo:

Entras en un pub y hay un grupo de chicas en conversación con un par de tipos. Tú usas uno de tus abridores determinados y ahondas en la conversación. Obtienes algunas señales aprobatorias de una de las chicas, pero es obvio que uno de los otros tipos está allí con ella o la tiene elegida. Tal vez su amiga fea la ha colocado a ella arriba, da igual, a ti eso no te importa.

Aquí está un ejemplo de la conversación:

TU: “Hey, amigo, (dirigiendo la palabra al obstáculo) esa es una camisa genial. Tuve uno de esas hace unos cuantos años. ¿Dónde la conseguiste?”

ÉL: “Uh, no recuerdo.”

TU: “¿Es de seda? (La tocas, y luego muéstrate decepcionado.) Oh, de acuerdo, no lo es.”

ÉL: “Creo que si lo es ... ”

TU: (Encogiéndote de hombros.) “Sí, da igual.” (Reanuda dirigiendo la palabra a la chica.)

MÁS TARDE

TU: “¿Estabas conduciendo un Toyota pequeño que vi entre la gente? ¿Es eléctrico?”

ÉL: “No, yo conduzco un Corvette. Es el rojo. “

TU: “¿Estás seguro de que ese no es tu coche? El que tiene esos dados borrosos y esos cercos brillantes. Es realmente bonito para un coche diminuto. ¿Probablemente recorre 80 millas al galón, jeje?”

ÉL: “¡NO, he llegado en un ‘Vette, chaval!”

TU: (Riéndote y gesticulando con las manos delante de él.) “¡Whoah, está bien, amigo! Nadie está insultando a su Corvette. ¿Cuál es el color de los coches deportivos como el suyo?” (Preparado a disparar la mierda y hablar de motores por algún rato. Esto le enfriará y hará ir hacia atrás.)

Ahora, después, vas a tener que continuar manteniéndote con indicaciones sutiles que has obtenido en el juego con este tipo, pero él va a sentirse un poco resentido de vez en cuando. Así es cómo sabes que eres out-Alpha ing con él. Luego le apaciguas otra vez.

ÉL: “¡Chaval, deja de chulearme!”

TU: “Hey, de acuerdo, hombre. ¡ Me gustas! Eres como un osito de peluche grande. Me recuerda a mi hermano pequeño.” (Rodéalo con un solo brazo como a un amigo, y espera una indicación de que sus ánimos se enfriaron otra vez y se siente idiota por ponerse enojado.)

TU: “¿Pero no tengas ideas alocadas, ok? (Guiño.) Me di cuenta de que me echaste unaojeada a mi parte trasera hace poco. Pero está bien. No me ofendió.”

Recuerda ponerte muy amigable en tus pasos hacia atrás. Cuando vas a recobrar el aire acogedor con él, tienes que parecer muy amigable, lo suficiente para que las chicas se den cuenta de lo que estas haciendo, pero él solo pensará que estás siendo un tipo elegantísimo. Dedícale unas pocas miradas de vez en cuando para dejarla saber que estás jugando con el tipo. Hazlo en un abrir y cerrar de ojos hacia ella de forma que él no pueda darse cuenta.

Sabrás que logras con astucia esto exitosamente cuando él comenzará a tratar de hacerse amigo tuyo porque él ve que sus actos fallan y las chicas comienzan a ir hacia ti. Él tratará de lograr tu validación halagándote o comprándote bebidas. Pero tienes que observar desde fuera, porque él tratará de joderte bien por la espalda a la primera oportunidad que tenga. Él también puede ir al otro extremo del espectro y puede perder la calma, lo que te hace mirarlo de otra forma. Todo lo que tienes que hacer es apaciguarle otra vez y darle un pequeño cumplido en el que él creerá, pero ella verá como estas siendo un poco condescendiente.

Recuerda, ésta es una estrategia avanzada. Tienes que quitar todo su mal rollo completamente, o podrías encontrarte en una posición seriamente comprometida. Podría acabar insultándote y luego podrías encontrarte en un callejón peleándote con un tipo que justamente salió de la penitenciaría estatal esa mañana. ¡Te has puesto a gastar bromas en el filo del cuchillo, entre el insulto y desactivando el insulto con una actitud de “solo estoy bromeando contigo! ¡Relájate, amigo!” Tienes que echarte atrás a tiempo, e incluso dar falsas disculpas de vez en cuando para parecer que no estas siendo demasiado duro.

Pero si lo logras con astucia, entonces surte efecto como un campeón. Él parecerá un idiota porque le has tenido todo el rato enojado y tenso mientras que tú estabas teniendo una pequeña diversión. Y las chicas verán esto, también. Al final, él parecerá el capullo y tú saldrás oliendo a rosas.

Recuerda, esta es una estrategia avanzada. Tienes que tener tus mierdas juntas, o podrías encontrarte en una posición seriamente comprometida. El podría llamarte con tus insultos y podrías encontrarte peleando con algún chico que ha salido justamente esta mañana de la cárcel. Tienes que andar sobre el filo de la navaja entre insultar y desactivar los insultos con una actitud de “Sólo estoy jodiendo! Relájate chico!” Tienes que retroceder en los momentos justos, y de vez en cuando dar falsas disculpas para parecer que no le estás provocando demasiado.

Pero si lo logras, funcionas como un campeón. Él parecerá un tonto porque está todo el rato enfadado y tenso mientras tú solo estás teniendo un poco de diversión. Y las mujeres se dan cuenta de esto también. Al final el acaba pareciendo un imbecil y tu sales de rositas.

Doma tus demonios

En primer lugar, deja que te cuente que nunca he “hecho” mucho en el recreativo mundo de la “alteración de la realidad” – también conocido como *drogas*. Supongo que

he tenido miedo de las consecuencias más que otra cosa. No estoy juzgando a nadie que use drogas; es sólo que yo nunca las he encontrado mucho partido. Realmente soy bastante exigente. Nunca he querido ser esclavizado por otras sustancias.

De cualquier modo, siempre he manejado bien a mi amigo Mr. Booze. Hemos caminado un largo camino juntos, y he aprendido como manejar el alcohol en todas sus formas. Afortunadamente para mí, beber nunca me ha supuesto un problema. Bebo, me emborracho y me desmayo. No hay problema.

No, en serio, amigos, nunca he tenido auténticas inclinaciones alcohólicas. Ni sentido la necesidad de beber mucho, o beber a diario. Estoy en un punto de mi vida en que beber es algo social y limitado. (Me he dado cuenta que el entrenamiento atlético también reduce el deseo de beber)

Hay un dicho: Mejor el diablo que conoces, que el que no conoces. Bueno, he elegido solo el alcohol por ser mi demonio favorito, se exactamente como funciona y como manejarlo. Creo que el secreto es elegir bien tus demonios, porque cada hombre tiene uno o dos en su vida.

Mi punto aquí es que debes vigilar los efectos negativos del alcohol y cualquier cosa que encuentres difícil controlar en tu vida. Y esto es siempre de más aplicación a hombres que se están esforzando por alcanzar un sentido de equilibrio en ellos mismos y tienen intención de los logros del Macho Alfa que publico en este libro.

Hay una pequeña trampa en el uso de alcohol para desinhibirte. Lo llamo el problema de las “Pelotas Líquidas”.

Algunas personas (hombres y mujeres) afirman que sólo son capaces de “divertirse” o “relajarse” después de tomar un par de copas. También hay muchos chicos que solo parecen reunir el coraje para aproximarse y hablar con mujeres después de unas cuantas. Solía llamarlo a este tipo de bebedores “Pelotas Líquidas”. Esta es la distorsionada creencia de que la cerveza o los combinados son lo que necesitas para alejar tus miedos. Funciona en muchas ocasiones. El problema es cuando se convierte en un apoyo.

En cualquier momento que fallamos haciendo algo o sabemos que podríamos hacer para nuestro beneficio, hay siempre una emoción llamando a la puerta: **MIEDO**.

El miedo hace rechinar, detiene tu vida y te incapacita. Entonces, para evitar el miedo y la disonancia psicológica que crea, empiezas a fabricar ilusiones y excusas, de porque estás haciendo lo que estás haciendo, así no tienes que sentirte mal por el fracaso.

Nadie quiere sentirse mal con uno mismos, tenemos que hacer que todo sea correcto en nuestra mente.

Desafortunadamente, esto en ocasiones nos paraliza así que nos colocamos a nosotros mismos en una aprendida impotencia.

Nos rendimos, tratando de evitar el (percibido) dolor del fracaso.

Nos rendimos intentando hacer mejor nuestras vidas, porque el confort del presente se vuelve más importante que el posible placer del futuro.

Solo decidimos rendirnos, no a la vida sino a vivir.

Nos volvemos adictos a evitar el dolor.

Este último es el que realmente deberías vigilar de cerca, porque está muy próximo a la adición al confort, y este deseo saboteará todo el éxito que tú podrías desear en la vida. Ningún gran éxito llega sin desconfort, y evitando ese daño te reducirá a ser un Chico Beta más rápido de lo que imaginas.

Así que, vigila tus adicciones, y algunos de los demonios que pueden entrar en tu vida. No solo el alcohol. Cocaína, heroína, éxtasis, y cualquier otra de las nuevas drogas de diseño que salen cada nuevo año. También la televisión, ira, intolerancia, gula, sexismo

y el juego. Todos tenemos nuestros demonios, y nunca podremos dominarlos completamente, pero deberíamos saber como controlarlos y mantenerlos alejados para que no nos hieran.

Utiliza tu habilidad riesgo/recompensa. Observa los beneficios de tus acciones, y pregúntate si son proporcionados al daño que te producen.

No esperes una intervención que nunca llega.

¿Cuál es tu misión?

En los últimos diez años, he puesto objetivos en mi currículum. “Objetivos, te preguntarán. ¿Eso no es para empresas?”

Las empresas lo usan, y desafortunadamente, abusan de ello. Las empresas han cambiado el concepto de Objetivos hacia un cliché, una broma de algunos directivos de los 80 pasados de moda. A veces Dilvert, el dibujo animado de Scout Adams, usaba en línea un generador de misión de estado que solía uno de los dibujos de los mandatos de esa compañía que odias oír o usar y estorban juntos al azar:

- Para retar a empleados y accionistas
- Para perseguir la excelencia Pro activamente
- Y establecer un paradigma de pensamiento avanzado
- Mientras se piensa “Fuera del cajón”
- Bla, bla, bla,...

La premisa actualmente se escucha, piensa. Y el dicho va, si no adoptas una postura hacia algo, no fallarás en nada. Y mucha gente no se da cuenta que una empresa, es una entidad legal completamente autónoma, que significa que si todos los empleados son echados o desaparecen, la empresa seguiría existiendo tanto tiempo como hubiese propietarios de los bienes. Sin un estado de propuestas, sería muy difícil para los empleados seguir en el camino.

Las mismas cosas son aplicadas a nuestras vidas.

Necesitas un propósito en tu vida, algo por lo que tú puedas vivir. Un código si lo deseas.

Deberías sentarte y escribir tus objetivos. Algo que capture tu propósito aquí en el planeta tierra. Mantenlo cerca y a punto. Se dice que cuanto más a largo plazo es el objetivo de una empresa, menos probable será su éxito. Estoy de acuerdo. Aplica lo mismo a tu estado de la misión.

Cuando tienes un objetivo en el que puedes creer (y te llevará varias revisiones conseguirlo correctamente), asignalo en la memoria y guárdalo en una tarjeta en tu cartera.

Revísalo cuando estés deprimido o con escasez de motivación.

Recuerda que estás en la vida en un largo camino, y te pertenece. No puedes negociar con el o venderlo. Solo puedes hacerlo lo mejor que te sea posible.

Revisión de los rasgos Alpha

Hay muchas características de los hombre alpha, y muchas probablemente que se te pasen cada día sin darte cuenta. Lo que yo voy a hacer es mostrarte algunos de los rasgos que puede que hayas notado que parecieran corresponder a hombres que son dominantes, Y darte algunas explicaciones porque las mujeres los encuentran atractivos.

Este es el porque las mujeres piensan de la manera que lo hacen sobre los hombres alpha.

Tatuajes: El uso de marcas corporales como rasgos definidos de los guerreros se remonta a miles de años. Los tatuajes todavía son populares como una manera de mostrar que tu puedes: A) manejar el dolor, y B) que tienes las agallas para hacer una declaración con Arte corporal. Solo recuerda que son relativamente permanentes, entonces elige uno sabiamente.

Body piercing: Otra forma de marcar el cuerpo con adornos materiales. El Piercing tiene el beneficio de ser mucho menos drástico en términos de permanencia. Una perforación va a sanar usualmente. Es otra manera de decir que no tienes miedo de salirte de lo común.

Miembro de una pandilla: Los pandilleros satisfacen una parte de los instintos de afiliación de los hombres, Para hacerte parte de un grupo mas grande, como también sentirse aceptado por nuestros pares. Encontrando un grupo o grupos en los que puedes participar es una parte saludable e importante de un macho alfa. Los grupos que tu puedes liderar son incluso mejores para demostrar tu poder de hombre alpha.

Deportes: Como ellos dicen, los eventos deportivos no es nada mas que una guerra no mortal legalizada. A los tios les gustan los deportes. No importa cual(voy a fijar los límites en bádminton o natación sincronizada) deporte te gusta, pero vas a encontrar alguno que te da algunas sanas competencias masculinas. Los tipos buenos tienen miedo de competir. Los hombres alpha prosperan con esto.

Riqueza: El estatus financiero de un hombre indica su total habilidad para mantener una mujer. Hasta tiempos recientes, el futuro de una mujer estaba determinado únicamente por el hombre que elegía para casarse y para quedarse. Ahora que las mujeres pueden acumular riquezas tan bien como cualquier hombre, un hombre debe encontrar mas maneras de demostrar su propio dominio de su dinero. Como nosotros habláramos antes, tu debes educarte sobre como funciona el dinero y la inversión.

Tamaño físico: Nuevamente, como con la riqueza, una mujer puede ver que tan fuerte es un hombre generalmente indicando la fuerza genética. Una gran presencia física usualmente se compara con hombres que eran mas capaces de mantenerla y protegerla. Ella todavía compara esta imagen con un hombre con la que ella se siente segura. Las mujeres no necesitan un hombre fuerte y enorme, pero quieren uno que este en muy buen estado físico.

Fama / popularidad: No muchos hombres se dan cuenta de esto, pero el estatus de los

hombres alpha dominantes es también fuertemente influenciado por otros factores que la pura dominación física. Un hombre que pueda negociar y emplear sus habilidades sociales astutamente es altamente valorado por las mujeres y por otros hombres. La fama y popularidad indican una total habilidad social. Estas también indican su propia seguridad con su persona, ya que los hombres inseguros usualmente no están establecidos en un círculo social.

Paciencia / actitud: Nuevamente, las mujeres pueden descifrar todo lo que necesitan saber sobre ti a través de tu actitud hacia la vida. Los hombres más estables allá afuera tienen un buen sentido de auto-confianza, y los tipos malos son impacientes y detestan una agenda.

La confianza de un hombre es lo mismo para una mujer que la apariencia para un hombre. Lo que está dentro tuyo es lo que realmente atrae a una mujer. Pero ella solo ve lo que está dentro tuyo basándose en cómo actúas exteriormente. Entonces mira bien tus acciones y en tu mundo exterior y piensa que es lo que estás comunicándole a ella.

Cada semana usted tiene que planear el tiempo para sentarse y examinar este material. Asegúrese de tomar su Autosuperación bajo su control.

Otra estrategia es construir en el tiempo escuchando inspiradamente, también cintas positivas o CDs cada semana (preferentemente *cada día*, si usted tiene el tiempo.) Yo compré un manojito de cintas del Nightingale-Conant muchos años atrás, y ellos son el factor más importante en mi desarrollo personal. Vencí los pensamientos negativos, el cólera, y tantos otros obstáculos después de que comencé a escuchar a la verdadera conversación de personas con éxito sobre los modos de hacer estos cambios en mi vida. Nada ha tenido un mejor efecto en mi vida.

Usted no puede conseguir bastante de este material, y yo deseo que usted encuentre un flujo positivo de este en su propio estilo de vida. La televisión, los periódicos, y los medios populares son felices diciendo a todos ustedes sobre quién fue matado hoy, y sobre las grandes tragedias que continúan en el mundo, pero ellos nunca le contarán sobre historias inspiradoras, de esperanza y felicidad, o cómo hacerse una mejor persona. Usted realmente tiene que *trabajar* para encontrar esta información, pero está ahí exactamente igual.

La forma en que lo miro es, que debo vivir aquí aproximadamente la misma cantidad del tiempo que todos los demás. Entonces vaya si voy a gastar mi tiempo en una reacción negativa y lástima de mi mismo.

Mi actitud está siempre bajo mi control.

¿Y la conjetura es, qué actitud es la más atractiva a mujeres?

Nota: los hombres tienden a realmente ser desinteresados en la averiguación del *por qué* pasó algo, o los motivos de ello. Parecemos tener una necesidad innata de entender las

causas de las cosas, y esto a menudo nos hace equivocar.

Una gran cantidad de análisis y terapias puede decirle (finalmente) por qué usted hace algo o siente ciertas emociones, pero **sólo usted puede cambiarlos**. Esto no ha cambiado en los pocos mil de años de la civilización, y probablemente no cambiará en siguientes. Acepte esto rápidamente de modo que usted no gaste su tiempo en la búsqueda infructuosa de los "por qué".

La única cosa en el mundo que realmente importa es conseguir los resultados que usted quiere.

Este es a lo que yo llamo la Trampa del Terapeuta. Estamos acostumbrados al corriente "por qué" que fallamos, ya que realmente no importa "el porque". Nosotros pensamos que saber el por qué permitirá que dejemos de hacer una tarea, o comenzar a hacer otra. Una vez que sabemos por qué lo hicimos, ya acababamos de ir. "Ah, por eso es. Bien, ahora haré esto en cambio."

No vaya hacia esta trampa. La única cosa que importa es que realice los cambios para hacer lo que usted debe hacer. Persiguiendo los motivos de los "por qué" usted no va a obtener resultados.

El significado de la vida

Sí, logré figurar el significado de la vida mientras estaba escribiendo este libro.

Bonito y pequeño beneficio para todos mi trabajo duro, ¿no crees?

Oh, lo sé, te mueres por saberlo, ¿no? Te acabas de sentar en el borde de la silla, finalmente emocionado para encontrar la respuesta de porque estamos todos aquí.

La explicación más simple que he oído para el significado de la vida viene del – de una manera bastante extraña– el espectáculo de “The Sopranos.” Fue una de esas cosas que podría haber pasado por alto (Y probablemente lo hubiera hecho la mayoría de las personas) pero yo lo cogí, y me pareció la definición con más sentido común que he oído:

La vida es fácil durante un tiempo, y en la mayoría de las otras veces es bastante dura .Un hombre convive con los buenos y los malos momentos, y toma sus placeres donde puede.

También he oído esta frase en una película:

Algo de valor hecho en la vida no será fácil.

No era lo que estabas esperando, ¿eh? Querías algo más espectacular, parecido a: “Has nacido para ser bondadoso con los demas” o “Reza todos los días,” o “Cria bien a tus hijos”....

El hecho es que hay tantos significados de la vida como personas haya. Tu significado

puede ser muy distinto al mío. O el de cualquiera otro, para ese asunto.

Tú decides tu propio significado. **Tú** tienes que poner los pies en el suelo y decidir sobre lo que es tu vida. Y entonces vive esa vida como si fuera toda la que tienes.

Por que, francamente, esta vida **es** todo lo que tu tienes.

La mayoría de los hombres (y las mujeres) hacen sus vidas en una ignorancia completa de su propio significado personal, principalmente porque ellos estaban demasiado asustados para elegir algo y mantenerse con eso. Están más con el miedo de tomar la decisión incorrecta, y entonces **no**

hacen ninguna decisión.

¿Entonces cual es la cosa más importante en esta vida?

La respuesta no es importante para nadie, porque no hay solo una correcta.

Lo que es importante es que **tú** tengas una respuesta

El Código del Hombre Alfa

Quiero que memorices esta lista de afirmaciones, y quiero que le añadas cosas nuevas a continuación. Estas son básicamente expresiones de tu poder, y alcanzarán a tu subconsciente – **si** te tomas el tiempo y el trabajo de enclavarlas en tu mente.

El primer paso es memorizarlas. El segundo paso es asociarlas a un estado emocional altamente positivo. El último paso es recitarlas regularmente, de tal forma que alcancen a tu subconsciente.

Éste es tu código. **Vívelo.**

<p>No invento excusas para ser lo que soy, y soy INOCENTE, no culpable. Cada semana de mi vida es una aventura llena de acción y excitante. No existe ninguna mujer que pueda resistir mi encanto y carisma. Mi autoconfianza es imparable. Tengo el poder y la pasión para hacer de mi vida lo que yo quiera. Yo actúo. Yo no re-acciono. Controlo mis emociones a cada minuto, todos los días. Yo no me siento intimidado por <i>nadie</i>. Actúo de forma rápida para adquirir lo que quiero de la vida. Quien duda pierde. El miedo es el asesino mental. Utilizaré mi miedo como <i>poder</i>. Trabajo cada día para mejorarme, aprender y volverme más poderoso. Vivo mi vida según mi propio código de honor. Mis acciones reflejan mis creencias – congruentemente. Soy un comunicador poderoso.</p>
--

Sabes que eres un Alfa cuando...

Aquí encontrarás algunos indicadores para saber si estás dirigiendo tu Actitud Alfa en la dirección correcta. Éstas son algunas de las señales primarias del pensamiento Alfa, y cuando notes que esto ocurre cada vez más frecuentemente, entonces sabrás que estás en el camino correcto.

- **Olvidas llamar a algunas mujeres, o se te “escapan por entre los dedos”.**

Sí, esto ocurrirá. Eventualmente tendrás tanta actividad en tu vida social y sexual que, ocasionalmente, las mujeres y tus amigos se perderán en medio de todo esto. Es simplemente producto de tu disparatada agenda de compromisos sociales. Es mejor tener demasiadas cosas que hacer y olvidar algunas cuantas, que tener muy pocas actividades y hacerlas todas. No estoy diciendo que deberías abandonar a tus amigos, pero si quieres experimentar una vida de abundancia, tienes que estar dispuesto a dejar escapar algunas cosas ocasionalmente.

- **Ya no reaccionas ante las acciones de otros hombres y mujeres sin pausar y crear una estrategia.**

Todo hombre debe aprender a ubicar una pausa entre el estímulo y la respuesta. Tienes que pensar antes de actuar. Ese es el típico sello de madurez del Hombre Alfa.

- **Tu impulso sexual aumenta, y tu masturbación disminuye.**

Así es, esas aventuras que tienes Rosa Palma y sus Cinco Hermanitas (o Manuela) se convertirán en cosa del pasado. Es más, tendrás menos incentivos para masturbarte cuando tengas una vida sexual activa, porque es muchísimo más satisfactorio con una mujer que completamente solo. De hecho, extrañarás la sesión ocasional de “ahorcarte la polla”. Casi te parecerá una indulgencia – una ocasión especial para recordar viejos tiempos con la mejor amiga de tus pantalones (en serio).

- **Te encuentras haciendo cosas que son “controversiales”, sin importarte lo que otras personas piensen de ti.**

Algunas cosas que se pueden clasificar dentro de esta categoría son apuntar a las estupideces de las mujeres, decirles verdades acerca del comportamiento de familiares y amigos a ellos mismos, y formar tus propias opiniones. Empezarás a encontrarte tomando posiciones con respecto a los problemas, y estando dispuesto a expresar tu desacuerdo sin estar a la defensiva o inseguro. Podrás definir tu código de honor, y apoyarte en él.

- **Reconoces los comportamientos patéticos de otros hombres, y te encoges de pensar que alguna vez actuaste de igual manera.**

Si, será vergonzoso, pero empezará a identificar las cosas equivocadas que acostumbrabas hacer, y también las verás en el comportamiento de tus amigos. La idea es no volverte en alguien demasiado dogmático con tu

recién adquirida consciencia al respecto. No te vuelvas un predicador para tus amigos hombres. (Eso se parece mucho a la arrogancia.) Simplemente demuestra tener el éxito que ellos desearían tener, y cuando ellos quieran saber al respecto, te preguntarán. Si no están listos, entonces no estarán en la capacidad de entender o aprender. Cuando el estudiante está preparado, el maestro surge.

- **Rechazas casi a tantas mujeres como con cuantas te acuestas.**
El Hombre Alfa es exigente, no promiscuo. La tentación de utilizar esta habilidad para conseguir sexo siempre estará presente, pero un verdadero Alfa sabe que no todas sus mujeres son apropiadas para este privilegio. Aprenderás a remover a las mujeres equivocadas tan pronto como te sea posible para crear nuevos espacios para las que si son apropiadas.
- **Tus metas se convierten en una prioridad para ti.**
Te sientes dirigido hacia tu futuro como camino a seguir. Encontrarás que la misión de tu vida se convierte en una prioridad.
- **Las mujeres se convierten en una prioridad secundaria para ti.**
Ya lo había dicho, pero notarás un cambio distintivo en tu enfoque cuando consigues una vida de abundancia sexual. Es un espiral que se refuerza a sí mismo que funciona como aparece a continuación:
 - o Aprende lo que es ser un Hombre Alfa.
 - o Corrige su actitud.
 - o Consigue sexo.
 - o Se vuelve mucho más seguro de sí mismo.
 - o Vuelve a tener sexo.
 - o Se da cuenta que hay más cosas en la vida aparte de perseguir faldas y adquiere nuevas pasiones.
 - o Las chicas se sienten mucho más atraídas hacia el niño.
 - o Tiene sexo todo el tiempo, cuando aparentemente se esfuerza menos y hace lo que quiere.
- **Encuentras más éxito en cada área de tu vida.**
Como resultado de adquirir más comportamientos de Hombre Alfa, te convertirás en alguien más exitoso en tus negocios y también en tu vida profesional. El tipo de características que hemos visto acá, sobre todo en el contexto de conseguir más mujeres, una vez integradas a tu personalidad, tendrán el efecto colateral de producirte mayor éxito financiero y, de paso, éxito en tu vida.

APENDICE I: Cómo satisfacerla Sexualmente – Guía rápida para un Desempeño Sexual Avanzado.

La mayoría de los hombres no son muy buenos en la cama. Pregúntale al respecto a 100 mujeres y escucharás eso de al menos 95 de ellas. Incluso las mujeres que no son muy buenas en este aspecto, o que no se han acostado con ningún hombre responderán de esta manera. Se ha convertido en una suposición habitual.

Hay un viejo chiste que reza:

*El sexo es como la pizza. Cuando es bueno, es **bueno**.*

Y cuando es malo... Aún así es bastante bueno.

Obviamente este es un chiste de hombres, pero ilustra de manera apropiada cuán orientados al orgasmo están la mayoría de los hombres en lo que respecta a conseguir sexo. De hecho, algunos hombres hacen el amor como si simplemente se estuvieran masturbando utilizando a una mujer en lugar de su mano.

Yo tengo una regla secreta que me ha permitido obtener excelentes calificaciones de todas las mujeres con las que he tenido sexo. Es fácil de recordar, y fácil de cumplir, siempre y cuando tengas algo de autodisciplina.

La clave para convertirte en la clase de amante que las mujeres desean en su alcoba es bastante simple:

Provócale a ella al menos un orgasmo antes de venirte la primera vez, y asegúrate que ella tenga uno más que tu a lo largo de la noche.

Esto parece demasiado simple, pero he descubierto que funciona en el 90% de los casos. Si cambias tu enfoque hasta ese punto, te encontrarás atendiéndola correctamente en todos los aspectos.

No te dediques exclusivamente a darle placer a ella. Asegúrate de recibir el tuyo también. Los Tipos Buenos tienden a preocuparse demasiado por cuánto disfrutó ella. Tú también debes recibir el tuyo.

Sin embargo, es cierto que lo anterior fue una regla demasiado general. A continuación voy a darte unas verdaderas tácticas sexuales que puedes utilizar para enloquecer a una mujer en la cama, y quedar seguro que te recuerda y que quiere más.

Haz que ella se sienta cómoda.

Primero que nada, mira bien el ambiente en el que estás cuando tienes sexo con una mujer. ¿Se están excitando tanto como pueden en el sofá? ¿O te tomas el tiempo necesario para hacerla sentir un poco mimada y amada?

- **Recuéstala en Almohadas:** Las almohadas son bastante buenas para hacerla sentir cómoda, sin importar el lugar donde la estés seduciendo. Puedes usarlas para que se acueste en ellas, para darle un lugar cómodo donde apoyar su cabeza, o para que tenga dónde gritar cuando estés complaciéndola salvajemente.
- **Enciende unas velas:** Deshazte de cualquier tipo de iluminación “fría” y enciende el fuego. Asegúrate que sean aromáticas, pero sin excederte.

- **Pregúntale una vez si se siente cómoda:** No te obsesiones demasiado con su estado, pero presta atención a su lenguaje corporal. ¿Parece incómoda? ¿Está acomodándose constantemente? Si es obvio, simplemente tómalala de la mano y llévala a un lugar más cómodo.
- **Prepara un poco de agua:** El sexo es un acto que produce sed. Se suda demasiado, y están besándose bastante, lo que provoca mucha resequedad en la boca. Y hace falta tomar en cuenta que, cuando te has bajado, o ella ha bajado, querrán tener algo para refrescarse.

Utiliza la variedad en el momento apropiado.

Muchos hombres piensan que practicar todas las posiciones del Kama Sutra (un manual muy antiguo sobre sexo) que les sea posible es la manera correcta de complacer a una mujer. Esto es definitivamente falso. De hecho, *sólo los hombres* exigen este tipo de variedad cuando llevan algún tiempo en una relación con una mujer.

Si prestamos atención al punto de vista femenino de las cosas, unas cuantas quejas comunes aparecen. Ellas primero quieren:

- **Sinceridad:** Demostrar estar en la cama con *ella*, y no con alguna modelo de fantasía que aparezca en la página central de una revista.
- **Enfoque/Atención:** Mantén tu mente enfocada en el trabajo actual.
- **Ritmo:** Tómatelo con calma, no hay un premio al “Primero en alcanzar el Orgasmo”.
- **Confortación:** Evita hablarle sucio hasta que le hayas dicho un par de cumplidos del estilo “tu cuerpo me excita mucho”.
- **Jugueteo previo, jugueteo previo, jugueteo previo:** Excítala primero y luego le das.

Normalmente ella tampoco se quejará por un poco de variedad, pero esta debe aparecer en el momento indicado y en la cantidad indicada.

Generalmente, es mejor esperar hasta la tercera o cuarta cita sexual antes de empezar a darle vueltas, ponerle las piernas atrás de la cabeza, y sacar el consolador brillante de 18 pulgadas (unos 43 cm.) con estímulo anal. De hecho, yo sugiero guardar el consolador hasta mucho después. Por ahora, deberías limitarte a hacer suaves ajustes en las posiciones sexuales.

Recuerda que la posición del perrito que nosotros amamos tanto no siempre es apreciada por las mujeres a menos que se les sugiera de forma correcta. No la voltees sin preguntarle para luego darle por atrás, usando su cabello como la crin de un caballo. Puedes darle por atrás si haces los suficientes cambios pequeños para llevarla en esa dirección. Empieza por juntar sus piernas, luego voltéalas a un lado, de forma que veas uno de los lados de su cuerpo, ya sea el derecho o el izquierdo. Ella todavía debería poder mantener el contacto visual contigo. Luego, mientras todavía estés dentro de ella, puedes simplemente voltearte y acostarte detrás de ella, como en cucharita. Después de unos minutos en esa posición, puedes comenzar a levantarte y suavemente apoyarla en sus rodillas. Si ella no lo hace con gusto, o se queda callada, vuelve a la última posición en la que recibiste una buena respuesta de parte suya e inténtalo nuevamente después.

Las mujeres consideran los cambios repentinos algo muy impersonal. Más bien usa palabras suaves y convincentes para que se sienta bien con los cambios. Puedes utilizar la siguiente frase para casi cualquier “variación” que quieras probar con ella:

- TÚ: (Susurrando) – *Oye, ¿quisieras probar algo nuevo?*

Usualmente ella preguntará primero “¿Qué?”, o en algunas ocasiones aceptará de inmediato. En cualquier caso, tu deberías guiarla suavemente y hacerle saber a donde vas.

- TÚ: (Susurrando) – *Bueno, voltéate de ésta forma.*

APENDICE II: Como Estar Con Una Mujer

Creo que en el fondo, los hombres desean varias compañeras sexuales. Como sea, deseamos eventualmente encontrar a una mujer con la que tener una íntima y duradera relación. Al tiempo que la decisión de estar con una mujer no está hecha desde un punto de vista de la escasez (ejemplos: no puedo hacerlo mejor, miedo a estar solo, asentarse) esta es una completamente comprensible meta para algunos chicos.

Personalmente creo que un hombre puede estar con una mujer si:

- Ella es un reto
- Se respetan por igual
- Ambos entienden los roles de su género
- Evitan demasiada familiaridad
- Pueden aprender a amar las cosas que ellos actualmente “odian” sobre el otro

En términos simple, creo que el último resume a todos, pero es el más difícil de entender. ¿Cómo puedes amar lo que odias de otra persona?

Piensa en tus amigos por un minuto. No son perfectos. Ni es alguien de tu familia en realidad. Todos tenemos defectos. Cuando eres joven, tenemos un tiempo de difícil trato con las deficiencias de otras personas. Solo cuando empiezas a madurar en mente y espíritu te das cuenta de que nos tiene que gustar nuestros amigos por *como son* **no** por *como nos gustaría que fuesen*. Aprendes que las cosas que no te deberían gustar de ellos son las que les hacen diferentes a nosotros, y esas diferencias son necesarias. Entonces te das cuenta: *Dios, ellos deben de sentir lo mismo sobre mí! Deben de haber cosas de mí que no les gusten... pero son mis amigos de cualquier modo.*

Cuando se llega a una larga relación con una mujer, los hombres tenemos un gran desafío. Deseamos la novedad, aún las cosas que las mujeres hacen que no entendemos y dejamos que lleguen bajo la piel, más que aceptarlas y pasar de ello.

Todo el mundo es culpable de intentar cambiar a alguien a su gusto en uno u otro momento.

Las mujeres nunca van a ser hombres. Es lo que **más** nos gusta de ellas. No necesito a una novia que se meta en las películas de acción o bucee en antiguos grupos de Heavy Metal. Si lo hace es un punto a su favor, pero es un poco inusual.

Así que tienes que aprender como tomar sus defectos y las cosas que no te gustan de ella y aprender como amarlas de una manera curiosa. No, nunca será del todo comprensible o preocupante todo lo suyo, pero cuando ella sólo necesita “hablar”, o

cuando ella llora viendo una película con Susan Sarandon, los sentimientos que te vienen serán comprensivos del tipo, “Oh, #&\$%, ya estamos otra vez!”

Ahora si hay demasiadas incompatibilidades o tratos negativos, digo abandónala ahora. Ningún hombre necesita a una mujer que:

- Sea gruñona
- Sea crítica o negativa
- Tenga serios problemas sexuales o emocionales
- Juegue a juegos manipuladores
- Te engañe o sea promiscua
- tenga un sustancial problema de abuso

Así un número de cosas que deberías encontrar inaceptables.

Pero si ella es buena y encuentras una dinámica que funciona, tu podrías querer ponerte a trabajar en que os haga permanecer juntos, tanto tiempo como ese funcionar no signifique demasiado de tu identidad o la suya. No deberías tener que cambiar nunca drásticamente por una mujer ni ella cambiar drásticamente por ti.

Pero un pequeño cambio es bueno, así como te hace ser una mejor persona a lo largo del camino.

Un buen caso desde el punto en que una relación duradera puede ser vista en las vidas de los hombres que eran parte del ejército en la Segunda Guerra Mundial. Estos hombres tomaban riesgos, y arriesgaban sus vidas a diario. Sus mujeres tuvieron que aprender a vivir con la posibilidad de que sus maridos no regresasen a casa, quedando tantas cosas que no habían hecho. Sus matrimonios duraban porque ellos realmente entendían lo que importaba y lo que no, y como hacer del poco tiempo que tenían para estar juntos lo mejor. Hay un dicho que la más dura cerámica es arcilla es hecha a fuego en los más calientes hornos.

¿Cuál es el valor percibido de una relación que podría acabar en cualquier momento?

Esto es sobre lo que la vida del Macho Alfa gira. No que tu salgas todos los días con una alta probabilidad de ser matado en un accidente, sino cuando te das cuenta de lo frágil y temporal que es la vida, te recuerda lo valiosa que es.

Valoras más el tiempo que tienes cuando crees que es limitado.