

Como
Llegar a ser un



Macho Alfa

Atrae Mujeres
y llega a ser
Exitoso en la
Seducción

Desarrolla Tu
Personalidad Ideal

Usa el Lenguaje Corporal
para Tu Beneficio

por John Alexander



NOTA

Esta es una versión mejorada del libro elaborado por el -hoy día desaparecido- grupo "Los Jugadores Rápidos X Files" (quienes también merecen el crédito por la imagen de la portada). Basándome directamente en el original en inglés, mejoré la traducción, redacción y formato del texto.

A continuación coloco el *disclaimer* que venía en la versión de LJRXF:

La presente obra es una traducción del libro "**How to Become an Alpha Male**", realizada por el Grupo Los Jugadores Rápidos X Files. No se vulneran derechos de autor. Los derechos morales siguen siendo de John Alexander. Los derechos patrimoniales del autor siguen siendo protegidos puesto que su obra se desenvuelve en un mercado de idioma diferente al castellano, por lo que no se afectan los derechos de lucro del autor. La presente traducción no tiene fines comerciales. No se han hecho modificaciones de fondo en el contenido de la obra, sino únicamente adaptaciones al idioma por las cuales el contenido no es exactamente el mismo de la obra original, sin embargo la esencia de la misma queda intacta.

Espero les sea de su agrado.

Aisen

aisen7325 en llimeil punto com

Llave pública GnuPG: <http://sites.google.com/site/aisen7325/files/pubkey.txt>

15 de septiembre de 2010

Tabla de contenido

Introducción.....	7
La verdad sobre el amor de las mujeres al sexo... Te puede sorprender.....	9
Lo que todas las mujeres temen vivir (y el truco para aliviar esta ansiedad y lograr que hagan cualquier cosa que les pidas)	9
Lo que les gusta a las mujeres	10
No hable explícitamente sobre lo que vas a hacer	12
El error número uno que los hombres cometen en las citas, y cómo evitarlo	13
Los tres tipos de hombres -- Macho Alfa, Macho Beta "tipo bueno" e Idiotas.....	16
El Macho Beta "tipo bueno"	16
El problema con ser su "amigo"	18
Evitando la postura del macho Beta	19
El Idiota	21
El Macho Alfa.....	22
24 señales no verbales que gritan "No soy dominante", y ¡Cómo evitarlas!	23
Seis conductas de Macho Beta para evitar	28
Cómo ser un Macho Alfa... Cuando recibes órdenes de alguien más.....	32
¡Sea el jefe en algún lugar!	32
Proyecta tu ego ideal controlando la manera en que eres visto.....	33
Un principio básico de psicología humana que los hombres exitosos ponen en práctica para conseguir gustarles a las mujeres	33
Cómo halagar a una mujer eficazmente	34
El secreto de saber escuchar.....	36
La palabra mágica que refuerza la buena conducta de la mujer.....	37
Nueve Señales No Verbales que dicen "Yo soy atractivo".....	37
Evita evocar la piedad.....	39
Evitar las 3 grandes conductas que instantáneamente transmiten estatus bajo.....	39
1. Presumir	39

2. Rebajarte a ti mismo	40
3. Rebajar a otras personas.....	40
La más importante actitud de poder que puedes tener	41
Crear tu propia realidad	44
Un secreto sencillo para ser dominante.....	47
Cómo lucir mejor de lo que jamás pensaste.....	51
Tus zapatos	51
Tu cabello	52
La piel	53
La afeitada	53
Vestido	54
Combinando.....	55
Accesorios	57
Tu estilo	57
Tu cuerpo.....	58
Una guía básica para trabajar el cuerpo	59
Lo que significa verse bien.....	62
Técnicas importantes para tener el control de tu mentalidad y construir tu personalidad ideal	63
Tus pensamientos.....	67
Desarrolla un pensamiento positivo	68
Cambiar la manera en que hablas contigo mismo a través de las afirmaciones	69
Auto-hipnosis	73
Romper tu dependencia a los resultados	78
Superar tus inseguridades	80
Manejar tus temores de rechazo	82
Cómo eliminar tus miedos.....	83
¡Ignora los libros de consejos sobre citas!	86
Pero si una mujer te rechaza, y te hace daño de verdad... ¿Es malo?	87
¿Por qué mejorarte a ti mismo?.....	89
Usar el lenguaje corporal de un Macho Alfa	90
Siete pasos para crear las condiciones que incrementen el sexo -- ¡Ahora!	93

Lo que encuentran las mujeres atractivo en los hombres... y por qué	93
El sistema de seducción de siete pasos	94
Ser persistente.....	94
El abordaje.....	95
Dónde conocer mujeres	96
-Donde ellas estén a diario	96
-En línea	96
-Citas rápidas.....	98
-En las bodas.....	99
-En el trabajo	99
-Fuera	99
-Bares y clubes nocturnos	99
-La hora feliz	101
-Fiestas en casa	102
-Eventos de caridad.....	102
-Clases.....	102
-Actividades	103
-Convenciones.....	103
-Tu círculo social.....	104
Cómo expandir tu círculo social... incluso si estás solo y no tienes ningún amigo en este momento	104
Cómo llamar la atención de una mujer al instante, y qué decir cuando le hables.....	106
El abordaje, y cómo hacerlo.....	106
Haciendo la cita	110
Éxito telefónico.....	111
La cita	113
El único lugar al que debes llevar a una mujer en una primera cita.....	114
Cómo convertir una conversación fácil y exitosa en una cita.....	116
Haciendo una conversación emocionalmente relevante.....	120
La importancia de la risa	121
Una habilidad de coqueteo que llega con naturalidad a las mujeres, pero es complicada para la mayoría de chicos... Domínala, y te elevarás por encima de la manada	121

Igualando emociones	122
Señales de atracción que surgen en ella	124
Por qué debes asumir que hay atracción.....	128
Tu comportamiento	129
Usa la poderosa técnica de "Hacerse el novio"	131
¿Cómo saber cuándo es el momento justo para aprovechar la oportunidad de tenerla a solas contigo?	132
Cómo hacer que una mujer se sienta cómoda y muy caliente para el sexo	133
La técnica "Califica mi beso".....	136
La señal no verbal que grita "¡BÉSAME!"	136
La cosa más importante que debes saber acerca del beso.....	137
El método Alfa de moverse desde el primer beso hasta llegar a <i>home</i>	137
La mañana después	140
Ser dominante en un grupo.....	141
Algunos consejos generales sobre la relación	143
Conclusión.....	146

Introducción

Apuesto que piensas que soy el exitoso autor de un libro muy popular de seducción (es decir, el que estás leyendo ahora), que soy un conquistador nato que nunca ha tenido ningún problema en conseguir mujeres. Sí, claro...

¿Recuerdas al tipo con quien fuiste a la escuela secundaria que no cabía en el departamento de habilidades sociales? ¿Ese tipo que no podría conseguir una cita ni en una apuesta? ¿Ese tipo que era torpe para hablar y que ni siquiera podía sostener una conversación decente? Yo era esa clase de tipo.

A lo largo de la escuela secundaria y comienzos de la universidad, no tenía ningún amigo, no salía con nadie, y de mujeres ni hablar... Me pasaba las noches de viernes y sábados solo, sexualmente frustrado. Mi cumpleaños 21 vino y se fue, y todavía era virgen. Me sentía miserable y no sabía cómo cambiar eso.

Para empeorar las cosas, me tomé mis fracasos a título personal. Me imaginé que debía haber algo esencialmente malo en mí, y debido a eso, me sentía profundamente deprimido.

No me gustó sentirme así, y me negué a aceptar que la situación no tuviera esperanzas.

Así que decidí hacer algo al respecto. El éxito con las mujeres era una habilidad que noté que otros tipos tenían, y estaba determinado a aprender lo que ellos sabían.

Durante los años siguientes me puse a trabajar. Me salí de mi manera de ser y me puse a hacer amistad con esos tipos que tenían éxito con las mujeres, y copié las cosas que ellos hacían. Leí sobre psicología y comunicación al punto que podría jurar que sabía más sobre el tema que los profesores de psicología de mi universidad. Trabajé obsesivamente para mejorarme en cada manera imaginable, de mi actitud a mi físico.

Para aprender a hablar con las mujeres, dejé los nervios a un lado y hablé con muchas chicas. E incluso cuando me estrellaba, aprendía de la experiencia.

¿Y sabes qué? Todo me fue retribuido. Inventé el sistema que te voy a enseñar, y supongo que no creerías el éxito que he tenido con las mujeres desde ese entonces.

Ya no soy un chiquillo extraño --ya estoy por cumplir los cuarenta. Y puedo decir de forma honesta que he realizado mis sueños en lo que concierne al amor y al sexo, y soy feliz en cada sentido que se pueda nombrar.

Como dije, he leído lo bastante sobre psicología y comunicación como para haberme hecho un experto en algunas áreas, y he conocido a algunos de los hombres más exitosos con las mujeres. Pero no tienes que pasar por todo esto, porque lo he condensado para ti a continuación, lo más sencillo posible.

Este libro es una condensación de todo lo que he aprendido y usado para volverme exitoso. No sólo eso, sino que la información que voy a compartir contigo es el material que he usado para entrenar a otros hombres sobre cómo ser exitosos.

Así que mientras te estás embarcando en tu propio viaje al auto-mejoramiento, **asume que los consejos que hay en este libro funcionan hasta que se demuestre lo contrario.** ¡En otras palabras, toca que tengas fe!

Este libro te permitirá conocer lo que las mujeres encuentran atractivo en un hombre y te va a mostrar paso a paso cómo no sólo puedes **actuar** de manera atractiva sino también realmente **convertirte** en un hombre atractivo. Y cuando **te conviertas** en un hombre atractivo, lograrás tus sueños sólo siendo tú mismo.

Una nota personal a aquellos que podrían estar pensando: "Sí, suena grandioso, pero yo soy quien soy y eso no va a cambiar". ¡Pura mierda! El cambio se halla en la mente. De la forma como te imagines, así tú has de ser. Un noventa por ciento de ser exitoso es creer que puedes ser exitoso. Aquí se habla sobre la imagen mental, que es una técnica que usan casi todos los atletas de élite. Ellos se visualizan siendo ganadores.

Piense en esto por un momento: supongamos que has ganado la lotería, que ganaste en grande. Tienes un millón de dólares. Si fueras a caminar esta noche a un club, ¿Crees que caminarías más confiado? ¿Te proyectarías con más autoridad? ¡Seguro que lo harías! Las chicas siempre saben cuando un tipo tiene algo a su favor, ya sea el dinero, poder, o cualquier cosa, sólo por la forma como se maneja.

Y no sólo voy a mostrarte cómo manejarte, sino cómo tener realmente más confianza, para que pasees, hables y prácticamente le grites al mundo: "Ey, ¡SOY LO MÁXIMO!"

La verdad sobre el amor de las mujeres al sexo... Te puede sorprender

"Las mujeres son muy complicadas"
 "Las mujeres tienen muchas necesidades"
 "No entiendo a las mujeres"

Escuchas esto todo el tiempo. Y, honestamente, tiene sentido. Otros hombres dicen esto porque es más fácil levantar las manos y simplemente decir que las mujeres son como cajas negras que no se pueden entender, que intentar hacer un esfuerzo de comprenderlas.

Aquí está lo que necesitas entender sobre las mujeres, y hay buenas noticias: a un nivel esencial y biológico, son criaturas muy sexuales. De hecho, ellas probablemente disfruten el sexo más aun que nosotros. ¿Has notado cómo las mujeres gimen durante el sexo mucho más que los hombres?

Lo que todas las mujeres temen vivir (y el truco para aliviar esta ansiedad y lograr que hagan cualquier cosa que les pidas)

Desgraciadamente, la sociedad condiciona a las mujeres a creer, en la porción lógica de sus mentes (no la porción emocional), que está "mal" disfrutar del sexo.

Debido a que las mujeres tienden a ser criaturas sociales (más así que los hombres, por razones de psicología evolutiva), **etiquetas como "mujezueta" o "prostituta" tienen un fuerte efecto negativo en ellas.**

Ninguna de estas penas se aplica a hombres que tienen mucho sexo. De esta forma, la tragedia suprema del sistema misógino impuesto por la religión y la sociedad para reprimir la sexualidad de las mujeres es que los hombres tienen más de un desafío al intentar conseguir sexo, a comparación de cuando esto mismo se hacía en tiempos de la pre-civilización cuando las mujeres eran salvajes y desinhibidas.

Así que tu trabajo como hombre en la sociedad moderna es esquivar el condicionamiento social al que está sometida, y sacar a la mujer natural dentro de ella.

¿Suenan difícil? ¡Créeme, no lo es! En cierto modo, las mujeres son como los candados. Parecen imposibles si estás usando las llaves incorrectas, pero una vez que encuentras la correcta, ellas se abren con facilidad. Y sí, PUEDES hacer esto. Voy a mostrarte cómo.

Para sacar a la mujer natural que yace en lo más profundo de cada una, debes tener siempre presente que **en un nivel subconsciente, las mujeres aman el sexo y ellas lo quieren tanto como nosotros (y quizá más).**

Y como si el condicionamiento social al que las mujeres están sujetas no fuera suficientemente malo, una fuerza más poderosa yace dentro de ellas: su biología. Una consecuencia perfectamente natural que puede resultar de tener sexo es engendrar bebés, y toda mujer lo sabe.

Y también sabe que si queda embarazada cuando no debería estarlo, la gente empezará a hablar. He ahí la tragedia suprema de las mujeres: a pesar de amar el sexo, no pueden ser libres con su sexualidad sin ser etiquetadas como mujerzuelas.

Así que mientras tú --como un hombre sexual-- dirige sus encuentros con las mujeres hacia el sexo, necesitas impedirle que se sienta como una mujerzuela. (A propósito, será algo a tu favor el ser discreto con las mujeres. Lo último que debes hacer en la vida es ser como los machos beta buscadores de aprobación que presumen a sus compañeros sobre las mujeres que han llevado a la cama. ¡Tú no necesitas la aprobación de tus compañeros, así que evítate la charla de vestuario! Los verdaderos hombres no necesitan hacer eso.)

¿Estás hablando siempre con tipos que te dicen, "Nosotros los hombres nunca iremos a entender a las mujeres"? Bien, las mujeres realmente no son tan misteriosas o difíciles de entender como esos tipos piensan. Ni son tan diferentes de nosotros como algunos podríamos pensar.

Puesto que sabemos que las mujeres quieren sexo, está bien para ti tener como propósito tener sexo cuando interactúas con ellas. De hecho, en realidad es una buena idea.

Sin embargo, lo que debes evitar hacer a toda costa es **verbalizar** tus intenciones. Tú NO quieres decirle a la mujer nada sobre el sexo, o de tus intenciones de obtenerlo.

Al revelar tus intenciones sexuales a una mujer diciendo algo sobre éste, comprometes la porción lógica de su mente, causando que se dispare su condicionamiento social. "Oh oh" piensa. "Este tipo es vulgar, asqueroso, y me produce escalofrío. Y no puedo terminar siendo vista como una mujerzuela".

Así que evita ser explícito sobre el sexo, y guarda en el fondo de tu mente cuánto aman las mujeres el sexo. Más bien trabaja en **proyectar** la sexualidad sin decir nada en absoluto al respecto. Usa tu lenguaje corporal, no tu boca.

Lo que les gusta a las mujeres

No escuches lo que las mujeres dicen cuando hablan sobre el tipo de hombres que les gustan; en cambio, observa su conducta y mira los tipos de hombres a los que ellas realmente se lanzan.

Si una mujer fuera honesta, diría que el tipo de hombre que le gusta es "un hombre sexual que creará una oportunidad para el sexo y persistirá pese a mis barreras". Sin embargo, ella no se atreve a decirlo porque se aterra de que alguien la llame "mujerzuela".

A las mujeres les gustan las relaciones, pero ellas no necesitan a un hombre para eso. Después de todo, las mujeres tienen relaciones muy íntimas con sus amigas. No me canso de repetirlo: lo que quieren las mujeres es un hombre que les proporcione buen sexo.

Y aquí va otro dato biológico: las mujeres normalmente asumen el papel pasivo a la hora del sexo. Lo que significa que tú, el hombre, necesitas tomar la responsabilidad por el sexo impulsando el encuentro firmemente hacia la disposición.

No hagas que ella tome el mando. Quiero decir, piénsalo: ¿Ella vive en el miedo de ser etiquetada de mujerzuela y estás esperando a que ella comience el sexo? No sorprende que tantos tipos tengan problemas en conseguir acostarse. Es demasiado esperar por algo así; la mujer simplemente no va a actuar en ese plano.

Para que la lledes a la cama vas a tener que crear una situación donde la mujer se sienta como si pudiera tener sexo contigo sin consecuencias para ella.

Por ejemplo, el mes pasado me ligué a una mujer en la "hora feliz". Hablamos por un par de horas (los temas para ser un gran conversador con las mujeres los revelaré luego). Nos llevamos muy bien, y entonces (¡dos horas duró nuestra conversación!) ella me dice que tiene un novio.

A este punto, había varias maneras en que yo podría haber reaccionado. La mayoría de los tipos habrían:

- A) haberse enojado y dejarla, sintiendo amargura sobre cómo la mujer lo había manipulado.
- B) intentado hablar y convencer a la chica de desechar a ese otro tipo.

La mayoría de los tipos habría optado por A o B. Créeme, yo hacía eso también. En cambio he aprendido que lo mejor a hacer es lo que llamo la "opción C": reaccionar con indiferencia, manteniendo mi compostura de Macho Alfa y demostrando que lo que ella dijo no me descontroló.

"Bien", le dije alegremente. "Él te mantendrá ocupada cuando estés lejos de mí". Ella se rió, lo que significó un gran avance entre nosotros esa noche.

Yo normalmente no voy a por chicas con novios, pero ella había estado coqueteando con algún tipo en un bar durante dos horas, ¡qué tan buena podía ser esa relación!

(Y a propósito, si una mujer viene hacia ti y está en una relación, ten en cuenta mis palabras... si ella no tiene sexo contigo, entonces encontrará algún otro tipo para coquetearle y satisfacer sus deseos carnales. Su novio actual no la está satisfaciendo, de otra forma ella no estaría coqueteando con otros tipos.)

Mientras la noche avanzó se dio la excusa perfecta para ir a mi casa. Ella era una gran aficionada de la Familia Real británica, y le comenté sobre mi colección de revistas del tiempo que veraneé en Inglaterra. "Ven a verlas", le dije.

Una vez en mi apartamento, por supuesto, fue sólo cuestión mía de mantener el control de la interacción y de permitirle a ella calentarse sexualmente con lentitud (revelo cómo hacer esto en una sección posterior de esta guía).

Alrededor de las 2 AM ella decidió irse, sin querer pasar la noche. Todo lo que ella había querido de mí era sexo sin ataduras. (Ella supo que nadie sabría en la vida sobre lo que hicimos esa noche).

En otros términos: sexo **sin consecuencias**. Eso es lo que las mujeres ansían.

Probablemente has oído hablar que las mujeres en vacaciones buscan aventuras fuera del pueblo. ¿Te has preguntado por qué hacen eso? Es porque no hay ninguna responsabilidad para ellas; no va a ocurrir que las llamen mujerzuelas. El sexo ocurre espontáneamente, porque las condiciones son correctas. Una mujer a miles de Km de casa puede satisfacer sus deseos carnales y nadie de su ciudad lo irá a saber.

No hable explícitamente sobre lo que vas a hacer

Hay un cierto ritual de apareamiento que los humanos hacen. Esto es como un baile que se prolonga durante varias horas. El ritual de apareamiento debe seguir los pasos apropiados para que el sexo tenga lugar.

Nosotros los hombres tenemos una infortunada tendencia de querer siempre aclarar el ambiente y averiguar de la mujer lo que está pasando en forma directa, cómo está la situación entre ustedes dos y cómo se siente ella sobre tener sexo. Esto es un enorme error.

Nunca expreses verbalmente nada sobre dónde estás en el ritual de apareamiento con una mujer. No le digas explícitamente cuáles son tus intenciones. Eso es algo lógico, que los hombres hacen. Las cosas lógicas matan las emociones, y las emociones son **cruciales** para que una mujer esté sexualmente receptiva a ti.

Al no hablar sobre tus intenciones de tener sexo, lo harás parecer como si los dos tuvieron sexo espontáneamente. Mantendrás activada la parte emocional de ella, mientras la porción lógica de su mente se queda desactivada. Y eso es bueno --es la parte lógica de su mente la que dice "¡No!".

Si vienes a ella como un verdadero caballero con quien ella realmente se conectó, entonces ella racionalizará en su mente que aunque normalmente no tiene sexo en una primera cita, contigo fue una excepción.

Sólo recuerda: un buen momento para una mujer consiste en tener buen sexo con un hombre... y ella quiere que tomes el mando.

El error número uno que los hombres cometen en las citas, y cómo evitarlo

A la edad madura de 23 años, un amigo mío consiguió su primera novia. Aunque él era sólo un estudiante de derecho, y apenas sobreviviendo de lo que podía, le gasto más de \$3.000 a la chica en el breve tiempo de un mes, invirtiendo en vinos caros, en restaurantes y otros regalos innecesarios.

Aunque él se acostó con ella varias veces en ese corto lapso de tiempo, ella lo dejó por otro tipo. Mi amigo estuvo después acongojado durante meses, por no hablar de que tuvo que conseguir un trabajo de medio tiempo para reponer su cuenta bancaria.

No era algo nuevo para mí. He gastado en cenas, películas... incluso compré un anillo de \$500 que había ahorrado al volver a clases en la secundaria. Era habitual que le comprara a una chica un ramo de flores de \$30 en nuestra primera cita.

Todo ese dinero gastado, y no se recibía mucho a cambio. Todo lo que había querido obtener del trato era acostarme con ella. Parecía un negocio muy simple... la chica tendría los regalos que le compré, y a cambio todo lo que ella necesitaría hacer era abrir sus piernas.

¿Suena familiar? ¿Te sientes frustrado cuando no consigues llegar a la cama después de haber gastado tanto dinero?

Bien, he aquí la cosa: estás actuando bajo una falsa suposición. El dinero gastado no necesariamente equivale a apertura de piernas.

El problema con despilfarrar el dinero en una mujer que no se lo ha merecido es lo que eso está comunicando. Y lo que eso le está dando a entender a ella, fuerte y claramente, es que su valor es más alto que el tuyo, por lo que necesitas ganar su aprobación comprándolo.

Es como si dijeras: "Está bien, yo sé que mi valor es menor que el tuyo, ¿qué tal si le adjunto una docena de rosas, una cena cara, y unos muy lindos aretes de diamante?" ¿Entiendes el punto?

La realidad, sin embargo, es que si sabes que tu valor es alto, entonces tú no necesitas comprar la aprobación de ella.

Sé que decir "no le compre cosas a las chicas" va contra lo que nosotros los hombres lógicamente pensamos, y efectivamente va contra lo que a todos nosotros nos han enseñado. Después de todo, nos han llevado a creer que si hay algo de valor que queremos, tenemos que estar dispuestos a pagar lo que haga falta para comprarlo, ¿cierto?

Bien, eso es verdad en el caso de objetos inanimados que no piensan por sí mismos. Pero en el caso de las mujeres, no lo es.

Considere a la mujer súper-sexy promedio. La mayoría de los hombres la consideran de gran valor, y en consecuencia ellos se rebajan ante ella y le rinden culto al suelo que pisa. Ella camina en un lugar y su dinero no es bueno.

¿Pero una mujer así, a qué clase de hombre típicamente se le lanza? Normalmente a uno con estatus social alto que no ve ninguna necesidad de comprarle cosas para ganarse su cariño. Oh, seguro que él lo hace después. Después de que él la tiene, para que ella tenga cosas bonitas con qué presumir... pero no mientras él está consiguiéndola.

La conclusión es que hay tres reglas inquebrantables sobre gastar el dinero en mujeres (échalas a perder, y no sólo te irás a casa quebrado, sino también que te quedas con los cojones hinchados). Antes de pagar, pregúntate siempre:

- 1) **¿Cuál es mi valor y cuál el de ella?** Si estás haciendo un esfuerzo excepcional para pagar, le estás dando a entender que piensas que ella tiene un valor más alto que el tuyo.
- 2) **¿Ella se ha ganado lo que le voy a dar?** Como un Macho Alfa, tú premias la buena conducta. ¡Así que asegúrate que la mujer ha hecho algo para ganar tu aprobación! (Hace poco yo despilfarré una comida de \$100 en una mujer con quien estoy saliendo. Lo hice porque ella me ha dado el más grandioso *fellatio* (sexo oral) del mundo. No te equivoques en esto: **la única ocasión** en que debes invitar a una mujer a una cita costosa es cuando ella ha hecho algo significativo para habérselo ganado, como haberte complacido sexualmente.)
- 3) **¿Estoy pagando por esto de una manera Alfa?** Asegúrate de no enmarcarlo como si estuvieras comprando a una mujer ya dentro de tu cama, porque eso es Beta y demuestra necesidad.

Quiero que empieces a hacerte un cuadro mental de ti como un hombre de alto valor. Ahora, como un hombre de alto valor, necesitas tener la mentalidad de que sí, tú estás interesado en la mujer, pero tu interés está condicionado a la buena conducta de ella.

A propósito, nunca **digas** cosas a una mujer como: "Te estoy comprando esto como un premio". Solo recompensa la buena conducta y evite animar la que sea mala, y así encontrarás que las cosas marcharán bien para ti.

Cuando le compres cosas a una mujer, nunca lo estés exagerando. Di algo como "Yo pagaré por el café. No es gran cosa". Lo que eso está diciendo es que estás más interesado en la interacción social que los dos están teniendo y que no estás pensando en la bebida que le compraste.

Esto también significa que no hay nada en mente. Al decir "no es gran cosa" tú le haces entender que no la estás presionando por corresponder a lo que has hecho por ella.

"Él me compra cosas porque quiere algo después" es una conducta que muchas mujeres consideran manipuladora y el resultado es que al hombre se le negó el sexo. Y para ser sincero, muchos hombres caen en esa trampa de gastar mucho dinero comprándole a la mujer cosas bonitas. No seas ese tipo de hombre.

Desgraciadamente, la mujer promedio ha salido con tantos hombres que le han comprado cosas para intentar meterse en sus pantalones que cuando tú empiezas a comprarle algo bonito, se activa una reacción negativa automática dentro de ella. "Eh, él está intentando comprar sexo" piensa ella, y entonces te rechaza. La mujer normal no es una prostituta y no quiere ser tratada como tal.

Bien, ¿pero entonces qué hacer cuando llega la factura? Bueno, primero, no debes llevar a una mujer a una elegante cita hasta **después** de que los dos hayan tenido sexo. Entonces, llévala a un restaurante costoso como un premio por su buena conducta.

Su primera cita debe ser algo informal y **no tan costoso** como un café. Así cuando la cuenta llega, realmente no es gran cosa.

Una regla básica es preguntarte si pagarías en el caso de que hubieras invitado a un amigo casual en lugar de esa chica que está sentada enfrente de ti. Si la respuesta es sí, entonces por todos los medios hágalo.

Y no te sientas como si se hubieran aprovechado de ti por haber pagado sólo la cuenta del café. Tú no quieres perder una oportunidad sólo porque eras demasiado tacaño para comprar un capuchino de \$3.

Lo principal que necesitas saber es comprender por qué estás haciendo las cosas que haces. Nunca compres cosas ni hagas favores a una mujer porque crees que necesitas ganar su aprobación. En cambio, adopta la postura del Macho Alfa: cualquier cosa que hagas por y para ella está condicionada a que ella se lo haya ganado.

Los tres tipos de hombres -- Macho Alfa, Macho Beta "tipo bueno" e Idiotas

El Macho Beta "tipo bueno"

Cuando estaba creciendo, mi mamá, mis tías y otras señoras mayores siempre me dijeron que para conseguir una novia, tenía que ser un tipo bueno. Tenía que comprarle flores constantemente, darle regalos y sacarla a comer.

"Vaya", pensé, "¡Tendría que conseguir un muy buen trabajo si quiero todo ese dinero para gastar!"

Y desgraciadamente, les había seguido su consejo. En toda la secundaria y la universidad intenté ser el tipo bueno, ese que las mujeres supuestamente querían. Las chicas siempre **dirían** cuánto apreciaron lo que hice, pero la mayor recompensa que conseguí fue un beso en una mejilla.

Entonces después en la universidad, el consejo cambió. De repente era de conocimiento común que para tener éxito con las mujeres, uno tenía que actuar como un pendejo (*asshole*) en lugar de un chico bueno.

Intenté seguir ese consejo y encontré que cuando actuaba como un Idiota, algunas mujeres respondieron más a mí. Sin embargo, todavía no conseguía el éxito que quería. Aunque conseguí tener mi primera relación sexual, ella era un caso de baja autoestima. Y todavía tenía problemas con muchas mujeres que preferían otros tipos en vez de a mí.

Así que observé bien a los tipos que tenían éxito con las mujeres, los que no tenían éxito, y otros que se encontraban en el medio, y deduje que en realidad hay tres clases de hombres. Y hay definitivamente un orden de preferencia en cuanto a la las mujeres se refiere.

En el fondo de la lista están los tipos buenos, que componen la mayoría de la población masculina. El tipo bueno es un hombre que básicamente suplica por sexo. Se aparece con flores al pie de puerta de una mujer, la lleva a un restaurante elegante y le compra su filete miñón y un buen vino.

Luego, después de llevarla a casa, se queda con las pelotas hinchadas porque ella ni siquiera lo invita a entrar. Y lo malo es que él no aprende de esto --vuelve a usar las mismas tácticas en la próxima mujer.

¿Y quieres saber lo que es realmente irónico aquí? Créalo o no, las mujeres consideran que los tipos buenos son manipuladores.

Es bastante obvio para la mujer por qué el tipo bueno le compra tantas cosas. "¡Ellos sólo están detrás de una cosa!" es una frase común que las mujeres repiten sobre los tipos buenos. Sin embargo, ella piensa que él posiblemente podría tener potencial para una buena relación, así que puede tenerlo secretamente como respaldo y en el futuro pueda tener sexo con él.

¡Y vaya que ella le hace esperar un buen tiempo! Algunas mujeres fijan tres citas como mínimo que es como ganarse la lotería para un tipo bueno, mientras que muchas otras mujeres los hacen esperar meses hasta que "por fin tienen suerte".

Y cuando viene el sexo, es un gran evento y la mujer hace un alboroto. Y ojalá que el hombre no tenga sus impulsos tan elevados, porque él no podrá conseguir sexo siempre que él quiera. Él va a tener que aceptar las condiciones de ella y cuando ella esté de humor para hacerlo.

¿Por qué los tipos buenos no tienen éxito? El problema con el tipo bueno es que no sólo las mujeres lo consideran manipulador, ellas también lo ven como **aburrido**. El tipo bueno habla sobre las cosas lógicas como la política exterior o cómo funciona el motor de un auto. A veces él presume de sí mismo y de cuánto dinero gana, haciendo entender que él puede comprar cosas para la mujer. "Qué patético", piensa ella.

Incurrir en la conversación lógica e intentar impresionar a una mujer con tu inteligencia y potencial económico es un error que el 99% de los tipos cometen. Esto mata la atracción de una mujer por ti, porque da a entender **necesidad y bajo valor**.

Si no estuvieras buscando su aprobación, no estarías intentando impresionarla. Si fueras en cambio un hombre de alto valor (un Macho Alfa), entonces ella sería quien buscaría su aprobación.

El otro problema es que las mujeres que están en medio del ritual con un tipo aborrecen la conversación absolutamente lógica. Esto las despierta del trance. Así que absténgase de hablar sobre las políticas de comercio chinas que leíste en El Economista.

Pero no me malentienda. No debes pretender ser alguna clase de tonto cuando estás con mujeres. De hecho, cuando un tipo es un experto en algo, ellas ven eso atractivo. Lo que debes de hacer es hablar de cosas **interesantes** dentro de tu especialidad, no de cosas que entorpezcan la mente.

De hecho, algo que debes empezar de inmediato, si no lo has hecho todavía, es volverte un experto en algo. No importa en qué... inmuebles, música rock, trivias de South Park, religión, historia, etc.

Un hombre que es un experto es automáticamente un Macho Alfa en esa área. Sólo asegúrate de cautivarla con el conocimiento que compartes. No la aburra. (Cuando comparta hechos, pregúntese, "¿Estaría esta información en 'Ripley, ¡Aunque usted no lo crea!' o sería algo que un aburrido profesor universitario diría?")

Las mujeres sólo quieren divertirse, como dice la canción; y los tipos buenos y aburridos no son divertidos. Ve a lugares de encuentros de solteros y podrás realizar un interesante ejercicio observando las parejas que hay.

Si la chica se ve aburrida o constantemente está hablando por su celular, entonces ella se encuentra con su novio. Eso es porque su novio es un tipo bueno que no es juguetón con ella y que no la excita.

Si, por otra parte, ella está riéndose y parece estar teniendo un rato agradable, entonces lo que más probablemente estés viendo es un intento de seducción de un Macho Alfa.

Note, también, que el Macho Alfa que seduce a una mujer tiene una relación fácil con ella. Los dos hablan como si se conocieran de mucho tiempo.

El problema con ser el tipo bueno es la postura que sobresalta. Un hombre que suplica a una mujer lo hace como fruto de su inseguridad y desesperación por la aprobación y la atención sexual.

¿Quieres acostarte con chicas candentes? Entonces tenga presente esto por encima de todo: La manera más rápida y más fácil de matar cualquier atracción que una mujer puede estar empezando a sentir por ti es sentirse inseguro, demostrar necesidad o buscar aprobación. Cuando tomas la postura de estar desesperado por complacer, las cosas se ponen demasiado espesas. Es como si estuvieras rogando.

Hay un viejo refrán sobre los bancos: sólo quieren prestarte dinero cuando no lo estás necesitando. Si de verdad necesitas dinero, olvídate de los bancos.

El problema con ser su "amigo"

¿Alguna vez te has conformado con ser sólo amigo de una chica, orbitando alrededor de ella mientras los meses pasan, esperando que algún día ella se enamore de tí? Muchos tipos hacen esto, particularmente los más tímidos.

Estos tipos **terminan actuando como tampones emocionales para las mujeres**. Ellos escuchan atentamente lo que sus amigas les cuentan sobre lo idiotas que son los hombres en sus vidas.

Créeme que a mí me ha pasado eso. Vine a tocar fondo cuando una amiga mía, que me gustaba bastante, quería que pasara el rato con ella en su apartamento. "¡Estupendo!", pensé. Este era el momento que había estado esperando, ¿Cierto? No exactamente...

Nos sentamos en la sala y como un tipo bueno le seguí la corriente, y me quedé escuchando por 2 horas todo lo que ella meticulosamente me contaba sobre lo que su vecino de al lado (un cantinero adicto) le había dicho en el almuerzo ese día. "Él se rió y me llamó tonta. ¿Crees que le gusto?"

Hice lo mejor que pude --le dije que yo creía que él era un idiota y que ella merecía algo mejor. Le di todas las razones legítimas y lógicas de por qué eso era verdad. Ella me dijo que estaba de acuerdo conmigo. (Las mujeres que andan con el "tipo malo" siempre están de acuerdo que él es malo. Entonces, claro, ellas ignoran eso y tienen sexo con aquéllos "tipos malos". Como lo hizo ella.)

Si hay alguna justicia en este mundo, algún día a las mujeres terminarán gustándoles los tipos buenos. La verdad sea dicha, a veces lo hacen, normalmente cuando ya son más viejas. Para entonces, ellas normalmente ya han tenido hijos de algún Idiota que las abandonó y la idea de establecerse con un hombre que pague las cuentas empieza a ser atractiva.

A las mujeres simplemente no les gustan los hombres sin agallas para más que sólo amigos. Y cuando actúas como un tipo bueno y sigues los planes de la mujer, aceptando que ella tome las decisiones, ella no te respeta.

Los tipos buenos quieren que la mujer decida dónde van a comer y cuándo tendrán sexo. Ellos no tienen idea que esa gentileza los deja caer automáticamente en la permanente categoría de "sólo amigos".

Y por eso el tipo bueno no tiene sexo. Como dije, a las mujeres no les gusta tomar la responsabilidad del sexo. Tú, siendo el hombre, necesitas tomar esa responsabilidad y marcar el camino. ¡Eso es lo que las mujeres quieren que hagas, créeme, ellas aman cuando haces esto!

Evitando la postura del macho Beta

Además de también ser demasiado indecisos, los tipos buenos tienden a ser pasivo-agresivos. Las mujeres son a menudo pasivo-agresivas también; en consecuencia, ellas se encuentran apaciguadas cuando ese rasgo particular se manifiesta en un hombre.

¿Qué es pasivo-agresivo? Es ser pasivo hasta que has sido presionado demasiado, entonces poniéndose de repente agresivo. ¿Alguna vez has tenido una mujer que esperaba que leyeras su mente y entonces se molestó cuando leíste mal? Eso es ser pasivo-agresivo.

En lugar de ubicarse en la tierra intermedia entre el pasivo y el agresivo, lo cual es positivo, el tipo bueno constantemente cederá y hará lo que la mujer quiera.

Cuando la mujer encuentre esto poco atractivo y en el futuro lo deje por un tipo más excitante, el tipo bueno se quejará sobre cómo él "lo hizo todo por ella". Y es ahí donde está el problema...

Los tipos buenos también tienen problemas con los celos, originados de su inseguridad. Ellos son demasiado dependientes de lo exterior; toda su felicidad se encuentra en esa mujer. No quieren que ella hable con otros tipos porque tiene miedo de que se vaya y él perderá su fuente de felicidad.

Ahora ves, el problema con los sentimientos de celos que tantos betas tienen con sus mujeres es que viene de una posición de indignancia o necesidad. Siempre que te sientas así con una chica, absórbelo y deja que esos sentimientos se vayan.

Cuando una chica detecta un tipo que es celoso, es como si él le estuviera diciendo: "Eh, yo me siento inferior a esos otros fulanos con los que estás hablando".

Y al tener tú esa falta de auto-confianza, esto hace que la chica tampoco confíe en ti. Ella empieza a preguntarse si el césped está más verde en otros pastos.

Sé que es difícil no sentirse celoso, pero mírelo de esta manera: si supieras que eres lo máximo, que puedes atraer candentes nenas y puedes acostarte fácilmente con ellas, ¿te importaría que tu chica se esté marchando o esté hablando con otros tipos? ¡Claro que no, porque la pérdida sería de ella (y podrías conseguirte otra chica)!

De acuerdo, he aquí una nueva actitud que quiero que adoptes: "**Yo me estoy convirtiendo en un Macho Alfa de alto valor**". Sigue repitiéndote eso a lo largo del día como una afirmación.

A propósito, probablemente estés preguntándote todavía lo que realmente debes hacer si tu chica está hablando con otros sujetos. Bien, la peor cosa que puedes hacer (irónicamente) es intentar intervenir para que deje de hacerlo. Eso hace que ella tenga el valor más alto, no tú.

En cambio, la mejor manera de contrarrestar tal conducta es decir "¡Que la pases bien!" con un tono de completa indiferencia cuando ella diga que va a salir con algún otro tipo. Permítale ver que no te afecta en lo más mínimo. Entretanto, ve a hablar con otras chicas.

Eso cambia la situación para que ahora ella sea quien se preocupe sobre si la dejarás por la competencia. Eso le da a entender que tienes un valor más alto.

Otra manera de evitar ponerse molesto por la conducta de una mujer es no tomarla en serio y no ponerle mucha atención a lo que ella esté pensando. Preocuparse demasiado por los pensamientos y sentimientos de una mujer es una pérdida de tiempo porque, a fin de cuentas, **no puedes controlar lo que una mujer piensa o siente**. Lo único que puedes controlar es a ti mismo.

En lugar de tomar a las mujeres demasiado en serio (lo que les da poder sobre ti, haciéndote necesitado y poco atractivo), simplemente véalas como fuentes colectivas de diversión y placer en tu vida. Eso es todo.

A fin de ponerla difícil a las mujeres en vez de ser una presa fácil, tengo algo para que lo intentes hacer: la próxima vez estés con una mujer, intenta decir "NO" a ella en algún punto. Decir "NO" puede ser poderoso con las mujeres. Pero hágalo de una manera suave, así:

Ella: "Vamos a *alquilar una* película".

Tú: "No, no todavía. Vayamos en una hora".

Al decir no, tú estableces autoridad y te colocas como un desafío para la mujer. Si ella te ve como un desafío, entonces estará emocionada por ti en lugar de estar aburrida.

Si le dices SÍ a todo lo que ella dice, entonces ella pronto te dirá NO a ti, y en el peor lugar de todos... la cama.

Lo que necesitas saber, más que nada, es que las mujeres notan cualquier clase de necesidad. El Macho Alfa es excitante para las mujeres porque su felicidad viene desde su interior, así él no la carga con ninguna responsabilidad para su estado emocional.

Permíteme enfatizar una cosa aquí: tu estado interno es **la clave** con las mujeres. Para que ellas te amen, tienes que amarte primero. Tú tienes que apasionarte por tu vida y tienes que ir por lo que quieres.

Allá afuera hay demasiados tipos buenos que se sienten mal consigo mismos y son inseguros. Por eso cuando se trata de amar, los tipos buenos en realidad terminan en último lugar.

El Idiota

En un nivel medio, por encima del tipo bueno, está el pendejo, o Idiota. En gran parte, los pendejos atraen a las mujeres más que los tipos buenos porque el pendejo no es aburrido.

Aunque el pendejo crea una montaña rusa emocional de drama con su novia, por lo menos la chica está pasando por puntos altos emocionales del viaje, junto con los puntos bajos. En otros términos, él puede hacerla llorar, pero también la hace reír. Y la incertidumbre de lo que va a pasar crea emoción en su vida.

He aquí lo que necesitas saber sobre las mujeres: **para estar sexualmente excitada, una mujer necesita sintonizar sus emociones en lugar de su lógica.** El tipo bueno comete el error fatal de acudir a la lógica, mientras que una cosa buena que el Idiota hace es recurrir a las emociones de una mujer.

Los Idiotas consiguen sexo porque ellos consiguen excitar a las mujeres siendo tan persistente y conduciéndola al acto. Ellos son sexualmente agresivos, diferentes a los tipos buenos quienes son sexualmente pasivos. Mientras que el Idiota crea las emociones negativas dentro de las mujeres, por lo menos ellos todavía están **creando las emociones**, al contrario del tipo bueno quien aburre a las mujeres.

Sin embargo, no todo es bueno para los Idiotas. Los tipos de mujeres que buscan a los Idiotas son principalmente casos que tienen baja autoestima, depresión y otro tipo de problemas emocionales. Tales mujeres actúan a menudo extrañas e inseguras cuando se trata de relaciones, así que ellas realmente no son el tipo de mujeres que un hombre bien adaptado quisiera conseguir.

Aunque los Idiotas consiguen acostarse, no estoy sugiriendo que seas uno de ellos. Las buenas noticias son que aún hay un nivel más alto de hombres a quienes llamo los Machos Alfa, quienes producen emociones positivas en las mujeres sin un lado negativo.

El Macho Alfa

En la sociedad, los Machos Alfa son los líderes; la gente los admira. El Macho Alfa es seguro, socialmente poderoso, sobresaliente, divertido, un líder, seguro de sí mismo, tiene la autoestima alta, se mantiene íntegro. Es capaz de bromear con las mujeres y ser gracioso.

Cuando una mujer dice algo sarcástico, el Beta se ofende, mientras el Alfa se ríe porque él sabe que las chicas son como su pequeña y tonta hermanita. Y cuando una mujer siente más tarde su sarcasmo, y aprende que realmente no fue gran cosa para el Alfa, ella le da buenos puntos por eso.

Muchas interacciones sociales en que nosotros nos involucramos tienen las subcorrientes de dominación y sumisión. Los estudios de situaciones sociales han demostrado que las personas dominantes marcan su territorio de varias maneras no verbales, como ganando espacio con sus cuerpos, usando una voz más alta, controlando las conversaciones, o usando un fuerte contacto visual.

Las personas alrededor del Alfa son absorbidas en su realidad porque él es interesante y les hace sentir cómodos.

El Alfa no se siente posesivo o celoso por la mujer porque él no está necesitado. Él tampoco sofoca a las mujeres colocándolas en un pedestal. Debido a esto, él sabe que cualquier mujer sería afortunada de tenerlo, así que si cualquier mujer en particular no lo busca, quien está perdiendo es ella, no él.

En contraste, el beta es nervioso, tiene estatus social bajo, es típicamente un seguidor en lugar de un líder, normalmente tiene sentimientos ocultos de resentimiento hacia tipos exitosos, tiene la autoestima baja, y es dependiente y desesperado con las mujeres.

Algo que de veras confieso: yo era un beta. Estaba deprimido y resentido. Quería una novia porque pensé que tener una le daría valor a mi vida. Una vez conseguí a una chica y pude tener tanto sexo como quise, y pensé que mi vida sería maravillosa. No fue hasta después que aprendí que tenía esto **exactamente al revés**.

No fue hasta que me desarrollara desde dentro y tuviera una vida digna de vivir cuando empecé a atraer a novias increíbles que he tenido a través de los años, y a la maravillosa mujer con quien estoy actualmente en una relación.

En el próximo capítulo voy a compartir contigo algunos de mis secretos de cómo puedes afectar los comportamientos y mentalidad de un Macho Alfa.

24 señales no verbales que gritan "No soy dominante", y ¡Cómo evitarlas!

¿Qué crees que es lo que hace a un hombre más atractivo para las mujeres? Es la impresión de que eres un hombre dominante, en un buen sentido. Y no, no tienes que gruñir, arañar o abofetear a las mujeres como un hombre de las cavernas para demostrar dominación... ¡Ni debes hacerlo!

Tú transmites tu estado de macho dominante simplemente actuando de la manera que los hombres dominantes lo hacen, controlando conscientemente las señales no verbales que envían, creando de este modo en la mujer la impresión de que eres Alfa.

Esta técnica se conoce como Principio de Asociación. Dentro de la mente de una mujer, estás asociándote con los rasgos masculinos deseables mientras estás apartándote de los rasgos indeseables del "tipo bueno".

Así es como actúan los magos. En escena, el mago controla cuidadosamente la impresión que genera en el público. Desviando la atención del público hacia cosas que ellos asocian con magia --como su varita--, él previene que el público note las cosas que lo harían parecer no-mágico: ¡El hecho de que está usando su mano para hacer el truco!

De forma similar, puedes hacer uso del manejo de la impresión para controlar lo que la mujer piensa de ti.

Y aquí te tengo noticias muy buenas: adoptando la mentalidad apropiada que se menciona en esta guía, crecerás eventualmente hasta volverte un completo Macho Alfa. Y puedes empezar a moverte en esa dirección desde hoy adoptando el comportamiento de un Macho Alfa.

¿Entonces qué es dominación? Es el poder social que viene de ser acertado. A medida que pases por el proceso de auto-mejora, en el futuro, tú internalizarás los conceptos de este libro y te convertirás en un Macho Alfa.

Ahora mismo, vas a aprender a **actuar** como un Macho Alfa, dando la impresión de dominación usando tu voz, tus ojos, tu comportamiento y tu postura.

Tu mirada es la primera señal no verbal que le dice a la gente que eres un Macho Alfa. Un hombre dominante no tiene miedo de mirar fijamente a las personas. Apartando su mirada, comunicas sumisión. Cuando miras hacia abajo, comunicas timidez, vergüenza, y un sentido de bajo estatus.

Cuando eres el que está hablando, no hay ningún límite de cuánto contacto visual puedas hacer. Los estudios han mostrado que a mayor contacto visual que realiza la persona que habla, ésta es percibida como más dominante.

Sin embargo, cuando eres el que está escuchando, ocurre lo contrario: mientras menos mires a la otra persona que está hablando, más dominante te conviertes. (¿Te has preguntado por qué los adultos les dicen a los niños "Mírame cuando te estoy hablando"? Es una manera de reforzar la dominación del adulto sobre el niño.)

Claro, tú no quieres estar por encima de la mujer y que piense que la miras por debajo. Si eres percibido como demasiado dominante, entonces empiezas a sufrir el disgusto de ella. Así que dale descanso de vez en cuando a tus ojos.

Otro indicador de dominación es la voz. Las personas dominantes controlan la conversación. Ellos también hablan con una voz cortante y no tienen miedo a interrumpir a otra persona. Los estudios han mostrado que usar una voz suave y callada da la impresión de no tener confianza.

Cuando hables, intenta dejar fluir tus palabras y no temas decir lo que está en tu mente. Las personas que dudan y se traban son percibidas como menos poderosas que aquéllos que no lo hacen.

Observa tu manera de ser y comportamientos. Intenta evitar los siguientes indicadores no verbales de estatus beta:

- 1) **Usar "ah" y "um", frases o palabras incompletas.** Los estudios han mostrado que la gente considera a quienes hablan así como faltos de confianza y no muy brillantes. Es una señal de nerviosismo. La razón por la que decimos el "um" es porque tenemos miedo a ser interrumpidos por otra persona. En cambio, no tenga miedo de hacer una pausa para producir un efecto. Hacer una pausa antes de ir a lo importante le hará parecer más competente y las personas recordarán lo que usted dice.
- 2) **Hablar demasiado rápido.** Esto hace dar la impresión de que ud se siente ansioso y tiene baja confianza en sí mismo. Una conversación normal y cómoda está en un rango moderado de 125 a 150 palabras por minuto. ¡Desacelérese!
- 3) **Hablar con voz monótona.** Las personas con un rango estrecho de tono son vistas como tímidas, poco interesantes, y carentes de confianza. Así que varíe su tonalidad y será percibido como un Alfa.
- 4) **Hacer una pausa demasiado larga antes de responder a una pregunta.** Esto indica que ud está pensando demasiado para dar una respuesta, lo cual le hace parecer indeciso. También parecerá que está esforzándose demasiado por ganar la aprobación de la otra persona.
- 5) **Las posturas cerradas.** Un Alfa extiende sus brazos y piernas y mantiene una postura abierta. Al estar de pie, ud puede reforzar su lenguaje corporal engancho sus dedos pulgares en sus bolsillos de atrás.
- 6) **Mantener las manos por delante.** Este es un gesto defensivo. En cambio, muéstrese abierto y vulnerable. (Usted se muestra vulnerable porque usted no siente miedo). Deje que sus brazos se relajen y permanezca abierto. Nadie va a golpearlo, ¿entonces para qué necesita bloquearse?

- 7) **Juguetear con sus dedos o manos.** Cuando usted está en la mesa en frente de alguien hay una inclinación natural a jugar con los paquetes de azúcar o envolturas con sus dedos. No lo haga. Y no golpee la mesa con sus dedos --las mujeres odian eso.
- 8) **Tocarse la cara mientras habla.** Esto indica que usted está pensando demasiado, es indeciso o que siente timidez. Para conferir confianza, contenga sus manos juntas en forma de aguja delante de su pecho o cara. (Muchos profesores hacen esto cuando están dando clase). Otra postura que lo ayudará cuando necesite un gran despliegue de confianza es sostener sus manos en sus caderas. Los policías hacen esto cuando necesitan establecer su autoridad sobre los sospechosos delictivos.
- 9) **Doblar o cruzar sus brazos delante de ud.** En raras ocasiones es posible doblar sus brazos en una forma Alfa (vea a Brad Pitt en la película *El Club de la Pelea* para un buen ejemplo de esto); pero como regla general, evítelo.
- 10) **Postura rígida o encorvada.** Un Macho Alfa tiene una postura relajada, ya sea si él está de pie o sentado. Suéltese y relájese.
- 11) **Mirada baja.** Los hombres Alfa mantienen su cabeza en alto. Es muestra de entusiasmo y energía. Mirar al suelo transmite el mensaje de "perdedor". Levante su barbilla. Exponga su cuello --no se preocupe, ¡Nadie va a estrangularlo! Mire a la persona con quien usted habla; recuerde lo que dije sobre usar su mirada.
- 12) **Gestos faciales nerviosos** como lamerse los labios, fruncirlos o morderlos, o apretar bruscamente su nariz. Un Alfa mantiene una cara y boca relajadas porque no teme a nada ni a nadie.
- 13) **Sonreír en exceso.** Los estudios en primates han demostrado que los machos beta sonríen más como una manera de verse inofensivo ante los varones más fuertes. Los humanos beta sonríen para demostrar que no son una amenaza. El Alfa, sin embargo, sólo sonríe cuando hay algo por qué sonreír. Y sí -- él puede ser una amenaza.
- 14) **Estar usualmente caminando rápido.** En lugar de esto, camine un poco más lentamente de lo normal, casi como si ud estuviera fanfarroneando. Ud es Alfa --nadie lo está persiguiendo y no está apresurándose a complacer a nadie. Si no tiene prisa por llegar a alguna parte, camine como si estuviera relajado y seguro. Piense: "YO soy EL hombre. Yo puedo hacer feliz a cualquier mujer".

- 15) Caminar sólo con sus piernas.** No tema mover su torso y brazos. Intente esto: camine como si acabara de haber tenido un éxito increíble y se siente en la cima del mundo. Observe lo que hace con su cuerpo. Puede estar moviendo sus brazos junto con sus hombros y teniendo un ligero salto en su paso. Ahora, hágalo todo el tiempo.
- 16) Postura floja.** Ud no tiene que estar incómodamente erguido como palo, pero debe empujar los hombros hacia atrás. Observe a Brad Pitt en cualquiera de sus películas para ejemplos de cómo mantener la espalda recta en forma cómoda. (Coloco de nuevo a Brad Pitt porque proporciona un excelente ejemplo de un buen lenguaje corporal. También preste atención a George Clooney. Para quienes les guste las películas viejas, mire a Sean Connery en *Desde Rusia con amor* o a Rock Hudson en *Pillow Talk*.)
- 17) Pestañear mucho.** En lugar de esto, pestañee despacio. No cierre los ojos de forma incomoda. Simplemente permita que sus párpados se relajen. De hecho, permítalos caer un poco. No ponga ojos de insecto.
- 18) Mover los ojos de un lado a otro cuando habla.** Eso es muy beta. Cuando ud está en una conversación y es ud quien habla, mire fijamente a la cara de la otra persona. De forma no verbal, esto comunica que ud dice algo importante y digno de ser escuchado.
- 19) Mantener demasiado contacto visual cuando la otra persona habla.** Ignore los otros libros que dicen que sostenga el contacto visual continuamente. El contacto visual sin pausas le hace parecer necesitado, socialmente retrasado y, francamente, como un tipo raro. En cambio permita que sus ojos se pierdan y luego mírela fijamente a los ojos. Mire a través de ella en lugar de a ella en sí. Habiendo hecho extensas pruebas, he encontrado que mirar fijamente a una mujer las dos terceras partes del tiempo es lo óptimo. A propósito, sólo mantenga la mirada cuando ella le esté diciendo algo verdaderamente interesante. Por otra parte, fíjese en otras cosas como sus pechos, su cabello, cosas que pasan alrededor, etc.
- 20) Ojos incómodos.** Lo importante es que sus ojos deben estar cómodos, relajados, con confianza y sexuales.
- 21) Mirar hacia abajo o al lado antes de contestar una pregunta de una mujer.** Si necesita desviar la vista antes de responder para pensar en la respuesta, entonces hágalo hacia arriba y a un lado. Los estudios han mostrado que esto demuestra más confianza.

- 22) Temer tocar a una mujer.** Esté seguro y confiado cuando toque a una mujer --cualquier nerviosismo puede ser totalmente fatal para sus relaciones con ella. Sea Alfa y desplácela cuando ud lo requiera. Sostenga su mano para guiarla, etc. Sea gentil --si usa demasiada presión, ud revela su inseguridad. (Como ud es Alfa, de seguro que ella lo seguirá, así que no necesita ser otra cosa además de gracioso y tierno.) Es natural tocar a otras personas, como cuando ud está haciendo énfasis en un punto. ¡Así que deje que el amor fluya!
- 23) Voltear su cabeza rápido cuando alguien quiere su atención.** En cambio realice movimientos que ud haría en casa --lentos y relajados. Ud no está esperando estar a disposición de otros. Ud es el Alfa, no lo olvide.
- 24) Usar frases largas y enredadas.** Los Alfas mantienen la conversación corta y van al punto. Si tiende a usar frases largas, sepárelas.

No se sienta mal si inevitablemente se equivoca y usa alguna de estas señales no verbales de vez en cuando. Nadie es perfecto, no sea duro consigo mismo, sobre todo cuando está hablando con una mujer. Déjelo pasar y mantenga la dinámica de la conversación.

Cuando ud piensa demasiado sobre tales cosas mientras habla, empieza a dudar; y cuando eso sucede, ud se siente inseguro, ansioso y comienza a vacilar. En lugar de esto sólo trabaje en permanecer absolutamente indiferente, pero también sincero en todo momento.

Es suficiente con simplemente **ser consciente** de cómo ud se comunica no verbalmente mediante todo lo que hace, porque estar consciente significa que ud empezará a evitar mucho más en adelante una comunicación negativa.

Seis conductas de Macho Beta para evitar

He aquí algo que puede que ud no sepa sobre nosotros los humanos: nosotros tendemos a darle más peso a la información negativa sobre alguien que a la información positiva.

Por eso es que ud puede estar teniendo una gran conversación con alguien, pero entonces, de repente ud cambia de opinión sobre ellos cuando le dicen que fueron secuestrados por un OVNI.

No importa si durante la última media hora la persona haya sido inteligente e ingeniosa... ahora tiene ud estampado mentalmente un archivo con letras rojas grandes que dicen "LOCO" basándose ud en lo del OVNI.

Entonces, ya que un mal movimiento puede arruinar 100 buenos, es crucial evitar conductas negativas que son características de varones de bajo estatus, o betas, si no ud no quiere que las mujeres lo traten como basura y le digan qué hacer. Estas características beta a evitar son:

- 1) **Buscar aprobación acabando las frases con "será cierto?" o "verdad?".** Estas preguntas adjuntas al final de las frases lo hacen sonar como con voluntad débil, particularmente si su tono de voz se eleva. ¿Verdad?
- 2) **Tratar de dominar. Mejor, simplemente hágalo.** Asuma una realidad psicológica y una mentalidad más fuerte que la de los demás. Asuma que las personas están allí para seguirlo, porque ud es lo máximo. Sepa que puedes pedir a las personas educadamente que hagan lo que ud quiere que hagan, en lugar de andar mandoneando. (Es interesante observar a los generales militares quienes normalmente son corteses cuando consiguen que un subordinado haga algo.)
- 3) **Ser agresivo, ya sea con mujeres o con otros hombres.** El Macho Alfa puede mantener la calma bajo presión y alejarse cuando debe. Empezar una lucha es una señal de que ud es un hombre de bajo estatus. Ud también da a entender que pelear para ganar los afectos de una mujer es el mejor medio de buscar aprobación, lo cual disminuye su atractivo. Dicho eso, sin embargo, si algún tipo viola sus límites y le sale con alguna pendejada (como, por decir algo, trata de intimidarlo), hay ocasiones cuando ud debe defenderse. Y hacerlo bien.

- 4) Seguir los planes de otras personas y hablar sobre temas que ellos quieren discutir, aun cuando lo encuentras aburrido.** ¿Recuerda mi historia de cuando me senté por dos horas con la chica que me gustaba, a escuchar su relato de penas sobre su vecino el cantinero adicto? Mala jugada. El Alfa sólo habla sobre lo que él quiere. Mire a cualquier Alfa en acción (p.ej. políticos o altos ejecutivos) y observará este fenómeno. Cuando un Macho Alfa está aburrido, él no esconde su falta de interés. Así que, no le preste atención a la gente hasta que ellos se lo hayan ganado.
- 5) Intentar imponerse ante los demás y demostrar que ud es más listo que la persona con quien está hablando.** Cuando observe a líderes en salas de juntas corporativas o en mansiones de gobernador, ud notará que los mejores líderes están tan seguros de sí mismos que pueden escuchar a aquéllos que son especialistas en otros asuntos. Algo obvio para cualquier jefe ejecutivo es que uno no tiene que ser inteligente, sólo tiene que contratar personas inteligentes.
- 6) Checar a cada mujer bonita que ve.** Un hombre que tiene una vida sexual activa no tiene tiempo para esto, por eso ud no debe hacerlo tampoco. En el momento que ud deje de estar impresionado por los lindos cuerpos alrededor suyo, note la diferencia en las reacciones que ud recibe de las mujeres. Observe cómo ellas empiezan a fijarse en ud y queriendo mostrarse o demostrarle algo.

Los Machos Alfa asumen el manto de liderazgo como su derecho de nacimiento y actúan como líderes naturales. No se preocupan de lo que otros piensan. Ellos hacen sus cosas y no buscan ninguna aprobación.

Sin embargo, al mismo tiempo, ellos ofrecen también un beneficio --ya sea estatus social, emoción y excitación, o una conversación estimulante-- a aquéllos que los siguen.

Las personas se someten a la realidad del Alfa porque ellos quieren (ya que los Alfas hablan sobre temas interesantes) o porque todos los demás están escuchando al Alfa.

Y la gente --especialmente las mujeres-- presta atención porque el estilo de la conversación del Alfa es interesante. ¿Por qué? Fácil, --porque él habla sobre cosas fascinantes. Así, otras personas son absorbidas en su realidad, porque consecuentemente ellos se sienten interesantes.

¿Entonces, cómo ud consigue material interesante para hablar? Es simple: tenga una vida excitante y bien equilibrada. Si lo hace, ud naturalmente será atractivo para las mujeres. Manténgase ocupado con el trabajo, con su vida social, con actividades, y tratando de mejorar. No se quede sentado jugando videojuegos. Vaya a bucear, tome lecciones de baile, llame a un viejo amigo y salga a dar una vuelta. Cuando su vida es divertida e interesante, ud tiene toneladas de cosas para hablar con las mujeres.

Y cuando ud hable con una mujer, lleve la conversación. Cautive su atención.

Así como trabaja en sus conductas, también trabajará en adoptar la mentalidad del Alfa. La primera cosa que noto que tienen en común todos los Machos Alfa es que ellos asumen que las personas seguirán su mando. Ellos no son mandones porque ellos no necesitan serlo --ellos tienen la confianza que viene de saber que otras personas los seguirán.

Ser mandón puede convertirse prontamente en un disparo por la culata porque a pocas personas les gusta recibir órdenes. Haga lo suyo y sea apasionado, y las personas se adherirán a su realidad. Simplemente actúe como si las personas lo seguirán, crea que ellos lo harán, y descubrirá que lo que ud cree se tornará en una realidad.

Esto plantea un punto importante. No observe la realidad y luego se ajuste a ésta.

En cambio, cree su propia realidad. Esto significa que ud debe actuar como si los eventos se dan de la manera que le gustaría que fueran. Actúe como si ud fuera un buen partido para cualquier mujer. Actúe como si el sexo no fuera la gran cosa para ud, ya que no lo es para aquellos hombres que lo tienen todo el tiempo. (Aunque actualmente ud pueda no tener mucho sexo, o nada, ud quiere modelar la mentalidad del hombre que sí lo tiene.) Actúe como si todos sus deseos varoniles fueran absolutamente naturales --y lo son. ¡Ud no tiene razones por qué disculparse o cubrir su impulso sexual de la manera como los tipos buenos lo hacen!

Actúe como si no lo afectara lo que piensa una mujer, ya que lo que **usted** piensa es mucho más importante. Créalo o no, las mujeres lo respetarán mucho más por esto.

Muchos tipos caen en la trampa de preguntarse constantemente lo que la mujer está pensando. "¡Caray! ¿Cuando ella tocó la copa al responderme a un chiste que le dije, significa que yo le agrado?" ¡Deje de preocuparse!

En cambio sólo comprenda que hay una mujer cachonda y salvaje dentro de ella que quiere tener sexo fuerte y apasionado con ud. Sólo relájese. Sea un tipo atractivo, y dele a ella una oportunidad de ser atraída a ud. Si ella no acepta este regalo suyo, ella se lo pierde.

Sea optimista. ¿Ha notado cómo los mejores atletas como Michael Jordan y Tiger Woods saben que ellos lo harán bien? El éxito viene de la confianza. Asuma que ud tendrá éxito, y su actitud aumentará sus posibilidades. Asuma que ud es irresistible para las mujeres.

Sea poderoso y resuelto. Pero al mismo tiempo, sea natural y divertido. Sea un poco el chico malo, pero no un Idiota. Tenga una sonrisa diabólica en su cara si lo desea. Ud es un hombre excitante y las mujeres deben desearlo.

Haga en la vida lo que le plazca. Sea fiel a sus emociones. Si no quiere hacer algo, entonces no lo haga. Sea honesto consigo mismo. Sea su propio hombre.

¿Qué significa esto? Si ud quiere darle limosna a un vagabundo, entonces hágalo. Si ud quiere ayudarle a una anciana a pasar la calle, entonces siéntase libre de hacerlo. Si ud quiere abrir la puerta para que pase su novia, hágalo. Simplemente no sienta como si tuviera que hacer cualquiera de esas cosas porque se espera que las haga. Haga las cosas porque **quiere** hacerlas.

Al final, cuando ud se convierta en un Macho Alfa, el hombre que es leal a sí mismo, experimentará el momento más feliz de su vida. Acostarse será apenas una de tantas consecuencias positivas. ¿Qué tal ESO como un beneficio adicional?

Cómo ser un Macho Alfa... Cuando recibes órdenes de alguien más

Es casi imposible ser Macho Alfa mientras siga las órdenes de alguien más. Cuando ud tiene a alguien diciéndole qué hacer, y lo hace, ud es el beta de esa situación.

Hay sólo dos maneras de manejarlo, y ambas tienen sus méritos.

La primera, ud puede jugar el juego. Haga su trabajo, siga las órdenes de su jefe, reciba su sueldo, y con suerte ud subirá en la escalera corporativa. Las desventajas son que ud tendrá que seguir la política de la oficina para llegar a cualquier parte, y su jefe puede despedirlo si ud no le besa el trasero.

Las situaciones como esta no son las mejores del mundo para el sentido de autovaloración de un hombre. Y por cierto, coquetear agresivamente con esa hermosa secretaria puede hacer que lo despidan. A los tipos de la gerencia superior no les agrada cuando los tipos de niveles inferiores persiguen a "sus" mujeres. Así que viva su vida romántica fuera del lugar de trabajo. (De hecho, la mejor estrategia en el trabajo es siempre tener mujeres trabajando para ud. Eso lo libera de problemas.)

El segundo camino es tirarlo todo y empezar su propio negocio. Esto involucra una tonelada más de riesgo, pero por lo menos ud estará a cargo de su propio destino.

Ése es el camino que escogí a los 29 años, dejando el ambiente corporativo para convertirme en un inventor, y nunca me arrepentí. Tuve algunos años difíciles financieramente, pero hice bien, sacando adelante negocios de inversión ángel y capital de riesgo. Habiendo hecho a un lado los problemas de dinero, lo que obtuve al final es que ya no recibo órdenes de nadie.

¡Sea el jefe en algún lugar!

Asuma alguna posición de liderazgo en su vida. No importa si ud es simplemente un profesor asistente en una universidad. Estar en una posición de autoridad **en algún sitio**, enciende a las mujeres.

Tener su propio negocio y ser el jefe de empleados son situaciones excelentes para estar presente. Cuando haya personas que estén siguiéndolo, ud adquiere el estatus Alfa.

A propósito, un lugar fantástico para tener una reunión con una mujer es en alguna parte donde ud sea el jefe. Una estrategia para esto es decirle a la mujer "Pasa por mi oficina, y allí nos iremos por un café".

De ese modo, cuando ella se aparezca, verá que ud es un hombre importante al que la gente sigue y es quien lleva el mando, otorgándole el estatus de Alfa.

Proyecta tu ego ideal controlando la manera en que eres visto

Ninguno de nosotros vive verdaderamente en la realidad. Vivimos en lo que pensamos que es la realidad, pero realmente es sólo nuestra propia percepción individual de lo que es la realidad. ¿Alguna vez se sorprendió cuando oyó una grabación de su propia voz? Bien, así es como los otros lo oyen. Es bastante diferente de como ud se oye, ¿no lo cree?

En cuanto a la forma en que lo ven a ud, las personas lo perciben no como ud es en realidad sino como ellos **creen** que ud es.

Las personas proyectan varias cualidades y rasgos sobre ud, y entonces ud es tratado de acuerdo a eso. Esto puede ser bueno o malo, dependiendo de cuál es la proyección de ellos.

Sin embargo, el punto importante es que una vez que comprenda que la gente proyecta una identidad de ud, puede seguir los pasos para controlar cuál es esa identidad.

Un principio básico de psicología humana que los hombres exitosos ponen en práctica para conseguir gustarles a las mujeres

Las personas tienden a querer mantener sus pensamientos consistentes con sus acciones. Los psicólogos llaman a esto el Principio de Compromiso y Consistencia.

Una vez una persona se ha comportado de una cierta manera, ajusta sus pensamientos para que sean consistentes con su conducta.

En las elecciones de 2004 en Estados Unidos, la campaña Bush-Cheney usó esto brillantemente haciendo que los asistentes a su campaña firmaran una declaración afirmando que ellos votarían por Bush. Habiendo realizado esta acción de lealtad, la mayoría de los asistentes luego ajustaron sus pensamientos en un modo que favoreció a Bush.

Las firmas son sólo una manera en que los expertos de mercado usan el Principio de Compromiso y Consistencia para su propio beneficio. Una vez que una persona se compromete con una acción, siente una fuerte necesidad de justificarse esa acción a sí misma.

De allí, que ellos se comportan de forma consistente con el compromiso que habían hecho. No importa su visión política, la campaña de Bush hizo un buen trabajo consiguiendo partidarios favorablemente comprometidos que eran una fuerza a ser tenida en cuenta, y esos partidarios acudieron en grupos en el Día de las Elecciones.

En la mayoría de los casos, el Principio de Compromiso y Consistencia nos ayuda como individuos. La vida es tan compleja que no vamos a emplear tiempo para procesar toda la información compleja en una situación si ya hemos hecho la misma clase de procesamiento en una situación anterior.

En cambio, recordamos qué decisión tomamos antes, y recurrimos a ésta otra vez. Nosotros pensamos "Oh, esto es igual a como cuando ocurrió esto y lo otro, entonces yo hice tal cosa". Luego procedemos a hacer dicha cosa.

Por ejemplo, si ud necesita conducir a un lugar que está en la misma zona de la ciudad donde trabaja, ud entrará en su automóvil y tomará la misma ruta que normalmente toma para ir a trabajar, en lugar de conseguir un mapa para ver si ahorrará tiempo tomando otra ruta o calle.

Generalmente esto es beneficioso, dado que ud probablemente gastaría más tiempo mirando el mapa del que le tomaría manejar por una ruta un poco más larga.

Cuando se trata de relaciones interpersonales, las personas tienden a proyectar cualidades hacia nosotros de acuerdo con la forma en que ellos nos hayan tratado. Si nos hacen un favor, su razón debe de haber sido que nosotros lo merecíamos, porque nosotros debemos tener algunas cualidades positivas.

Así que **nunca debe detener a una mujer cuando realiza actos de generosidad hacia ud.**

Cuando ella le hace un favor, ella aumenta la buena impresión de ud, porque piensa que ud es digno de esa atención.

En otras palabras, siempre permítale a las mujeres hacer cosas por ud. Si ella se ofrece a pagar algo, permítalo. Nunca diga, "Oh no, yo pagaré". Si ella se ofrece a cocinar para ud, genial. No diga, "Déjalo, compraré para nosotros una cena con velas".

Agradézcale y adopte la mentalidad de que se merece tener cosas hechas para ud.

Cómo halagar a una mujer eficazmente

Suponga que una persona realmente lo admira. ¿Es esto suficiente en sí para que ud le guste a ese alguien? Probablemente no.

Si su valor es demasiado superior que el de los otros, ellos se pondrán nerviosos cerca de ud, y percibirá que entre ellos y ud no existe buena química juntos, porque no se sienten muy bien con ellos mismos cuando están alrededor suyo. Esto pasa porque ellos lo ven a ud **mucho mejor** de lo que se ven a sí mismos.

Éste es un problema que tienen muchas personas que son percibidas "geniales" o "buena onda" (*cool*). Aunque ellos se ven como las personas muy *cool*, otros sienten pánico escénico alrededor de ellos.

Como consecuencia, en realidad muchas personas *cool* tienen problemas para mantener relaciones (tanto relaciones sexuales como amistades). Así que su "genialidad" y buena onda debe ser equilibrada permitiéndoles a otras personas con quienes ud interactúa **sentirse bien con ellos mismos en presencia suya**.

Probablemente ud esté preguntándose "¿Cómo se hace esto?". Lo puede hacer repartiendo libremente cumplidos genuinos.

Una manera de hacer esto es hacer una observación halagadora y entonces rápidamente realizar seguidamente una pregunta a manera de indagación, como si se asegurara de que dicha mujer está calificada para estar con ud. Recuerde, ud es un buen partido, así que ella se sentirá bien cuando lo impresione.

Ejemplos:

Ud: "¡Qué buena onda tienes! ¿Qué haces para divertirte?"

Ella: "Bla, Bla."

Ud (pensándolo por un segundo): "Eso suena muy divertido. Me encantaría oír más de eso."

Ud: Realmente me pareces genial. ¿Qué dices que estás estudiando?"

Ella: "Bla, Bla."

Ud: "Interesante... tengo un amigo que estudió bla bla."

Como ve, cuando ud diga un cumplido genuino, rápidamente sígalo con una pregunta. Esto también impide a la mujer negar el cumplido y la pone a ella a prueba.

De hecho, ella estará prácticamente comiendo de su mano y creyendo lo que ud le diga, con tal de que la haga sentir calificada para estar con ud.

Como un Macho Alfa, ud da aprobación y no necesita recibir la aprobación de los demás a cambio. Así que no espere que ella le agradezca por el cumplido.

Además, las mujeres normalmente **niegan** los cumplidos o halagos, colocándose ellas mismas en un lugar secundario. Y las mujeres pueden pensar entonces que ud les dijo falsos elogios, que es lo último que ud quiere que ocurra. Así que no les dé oportunidad para negar su halago.

Me gusta seguir mis cumplidos con una pregunta, porque entonces eso enmarca la interacción como que aunque haya encontrado algo que me gustó sobre ella, mi aprobación todavía puede irse si no me gusta su respuesta siguiente. Eso me pone como la ficha de valor más alto, y es trabajo de ella el ganarse mi cariño. Ella se pondrá un tanto más feliz cuando vea que ud está interesado en su respuesta.

Ahora, aquí hay algo que debe saber: es importante que no diga falsos cumplidos porque entonces estaría esforzándose demasiado por conseguir aprobación. Además, es difícil dar un cumplido falso y hacer que suene sincero, y usted definitivamente no quiere que ella sospeche.

Esto es lo que hacen los betas y no así los Alfas.

Otra estrategia que me gusta, particularmente con una mujer nueva, es cambiar rápidamente de tema después de hacer el cumplido. "Me pareces una chica muy interesante. ¿Sabes qué? Me pasó algo en el camino...".

Esto me mantiene en control de la dirección de la conversación, y previene que ella tenga oportunidad de negar mi cumplido.

Otra razón por la que me gusta repartir cumplidos en mis interacciones con personas es que me mantiene enfocado externamente. A causa de estar pensando en ellas, yo **no** me agobio en preocuparme de más por analizar cada movimiento mío.

El secreto de saber escuchar

He aquí un pequeño y sucio secreto: casi todos son un poco tímidos e introvertidos en cierta magnitud. Si la gente está hablando contigo porque piensan que ud es una persona de alto valor (como una mujer pensará si ella es atraída por ud y le arma conversación), ellos se sentirán bien si creen que han **ganado** atención de parte suya.

Para inculcar en otros el sentimiento de que se han ganado la atención de ud, busque el significado más profundo de lo que esa persona está diciéndole. Una vez ud ha deducido esto, ubique lo que ellos realmente le comunican.

Digamos que alguien le dice "¿Qué porcentaje de nuestros genes piensas que compartimos con los chimpancés?"

¿Cuál es el significado más profundo? A primera vista, están probando cuánto ud conoce. Pero el significado real aquí es que ellos están intentando presumir el conocimiento **de ellos** y asombrarlo a ud con un dato interesante.

Supongamos que ud es una persona que le gusta leer y estar informado, y recuerda haber visto algo en National Geographic sobre cómo los humanos y chimpancés comparten los mismos genes en un 98.5%. ¿Debería ud responder "98.5%"?

No. Los Machos Alfa no juegan los juegos de otras personas.

Una respuesta mucho mejor sería "no lo sé, no podemos ser del todo similares. ¿Será un 50%?" La persona sentirá entonces como que hubiera ganado su atención cuando ud le diga qué interesante es que sea 98.5%. (Si ud se siente como que necesita demostrar su inteligencia, está buscando la aprobación de las otras personas y ésa es una señal de bajo estatus.)

Suponga que alguien le dice que acaba de ir a la playa en Ciudad de Panamá. Le dicen esto porque se sienten entusiasmados sobre el viaje que ellos recientemente realizaron y quieren que ud comparta esa excitación.

Entonces lo peor que ud podría hacer sería decirle "Hombre, eso no es nada. ¡Deberían ver las playas y olas en Hawaii!". Esta declaración muestra que ud es indiferente a la otra persona, y le hace sentir como que no es especial.

En lugar de esto, haga que le cuenten sobre las cosas que ellos disfrutaron de la playa de Ciudad de Panamá. Diga "¡Qué lindo! Siempre he querido ir allí. ¿Cuál fue la mejor parte del viaje?"

Y aunque los Machos Alfa interrumpen cuando ellos necesitan hacerlo, no intente interrumpir a las personas cuando ellos están hablando sobre algo que es interesante para ud.

Y no se preocupe mucho si las personas lo interrumpen. Las personas suelen interrumpir porque ellos están muy envueltos en la conversación, lo cual es exactamente lo que ud quiere.

Al hablar, enfóquese en **ellos** en lugar de ud. Observe las razones que las personas dicen y entonces valide esas razones. Esto conlleva a fortalecer su estado de alegría interna y lo hace más atractivo y agradable en los ojos de los demás.

Genuinamente piense sobre lo que una mujer le dice y demuestre interés. Cada mujer es una nueva exploración, y ud tiene mucho por descubrir de ella. Así que tómese su tiempo en sus conversaciones y sea un buen oyente.

La palabra mágica que refuerza la buena conducta de la mujer

Observe a las personas exitosas y hallará que ellos son más generosos que la persona promedio cuando se trata de decir "gracias".

Cuando alguien le hace un favor a ud, ellos lo hacen porque tienen ideada una buena imagen suya. Expresándoles su gratitud a ellos, ud hace legítima la proyección favorable que ellos tienen.

No diga cosas como "no debiste molestarte" pues eso indica que ud no merecía lo que hicieron por o para ud. Si una persona le obsequia cosas es porque lo ve a ud como digno de lo mejor. Si mata esta actitud de ellos hacia ud, les hace pensar que ud es indigno.

Así que siempre que una mujer lo halague o haga algo bueno por ud, nunca lo empequeñezca o lo ignore. En cambio, agradézcale con la mentalidad de que ud tiene ese buen trato bien merecido.

Recuerde --¡Recompense la buena conducta de la mujer!

A propósito, siempre que una mujer le haga un cumplido, véalo como si **realmente** estuviera ud diciéndole "Me gustas. Y quiero que sigas llevando todo esto hacia el sexo."

¡Así que diga "gracias" y casi hipnóticamente la guiará hacia su cama!

Nueve Señales No Verbales que dicen "Yo soy atractivo"

Ya he listado las señales no verbales que llevan a la dominación. Muchas de esas señales, como mantener fijamente la mirada mientras habla, además de demostrar dominación, lo hacen a ud más atractivo. Sin embargo, a veces las señales de dominación (como recostarse hacia atrás) pueden hacerlo más distante.

Así según sea apropiado, ud necesita equilibrar su dominación con su atractivo (demasiada dominación no lo hace deseable). Esté consciente de las siguientes técnicas silenciosas que magnéticamente atraerán a una chica a ud:

- 1) **Inclínese hacia adelante** cuando esté sentado frente a alguien que está diciéndole algo. Esto comunica interés en eso que le están diciendo. Sin embargo, es crucial asegurarse que la mujer está muy interesada en ud antes de hacer esto, ya que inclinarse atrás es una manera no verbal de jugar a "hacerse el difícil." Una vez que ella esté interesada en ud, inclínese adelante para dar la impresión de que es fácil hacer conversación con ud.
- 2) **Oriente directamente su cuerpo y rostro hacia ella.** Note que ud debe haber establecido dominio antes de hacer esto, ya que pierde algo del mismo siendo más directo con su lenguaje corporal.
- 3) **Sonría** pero no demasiado.
- 4) Mantenga una postura **relajada y abierta.**
- 5) **Vístase de forma similar** a su grupo, pero solamente un poco más llamativo (*cool*) que los demás. Si cumple con las expectativas de vestimenta del las personas con quienes interactúa, les gustará bastante.
- 6) **Use ropa informal y de colores brillantes.**
(Sin embargo, tal ropa también disminuye la percepción de su dominio.)
- 7) **Mantenga contacto visual mutuo -- anímese a mirarla fijamente a los ojos** y a ella le gustará esto y le gustará usted. Pero no lo haga más del 70% del tiempo, como lo había dicho antes.
- 8) Asegúrese de que **su voz sea agradable, expresiva, relajada, y que parezca animado e interesado** en lo que se está conversando.
- 9) **Evite** las expresiones faciales desagradables, así como la ausencia de gestos, demostrar indiferencia, mirar a otra parte, mantener un lenguaje corporal cerrado y aparentar una postura incómoda.

De nuevo, asegúrese de encontrar un balance entre la dominación y el atractivo. Si ud nunca sonríe ud no le gustará a la mujer. Pero si sonríe excesivamente, esto hace parecer como si ud tuviera un estatus bajo --ud se está esforzando demasiado por agradar.

Algunas cosas como una postura relajada y abierta ayudan mucho con la dominación **y también** con el atractivo, así que debe permanecer relajado todo el tiempo.

Evita evocar la piedad

Muchos tipos cometen el error de intentar hacer que la mujer sienta lástima por ellos. Ellos la llamarán obsesivamente, diciéndole cosas como, "...estoy tan solo y realmente quiero/necesito verte esta noche".

En un nivel psicológico, mucho de esto apunta a la relación madre-hijo. De pequeños, a menudo podíamos conseguir lo que queríamos evocando al instinto de nutrición maternal en nuestras mamás.

No haga esto con las mujeres con las que sale. Siempre que ud evoca la piedad en una persona, dicha persona lo despreciará. En sus mentes, lo enmarcarán como un perdedor, y entonces lo tratarán de acuerdo a esto.

¿Ha conocido a esos vendedores fracasados que apelan a su piedad? ("¡Por favor compre este automóvil para que pueda comer este mes!")

Psicológicamente, la gente no puede evitar burlarse de aquéllas patéticas personas. Los vendedores exitosos son aquellos que se aseguran de hacer sentir a los clientes que son ellos (y no los vendedores) los que están ganando un beneficio al comprar sus automóviles, y que no lo están haciendo por simplemente sentir lástima por alguien.

Evitar las 3 grandes conductas que instantáneamente transmiten estatus bajo

Evite las tres conductas a continuación y ud se colocará inmediatamente por encima del 95% de los otros tipos que hay por ahí. Eso por sí mismo, cuando las mujeres lo notan, inmediatamente las hace sentirse más húmedas cerca de ud.

1. Presumir

"Deberían ver mi increíble casa". "¡Estoy a punto de conseguir un aumento de seis cifras al año!" "Tengo un gran PENE". La ironía de presumir es lo que está comunicando --que ud es un tipo necesitado que clama por aprobación. ¿Por qué entonces tendría que hablar de ud en esta manera?

Evite poner en palabras sus buenas cualidades directamente, y permita que la mujer las descubra por sí sola. Esto demuestra su confianza en ud mismo, a la vez que lo hace un tanto "misterioso" ante los ojos de ella.

Sea una fuente interminable de descubrimientos fascinantes para ella, y no un fanfarrón.

2. Rebajarte a ti mismo

Hombres de bajo estatus tienden a ser modestos por miedo de ofender a otros y porque quieren ser vistos como corteses. Los Machos Alfa evitan adjudicarse modestia excepto cuando sea una broma obvia.

Tener una autoestima alta es atractivo para las mujeres. Piense favorablemente de usted mismo, y la mujer pensará favorablemente de usted.

Puede estar bien el hacer una broma obvia sobre rebajarse, como en los ejemplos siguientes (dígalos con un tono de voz gracioso):

- "Soy tan débil, no estoy seguro de poder alzar esa cosa tan pesada." - Dicho por un fisicoculturista.
- "Llevo una chaqueta de cuero para compensar el mi pene sea tan pequeño. ¡Ni siquiera mide media pulgada!" - Dicho por un hombre con gran confianza quien obviamente no tiene inseguridades sexuales (por eso es capaz de hablar en broma sobre el tamaño de su pene).
- "¡Estoy desempleado y vivo en el sótano de mis padres!" - Dicho por un hombre bien vestido que obviamente tiene toneladas de dinero.

3. Rebajar a otras personas

"¡Jaja, miren a ese vago y los trapos que viste!"

Cuando rebaja a otros, ud revela sus propias inseguridades. El vagabundo en la acera no es ninguna amenaza para ud, entonces, ¿por qué actúa como si lo fuera?

Y ya que las mujeres son criaturas sensibles y sienten compasión por los menos afortunados, lo único que hará es que ella defienda a aquellos a quienes ud rebaja.

Del mismo modo, no rebaje a los tipos que sí son su competencia en lo sexual, ya que eso también revela su inseguridad. En cambio simplemente no les preste atención a ellos, ya que ellos no son dignos de su atención.

La más importante actitud de poder que puedes tener

Si eres como la mayoría de los sujetos, entonces piensas que las mujeres son como un premio en la vida por trabajar duro y vivir correctamente.

Es una tradición que se remonta en la historia. En la Edad Media, la doncella hermosa era el premio para el caballero galante al final de su larga y ardua misión.

Yo también pensaba así. Y me llevó a creer que tendría que conseguir el automóvil más fino, tener el trabajo mejor pagado, y gastar toneladas de dinero en mujeres para conseguir gustarles. Todos mis amigos pensaban eso también.

Lo malo es que, mirando hacia atrás, ninguno de nosotros tuvo mucha suerte con las chicas.

"Cielos, si sigo trabajando duro y soy un buen tipo que conoce la clase correcta de flores para comprar," pensaba, "les gustaré a las mujeres". Después de todo, siempre que le pidas consejo a una mujer, eso es lo que ellas te dirán que hagas.

¡Después, descubrí que las mujeres dan **malos y terribles** consejos! Ellas solo te proporcionan el mapa para convertirse en material de relaciones solamente. Toma su consejo y serás un beta fácilmente controlado que tiene que esperar meses antes del sexo, opuesto a un Alfa excitante con quien las mujeres tienen sexo en seguida.

Siendo un estudiante de segundo año de la universidad, estaba muy enamorado de mi compañera de cuarto. Hice todas las cosas correctas que pensé que debía hacer para gustarle. Dejaba el asiento del retrete abajo. Le compraba sus CDs. Arreglaba las cosas para ella en nuestro apartamento. Incluso limpiaba el lugar cuando ella desordenaba todo.

Ella me dijo que era tan tierno. Pero nunca tuvimos sexo. Ella nunca sintió ninguna atracción en absoluto por mí. Yo era demasiado... **bueno**. Y bueno significa beta.

Entonces al otro año me hice amigo de un tipo que parecía ser lo opuesto de lo que pensaba de cómo debía ser un tipo. Él no gastaba dinero en mujeres, no se emocionaba por salir de compras con chicas, y no intentaba impresionar a las mujeres con su automóvil o con ambiciones de carrera.

Pero este hombre constantemente tenía mujeres que lo admiraban, giraban a su alrededor, le coqueteaban, y tenían sexo con él.

Lo que él hacía, y que después comprendí, era que demostraba cualidades de Macho Alfa que hacía que las mujeres fueran atraídas a él en un nivel primitivo.

Todo acerca de él y la forma como se conducía reflejaban su sincera creencia de que **él era un buen partido**. Todo su éxito emanaba de su actitud de poder.

Debido a su creencia de ser un buen partido, él:

- Tendría sexo sólo con mujeres que se habían ganado ese honor.
- Sólo sentiría afecto hacia mujeres que se habían ganado tal privilegio.
- Sólo se interesaría en las mujeres si ellas dicen algo interesante y no sólo parlotean.

Una vez hayas adoptado completamente esta mentalidad de que **eres un buen partido** (y no ella), serás más atractivo.

Es parte fundamental de la psicología humana que tendamos a asignarle un valor más alto a aquello que no es fácilmente asequible.

Es el concepto básico de oferta y demanda: cualquier cosa de la que haya menos oferta será vendida a un precio más alto de demanda que el usual.

Mientras escribo este libro, por ejemplo, hay un reporte de escasez en el mercado de Splenda (un dulcificante artificial). La compañía que la elabora está intentando construir una nueva fábrica porque la actual no puede mantenerse al ritmo de la demanda.

Así que ahora, gracias a las noticias que anuncian ese hecho, personas que nunca antes habrían usado Splenda están abasteciéndose del producto para que les dure incluso meses o años.

De las tarjetas raras de béisbol a las estampas, hay ejemplos del principio de escasez por todo lado. Los comerciantes aprovechan y abusan de éste todo el tiempo.

Como un Alfa, puedes aprovechar esto también aumentando tu valor a través de los siguientes tres secretos:

- 1) Estar no disponible para una mujer, si lo que tendrías que soportar supera al beneficio que pudieras ganar.** (Si ud toma esta actitud, ¿cuánta paciencia crees que tendrás para aquellas mujeres que te ponen en la categoría de "relación" y te hacen esperar meses para el sexo? ¡No mucha!)
- 2) No te apresures en devolver las llamadas telefónicas tan rápidamente.** Como un Alfa, eres un hombre ocupado, y las mujeres necesitan ganar su atención. Y cuando hables por teléfono, serás el primero en colgar, no porque algún libro de citas te dijo que lo hicieras, sino porque en verdad eres un hombre ocupado.
- 3) No estar disponible para citas si tienes otras cosas que hacer en tu agenda.** (Y a propósito, para ser atractivo tú **debes** de estar haciendo otras cosas con tu vida además de perseguir faldas.)

Permítame decir esto de nuevo, porque es importante --al no estar siempre disponible, elevarás tu valor.

Cuando adoptas la mentalidad de que eres un hombre de alto valor que decide para él mismo si vale la pena disponer tiempo para una mujer, tendrás también ciertas reglas de tolerancia para sus conductas. Cuando ella no se encuentra dentro tus expectativas, retiras tu atención.

Como un Alfa, vives la vida que quieres, libre de la necesidad de aprobación de otros. (Desgraciadamente la mayoría de las personas **no viven** la vida que ellos quieren precisamente por esta razón, es decir, que ellos tienen miedo de ser desaprobados).

Por consiguiente, te mueves hacia las cosas que quieres y te alejas de las cosas que no quieres. Eres un hombre de alto valor y eres digno de ser tratado como tal por los demás.

Crear tu propia realidad

Tu mundo es lo que percibes que es. En la Internet puedes encontrar un inmenso rango de creencias e ideas, y todas esas creencias están respaldadas por las observaciones propias de las personas.

Por ejemplo, muchos sitios religiosos hablan sobre Dios como si fuera obvio que él existiera, mientras los ateos dicen que eso no tiene sentido. Lea eso en profundidad y encontrará interesantes argumentos para ambas visiones. ¿Cómo puede ser eso, que ambos lados tengan la razón? Es porque cada persona tiene su visión propia de la realidad.

¿Qué pasaría si te rompes una pierna? ¿Eso es malo? Probablemente estés pensando, "Claro que es malo, maldita sea". Pero supongamos que eres un soldado británico en 1914 y que esa pierna rota de suerte previno que fueras carne de cañón en el Frente Occidental. ¡Entonces le agradecerías al cielo por tu pierna rota y tus muletas!

Este es el detalle: la realidad es lo que percibes que es. No existe una realidad objetiva. Todo está abierto a la interpretación. ¿Qué pensarías de un día lluvioso? Tendrás una perspectiva completamente diferente dependiendo de si quieres ir a un día de campo o si eres un granjero que está siendo afectado por una sequía. Por tanto, tienes el poder de ver el mundo de la manera en que quieres.

Puedes tener tu propia realidad, tu propio marco de las cosas. Una persona con una realidad débil se consume en las percepciones del mundo de los demás. Una persona con una realidad fuerte no se ve afectada por las percepciones de los demás, y en cambio los arrastra a **su** mundo.

Digamos que vas a un club nocturno y tienes problemas para encontrar un lugar dónde estacionar. Un beta que permite que los factores externos lo controlen se perturbará por esto. Pero puedes idear cierta manera de que logres no estar perturbado. No encontrar un lugar para estacionar significa que habrán muchas personas en los clubes, lo que significa muchas más mujeres.

¿Alguna vez te has quedado atrapado en el tráfico? Eso no está tan mal, porque es una oportunidad para tomar un descanso, relajarse, meditar, y quizá escuchar un poco de música. Tú no tienes que unirte al resto de la manada tornándose disgustado. Tienes el poder para tener una percepción positiva de los eventos.

Ahora miremos qué tipo de marco tienes al hablar de ti mismo. Tú quieres tener un marco en el que eres un premio que las mujeres quieren ganar.

Ejercicio Sencillo de Macho Alfa - Ajustar su mentalidad sobre ti con las mujeres.

Necesitas **saber** que cada mujer sería afortunada en tenerte. Considera las siguientes preguntas. Respóndelas y apúntalas.

Este ejercicio puede ser fácil, pero es importante, porque si no tienes todavía totalmente interiorizada la mentalidad del Macho Alfa, es **esencial** redirigir sus patrones de pensamiento. Además, siempre es útil apuntar estas cosas para que puedas releerlas después cuando necesitan ser recordarlas en tu travesía.

1. Si una mujer ingresa en tu vida, ¿cómo puedes hacerla sentir bien en diferentes y varias maneras?
2. Imagina que eres un hombre de alto valor cuyo tiempo y atención son requeridos por muchas personas. ¿Cuáles son tus reglas para permitir a dichas personas recibir el regalo de tu tiempo y atención?
3. ¿Qué cosas divertidas te gusta hacer y que a las mujeres les gusta también? (Las mujeres necesitan las emociones para ponerse sexualmente receptivas, entonces ellas disfrutan las cosas que son **emocionalmente relevantes** como hablar por teléfono con amigos(as). La forma más fácil de matar el ánimo sexual de una mujer es hablar sobre cosas lógicas como estados financieros).
4. ¿Cuáles son las cualidades que tienes (o que puedes desarrollar) que las mujeres encontrarían atractivas?
5. ¿Qué beneficios necesitarías recibir de una mujer para que le permitas ser parte de tu vida?

Propón tus propias respuestas, pero ten presente que hay ciertas cosas que las mujeres **deben** tener, como gran sexo, pasión, emociones positivas, y sensualidad.

Mientras que proporcionas beneficios a las mujeres, tú también quieres evaluar la calidad. Como un hombre, probablemente tienes fuertes deseos sexuales (¡yo desde luego que sí!), por lo que no querrías a una mujer que sea frígida. Para mí, conductas que me harían dejar a una mujer son deshonestidad, drama infantil u obesidad.

El tipo de mujer que me gusta es una que de veras me guste, que disfrute de la vida y sepa cuidarse a sí misma.

Sólo tú sabes lo que quieres y qué beneficios maravillosos le espera a la mujer que merezca entrar en tu mundo. Te animo a que completes este ejercicio antes de seguir leyendo esta guía.

De acuerdo, ahora que has leído las preguntas, has pensado sobre ellas y apuntado tus respuestas, ahora tienes escrito tu propio mapa de carretera sobre cómo volverte atractivo y seguro.

Póngalo de otro modo, estás en camino a comprender cuán especial eres. En el mundo del amor, eres como un Lamborghini. Si una mujer no se da cuenta de tu valor, entonces es pérdida de ella, no tuya.

De verdad me gusta la analogía del Lamborghini debido a su relevancia con las relaciones del hombre con las mujeres. Un Lamborghini no tiene valor inherente --puede ser un trozo de metal que consume mucho combustible por Km, o puede ser un objeto de belleza y poder por el que pagarías tanto como por una casa. Todo depende de la percepción.

Los distribuidores de Lamborghini tienen una fuerte mentalidad de que sus automóviles son altamente valiosos. Como resultado, no dejan entrar a cualquiera para un paseo de prueba. Ellos no negocian con el precio que esperan recibir, a diferencia de los distribuidores de Ford o Chevy que carecen de la mentalidad del alto valor.

Un secreto sencillo para ser dominante

La dominación es el rasgo número uno que atrae a las mujeres. Lo que voy a revelarte en este capítulo son los secretos que harán que las mujeres te rueguen por tener sexo contigo donde "todo vale".

Se trata de lo siguiente: para ser dominante, controla el marco. Es tan simple y directo como eso.

Es importante comprender la importancia de este concepto de los marcos. Tal como dije, no hay una realidad objetiva. Toda la realidad existe en las mentes de las personas.

Así que si una mujer crea drama por algo que ella cree que es gran cosa, y si le sigues la corriente, has descendido al estatus de beta al ser succionado dentro del marco de ella.

Si por otro lado ud re-enmarca el drama como algo cómico y tonto, y que no es gran cosa, entonces **es ella** quien es atraída a **tu** realidad.

Para dar un ejemplo de mi relación actual, mi novia quería que fuera con ella a casa de sus padres para conocerlos. Preferí salir con mis propios amigos esa noche, así que le dije que ésos eran mis planes.

Ella reaccionó mal y dijo, "John, es muy importante para mí que vengas conmigo".

La mayoría de los hombres son atrapados en el marco de tener una larga discusión o pelear por el asunto. Después de todo, tienes largas discusiones sobre cosas que son importantes.

Pero si haces figurar (enmarcar) el hecho de que ella quiera que conozcas a su familia como algo que no es la gran cosa, simplemente reaccionarás diciendo, "Seguro, hagámoslo algún día" y luego cambiando rápidamente el tema a algo más interesante. Eso fue lo que hice, y eso la trajo hacia mi realidad.

Use esta estrategia en toda situación. Tú, siendo el hombre, tienes la realidad más poderosa.

Puesto que ahora tienes un fuerte sistema de creencias, "yo soy un buen partido" y "yo soy el premio, no ella", la mujer estará inmersa en este marco.

Uno de los trabajos que desarrollé durante muchos años fue como repartidor de pizza de medio tiempo. (¡Por cierto, evita comer pizza si quieres conservar una cintura delgada!)

Esto fue antes de que aprendiera y desarrollara la mentalidad apropiada. Y siempre me ponía increíblemente nervioso cada vez que golpeaba a una puerta y una mujer hermosa atendía. Esto era porque las consideraba como potencialmente grandes conquistas para mí (y no al revés).

Así cuando intentaba agradecerles, me convertía en un tipo que se esforzaba demasiado, lo que dañaba cualquier atracción que tales mujeres podían haber sentido por mí.

Pero luego adopté la actitud que yo sí soy un buen partido. En consecuencia, sentía **indiferencia** siempre que entregaba un pedido a una mujer hermosa. Simplemente decía, con un tono de voz y una postura relajada, "Hola. Son \$X dólares por la pizza".

A veces las mujeres coquetearon *descaradamente* conmigo como resultado (ellas **nunca** antes habían coqueteado conmigo). Tuve sexo con algunas de ellas, incluyendo una con quien salí por más de un año --ella era absolutamente increíble en la cama. Y trabajó muy duro para ganarse mi cariño, pues yo fui un duro desafío para ella.

A las mujeres no les gusta ser puestas en un pedestal. Aún cuando a veces claman que sí les gusta, los hombres que realmente tienen éxito con las mujeres no las ven de esa manera. Ellos solo actúan de forma natural.

Las mujeres pueden ser seres maravillosos que quieren tener sexo contigo, pero ellas se ponen los pantalones una pierna a la vez, tal como tú lo haces. A fin de cuentas, las mujeres son mucho más similares a los hombres de lo que la mayoría de los tipos piensan.

El problema con poner a las mujeres en un pedestal es que enmarca una situación de necesidad o dependencia.

Piensa en personas en su vida que han sido necesitadas. Te asfixian a cada momento intentando obtener tu atención. La exigen con insistencia porque aparentemente son incapaces de pasar un buen rato por sí mismos.

Psicológicamente, esto hace que los rechaces en lugar de hacer que quieras pasar más tiempo con ellos. Así que considera cómo es la perspectiva de una mujer cuando te sientes o demuestras necesidad.

¿Cómo puedes evitar tales sentimientos? Agárrate y detente cada vez que tengas pensamientos como estos:

- "Si pierdo a esta chica, no tendré sexo por meses."
- "Realmente quiero agradecerle a esta mujer. ¿Qué debería hacer para lograrlo?"
- "¿Ya debería llamarla?"

La ironía sobre querer gustarle a las personas es que esforzarse demasiado para lograrlo consigue el efecto opuesto --**hace que se alejen de ti**.

Así que deja de poner a las mujeres en los pedestales. Una mejor y más saludable forma de considerar esto es que necesitas subirte en tu propio pedestal. Tú eres es el premio.

Toma estos dos ejemplos de un hombre que charla con una mujer. El primero es un hombre que piensa que necesita ganar los afectos de una mujer; y el segundo sabe que él es el premio.

Beta (nerviosamente): "¿Puedo tener el honor de llevarte a almorzar? Yo invito. ¿A dónde te gustaría ir?"

Mujer: "Gracias" (sonríe) "Me gustaría almorzar en El Supero Carizzimo Ritzo. ¡Vamos!"

Ellos van a almorzar, la mujer lo ve como un buen tipo y un buen amigo, y él nunca la llevará a la cama porque ella simplemente no está atraída hacia él de esa manera.

Y a propósito, aunque los hombres se quejan del dinero gastado en las mujeres a cambio de que ellos no consiguen nada, las mujeres no ven esto como estar aprovechándose del tipo.

Después de todo, si estás en un pedestal y alguien nerviosamente te pide que le honre con tu presencia para el almuerzo, ¿no te sentirías como que estuvieras dándoles exactamente lo que ellos quieren al complacer ese favor? Si un hombre tiene intenciones ocultas y la mujer lo descubre, entonces eso hará que ella no lo vea para nada bien.

Alfa (relajado y cómodo en su propia piel): "Quiero ir a almorzar en mi lugar favorito, El Restaurant Barattero". (Entonces, en forma graciosa, casi como un pensamiento posterior): "Eres muy simpática, ven conmigo".

Mujer (riéndose tontamente): "Bla, Bla, Bla, Bla" (no le importa realmente lo que la mujer diga, porque con tal de sentirse cómoda cerca del tipo, ella irá con él).

Nota el marco que este segundo ejemplo plantea. El hombre está en su propia realidad. Él quiere almorzar y sabe dónde quiere hacerlo.

Debido a que la mujer se ha ganado su atención, ella puede acompañarlo. Él es el premio, y no ella --si es simpática, entonces ella es bienvenida.

En el primer ejemplo, la mujer es claramente el premio, ya que el hombre tiene una voluntad débil (no tiene pensado un lugar para ir a comer), sabe que su valor es menor al de ella (así que está nervioso), y prácticamente la tiene que sobornar para que ella le hable.

También note cómo la frase "ven conmigo" realmente es **una orden**. Como ves, un Alfa no teme arriesgar sus pelotas y decir cosas como esta a las mujeres u otras personas.

Asegúrate, sin embargo, ablandar las frases expresándote graciosamente. Tú no quieres parecer arisco o mandón.

Finalmente, fíjate en cómo el almuerzo no está enmarcado como una cita como lo está en el primer ejemplo. Esto evita que ella categorice al hombre como material para relación seria que tendrá que esperar meses por sexo.

En lugar de eso, si el sexo tiene lugar, él asumirá el papel activo creando las condiciones correctas para ello.

La manera en que la mente trabaja, como ya mencioné antes, es que cuando crees algo, tu mente cada vez incrementa la búsqueda por más y mayor evidencia para que tal creencia sea verdad. Ese es el valor del ejercicio anterior para el impulso inicial de creer que tú eres el amante soñado que todas las mujeres desearían.

Mientras adoptas la mentalidad de ser un buen partido, date cuenta que todas las mujeres son naturalmente promiscuas cuando las condiciones son correctas (es decir, cuando son guiadas por un hombre seguro). No necesitas obtener certeza o aprobación de la mujer; en cambio, ella sí necesita de ti.

En resumen, como un hombre atractivo, tú:

- 1) haces que las mujeres entren en tu realidad, y no al revés.
- 2) tomas el papel de líder, ya que las mujeres son normalmente pasivas cuando se trata de citas y sexo.
- 3) despiertas emocionalmente a las mujeres.
- 4) eres un hombre de alto valor, así que depende de las mujeres ganar tu afecto.
- 5) no tomas a las mujeres demasiado en serio, ni tampoco tomas la vida demasiado en serio.
- 6) tienes tus propias creencias, eres asertivo, y piensas por ti mismo.
- 7) Recuérdalo, no necesitas la aprobación de los demás.

Casi todos los hombres que conozco y que son buenos con las mujeres son conscientes de estas cosas y se otorgan a sí mismos un alto valor. ¿Por qué? ¡Porque ellos (y tú) saben cómo llevar a las mujeres a las más altas cimas del placer!

Cómo lucir mejor de lo que jamás pensaste

Es importante el físico, pero no tanto como ud piensa. Y no de la manera que probablemente lo esté pensando. Las mujeres no se basan en como ellos lucen, para juzgar a los hombres del mismo modo que nosotros los hombres juzgamos qué tan bonitas son nuestras novias.

Mírelo de esta manera: imagine que está de vacaciones y se encuentra a una chica gordota en una barra tropical que está igual de caliente que ud.

Ud no tiene ningún otro prospecto para la noche, así que, ¿qué preferiría, tener sexo con esta chica gorda sobre quien nadie se enterará, o masturbarse solo en su cuarto?

La mayoría de los tipos escogería lo primero. Asumiendo que no sea realmente desagradable --solamente con algo de sobrepeso.

Las mujeres actúan de la misma manera. Con tal de que encuentren un cierto estándar mínimo --es decir, ud no está mórbidamente obeso u horriblemente deformado de algún modo-- ud no será eliminado debido a su feo envase.

Su apariencia física constituye quizás el 20% o 30% de su nivel de atractivo para las mujeres. (Otros factores son su nivel de confianza, qué tan cómodo ud está consigo mismo, cuán alto es su estatus en la sociedad, y cómo ud hace sentir a las mujeres en su presencia.)

Si Johnny Depp --un tipo que es un 10 en apariencia (según mi novia)-- fuese un "trapo" deprimido que está desgarrado todo el tiempo y tiembla ante la idea de hablarle a las chicas que acaba de conocer, él no tendría nada de éxito.

Así, equilibrando todo, lucir bien indudablemente le agregará bastante a su atractivo. Y en este capítulo, ud va a descubrir los secretos para cambiar su apariencia, que doblará o triplicará inmediatamente las miradas hacia ud.

Tus zapatos

Hablaré primero sobre los zapatos por una buena razón: las mujeres los notan mucho más que los hombres. Muchos tipos sólo tienen unos pocos pares de zapatos en su armario. ¿Ha visto cuántos pares tiene la mujer promedio? Ellas le dedican mucha atención a lo que ud lleva en los pies.

Así que asegúrese que sus zapatos sean bonitos y elegantes e incluso un poco más **atrevidos** que los zapatos lisos que el tipo promedio llevaría.

Cuando esté en una zapatería, ¡Definitivamente pregunte a las mujeres por los zapatos antes de comprarlos! Ud no quiere cometer un costoso error. Simplemente diga, "Necesito una rápida opinión femenina. ¿Qué zapatos le gustan, este par o este otro?"

La gente responde mejor a un número limitado de opciones, por lo que le recomiendo escoger los dos pares que más le gusten y luego pida una opinión.

No se preocupe, si a la mujer no le gusta ninguno, ella probablemente buscará otros zapatos de la tienda y le hará conocer los que ella prefiere. (¡Entretanto, ud tendrá la oportunidad de iniciar una conversación con una chica, ah perro travieso!)

Como mínimo, ud necesitará cuatro pares de zapatos:

- 1) Castaño casual.
- 2) Negro casual.
- 3) Castaño elegante/formal.
- 4) Negro elegante/formal.

Para los zapatos formales, yo consigo el tipo de zapatos que necesitan ser lustrados. Pagarás mucho por unos zapatos como esos (mis zapatos elegantes negros costaron \$150), pero duran por años, por lo que valdrá la pena el dinero gastado.

Cuando están bien lustrados, recibo muchos cumplidos. (He notado que a las mujeres les gustan mucho los zapatos pulidos.)

Para ocasiones casuales, tenga botas cortas. Conseguí un muy buen par de botas marrones en un mercado de pulgas por sólo \$20. He obtenido muchos cumplidos tanto de mujeres como de tipos *cool*.

(Siempre que las personas *cool* lo feliciten, ésa es una señal que estás alcanzado el estatus social de "*cool*".)

Las botas también son buenas para tipos más bajos que quieren aumentar un par de centímetros a su estatura.

Evite los zapatos que lo hagan parecer como que se esfuerza demasiado por encajar, como esos zapatos deportivos de marca de \$100 con el *swoosh* resaltando.

Tu cabello

Si ud es como la mayoría de los hombres, su cabello no luce muy bien ahora mismo. Ud quizás ha tenido el mismo peinado durante años, o intenta hacer la misma cosa con su cabello que sus amigos hacen con el de ellos, aunque su cabello es diferente.

Es tiempo para un cambio. Compruebe lo que los actores hollywoodenses y estrellas de rock están haciendo ahora, encuentre un peinado que le guste, y modele el suyo luego. Experimente. Al momento de escribir esta guía, el "peinado de sexo" (pelo desordenado que le hace lucir como que acabas de estar en cama con una mujer) pega fuerte.

Considere el ir a un estilista caro y dele carta blanca para darle un buen estilo para la forma de su cabeza.

Si ud realmente quiere parecer sexy (y no es homofóbico), le recomiendo ir a un peluquero gay, ya que estos tipos tienen un sentido casi sobrenatural de lo que luce bien para las mujeres.

Y honestamente, si su línea de cabello ha llegado al punto dónde es demasiado notable, entonces afeite su cabeza. Hay un porcentaje significativo de mujeres quienes consideran una cabeza afeitada como atractiva porque la calvicie irradia masculinidad y vigor. Si eres un hombre mayor, tener la cabeza afeitada le hará parecer unos años más joven.

Peinarse no engaña a nadie, y son pocas las mujeres que consideran sexualmente atractivo el pelo en forma de herradura.

La piel

Una de las cosas más simples (y gratuitas) que ud puede hacer para mejorar su *sex appeal* con las mujeres es conseguir un bronceado.

Obviamente no quiere exagerar con esto ya que hay el riesgo de cáncer de piel, pero la luz del sol también es necesaria para obtener la dosis apropiada de vitamina D, que ayuda a su cuerpo a producir testosterona. (Además, la falta de luz de sol ha sido asociada con ánimo depresivo). En todo caso, sin embargo, consiga un buen bronceado y las mujeres pensarán que usted es sexy.

Puede matar dos pájaros de un tiro ejercitándose en exteriores.

La afeitada

Las barbas o bigotes generalmente están fuera de moda estos días, a menos que encuentres cierta apariencia que va con sus rasgos o si tienes alguna deficiencia que ud necesite esconder. Por ejemplo, una chiva o barba pueden trabajar de maravilla para disimular una barbilla débil o mejillas con cicatrices de acné.

Considere afeitar sus testículos y el vello púbico que crece alrededor de la base de su pene. Si lo hace, su pene dará la impresión de mayor limpieza y más atractivo para las mujeres. Ellas le darán mamadas más a menudo.

Así como nosotros preferimos que las mujeres afeiten sus vulvas (ya que todo ese pelo se interpone en el camino), las mujeres también prefieren cuando nosotros nos afeitamos. Y una ventaja añadida es que su pene parecerá ser más largo sin todo ese pelo alrededor.

No se ponga delicado. Afeitar su escroto es mucho más fácil de lo que ud piensa. Pruébelo con crema de afeitar y una navaja. El pelo afeitado saldrá sin problemas.

Afeitar sus axilas puede reducir la cantidad de bacterias que crecen bajo sus brazos, lo que reducirá los malos olores corporales.

También, asegúrese de no tener pelo en la nariz o pelos saliendo de la oreja. Muchas mujeres pierden cualquier estímulo al encontrarse con esto. Ud puede encontrar una cortadora eléctrica de pelo nasal en un supermercado local por menos de \$20.

Muchos hombres se afeitan el pecho estos días, tanto como más mujeres parecen preferir pechos afeitados a pechos velludos. Sin embargo, ésta es una opción individual. Si no le importa esto, le sugiero probar para ver las reacciones que consiga cuando afeite su pecho y lleve una camisa que lo esponga.

Si se siente tentado a afeitar tus brazos o piernas, combata el impulso y no lo haga. Es importante saber que la gran mayoría de hombres que lo hacen son a) culturistas profesionales o b) gays.

Vestido

Para ocasiones casuales, use camisas que le ajusten bien, no camisas que parezcan demasiado holgadas. Esto puede ser duro, ya que la mayoría de la ropa que le guste no le encajará. Sólo espere que aproximadamente el 10% de la ropa que se pruebe en una tienda le será favorable.

No puedo dar énfasis suficiente a la importancia de no llevar ropa holgada, prendas que parezcan carpas que sólo están de moda en las escuelas secundarias del gueto o entre los chiquillos. Tales prendas no ocultarán su barriga.

La mejor manera de disimular esa llanta es llevar camisas que desvíen la atención al pecho, como camisas con una raya horizontal a la altura de las tetillas.

Si ud está gordo, está de más decir que también debe asistir al gimnasio (levantamiento de pesas y trabajo cardiovascular) y comer de forma correcta para poder adelgazar.

Esto también le ayuda con sus niveles de testosterona. Acarrear grasa corporal de exceso (aproximadamente 20% o más de su peso corporal ideal) puede causar que su cuerpo tenga niveles elevados de estrógeno. (¿Ha notado que a veces los tipos realmente gordos tienen "tetas de mujer"? Ahora sabe por qué).

Use ropa que le haga parecer lo más cerca posible del cuerpo ideal de hombre que es alto, de hombros anchos y descendiendo a una estrecha y delgada cintura. ¡Ésta es la apariencia que las mujeres consideran atractiva!

Evite la ropa que le haga lucir diferente de este tipo de cuerpo ideal. Por ejemplo, los tipos gordos deben evitar las camisas con rayas horizontales alrededor de la cintura.

Si ud es alto y delgado, pruebe con una chaqueta o camisa desabotonada de manga larga encima de una camiseta apretada. Las rayas horizontales son buenas; las rayas verticales son malas.

Sin embargo, los tipos bajos deben evitar las rayas horizontales ya que los hacen parecer demasiado anchos. En cambio, ellos deben pensar en opciones de ropa estrecha: camisas y pantalones estrechos.

Apártese de algo demasiado común como rayas delgadas o las omnipresentes camisas de polo que los muchachos de fraternidad usan. Y no, las chicas **no** pensarán que estás siendo original por voltearse el cuello de la camisa, ya que demasiados tipos hacen eso.

¿Logotipos de compañías o de deportes en sus camisas? Eso le hace lucir como que estás esforzándote mucho por encajar con el grupo. Eso está bien si quieres ser un tipo popular en lugar de un perdedor, pero es más atractivo para las chicas si ud **sobresale** de la manada de tipos que lucen como letreros ambulantes.

Al vestir casual, ud quiere dar la impresión de que acaba de vestirse después de haber tenido buen sexo con una mujer.

Así que no se envuelva en su camisa por completo a menos que lleve traje. Y deje los dos botones de arriba desabotonados.

Evite los diseños raros o lo que sea que le haga parecer que está **esforzándose demasiado** por lucir buena onda.

Considere llevar traje y corbata a veces, sobre todo cuando esté en situaciones donde otros tipos visten como patanes, como en la universidad.

¿Ha notado cómo las mujeres se desvían de su camino solo para halagar a tipos que visten traje y corbata? Traje y corbata son la ropa de ejecutivos importantes. Y comunican estatus y ambición, y no hay ninguna desventaja por vestirlos.

Por supuesto, debe asegurarse de ser un Alfa en su interior o ud será tomado por un nerd intentando dejar una buena impresión.

Cuando vista un traje, lleve una camisa de algodón (lisa, sin rayas ni nada), gemelos, una chaqueta y pantalones oscuros, una correa de cuero negro, y los zapatos bien lustrados. Lleve una bonita corbata de seda, que puede incluso tener un diseño intrépido. Observe el tipo de cumplidos que recibe de la gente. Nada expresa mejor la autoridad que un traje oscuro.

La ropa antigua está de moda, con tal de que no sea demasiado vistosa.

Los jeans también pegan. Intente conseguir un par de jeans caros. Busque una talla esbelta, no tan holgada, porque ud quiere hacer que sus piernas luzcan delgadas.

Combinando

Continuamente quedo asombrado por la cantidad de tipos que veo que cometen errores obvios como llevar cinturones marrones con zapatos negros, así que por favor preste atención a cómo van juntos los colores de su atuendo.

Necesita combinar toda su ropa. Ud puede hacer esto dos maneras:

- 1) A través de los colores similares.
- 2) A través de colores que contrastan perceptiblemente.

Los colores tienden a afectar el ánimo y nivel de energía de las personas, así que piense sobre lo que ud quiere provocar cuando se vista, y entonces combine las partes de su atuendo de acuerdo a eso.

Hay dos categorías principales -- cálidos y fríos. Los colores cálidos incluyen el amarillo, el naranja y el rojo. Los colores fríos incluyen al púrpura, azul y verde.

Si ud quiere usar colores similares, use diferentes tonos de un color, como unos jeans claros y una camisa azul más oscura.

También puede probar colores que son estrechamente cercanos -- rojo y púrpura, por ejemplo, ambos colores están cerca uno del otro en la **rueda de colores**.

También vista con colores que son extremos opuestos de la rueda de colores -- pantalones color azul oscuro con una camisa café claro, por ejemplo.

Los colores neutrales --blanco y negro-- van con casi todo. También considere usar colores que sean principalmente blancos o negros --como el beige que es blanco teñido con algo de café-- o gris que es una combinación de negro y blanco. Pero no beige con gris.

El color de sus accesorios (el cinturón, reloj, etc.) debe combinar con sus zapatos como sea posible. Los pantalones nunca deben contrastar demasiado con sus zapatos, aunque su camisa sí puede.

Otra regla para la ropa que debería ser obvia pero a menudo no lo es, es que la ropa debe estar limpia. Las chicas detectan con más facilidad las manchas y la ropa sin lavar.

¿Cómo saber si la ropa necesita ser lavada?

- 1) En las camisas y pantalones, busque manchas. Si ve manchas, lávelas enjuagando la mancha bajo un grifo y frotando con el quitador de manchas. Luego eche la prenda de vestir en la lavadora.
- 2) Los calcetines y la ropa interior sólo deben ser llevadas una vez y luego hay que ser lavadas.
- 3) Los jeans necesitan ser lavados cuando se estiran, incluso cuando no estén manchados.
- 4) Nada debe oler. Si huele, póngalo en el cesto para lavar.

Con las telas libres de arrugas que son comunes hoy en día, planchar no es tan necesario como solía ser, excepto en casos extremos. Pero algunas cosas siempre deben plancharse, como las camisas Oxford (las de algodón y manga larga con las que uno lleva traje).

Cuando vista de traje, asegúrese que su camisa esté ligeramente almidonada, o si no, no lucirás bien. Ud no tiene que hacer el planchado... sólo lleve sus cosas a una limpieza en seco y deje que ellos se encarguen.

Otra cosa que las mujeres aprecian es la ropa interior interesante, ya que ellas usan bragas llamativas. Así que consiga algo con escritos en la prenda o un dibujo.

Una noche que estaba con mi actual novia, ella quedó fascinada por mis pantaloncillos de Bob Esponja. Las prendas cortas y en colores oscuros también son una excelente opción.

Accesorios

La mayoría de los tipos no escoge bien sus accesorios, así que ésta es una buena área para que ud se distinga del resto. Lo principal es que estos sean **sutiles pero intrigantes**. Evite exagerar o esforzarse mucho.

Busque cosas interesantes que encajen con su personalidad. Un reloj de \$30 con una correa ancha de cuero que muestre un diseño único le remitirá más cumplidos de mujeres que un reloj de plata de varios miles, ya que el primero demuestra mucha más originalidad.

Un bonito anillo de imitación de plata de \$15 con un modelo llamativo voltará 100 veces más la mirada de las mujeres que un anillo de graduación de universidad de \$500.

Hay una amplia variedad para los accesorios, con tal de que le hagan sobresalir de los otros tipos. Intente evitar cosas que un montón de otros ya tienen, como tatuajes de brazaletes y collares de caracoles blancos. Sea único.

Tu estilo

Hay dos tipos de sujetos -- los que tienen sexo y los que no lo tienen.

Para tener sexo, deduzca a qué grupo demográfico de personas pertenece (por ejemplo, tipos de preparatoria, ejecutivos corporativos, muchachos del gueto, universitarios), observe la forma de vestir de los Machos Alfa de ese grupo, y vístase de manera similar.

Particularmente, sólo intente ser un poco más "cool" que todos cuando se trata de zapatos y accesorios como su cinturón y reloj, y la manera en que su ropa le queda. (Asegúrese de asemejarse al ideal del cuerpo masculino descrito anteriormente.)

No luzca *mucho más "cool"* que todos los demás o podrías parecer fuera de lugar y raro, o inclusive gay. Simplemente esté un poquitín mejor vestido que el tipo mejor vestido del lugar.

Eche un vistazo alrededor, y le será obvio cómo debe vestir y lo que debe evitar. Por ejemplo, Camisetas con logotipos de deportes, botellas de cerveza o frases que usted no diría en compañía decente no son atractivas para las mujeres y típicamente sólo son vestidas por tipos que no tendrán suerte esa noche.

Mire las últimas películas exitosas con actores populares para obtener consejos de moda (la película *La gran estafa 2* tiene algunos buenos ejemplos de lo que pega actualmente).

También revise en la TV y anuncios de revistas dirigidas a sectores demográficos de los 18 a 35 años. No me refiero a anuncios de ropa en sí (ya que estos tienden a optar por ropa muy costosa), sino a anuncios de cosas como los teléfonos celulares y aerolíneas. Los modelos en esos anuncios generalmente se visten sutilmente bien de modo que atraen a un público mayor.

Cuando ud esté yendo a comprar ropa, escuche las opiniones de las mujeres en la tienda.

A la vez cree su propio estilo que sea único, evite los estilos que son demasiado comunes y planos. Personalmente me gusta visitar tiendas de ropa clásica y vestir con ropa más brillante y ajustada de los años 80. Esto debido a que se ajusta más a mi personalidad.

Así que vaya por algo único y de moda que sea apropiado para ud, pero tampoco no se complique mucho por como luce.

Porque, si lucir bien ayuda, no es su apariencia lo que lo lleva a la cama, son sus conductas de Macho Alfa y patrones de pensamiento.

Las mujeres no persiguen solamente un hombre guapo. También apetecen de un hombre con alto estatus social y que les dará excitación, pasión y romance. Ellas quieren un hombre que les brindará un buen rato y las hará sentirse bien.

Junto con los problemas de estilo, es también importante desarrollar un fuerte cuerpo masculino. Eso significa ir a un gimnasio y tener una buena dieta.

Ir a un gimnasio no solamente lo hará lucir más saludable, sino que también se sentirá con más energía y atractivo para las mujeres porque ud tendrá mucha más confianza.

La cosa más importante sobre cómo ud luce es que debe ser consistente y congruente con quien ud es. Su ropa crea percepciones de ud en las mujeres. Así que si no puede respaldar tales percepciones creadas, ellas perderán interés.

Si su ropa expresa "excitación" a la manera que el estilo de un Lamborghini hace, entonces, las mujeres se defraudarán si el motor adentro es de un auto convencional.

Tu cuerpo

Las mujeres podían suponer mi edad antes de que empezara a ejercitarme hace seis años. ¡A veces creían que era mayor!

Entonces a los seis meses después de que empecé a ir al gimnasio, las mujeres que conocía se sorprendían con mi edad --pensaban que era más joven.

Hace unos meses, una mujer muy bonita de 26 que me llevó a su casa aseguró que yo no podría tener más de 28 (yo tengo 39 años). Ella verdaderamente no me creyó cuando le dije cuántos años tenía.

Solía ser gordo y flojo; ahora estoy delgado y musculoso. En una escala del 1 al 10, mi apariencia redondeaba un 4. Cada vez que ponía mi fotografía en sitios como hotornot.com generalmente obtenía una calificación alrededor de 4 a 5. Hoy soy calificado como un 8 a 8.5, y por los cumplidos que recibo de las mujeres, diría que mi calificación en hotornot es bastante precisa.

Ud no puede hacer nada acerca de su herencia genética (aún). Su nivel de condición física, sin embargo, está totalmente dentro de su control, y es una parte significativa de lo que le hace lucir bien ante una mujer. Estas son buenas noticias, ¿no cree?

Estar en forma le hará lucir bien de muchas maneras. Su estómago se aplanará y notará abdominales más definidos. Con músculos creciendo por todo su cuerpo, sus músculos faciales también crecerán, haciendo su piel más firme y menos arrugada.

Una guía básica para trabajar el cuerpo

El entrenamiento que voy a darle se enfoca en ejercicios pesados compuestos que trabajan muchos músculos al mismo tiempo e incluyen algunos ejercicios de aislamiento que trabajan cualquier músculo que los ejercicios compuestos no han alcanzado.

Los ejercicios compuestos deben ser los cimientos de su entrenamiento. Son demasiados los tipos en los gimnasios --esos que sólo se ejercitan antes de las vacaciones de primavera y no son serios al respecto-- que principalmente hacen flexiones de brazos y levantan pesas, pasando por alto sus piernas y espalda.

Esto lleva a una postura pobre, y no importa cuán grande sea la parte superior de su cuerpo, las piernas flacas de pollo no lucen bien. Las mujeres realmente miran y admiran las piernas de los hombres.

Los ejercicios compuestos descargan toneladas de testosterona en su cuerpo. Además de crear músculo, tener niveles elevados de testosterona natural es asociado con la dominación y rasgos de poder --dos rasgos sexuales que son profundamente atractivos para las mujeres.

Haga esto en una semana típica:

Lunes:

- Tres series de cuclillas (squats).¹ Haga 20 repeticiones², 15 repeticiones, y luego 12 repeticiones.³
- Tres series de levantamientos de pierna rígida. Haga 20 repeticiones, 15 repeticiones, y 12 repeticiones.
- Dos series de aumenta gemelos. Haga 20 repeticiones, 15 repeticiones, y 12 repeticiones.
- Dos series de flexiones de brazo. Haga 12 repeticiones y 10 repeticiones.

Martes:

- Descanso o trabajo cardiovascular.

¹ Si no sabe lo que son estos ejercicios, mírelos en: <http://bodybuilding.com/fun/exercises.htm>

² Los músculos de las piernas y abdominales están principalmente hechos de fibras musculares de estirón lento que responden mejor a repeticiones mayores que su torso superior y espalda.

³ Para cada ejercicio use un peso tal que las últimas 3 a 5 repeticiones le sean extremadamente difíciles.

Miércoles:

- Dos series de dips con pesas inclinado hacia adelante.⁴ Haga 12 repeticiones y 10 repeticiones.
- Dos series de prensa con pesa a cuesta. Haga 12 repeticiones y 10 repeticiones.
- Dos series de levantamientos laterales. Haga 12 repeticiones y 10 repeticiones.
- Dos series de prensa con pesa sobre la cabeza. Haga 12 repeticiones y 10 repeticiones.
- Dos series de sentadillas con pesa. Haga 20 repeticiones y 15 repeticiones.

Jueves:

- Descanso o trabajo cardiovascular.

Viernes:

- Tres series de deadlifts. Haga 12 repeticiones, 10 repeticiones y 8 repeticiones.
- Dos series de suspensión de barbilla con pesa. Haga 12 repeticiones y 10 repeticiones.
- Dos series de lagartijas con pesa. Haga 12 repeticiones y 10 repeticiones.
- Dos series de enfilear pesas. Haga 12 repeticiones y 10 repeticiones.
- Dos series de dobles y levantamientos laterales. Haga 12 repeticiones y 10 repeticiones.

Haga uno o dos precalentamientos antes de entrar a las series principales, en las cuales usa más o menos el 50% y luego el 75% de sus pesos de trabajo. Por ejemplo, si ud trabaja con 200 libras las cuclillas durante sus series principales, ha de calentar haciendo 8 repeticiones con 100 libras, y luego 4 repeticiones de 150 libras.

Ud debe sentir el calentamiento para entrar a series de trabajo. Si no, entonces debe hacer de 2 a 3 repeticiones más con un peso más cercano al de trabajo. En el ejemplo, ud haría 3 repeticiones con 175 libras.

Es importante que sienta que le fallan las fuerzas en las series. Cuando le digo que haga series de 20, 15, y 12, significa que las haga con el peso máximo con el que ud pueda soportar ese particular número de repeticiones.

Limite sus entrenamientos a 50 minutos. Los estudios han mostrado que después de eso, sus músculos comienzan a desmoronarse demasiado rápido.

Dese dos o tres minutos entre cada serie para recuperar, pero recuerde que ud quiere cumplir todos sus ejercicios dentro del límite de 50 minutos.

⁴ Si no puede hacer los dips con las pesas puestas, entonces hágalos sin pesas hasta que ud haya aumentado su fuerza lo suficiente.

Inmediatamente después de su entrenamiento, consuma una mezcla de proteínas y carbohidratos. Esto detiene la formación de ácido láctico generado por el levantamiento de pesas y los cambios de su cuerpo hacia la generación de masa muscular.

El entrenamiento que he perfilado se dirige hacia el crecimiento muscular. Si quiere dar énfasis a la fuerza, haga la mitad de las repeticiones.

Los martes, jueves y sábados debe hacer trabajo cardiovascular si necesita perder grasa corporal. Le recomiendo hacer un entrenamiento con intervalos de alta intensidad.

Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT por su sigla en inglés) es corto pero intenso, y los estudios han demostrado que es más eficaz que el entrenamiento de intensidad moderada. El entrenamiento moderado consiste en actividades como trotar durante una media hora, etc.

El HIIT dura 10 minutos, pero le hace alternar entre correr a toda velocidad por un minuto y trotando despacio por otro minuto, alternando de un lado a otro hasta que los 10 minutos pasen.

Aunque el HIIT es mucho más corto que el entrenamiento cardiovascular de intensidad moderada, ud definitivamente va a sentirlo.

Finalmente, vigile su dieta. Un refrán popular entre los culturistas serios reza "el músculo se construye en la cocina, no en el gimnasio". Para construir músculo, su cuerpo necesita aproximadamente un gramo de proteína por una libra de peso cada día. Buenas fuentes de proteína son la carne, pollo, nueces, atún y suero proteínico en polvo.

Coma frecuentemente porciones más pequeñas en lugar de tres grandes comidas grandes al día. Esto asegura que su cuerpo tenga bastante proteína para que haga síntesis dentro de sus músculos.

Coma calorías limpias y saludables. Evite las grasas artificiales --*trans-fats* (busque aceites "parcialmente hidrogenados" y etiquetas con ingredientes reductores).

Evite la comida chatarra como las gaseosas, frituras, y panes blancos. Los carbohidratos no son malos por sí mismos... lo que ud necesita son los correctos, como los carbohidratos complejos que se encuentran en la avena, pan de harina integral o de trigo, las legumbres frescas y la fruta. Evite los almidones.

Finalmente, asegúrese de beber bastante líquido, ya que sus músculos son principalmente agua.

Lo que significa verse bien

Debido a que aproximadamente el 20% a 30% de su atractivo con las mujeres depende de su apariencia, mientras más guapo sea, ud encontrará que cada aspecto de sus interacciones con ellas conseguirá un alza.

Vestirse bien, ejercitar duro, y comer con una apropiada nutrición servirá sobre todo con tipos mayores (30 años o más). Los hombres obtienen naturalmente el mayor estatus de Alfa con la edad, así que si ud tiene un estómago plano también, esto se le retribuirá de forma tremenda.

No sólo se verá mejor, sino que también cuando viste bien y tiene un buen cuerpo, ud tendrá más autoestima y sentirá una confianza más alta.

Siempre que necesite darle un empujón a su ego, solo mírese en el espejo. Esto lo ayudará de muchas pequeñas maneras que se irán acumulando una tras otra, y significativamente aumentará el disfrute de la vida. Así que métase al gimnasio, coma bien y use buena ropa.

Técnicas importantes para tener el control de tu mentalidad y construir tu personalidad ideal

He estado revelándoles muchos secretos valiosos, pero ahora es tiempo de que tomes el control de ti mismo. Eres tú, y no otros, quien está a cargo. Esto significa que necesitas desarrollar un **lugar interno de control** en tu vida.

La mayoría de las personas tienen un lugar externo, lo cual implica que ven fuerzas externas a ellos que están a cargo de sus vidas. Ellos creen que el éxito realmente está más allá de su control. En cierto modo, esto es conveniente ya que disponen de alguien o algo más para culpar cuando las cosas no resultan.

Para estas personas, no importa cuánto se esfuercen ya que la vida realmente es un juego de azar y suerte. Si las personas alrededor de ellos están de mal humor, entonces ellos lo están también.

Las personas con un lugar externo tienen problemas con la motivación. Normalmente ellos no quieren poner el esfuerzo para tener éxito a menos que ya hayan sido exitosos.

También tienden a tener miedo de correr riesgos en la vida. Cuando cometen errores, les atribuyen la responsabilidad a otros en lugar de intentar aprender de lo que hicieron.

Mientras vamos por la vida, nosotros le damos explicaciones a todo. Está profundamente empotrado dentro de nuestras psiques. Los psicólogos tienen un término para este fenómeno: Teoría de la atribución.

Los estudios han demostrado que las personas exitosas tienden a tener un lugar interior. Esto es porque una persona con un lugar interior cree que **ellos hacen su propia suerte en la vida**. Creen que mientras más se esfuercen, más éxito conseguirán. Cualquier cosa que quieran lograr está totalmente dentro del reino de lo posible.

Tener un lugar interior de mando significa estar seguro de sí mismo y **auto-motivado**. Significa ser optimista, porque sabes que tu destino está en tus manos.

Al pasar por un proceso de auto-mejora, debes empezar a atribuir internamente, de la siguiente forma:

Nueva forma de hablarse	Antigua forma de hablarse
Hice un excelente trabajo.	Era una tarea sencilla.
Me siento motivado porque quiero sentirme así.	Me siento motivado porque una mujer me dio su número telefónico.
Mi motivación viene de adentro, así que no importa si una mujer me rechaza.	Perdí mi motivación porque una mujer me acabó de rechazar.
Obtuve 100 porque soy listo y estudié duro.	Obtuve 100 porque el docente fue piadoso y el examen estaba sencillo.
Me he mejorado al punto que una afortunada mujer va a tener sexo conmigo esta noche, porque creé las condiciones correctas para que esto pase.	Las estrellas estaban bien alineadas y por eso tuve sexo con ella en la primera cita.
No arrojo basura porque creo que es incorrecto.	No arrojo basura porque es contra la ley.
Sé que soy atractivo porque tengo una fuerte realidad psicológica, estoy en forma y mi relajado lenguaje corporal me mantiene en control.	Sé que soy atractivo porque he tenido sexo con muchas mujeres.
En la vida, las cosas me salen bien porque tomo buenas decisiones.	En la vida, las cosas me salen bien porque tengo al destino de mi parte (hasta ahora...).
Tengo buenas amistades porque ambos hacemos cosas buenas por el otro.	Tengo buenas amistades cuando hay química positiva.
Es mi responsabilidad aprender.	Es responsabilidad de mi maestro educarme.
Tengo alta mi autoestima, sé que puedo cumplir con lo que se me venga en mente.	Tengo baja autoestima porque no he logrado mucho en la vida.
La gente hace dinero trabajando de forma inteligente y persiguiendo sus sueños.	La gente rica tuvo todo fácil en la vida.
Mi vida está en mis manos.	No puedo controlar mi destino.
Si me siento nervioso cerca una chica es porque me estoy diciendo que necesito su aprobación.	Las chicas me ponen nervioso.

Sus atribuciones afectan su conducta. Ésta es la razón más grande por la que las personas que atribuyen cosas internamente tienen más éxito. Aquellos que llegaron por sí mismos a ser millonarios tienden a ser personas que confiaban en sí mismas e hicieron lo que correspondía para mejorar la situación.

Si crees que eres el tipo de hombre atractivo para las mujeres, entonces te encontrarás desplegando conductas atractivas de forma natural.

Digamos que conversas con una mujer en una lavandería automática. Te sientes completamente extrovertido y tienes una gran conversación con ella.

Después de que ambos acabaron de doblar su ropa, sales con ella por algo de comer. Después de un par de horas de conversación, se dirigen a un bar por un trago. Luego van a casa de ella a culminar todo en la alcoba.

Ella te encontró atractivo por muchas razones, pero sobre todo fue por tu alto nivel de confianza.

¿Entonces de dónde viene tu confianza? ¿Viene acaso de haber tenido previamente sexo con otras mujeres? En ese caso, ésa sería una atribución externa.

El problema con las atribuciones externas es que te hacen vulnerable a un sistema de premios y castigos. Con tal de que consigas tu premio (es decir, sexo con las mujeres), entonces tu confianza permanece en alto y sigues motivado para trabajar en el gimnasio y llevar buena ropa.

Sin embargo, si tienes una cadena de fracasos con las mujeres, tu confianza se desplomará. Entonces abandonas el gimnasio y te pones lo que sea.

Así que es mejor simplemente estar seguro porque "esa es la clase de tipo que soy" en lugar de cualquier causa que sucede en el mundo externo.

Si te sientes seguro debido a tus atribuciones interiores, entonces te quedarás así no importa cuántas mujeres no tengan el buen gusto como para escogerte. (¿Notó cómo no dije "no importa cuántas mujeres te rechacen"? ¡Piense positivo!)

A propósito, hubo un tiempo cuando me aterraba tanto hablar a las mujeres que mi visión se ponía borrosa, mi cara se ponía colorada, y tartamudeaba como un idiota. Todo era causado por preocuparme por lo que esas mujeres pensarán.

La solución permanente a esto es **dejar de pensar que las mujeres son importantes.**

Sí, leyó bien.

Pensar que las mujeres son importantes sólo te estorba cuando se trata del juego del amor. En lugar de esto, véalas como una fuente de emoción, excitación y sexo... ni más, ni menos. No vea a cada mujer como una novia potencial, porque eso causa que actúes demasiado para ganar su aprobación.

Ejercicio Sencillo de Macho Alfa - Si te encuentras con un lugar de control externo, puedes ayudarte a salir y crecer fuera de él creando una lista de blancos a los que culpes de que tu vida no sea lo que debiera. Prosigue y haz su lista ahora mismo.

¿Hiciste tu lista? Muy bien. Algunas cosas que podrías haber anotado son:

- 1) Otras personas, como tus padres que hicieron un mal trabajo criándote o tu jefe que te retiene ahora mismo. Las personas en tu escuela secundaria que se burlaron de ti y te hicieron sentir mal. Estas personas te enseñaron a tener miedo irracional a los extraños, por lo que hoy día eres tímido.
- 2) Las circunstancias. Naciste en la pobreza, tu tío te golpeaba, fuiste a una escuela pública mala y perdiste muchas oportunidades educativas que otras personas consiguieron.
- 3) Tus genes/Dios. Tu cara es asimétrica, eres bajo, etc.

No estoy intentando simplificar tus problemas en absoluto. La clave es que muy a menudo en la vida nosotros nos **inmovilizamos** debido a circunstancias que están más allá de nuestro control. Entonces no podemos efectuar un cambio.

Nosotros no podemos cambiar la manera que nuestros padres nos criaron, así que estar disgustado sobre eso hoy en día es una pérdida de tiempo. No importa cuán disgustado te pongas, no puedes cambiar lo que pasó.

Mirando tu lista de culpas, ¿puedes ver alguna razón verdadera por la que debas ser tan pesimista que no estés haciendo **nada** para mejorar tu vida debido a las personas anotadas en ésta? ¿Por qué les das ese poder?

Estudio tras estudio ha mostrado que creer firmemente que nosotros estamos al mando de nuestra situación tendrá un impacto significativo en nuestras acciones. Mientras más creamos que no estamos en control de nuestras situaciones, más probable será que nos rindamos.

Mientras avanzas hacia tener un lugar interior de control psicológico, te volverás un pensador más positivo. Tienes el poder de tomar acciones para mejorar las cosas en las que eres actualmente débil. Por ejemplo, si eres feo, entonces métete al gimnasio, mejora tu dieta, y trabaja en tu ropa y en arreglarte.

Tú también tomarás la responsabilidad de motivarte a ti mismo. Te darás cuenta que conforme estés más decidido a mejorar y ser perseverante en perseguir las cosas que anhelas (tales como sexo), incrementarás las oportunidades de conseguirlas.

Entre más creas que puedes controlar tu vida, mayores serán las posibilidades de lograr lo que quieres.

Tus pensamientos

Tú estás constantemente pensando. La mayoría de tus sentimientos provienen de los pensamientos. Las buenas noticias es que como seres pensantes, tenemos la capacidad de elegir nuestros pensamientos, y de esta manera nuestros sentimientos.

Podemos elegir pensar (y sentir) positiva o negativamente. Las malas noticias es que muchas veces es más fácil pensar de forma negativa, así que tenemos que trabajar por ser positivos.

Por ejemplo, supón que estás en un evento de citas rápidas donde cada una de las mujeres marca "no" en la casilla de tu nombre para indicar que no quieren verte otra vez.

Una visión negativa de esto sería pensar que eres escoria, así que por supuesto las mujeres no querrían hablar contigo. ¿Y qué hay de todos los otros tipos quienes fueron mucho más vistosos que tú? Quizás habría sido una noche mejor si te hubieras quedado en casa a jugar Halo 2.

Una visión positiva sería darse cuenta que con cada chica, arrugaste tu frente y te inclinaste demasiado hacia ella, indicando que estabas nervioso y esforzándote mucho para conseguir su aprobación. Corrige esos dos importantes errores del lenguaje corporal, y transmitirás una mejor impresión de ti mismo la próxima vez.

Lo que piensas a menudo se convierte en una parte de tu vida. Si te preocupas, entonces encontrarás cosas sobre qué preocuparte. Si eres optimista, entonces atraes gente y cosas buenas. Así que si quieres ser un hombre exitoso, necesitas tener pensamientos positivos.

Recordar el pasado crea muchos pensamientos negativos. Sin duda has errado antes; a todos nos pasa.

La clave está en olvidar el pasado. Quiero asegurarme que comprendes esto: **el pasado no existe** nunca más, excepto en tu mente. Entierra tus errores del pasado, y después que hayas aprendido lecciones de ellos, no los recuerdes de nuevo.

Intenta eliminar los pensamientos negativos. Identifica los orígenes de la negatividad en tu vida y no permitas que te influencien. Personalmente, encuentro negatividad en ciertos individuos, canciones y programas de televisión como las noticias. (No te sientas como si tuvieras que ser un adicto a las noticias. ¡Si el mundo se acaba, alguien te avisará!)

Desarrolla un pensamiento positivo

Todo está en tu mente. Eso, y tu actitud.

*"¿Por qué una chica se sentiría atraída hacia mí?", piensas. "Soy demasiado bajo".
Entras a clase y te sientas en el sitio de siempre. La chica que se sienta enfrente se
fija en ti, y entonces de repente se vuelve y dice, "¿Puedes prestarme una hoja?"*

"Claro", dices, tendiéndole la hoja.

*No le dices nada más durante el resto de la clase. Esa noche, recuerdas a esa chica,
soñando con ella mientras estás sólo en la cama, pensando que eres un perdedor...*

De lo que no te diste cuenta fue que esa chica estaba haciendo un esfuerzo extra para hablar contigo. En realidad no necesitaba una hoja... podía haberla pedido a otra chica y no tener que preocuparse por el juego macho-hembra. Pero lo usó como una excusa para hablarte, porque estaba interesada en ti. Ella piensa que te envió una señal obvia.

Pero no te diste cuenta.

Para que algo te ocurra, tienes que creer en ello primero. En nuestro ejemplo, si hubieras creído que eres atractivo, entonces serías receptivo a las chicas que aparecen en tu vida. Pero si no crees que es una posibilidad, entonces estarás psicológicamente bloqueado, incluso cuando es evidente, como la chica que te pidió la hoja.

Espera que te ocurran cosas buenas. De esa forma aprovecharás las oportunidades.

Identifica los pensamientos negativos cuando afloren y deja que se vayan. A medida que elimines los pensamientos negativos, deja que fluyan los pensamientos positivos. Elige ser seguro y feliz en tu interior, no importa lo que ocurra en el exterior.

Siéntete a gusto contigo mismo y date cuenta que serás feliz no importa lo que ocurra. Tu confianza viene de ti mismo y mejorarás cada día porque eso es fundamental para quien tú eres.

Aquí tienes unas cuantas maneras de desarrollar un pensamiento positivo:

- 1) **Constantemente imagínate a ti mismo como la persona que quisieras ser.** Imagina cómo te comportarías y qué tipo de felicidad cosecharías en tu vida si fueras esa persona ideal. Visualiza la cantidad de dinero que ganarías, la casa en la que vivirías y el físico que tendrías. Evita las influencias negativas en tu vida tales como amigos que hacen comentarios pesimistas.
- 2) **Mientras recuerdas el pasado, piensa solo sobre tus éxitos.** Date cuenta que cualquier fallo que tuviste es sólo temporal y es debido más al resultado de la mala suerte que a cualquier problema inherente a ti.

- 3) **Asume el éxito** (pero no te apegues a él). Mírate a ti mismo como relajado y cuenta con que eventualmente tendrás el éxito que quieres, porque eres el amante de los sueños de toda mujer. Sonríe mientras te diviertes, lo que te hace sentir como un hombre que resulta atractivo a las mujeres.
- 4) **Empieza a identificar los pensamientos que tienes.** Recuerda que tus pensamientos están bajo tu control, así que puedes visualizar todo lo que desees. Debido a que tu realidad es lo que crees, **usa tus visualizaciones para animarte** en vez de desalentarte. Como dijo Albert Einstein, "tu imaginación es el pre-estreno de los alicientes de la vida que están por venir".
- 5) **Haz afirmaciones**, lo cual explicaré a continuación.

Cambiar la manera en que hablas contigo mismo a través de las afirmaciones

He tenido mucho éxito al cambiar mis actitudes y gran parte de éste procede de decir afirmaciones. Las afirmaciones son sentencias que repites una y otra vez hasta que te las crees.

Durante todo el día, constantemente te dices cosas a ti mismo. A menudo son afirmaciones **dañinas**, tales como:

"Soy un perdedor".

"No soy bueno hablando con cualquier mujer".

"Estoy deprimido".

"Estoy de mal humor".

"Soy perezoso".

"Estoy atrapado en un trabajo sin perspectivas y no puedo hacer nada para evitarlo".

"La vida es una mierda".

¡Ouch! ¡No puedo escribir ningún ejemplo más, porque es evocar viejos y dolorosos recuerdos de cómo pensaba! Pero entiendes la idea, y quizás si te tomas el tiempo, puedes llegar con una larga lista de creencias negativas que tú guardas.

El problema con los pensamientos negativos es que tienen un efecto de reforzamiento. Mientras más pienses en ellos, más los respaldas con sentimientos y más se arraigan en tu mente.

Mientras más repitas una afirmación hacia ti mismo, junto con **visualizarla y sentirla**, más comienzas en realidad a creerla. Demasiada charla negativa contigo mismo, y tus problemas e inseguridades se amontonan.

La buena noticia, de cualquier manera, es que puedes comenzar a hacer afirmaciones **positivas**. Repitiendo nuevas afirmaciones una y otra vez hacia ti mismo, tú puedes programarlas en tu mente.

Toma la afirmación "estoy siendo más extrovertido". Al principio tu mente va a creer que es pura mierda, y tratará de bloquearlo porque es una nueva idea tan radical. Después de todo, tú has pasado años y años diciéndote a ti mismo que no eres sociable.

Luego un día, después de unas pocas semanas de estar haciendo tus afirmaciones varias veces al día, haces algo que **nunca** hubieras hecho un mes atrás --quizá estás esperando para pagar en el supermercado y automáticamente decides hacer una pequeña broma con otras personas en la cola. Haces esto sin siquiera pensarlo, porque se está convirtiendo en parte de tu nueva personalidad. Es verdaderamente increíble sentirlo cuando esto pasa.

Entonces reconoce que las afirmaciones trabajan gradualmente. Son tan lentas que es difícil ver que están teniendo efecto. Solo continúa trabajando, continua diciéndolas, y antes de que pase mucho vas a notarte a ti mismo comportándote de nuevas maneras.

Las afirmaciones pueden hacer tres cosas:

1. Cambiar una creencia sobre ti mismo, la cual va ajustándose en tu personalidad por consiguiente.

Por ejemplo, si usas la afirmación "me estoy convirtiendo en un pensador positivo", esto te va a hacer más optimista. Comenzarás a tener pensamientos como "eso no fue tan mal" y "miremos el lado bueno de esto".

2. Refuerza una creencia sobre ti mismo.

Siempre estuve contento con la forma que se veía mi pelo. Entonces si yo afirmo "tengo un cabello espectacular", esto me ayuda a convertirme en el tipo de persona con una confianza interior que siempre ve la mitad llena del vaso.

3. Motivarte a ti mismo.

Puedes usar la afirmación "yo hablo con mujeres que encuentro atractivas". Entonces tu mente se va enfocar en las maneras en que puedas charlar con tales mujeres.

Tendrás pensamientos tales como "realmente necesito ir al centro comercial a ver si puedo encontrar alguna mujer" o "me pregunto cuándo será el siguiente evento de citas rápidas". En el supermercado cuando veas una hermosa mujer pensarás cualquier excusa para hablar con ella como "Discúlpame, ¿sabes cuáles aguacates están maduros?"

Las afirmaciones funcionan porque te conviertes en lo que piensas. Éstas fuerzan a tu mente a una cierta manera de pensar, y cuando usas las afirmaciones por el tiempo suficiente, esos nuevos pensamientos se convierten en tu nueva realidad.

No sólo deberías **decir** las palabras de tus afirmaciones hacia ti mismo, sino que deberías **sentir** lo que esas palabras están diciendo y **visualizar** la nueva realidad. De esa manera experimentas tus afirmaciones usando tus tres mayores sentidos (vista, audición, y sentimientos).

Por ejemplo, una de mis afirmaciones que pienso para mí mismo cuando estoy caminando por la calle es "yo disfruto tener una confianza plena de Macho Alfa". Cuando digo esto, siento que mis músculos se relajan y me muevo más lentamente, con mi cabeza sostenida en alto. Visualizo mi yo ideal y me pongo más contento.

Cuando estés solo en casa o en tu auto, di tus afirmaciones en voz alta. Ocupa completamente tu audición cuando las estés diciendo en voz alta. Por supuesto, deberías entonces ocupar tu vista imaginándolas vivamente; y tus sentimientos, cuando tienes una ola de emociones a lo largo de tu cuerpo mientras imaginas tus afirmaciones como verdaderas.

Cuando por primera vez comienzas a programarte a ti mismo con una nuevo rasgo, expresa la afirmación como "estoy -ndo". Con esto digo que en vez de afirmar "me siento feliz con mi vida", es mejor decir "me **estoy sintiendo** más feliz con mi vida a medida que el tiempo pasa".

Esto supera muchas de las resistencias que puedas poner a tu nueva afirmación. Aunque digas "me siento feliz con mi vida", tú piensas "**no soy** una persona feliz". Usando "estoy -ndo" superas eso.

Una vez que te sientas mucho más feliz de lo que acostumbrabas estar, entonces puedes cambiar a afirmar que es verdad: "me siento completamente feliz". Mientras sigues diciendo tus afirmaciones, tu personalidad siempre va a reflejar esto incrementándose hasta que haya sido arraigado prácticamente por completo en el nuevo tú.

De vez en cuando, necesitarás repasar y repetir tus viejas afirmaciones. Esto te previene de resbalarte a tus viejos modelos mentales.

Las afirmaciones son como si levantarás pesas con tu mente. Igual como tú necesitas mantenerte levantando fierros para mantener el físico que tú quieres, igualmente necesitas mantener tus nuevos pensamientos para mantener tu personalidad ideal.

Cuando desarrolles tus afirmaciones, usa la técnica que encuentres que mejor trabaje para ti. Algunas personas son más orientadas a lo auditivo, entonces se benefician grabando sus afirmaciones y luego las escuchan.

Si tienes un computador, la mejor manera de hacerlo es grabando tus propios archivos de audio usando un micrófono y el programa de grabación de sonido que venga instalado.

Otros tienden a estar más orientados visualmente y deberán visualizar sus afirmaciones mientras se las dicen a ellos mismos. Yo estoy orientado kinestésicamente (motivado principalmente por sensaciones físicas), entonces las personas como yo deberían tratar de sentir sus afirmaciones como si fueran verdaderas.

Incluso aunque tengas tu forma principal de hacer las afirmaciones, trata de llegar a todos tus sentidos. Un método adicional que le sirve a todo el mundo es escribir las afirmaciones en un papel.

Cuando haces tus primeras frases, tu mente va a estar llena de dudas, pero mientras las pones en un papel, es casi milagroso cuánto va a cambiar tu mente para adoptar la nueva creencia que estás afirmando.

Ejercicio Sencillo de Macho Alfa - Es hora de hacer tus propias afirmaciones. Mientras te las formulas, aquí hay algunas reglas que te van a ayudar:

- 1) Afirma rasgos, creencias y logros **realistas** que quieras motivarte a tener. (Si afirmas "Tengo 10.000 novias", entonces te estás programando para una decepción, dado que es físicamente imposible. Cinco o diez es mejor.)
- 2) Haz tus afirmaciones tan fuertes como sea posible. "Tengo completa confianza" es mejor que "tengo confianza".
- 3) Trata de expresar cada afirmación en no más de doce repeticiones.
- 4) La mente responde mejor si haces frases en afirmativo. "Me siento totalmente relajado en situaciones sociales" es preferible que "no me siento nervioso en situaciones sociales".
- 5) Cuando quieras DEJAR un rasgo, usa la frase "liberar la necesidad", ejemplo, "libero la necesidad de sentirme amenazado por otros tipos".

Algunas de las afirmaciones que han funcionado bien para mí son:

- Soy relajado y seguro.⁵
- Tengo una autoestima fenomenalmente alta.
- Soy un Macho Alfa.
- Disfruto teniendo conversaciones ligeras con chicas.
- Soy el amante que toda mujer sueña.
- Pienso con optimismo.
- Me siento seguro de mí mismo.
- Me libero de la necesidad de preocuparme de lo que piense una mujer.
- Me muevo a través de la vida con elegancia, dignidad y estilo.
- Estoy contento conmigo mismo.
- Me siento relajado, tranquilo y en control.
- Muevo mis manos y cabeza lentamente, porque soy Alfa.
- Relajo mi cuerpo y me extiendo.
- Me siento altamente sexual con las mujeres.
- Me amo.
- Soy bueno en la cama.
- Soy un chico fascinante ultra-seguro de mí mismo.
- Mi vida es divertida.
- Me siento cómodo hablando con otra gente.
- Tomo mi espacio dondequiera que estoy, porque irradio confianza.

⁵ Recuerda, si no estás del todo relajado y seguro de ti mismo, la frase es "Me estoy volviendo relajado y seguro".

- Me siento calmado cuando entro en el espacio personal de la gente.
- Toco a la gente cuando hablo con ellos.
- Mis músculos faciales están relajados.
- Tengo altos estándares, así soy un reto para las chicas.
- Soy interesante.
- Soy impredecible.
- Soy todo un Dios.
- Soy guapo.
- Soy un hombre atractivo.
- Me gano la confianza de cualquiera con quien yo hable.
- Soy duro y poderoso como un campeón de boxeo.
- ¡Soy tan increíblemente atractivo y experto en la cama que las mujeres se ponen húmedas alrededor mío!
- Con las mujeres, persisto hacia cualquiera de dos, sexo o rechazo.
- Disfruto el rechazo, porque eso significa que traté de conseguirlo.
- Soy aventurero.
- Me libré de la necesidad de aprobación de otra persona.
- Soy un ganador.
- Me hago respetar sin tener que ser agresivo.
- A la hora del sexo, soy un diabólico chico malo.
- Soy bueno atrapando a cualquier mujer.
- Me enfoco en emociones positivas.
- Soy divertido e interesante.
- Soy sexual.
- Estoy completamente satisfecho y totalmente relajado.

Auto-hipnosis

La auto-hipnosis es una excelente herramienta que puedes usar para programar tu mente. Opera bajo el principio de que cuando te relajas a ti mismo y paras de pensar, tu cerebro llega a estar extremadamente receptivo a la sugestión. Estas sugestionen entonces echan raíces en tu mente y dejan su marca en tu vida.

Tu cerebro es un órgano muy complejo. Está constantemente pensando, racionalizando y razonando. A menudo opones resistencia a adoptar nuevos pensamientos y actitudes que necesitas para crearte una mejor vida.

Igual que las afirmaciones, la auto-hipnosis es un proceso gradual. Cada vez que la haces, programas tu mente hacia lo que deseas, pero esa programación usualmente se desvanece. Así que necesitas repetir tus sesiones de auto-hipnosis de vez en cuando hasta que tu mente llegue a estar totalmente convencida de las nuevas ideas que estás adquiriendo.

No necesitas de ningún equipo o software costoso para hacer esto. Sólo usa una grabadora de audio. Para crear y usar tu grabación de auto-hipnosis efectivamente, sigue estas instrucciones:

- Asegúrate de no tener distracciones. Apaga tu celular y desconecta tu línea telefónica. ¡No desees grabar por 20 minutos para luego haber sido interrumpido!
- No te preocupes de cometer un error en las palabras mientras estés leyendo el escrito. Sólo conserva el aplomo. Cuando escuches la grabación más tarde, cualquier error que cometiste al hablar te parecerá tan trivial que apenas te molestarás en notarlo.
- Asegúrate que no haya ruido de fondo tal como aire acondicionado o tráfico de carretera.
- Cuando empieces a leer el escrito, usa tu voz regular. Habla con un ritmo moderado, ni muy apresurado ni muy despacio. Entonces, cuando la grabación esté hablando sobre el "oxígeno relajante", hazlo más despacio y usa una voz más relajada. Cuando escuches la grabación, vas a moverte dentro de un profundo estado de tranquilidad, así que necesitas que la grabación tenga una voz calmada.
- Cuando escuches la grabación, apaga de nuevo teléfonos o cualquier otra distracción potencial. No desees estar en profundo reposo sólo para conseguir ser violentamente interrumpido.
- Ponte cómodo, con tu cuerpo extendido y relajado, cuando escuches tu grabación. A mí me gusta acostarme en un sofá.
- Escucha con mente abierta. Sigue las instrucciones que te has dado a ti mismo.

Libreto de la grabación

Cierra los ojos. Respira profundo. Deja que te sientas relajado.

Quiero que sientas que todas tus tensiones de hoy, todas tus preocupaciones que te producen tensión, los metas en una pequeña y sellada bola en tu frente. Siente la tensión de tu preocupación por el rechazo de las chicas en el pasado.

Siente las tensiones del trabajo, de tu carrera, de tus ambiciones y de todo lo demás en tu frente.

Ahora deseo que imagines que todas aquellas tensiones se van drenando. Déjalas drenar fuera de tu frente, van bajando por tu cara, van bajando por tu mentón y por el cuello, por tu pecho, tu estomago, cintura y luego van bajando por tus piernas y por entre los dedos de tus pies hasta que ya han salido de tu cuerpo.

Toda la tensión se está alejando de tu cuerpo y tú te estás relajando más y más.

Mientras inhalas, quiero que imagines que respiras un aire tibio que te relaja. Siente el relajante oxígeno. Es una sensación tibia, suave. Lo sientes en todo tu pecho. Siente luego cómo la relajación irradia en todo tu pecho y a través de tu cuerpo.

Deja que tu respiración sea más profunda, dándote más y más relajante oxígeno. Cada vez que respiras vas a entrar más y más en ese gran estado de relajación.

(Pausa 15 segundos)

Ahora que te sientes totalmente relajado y concentrado en mi voz, quiero que te repitas estas afirmaciones mentalmente mientras las voy diciendo.

- Me siento muy bien conmigo mismo. [Después de cada una de estas afirmaciones, haz una pausa para que el oyente --tú-- las pueda repetir.]
- Ser optimista hace que todo lo que desee sea posible en mi vida.
- Estoy en constante mejora.
- No hay límites en lo que pueda lograr. Programaré mi mente y seré increíblemente vencedor, más allá de mis sueños más dementes.
- Sé que esto va a funcionar, porque estoy adoptando la mentalidad de los triunfadores.

Ahora que has dicho tus afirmaciones, contaré hasta diez, y con cada número que vaya diciendo vas a estar más y más relajado. Uno, más relajado, Dos. Tres. Cuatro. Tu relajación es más profunda. Cinco. Seis. Siete. Más relajado. Ocho. Nueve. Diez.

Ahora estás en el nivel más profundo de relajación al que se puede llegar estando despierto. Ahora utilizarás esta oportunidad de programar tu mente para tu máximo beneficio.

Eres un hombre sexy. Puedes hacer feliz a una mujer como cualquier hombre puede hacerlo.

Quieres tener sexo con chicas sexys y atractivas.

Tú tienes el control de tu propia vida. Nadie más lo tiene. Tú eliges qué tan exitoso puedes ser en lo que haces, y gozas de ese poder.

Porque tienes un estado poderoso y positivo, irradas un aura de equilibrio, de resplandor, y de confianza constante y calmada.

Tienes una mente impresionante, y el poder que tienes te está haciendo más y más fuerte. Estás determinado a alcanzar tus metas.

Ahora toma otra respiración y continúa disfrutando de la sensación de profunda relajación. Di conmigo las siguientes afirmaciones:

- Me libero de la necesidad de que otros controlen mi vida. [De nuevo, haz una pausa después de cada una para que el oyente --tú-- las pueda repetir.]
- Sólo necesito de mi propia aprobación.
- No puedo estar pendiente de lo que otros piensen de mí. Soy el único a cargo de mi propia vida.
- Soy un Macho Alfa de lo mejor. Camino como el puto amo, y mi opinión de mí mismo es increíblemente alta.
- Amo a las mujeres porque son la fuente de la diversión y del placer en mi vida.
- Cuando tengo sexo con una mujer, lo hago con entusiasmo y por la satisfacción total de mí y de mi hermosa pareja.
- Tengo lujuria después de hacer el amor con las mujeres. Amo hacer el amor.
- Yo amo dar amor.

Ahora es tiempo de que solamente escuches y no sientas la necesidad de repetir nada. Continúa disfrutando de la manera en que te sientes tan relajado. Sólo deja que tu mente esté en total tranquilidad mientras dejas que todos estos pensamientos fluyan.

Cuando estás con una mujer, permaneces en calma y relajado, no importa lo que suceda, porque tienes el control de tu propia vida. No te preocupas ni te concentras mucho sobre lo que ella esté pensando acerca de ti, porque tú sabes bien que eres divertido, un hombre interesante, y ella es afortunada por el simple hecho de estar con alguien como tú.

Eres la persona más importante del mundo. Eres completamente asombroso y cualquier mujer tendría suerte por estar contigo. Te mereces todo lo que obtienes, porque irradian calidez y optimismo.

Nunca volverás a ser el sirviente de nadie otra vez, de ninguna persona sea hombre o mujer.

Eres un líder natural, no un seguidor.

Tienes una vida activa, llena de alegría y placer, y buscas emociones a diario, a cada día, incluso en las cosas pequeñas.

Cuidas de tu salud, porque quieres ser una persona fuerte y atractiva, vivir por mucho tiempo.

Tu vida es interesante. Disfrutas contando historias a mujeres sobre las fascinantes cosas que pasan en tu vida.

Sientes un intenso deseo por alcanzar un éxito económico, sabes que puedes lograr cualquier cosa que sueñes, y disfrutas al acercarte más a ese sueño.

Tú tienes ambición y quieres tener éxito en conseguir mujeres, en mantener tu salud, en tener buenos amigos, en lograr abundancia, y en disfrutar de los pasatiempos y pasiones que te gustan.

Ahora haz una respiración profunda y relájate.

Detente un momento y disfruta de la sensación de tener el control total de tu vida. Puedes ser totalmente exitoso si así lo quieres, amarás cada minuto de ese éxito. Amas que tus sueños se conviertan en realidad, pues así serán.

Pronto saldrás del estado de relajación y empezarás a estar más despierto. Mientras cuento hasta cinco, estarás más y más despierto. Uno. Dos. Más despierto. Tres.

Mientras despiertas te sientes totalmente restaurado, lleno de energía y vigor, con una confianza masiva. Cuatro. Se abren tus ojos. Eres un MACHO ALFA. Cinco. Despiertas por completo. ¡Te sientes totalmente restaurado y de un gran humor!

Romper tu dependencia a los resultados

*Ella: "Entonces, ¿qué haces por la vida?"
 Tú (pensando, "Cielos, me preguntó, ¿qué le debo decir? Si le gusta mi respuesta, me acuesto. Si no, ¡¡Me tendré que masturbar!!"): "Mmmm... Soy un... mmm... Ingeniero."
 Ella (aburriéndose): "Ah... ok... Sí, eso es chévere. Necesito ir a llamar a mi amigo."*

Cuando hables con una mujer, relájate. Para hacer esto, concéntrate en el momento y presta atención en lo que está pasando afuera de ti, en vez de analizar y cuestionarte a ti mismo.

Cuando tú piensas mucho, eso interfiere con la habilidad de tu mente para socializar. Entonces, cuando hables con una mujer, no te analices o te juzgues. Sé fluido en vez de sistemático.

Concéntrate aquí y ahora. No te concentres en los resultados; ellos se encargan de ellos mismos.

En el ejemplo anterior, en vez de pensar en qué pasará luego, concéntrate en lo que la chica está diciendo. Relájate y dile la historia acerca de que siempre quisiste inventar nuevas cosas cuando estabas creciendo, y ahora como ingeniero puedes realizar tus sueños.

Además, no te olvides de pasarla bien. Relájate y no le prestes mucha importancia a tu conversación o a tu comportamiento.

Acuérdate: no estás atado a un éxito. Tú no tienes expectativas.

Todo lo que vas a hacer es crear las condiciones apropiadas para que te acuestes y después afrontar lo que sea que pase. Si sucede, excelente. Si no, sólo encoge los hombros. Habrán muchas más oportunidades.

En la vida hay cosas que no puedes controlar, y otras cosas que sí puedes. La llave a la felicidad está en concentrarse en las cosas que puedes controlar, y no prestarle mucha importancia a las cosas que no. Relájate y disfruta de ti mismo.

Uno de los entrenadores de básquet universitario más importantes fue John Wooden de la UCLA. Si la UCLA perdía un juego, Wooden les enseñó a sus jugadores a verlo como si no fuera gran cosa. La UCLA estaba en su camino a ganar, pero el tiempo se acabó antes de que hubieran podido lograrlo.

Quiero que veas a las mujeres de la misma manera. Cuando se trata de una mujer, tarde o temprano terminarás acostándote con ella, lo prometo. Si muestras cualidades atractivas y persistes con suficientes mujeres, siempre tendrás sexo... si te das el tiempo suficiente.

Un ejemplo de algo de lo que no esperas resultado es navegar en Internet. Lo haces porque es divertido, no porque lo necesitas hacer y te estresas sobre eso. Tú no esperas nada en particular.

Con las mujeres es igual, no seas dependiente de los resultados. Si sientes que NECESITAS acostarte, eso te hará perder energía y hacer que te sientas negativo cada vez que fallas con una mujer.

¡En vez de eso, sólo *navega* en ella!

Créeme, las mujeres tienen un agudo sentido para darse cuenta si un hombre tiene algún plan. Si tienes una **meta** de acostarte, tendrás una vibra de estar necesitado. Esto te hará lucir patético.

Entonces olvídate acerca de lo que puede o no pasar al final de la cita. Lo que los dos están haciendo en este momento es pasarla bien y disfrutarlo ambos dos. Si ella piensa en que demandarás servicios sexuales al final, entonces ella pensará que eres moleestamente ambicioso.

Cuando no tienes expectativas (y por lo tanto no luces como desesperado), tendrás más oportunidades de acostarte.

Si tienes una meta, debería ser "incrementar la posibilidad de acostarte". Esto lo harás creando las condiciones en las que el sexo con una mujer puede tener lugar, y luego sólo es cuestión de llevar ligeramente la interacción a acostarse.

Es completamente natural hablarle a una mujer incluso si es una extraña. Sé sexual, pero no de forma amenazante sino con total paciencia. Tú no quieres que ella detecte que tienes alguna expectativa.

Mantén tu interacción natural y déjala fluir. La biología humana tomará su curso.

Superar tus inseguridades

¿Alguna vez te has dicho esto a ti mismo?

- *"Tengo muchos granos en mi cara"*
- *"Soy muy gordo"*
- *"Soy muy pobre"*
- *"Vivo con mis padres"*
- *"No tengo auto"*
- *"¡¡¡Soy muy tímido!!!"*

Quiero que pienses acerca de cualquier creencia que te hace pensar que no eres atractivo para una mujer.

Dado que tu realidad es algo que tú has creado, necesitas destruir tus malos pensamientos que te están haciendo inseguro y desagradable para las mujeres.

No voy a decir que esto sea fácil, porque no lo es. Yo solía ser extremadamente tímido. Aunque en realidad mi verdadero problema era mi temor a hablarles a las personas (en especial a las chicas), lo solía justificar diciendo cosas como "aprecio la privacidad, y no quiero que nadie se meta en mis asuntos".

No fue hasta cuando bajé mi ego, y tomé conciencia de mi vida, cuando me di cuenta que la timidez era mi mayor problema. Esto requirió darme cuenta de mis creencias más arraigadas y profundas. Me di cuenta que le prestaba mucha atención a lo que la gente pensaba de mí. La idea de ser rechazado me daba miedo.

Una vez que identifiqué el problema que me estaba reteniendo, fui capaz de dejar caer mi ego y confrontar esos pensamientos. Para mí, eso fue una ruptura increíble, porque una vez que disminuí mi ego superé por completo mi timidez con las mujeres. Esto pasó literalmente de la noche a la mañana.

Desde ese punto, siempre que converso con la gente, trabajo en concentrarme externamente, por ejemplo, de qué se trató la conversación, y no en cosas internas como: "Quiero agradecerle a esta persona".

De igual forma, tendrás ciertos pensamientos que te hacen sentir bien. Identifícalos también y refuérzalos. Yo era genéticamente bien dotado tratándose de músculos. Entonces, pensar en mí mismo como un hombre muscular me ayudó a mi nivel de confianza.

Ejercicios Sencillos de Macho Alfa -

- 1) Identifica las creencias básicas buenas para ti que poseas.
- 2) Refuézalas amplificando lo que sea bueno para ti.
- 3) Identifica tus creencias malas. Y elimínalas.

De acuerdo, esto no pasará al instante a menos que abras totalmente tu mente a esto y hagas un completo esfuerzo para hacer estos tres ejercicios.

Aún cuando seas escéptico, si trabajas despacio pero seguro, **esto sucederá**. Realiza pequeños pasos para observar tus conductas y pensamientos, y aísla aquéllos patrones de pensamiento que son buenos, de aquéllos que quieres cambiar.

Y hazte un favor, ahórrate todos tus análisis para **después**, cuando estés solo en casa, no cuando estés con una mujer. En tal caso, mantente enfocado exteriormente y sólo piensa en la conversación que tienes a la mano. Esto hará que te sientas relajado y por lo tanto más atractivo a ella porque estás proyectando confianza, la cual aumenta tu probabilidad de tener sexo.

Manejar tus temores de rechazo

Imagina esto: estás a punto de intentar hablar con una chica hermosa. Las ves parada allí en la sección de revistas del supermercado, entreteniéndose con la revista Cosmopolitan.

Su cabello rubio es sedoso y suave. Su piel es clara y radiante. Su cintura es delgada. ¡Y guau, mira la deliciosa forma de esas tetas!

Sientes la tensión.

Las excusas estallan en tu cabeza: "Estoy demasiado cansado", "No estoy bien vestido", "No sé qué decirle", "No llevo condones".

Ese monólogo negativo que tienes en tu cabeza te hace decidir no acercarte. Ahora, tus oportunidades de tener sexo con ella son absolutamente de cero. Consigues la comida, vas a tu casa, y duermes solo esa noche. Acabas destrozado --la chica no hizo nada.

No estabas dudando debido a que estuvieras de verdad muy cansado, o mal vestido, o las palabras no te venían (y siempre puedes comprar condones camino a un encuentro sexual).

Tu problema real era el miedo. No hiciste el acercamiento porque tuviste miedo al rechazo. "Desearía poder hacer algo y superar esta ansiedad de charlar con las mujeres... no sé" te dices. "Una vez que lo supere, entonces las abordaré a lo loco".

El problema con esta clase de pensamiento es que te programas para el fracaso. La verdad es que **siempre nos sentimos asustados cuando entramos a una situación nueva y poco conocida**. Es una realidad psicológica de los seres humanos.

La única manera de liberarte del miedo es hacer lo que necesites hacer --p.ej., acercarte a una mujer-- a pesar del miedo. Tienes que hacer un gran esfuerzo. Si alguna vez has hecho eso en los deportes, es así de semejante.

Yo tenía tanto miedo de hablar con las chicas que mi visión se nubló. Continué poniéndome estas excusas de que sólo me acercaría a las mujeres cuando mis miedos se fueran. Continué esperando. Y esperando.

Mis miedos nunca se fueron. Estaba inmovilizado, incapaz de averiguar por qué estaba tan asustado de hablar con las mujeres, y desperdiicé muchos días y noches negándome a hacerlo hasta que pudiera sentirme bien, en lugar de asustado.

La verdad es que prácticamente todos los hombres tienen ansiedad cuando se trata de hablar con las mujeres porque, seamos realistas, el rechazo apesta. Es un duro golpe al ego.

Todos tenemos un sentido interno del ego (p.ej., la autoestima), el cual deseamos mantener en un nivel alto. En teoría, tu auto-valoración vendrá desde dentro de ti mismo, y no tendrás que depender de otros para tenerla.

Cuando esto sucede, llegará a ser irrelevante lo que cualquier mujer piense sobre ti. Si le gustas, grandioso; si no, ¿entonces qué importa? No puedes controlar lo que ella piense.

No dejes que la opinión de una mujer te importe mucho. **Todos** sentimos miedo en una situación poco acostumbrada. Es normal y natural. El miedo sólo se irá cuando la situación llega a ser familiar.

Si no haces un gran esfuerzo para vencer el miedo, serás extremadamente vulnerable y paranoico. Seguramente, puedes retirarte y no acercarte a ellas, y entonces nunca serás rechazado. Pero entonces estarás solo, siempre serás un triste perdedor que nunca se acostó con una chica.

Aquí está la razón de fondo: todos tenemos un compañero imaginario que estará contigo toda tu vida. Su nombre es el Miedo.

Si le permites a este compañero tomar el control de tu vida, entonces él te pondrá en una camisa de fuerza.

Pero el Miedo también puede ser tu compañero fiel. Cuando te subas en la excitante montaña rusa de la vida, embarcándote en una infinidad de quehaceres estimulantes, el Miedo te acompañará.

No se meterá en tu camino, pero estará allí siempre que estés haciendo cosas nuevas. Cuando sientas miedo, es una señal de que estás haciendo algo nuevo y excitante.

Cómo eliminar tus miedos

Para eliminar tus miedos de charlar con las mujeres, necesitas hacer tres cosas:

1. **No tengas expectativas de nada.** Sé sociable sólo para ser alguien sociable. Nada más.
2. **Conversa con las mujeres.** Recuerda que la única manera de superar tu miedo es haciendo la cosa a la que le tienes miedo. Mientras más lo hagas, más fácilmente lo conseguirás, porque tu actitud sobre cualquier clase de experiencias negativas como el rechazo se convertirá a algo como "ya me ha sucedido, no es gran cosa".
3. **Identifica los pensamientos que te ponen nervioso.** Luego, elimínalos.

Dado que el miedo es normal, la mayoría de los tipos sienten ansiedad cuando platican con las chicas, especialmente si no están acostumbrados. Por eso digo, no se trata de que no tengas miedo; sino de que simplemente **vayas directo a lo que vas.**

Entonces lo que diferencia a tipos como tú de los demás es **la forma en la que manejan el miedo.**

La mayoría de los hombres se ven paralizados por el miedo... Y no sólo en lo relacionado a chicas, sino también en otros aspectos tales como su carrera... Lo cual es la razón de que muchos tipos no alcancen el éxito que desean.

La razón por la que la mayoría de los hombres nunca confrontan sus miedos es que fallan en descubrir de dónde proceden. El miedo viene... de dentro de ti. El problema está en ti, no en la mujer que te rechaza.

Así que la próxima vez que hables con mujeres, sólo trátalas sin ningún tipo de expectativas. No te propongas metas.

Como mencioné previamente, yo solía ser una persona introvertida. Para superar mi vergüenza me forzaba a mí mismo a conversar con **todos** sin importar quién fuera.

Hablaba con chicas lindas, con chicas feas, con gordas, con gente vieja, tipos, niños, familias caminando con sus perros. No importaba quiénes eran. Hablaba con ellos de temas neutrales que no tenían nada que ver con conseguir mujeres.

El resultado final de todo esto fue que me convertí en un excelente conversador. Ya nunca más sentí temor porque podía seguir haciendo lo que me causaba temor hasta que llegó el momento que ya no me causaba molestias.

Después cometí un error. Me dije a mí mismo: "Ahora que soy un buen conversador y me he convertido en una persona desenvuelta, ¿por qué tengo que desperdiciar tiempo en conversaciones que no sean con chicas preciosas?"

Después de todo, como un Macho Alfa, pensé, "era un hombre de alto valor y dedicaría mi tiempo únicamente a mujeres bellas".

Así que limité el círculo de personas con las que hablaba... y mi ansiedad de hablar con mujeres al azar me invadió una vez más. Fue como si nunca hubiera hablado con extraños en mi vida.

En ese momento me di cuenta de que eso ocurría porque tenía una actitud dependiente de los resultados. Debido a que tenía pensamientos sobre tener sexo con mujeres antes de abrir mi boca y decir "hola", me iría a pique. Era demoledor y frustrante.

A este punto, aquí hay algo que quiero que intentes. No importa por dónde vayas, habla con dos personas (o dos grupos de personas), pero sólo por práctica. No lo tomes muy en serio. No intentes levantar chicas por medio de estas conversaciones.

Ya que es sólo para practicar, no te limites a hablar con las mejores mujeres. De hecho, estás buscando conversaciones sencillas. He descubierto que las personas mayores de 40 (tanto hombres y mujeres) y las gordas son fáciles para iniciar conversaciones. Quizás porque la gente de esos grupos demográficos tienden a ser los más solitarios.

Si te ayuda, establece un tiempo límite para tus prácticas de interacción, como por ejemplo hablar con una persona por 30 segundos y después terminas la conversación. (Puedes decir algo como "Bien, me reuniré con un amigo. Fue un placer charlar con usted." y luego te vas como si no tuviera la menor importancia.)

Una vez que hayas hecho tus prácticas, te sentirás cómodo y se te hará más fácil conversar con las chicas buenas. De nuevo, aunque es mejor si te sientes excitado, no pienses sobre obtener resultados sexuales.

Por ejemplo, si una chica pasa enfrente de ti, sólo di algo espontáneo como: "Ey, necesito una opinión femenina sobre algo". Después haz una pregunta de la cual realmente quieras su opinión.

Conforme vayas adquiriendo práctica puedes aplicar otro truco que me enseñó un amigo mío, que es pensar en algo gracioso antes de iniciar una conversación con un extraño. Cuéntate a ti mismo un chiste y luego ríete. Eso te pondrá de buen humor cuando hables con otra persona.

Finalmente, llegarás a un punto en el cual habrás hablado y obtenido tantas respuestas negativas de mujeres que no te afectarán ni siquiera un poco. Tendrás una actitud tipo "Ja, que original... he tenido a cientos de mujeres dándome la misma 'ingeniosa' mierdera respuesta".

Como una vez lo dijo Tyler Durden en *El Club de la Pelea*: "Deja que las astillas caigan donde puedan" (deja que las cosas sucedan, sin importar las pequeñas consecuencias). Deja de tratar de controlar tu resultado con las chicas.

Si no tienes en mente el obtener un resultado, no será relevante si la chica se comporta como una perra.

Ahora miro hacia atrás y recuerdo los rechazos que he recibido y me río de ellos. He conversado con tantas mujeres que los rechazos me aburren, pero me entretienen cuando han ocurrido en una forma novedosa. El éxito con las mujeres proviene de no ejercer presión sobre ti mismo.

Para entender esto de una forma más psicológica, en realidad no existe tal cosa llamada "estado de nerviosismo" como si fuera algo genético. No existe eso que llamamos "el insecto del miedo" o el "virus del nerviosismo" invadiendo tu cuerpo.

Todas esas sensaciones de nerviosismo provienen de tu interior. Tienes una serie de procesos mentales fluyendo a través tuyo, y al final te inclinas a sentir la emoción a la que te lleven tus pensamientos.

Recientemente, guí a un muchacho llamado James, que me dijo: "Me rechazaría a mi mismo si fuera una chica".

Entonces, con pensamientos como esos no es necesario ser brujo para saber por qué no tiene mucho éxito con las mujeres. Él tiene una actitud orientada al fracaso.

Funcionaba así:

1. James se imaginaba que las chicas lo rechazaban.
2. James sentía la tensión en su cuerpo que estaba antes relajado y sexual.⁶
3. James evaluaba excesivamente cada momento del proceso, lo que le impedía tener una conversación fluida.

¿Quizás puede parecerte muy familiar sentir nervios por una mujer que está cerca de ti? No te sientas mal. Miles de tipos --aún los que se consideran "encantadores con la mujeres"-- lo han sentido en algún momento. Lo superarás. Igual que ellos.

⁶ Míralo de esta forma. Si no te sientes relajado y sexual, ¿cómo esperas que la mujer coopere?! Como un Macho Alfa estás obligado a tomar la iniciativa. Eso significa que debes sentirte relajado y sexual para que la chica reaccione favorablemente.

Lo que puedes hacer para manejar el nerviosismo es, de nuevo, identificar tus pensamientos negativos y luego cambiarlos.

En vez de pensar "Ay Dios mío, esta chica se portará conmigo como una arpía porque no seré capaz de hablar bien...", piensa: "Qué emocionante será conversar con esta chica que acabo de ver en la tienda porque aunque me rechace, eso significa que la he descartado y que estoy un paso más cerca de encontrar a la mujer de mis sueños".

Cuando estés nervioso, nota las partes de tu cuerpo que se ponen tensas y relaja tus músculos en esos lugares. Eso automáticamente hará que te sientas menos tenso, porque a un nivel neurológico, el nerviosismo es consecuencia de la tensión muscular (y no al revés, como uno podría pensar).

Cuando me pongo nervioso siento la tensión en mi cara y en mis quijadas. Así que cuando relajo mis músculos faciales, eso le comunica a mi mente que es hora de sentirse relajado, no nervioso.

En conclusión, existen muchas formas para reducir la ansiedad con ejercicios de visualización. Antes de abrir tu boca y decirle algo a una mujer, visualiza la situación como si estuviera realmente ocurriendo y ella te hubiera acabado de rechazar.

De esa forma, te alegrarás porque...

- Al menos **fuiste a por ello**, como un Macho Alfa que va por la vida sin disculparse de sus deseos.
- Cada rechazo significa que estás un paso más cerca del éxito.
- Cada rechazo hace que tu habilidad para conversar sea mucho mejor, puesto que te has insensibilizado al proceso por completo.

Entonces concéntrate en cómo te sentirás luego, y habla a la mujer como si ya te hubiera rechazado (y te sintieras feliz por ello), en lugar de ponerte nervioso tú mismo incluso antes de abrir la boca.

¡Ignora los libros de consejos sobre citas!

"Nunca lo sabes, tus miedos al rechazo podrían ser infundados. Ella podría estar muriéndose de que tú la abordases".

Ese es el tipo de consejo que encontrarás en las guías de "Citas para idiotas" que hay en las tiendas de libros. Ignóralo --es para hombres beta.

Semejante consejo está basado en el supuesto de que el rechazo es algo que deberías temer. En su lugar míralo como algo para celebrar. "¿Por qué?", preguntas. ¡Porque eso significa que te acercaste y fuiste a por ello!

Piénsalo: Si te fuiste durante un año y volviste para descubrir que tu equipo universitario preferido de básquet participó en la Final de la NCAA y perdió, ¿te sentirías deprimido, o te enorgullecerías de que tuvieran los huevos de ir a por ello y haber llegado tan lejos? ¡Eso es lo que quiero decir!

Y no te hagas ilusiones de esto --a diferencia de lo que dicen los libros de "Citas para idiotas", **serás** rechazado, y esto te pasará **mucho**.

Mira tus interacciones con las mujeres con la regla del 80/20 que los empresarios usan --es decir, sólo el 80% de tus beneficios provienen del 20% de tus clientes. 80% de tus satisfacciones vendrán del 20% de las chicas con las que interactúes.

Los empresarios más exitosos son esos que se enfocan en el 20% de los mejores clientes. Están más que contentos de olvidarse del 80% no rentable y dejárselos a sus competidores.

Debe ser lo mismo con las mujeres. Ni siquiera pienses en aquellas de las que no podrás obtener ningún placer. Deja que otros tíos se preocupen de ellas.

Pero si una mujer te rechaza, y te hace daño de verdad... ¿Es malo?

Por muy mal que te hayan rechazado, no permitas que eso se meta en tu realidad. No hay razón para sentirse mal. Recuerda, tus deseos varoniles son completamente naturales y normales. Un hombre Alfa nunca se siente avergonzado por sus grandes deseos sexuales. En su lugar, él se siente **orgulloso** de tenerlos.

Sé que algunos rechazos pueden ser dolorosos. Anteriormente he tenido rechazos **malísimos** de las mujeres. Una chica me gritó "¡Fuera!" antes de que incluso hubiera dicho mi primera frase.

Otra vez una mujer tuvo algún tío para intentar que comenzara una pelea conmigo porque tan solo intenté hablar con ella. Logré irme lejos sin llegar a los puños con el tío, pero después me sentí como un completo tonto.

No hay nada que puedas hacer sobre los rechazos. Si sales a la calle a hablar con mujeres, **van a** suceder. Pero casi todas las veces, como he explicado, son motivo de **celebración**.

Pero en esos casos donde el rechazo es tan atroz que arde tu corazón, lo mejor que se puede hacer es permitir a la memoria que haga desaparecer ese rechazo.

Eso es lo que yo hago, y me funciona. De hecho, probablemente haya sido rechazado de forma mucho peor que los dos ejemplos que he dado, pero los recuerdos de ellos están literalmente borrados de mi mente. Te explicaré como puedes hacerlo.

Aprendí este ejercicio borra-memoria de Tony Robbins, y está basado en los principios de visualización mental de la Programación Neuro Lingüística, una forma de hipnosis. Esto es lo que tienes que hacer.

1. Forma una imagen en tu mente de un rechazo horrible.
2. Haz la imagen tan grande como sea posible, y tráela cerca a ti. Siente el calor del rechazo. Hazlo intenso.
3. Ahora comienza a mover la imagen lejos de ti.
4. Mientras la estás moviendo lejos, conviértela en blanco y negro.
5. Mantente moviéndola hasta que esté tan lejos que sea una pizca diminuta.
6. Ahora observa que la imagen diminuta en blanco y negro comienza a vibrar con música de circo.
7. Mientras la diminuta y lejana imagen se mueve con el ritmo de las melodías de carnaval, muévela ahora tan lejos que arda en el sol.

Ese recuerdo ya no es gran cosa, ¿o sí?

¿Por qué mejorarte a ti mismo?

Hacer un enérgico esfuerzo para mejorarte a ti mismo puede tener beneficios duraderos sin importar el resultado final. Contempla mi propio ejemplo: Algunas veces aún soy más introvertido de lo que me gustaría ser; pero en general, tengo habilidades sociales más grandes que las que solía tener. No me encuentro al 100% de lo que quisiera ser, pero soy infinitamente mejor de lo que era.

Así que recuerda esto: **incluso si haces grandes progresos después de todo, pero se quedan cortos, seguirás siendo un hombre mejor y más feliz que si nunca hubieras intentado nada en absoluto.**

Usar el lenguaje corporal de un Macho Alfa

Observa un hombre con alto estatus --Brad Pitt, George Clooney, o el Presidente de la compañía donde trabajas-- y notarás que ellos se mueven diferente que el resto de nosotros. Ellos emiten vibraciones de que ellos son algo fenomenal, y por esa razón, las mujeres se chorrean por ellos.

Tú también puedes crear esa aura que te hace atractivo a las mujeres.

¿Has notado la forma en que tus amigos lucen cuando ellos se sienten como mierda? Miran al suelo con sus brazos cruzados, con los hombros caídos y emitiendo otros comportamientos no Alfa.

Ahora, piensa en los cabrones exitosos. Ellos traen a todas las chicas alrededor de ellos y andan con un algún lenguaje corporal que les queda guay.

Aquí están algunos puntos sobre el lenguaje corporal (que por cierto, si tú crees que es fácil, estás en lo correcto... puedes hacer estos cambios en un tiempo tan rápido como **en esta misma noche** y tener a las chicas más calientes clamando tu atención):

1) Relájate.

Este es el más importante estado mental en el que debes estar.

a) No te sientas preocupado.

Deja que tus preocupaciones se vayan, ya que no puedes resolver ningún problema preocupándote. Así que no mames, y deja de pensar en lo que *pueda* andar mal. Solo vive la vida loca.

Ahora, yo sé que es más fácil decirlo que hacerlo (sé que usé una frase gastada, pero es relevante en este caso). Te has pasado la vida entera hasta hoy día fijándote en los pensamientos que te hacen sentir más preocupado.

¿Pero qué es esa emoción que llamamos "preocupación"? Cuando piensas en ello, es simplemente el miedo de lo que quizá pueda pasar en el futuro. Esencialmente te estás castigando a ti mismo sintiéndote molesto **antes** que las cosas malas sucedan. ¡¡Así que no tiene sentido lógico preocuparse!!

Entonces, la solución es evitar a toda costa tus pensamientos preocupantes. Identifícalos por lo que son --tóxicos para tu estado emocional-- y déjalos ir.

Con sólo NO estar fijándote en los resultados negativos que te hacen sentir molesto, reducirás el 90% de tus preocupaciones.

b) Respira usando tu abdomen en lugar de tu pecho.

Cuando respires, imagina que estás llevando aire a tu estómago. Siente tu panza inflarse y desinflarse cuando respiras.

c) Evita los comportamientos no verbales que son contrarios a la relajación:

- Elevar tus hombros.
- Arrugar tu frente.
- Mover nerviosamente tus manos o piernas.
- Tensar tus músculos faciales.

d) Relaja tus músculos y haz lentos todos tus movimientos.

Los Machos Alfa generalmente se mueven sin prisa, como si tuvieran el control del tiempo. Los machos Beta son nerviosos y hacen movimientos torpes. Imagina que estás parado y caminando en una alberca, donde tus movimientos son lentos y fluidos.

e) Relaja tus ojos y tus párpados.

Los machos Beta mantienen sus párpados bastante abiertos porque ellos están muy nerviosos. Sus ojos viran rápidamente. En lugar de eso deja que tus párpados descansen. Mira hacia el frente. Solamente dale atención a las cosas si te interesan. Mientras estés fuera de casa haz la afirmación: "Soy sexual, soy relajado, yo tengo el control".

f) Si alguien requiere tu atención, mueve tu cabeza lentamente.

Un rasgo común entre bastantes machos Beta es estar tan ansiosos por complacer que cuando alguien los llama, tú los ves voltear sus cabezas hacia la otra persona extrañamente rápido.

2) Siéntete masculino y poderoso.

Visualiza que tú eres un hombre masculino. Haz cosas en tu vida que te hagan sentir viril, como levantar pesas o ejercitarte con un saco de arena. Cuida tu salud.

3) Date cuenta que eres un hombre de gran valor.

Enfócate en tus cualidades e ignora tus deficiencias. Para lograr plena confianza, piensa cosas como "Soy la mera verga, soy un chingón, todos me la pelan".

¿Suenas arrogante? Míralo como una terapia para superar tu falta de seguridad. Obviamente tú querrás moderarte en algún punto una vez que te has vuelto exitoso y **sabes** que eres asombroso (de tal manera que no actúes como un pendejo), pero hasta entonces piensa constantemente en tu grandeza.

Trata a la gente como si ellos ya te respetaran aun antes de que los conozcas. Si es necesario, visualiza a Elvis Presley: "*Thank yuh, thank yuh verra much...*"

4) Siéntete cómodo en tu propia piel.

Un Macho Alfa es feliz con o sin una mujer en particular, ya que él mira las mujeres como fuente de diversión en su vida --no más, no menos. Toma la actitud de que por supuesto las mujeres te quieren, pero de todas formas no es la gran cosa.

5) Extiende tu cuerpo.

Ocupa tu espacio con tus brazos, piernas y pecho. Mantén tu cuello alineado con tu espalda de manera que tu cabeza esté sostenida en alto.

(Algo que me ayudó a acostumbrarme a mantener mi cuello alineado fue quitarme la almohada de mi cama. Después de todo, es un mayor reto tener una óptima postura cuando tu cuello está inclinado por 8 horas cada noche).

Siete pasos para crear las condiciones que incrementen el sexo -- ¡Ahora!

Lo que encuentran las mujeres atractivo en los hombres... y por qué

¡Bien!, ahora voy finalmente a explicar cómo seducir y hacer que las mujeres se acuesten contigo, pero antes que lo haga, tengo que explicar cómo ellas negocian con nosotros, los hombres. Lo digo en serio.

Todo esto se reduce a dos tipos de categorías: los tipos que tienen sexo y los tipos que no.

Puesto que estás leyendo este libro, es probable que estés en la última categoría. Eso es bueno, porque leyendo este libro y **aplicando lo que aprendas**, tú te convertirás en un hombre que tiene sexo.

De lo que has leído hasta ahora, debe estar claro que para convertirte en un hombre que tiene sexo, debes de tener cualidades atractivas que aumenten la probabilidad de que las mujeres te encuentren atractivo.

Para entender qué encuentran las mujeres atractivo en los hombres, debes entender la biología y la evolución humana. Los hombres consiguen encenderse sexualmente por las mujeres que parecen jóvenes y fértiles. Esto es porque las mujeres están en la cumbre de su capacidad de tener hijos hasta la mitad de sus 20, después de lo cual, esa capacidad declina constantemente por las siguientes dos décadas hasta la menopausia.

Los hombres, por otra parte, siguen siendo fértiles incluso en la vejez. Por consiguiente, las mujeres tienden a estar mucho menos interesadas en la edad de un hombre o en la juventud de su aspecto. Lo que entonces buscan las mujeres en lugar de eso es un alto estatus, puesto que desean a un Macho Alfa.

Desde el punto de vista de la biología y del instinto, las mujeres tienen el deseo de tener sexo con un Macho dominante Alfa. Por lo tanto, exhibiendo un alto estatus y cualidades Alfa un hombre puede accionar los deseos sexuales biológicos de una mujer.

La atracción no es una opción que una mujer hace conscientemente. Es más una reacción biológica a tus rasgos... igual que tu atracción hacia una sexy súper modelo es una reacción biológica de la que no tienes conscientemente mucho control sobre ella.

El sistema de seducción de siete pasos

Lo que voy a tratar se reduce todo al siguiente sistema de siete pasos de la seducción que te lleva de decir "hola" a una nueva mujer... a compartir orgasmos en la cama con ella... en sólo una noche.

- 1) Caminarás hacia una mujer y tendrás una conversación neutral y rápida.
- 2) Al final de la conversación, o consigues su número de teléfono para preparar una cita o das entonces por terminada la interacción y justo enseguida conseguir el rechazo --y eso es aceptable.
- 3) Cuando te ves con ella para tu cita, toma la actitud de que vas a conocer a la mujer antes de que los dos tengan sexo. Habla sobre temas neutrales y sólo conéctate con ella.
- 4) En la cita, comenzarás a sentirte caliente. A medida que los dos continúen en un ambiente de intimidad, ella poco a poco también se sentirá caliente.
- 5) A medida que ella se sienta poco a poco más caliente, debes intensificar el tacto hacia ella, comenzando con sus dedos, entonces yendo hacia su mano, a su muñeca, a su antebrazo, a la parte superior de su espalda, y a la parte superior de su brazo.
- 6) Cuando sientas que el momento es correcto, sugiere una razón neutral para que los dos estén solos juntos, como ir a escuchar un CD.
- 7) Cuando consigas que los dos estén solos, intensifica la interacción hacia el sexo.

Ninguno de estos pasos es muy complicado, y todos los siete pasos serán discutidos detalladamente luego.

Ser persistente

A lo largo de tu interacción con una mujer, es vital que tomes la iniciativa. Debes tener una voluntad **fuerte** y **desear** tener sexo. La falta de cachondeo por tu parte puede causar que te des por vencido si la interacción llega a ser difícil. (¡Más aún, es importante que seas cachondo si quieres que ella se sienta de la misma manera!)

Conversa con una mujer tanto como puedas. Si tienes que esperar algo, espera a ser rechazado abiertamente por ella en lugar de tú irte. En incontables ocasiones he terminado con éxito en esto con la incomodidad de una pausa en la conversación en lugar de haberme ido.

Eso también va cuando tienes a una mujer sola contigo en tu casa. **Debes** persistir a través su resistencia simbólica o si no te encontrarás en el mejor de los casos acariciándote con ella toda la noche (es decir, ella obtiene la certeza emocional de haber ganado tu atención, mientras que tú sólo te quedas con los cojones hinchados).

De manera que el punto es: hacer que tu meta sea o conseguir tirártela o hacer que te diga "no". No huyas. Correr es lo que los machos beta hacen para evitar ser rechazados.

La mayoría de los hombres se mueren de miedo al hablar con mujeres que no conocen, así que buscando cualquier medio de hablar con ellas, te separas de la mayoría de los demás hombres.

Conseguirás ser rechazado bastante, pero eso está muy bien. El rechazo de una mujer es una victoria. Significa que tuviste las agallas de ir a por ella.

Como Macho Alfa, tienes la fuerza para hacer lo que desees en la vida. Puesto que desees conseguir tirártela, persistirás con las mujeres que desees. ¿Correcto? ¡Estupendo! Así que recuerda -- con las mujeres con las que desees tener sexo, tu meta es persistir hasta que consigues tirártela o ser rechazado.

El abordaje

Ahora voy a revelarte uno de mis secretos. La mujer de tus sueños jamás en tu vida irá a golpear a tu puerta para que tú la conozcas.

Eso parece obvio, pero desafortunadamente muchos individuos viven como si eso fuera a suceder. Nunca salen ni hablan con las mujeres, en lugar de esto creen que si trabajan duro y hacen montones de dinero, algún día conseguirán atraer a la mujer de sus sueños a sus vidas.

¿Te suena a que es tu situación? No te sientas mal. Yo acostumbraba describirme así también.

La regla número uno es que tú, el hombre, debes hacer el esfuerzo de acercarte a las mujeres. Debes salir, tomar la iniciativa y trabajar en eso. Las mujeres no van a ir a aparecerse en tu propia puerta.

Dado que componen la mitad de la población humana, puedes encontrar y conocer mujeres en todas partes. Las reglas son diferentes en cada lugar, así que necesitas ajustarte por consiguiente.

Dónde conocer mujeres

-Donde ellas estén a diario

Éste es mi principal terreno de cacería. Puedes encontrar mujeres que están ellas solas en almacenes de ropa, librerías, cafeterías, universidades, lavanderías, supermercados, calles, estaciones y bancos, por nombrar algunos lugares.

Tendrás la mayoría de los éxitos aproximándote a mujeres que están **solas** y que no estén con sus amigos, compañeros de trabajo, etc.

Esto es principalmente porque las mujeres que están rodeadas por otras personas son temerosas a que sean vistas como putas. Recuerda, en general las mujeres tienen una extremadamente alta reverencia a la opinión de los demás.

Otra razón para evitar las mujeres en grupos es que serás frecuentemente interrumpido --otras personas cortarán la conversación, llevarán la mujer a otro sitio, y harán varias otras cosas para impedirte que tú tengas sexo con ella. ¿Alguna vez no ha habido algún amigo de ella que llegue a decirle "Vamos, tenemos que irnos" y ella se marcha? Oh, sí.

Cuando una mujer está sola, ella actúa de forma diferente a cuando está con otros. Incluso la mariposa social⁷ más extrovertida tendrá una conversación normal de alta empatía cuando está sola contigo en vez de cuando está entretenida en un grupo.

-En línea

Las citas en línea pueden ser una oportunidad real para ti, ya que muchos tipos buscan citas en Internet. De esta manera, ellos no están ahí para competir contigo. La ventaja de las citas por Internet es que te dan un camino fácil para reunirte con una mujer y saltar directamente a una cita cara a cara que te permita tenerla.

Las mujeres que se reúnen contigo en línea tienden a ser más viejas que una universitaria y raramente son menores de 24. (Las chicas que rondan por edades de 18 o 21 años tienen tantos tipos de la vida real para escoger que pocas de ellas hacen citas en línea.)

⁷ <Primera y única vez que apelo a una "NdT". En la jerga coloquial del inglés, una mariposa social es alguien (hombre o mujer) que es MUY sociable, popular y despreocupad@, que no pertenece a un grupo en particular sino que le gusta saltar de un grupo a otro. Son parcialmente aceptad@s en todos ellos, pero no tienen ninguna conexión profunda de amistad en ninguno. También aplica a alguien a quien le es muy fácil entablar amistad con extraños, o a mujeres jóvenes que salen con muchos hombres diferentes. Las traducciones aproximadas no son suficientes para cubrir el sentido altamente gráfico de esta palabra -y que es necesario para el párrafo-, además que queda bastante bien para el ritmo del texto.>

Con las mujeres que te conectes en línea, trata de hacer una cita lo más rápido que puedas. No desperdicies tanto tiempo en el Messenger o conversando por email. Mantén cualquier llamada telefónica tan corta como puedas, pues lo que no quieres es sexo por teléfono. Evita perder tiempo con una cerda gorda, asegúrate que tengan fotografías.

Ve a sitios como eharmony.com ahora mismo. Este sitio en particular tiene más mujeres que hombres, debido a un extenso "test de personalidad" que muchos tipos no tienen la paciencia de llenar.

Con el test de personalidad de eHarmony, serás ligado con la persona que tenga respuestas similares a las de tu test, así que responde a tus preguntas teniendo eso en mente.

(En otras palabras, si estás buscando una mujer tranquila, responde las preguntas como si fueras una persona tranquila. Si vas por una chica del tipo "vendedora por naturaleza", entonces responde las preguntas en esa forma.)

Prepárate a que tu experiencia de citas en línea sea una completa lotería. Incluso mis amigos más pintas han logrado tener cita con sólo un 5% o 10% de las chicas que conocen por eHarmony.

Yo he llegado a un 10%, no por mi apariencia, sino porque he afinado las cosas que les digo a las chicas, de modo que ya lo que yo les digo se ha convertido esencialmente en mercadeo directo altamente orientado.

Esto plantea un punto: ¡Prueba, prueba y haz más pruebas! La manera como funciona eHarmony es que tú y tu pareja podrán ser capaces de hacerse una serie de preguntas.

Notarás que con muchas de las preguntas, habrá más chicas contestándote si escribes tus propias y únicas respuestas en vez de escoger una de las de opción múltiple que hay disponibles.

Prueba ser divertido o gracioso con la mayoría de tus respuestas. Solo sé serio con unas pocas. No seas negativo o depresivo en absoluto. Recuerda que eres un anunciante vendiendo un producto (es decir, tú mismo).

Haz lo mismo con tu perfil. ¿Cuál es una buena fuente para muchas de las cosas que pones ahí? ¡Los perfiles de las mujeres! Busca algunas de las frases graciosas, entonces cópialas y pégalas en tu propio perfil. Esto es furtivo, pero efectivo.

Experimenta con diferentes fotos. eHarmony te permite colocar múltiples fotos de ti mismo, Así que aprovecha eso.

No coloques fotos de ti mismo con aire "seguro" y sonrisas torpes pelando muela que te hacen ver como si fueras el "primo Juan" de alguien más. En lugar de eso, sé un poco atrevido con tus fotos. Coloca tanto tomas de acción como tomas estando relajado.

Match.com es otro buen sitio, aunque no he tenido casi mucha experiencia con éste, ya que todas mis necesidades sexuales las he podido saciar con eHarmony.

Una ventaja de Match.com es que te permite llenar un extenso perfil de ti mismo. ¡Utilízalo al máximo! Escribe ahí una completa carta de ventas de ti mismo usando tanto texto como te sea posible. Recuerda, las mujeres están leyendo tu perfil porque ya has logrado captar su atención, así que lo estarán leyendo ansiosamente hasta terminar.

Puedes casi que asumir que si ha aceptado a reunirse contigo, la mujer está atraída a ti, dado que ya has sido pre-seleccionado por tu apariencia y personalidad. Así que cuando ya te reúnas, será un proceso simple para tenerla ya que van a estar los dos solos.

Si estás en el Reino Unido, he escuchado que MatchNet.com es un buen sitio, pero no soy del Reino Unido y no lo he probado aun.

-Citas rápidas

Este es un evento que se está volviendo cada vez más popular en áreas urbanas. Así es como funciona: unos 20 hombres y mujeres solteros se turnan para tener cinco minutos de conversación cara a cara. Cuando terminan los cinco minutos con una chica, pasas a la siguiente.

He obtenido citas muy fácilmente de estos eventos, así que los recomiendo como un lugar para reunirte con mujeres. Por alguna razón, estos tipos de eventos parecen ser más populares para las chicas que para los hombres, así que usa eso como una ventaja.

En tus conversaciones, no seas demasiado detallado cuando respondas a preguntas como "¿Qué haces para ganarte la vida?" Dilo en forma graciosa, a menos que estés en algo de verdad estupendo.

Realmente me gustan las citas rápidas particularmente para tipos que:

- a. Tienen problemas para acercarse a mujeres desconocidas, porque en estos eventos **estás obligado** a hacerlo.
- b. Toman sus interacciones con las mujeres demasiado en serio y se ponen demasiado nerviosos. Cuando tienes conversaciones de 5 minutos con diez mujeres en el lapso de 2 horas, llegas a desensibilizarte rápidamente de cualquier cosa que ellas piensen de ti. En su lugar, te darás cuenta de lo que en el fondo es una cita: un juego de probabilidades, y no algo que merezca gran importancia.

Encontrarás la misma clase de mujeres en eventos de citas rápidas que las que puedas encontrar en eHarmony, es decir, de veintitantos años o más, y un poco desesperadas. Obtener sexo con citas rápidas es coser y cantar.

-En las bodas

Las mujeres solteras van a bodas con su mente abierta a la posibilidad de conocer allí a alguien. Trata tú de mezclarte tanto como puedas y evita emborracharte. Tienes a la mano un tema fácil de conversación inicial contando cómo conociste a la novia y/o al novio. Di cosas interesantes o historias divertidas acerca de cualquiera de ellos, si es que conoces a alguno.

-En el trabajo

Una gran cantidad de relaciones han empezado en el lugar de trabajo. De hecho es uno de los mejores lugares para que las personas se enamoren, porque ellos están cerca el uno al otro durante muchas horas del día, bajo condiciones que son a menudo desafiantes y que requieren de cooperación y confianza.

El problema de ligar con mujeres en tu lugar de trabajo es que tienes que ir con cuidado, porque si vas demasiado fuerte y haces detonar una bomba de acoso sexual, puedes perder tu trabajo. Así que la mejor manera de manejar un probable romance en el lugar de trabajo es hacer que las mujeres vengan a ti. Es decir, no pongas mucho esfuerzo en seducir mujeres en tu trabajo, pero sigue siendo receptivo a ellas.

-Fuera

¿Conseguiste un perro? Llévalo a andar afuera en áreas donde regularmente hay mujeres. Yo solía llevar a mi galgo al parque e iniciaba conversaciones sencillas que tenían que ver con mi perro. El estar en un estado emocional cachondo es importante aquí, puesto que necesitarás cambiar de tema y estar siendo cachondo hará que pienses sobre otras cosas más aparte de tu perro. Obtén los números de teléfono de mujeres y llámalas después, ya que no puedes hacer interacciones largas con ellas cuando tienes al perro contigo.

A propósito, posteriormente cuando te cites con una chica, la excusa perfecta para que vaya contigo a tu casa es para "ir a ver a tu perro".

-Bares y clubes nocturnos

Seguro, los centros nocturnos tienen muchas chicas calientes concentradas en un solo punto. Pero hay varias desventajas que lo hacen uno de los lugares más difíciles para conocer mujeres. De tener que conocer mujeres en situaciones de noche o de día, considero mejor las de día por ser mucho más superiores.

El problema con las mujeres en los clubes es que son buscadas por un ilimitado número de tipos bebidos, entonces ellas tienen sus defensas en alto - muuuy en alto.

Para empeorar la situación, la mayoría de las chicas van sólo a bailar y pasar el rato con sus amigos, pero no a conocer tipos. (No es que no lo quieran, sino que no es a eso a lo que van.) Un buen amigo mío describe a las mujeres en los clubes nocturnos actuando como "retardadas hiperactivas", lo cual no está lejos de ser cierto.

Casi ninguna mujer va a un club nocturno por iniciativa propia, así que si inicias una conversación con una chica, te tienes que enfrentar con la interferencia de sus amigos para alejarla de ti. Y debes estar preparado para una rivalidad feroz. Los clubes están llenos de tipos celosos haciéndote zancadilla y de otros que aprovechan para conquistar a tu mujer.

En los clubes, debes estar preparado para tolerar comportamientos que casi nunca verás durante el día. Puesto que la gente ha estado bebiendo o codeándose con borrachos toda la noche, tienden a ser menos amables y más odiosos y aventados.

Si quieres ser exitoso en clubes, evita estar bebiendo y metiéndote en peleas. ¡Ambos apagan los ánimos de las mujeres, sin mencionar lo malo que es para la salud!

Vístete sólo un poco más llamativo que otros tipos (pienso que no mucho), e intenta probar ir con un amigo "cómplice" que a su vez pueda distraer a la amiga de ella, si conversas con un grupo de dos chicas. (Si vas por un grupo de tres chicas, necesitas otros dos tipos que se ocupen de sus amigas o un **muy** talentoso cómplice).

Puede haber mucha resistencia para separar a una mujer de sus amigas, particularmente si ella es joven, por eso quiero enfatizar la importancia de tener un cómplice que se ocupe de sus amigas.

Si cada chica ha conocido a un tipo que le gusta y le tiene confianza, el grupo de chicas va a estar dispuesto a separarse. Si no, olvídate --no vas a poder hacerlo; todas tienen celulares y pueden encontrarse una a otra.

Intenta obtener acostarte con ella en la misma noche que la conoces, porque tendrás muchos más desafíos al llamarla después, de los que habrían si la hubieras conocido en una situación de día.

Esto es porque no importa cuán encantador fuiste, las mujeres siempre racionalizan que ellas estaban bebiendo, así que no tenían ninguna idea de quién eras tú, y además, te asocian con las luces y el ruido del club.

Debido a que un club nocturno es una situación tan falsa, **intenta sacarla de allí** hacia algún sitio más reservado y relajado.

Lo ideal sería hacer esto de inmediato, si no lo más pronto (si es que no deseas irte a casa a masturbarte borracho, claro está), pero como la chica necesita pasar cierto tiempo contigo en el club antes de que quiera ir a cualquier sitio contigo, sugiérele un cambio de lugar tan pronto como notes que ella está dispuesta a esto.

Di algo como "No nos vendría mal una tortilla en ese sitio pasando la calle. ¡Tienen las mejores tortillas del mundo! Vayamos allá a pasar el rato un poco".

Recuerda que las mujeres en los clubes nocturnos van de fiesta, entonces tienes que enmarcar el ir a otro lugar en términos emocionales como si al ir a dejar el club vas a hacer algo igualmente de impresionante y divertido.

Una vez que la has sacado del club a un lugar para comer (o donde sea), trata de interactuar como en una cita normal. Intenta bajar los niveles de energía hasta que los dos estén relajados (recuerda, para que las mujeres quieran tener sexo, ellas deben estar relajadas).

¡Y no te rumbees a la chica en los clubes, aunque estés tentado! Haz el menor contacto como sólo tomarla de la mano y bailar, pero evita poseer a la chica en público de modo que ella piense después que se ha comportado como una cualquiera.

Una vez que los dos estén solos puedes hacer lo que se te antoje, pero no vayas a por ello en donde otra gente pueda verlos.

Ir de clubes es desgastarte. Yo solía salir cuatro noches a la semana, todas las semanas, con el fin de conocer mujeres. A veces podía estar hasta las 3 AM o más tarde cuando tenía una noche buena.

Además de la privación del sueño, tenía que respirar humo de cigarrillo en los clubes, además del daño auditivo de la música estridente de los bailarines bebidos. ¡Y por supuesto, las resacas!

He encontrado que el tipo de mujeres que me gustan --mujeres listas e inteligentes, que tienen más a su favor que sólo su aspecto-- raramente van a clubes.

Por todo lo anterior, al considerar las desventajas de los clubes nocturnos comparadas con el fácil acercamiento con mujeres durante el día cuando están solas, de veras recomiendo evitar la escena de los clubes nocturnos.

-La hora feliz

Esta es la excepción a mi consejo de evitar bares y clubes nocturnos. Un bar durante la hora feliz es usualmente un lugar completamente diferente a las 6 PM que a medianoche.

Comúnmente, la hora feliz es tranquila y relajada, llena de gente extenuada relajándose después de un duro día de trabajo. Las mujeres en estos sitios están buscando cómo quitarse el estrés. Tienden a ser sociables y más abiertas que en la noche.

Si eres un hombre mayor, la hora feliz tiene la ventaja de que ahí puedes encontrar una población de mujeres de edad más madura. Allí están las mujeres que no pueden quedarse a bailar hasta las 2 AM porque tienen que ir a trabajar o estar en clase a las 8 AM.

La hora feliz también tiene la ventaja de ser un par de horas antes de la cena. Si tú logras congeniar con una mujer, puedes decirle: "¿Sabes qué? Hace un poco de hambre. Vamos a un lugar realmente asombroso que encontré la semana pasada."

-Fiestas en casa

Pueden llegar a ser entretenidas. Son similares a los clubes, excepto por dos ventajas claves:

- 1) Todos allí han sido preseleccionados (ya que deben ser amigos de alguien allí para haber sido invitados a la fiesta), por lo que las chicas se sentirán más cómodas a tu alrededor.
- 2) Gracias a las normativas sobre ruido en residencias, la música no puede ponerse nunca tan alto. Esto te permite tener una conversación con la mujer con la que te quieres acostar esa noche.

A pesar de que las fiestas en casas tienen la ventaja de ser más tranquilas que los típicos clubes nocturnos, continúas enfrentándote con un montón de distracciones (borrachera, baile, amigos tratando de llevársela a bares).

Entonces tu meta todavía debe ser, al igual que con los clubes nocturnos, el llevar a una mujer fuera de ahí, a un lugar tranquilo para una cita tal como un living donde ustedes dos puedan estar solos.

-Eventos de caridad

He visto que sorprendentemente sólo hay unos pocos hombres solteros en eventos sin fines de lucro, y toneladas de mujeres solas. A las mujeres les encanta dar.

Además de la proporción favorable entre hombres y mujeres, una ventaja de hacer trabajo voluntario es que es una de las actividades más satisfactorias que puedes hacer.

Además, ellas encuentran atractivos a los hombres que tienen pasión por algo. Una de las mejores cosas de las que puedes hablar con una mujer es sobre un tema de chicas del que eres un apasionado.

Una de mis grandes pasiones es el rescate de animales, entonces yo hago trabajo voluntario en el móvil de adopción que tiene la tienda de mascotas local. (Prácticamente todas las mujeres están a favor de salvar los animales.)

-Clases

En términos de estrategia, querrás ir donde están las mujeres y donde no hay hombres.

¿Alguna vez quisiste ser el único hombre rodeado de 25 mujeres sexys y calientes? ¡Entonces considera asistir a clases de yoga! Te vas a beneficiar con el yoga aprendiendo ejercicios de relajación, respiración apropiada y buena postura.

A propósito, a menudo puede ser un desafío el hacer una conversación trivial con tus compañeras sin que sea obvio el motivo por el que les estás hablando.

Verás, si una mujer sabe que estás atraído hacia ella antes de que ella se sienta atraída hacia ti, entonces ella se sentirá intimidada.

Así que la mejor manera de hacer una conversación inicial es hablar de yoga (o de lo que se trate la clase).

Si tú haces yoga, trata de aprender todo lo que puedas sobre el tema a partir de búsquedas en la web o de donde sea. De esa manera puedes compartir conocimientos interesantes sobre yoga con ellas. Debido a tu habilidad, tú ganarás estatus Alfa.

Otros cursos llenos de mujeres son los de artes y oficios, cocina, escritura/literatura, psicología o lenguas extranjeras, entre otros. Una ventaja de tomar una variedad de cursos es que tendrás cosas de las cuales hablar con las mujeres. Yo tengo un gran interés en la psicología, trato de aprender todo lo que puedo al respecto, y he notado que muchas mujeres tienen un interés en esto también.

-Actividades

Por ahí hay muchos grupos sobre cualquier cosa a los que te puedes unir, desde cantar en un coro a caminar entre los árboles hasta bailar salsa. Por supuesto, deberías esquivar eventos dominados por hombres, como convenciones de Sci-Fi o clubes de ajedrez.

¡Descubre cuáles son tus pasiones que no son dominadas por hombres y pruébalas! Pueden sorprenderte. Por ejemplo, 75% de la gente que hace actividades al aire libre tales como caminatas o escalar montañas son mujeres. La mayoría de la gente que va a travesías de aventura en países extranjeros (p.ej. ecoturismo en Costa Rica) son también mujeres.

Considera también las actividades emocionantes. Yo tengo un amigo que hace un poco de paracaidismo, y las mujeres se babeaban por él debido a esto. Si alguna vez quieres que una mujer confíe en ti completamente y se te entregue, llévala a hacer paracaidismo contigo.

-Convenciones

¿Recuerdas lo que dije antes sobre por qué las mujeres en vacaciones son las más fáciles para uno acostarse con ellas? Bueno, ¿sabías que puedes encontrar hoteles llenos de mujeres calientes y cachondas que están a cientos (y a veces miles) de Km de casa?

Es correcto... Estoy hablando sobre convenciones.

La profesión más extensa que está absolutamente **dominada** por mujeres calientes es la enfermería. Hay millones de enfermeras y estudiantes de enfermería, quienes tienen literalmente cientos de convenciones al año por todos los Estados Unidos (y sin duda es probable que la situación sea similar en otros países).

Así que gasta unos pocos minutos en algún buscador como Google.com y cerca tuyo podrás encontrar una convención de enfermería programada pronto.

-Tu círculo social

Habla con parejas y encontrarás que muchas de ellas se conocieron a través de su red de amigos. O bien fueron presentados el uno al otro, o empezaron a salir a través de amigos mutuos y descubrieron que tenían buena onda entre ellos.

Entonces trabaja en incrementar y desarrollar tu círculo social, tanto de hombres como de mujeres. Llama a tus viejos amigos. Haz nuevos amigos. Sal con los tipos de tu oficina. Consigue juntar un grupo para ir al boliche o a ver una película. Mientras más gente conozcas, te presentarán con otros más.

Sin embargo, no te quedes atrapado sentado en casa mirando deportes y bebiendo cerveza con un grupo de tipos. Siempre asegúrate que **saldrás** con tus amigos.

Cómo expandir tu círculo social... incluso si estás solo y no tienes ningún amigo en este momento

No necesitas ser ningún tipo de genio en conversaciones para hacer amigos (¡y muchos de ellos!). Todo lo que necesitas para construir tu círculo social es ser **amigable y proactivo**.

Para ser amigable, necesitas enfocarte en lo que disfruta la otra persona. Sé optimista e ínflalos con emociones positivas. Incluso la gente más nerd que te puedas imaginar tiene amigos. Mayormente, no quieres ser negativo... ni sobre otra gente ni sobre ti mismo.

La soledad generalmente viene de tu mentalidad. Cuando alguien siente inseguridad, depresión, y en general tiene una pobre imagen personal, no es de asombrarse que poca gente quiera juntarse con ellos.

Recuerda que a la larga, la gente sólo quiere juntarse contigo si ellos obtienen beneficios de esto. Si le haces sentir emociones negativas a alguien, ellos van a tener limitada paciencia contigo.

Además, a nadie le gusta alguien que esté decaído y queriendo siempre que te compadezcas de él. Si tienes sentimientos de hostilidad o resentimiento, intenta guardarlos para ti.

Cuando estés con amigos, permíteles hablar sobre lo que quieran. No seas necesitado. Como hombre Alfa, no tienes siempre por qué contarles todo a tus amigos. No tienes que tener siempre la conversación en torno a ti.

Lo siguiente, necesitas ser proactivo. Supón siempre que los otros sólo sienten pereza de llamarte para ir a pasar un rato. Después de todo, ¿por qué no querían pasar un rato con alguien tan increíble como tú?

Puesto que la mayoría de la gente es perezosa, toma la iniciativa de llamar a tus amigos. No esperes a que ellos te llamen. Obsérvate a ti mismo como el organizador de tu propia vida social. Así como debes ser el responsable por el sexo que tengas con las mujeres, tú debes ser el que tome la responsabilidad de todo lo que hagas con tus amigos

Aparte de eso, existen otras pocas pautas para construir tu círculo social:

1. No te hagas expectativas de tus amigos. No controles sus vidas. Acéptalos por quienes son --por lo que hacen y por su forma de pensar.
2. También, incluso aunque seas flexible acerca de con quién pasas el tiempo, no cambies tu personalidad para ajustarte a los demás.
3. Acepta que tener amigos conlleva un costo. Si tienes que salir del trabajo temprano para pasar un buen rato con ellos, entonces hazlo también. Si tienes que dejar de estudiar para un examen e ir a la bolera con un grupo de clase, no dudes en hacerlo.
4. Si eres una persona sociable y tienes muchos amigos, sé selectivo acerca de con quién andas. Los tipos equivocados de amigos pueden hacerte sentir miserable, pero los del tipo correcto pueden animarte. (Es mejor ser amigo de multimillonarios que de vagabundos adictos a las drogas.)
5. Por otra parte, si no tienes amigos entonces no seas selectivo. Nunca digas "no" cuando alguien te invite a hacer algo.
6. Consigue un teléfono móvil. Y úsalo. Para hacer amigos nuevos, simplemente consigue sus números de teléfono. Y llámalos. Invita a tus nuevos amigos a que vengan y que hagan algo contigo.
7. Cuando invites a la gente a hacer cosas contigo, que no sea algo incómodo para ellos. Entre más agradable les sea, mejor. Por ejemplo, si conoces a algunos amigos que les gusta Star Wars, y sabes que va a ser estrenada una nueva secuela a la ellos van a ir como sea, trata de quedar con ellos para encontrasen allí.
8. No te enfades si eres siempre el único que llama a tus amigos. Recuerda, la mayoría de la gente carece de iniciativa y esperan a que otros hagan el trabajo.

Por último, lo más importante que nunca querrás hacer en una amistad es ser necesitado. La gente no querrá siempre devolverte la llamada, por la razón que sea. También evitarán hacerte invitaciones. Tan solo estate tranquilo por ello y no dejes que eso te afecte.

Cómo llamar la atención de una mujer al instante, y qué decir cuando le hables

Como mínimo, deberías ser capaz de mantener una conversación básica con una mujer. Por tanto deberías convertir eso en una regla desde ahora: entablarás al menos una conversación larga y significativa al día con una mujer. Puede ser tu hermana, una amiga platónica, una compañera de trabajo, o cualquiera. El objetivo principal es conseguir acostumbrarte a hablar con mujeres, de modo que lo vas a poder hacer fácil y naturalmente.

De paso, cuando hables con ellas, no intentes forzar a que se lleven una buena sensación tuya. Tan solo mantén una conversación normal en la que puedas ser tú mismo.

Para acostumbrarte a hablar con mujeres nuevas, proponte que desde ahora vas a entablar conversación con al menos cuatro mujeres atractivas a la semana durante unas pocas semanas. Esto puede ser más fácil de lo que suena si te aseguras de tener algo de qué hablar más allá de "Hola, ¿de dónde eres?"

En la tienda de ultramarinos, dile esto a una mujer: "Hola, necesito una opinión femenina rápida. Estoy comprándole un perfume a mi hermana (madre, o quien sea). Qué prefieres, ¿Fragancia X o Fragancia Y?" Poco convincente, lo sé, pero al menos esto te meterá en conversación con una mujer que no conoces.

He logrado mucho más éxito abordando mujeres que andan solas en el transcurso de su actividad diaria, así que voy a enfocarme en ese escenario mientras explico cómo hablarle a las mujeres.

El abordaje, y cómo hacerlo

Para hacer el abordaje, necesitas estar en el estado emocional adecuado. Necesitas sentir un deseo sexual fuerte y una confianza relajada. Si estás nervioso, temeroso y pensando arduamente en cosas para decir, la mujer te encontrará poco atractivo e incluso un poco espeluznante.

Lo sé, lo sé... en un mundo ideal, las mujeres deberían sentirse halagadas de que a un tío le cueste decidirse sobre qué decirles a ellas. Sin embargo, como hombres que queremos tener sexo, tenemos que ajustarnos a la realidad. Debes ser confiado, cachondo y relajado --no ser presa del pánico ni asexual.

Recuerda, todas las chicas quieren sexo. Algunas tienen bloqueos psicológicos como la frigidez, pero la mayoría tendrá sexo contigo si eres un hombre Alfa, creas las condiciones adecuadas para que el sexo ocurra, y llevas la interacción hacia el hecho de tener sexo.

Donde muchos hombres lo echan a perder con las mujeres es al usar una frase de abordaje. El problema de tales frases es que revelan a la mujer de inmediato, antes incluso de que hayas tenido la oportunidad de hablar, que te sientes atraído hacia ella.

Y a menos que tengas algo a tu favor como el que seas guapo, no querrás que ella decida **instantáneamente** si se siente atraída a ti o no.

En su lugar, es mejor no llegar a alarmarla. Muestra tu personalidad de hombre Alfa, y entonces puedes **suponer que hay atracción**. (Hablaré más de lo que significa suponer atracción más adelante.)

No sólo quieres no llegar a alarmarla, sino que quieres conseguir su atención al mismo tiempo. Haz que se interese en hablar contigo.

Por último, al principio vas a querer tener una conversación **neutral** con ella. Haz de cuenta, la forma como tú te pones a la defensiva cuando estás andando afuera y algún vagabundo se te acerca diciéndote "Hola, ¿Cómo estás?"

Te pones a la defensiva cuando esto pasa porque sabes que el vagabundo quiere tu dinero. Está buscando confianza contigo demasiado pronto... Ya que no te conoce, no tiene razón para querer conectar contigo.

Bueno, es el mismo tipo de reacción con las mujeres. Cuando te acercas a una chica tratando de buscar confianza de inmediato, su escudo defensivo te bloquea.

Por el contrario, cuando tienes una conversación neutral y normal con la chica, ella no tiene esos escudos iniciales.

Y una vez que tengas esa conversación inicial con una mujer, con tal de que sea una conversación normal y **asumas que hay empatía** (más de esto lo hablaré también luego), entonces te encontrarás desayunando en ropa interior con ella a la mañana siguiente, siempre que seas persistente y sexual.

Por esa razón, hay algo que me gusta llamar las Ocho Palabras Hipnóticas. Éstas cubren todas las bases que he mencionado antes (no llegar a alarmar a la chica, conseguir su atención, conseguir su interés en la conversación inicial, y ser completamente neutral). La frase número uno que puedes decirle a una chica que conozcas de forma casual es "**Hola, necesito una opinión femenina rápida de algo**".

Los temas de los que puedes obtener su opinión son extremadamente variados, pero asegúrate de que sean interesantes para las mujeres.

Ejemplos:

- Algo que leíste en el último número de Cosmopolitan.
- "¿Qué piensas de esta camisa?"
- "Estoy pensando en comprar este cuadro. ¿Qué piensas de ello?"
- "Cuando una mujer me pregunta si su ropa la hace parecer gorda, ¿qué debo decir?"
- Cuéntale acerca de una situación en una cita que un amigo tuyo haya tenido con una chica. "Mi amigo estuvo estudiando con esta chica todo el día. Ella rompió una página de su libro y le lanzó un avión de papel. Ella se rió y él se sentía a gusto. Después él quiso hacer lo mismo, pero ella de repente se puso seria y dijo '¡No hagas eso!'. Él me dijo que la situación se puso incómoda a ese punto. Y se preguntó, ¿qué debió haber hecho?"

- Pregunta esto: "Si tu novio juega videojuegos todo el día, ¿cómo te sentirías en cuanto a esto?" Entonces entra en la historia sobre cómo la novia de tu amigo lo dejó porque él jugaba todos los días.
- Inicia una conversación sobre lo que esté pasando en ese momento. Por ejemplo, si vas a un evento de rescate de perros, habla de los animales en adopción.
- "Agradable clima el de hoy, ¿cierto?" (Especialmente si no lo es)
- "¿Has probado este nuevo caramelo de menta?" (Dilo en el almacén de comestibles) "¿Qué piensas?"
- Etcétera.

Puedes conversar con una chica prácticamente de cualquier cosa, con tal que sea neutral.

Pero asegúrate de que sea un tema que te interesa a ti también. De esa manera das la impresión de ser genuino y no que parezca que estás intentando abordarla.

Además, ¡Nunca recites material memorizado! Usa la lista antedicha únicamente para sacar temas de conversación, no como un libreto. Créeme --esto me tomó un rato aprenderlo--, si pareciera que fueras un actor en escena recitando líneas, lo arruinarás por completo.

Otro punto clave (que me llevó un largo tiempo entender por fin)... Cuando comiences la conversación, cerciórate de no parecer **demasiado hábil** ("confianzudo") o como que te es muy fácil hablar con ella. De otra forma ella dirá algo como "¿Eres vendedor de algo?" o "¿Ya nos hemos conocido antes?". En vez de eso, ¡Sólo sé normal! (relajado y despreocupado)

Tu tema principal para hablar puede ser sobre cosas simples, como acerca de tu entorno inmediato. Si estás en un teatro de cine, pregúntale si ella ha visto alguna vez una película en particular y qué es lo que ella piensa al respecto. Cuéntale una historia sobre algo interesante que te haya sucedido antes cuando fuiste a ver películas.

Una de mis historias de ir al cine que le conté a una chica que conocí en una sala de cine y con la que me acosté después:

Llevé a una de mis anteriores novias a ver una película y estábamos sólo nosotros dos y esos ocho adolescentes que eran todos ruidosos y andaban molestando, antes de que la película comenzara.

Mi novia se molestó y les dijo: "Será mejor que guarden ahora mismo lo que se estén fumando, porque cuando la película empiece uds tienen que estar en silencio".

Todos ellos me empezaron a mirar mal, porque como hombres, uno no puede pelearse con mujeres pero con sí otros hombres.

Después de un rato, fui al baño y ahí estaban todos ellos. Creía que me estaban esperando para pegarme.

Pero luego se pusieron con tono lastimero diciéndome: "¡No nos vayas a chivar!". Resultó que estaban escondidos allí porque habían logrado colarse en el cine y no querían que los atraparan.

Sé que la historia es un poco patética, pero eso no le importa a una chica. Sólo asegúrate de enfatizar las partes emotivas de tu historia cuando la estés contando, ya que la emoción es como si fuera cocaína para una chica. (En el ejemplo de arriba, causas más impacto si utilizas una voz quejumbrosa para imitar a los adolescentes, por ejemplo.)

Y otra cosa, ¡No te copies mi historia! ¡Hazte una propia!

Si estás en la sala de espera de una clínica dental (como estuve yo hace unos meses), pregúntale si ella ya ha conocido antes a tal dentista en particular y cuál es su opinión de él (como hice con esta chica de la que conseguí su número y nos vimos al día siguiente... fue una agradable y típica acostada del tipo "nos fuimos al café, luego al bar, luego a mi casa, luego hubo sexo después de estar viendo por varias horas una película en mi sofá").

Dile que uno hay ser cauteloso en estos días con los dentistas, pues una vez te tocó uno que se llamaba el Dr. Muelas, que tenía los dedos más gordos que jamás habías visto en tu vida. (A este punto ella debería estarse riendo.)

A partir de eso, puedes hablar de lo que piensas sobre cuán interesante es que la gente haga que sus ocupaciones encajen con sus apellidos. El Dr. Muelas era dentista. También conociste a una chica llamada Amelia Delfín que se ocupada en conservación de la fauna marina.

A este punto, si vale la pena hablar con la chica, ella compartirá coincidencias extrañas y similares, o hablará de algo más para mantener la conversación. Esto es una manera de juzgar su disponibilidad a ti --es decir, si la conversación va en ambas direcciones.

(Cuando una mujer no hace conversación contigo, se puede concluir o que tiene tanta falta de interés en ti que no te va a dar ninguna opción, o que ella sólo está nerviosa. Si es esto último, sólo pídele su número de teléfono y que se vuelvan a ver en otra ocasión, ya que es difícil tener sexo en el mismo día con una chica nerviosa.)

Una vez que hayas hecho tu comentario de apertura y ella conteste, deja que fluya la conversación. Cambia el tema. Habla de cualquier otra cosa que esté en tu mente, tal como algo interesante que acabaste de leer en la revista de psicología. La clave es hablar sobre más de un tema.

¿Por qué deseas hacer esto? Porque quieres que ella (y tú) tengan la sensación de que los dos pueden hablar de cualquier cosa.

¿Alguna vez has tenido una conversación así, que pareciera durar horas porque tú y la otra persona mantienen pensando en nuevas cosas sobre qué conversar? Ésa es la clase de empatía que deseas crear.

Puedes ir siempre de nuevo a los temas de conversación anteriores, abrirlos de nuevo y hablar de ellos más a fondo. Esto sirve para darte una oportunidad perfecta de evitar pausas incómodas.

No importa lo que tú --el Macho Alfa-- decidas de qué hablar, tu actitud será lo más importante. Si sientes miedo, ella percibirá eso y la ahuyentarás.

En vez de eso, abórdala con el pleno conocimiento de que las mujeres aman el sexo, y así hay una buena oportunidad de que una mujer te aprecie cuando hables con ella. Aún cuando ella no lo haga, es su responsabilidad que te lo haga saber, y no la tuya en intentar leer su mente.

Así que ten una conversación normal, estate relajado y déjate fluir.

El secretito sucio sobre tus interacciones con las mujeres es que realmente no importa lo que digas. Tú deseas conectarte con ella y conseguir confianza. Sólo haz que haya buena confianza.

Cuando llegue el momento de que ella pregunte cómo te llamas, di tu nombre con orgullo y dale ocasión de que diga el de ella. Si te antoja, dense la mano a este punto. Esto introduce la dinámica entre ustedes dos de sentirse cómodos tocándose.

Hazle preguntas, haz relatos, y sólo congéniense por algunos minutos. Sabrás que ella está interesada en la conversación tan pronto como ella comience a hacer sus propios relatos y empiece a devolverte tus preguntas con más preguntas. (En otras palabras, la conversación llegará a ser en ambas direcciones, como dije antes.)

En este punto, has llegado a una clase de conversación normal de las que tendrías con amistades a quienes conoces desde hace mucho. (Aunque usted no ha conocido a esta mujer sino hace más de unos cuantos minutos, quisieras que ella se sintiera cómoda como si ella te conociera de hace tiempo.)

Cuando te has conocido con alguien desde hace mucho, no la bombardeas con preguntas. En vez de eso haces afirmaciones sobre lo que pasa a tu alrededor, tales como que no puedes creer la cantidad de comida chatarra que la gente ha comprado en la tienda esta tarde.

Reclínate y conéctate con ella. He visto que tengo más éxito con una mujer cuando llego con la energía más baja, no con energía tan alta. Las razones son:

- 1) Ella no se sentirá que tenga que esforzarse para estar a la par de tu estado emocional si vienes muy enérgico.
- 2) Las mujeres son más sexuales cuando están relajadas.

Haciendo la cita

Cuando la conversación llega a fluir en ambas direcciones y sientes una buena vibra, es hora de sellar el trato. Puedes o invitarla a salir en ese momento, o conseguir su número de teléfono y tener tu cita más adelante.

Basa la decisión en si a este punto los dos tienen tiempo. Como regla general, es mejor evitar ir a una cita a menos que tengas suficiente tiempo para que te puedas acostar con ella. Así que si ella te dice que más tarde ha quedado de ir a la peluquería, consigue su número de teléfono y vuélvete a encontrar con ella más adelante.

Entonces para cuadrar la cita (la buena), hazlo de modo informal y que suene como que va a ser algo rápido y sin importancia. Di algo como: "Ya sabes, estoy de humor como para una taza de café. Me encantaría que me acompañaras." Estas reglas son importantes, así que a modo de resumen:

- 1) **Díselo de modo como si la cita no fuera a ser por mucho tiempo.** Esto tendrá un efecto positivo en caso de cualquier duda que ella pueda tener sobre ir a tomar café (o a lo que sea) con un tipo que acaba de conocer.
- 2) **Hazlo sonar informal.** No quisieras que ella pensara en una cita en el sentido tradicional; o si no, se infundirá una dinámica de nerviosismo en ella y te hará esperar para el sexo. (La mayoría de las mujeres tienen una política de no tener sexo con un hombre en la primera cita.)

Si tu decisión es conseguir su número de teléfono, sólo di algo como: "Realmente disfrute el estar hablando contigo, pero tengo que irme ahora. Tal vez nosotros podamos salir alguna vez."

Si ella dice algo positivo como "suena agradable" entonces pídele el número de celular.

Como Macho Alfa tienes el control sobre el marco de la situación, así que no le des mayor importancia, y ella tampoco lo hará.

Es mejor siempre abordar a una mujer que esté sola, porque es de esperarse que una mujer no va a dejar a los amigos con quienes está andando para irse con un tipo que acaba de conocer. (Incluso si ella quiere irse, el grupo interferirá.)

Si la mujer que abordas está con un grupo, he visto que la mejor forma de manejarlo es conseguir su número de teléfono y encontrarse los dos solos después.

Éxito telefónico

En los libros típicos de relaciones, encontrarás toda clase de reglas como no llamar por tres días y cosas así. Como eres un Macho Alfa, te mueves por la vida haciendo lo que quieres y no te pones con juegos. Así que llama cuando lo desees.

En efecto, sé por experiencia que es mejor llamar **MÁS PRONTO** que **MÁS ADELANTE**. Llámala en la misma noche o al día siguiente si así lo desees. De esa manera, tú y tu conversación con ella todavía estarán frescos en su mente.

Cuando llames, necesitas sonar confiado y cómodo con quien tú eres. Recuerda, no te estás imponiendo a ella; al contrario, le estás dando el honor y el privilegio de hablar contigo.

Cada persona es diferente, así que no existen muchas reglas universales para cuando llames, pero sí hay algunas que son básicas.

Un método que me ha servido para relajarme y no pensar demasiado en la conversación es hacer alguna otra actividad mientras uno esté en el teléfono. Quizás comer una bolsa de papas. O llamarla mientras estás conduciendo o andando con tu perro. Cuando estés sentado en tu casa haciendo nada, puedes estar pensando por anticipado sobre ti mismo.

Cuando llames, un compañero de cuarto o alguien de su familia podría contestar al teléfono. Lo que la mayoría de individuos dicen cuando llaman, en un tono de voz nervioso, es "Hola, ¿se encuentra [tal chica]?"

Cuando haces eso, la respuesta automática de mucha gente es ponerse a la defensiva y queriendo obstaculizar, y dicen algo como (si es que son amables) "¿De parte de quién, por favor?"

Esto te hace arrancar enseguida con el pie izquierdo, y cuando hablas con tu chica, darás la impresión de estar nervioso, y por tanto, de no ser atractivo.

Una mejor forma de ocuparse del familiar o compañero de cuarto es estar relajado cuando llames, y cuando alguien conteste, di "Hola, soy [tu nombre]. Estoy llamando a [nombre de la chica]."

Si tu chica es quien contesta al teléfono, perfecto. Sáltate los dos párrafos siguientes para saber cómo continuar desde ahí.

Si es alguien más aparte de tu chica, háblales amistosamente. Mantén una conversación ligera y alegre. Te harás la vida muchísimo más fácil si te haces amigo de quienes viven con ella.

Si te dicen que la chica no está y que si quieres dejarle un recado, diles "No es necesario, gracias." Confía en mí, ellos le dirán que la llamaron. No dejar recado te agrega un aire de misterio.

La mayoría de los libros de citas están equivocados cuando aconsejan apresurarse en colgar el teléfono. A menos que de verdad estés apresurado, no pienses que estés obligado a seguir tales reglas. Continúa en tu marco relajado como Macho Alfa. Estás llamando porque deseas charlar en confianza, no porque estés desesperado por una cita y vas a fingir que estás ocupado.

También encontrarás muchos consejos en la red sobre cómo hablar con chicas por teléfono, pero mi consejo es ignorar una buena cantidad de éstos. Esos tipos colocan historias de sus propias vidas esperando que uno las adopte como si fueran propias. Sin embargo, esto es un enorme error, porque te hace parecer falso y artificial. Debes de ser original; a las chicas que llames, cuéntales cosas de tu propia vida.

Cuando tu chica esté en el teléfono, no fuerces la conversación. En vez de eso, simplemente continúa la que tuviste con ella cuando te dio su número. Vuelve a esos mismos temas de conversación por un breve instante. Cuando haces esto, la regresarás al estado de ánimo en el que estaba cuando te conoció.

Luego cambia calmadamente de tema y cuéntale una historia interesante sobre algo que sucedió en tu vida, o de algo notable que hayas acabado de observar en el día. Tu meta es ser ameno e ingenioso, y sólo congeniar con la chica.

Asegúrate de sonar animado y sin tensiones. No uses una voz monótona o demasiado baja.

Evita hablar de cosas de las que hablarías cuando te pones nervioso. Eso abarca cosas tales como preguntarle qué está haciendo ella, preguntarle cómo fue su día (en lugar de eso dile cómo fue **tu** día), o contarle que eres el chico que conoció en la librería (o dondequiera que la hayas conocido).

No te esfuerces demasiado en crear confianza. Mejor, sólo asume que la confianza ya existe. De esta forma, tú te puedes relajar y tener una conversación interesante.

Después de que han charlado por un rato, reunirte con la chica será fácil. Es probable que ella incluso te lo esté insinuando. Solo dile algo como "Oye, estoy muy ocupado con el trabajo, pero sería divertido salir un momento a tomar un café. ¿Cuándo estás libre?"

(Obviamente tu meta no es salir con ella por sólo un ratito, pero no se lo digas. La razón por la que le dices que tu tiempo es limitado es para bajar sus defensas en contra de tener sexo en la primera cita.)

Si ella te anda con rodeos o te da una respuesta negativa, no te preocupes por eso. Al menos tuviste 10 o 15 minutos practicando cómo hablar por teléfono con una chica que apenas conoces.

Solo di "Fue un placer hablar con vos. Supongo que te hablaré después". No termines diciendo "Oye, te llamaré durante esta semana". Lo primero te pone más como un reto, y das la impresión de ser impredecible ante sus ojos.

La cita

Cuando estés hablando con una mujer cara a cara, es tiempo de escalar levemente la interacción hacia el sexo. Date cuenta que las mujeres quieren sexo casi tanto como nosotros, o incluso más. Hay 5 cosas en las que te vas a enfocar:

- 1) Permanecer relajado tanto como sea posible (es decir, lo opuesto a nervioso e inseguro).
- 2) Sentirte sexual y caliente.
- 3) Hablar como si fueran viejos amigos.
- 4) Tomar la iniciativa y persistir hacia el sexo.

El único lugar al que debes llevar a una mujer en una primera cita

Llévala a un lugar que no se asocie tradicionalmente con el "romance".

Con esto quiero decir, no la lleves a una cena de lujo ni hagas algo que ella asocie con una "cita". Si lo haces, ella se pondrá con la misma mentalidad de "hazlo esperar" que ella adoptó con los últimos 100 tipos que le compraron una cena agradable.

En cambio, llévala a cualquier lugar informal, como un café o algún restaurante barato para almorzar. No le des mucha importancia acerca de quién es el que está pagando porque, lo digo otra vez, para ella es evidentemente obvio que los 100 hombres de las citas anteriores pagaron la comida porque esperaban conseguir acostarse con ella.

Como Macho Alfa, no debes hacer algo porque estés "con la esperanza de echar un polvo". Esto apesta a desesperación, y mata la atracción que una mujer siente.

(Un tipo más atractivo es uno que folla todo el tiempo, así que para él, el sexo no es una gran cosa. Si una mujer desea su atención, ella tiene que ganárselo... no al revés. En otros términos, él es un desafío para ella, y no algo que ella lo tenga asegurado.)

Como lo dije mucho antes, gastar dinero en una mujer disminuye tu valor ante sus ojos. Así que evítate el problema del dinero al pensar en lugares a dónde salir con la chica. Aunque al mismo tiempo, no quieres parecer tacaño.

Mi lugar favorito para encontrarse es en un café, porque es casual, un lugar muy público donde las mujeres se sienten seguras, y en donde nunca es necesario gastar más de unas cuantas monedas. Así que si decides invitarle un café, nunca será gran cosa.

Otra gran ventaja del encuentro para ir a tomar un café es que evitas el marco de una "cita", donde todos se ponen nerviosos, como cuando vas a cenar en una primera cita, puesto que en un café estás un tanto más relajado, y es un lugar cómodo para una reunión.

La relajación debe ser un factor importante al decidir a dónde salir con una chica. Si el lugar es demasiado lujoso, puede llegar a ser intimidante. Recuerda, para que una mujer llegue a ser receptiva al sexo, necesita sentirse cómoda.

Otra opción son lugares que combinan restaurante y bar en el mismo sitio. Eso hace que sea fácil y natural el pasar de la comida al bar.

Intenta ir a un lugar que esté cerca de tu casa. Cuanto más largo sea el viaje desde el lugar de la reunión hasta tu casa, más largo va a ser el margen de tiempo que habrá para que la mujer salga de su estado emocional excitado y empiece a tener malos pensamientos de que ella está en camino a la casa de un hombre con el que ha salido sólo una vez.

Otra cosa a considerar... Hágase un cliente regular en dondequiera que lleves a las chicas. En mi caso, suelo ir con frecuencia a un café no lejos de mi casa.

Un consejo es hacerse amigo de los empleados. Déjales buenas propinas. Así, cuando la chica va al sitio contigo, ella verá que las personas te conocen y les agradas, haciendo que aumente tu estatus social.

Las chicas ponen mucho énfasis en el estatus social de un hombre. Eso te ayuda porque la chica ve que la gente te conoce y les agradas. Para ella, eso significa que eres normal en vez de algún chico raro.

Otra sugerencia, ya que estamos en el tema de tu estatus social, es que lleves a las chicas a cualquier lugar en donde seas popular o en donde la gente te respete. Si eres el jefe en el trabajo, por ejemplo, haz que la chica quede en encontrarse contigo en tu lugar de trabajo antes de ir a la cita. (Vea la sección "[¡Sea el jefe en algún lugar!](#)" para más de esto.)

Al tomar asiento en el lugar de la cita, haz lo contrario de lo que te dicen los libros de etiqueta. En vez de que la chica se siente en el asiento junto a la pared, tú debes tomar ese asiento.

Hazte de espaldas a la pared, y que ella esté sentada frente a ti, de modo que toda lo que pueda ver sean tú y la pared. Esto reduce al mínimo las distracciones con las cuales tengas qué competir.

Es preferible que la tengas a ella enfocada en ti, que competir con las otras personas que ella miraría en el lugar de la cita, la vista del río, o los edificios en la calle, otra gente en el local de la cita, etc. Tú no quieres que su atención fuera interrumpida por algo que sea más interesante que tú.

A propósito; a lo largo de esto, observa que he estado hablando sobre adónde **quieres** ir. Éste es un punto importante. Tú quieres controlar el marco. Deja que ella entre en tu mundo, no al revés.

Entonces no seas como esos chicos debiluchos que dicen "¿En dónde te gustaría que nos viéramos?" Ten un lugar en mente, y **tráela a tu realidad**.

Más adelante en la relación esto puede y debe cambiar. Pero al principio, siempre ten un lugar en mente al que quieras ir y adopta esta forma de pensar: "Voy a estar haciendo algo divertido, y esta mujer está aquí simplemente para acompañarme."

Cómo convertir una conversación fácil y exitosa en una cita

Tú quieres que tu conversación sea libre, fluida y no forzada; entonces mantén tu discurso informal, de igual forma que si estuvieras platicando con un amigo. Ten en mente que estás pacientemente conociéndola un poco antes de entrar en acción. Relájate y no pienses mucho sobre lo que hay que decir.

He aquí algunas sugerencias sobre lo que se puede platicar:

- **Historias interesantes de tu vida.** Ella probablemente comenzará a platicar sobre algo interesante de su vida. Si algo que ella diga te parece fascinante, dile que te gustaría escuchar más sobre ello. Sin embargo, no finjas interés en algo, ya que las mujeres frecuentemente pueden detectar la falsedad.
- **Hechos relevantes de tu pasado.** Haz de estos hechos relevantes algo emocionalmente enorme, tales como algo muy interesante que viste, o algo que fue escandaloso o fuera de lugar que haya ocurrido. Ella probablemente te contará sus propios hechos relevantes.
- **Programas de televisión, películas y celebridades.** Aún si no pasas mucho tiempo viendo TV, puedes ponerte al día rápidamente empleando unos pocos minutos en ver *CNN Entertainment* (<http://www.cnn.com/SHOWBIZ>), *MSN Entertainment* (<http://entertainment.msn.com/>) u otros portales de noticias de ese estilo en Internet.
- **Música.** Échale un vistazo a la revista *Rolling Stone* para enterarte rápidamente sobre la música de hoy y sobre cómo puedes hablar sobre música en una forma interesante.
- **Comida.** No importa si una mujer es gorda o delgada, las probabilidades son muchas de que ella esté *obsesionada* con este tema.
- **Vacaciones.** Platica sobre los aspectos más interesantes de los lugares en los que has estado.
- **Tus pasiones en la vida.** Estás apasionado por algo, ¿O no? Si no las tienes, desarrolla algunas. Y desarrolla la habilidad de hablar sobre ellas.
- **Diferencias entre hombres y mujeres.** ¡Muchas chicas pueden hablar por horas acerca de esto!
- **Zapatos.** Las mujeres tienen una peculiar fascinación por los zapatos, y puedes fácilmente tener una media hora de valiosa conversación con cualquier mujer con sólo lograr que ella te enseñe sobre zapatos.

Está bien si le haces preguntas sobre ella, pero tratando de evitar el hacerlo mucho. ¿Por qué? Porque usualmente no haces muchas preguntas cuando estás hablando con alguien que conoces. (Y recuerda, estás tratando de crear dentro de ella el sentimiento de "Es fácil de platicar con este chico, ¡es como si lo conociera de años!")

Cuando averigües información, haz afirmaciones en lugar de hacer preguntas.

Está bien preguntar "¿Qué clase de libros te gusta leer?", pero una mejor forma de decirlo es "Me encantaría oír acerca de los libros que te gusta leer".

Esto transmite tu vitalidad y es una afirmación más personal, dado que estás expresando tus sentimientos y reacciones.

Lo que tú platiques no es importante, porque una mujer no tendrá sexo contigo simplemente basándose en lo que dices. Sin embargo, ella se protegerá de ti si hablas sobre los asuntos **equivocados**.

Un montón de tipos cometen este error, así que pon especial atención a esta lista de 14 temas específicos que nunca deberías tratar en conversaciones con una mujer con la que quieras tener sexo:

1) Asuntos negativos tales como lo mucho que ella odia su trabajo.

Mantén una interacción positiva. Lo que quieres es que ella te asocie a ti con *buenos* sentimientos.

Además, eres el hombre con el que ella tendrá sexo, ¡No eres su psicólogo! Deja que sus amigos escuchen sus problemas en lugar de ti.

Si ella trata temas negativos, conduce la plática hacia un tema que prefieras. Sé agradable antes de cambiar el tema, di algo como "Te ayudaré a sacar tu mente de ese asunto".

2) Asuntos extremadamente negativos sobre ti.

No le digas cómo la pasaste esos dos años en prisión, o lo mucho que odias tu trabajo sin futuro, o que eres tan tímido que no sales mucho con chicas.

Sin embargo, ella no conoce a alguien perfecto, así que **deberías** dar a conocer el menor número de vulnerabilidades de vez en cuando, tales como que te pones nervioso cuando das un discurso en frente de grandes multitudes⁸, o lo malo que eres manteniendo tu auto limpio⁹, o que siempre te has sentido temeroso de que tus padres mueran¹⁰.

Hablar de vulnerabilidades menores puede incrementar su afecto por ti debido a que:

- a. Te personaliza y te ayuda a relacionarte con ella.
- b. Demuestra que no estás tratando de ganar su aprobación.

⁸ Casi siempre obtienes un "¡Yo también!" como reacción cuando le dices esto a ella.

⁹ Por alguna razón, a la mayoría de las chicas podría no importarles qué tan sucio está tu auto. Pero lo que sí les importa es qué tan limpia está tu casa.

¹⁰ Esta es otra vulnerabilidad que puedes revelar, y que te garantiza que una mujer diga "Yo también".

3) Asuntos controversiales.

Lo siento, pistolero. Si ella se irrita por el número de personas que poseen armas, el sexo será la última cosa que habrá en su mente.

También es posible que apoyes opiniones que te descalifiquen en su mente (quizá ella tiene opiniones muy arraigadas acerca del matrimonio entre gays... y que sean lo contrario a lo que tú piensas). Evita mencionar cualquier cosa con tal potencial.

Si es ella misma quien empieza a hablar de asuntos de religión o política, trata de estar de acuerdo en lo más que puedas. No seas débil y compromete tus principios, pero al mismo tiempo, si estás en desacuerdo con ella puedes decir algo como "Ese es un buen punto. Me gusta que estés bien informada sobre esas cosas. Oye, ¿sabías que?" ... y entonces cambia el tema a alguno otro.

4) Temas que tienden a aburrir a las mujeres.

Probablemente al 99% o más de las mujeres les importa un comino que los Yankees de Nueva York vayan a intercambiar a su más costoso lanzador por el jardinero adicto a los esteroides de los de Boston, así que ahórrate esa conversación para tu noche con los amigos.

A las mujeres tampoco les va importar el nuevo turbo cargador hidráulico sincronizado que tienes en tu auto.

Ni ellas están interesadas en cómo mataste a 100 policías en Grand Theft Auto... o algún otro tema de conversación relacionado con computadores o electrónica.

5) Algún tema técnico.

Ahórrate las discusiones sobre los 8 GB de RAM que acabaste de comprar para cuando estés con tus amigos nerds. Si tienes la necesidad de explicar qué es una RAM y cómo funciona, también ahórratelo para tus compañeros.

No puedo decirlo lo suficiente, y por eso insisto en que esto debe estar bien grabado en tu cerebro: **Para que las mujeres tengan predisposición sexual, ellas deben estar comprometidas emocionalmente.** Cuando las comprometes lógicamente, esto pone rígido el sector emocional de su mente. Entonces, ¡No seas aburrido!

6) Temas vulgares.

No te haces sexualmente más atractivo cuando le explicas que no te gusta la crema en tu café porque te produce diarrea. (Lamentablemente, este es un ejemplo real de uno de los chicos que entreno... sorprendentemente, él no tenía idea de que esta fue la causa por la que la chica perdiera interés en él.)

Y no te rías sobre cómo puedes emitir pedos a voluntad. Las mujeres no creen que cosas como esas son divertidas --les dan asco.

7) Temas que pudieran ofender a las mujeres.

Existen algunas diferencias importantes entre los hombres y las mujeres en ciertos temas. Casi todas las mujeres, aún las chicas más adictas, egocéntricas y fiesteras, tienen un fuerte instinto maternal.

Por ejemplo, es estupendo que disfrutes de la emoción de cazar venados, pero no compartas esa emoción con las mujeres.

Algunas veces, seguro, esto debería ser obvio. De hecho, un amigo mío le contó a una mujer la forma en que él pensaba que era divertido cuando arrolló a una ardilla y sus tripas se desparramaron por la carretera. (No es necesario decir que él regreso a casa solo esa noche.)

8) El ex novio de ella, o algún otro tipo que todavía le gusta

Cuando esto venga a colación, cambia el tema TAN PRONTO COMO PUEDAS.

Aún si la chica habla sobre cómo odia a su ex, esto significa que aún se siente atraída por él. (Si no, estaría totalmente indiferente y no quisiera hablar sobre él.)

Lo importante es que tú quieres que ella piense en ti, y solamente en ti, no en otros chicos.

9) Sexo.

No verbalices nada sobre sexo, porque encenderá esa parte de su mente que ha sido entrenada para pensar "¡Oh, este chico sólo quiere una cosa, mejor lo hago esperar o los demás pensarán que soy una cualquiera!"

Sé sexy, pero no verbalices nada sobre el sexo, y cuando congenies con ella, espera a que gradualmente se ponga tan caliente como tú. (Explicaré este concepto más adelante en la siguiente sección.)

10) Indicadores de bajo estatus.

Ve al capítulo "[Evitar las 3 grandes conductas que instantáneamente transmiten estatus bajo](#)", en donde discutí acerca de evitar hablar de cosas tales como alardear sobre ti mismo.

11) Bombardearla con preguntas.

Si **intentas** conectarte con ella en vez de sólo asumir que tal conexión ya existe, es probable que falles. ¿Por qué? Porque por actuar como alguien al cual ella acaba de conocer, serás colocado en esa categoría, lo cual hace que el sexo sea una posibilidad muy distante.

En vez de eso, quieres que ella piense en ti como el chico con el cual ella se lleva bien desde el primer momento. Así que debes hablar sobre cosas de las cuales hablarías si los dos se sintieran cómodos y en confianza.

Cuando estás cómodo con alguien más, tú no los ametrallas con preguntas constantes. En vez de eso haces afirmaciones y entablas conversaciones normales. Entonces esto debe aplicarse igual para el caso de las mujeres.

12) Alguna cosa dicha de memoria.

Si haces una búsqueda en la Internet, podrás encontrar páginas que prometen darte la habilidad de hipnotizar mujeres o de alterar sus estados emocionales. Estos incluyen frases enlatadas e historias diseñadas para hacer reír a las mujeres y hacerlas caer en un estado casi hipnótico.

No digo que este material no funcione, pero el problema es que a menos que tengas un estilo **extremadamente bueno**, parecerás un farsante si empiezas a recitarle líneas a ella.

Los métodos en este libro son mucho más simples y harán tan buen trabajo para que te acuestes con chicas como cualquier otro sistema.

¿Por qué desperdiciar incontables horas memorizando líneas cuando simplemente puedes hacerte más atractivo y **siendo tú mismo** con las mujeres?

13) Conversación romántica.

Escuchaste bien. Recita los poemas de Shakespeare cuando estés en la clase de literatura, no cuando estés en una cita.

El romance debe venir después del sexo, no antes. Si estableces el marco del romance, es probable que la mujer te haga esperar para tener sexo.

Como tú eres el macho dominante que controla el marco, prefieres establecer una dinámica donde el sexo es un hecho y **no es gran cosa**, no algo por lo que tengas que aguantarte el calentón de huevos durante meses en espera del gran día del desfloramiento.

14) Demasiado humor.

Es bueno ser naturalmente ingenioso y divertido en el transcurso de tu conversación, y muchos chicos que son buenos con las chicas son buenos haciéndolas reír.

Sin embargo, no exageres. Si usas demasiado humor, la mujer no te tomará en serio ni te verá sexualmente.

Recuerda que controlas la interacción con una mujer, de manera que quieres establecer el marco mental correcto. Eres un hombre sexual y un Macho Alfa, no un payaso o un animador.

Haciendo una conversación emocionalmente relevante

Cuando le hablas a una chica, es importante apelar a sus emociones. Puesto en forma más simple: una mujer comprometida con sus emociones es más receptiva al sexo.

Por ejemplo, en vez de decir: "He conducido más de 8 Km", tal como le hablarías a uno de tus amigos, debes decirle a ella: "¡No creerías lo que acabé de ver mientras estaba conduciendo!" (Ella se emocionará y te preguntará qué fue.)

La mejor manera de aprender cómo hablarle a una mujer en una forma emocionalmente relevante es sólo hablar de tus experiencias diarias con ellas de modo que les permita sentir lo mismo que tú sentiste.

¿Tu jefe te gritó? ¿Te percastaste de algo interesante que alguien hizo mientras estabas caminando por la acera? ¿Hiciste algo vergonzoso esta mañana en frente de muchas personas?

Cosas como esas... donde tú **sentiste** una fuerte emoción en ese momento (no importa qué emoción fue)... Son las clases de temas de conversación que les atraen a las chicas.

¿Recuerdas una parte anterior de este libro en donde recomendé que tengas al menos una buena conversación con una mujer cada día? Uno de los beneficios que obtendrás de esto es aprender los tipos de temas que fascinan a las mujeres. Con el tiempo, los temas emocionalmente relevantes vendrán de manera fluida a ti.

Es también útil acompañar mujeres y observar cómo ellas mismas hablan una con la otra. Entonces tú puedes hablar con ellas de manera similar. (Sin embargo, asegúrate de ser masculino acerca de esto, de modo que no te conviertas en su "mejor amigo gay".)

La importancia de la risa

Para las mujeres, reírse puede ser una experiencia vinculante, así que sé el chico que la hace reír en ocasiones. No me refiero a ser un comediante todo el tiempo, sino que en su lugar haz comentarios ingeniosos de vez en cuando.

A propósito, nunca **aparentes** ser ingenioso, divertido o gracioso. En lugar de ello, **sé** esas cosas. Desarrolla tu inteligencia y haz comentarios chuscos u observaciones ingeniosas tal como te plazca.

Y date cuenta que si incluso algo suena poco divertido, la mujer reirá por el simple hecho de que ustedes dos están en confianza.

Una habilidad de coqueteo que llega con naturalidad a las mujeres, pero es complicada para la mayoría de chicos... Domínala, y te elevarás por encima de la manada

Tomar el pelo. Con esto quiero decir, enviar mensajes contradictorios. Las mujeres nos toman el pelo porque les encanta hacerlo.

Las mujeres toman el pelo con sus ojos. Miran de manera coqueta a los chicos y luego desvían su mirada. Ellas provocan con su manera de vestir, usando ropa sexy mostrándonos un poco, pero no demasiado.

La provocación suprema es llevada a cabo por las bailarinas desnudistas. Ellas se agarran de la corbata del tipo y se mueven tan cerca que casi podrían besarlos. Después de todo eso cambian de repente, se voltean y le dan la espalda. Y luego repiten el procedimiento.

Piensa en cómo las bailarinas llegan a excitarte y luego te enfrían, te excitan y te vuelven a enfriar.

Las mujeres lo hacen todo el tiempo y a gran número de niveles.

Y las mujeres lo hacen porque se dan cuenta de que el juego preliminar comienza mucho antes de que uno llegue a la recámara.

Por tanto, provoca a una mujer de manera juguetona, porque ella lo adora por completo. Toma el pelo acerca de:

- Sus respuestas a tus preguntas.
- La forma en que viste.
- Sus peculiaridades y gestos.

Golpéala en el trasero cuando ella diga cosas ofensivas. Haz una bola de papel y tírasela, mirándola con una sonrisa pícaro.

Visualiza la interacción completa con una mujer casi como si fueras su hermano mayor, y ella tu cómica hermanita. Mantenlo todo en un tono divertido y juguetón.

Igualando emociones

Oye, ¿Alguna vez has notado cómo las emociones son contagiosas? Quizás pasaste tu tiempo estando con tu mejor amigo cuando él estaba deprimido, y después tú también llegaste a sentirte un poco deprimido.

O incluso, ¿Alguna vez has estado en una ocasión en la que permaneciste por algunas horas con un compañero de trabajo que estaba de mal humor ese día? Tú también te sumergiste en ese mal humor a menos que hubieras hecho un esfuerzo especial para animarte.

La idea de que las emociones son contagiosas tiene implicaciones profundas. Significa que una persona dentro de un grupo con la emoción más fuerte puede simplemente por esa razón arrastrar a otras a su estado de ánimo. Como un resfriado, la gente se contagiará de las emociones de una persona dominante (ya sean negativas o positivas).

Sé que esto suena descabellado, pero hay algunas investigaciones convincentes que apoyan esta teoría.

- Un estudio examinó a dos personas que inician una conversación. Después del primer par de minutos, su ritmo cardíaco coincidió. Al final de 15 minutos, ellos no sólo eran el reflejo uno del otro en sus ademanes sino que reportaban el mismo estado emocional.
- Los investigadores han encontrado que las emociones se propagan de una persona a otra incluso cuando la interacción es completamente no verbal. El que es emocionalmente más expresivo de manera no verbal, terminará influenciando el humor de la otra persona.

- En un estudio extenso sobre equipos de trabajo en 70 diferentes industrias, los investigadores encontraron que aquellos que se sientan juntos en los cuartos de reuniones al cabo de 2 horas terminan compartiendo las mismas emociones.
- Otros estudios a largo plazo han encontrado que al cabo de varios días y semanas, las personas en grupos que conviven unos con otros (tales como equipos deportivos) terminan armonizando sus emociones.

Mucho de esto proviene de la evolución humana. Mientras nos desarrollábamos en primates avanzados durante los últimos 2 millones de años, vivíamos en tribus o familias extendidas.

Con la finalidad de mantener la cohesión, el grupo debía ver al líder como su guía emocional. El líder llevaba las emociones del grupo a lo alto elevándoles la moral, y de esta manera, la tribu era capaz de defenderse de los tigres dientes de sable y de otras tribus humanas.

Encontré esto absolutamente fascinante, porque lo que la investigación está indicando es que si quieres que otra persona sienta una emoción fuerte (optimismo decidido pero despreocupado, supongamos), todo lo que tienes que hacer es que tú empieces primero a sentirte así. Y entonces, aférrate a esa emoción tan duro como puedas.

Así con el paso del tiempo, las demás personas se encontrarán gradualmente más decididas y despreocupadamente optimistas (¿Has comenzado a visualizar cómo puedes aplicar este fenómeno a las mujeres? Si no, mantente leyendo... ¡Pronto llegará a ser claro para ti!)

Libros como Liderazgo primario (*Primal Leadership*) de Daniel Goleman (el primer hombre que hace algunos años atrás introdujo el concepto de inteligencia emocional) se han centrado en el concepto de igualar emociones cuando se llega al liderazgo.

Y de hecho, debes definitivamente leer ese libro, ya que podrá ayudarte a avanzar en tu objetivo. (Los estudios listados arriba fueron todos discutidos en Liderazgo primario.)

Sin embargo, ¿De qué te sirve todo esto para poder acostarte con alguien? Lo que significa esto es que todo lo que tienes que hacer es **sentirte caliente y relajado** cuando hables con una mujer. Si ustedes dos consiguen una fuerte conexión y empatía, ella también se sentirá sexualmente excitada conforme pase el tiempo.

Esa es la clave para tu cita con una mujer. Siéntete relajado y sexual, y mantenla en una empatía conversacional contigo hasta que ella iguale tus emociones.

Supongamos que vas a un café. Mientras estás sintiéndote en un estado sexual, siéntate y habla con la chica acerca de temas neutrales que a ella podrían interesarle. Tu objetivo es darle a la chica una ventana a tu mundo.

Congéniate con ella, y una vez que se sienta lo suficientemente excitada, crea las condiciones para que el sexo tenga lugar.

Señales de atracción que surgen en ella

Yo probablemente no necesito enlistar las señales de atracción que encuentres en libros de relaciones. La razón es que si una mujer está adherida alrededor tuyo hablándote y siendo agradable, ¡Es porque obviamente tú no le desagradas!

Pero siempre es posible que ella te quiera sólo como un amigo (aunque eso es poco probable mientras te mantengas presionando la interacción hacia adelante), así que mi consejo es aprender y memorizar la siguiente lista que he propuesto, y luego **intenta olvidar** el asunto.

Esto es porque te paralizarás a ti mismo durante la conversación si empiezas a analizar pequeños detalles como con cuánta fuerza ella le da vueltas a su cabello por entre sus dedos.

Una vez que tengas suficiente experiencia con las mujeres, vas a reconocer las señales de atracción instintivamente. La siguiente lista no está en algún orden en particular.

1. Te hace cumplidos por casi cualquier cosa.
2. Se siente nerviosa alrededor tuyo. Busca señales de nerviosismo como sus músculos estirándose.
3. Te toma del pelo juguetonamente.
4. Hace un esfuerzo en decirte lo mucho que ella **ama** las mismas cosas que te gustan.
5. Habla de cosas que ambos dos pueden hacer en el futuro. "¿También te gustan las tiendas de ropa antigua?" ella podría decir, "¡Nosotros deberíamos ir algún día!" Por cierto, esto es también algo que deberías compartir con las chicas. Pero no lo hagas muy seriamente. Hazlo como si estuvieras siendo gracioso. "¡Y podríamos ir también a la Quinta Avenida a comprar ropa morada de chulo que quede bien ceñida!" (Di algo graciosamente absurdo que ustedes dos pudieran hacer en el futuro. Mantente verbalmente no sexual, por supuesto.)
6. Cuando sus piernas están cruzadas, mira tú el pie de su pierna de arriba. Si está apuntando hacia ti, es una señal de que has obtenido su completa atención.
7. Hace un esfuerzo para mantener la conversación activa cuando ésta se aquieta. (De vez en cuando incluso tú puedes poner a prueba su atracción permitiendo que la conversación se pause cuando termines lo que estás diciendo. Entonces observa si ella reinicia la conversación.)

8. Ella se toca la cara. Cuando alguien se toca su cara, es señal de que está pensando acerca de algo. Así que para estar seguro de que está pensando en cosas buenas, busca esta señal en combinación con otras de la lista.
9. Fija su mirada en tus ojos y mantiene su mirada.
10. Ella te imita. (Siendo pasiva por naturaleza, las mujeres siguen la guía de un hombre por el que se sienten atraídas.) Presta tú atención si ella:
 - Tiene una postura similar a la tuya.
 - Modula el volumen de su voz para asemejarse al tuyo.
 - Modula el ritmo de su voz para asemejarse al tuyo.
 - Iguala el ritmo de tu respiración.
 - Ríe cuando te ríes.
11. Está frotando un objeto cilíndrico como un vaso de vino o un lapicero de arriba a abajo con sus dedos pulgar e índice. ¡Esto significa que estás teniendo un fuerte efecto en ella, tío!
12. Mueve su cabeza hacia atrás o de lado a lado. Tú observa cómo su pelo se balancea cuando ella hace eso.
13. Se toca la cara mientras te mira.
14. Cuelga su zapato fuera de su pie o incluso se lo quita.
15. Frota la punta de sus dedos sobre la parte superior de su pecho.
16. Se pasa la palma de su mano por la parte posterior de su cabeza, provocando que su pelo se esponje.
17. Juega con su cabello mientras te está mirando.
18. Muestra una sonrisa genuina en vez de fingida.
19. Sus ojos brillan porque sus pupilas están grandes y dilatadas.
20. Levanta sus cejas por momentos.
21. Sus pezones se endurecen. Por supuesto, sólo puedes reconocer esto si ella está usando las prendas adecuadas.
22. Tiene la cara relajada. (Sin embargo, a veces una cara no relajada puede estar bien, como cuando una mujer está tan atraída por ti que se siente nerviosa.)

23. Fija su mirada en tus ojos. Sus pupilas se dilatan (crecen).
24. Enfoca su atención en ti, aún cuando hayan otras personas alrededor.
25. Ella te toca mientras habla contigo, incluso si es "accidental". Las mujeres están altamente conscientes de sus cuerpos, así que raramente será un accidente cuando te toquen. Observa si ella está tocando tu brazo para enfatizar un punto, o roza sus pies contra los tuyos cuando se ríe de alguno de tus comentarios ingeniosos.
26. Se ríe de tus comentarios como si fueran las cosas más graciosas que jamás haya escuchado. Incluso si son sólo ligeramente ingeniosos.
27. Muestra su lengua, como cuando la pasa por sus dientes frontales o por sus labios.
28. Con su cuerpo dirigido hacia ti, de repente se coloca vertical, con sus músculos del brazo tensos y su pecho levantado.
29. Muestra las palmas de sus manos hacia ti. Las palmas abiertas indican que ella se siente abierta contigo.
30. Frota su muñeca o juega con su brazalete.
31. Su piel se pone ruborizada. Nota tú en particular si ella se ha sonrojado. (Esto puede también ser una señal de que se siente caliente.)
32. Se frota los lóbulos de sus orejas o juega con sus aretes.
33. Hace preguntas acerca de ti. No serán sólo las preguntas superficiales que ella le ha preguntado a cualquiera ("¿De dónde eres?"), al contrario, serán preguntas más profundas para averiguar lo que te hace latir (ej.: "¿Cuáles son tus pasiones en la vida?").
Ejercicio Sencillo de Macho Alfa - Anticipa las preguntas profundas. Ten buenas respuestas preparadas para éstas. Abajo hay algunas preguntas que tú debes saber cómo responder. (Por cierto, también son buenas preguntas para hacérselas a una mujer.)
 - ¿Qué quieres lograr de la vida? ¿Cuáles son tus metas?
 - ¿Qué te gusta hacer para divertirte?
 - ¿Cuál ha sido el momento más bochornoso que has tenido?
 - ¿Hay algo acerca de ti que la mayoría de la gente nunca adivinaría?

34. Es enérgica al hablar contigo.

35. El tono de voz se vuelve un poco más bajo (media octava, más o menos).

36. Se ajusta su blusa.

Ahora mencionaré algunas señales de lenguaje corporal que indican que una mujer no está interesada en ti.

Usualmente estas señales son subconscientes; la mujer ni siquiera piensa en ellas. Algunas veces las mujeres las hacen de manera exagerada para intentar darte un indicio.

Sin embargo, antes de sacar cualquier conclusión ten en cuenta que necesitas encontrar no sólo una, sino varias de estas señales manifestándose. Una persona a veces se cruza de brazos simplemente porque tiene frío, no porque se sienta incómoda.

También, intenta conseguir que una mujer **exprese con palabras** su rechazo hacia ti. En múltiples ocasiones he hecho que una mujer me envíe señales de rechazo, y aun así, persistí en la conversación y conseguí eventualmente tirármela.

1. Una mano blanda (dar la mano sin fuerzas, sin interés).
2. Ella mira para otro sitio, especialmente cuando estás hablando con ella.
3. Hace poco esfuerzo por hablar contigo. Da respuestas de una sola palabra.
4. Cruza los brazos a través de su pecho (poniéndolos de barrera).
5. Cruzar las piernas a la altura de los tobillos.
6. Continuamente esta rascándose su nariz. Cuando una persona se siente incómoda, la sangre se acumula en su nariz, produciéndole un picor.
7. Cuando diriges tu lenguaje corporal hacia ella, se inclina hacia atrás y lejos de ti.
8. Ella parece apagada hablando contigo.
9. Ella tiene un tono neutral en su voz.

Ahora voy a hacerte las cosas fáciles: sólo asume en todo momento que la mujer se siente atraída por ti. Es una profecía autocumplida, basada en nuestras actitudes, que sucede mucho en las relaciones interpersonales; así que usa eso a tu favor.

Si tienes una firme actitud interna que diga "por supuesto que ella se siente atraída por mí", entonces ella coherá tu onda y será influenciada por ti.

Por qué debes asumir que hay atracción

Muchos de los consejos que encuentras en Internet acerca de abordar a las mujeres dicen que debes realizar varias tácticas para lograr atraerlas. Decir historias memorizadas y otras rutinas para conseguir que ella sonría, y así sucesivamente.

El problema con todo este trabajo para construir la atracción de una mujer es que proviene de una mentalidad masculina beta. **Si estás intentando siempre decir las cosas correctas a una mujer, estás esforzándote por obtener desesperadamente su aprobación.**

El hecho es que si tienes buen lenguaje corporal, una confianza fuerte, has mejorado tu apariencia y tienes muchos proyectos en tu vida, tú vas automáticamente a ser más atractivo para una mujer que el 95% de los individuos restantes. (Y no me equivoco respecto a esto... si estás en el mejor 5% de la atracción masculina, prácticamente todas las mujeres te encontrarán como alguien con quien podrían tener sexo.)

Si asumes la atracción, entonces vas a actuar del modo correcto en todo momento.

Por ejemplo, cuando una mujer actúa como una mocosa y te pregunta cosas como "¿Porqué decidiste hablar conmigo?" o "¿Le dices esa clase de cosas a todas las mujeres?", lo mejor que puedes hacer es no buscar la mejor respuesta.

En su lugar, la mejor manera de reaccionar es con indiferencia. De esa manera mantienes el control del marco. (Cuanto te preocupas de lo que una mujer pueda pensar, le estás dando a ella el control.)

Nunca hay una necesidad de sentirse como si necesitaras entretener a una mujer. De hecho, el hacer esto te convierte en beta.

Cuando converses con una mujer, **interactúa** con ella. Ponla a prueba para estar seguro que ella puede mantener una conversación contigo. Eso te convierte en Macho Alfa.

Puesto que asumes siempre que la mujer se siente atraída por ti, la regla más importante para mantener el control del marco es que estemos siempre dispuestos a marcharnos.

A pesar de lo que he hablado sobre la persistencia hasta que consigas o ser rechazado o tener sexo, algunas veces es bueno ser el que se marcha primero (si se trata de una chica que no te gusta), sólo para que sepa que lo puedes hacer.

Estar siempre dispuesto a marcharse si es necesario, te mantiene como un **desafío** para la mujer. Si una mujer ve a un tipo como un desafío, ella le guarda interés. Significa que tiene que trabajar para conseguirte, y su recompensa será haberse ganado tu cariño.

Si para una mujer tú eres algo que ella siempre lo tendrá asegurado, eso le da a ella la certeza de que te tiene, y hace que pierda la atracción por ti. Si tú simplemente asumes que hay atracción, eso te asegura que la mujer piense siempre que ella está más atraída hacia ti de lo que tú hacia ella.

Tu comportamiento

Dado que te sientes caliente y quisieras que ella se sintiera así también, debes **sentarte tan cerca como sea posible de ella**. Según el antropólogo Edward Hall, los amigos tienden a comunicarse a una distancia mayor de 45 cm entre los dos. Las personas que quieren intimar se mantienen a una distancia de menos de 45 cm entre ellos.

Por lo tanto, debes mantener una distancia cercana entre ustedes dos, porque quieres crear una dinámica íntima con la mujer con la que estás saliendo. **Ponte como objetivo permanecer siempre dentro de ese espacio íntimo de 45 cm.**

Cuando tú estableces la dinámica de estar el uno dentro del espacio personal del otro, **también deseas que ambos dos se sientan cómodos tocándose.**

Aunque la tocarás por razones aparentemente inocentes, investigaciones sobre comunicación humana han demostrado que una persona es más propensa a aceptar ser tocada por otra persona si siente afecto hacia ésta.

Tocando a una mujer, estás:

- 1) Accionando las partes de su mente que dicen "¡Me gusta este chico!".
- 2) Probándola para ver si vale la pena continuar cualquier cosa con ella.

Si reacciona negativamente, entonces sabes que estás desperdiciando tu tiempo pasando el tiempo con ella.

Es también un sello de los Machos Alfa el que ellos se sientan libres de tocar a otros. De modo que con sentirte libre de tocarlas, te estás comunicando en forma no verbal que eres un Macho Alfa y un hombre que tiene confianza con las mujeres.

(Después de todo, sólo un hombre con un alto grado de confianza en sí mismo puede estar relajado mientras toca a una mujer.)

Toca a la mujer como si fuera algo totalmente natural. Sin darle mucha importancia a ello. Si ella se da cuenta de que sí le estás dando mucha importancia (si tal vez tú estás mirando tus manos cuando la tocas), entonces esta dinámica se convierte en una de estar **intentando** abiertamente conseguir follar con ella, lo cual causa que ella levante sus escudos defensivos.

Cuando estés en público con ella, avanza de esta forma:

1) Toca su mano.

Puedes hacer esto de una manera divertida teniendo una competición de "lucha de pulgares". Si no sabes hacer esto, mira la película Mentiras Arriesgadas de Arnold Schwarzenegger en una de las escenas al final, donde él y Jaime Lee Curtis dicen "uno, dos, tres, cuatro, a la guerra de pulgares".

Una vez que hayas iniciado la idea de que el tacto puede ser así de divertido, entonces puedes tocar su mano otras veces, como cuando quieres averiguar sobre ese llamativo anillo que ella está usando.

2) Toca su muñeca.

Haz esto refiriéndote a su brazaletes o reloj cuando estés tocando su muñeca.

3) Toca su antebrazo.

Tócalo cuando quieras enfatizar algún punto.

4) Toca su brazo.

Hazlo cuando le estés diciendo algo interesante que se te acabe de ocurrir.

5) Toca su nuca.

Hazlo dentro del contexto de decirle un secreto gracioso al oído.

(A este punto, ambos dos deberían sentirse lo suficientemente bien tocándose el uno al otro como para que tú la puedas tomar de la mano.)

6) Toca su espalda baja.

Toca su espalda cuando estés junto a ella y empiecen a caminar en el sitio de la cita.

Una de las cosas más importantes dentro de todo el proceso, en caso de que no lo haya enfatizado aún, es que estés tranquilo y relajado. Siéntate confortablemente y disfruta.

Para relajarte, nota que la interacción con la chica no debe ser tan importante.

Todo lo que has estado haciendo cuando hablas y pasas el rato con ella, es llegar a conocerla y establecer una conexión emocional antes de tener una "conexión" física con ella.

Mírala a los ojos cuando le hables, pero de manera dulce y apacible... de una manera sexual.

Háblale con un tono de voz normal y suave, como si ya tuvieran una relación de bastante tiempo y te sintieras completamente relajado y cómodo con ella... en otras palabras, háblale suave, con una voz sexual.

Usa la poderosa técnica de "Hacerse el novio"

Voy a revelarte una importante técnica para crear bienestar que no encontrarás en ninguna otra parte. La llamo "Hacerse el novio". En resumidas cuentas, hay algo que puedes hacer que SÓLO es hecha normalmente por el novio de una mujer.

Si también la haces, es una forma de conseguir la atención de una mujer y de hacerla sentir cómoda contigo de manera que estará receptiva para tener sexo sin hacerte esperar.

Verás, para que una mujer desee tener sexo con un hombre, ella debe tener sentimientos de comodidad/bienestar. No es suficiente que ella sienta atracción por un chico.

Digamos que conoces a una chica a las 5 PM en la hora feliz. Los dos os caéis bien, y tenéis una conversación amena. Ella se ríe. Está interesada. La hechizas contando historias fabulosas sobre tu vida. Los dos han logrado entrar en confianza.

Sobre las 7:30, tienes hambre y la invitas a ir a por algo de comida. En la comida, también marchan bien las cosas. La comida termina. ¿Ahora qué?

En este momento un montón de chicos no saben cómo seguir. Claramente, la meta es acostarse con ella, pero el mapa de carreteras es a menudo confuso.

Normalmente, cuando la noche termina la chica te dice: "Me lo he pasado muy bien contigo. Llámame. Adiós."

La **necesidad de comodidad/bienestar** es la razón por la que a las mujeres les gusta hacer esperar a los chicos antes de tener sexo.

(Si es un tipo con suerte, quizás necesite tan sólo tres citas, pero con un gran número de mujeres, al chico se le hace esperar meses, como apuntamos antes.)

Afortunadamente hay una forma de provocar un cortocircuito en esa barrera. Yo la llamo la "**técnica de hacerse el novio**".

Si observas a parejas que tienen una relación íntima, te darás cuenta de un fenómeno interesante. El hombre y la mujer se sienten cómodos tocándose el uno a otro, tanto así que incluso hacen cosas aparentemente repulsivas como limpiarse el uno al otro las lagañas de los ojos.

Esta forma de comportamiento es únicamente hecha por personas que se sienten bien uno al lado del otro. Desde luego cuando tienes una relación donde puedes incluso limpiarle los ojos a una mujer, ya hace tiempo que has logrado pasar al punto en el que los dos se sienten cómodos teniendo sexo.

¿Me sigues la corriente? Puedes utilizar esto como un arma psicológica para hacerla sentir más cómoda cuando esté contigo.

En medio de una conversación, dile que se quede quieta y que cierre los ojos. Finge que tiene algo cerca a su ojo, y hazle creer que se lo has quitado.

Después, cuando los dos hayáis comido y salido del restaurante, dile otra vez que se detenga. Con tu dedo, aparta un trozo de comida imaginario de su labio inferior.

El resultado de la "técnica de hacerse pasar por el novio" es estupendo. En primer lugar, esto comunica a nivel subconsciente que los dos estáis muy cómodos el uno con el otro.

En segundo lugar, esto implica el tocar su cara, el tener las cabezas más cercanas la una de la otra y poder progresar hacia llegar a juntarse.

En tercer lugar, en el caso de que le toques el labio inferior, estás de hecho tocando una zona erógena. Es cierto... el labio inferior de una mujer tiene muchas terminaciones nerviosas. El estimular esta parte del cuerpo provoca una liberación de hormonas sexuales.

Haz que esta técnica sea parte de tu arsenal y tendrás más éxito del que nunca hayas tenido. Puedes llegar a tener sexo en cuestión de horas, en lugar de tener que esperar meses.

¿Cómo saber cuándo es el momento justo para aprovechar la oportunidad de tenerla a solas contigo?

Cuando la mujer se siente cómoda y tiene confianza contigo, ella misma se sentirá cada vez más sexual. Obsérvala cómo se está excitando poco a poco.

Observa estas ocho pistas que dicen a gritos "¡Quiero que me la metas ahora mismo!":

- 1) Mira tu boca y después vuelve su mirada a tus ojos.
- 2) Sus ojos están húmedos y brillantes.
- 3) Se toca la boca.
- 4) Se frota su cuello.
- 5) La piel de su cara alterna entre estar ruborizada y estar pálida.
- 6) Sus ojos recorren tus genitales.
- 7) Ella alisa su falda o las piernas de sus pantalones.
- 8) Te mira fijamente a los ojos con una mirada hambrienta.

Ya debería ser obvio lo que hay en la mente tanto tuya como de ella. En ese instante, es el momento adecuado para salir del sitio donde estés (cafetería, restaurante, bar...) e ir a un sitio donde estéis a solas.

Sin embargo, tú **no** quieres decir: "¡Vámonos a tener sexo!". En la primera cita, la forma más fácil de sacar a una mujer de su estado de excitación es verbalizar tu deseo de querer acostarte con ella.

En vez de decirlo, di algo inocente y no sexual para conseguir quedaros los dos solos. Ejemplos que me han resultado bien:

- "Sabes, es asombroso lo que me estás contando de tu colección completa de CDs de Prince. No tengo mucho tiempo, pero me encantaría pasar por tu casa para escuchar una o dos canciones."
- "Tengo que ir a mi casa rápido para sacar a mi perro a pasear. Estaría bien que me acompañaras, porque me gustaría que lo conocieras."
- "Sólo puedo pasarme por tu casa durante unos minutos, pero me encantaría ver cómo funciona ese robot aspiradora que tienes."

Mientras una mujer esté suficientemente excitada, estará dispuesta a ir a un lugar donde estéis los dos solos. Normalmente, su casa o la tuya. Generalmente, las mujeres se sienten más cómodas en su propia casa.

La excusa que uses para conseguir que os quedéis solos, no tiene importancia. Me gusta fingir limitaciones de tiempo ("sólo tengo un par de minutos") para superar cualquier objeción que puedan tener.

Un punto a favor es que existe una razón que suena **inocente** para los dos, de estar juntos ("te encantará mi colección de sellos").

Cuando te estés yendo al lugar donde van a estar solos, sería ideal que siguieras hablando y manteniéndola en ese estado de excitación. No quieres que tenga tiempo para pensar qué está haciendo, o que llame a una amiga que le empiece a decir que no se vaya contigo.

Por esta razón, me gusta invitar a las mujeres a un café que se encuentre a poca distancia a pie desde mi casa. De esta manera puedo sostenerles la mano mientras caminamos a mi hogar "sólo durante unos minutos".

Cómo hacer que una mujer se sienta cómoda y muy caliente para el sexo

Lo que quieres es que el sexo aparezca en ella como si sucediera espontáneamente. Después de todo, ella iba a venir a tu casa solamente por algunos minutos, ¿verdad?

Si vais hacia tu casa o la de ella, mantén a flote la conversación, sin importar lo que ocurra. Cuando salgan del coche en el aparcamiento o calzada, continúa con la conversación.

Cuando caminen hacia la puerta, sigue hablando con ella. De esta manera la mantienes concentrada emocionalmente.

No dejes que se pause la conversación, o ella comenzará a pensar. Y cuando ella piense en la situación, entonces la lógica puede superar a la emoción, en cuyo caso oirás las palabras temidas: "Tengo que irme".

En este punto, necesitas que ella se sienta cómoda con la idea de ustedes dos estando solos y en aislamiento.

Si estás en su hogar, siéntete excesivamente fascinado con su biblioteca de libros y su colección de DVDs. Si estás en tu hogar, muéstrale todo el fresco e interesante material que tienes.

¿Tienes material fresco e interesante en tu hogar, verdad? Si no, ¡Ve y consigue un poco! Básicamente cualquier cosa sobre la que puedas empezar una charla es buena para tenerla en exhibición:

- Libros de mesa de café sobre los lugares donde has estado viajando.
- Arte hecho por tu grandiosa tía.
- Revistas interesantes (de las que tienen temas interesantes de qué hablar; así que piensa en revistas de psicología o entretenimiento --por decir algo--, no en *Maxim* o *Playboy*.)
- Plantas. Dos de éstas que no se mueren tan fácil y que lucen bien son el jade y la aspidistra.

Y mantén tu casa en orden. No necesariamente como si fuera algo salido de *Queer Eye for the Straight Guy*, pero al menos que sea algo que pudiera aprobar una inspección del departamento de salud.

Cuelga cuadros en la pared en vez de pósteres. Coloca sábanas limpias en tu cama. Tenga unos muebles decentes. Limpia y barre tus pisos con la aspiradora. Lava los platos.

Mientras le muestres tu hogar a ella, puedes tener conversaciones acerca de cada habitación.

Ejercicio Sencillo de Macho Alfa - Da una vuelta por tu casa y piensa en los temas de conversación que puedes tener de cada habitación; p.ej. "No creerías cómo terminé siendo el dueño de esa escultura que está allá en la esquina..."

Un amigo mío me dio un buen consejo sobre la alcoba --este es, de que debes evitar llamarla "la alcoba". ¿Por qué? Porque palabras como "la alcoba" o "la cama" accionan esa parte de su mente que ha sido programada por nuestra sociedad puritana para decir "¡Oh oh! ¡Alarma de sexo!".

En su lugar, nómbralos de otra forma. Mi amigo llama a su alcoba "sitio de meditación".

Yo también empecé a llamarla así (puedes incluso sonreír furtivamente cuando la estés nombrando, con lo que podrás conseguir una risita en ella), y puedes hablar de cómo te gusta ir a tu sitio de meditación y mantener una contemplación tranquila algunas veces.

Encuentra una excusa para que os sentéis uno muy cerca del otro en tu sala de estar o alcoba.

A mí me gusta decir "Echa un vistazo a mi álbum de fotos, tengo fotografías impresionantes de mis últimas vacaciones del bla-bla...", después de lo cual ella y yo estamos sentados cadera-con-cadera en mi sofá mientras que hojeamos el álbum mirando fotos interesantes.

Las películas son fantásticas. Te dan una hora y media de tiempo en el sofá junto a ella mientras vas progresando hacia el sexo. Pon una película si puedes.

Puede ser prácticamente cualquier clase de película, pero he encontrado que son mejores las comedias ligeras como por ejemplo *Ghostbusters*.

A propósito, *Ghostbusters* es una buena película para ver con la chica que acabas de traer a tu hogar porque:

- 1) Es una película de la cual casi todos tienen buenos recuerdos, a pesar de que hayan ya pasado varios años que la hayan visto.
- 2) Hay **muchas** alusiones sexuales en esta película.

Uno de los mejores preludios de sexo en el que puedes estar con una mujer es la posición estándar de "liarse" en el sofá. El uno con el otro sentados juntos tocándose cadera con cadera, y tú con tu brazo sobre los cojines detrás de ella.

Deja que pase un tiempo. Sexualmente, la mujer es como una plancha. Ella se va calentando lentamente. El hombre, sin embargo, se puede calentar y apagar de la misma manera en que se prende y se apaga un interruptor de luz.

Entonces lo que necesitas hacer es irla calentando lentamente. Progresas gradualmente de un nivel al siguiente. Asegúrate de no ir más rápido de lo que ella sea capaz de calentarse, o si no, el sexo no sucederá.

En algún momento, tócala ligeramente en su hombro con tu mano y luego retire la mano hacia atrás. Un rato más tarde, pon tu mano sobre su hombro de una manera más segura. Si ella está interesada en ti, te abrazará o se acurrucará contigo.

Si ella no hace eso, no te dejes sentir bajoneado o trastornado.

En vez de eso relájate y siéntete bien. Ahora retira tu brazo de modo que no la estés tocando más (pero que continúe tocando el sofá, detrás de ella) e inténtalo de nuevo después de un rato. Al final, su estado de calentura alcanzará un punto en que ella se estará muriendo de que pongas tu brazo alrededor de ella.

Sosténganse de las manos. Pon tu brazo alrededor de ella. Acaricia su sedoso pelo, disfrutando la sensación de su cabello deslizándose entre tus dedos. Respira y huele su cabello sensualmente.

Haz las cosas que ustedes dos ya hayan hecho hasta el momento.

De hecho, ten en mente las siguientes partes de su cuerpo... Aunque parezcan "permitidas", son en realidad zonas erógenas:

1. **Su cabello.** Absolutamente la mejor manera de calentar a una mujer es tocándole o acariciándole el pelo.
2. Tocar su **cuero cabelludo** también, puesto que es muy erógeno.
3. **El interior de sus codos.** El tacto con las puntas de tus dedos puede hacerla temblar.
4. **La piel entre sus dedos.** Cuando tú agarras la mano a una mujer, la mejor forma de hacerlo es entrelazando tus dedos con los de ella.

5. **Sus orejas.** Cuando estés a punto de besarla y muy cerca de ella, sopla suavemente en sus oídos. Toca los bordes y el lóbulo de sus orejas con las yemas de tus dedos.
6. **Sus hombros.**
7. **Sus pies.**
8. **Los dedos de sus pies.**

Toca todas las áreas mencionadas en el cuerpo de ella, y empezará a despertarse de la manera que deseamos.

A medida que las cosas empiecen a calentarse más y más, mueve tu cara hacia su cabello e inhala profundamente. Di: "¡Mmmmmm, me encanta la forma en que tu cabello huele!"

Cuando la interacción se caliente más y más allá de tener tus brazos alrededor de ella, los dos estarán mirándose muy profundamente en los ojos, quizás con las bocas de cada uno un poco entreabiertas. En este punto, roza muy ligeramente tu labio inferior contra el de ella, y verás cómo es que ella se derrite en un beso contigo.

Deja que continúe tu proceso del beso; no simplemente atasques tu lengua en su boca. Espera que ella te dé un poco de su lengua y después intercambien, lentamente. Muy pronto los dos estarán dándose un beso apasionado.

La técnica "Califica mi beso"

¿Te has sentido muy nervioso de besar a una chica por primera vez en la forma tan directa que yo describí? Tú también puedes ir a esa situación mencionándola indirectamente, con la técnica que me gusta llamar como "Califica mi beso".

Así es como funciona la técnica "Califica mi beso". Cuando sientas que el momento es propicio para el beso, tienes que decir: "¿En una escala de 1 a 10, con cuánto calificarías tu habilidad para besar?"

Ella puede responderte o ella puede que no, pero en más de un 95% de los casos las mujeres abrirán sus labios y podrás mover tu rostro hacia el de ella.

La señal no verbal que grita "¡BÉSAME!"

Otra técnica aparte de la anterior, consiste en hallar una enorme señal no verbal que dice: "¡Bésame ahora, hombre de mis sueños!"

En resumidas cuentas, la técnica es esta...

Mientras vas moviendo tu cara y tus labios muy cerca de ella (después de haber inhalado su cabello y así sucesivamente haber hecho todo el resto del trabajo que deberías hacer), observa cómo ella separa ligeramente sus labios y de forma muy suave. Generalmente la mujer cerrará también sus ojos, aunque no siempre sucede.

Cuando avances, concéntrate no en besarla, sino en rozar tus labios con los de ella. Confía en mí, ella se derretirá en ti, y los dos estarán besándose por completo en menos de nada.

Bésala por un rato, lentamente. Mantén tu boca abierta. Espera por su lengua. Una vez que la punta de su lengua ha entrado a tu boca, ponte a la par de lo que ella haga.

La cosa más importante que debes saber acerca del beso

El beso difiere de muchas otras actividades sexuales en que es una de las pocas cosas que haces con la mujer en la cual deberías dejarte llevar por ella. Cuando se trata de actividades tales como el *cunnilingus* o penetrarla, deberías ser tú quien asume la conducción. Pero lo digo otra vez, no con los besos.

Una de las cosas que más rápido extinguen la buena disposición de una mujer es cuando el tipo atasca su lengua en la boca de ella antes de que se sienta dispuesta. Eso en definitiva, no le gusta. Así que sólo relájate durante el beso, e imita lo que ella haga.

El método Alfa de moverse desde el primer beso hasta llegar a *home*

Por ahora, no solo te estás enrollando con ella, sino que también la estás abrazando y eres capaz de tocarle todas sus partes traseras.

Recuerda, ve progresando en forma lenta. El proceso entero generalmente toma varias horas desde que llegas al sitio hasta que tienes sexo.

Quítale lentamente su blusa. Desabrocha un botón, y luego vuelve a besarla. Piensa, "dos pasos hacia adelante, uno hacia atrás". Desabrocha otro botón, y luego vuelve a masajearle su mano mientras vas oliendo su cuello. Luego acaricia su cabello.

Luego toca su abdomen suavemente, y después vuelve a una etapa anterior, como cuando le diste el beso francés.

Cuando te dirijas hacia sus pechos, hazlo lentamente. Rózalos ligeramente con tus palmas, y luego retrocede hacia otro sitio, muévete hacia abajo hasta su ombligo y empieza a frotar su abdomen.

Eventualmente, ella se habrá quitado la blusa por completo y estará sólo con su sostén. Lentamente querrás poner tus manos por debajo de su sostén.

Una vez que estés completamente cómodo tocando sus pechos, sácale el sostén. Regresa de nuevo a una etapa anterior por un tiempo, dándole de nuevo un beso francés y repitiendo de nuevo el trabajo que se hace al comenzar (huélela, sóplala el oído, etc.), para luego empezar a chupar sus pechos, en el espacio que hay entre ellos, y en sus pezones.

Una vez que hayas alcanzado la segunda base (es decir, oliendo y chupando sus pechos) tu meta ahora es la tercera base (es decir, hacia su parte de abajo). Con muchas mujeres, una vez que estás haciéndoles sexo oral, prácticamente estás asegurando que pondrás tu pene dentro de ella.

Algunas mujeres son plenamente conscientes de ese hecho. Así que interpondrán resistencia simbólica después que hayas empezado a jugar con tus dedos en su clítoris, y justo cuando estás listo para empezar a lamer su coño.

Un mujeriego amigo mío me contó sobre una solución original a este problema, el cual he puesto a prueba y he encontrado que funciona. Él les dice a las mujeres que "esta noche no lo tengo erecto" y después apunta a su flácido pene. "¿Ves lo suave que estoy? Todo lo que quiero es hacerte sexo oral", dice.

Después, mientras le hace sexo oral, toca su pene para ponerlo duro. En este punto, puesto que la mujer ha tenido un gran orgasmo por el sexo oral, ella prácticamente le ruega que le haga el amor. ¡Entonces... él se lo hace!

Esto trae a colación el tema de superar la resistencia simbólica de una mujer en general. Algunas veces cuando te mueves demasiado rápido hacia el juego previo, una mujer dirá cosas como "No deberíamos estar haciendo esto" o "No quiero llegar tan lejos esta noche".

Un montón de tipos echan a perder la dinámica poniéndose molestos y discutiendo con ella. Es importante que no caigas en esta trampa. En lugar de eso, desármala diciendo cosas como:

- "Tienes razón, no deberíamos estar haciendo esto."
- "Ok, no iremos tan lejos. Es agradable lo que ya hemos hecho."
- "Yo tengo límites también."
- "Tienes razón, no deberíamos tener tanto placer en la primera noche."

Una vez que la has desarmado verbalmente estando de acuerdo con ella, vuelve a lo que ya habías hecho antes, y después continúa escalando lentamente.

Si vas lo suficientemente despacio y mantienes constantemente la persistencia, gradualmente irán cayendo una barrera tras otra.

Por ejemplo, supón que no tiene puesta su blusa pero su sostén aún lo tiene puesto, y has estado masajeando sus senos por fuera de la tela. Entonces, cuando empiezas a desabrochar su sostén, te dice "Esto es demasiado para la primera noche."

"Tienes razón, esto es demasiado", contestas. "Sólo haremos lo que estábamos haciendo".

En este punto, regresa unos pocos pasos. Masajea su espalda baja, acaricia su cabello, bésala, estréchala entre tus brazos.

Incrementa gradualmente la intensidad, y entonces después de un tiempo, cuando de nuevo estés masajeando sus senos, hazlo tan sensualmente, tan lentamente y por tanto tiempo que seguro que no opondrá resistencia a que le saques su sostén.

Por cierto, cuando se trate de la penetración final, asegúrate de diferenciar entre la resistencia simbólica y la resistencia real. Si una mujer dice "¡No!", entonces detén lo que estés haciendo.

Si obligas a una mujer a tener sexo, entonces has cometido el delito de violación. Es crucialmente importante que tengas esto en mente. Detente cuando diga que no, pero al mismo tiempo mantente persistente en acostártela hasta que tengas sexo con ella, o hasta que ella te diga **seriamente** que te detengas.

Pero en cualquier caso, no te acobardes de tomar la iniciativa hacia ella. (Tú eres el hombre y ellas esperan que seas enérgico.) Asegúrate siempre de liderar la interacción. Sé persistente.

A propósito, sé cuidadoso con los condones. La visión del envoltorio de un condón en tu mano puede sacar a una mujer de su estado sexualmente excitado disparando esa porción de su cerebro que está programada para pensar que el sexo es "malo".

Sin embargo, es importante utilizar condones para protegerte de cualquier enfermedad y para no dejarla embarazada, así que intenta colocarte rápido tu condón, sin hacerle tanta alharaca al asunto.

Una técnica que tengo a la hora de ponerme el condón es ir haciéndolo mientras le practico sexo oral a la mujer (y ella está demasiado distraída para notar lo que estoy haciendo con mis manos), a fin de que cuando esté lista para que la penetre, todo vaya de maravilla.

La mañana después

Para evitar que una mujer tenga remordimientos de comprador, necesitas llamarla después de una noche de pasión.

Con "remordimientos de comprador" me refiero a ese sentimiento enfermizo que uno tiene después de que un vendedor insistente en la tienda de electrónica te ha timado para que pagues \$200 por una garantía que nunca usarás. Muchas mujeres también pasan por eso si piensan que fueron usadas para una aventura de una sola noche. También sienten culpa.

A menudo, lo que querrá toda mujer es de hecho una aventura de una sola noche. Aunque a las mujeres les sobran las palabras cuando hablan de que los hombres son los únicos que se interesan por tales cosas, en mi experiencia he visto que a las mujeres les encantan las aventuras sin compromiso alguno, tal vez incluso más que a los hombres.

¿Por qué? Porque las mujeres colocan mucha inversión emocional en las relaciones. Cuando tienen la oportunidad de sexo sin ataduras ni consecuencias sociales, a menudo van a por ello.

Depende de ti, a la mañana siguiente, decidir lo que quieres. Si quieres proseguir una relación con la mujer, entonces el haber tenido sexo apasionado desde el primer día que los dos salieron es el marco ideal para comenzar. Esto establece una dinámica dentro de tu relación en la que el sexo va junto con todo, y sucede muy seguido.

Personalmente, soy un gran partidario de las relaciones. Tengo estándares y no me pongo a tener sexo con cualquier mujer. Y si tengo sexo con una mujer que reúne mis estándares, ¿Por qué tener sexo con ella sólo una vez? ¿Por qué no querría yo **seguir teniendo** sexo con ella?

Si no quieres seguir una relación, puedes aún mantener las cosas en términos de "amigos sexuales" casuales entre ustedes dos.

Para hacer esto exitosamente, asegúrate de verla no más de una vez por semana para evitar que ella te vea como algo más que un compañero sexual. Hazlo por más tiempo, y ella empezará a verte como un potencial novio.

En el extraño caso de que nunca quieras verla de nuevo (¿Quizás el sexo fue de verdad malo?), al menos ten la decencia de llamarla para ver cómo anda.

Ser dominante en un grupo

Muchos otros métodos de seducción hablan mucho sobre abordar a las mujeres en grupos (y de hecho, algunos de los métodos en los clubes nocturnos están *basados* en los grupos activos).

Yo no hablo mucho sobre estar en grupos en este libro, porque lo importante (en mi opinión) es que sólo se debe estar en un grupo con los amigos de una chica DESPUÉS de que ud haya tenido sexo con ella. Y en ese punto, con tal de que se mantenga relajado, no tiene nada de qué preocuparse.

Habiendo dicho esto, sin embargo, aquí hay unos indicadores simples para ser un Macho Alfa en una situación de grupo...

1. **Sea siempre la persona más relajada**, no importa cuál sea la situación del grupo. Si alguien más está afectando su realidad, entonces ellos tienen dominio sobre usted.
2. **Sea hablador**. Literalmente no importa sobre lo que esté hablando... simplemente siga moviendo sus labios. NO ANALICE NADA. Guarde su reflexión para DESPUÉS. Simplemente permita que su mente fluya, y siga hablando.
3. **No permita que nada afecte su realidad**. Si alguien dice algo para hacer que ud se enoje, no lo permita.

Principalmente sólo siga esas tres cosas, y ud SIEMPRE seguirá siendo el Alfa. (No siempre se puede estar en la cima de cada grupo, porque eh, ¿Qué tal si el Presidente estuviera en el grupo? Pero ud por lo menos estará cercano a la cumbre, y esto es todo lo que importa.)

¿Ha notado algo sobre esas tres reglas? Son todas INTERIORES.

Simplemente tenga su interior en orden, y ud estará bien en las situaciones de grupo. No hay ninguna necesidad de tener cualquier material enlatado memorizado o de hacer un reparto (actuación) grande sobre cualquier mecánica o técnica.

Como está siendo hablador en un grupo, no recite material cómico memorizado como los consejos que abundan en la red que a veces le dicen qué hacer, porque a menos que ud sea MUY BUENO contando rutinas, en el mejor de los casos ud dará la impresión de ser un **mono que los entretiene**; y en el peor, parecerá un **bicho raro que anda en las drogas**.

Simplemente sea el Macho Alfa y hable de cualquier cosa que tenga en mente en el momento, y siempre estará bien en situaciones de grupo.

Además de esas tres reglas, las mismas pautas en cuanto a situaciones de uno-a-uno que ya he discutido antes son aplicables también para los grupos. Debe sentirse libre para entrar en el espacio de otras personas, sólo hable sobre cosas que realmente le interesan, no sonría a menos que haya algo por lo cual sonreír, etc.

Respecto al contacto visual con los hombres de su grupo (u hombres en general, por cierto), mi pregunta es: ¿A quién le importa? Es verdaderamente irrelevante lo que otros tipos piensen de usted.

La única ocasión en que debe hacer contacto visual con un tipo es cuando tiene que decirle algo a él. Cuando el otro tipo esté hablando, no lo mire mucho, en lugar de eso mire hacia un lado. (¿Alguna vez ha tenido trato con un presidente corporativo? Eso es exactamente lo que ellos hacen respecto a contacto visual.)

Algo más importante a la hora de seducir a una mujer que está con sus amigos, es **intentar quedarse solo con ella y por fuera del grupo**. Para que se excite, ella necesita sentirse relajada y bajar las energías. El problema de los grupos es que con ellos la energía es muy alta, justamente lo opuesto de la forma en que ud quiere que una mujer se sienta.

Algunos consejos generales sobre la relación

Se podía escribir un libro entero acerca de cómo tener una relación acertada siendo un Macho Alfa. (Y de hecho... ¡Planeo escribir tal libro!)

Para tener sexo con una mujer, en primer lugar necesitas establecer tu marco dominante. Así que habiendo hecho eso, para tener una buena relación, todo lo que necesitas hacer es conservar tu marco dominante.

La mejor manera que he encontrado para hacerlo es aplicar el concepto que llamo **castigo y recompensa**. Dicho brevemente, consiste en recompensar el buen comportamiento y castigar el mal comportamiento.

Si tu novia hace algo que sea agradable, recompénsala con más de tu atención. Si ella hace algo desagradable, entonces castígala retirándole tu atención.

Pero muchos individuos hacen lo opuesto... cuando su mujer se comporta mal (p.ej., diciendo "no esta noche"), lo que hacen en realidad es RECOMPENSAR ese comportamiento abrazándola toda la noche.

Asegúrate de trazar la línea y de no tolerar el mal comportamiento. Si eres constante sobre ello, su mal comportamiento cesará. Y si ella sabe que serás agradable cuando ella se lo ha ganado, actuará de las maneras que te hacen recompensarla.

La clave suprema para tener éxito en trazar la línea es que siempre estés atento y listo para retirarte en cualquier momento dado. Ello no implica que te debas retirar... pero si tu novia sabe que ella tiene que trabajar para conservarte, ella lo hará (y también, te amará más por ello).

Evita cualquier clase de comportamientos de bajo estatus como ponerte a discutir con tu novia. Y desde luego nunca la insultes. La mejor manera de hacer esto es visualizarlo como si tú fueras un gran hombre que le está dando protección a ella (casi como si fueras su padre).

A propósito, es importante que las mujeres sientan que tú eres el gran hombre que las mantiene protegidas cuando están en tus brazos. En efecto, muchas mujeres pueden incluso decir cosas como "me siento tan segura" cuando las sostienes.

Hacer cosas de caballeros puede ayudar a crear la impresión de que eres un hombre fuerte. Abre las puertas para ella en una manera Alfa. (Ten la mentalidad de que eres más fuerte que ella, y no de que estás intentando ganar su afecto.) Camina del lado exterior de la acera, de modo que seas el que está más cerca a la calle.

Sé el Macho Alfa. Respétate a ti mismo, y ella te va a respetar también. Nunca hay necesidad de defenderte o dar explicaciones sobre ti mismo. Tu relación es una gran cosa, y se va a mantener de la misma manera mientras continúes contento en ésta.

Aunque la relación es una cosa maravillosa, es mejor cuando tu novia detecta que todo ello puede desaparecer en cualquier momento. Eso hace que todo se mantenga como un desafío para ella.

Las mujeres aman perseguir a un hombre, así que permite que ella te persiga. La responsabilidad del hombre es por el sexo, no por la relación. Asegúrate que consigas mucho sexo (o de otra forma déjala por otra chica), y a su vez déjala hacer el trabajo cuando se trate de la relación.

Entonces puedes relajarte una gran cantidad de tiempo y dejarla hacer el trabajo. Deja que ella sea la que te llame para organizar sus encuentros. No sientas que tienes que llamarla tan seguido.

Si ella te persigue, entonces te va a valorar más. Es un hecho simple de la psicología humana.

Con frecuencia se dice, hasta tal punto que es casi un cliché, que "quien está menos interesado es quien controla la relación". Creo que la primera vez que leí este axioma fue en un libro sobre relaciones escrito en los años setenta.

Puede que sea un cliché, pero lo es porque hay tanta verdad en esto. Deja que la mujer piense que a ella le importa más la relación que a ti. No siempre te lances a hacer cosas por ella.

Con esto dicho, sin embargo, asegúrate que tu novia sepa que aprecias lo que ella hace. De esa manera ella se va a sentir recompensada por su buen comportamiento.

Dile cosas como "Gracias por cocinar la cena para mí esta noche, nena. ¡Estuvo tan buena! ¡Tú eres la mejor!"

También dile cosas tales como "Tú me complaces". No sólo el escuchar "tú me complaces" la hace sentir bien, sino que en cierto sentido es también una orden. Tu novia va a querer continuar haciendo lo que sea necesario para complacerte.

Básicamente, el escenario ideal para estar es uno en el cual la mujer piensa que ha estado invirtiendo mucho en la relación, y que esa inversión la está recuperando bastante bien. De esa manera, tú te mantienes en control de la relación.

Entonces, aunque es mejor dejarla que haga siempre la mayoría del trabajo, tú puedes (y debes) hacer cosas por ella.

Dale regalos pequeños e inesperados. No deben ser muy caros, porque la mujer puede entonces resentirse del hecho que tú estés tratando de "comprar" su afecto (lo que significa que ya no eres más un desafío para ella).

Asegúrate de emplear buen tiempo e ideas acerca del regalo. Una estrategia para esto es escuchar las cosas que ella dice que le gustan. Si te dice que le gusta una canción en particular, por ejemplo, entonces sorpréndela con un CD de la banda.

Una mujer necesita sorpresas y espontaneidad en su vida. Una de las mejores maneras de matar una relación es hacerla predecible.

Elije un día del mes al azar y cómprale flores en ese día. Haz viajes sorpresas con ella. Sal a una comida de campo sorpresa.

Puedes acelerar el proceso de que tu novia se enamore de ti hablando sobre "el destino" con ella. Aunque tu buena relación está realmente sustentada en el hecho de que tú estás adoptando los comportamientos y mentalidad de un Macho Alfa, no le digas eso a ella.

En cambio, permite que ella haga realidad sus fantasías de toda su vida a través de ti. La gran mayoría de las mujeres quieren "abrazar" su destino con un hombre al que ellas consideren su alma gemela. Entonces habla libremente sobre cómo el destino ha hecho que ustedes dos estén juntos.

Cuanto te dé por querer decir palabras mayores ("Te amo"), no vayas simplemente a dejarlas escapar. Vas a tener más éxito (y mantener más control sobre la relación) si conservas el desafío por un tiempo. Usa frases como "Yo te adoro" o "Yo te quiero" por unos meses antes de finalmente decir "Te amo".

Por último, no le dediques el 100% de ti a ninguna mujer. Ten otros intereses en tu vida que te alejen de ella de vez en cuando.

Conclusión

A medida que tomes control de tus pensamientos y actitudes, y vayas por tus sueños en la vida, vas a encontrar que te estás convirtiendo auténticamente más feliz, de una manera que nunca habías sentido antes.

Con las mujeres, vas a ser tan exitoso y atractivo que nunca tendrás que hacer otra cosa que ser tú mismo para tener sexo.

Voy a recapitular volviendo a plantear una verdaderamente asombrosa técnica psicológica de la he hablado a lo largo de esta guía... comprobada por décadas de completas investigaciones científicas de mi parte. (Yo he salido con más de mil mujeres en las últimas dos décadas y media, y he tenido sexo con más de cien.)

La técnica es tan simple... y a pesar de ello, es fuertemente efectiva y casi imposible para muchos hombres que la descubran por su cuenta, porque ellos se ocupan demasiado en analizarse a sí mismos.

La técnica es simplemente esto:

- 1) No te auto-analices para nada cuando estés con una mujer. Sólo mantén tu mente enfocada en lo que es natural.
- 2) Mantén el marco dominante en todos tus tratos.
- 3) Controla tus propias percepciones de la realidad.

Sólo haz las tres cosas que mencioné arriba, y vas a alcanzar los sueños que han solido ser tus más salvajes fantasías. De hecho, literalmente podrás hacer que cualquier mujer se moje por ti... ¡Con sólo tu mente!

Sé realmente tú mismo. Compártete a ti mismo y aprende sobre las mujeres. Haz lo que quieras con ellas... sé romántico, ten sexo, lo que quieras.

Recuerda: Tú estás en esta vida para disfrutarte a ti mismo y ser feliz. No mañana, sino hoy.

Por último, conserva esto en mente. Con esta guía, has aprendido todo lo que necesitas para convertirte en un Macho Alfa. Ahora es tu turno. Es momento de **aplicar** lo que has aprendido.

Con sólo leer y aprender, eso no te va a servir de a mucho, a menos que uses lo que has aprendido.

¡Así que sal afuera y hazlo! Te prometo que vas a tener un éxito increíble elevándote más allá de lo que pensabas como posible. No tengo dudas en mi mente sobre esto.

Gracias por comprar esta guía. Si tienes cualquier pregunta, por favor mándame un email. Por ser comprador, tienes derecho a 12 consultas privadas y gratis conmigo vía email, así que mantente en contacto. Estoy aquí para ti.

Tu amigo,

A handwritten signature in blue ink that reads "John Alexander". The signature is written in a cursive style and is set against a light yellow rectangular background.

John Alexander
john@becomeanalphamale.com
30 de junio de 2005