

*Los Jugadores Rápidos X Files*

# 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



# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

## **NOTA:**

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 Jhon Alexander, los derechos patrimoniales del autor siguen siendo protegidos puesto que su obra se desenvuelve en un mercado de un 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, 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.

## **Los Jugadores Rápidos X Files**

[http://ar.groups.yahoo.com/group/Los\\_Jugadores\\_Rapidos\\_XFiles/](http://ar.groups.yahoo.com/group/Los_Jugadores_Rapidos_XFiles/)

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

## **Introducción**

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

Recuerdas al tipo con quién fuiste a la escuela secundaria quien no cabía en el departamento de habilidades sociales ¿Ese tipo que no podría conseguir una cita ni en una apuesta? ¿Ese tipo quién era torpe para hablar y que ni siquiera podía sostener una conversación decente? Yo era ese 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 mi viernes y sábados por las noches solo, sexualmente frustrado. Mi cumpleaños 21 vino y se fue, y todavía era virgen. Era miserable y no sabía como cambiar eso.

Para empeorar las cosas, me tomé mis fracasos personalmente. Me imaginé que debía haber algo fundamentalmente 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 tenía 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 aprender lo que ellos sabían.

Durante los próximos años, me puse a trabajar.

Me salí de mi manera de ser y pasé a hacer amistad con esos tipos que tenían éxito con las mujeres y copié las cosas que ellos hacían. Leí de psicología y literatura de comunicación al punto que podría jurar que sabía más sobre el tema que algunos de lo 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 a que voy a enseñarle, y desde entonces lo deduje simplemente no creería el éxito que he tenido con las mujeres.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Ya no soy un chiquillo extraño-ando cerca de los cuarenta. Y puedo decir honestamente que he cumplido mis sueños en lo que concierne al amor y al sexo, y estoy contento en cada sentido que se pueda mencionar.

Como dije, leí bastante sobre psicología y comunicación para hacerme un experto en algunas áreas, y he compartido con algunos de los hombres más exitosos con las mujeres. Pero no tienes que pasar por todo esto, porque lo he condensado abajo para ti, lo más sencillo posible.

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

Así que mientras te embarques en tu propia jornada hacia la auto-mejora, **asuma que el consejo que leíste en este libro trabaja hasta que se pruebe lo contrario.** ¡En otros términos, tienes que tener fe!

Este libro lo pone en línea para saber lo que las mujeres encuentran atractivo en un hombre y le muestra paso a paso cómo no sólo puedes **actuar** de manera atractiva sino también realmente **convuértase** en un hombre atractivo. Y cuando te vuelvas un hombre atractivo, lograras tus sueños sólo siendo tu mismo.

Una nota personal a aquéllos que podrían estar pensando: "Sí, suena grandioso, pero yo soy quién soy y eso no va a cambiar." ¡Tonterías!. El cambio está en su mente. Como te imaginas, así tu ha de ser. Noventa por ciento de ser exitoso es creer que puedes ser exitoso. Nosotros hablamos de imagen mental aquí, que es una técnica que casi todos atletas de la cima usan. Ellos se visualizan siendo ganadores.

Piense en esto por un momento: supongamos que ganaste la lotería, ganó en grande. Tienes un millón de dólares. Si fueras a caminar esta noche a un club, ¿crees que caminarías más confiado? ¿Se proyectaría con más autoridad? Efectivamente ¡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 yo no voy a mostrarle sólo cómo manejarse, sino cómo tener realmente más confianza, para que pasees, hables y prácticamente le grites al mundo, "Ey, ¡SOY LO MÁXIMO!"

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

## **La Verdad sobre el Amor y el Sexo de las Mujeres... Puede Sorprenderlo**

“Las mujeres son demasiado complicadas”

“Las mujeres tienen muchas necesidades”

“No entiendo a las mujeres”

Escuchas esto todo el tiempo. Y, honestamente, tiene sentido. Otros hombres dicen que porque es más fácil levantar las manos y simplemente relacionar a las mujeres como cajas negras que no pueden entenderse que intentar y envolver sus mentes alrededor de las mujeres que puedan comprender.

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

## **Lo que todas las Mujeres Temen Vivir (y el truco para aliviar esta ansiedad y lograr que ellas hagan cualquier cosa que le 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 las criaturas sociales (más así que los hombres, por razones de psicología evolutiva), etiquetas como “mujerzuela” o “prostituta” tiene un fuerte efecto negativo en ellas.

Ninguno de estas multas se aplica a hombres que tienen mucho sexo. Así, la tragedia suprema del sistema misógino puesto por la religión y la sociedad para reprimir la sexualidad de las mujeres es que los hombres tienen más de un desafío en conseguir sexo que ellos tendrían si regresaran a tiempos de la pre-civilización cuando las mujeres eran salvajes y desinhibidas.

Así que su trabajo como un hombre en la sociedad moderna es ir alrededor del condicionamiento social de la mujer y sacar a la mujer natural dentro de ella.

¿Suena difícil? ¡Créame, no lo es! En cierto modo, las mujeres están como los candados. Ellas parecen imposibles si estás usando las llaves incorrectas, pero una vez que encuentras la llave correcta, ellas se abren fácilmente. Y sí, puedes hacer esto. Voy a mostrarte cómo.

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

## *Los Jugadores Rápidos X Files*

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

Y ella sabe que si queda embarazada cuando no se supone que quede embarazada, las personas hablarán. He ahí la tragedia suprema de las mujeres; a pesar del sexo amoroso, ellas no pueden ser libres con su sexualidad sin ser etiquetadas como una mujerzuela.

Así que mientras tú--como un hombre sexual—dirige sus encuentros con las mujeres hacia el sexo, necesitas impedirle sentirse como una mujerzuela.

(A propósito, es para su propia ventaja ser discreto con las mujeres. Lo último que debes hacer en la vida es estar como los machos beta buscadores de aprobación que presumen a sus compañeros sobre las mujeres que ellos han llevado a la cama. ¡Tú no necesitas la aprobación de tus compañeros, así que salte de la charla del vestuario! Los hombres reales no necesitan hacer eso.)

Ha hablado con tipos que le dicen, “¿Nosotros los hombres nunca entenderemos a las mujeres”? Bien, las mujeres realmente no son tan misteriosas o difíciles de entender como esos tipos piensan. Ni son diferentes de nosotros como algunos de nosotros podríamos pensar.

Desde que nosotros sabemos que las mujeres quieren sexo, está bien para ti anotar en tu agenda tener sexo cuando interactúa con ellas. De hecho, realmente es una buena idea.

Lo que debes evitar hacer a toda costa, sin embargo, es **verbalizar** sus intenciones. Tu NO quieres decir algo sobre el sexo, o de su intento por tenerlo, a la mujer.

Siempre que reveles sus intenciones sexuales a una mujer diciendo algo sobre él, tú comprometes la porción lógica de su mente, causando que se dispare su condicionamiento social. “Oh oh,” ella piensa. “Este tipo es vulgar, asqueroso, y me produce escalofrío. Y no podría terminar siendo una mujerzuela aquí.”

Así que evite al ser explícito sobre el sexo, y contenga la parte de atrás de su mente cuánto aman las mujeres el sexo, y trabaje en proyectar la sexualidad sin decir nada en absoluto al respecto. Use el idioma de su cuerpo, no de su boca.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

## ***Lo que a las Mujeres les Gusta***

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

Si una mujer fuera honrada, ella 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.” Ella no se atreve a decir esto, sin embargo, porque ella se aterra de que alguien la llame una “muñeca.”

A las mujeres les gustan las relaciones, pero ellas no necesitan a un hombre para eso.

Después de todos, las mujeres tienen las relaciones muy íntimas con sus amigas hembras. No puedo repetirlo de forma suficiente- Las mujeres quieren un hombre que les proporcione buen sexo.

Y aquí es otro dato biológico: las mujeres normalmente asumen el papel pasivo cuando viene al sexo. Lo que significa que tú, el hombre, necesita tomar la responsabilidad por el sexo empujando el encuentro firmemente hacia la disposición.

No haga que ella tome el mando. Quiero decir, piénselo: ¿ella vive en el miedo de ser etiquetada de muñeca y estas esperando 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 lleves a la cama va tener que crear una situación donde la mujer sienta como si ella pudiera tener el 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 los revelaré luego para ser un gran conversador con las mujeres.

Nos llevamos muy bien, y entonces (¡dos horas en nuestra conversación!) ella me dice que ella tenía novio.

A este punto, había varias maneras que podría haber reaccionado. La mayoría los tipos habría:

- a)** Perturbarse y dejarla, sintiéndose amargo sobre cómo la mujer había llevado a eso.
- b)** Intentar hablar y convencer a la chica de desecharla a ese otro tipo.

La mayoría de los tipos o habría optado por a) o b). Créame, yo hacía eso también. En cambio he aprendido que la mejor cosa para hacer es lo que llamo la “Opción C”: reaccionar indiferentemente, manteniendo mi compostura de macho alfa y demostrando que lo que ella dijo no me descontroló.

## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

"Bien", después le dije alegremente. "Él te mantendrá ocupada cuando estés lejos de mí"

Ella se rió que lo significó un gran avance entre nosotros esa noche.

Yo normalmente no voy 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, marque mis palabras... si ella no tiene el sexo contigo, entonces ella encontrará algún otro tipo para coquetearle y satisfacer sus deseos carnales. Su novio actual no la está satisfaciendo o 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 verlos," le dije.

Una vez en mi apartamento, claro, que era simplemente una cuestión mía mantener el control de la interacción y permitiéndole calentarse sexualmente de forma lenta. (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: el sexo sin consecuencias. Eso es qué las mujeres piden.

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

### ***No hable Explicadamente 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 en orden 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 qué está pasando de forma directa, dónde está situado todo entre ambos, y cómo se siente ella sobre tener sexo. Esto es un enorme error.



## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Nunca verbalice nada sobre dónde estas en el ritual de apareamiento con una mujer. No le diga explícitamente cuales son sus intenciones. Eso es algo lógico, que los hombres hacen. Las cosas lógicas matan las emociones, y las emociones son cruciales para una mujer para ser sexualmente receptiva a ti.

No hable sobre sus intenciones acerca de tener sexo, debes hacer parecer que los dos tuvieron sexo espontáneamente. Mantendrá 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 que dice, “¡No!”

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

Simplemente recuerde: un tiempo bueno para una mujer consiste en sexo bueno con un hombre... y ella quiere que tomes el mando.

# *Los Jugadores Rápidos X Files*

## **El Error Numero Uno que los Hombres cometen en las Citas, y como Evitarlo**

A la edad madura de 23 años, un amigo mío consiguió a su primera novia. Incluso aunque él era sólo estudiante de derecho, mientras apenas estaba con ella, él gasto mas de 3,000 \$ en la chica en sólo el corto 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 estaba después acongojado durante meses, sin mencionar, que él tenía que conseguir un trabajo de media jornada para rellenar su cuenta bancaria.

He estado allí, y he hecho eso. Gasté en cenas, películas... incluso compre un anillo de \$500 ahorré en la escuela secundaria para respaldo. Frecuentemente le compraba a la chica un ramillete de flores de \$30 en nuestra primera cita.

Todo ese dinero gastado, y no mucho recibido a cambio. Todo lo que había querido obtener del trato era acostarme con ella. Parecía una ganga muy simple... la chica conseguiría los regalos que le compré, y a cambio todo lo ella necesitaría hacer era separar sus piernas.

¿Le suena familiar? ¡Se frustra cuando no consigue llegar a la cama después de haber gastado tanto dinero?

Bien, aquí es la cosa: Tu estas operando en una falsa suposición. El dinero gastado no necesariamente equivale a la abertura de las piernas.

El problema con despilfarrar el dinero en una mujer que no lo ha ganado es lo que comunica. Y lo que comunica a ella, fuerte y claramente, es el valor de ella es más alto que el suyo, por lo que necesitas ganar su aprobación comprándolo.

Es como si dijeras, "Muy bien, yo se que mi valor es menos que el tuyo, que tal si le adjunto una docena de rosas, una cena cara, ¿y algunos muy lindos aretes de diamante?" ¿Entiendes el punto?

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

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

Bien, en el caso de objetos inanimados que no piensan para ellos, eso es verdad. Pero en el caso de mujeres, no lo es.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Considere a la mujer súper-caliente promedio. La mayoría de los hombres la considera como altamente valiosa y así ellos se rebajan antes ella y rinden culto al piso en que ella camina.

Ella camina en un lugar y su dinero no es bueno. ¿Pero por qué clase de tipo una mujer así se lanza? Normalmente uno con status social alto que no ve ninguna necesidad de comprarle cosas para ganar sus afectos. Oh, seguro, él lo hace después, después de que él la tiene, para que ella tenga cosas buenas para presumir...pero no mientras él está consiguiéndola.

La línea de fondo es que hay tres reglas irrompibles de gastar el dinero en las mujeres (arruínalas, y no sólo te irás a casa quebrado, pero con las pelotas azules también). Siempre pregúntese antes de pagar, las siguientes preguntas:

**1) ¿Cuál es mi valor y el de ella?** Si haces un especial esfuerzo para pagar, estás comunicándole a ella que piensas que ella tiene un valor más alto que el tuyo.

**2) ¿Ella se ha ganado lo que voy a darle?** Como un macho alfa, tú premias la conducta buena. ¡Así que asegúrese que la mujer ha hecho algo para ganar su aprobación! (Yo despilfarré en una comida de \$100 recientemente en una mujer con quien estoy saliendo. Lo hice porque ella me ha dado el más grandioso fellatio (sexo oral) del mundo. No cometa ningún error sobre: la única vez que debes sacar a una mujer en una cita cara es cuando ella ha hecho algo significativo que ganarlo, como complacerlo sexualmente.)

**3) ¿Estoy pagando por esto de una manera Alfa?** Asegúrese no enmarcarlo como si estuviera comprando una mujer en su cama, porque eso es Beta y demuestra necesidad.

Quiero que empieces a obtener un cuadro mental de ti como un hombre de alto valor. Ahora, como un hombre de valor alto, necesitas tomar el juego mental de que sí, tú estas interesado en la mujer, pero tu interés es condicionado sobre la buena conducta de ella.

A propósito, nunca diga cosas a una mujer como esta:, “estoy comprándote esto como un premio.” Solo recompense la conducta buena y evite animar la conducta mala, y así encontraras que las cosas funcionarán bien para ti.

Cuando le compres cosas a una mujer, nunca exagere esto. Diga algo como, “yo pagaré por el café. No es gran cosa.” lo que eso le dice es que estas más interesado en la interacción social que los dos están teniendo y que no estas pensando en la bebida que le compraste.

Esto también significa que no hay nada en mente. Diciendo “*no es gran cosa*,” Tú le haces entender que no la estas presionando por lo que has hecho por ella.

“Comprándome cosas porque él quiere algo después” es una conducta que las muchas mujeres consideran manipuladora y como resultado al hombre se le negó el sexo. Y para ser bastante honrado, muchos hombres caen en esa trampa gastando mucho dinero comprándole a la mujer cosas bonitas. No sea ese tipo de hombre.

## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

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

Bien, ¿pero entonces qué hacer cuándo viene la cuenta? Bueno, primero, no debes llevar a una mujer a una elegante cita hasta después de que los dos tengan sexo. Entonces, llévala a un restaurante caro como un premio por su buena conducta.

Su primera cita debe ser algo informal y barato como un café. Así cuando el cheque llega, realmente no es gran cosa.

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

Y no se sienta como que simplemente fue aceptado porque pago 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 estas haciendo las cosas que haces. Nunca compres cosas ni haga favores a una mujer porque ella piensa que necesitas ganar su aprobación. En cambio, adopte la postura del macho Alfa: cualquier cosa que hagas por y para ella esta condicionado a que ella se lo haya ganado.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

## **Los Tres Tipos de Hombres—Macho Alfa, Macho Beta “Tipo Bueno,” e Idiotas**

### ***El Macho Beta “Tipo Bueno”***

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

“Vaya,” pensé, “¡Que tendría que tener un muy buen trabajo para tener todo ese dinero para gastar!”

Y desgraciadamente, use su consejo. Todos a través de la escuela secundaria y la universidad, intenté ser el tipo bueno, ese que las mujeres querían supuestamente. Las chicas siempre dirían cuánto apreciaron lo que hice, pero la mayor recompensa que conseguí fue un beso en una mejilla.

Entonces en la universidad y luego, el consejo cambió. De repente era de conocimiento común que para tener el 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, estaba con un caso de baja autoestima en mi cabeza. Y todavía tenía problemas con muchas mujeres que preferían otros tipos en vez que 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 medio, y deduje que hay realmente tres clases de hombres. Y hay definitivamente un orden hasta donde las mujeres están interesadas.

En el fondo de la lista los tipos buenos que componen la mayoría de la población masculina. El tipo bueno es un hombre que básicamente suplica para el sexo. Se aparece en la entrada de una mujer con flores, la conduce 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 azules 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.

## *Los Jugadores Rápidos X Files*

¿Y quieres saber que es lo 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 buenos tipos. Sin embargo, ella piensa que él posiblemente podría tener potencial para una buena relación, así que ella 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 ganar la lotería para el tipo, mientras que muchas otras mujeres hacen esperar meses hasta que les llegue “el día”

Y cuando viene el sexo, es un gran evento y la mujer le hace un alboroto. Solo hay un problema, él no podrá conseguir sexo siempre que él quiera. Él va a tener que aceptar las condiciones de ella y cuando ella este 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 como manipulador, ellas también lo ven como **aburrido**. El tipo bueno habla sobre las cosas lógicas como la política o cómo el motor de su auto funciona. A veces él presume de él y 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 su inteligencia y potencial económico es un error que 99% de los tipos cometen. Esto mata la atracción de una mujer por ti, porque comunica indigencia y valor mas bajo.

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 la saca despierta del trance. Así que absténgase de hablar sobre las políticas de comercio chinas que leíste en El Economista.

No me malentienda, sin embargo. No debes pretender ser algún tipo de tonto alrededor de las mujeres. De hecho, las mujeres encuentran atractivo cuando un tipo es un experto en algo. Lo que debes de hacer es hablar de cosas **interesantes** dentro de su área de especialización, no de cosas que entorpezcan la mente.

De hecho, algo que debes empezar inmediatamente, si no lo ha hecho ya, es volverte un experto en algo. No importa que... inmuebles, música de rock, trivia de South Park, religión, historia, etc.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Un hombre que es un experto es automáticamente un macho alfa en esa área. Simplemente asegúrese de cautivarla con el conocimiento ustedes comparten. No la aburra. (Cuando comparta hechos, pregúntese, "Estaría esta información en 'Aunque usted no lo crea de Ripley' o ¿sería algo que un profesor de la universidad aburrido diría?)

Las mujeres solo quieren divertirse, como dice la canción, y los tipos buenos, aburridos no son divertidos. Vaya a los lugares dónde se congreguen solteros y podrás realizar un interesante ejercicio observando y analizándolos.

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

Si, por otro lado, ella está riéndose y parece estar teniendo un rato agradable, entonces lo que estas viendo, más probablemente es un intento de seducción por 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 inseguridad y desesperación por la aprobación y la atención sexual.

¿Quiere acostarse con chicas candentes? Entonces tenga presente esto por encima de todo: La más rápida y más fácil manera de matar cualquier atracción que una mujer puede estar empezando a sentir por ti sentirse inseguro, o demostrar necesidad (ser needy), o buscar aprobación. Cuando tomas la postura de estar desesperado por complacer, se pone espeso. Es como si estuvieras rogando.

Hay un viejo refrán sobre los bancos: Ellos sólo quieren prestarle dinero cuando lo necesitas. Si en verdad necesitas dinero, olvídense de los banco.

## **El Problema Con Ser Su "Amigo"**

Se ha conformado con ser amigos de una chica, orbitando alrededor de ella mientras los meses pasan, esperando que algún día ella le diga algo. Muchos tipos hacen esto, particularmente los más tímidos.

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

Nos sentamos en su sala y como un tipo bueno, la estuve escuchando por 2 horas todo lo que ella meticulosamente me decía sobre lo que su vecino de al lado le había dicho en el almuerzo hace días. "Él se rió y me llamó tonta. ¿Crees que le gusto?"

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Hice lo mejor que pude—le dijeron 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 ella estaba de acuerdo conmigo. (Las mujeres con el “tipo malo” siempre están de acuerdo que él es malo. Entonces, claro, ellas ignoran esto y tienen sexo con aquéllos “tipos malos.” Como lo hizo ella.)

Si hay alguna justicia en el mundo, algún día a las mujeres terminaron gustándoles los tipos buenos. Que se diga la verdad, a veces ellas lo hacen, normalmente cuando ya son más viejas. Para ese tiempo, ellas normalmente ya han tenido niños de algún Idiota que los abandonó y el pensamiento de establecer 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 solo amigos. Y cuando actúas como un tipo bueno y sigues la agenda de la mujer, aceptando que ella tome las decisiones, ella no te respeta.

Los tipos Buenos quieren que la mujer decida donde ellos van a comer y cuando ellos tendrán sexo. Ellos no tienen idea que esa diferencia 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, como 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, y esto se apaga cuando ese rasgo particular se exhibe en un hombre.

¿Qué es pasivo-agresivo? Se es pasivo hasta que has sido empujado demasiado lejos, poniéndose de repente entonces agresivo. ¿Alguna vez tuvo una mujer que esperaba que leyeras su mente y entonces se molesto cuándo lo leíste mal? Ése es el pasivo-agresivo.

En lugar de ubicarse en la tierra en medio entre el pasivo y agresivo, qué es asertivo, 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 “hizo todo por ella.” Ahí yace un problema...



## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Los tipos Buenos también tienen problemas con los celos, nacidos de su inseguridad. Ellos son demasiado dependientes de lo exterior; toda su felicidad se encuentra en esa mujer. Ellos no quieren que ella hable con otros tipos porque tiene miedo que ella 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. Así siempre que te sientas así con una chica, absórbalo y deje que esos sentimientos se vayan.

Cuando una chica detecta un tipo que es celoso, él es como si él esté diciéndole, "Eh, yo me siento inferior a esos otros fulanos con que estas hablando.

Y teniendo esa falta de confianza en ti hace que la chica tampoco confíe en ti. Ella empieza a preguntarse si el césped es más verde en otros pastos.

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

De acuerdo, he aquí una nueva actitud que quiero que adoptes: **"Yo me estoy convirtiendo en un Macho Alfa de Alto Valor"**. Siga repitiendo eso a sí mismo a lo largo del día como una afirmación.

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

En cambio, la manera mejor de contrarrestar tal conducta es decir, "¡Que la pases bien! " con un tono de completa indiferencia cuando ella diga que ella va a salir con algún otro tipo. Permítale ver que no lo 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 dejaras 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 tomar a las mujeres individuales en serio o poner mucha atención en lo que ellas están pensando.

Preocuparse demasiado por los pensamientos y sentimientos de una mujer es una pérdida de tiempo, porque la línea del fondo es que **no puedes controlar lo que una mujer piensa o siente**. Tu solo puedes controlarte a ti mismo.

## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

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 su vida. Eso es. Intente algo:

La próxima vez estés con una mujer, intente decir "NO" a ella en algún punto.

Decir "NO" puede ser poderoso con las mujeres. Pero hágalo de una manera suave, así:

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

**Tu:** *"No, no todavía. Vayamos en una hora."*

Al decir no, tú estableces autoridad y estableces como un desafío para la mujer. Si ella lo ve como un desafío, entonces ella será excitada por ti en lugar de aburrida.

Si 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.

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

Hay demasiados tipos buenos allá fuera quienes están inseguros. Por eso cuando se trata de amar, los tipos buenos realmente terminan en último lugar.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

## ***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 esta pasando por altos puntos emocionales del paseo junto con los puntos bajos. En otros términos, él puede hacerla llorar, pero él también la hace reír. Y la incertidumbre de lo que va a ser crea excitación en su vida.

He aquí lo que necesitas saber sobre las mujeres: **para ser sexualmente excitada, las mujeres necesitan sintonizar sus emociones en lugar de su lógica.** El tipo bueno comete el fatal error de eliminar su lógica, considerando que una cosa buena que el Idiota hace es eliminar 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 los tipos buenos quién es sexualmente pasivo. Mientras el Idiota crea las emociones negativas dentro de las mujeres, por lo menos ellos **todavía están creando** las emociones, como opuesto al tipo bueno quién aburre a las mujeres.

Sin embargo, no es todo bueno para los Idiotas. Los tipos de mujeres que buscan a los Idiotas son principalmente casos que tienen la autoestima baja, depresión y otro tipo de problemas emocionales. Tales mujeres actúan a menudo raro 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 hay un nivel más alto de hombres todavía a quien llamo los Machos Alfa que inducen emociones positivas dentro de las mujeres sin un lado negativo.

# *Los Jugadores Rápidos X Files*

## *El Macho Alfa*

En la sociedad, los machos Alfa son los líderes; las personas los admiran. El macho alfa es seguro, socialmente poderoso, sobresaliente, divertido, un líder, seguro de si mismo, tiene la autoestima alta, se mantiene íntegro. Él es capaz de bromear con las mujeres y ser juguetón.

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 envolvemos tienen las sub-corrientes de dominación y sumisión. Los estudios de situaciones sociales han demostrado que las personas dominantes marcarán su territorio de varias maneras no verbales, como ganar espacio con sus cuerpos, usando una voz más ruidosa, controlando las conversaciones, y 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 poniéndoselos a un pedestal. Debido a esto, él sabe que cualquier mujer sería afortunada de tenerlo, así que si cualquier mujer en particular no lo busca, entonces ya que pierde es ella, no el.

En contraste, el beta es nervioso, tiene status social bajo, es típicamente un seguidor en lugar de un líder, normalmente se siente clandestinamente resentido de tipos exitosos, tiene la autoestima baja, y es molesto y desesperado con las mujeres.

La verdadera confesión: Yo era 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 cuanto quise, y pensé, mi vida sería maravillosa. No fue hasta después que aprendí que estaba **exactamente al revés**.

No fue hasta que me desarrollara desde dentro y tenía una vida digna de vivir empecé a atraer a novias increíbles que he tenido a través de los años y 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.

# *Los Jugadores Rápidos X Files*

## **24 Señales No Verbales que Gritan “No soy Dominante.” Y ¡Como Evitarlo!**

¿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, y abofetear a las mujeres como un hombre de las cavernas para demostrar ¡dominación... ni debe hacerlo!

Tu transportas tu estado de macho dominante simplemente actuando de la manera que los hombres dominantes lo hacen, controlando conscientemente las señales no verbales que envían, por tanto, creando la impresión en la mujer que eres alfa.

Esta técnica se llama el principio de asociación. Dentro de la mente de una mujer, estas asociándote con los rasgos masculinos deseables mientras se desecha de los rasgos indeseables del “tipo bueno”.

Así es cómo los magos actúan. En escena, el mago cuidadosamente controla 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!

Semejantemente, puedes usar la dirección de la impresión para controlar lo que la mujer piensa de ti.

Y aquí te tengo noticias muy buenas: adoptando la mentalidad apropiada hablada en esta guía, crecerás eventualmente hasta volverte un completo macho alfa. Y puedes empezar a moverse en esa dirección hoy adoptando el comportamiento de un macho alfa.

¿Entonces qué es dominación? Es el poder social que viene de ser acertado. Pues pasas por el proceso de auto-mejora, en el futuro, tu internalizaras los conceptos de este libro y te convertirá en un macho alfa.

Ahora mismo, aprender a **actuar** como un macho alfa, dando el la impresión de dominación usando su voz, sus ojos, su comportamiento y su postura.

Su mirada es la primera señal no verbal que les dice a las personas 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 status.

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, es percibido como una persona más dominante.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

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. (Se ha 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 empieza a sufrir el disgusto de ella. Así que déle descanso de vez en cuando a sus ojos.

Otro indicador de dominación es su 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 usando una voz suave, callada emite la impresión que no eres asertivo.

Cuando hables, intente dejar fluir sus palabras y no tema decir lo que está en su mente. Las personas que dudan y se traban son percibidas como menos poderosas que aquéllos que no lo hacen.

Mire sus amaneramientos y comportamientos. Intente evitar los siguientes indicadores no verbales de status beta:

**1) Usar “ah” y “um,” frases parciales, y 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 nosotros decimos el “um” es porque nosotros tenemos miedo a ser interrumpidos por otra persona. En cambio, no tenga miedo de hacer una pausa para efecto. Hacer pausas antes de los puntos importantes le hará parecer más competente y las personas recordarán lo que dices

**2) Hablar demasiado rápido.** Esto emite la impresión de que te sientes ansioso y tienes baja confianza en sí mismo. Una conversación normal y cómoda esta en un rango moderado de 125 a 150 palabras por minuto. ¡Desacelere!

**3) Hablando con una voz monótona, también conocido como tartamudeando.** Las personas con un rango estrecho de tono se ven 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 estas pensando demasiado para su 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 fuera y es esta abierto. Al estar de pie, puede reforzar su lenguaje corporal enganchando sus dedos pulgares en sus bolsillos de atrás.

## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

**6) Mantener las manos delante suyo.** 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) Jugueteo con sus dedos o manos.** Cuando estas en la mesa en frente de alguien hay una inclinación natural por 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) Tocando su cara mientras habla.** Esto indica que estas pensando demasiado, eres indeciso, o que sientes timidez. Para conferir confianza, contenga sus manos juntas en forma de aguja delante de su pecho o cara. (Muchos profesores hacen esto cuando ellos están exponiendo.) Otra postura que lo ayudará cuando necesitas un gran despliegue de confianza es sostener sus manos en sus caderas. Los policías hacen esto cuando necesitan establecer la autoridad encima de los sospechosos delictivos.

**9) Doblar o cruzar sus brazos delante suyo.** En raras ocasiones es posible doblar sus brazos en una forma de alfa (véa a Brad Pitt en la película Club de la Pelea para un buen ejemplo de esto), pero como una 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, 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 hablas; recuerde lo que dije sobre usar su mirada.

**12) Gestos faciales nerviosos.** Como el lamerse los labios, fruncirlos o morderlos, apretar bruscamente su nariz. Un alfa mantiene una cara y boca relajadas porque él no teme a nada ni nadie.

**13) Sonreír en exceso.** Los estudios de primates han demostrado que los machos beta sonreirán más como una manera de señalar su inocencia a 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 que sonreír. Y sí—él puede ser una amenaza.

**14) Caminar rápidamente como parte de su caminar normal.** En lugar de esto, camine un poco más lentamente de lo normal, casi como si estuvieras fanfarroneando. Tu eres Alfa—nadie lo está persiguiendo y no está apresurándose a complacer a nadie. Si no tienes 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”.

## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

**15) Caminar solo con sus piernas.** No tema mover su torso y brazos. Pruebe esto: camine como si acabaras de haber tenido un éxito increíble y se siente en la cima del mundo. Observe lo que hace con su cuerpo. Puedes estar moviendo sus brazos junto con sus hombros y teniendo un ligero salto en su paso. Ahora, hágalo todo el tiempo.

**16) Postura floja.** Tu no tienes que aguantar estar parado incómodamente recto, pero debes empujar sus hombros hacia atrás. Observe a Brad Pitt en cualquiera de sus películas para ejemplos de cómo mantener su espalda recta de forma cómoda.

**17) Pestañear mucho.** En lugar de esto, pestañee despacio. No cierre sus ojos de forma incomoda. Simplemente permita que sus párpados se relajen. De hecho, permítales caer un poco. No ponga ojos de insecto.

**18) Alternar sus ojos de un lado a otro cuando habla.** Eso es muy beta. Cuando estas en una conversación y eres quien habla, mire fijamente a la cara de la otra persona. De forma no verbal, esto comunica que dices algo importante y digno de ser escuchado.

**19) Mantener demasiado contacto visual cuando la otra persona habla.** Ignore los libros de los consejos que le dicen que sostenga el contacto visual continuo. El contacto visual sin pausas le hace parecer necesitado, socialmente retrasado, y, francamente, como un tipo raro. En cambio permita sus ojos perderse y luego mire fijamente a los ojos de ella. Mire a través de ella en lugar de a ella en si. De extensas pruebas, he encontrado que mirar fijamente a una mujer sobre dos terceras partes del tiempo es lo óptimo. A propósito, sólo mantenga la mirada cuando ella le esté diciendo algo genuinamente interesante. Por otra parte, enfoque en otra parte como ser sus senos, su cabello, cosas que pasan alrededor, etc.

**20) Ojos incómodos.** La línea del fondo es que sus ojos deben estar cómodos, relajados, asertivos, y sexuales.

**21) Mirar hacia abajo o al lado antes de contestar una pregunta de una mujer.** Si necesita desviar la vista antes responder para pensar la respuesta, entonces hágalo hacia arriba y aun lado. Los estudios han mostrado que esto demuestra más confianza.

**22) Temer tocar a una mujer.** Esté seguro y confiado cuando toques a una mujer-- cualquier nerviosismo puede ser en absoluto fatal para sus relaciones con ella. Sea alfa y físicamente muévela cuando lo requieras. Sostenga su mano para guiarla, etc. Sea gentil—si usas demasiada presión, revela su inseguridad. (Como eres alfa, de seguro que ella lo seguirá, hay así que no necesita ser algo además de jugueterón y tierno.). Es natural tocar a otras personas, como cuando estas haciendo énfasis en un punto. ¡Así que deje que el amor fluya!



## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

**23) Voltear su cabeza rápido cuando alguien quiere su atención.** En cambio realice movimientos que harías en tu hogar—lento y relajado. No estas esperando la llamada de otros. Eres el alfa, no lo olvide.

**24) Usar frases largas y enroscadas.** Los alfas conservan la conversación corta y van al punto. Si tiende a usar frases largas, sepárelas.

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

Cuando pienses demasiado sobre tales cosas que mientras habla, empiezas a dudar, y cuando eso sucede, te sientes inseguro y ansioso y comienza a vacilar. En lugar de esto, sólo trabaje en permanecer absolutamente indiferente y sincero en todo momento.

Es bastante con simplemente **ser consciente** de cómo te comunicas no verbalmente mediante todo lo que haces, porque estar consciente significa que empezaras a evitar mucho más una comunicación negativa en adelante.

## **Seis Conductas de Macho Beta para Evitar**

Aquí es algo que no puedes saber nosotros los humanos: nosotros tendemos a darle más peso a la información negativa sobre alguien que a la información positiva.

Por eso puedes estar teniendo una gran conversación con alguien, y entonces de repente cambias de opinión sobre ellos cuando te dicen que fueron secuestrados por un OVNI.

No importa que durante la última media hora la persona haya sido inteligente e ingeniosa... ahora tienes estampado mentalmente un archivo con letras rojas grandes que dicen “LOCO” basado en la cuestión del OVNI.

Entonces, ya que un mal movimiento puede llevar al piso 100 buenos, es crucial evitar conductas negativas que son características de varones de bajo status, o betas, si no quieres que las mujeres te traten como basura y te digan que hacer. Estas características beta a evitar son:

**1) Buscar aprobación acabando las frases con, “no es 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?

## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

**2) Tratar de dominar. Mejor, simplemente hágalo.** Asuma una realidad psicológica y una mentalidad más fuerte que los demás. Asuma que las personas están allí para seguirlo, porque eres lo máximo. Sepa que puedes pedir a las personas educadamente que hagan lo que quieres que ellos 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 beligerante, 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 eres un hombre de bajo status. También implica que pelear para ganar los afectos de una mujer es el último medio de buscar aprobación lo cual disminuye su atractivo. Dicho eso, sin embargo, si algún tipo viola sus límites y le sale con un chorro de babas (como digamos trata de intimidarlo), hay ocasiones cuando debes defenderte. Y hacerlo bien.

**4) Seguir la agenda de otras personas y hablar sobre temas que ellos quieren discutir, aun cuando lo encuentras aburrido.** ¿Recuerda mi historia de sentarme durante dos horas con la chica que amaba, a escuchar su relato de penas sobre su vecino? Mala jugada. El alfa sólo habla sobre lo que él quiere. Mire a cualquier alfa en acción y observará este fenómeno. Cuando un macho alfa está aburrido, él no esconde su falta de interés. Así que, no les preste atención a la gente hasta ellos se lo hayan ganado.

**5) Intentar emparejar a una persona y demostrar que eres más listo que la persona con quien estas hablando.** Cuando observes a líderes en salas de juntas corporativas o en mansiones de gobernador, notarás que los mejores líderes están tan seguros de si mismos que pueden escuchar a aquéllos que son especialistas en otros asuntos. Tú no tienes que ser inteligente, solo tienes que contratar personas inteligentes.

**6) Checar a cada mujer bonita que ve.** Un hombre que tiene una vida sexual activa no tiene tiempo por esto, por eso no debes hacerlo tampoco. Mientras se note que esta impresionado por los lindos cuerpos alrededor suyo, note la diferencia en las reacciones que recibas de las mujeres. Observe cómo ellas empiezan a fijarse en ti 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 status 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.

## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

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 consigues material interesante para hablar? Es simple: tenga una vida excitante y bien equilibrada. Si lo hace, naturalmente serás atractivo para las mujeres. Manténgase ocupado con el trabajo, su vida social, actividades, y tratando de mejorar. No se siente a jugar videos juegos. 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, tienes toneladas de cosas para hablar con las mujeres.

Y cuando hables 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 es que todos los machos alfa tienen en común 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 el jefe puede rápidamente disparar por la culata, porque a pocas personas les gusta recibir ordenes. Haga lo suyo y sea apasionado y las personas se pegarán a su realidad. Simplemente actúe como si las personas lo seguirán, crea que ellos lo harán, y descubrirá que lo que crees 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 debes actuar como si los eventos se dan de la manera que le gustaría que ellos se den.

Actúe como si fueras un buen partido para cualquier mujer. Actúe como si el sexo no fuera la gran cosa para ti, ya que no lo son para aquellos hombres que se tienen sexo todo el tiempo. (Aunque puedas actualmente no tener mucho sexo, o nada, quieres modelar la mentalidad del hombre que si lo tiene.) Actúe como si todos sus deseos varoniles fueran —y son- absolutamente naturales. ¡Tu no tienes razones por que disculparse o cubrir su impulso sexual de la manera los tipos buenos lo hacen!

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

Muchos tipos caen en la trampa de constantemente preguntarse lo que la mujer está pensando. ¡Deje de preocuparse!

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

## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Sea optimista. ¿Ha notado cómo los mejores atletas como Michael Jordan, y Tigre Woods saben que ellos lo harán bien? El éxito viene de la confianza. Asuma que tendrás éxito, y su actitud aumentará sus posibilidades. Asuma que eres 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. Eres un hombre excitante y las mujeres deben desearlo.

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

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

Al final, cuando te conviertas en un macho alfa, el hombre que es leal a si mismo, experimentarás el momento más feliz de su vida. Acostarse será apenas una de tantas consecuencias positivas. ¿Qué tal ESO como un beneficio lateral?

## **Como ser un Macho Alfa... Cuando recibes ordenes de Alguien más.**

Es casi imposible ser macho alfa mientras siga las órdenes de alguien más. Cuando tienes a alguien diciéndole qué hacer, y lo haces, eres el beta de esa situación.

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

Primero, puedes jugar el juego. Haga su trabajo, tome los órdenes de su jefe, reciba su sueldo, y esperanzadamente subirá la escalera corporativa. Las desventajas son que tendrás que seguir la política de la oficina para llegar a cualquier parte, y su jefe puede despedirlo si no besas su trasero.

Las situaciones como esta no son las mejores del mundo para el sentido de auto-valoración de un hombre. Y por cierto, coquetear agresivamente con esa hermosa secretaria puede conseguir que salga disparado. A los tipos de la gerencia superior no les agrada cuando los tipos de niveles inferiores persiguen a “sus” mujeres. Así que vive tu vida romántica fuera del lugar de trabajo. (De hecho, la mejor estrategia en el trabajo es siempre tener mujeres trabajando para ti. Eso lo libera de problemas.)

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

## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Ése es el camino que escogí a la edad 29 años, dejando el ambiente corporativo para hacerme un inventor, y nunca me arrepentí. Tuve algunos años difíciles financieramente, pero hice bien, sacando adelante el negocio. El dinero a un lado, la línea de fondo es que yo no recibo órdenes de nadie.

### ***¡Sea el Jefe en algún Lugar!***

Asuma alguna posición de liderazgo en su vida. No importa si eres simplemente un auxiliar graduado una clase de la 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 están siguiéndolo, adquieres el status alfa.

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

De ese modo cuando ella se aparezca verá que eres un hombre importante al que la gente sigue y quien lleva el mando, otorgándole el status de alfa.

## **Proyecte su Ego Ideal Controlando la manera que eres visto**

Ninguno de nosotros vive verdaderamente en la realidad. Nosotros vivimos en lo que nosotros **pensamos** que es la realidad, pero en realidad es simplemente nuestra propia percepción individual de lo que la realidad es. ¿Alguna vez se sorprendió cuando oyó una grabación de su propia voz? Bien, eso es cómo los otros lo oyen. Es bastante diferente de cómo te oyes, ¿no lo cree?

Cuando lo ven, las personas no lo perciben como realmente es sino como ellos **piensan** que eres.

Las personas proyectan varias calidades y rasgos de su persona y entonces lo tratan de acuerdo a eso. Esto puede ser bueno o malo, dependiendo de cuál es su proyección.

El punto importante, sin embargo, es que una vez que comprendas que la gente proyecta una identidad de ti, puedes seguir los pasos para controlar cual es esa identidad.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

## ***Un Principio Básico de Psicología Humana que los Hombres Exitosos despliegan para conseguir Gustar 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, ellos **ajustan sus pensamientos para ser consistentes con su conducta.**

En la 2004 elección americana, 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 la acción de lealtad, la mayoría de los asistentes, entonces ajustaron sus pensamientos en cierto modo favorable a Bush.

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

De allí, que ellos se comportan de forma consistente con el compromiso que tienen hecho. No importa su visión política, la campaña de Bush hizo un buen trabajo consiguiendo partidarios favorablemente comprometidos que eran una fuerza a ser considerada y contada, 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 tenemos 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 nos pegamos a esta. Nosotros pensamos, "Oh, esto es simplemente como cuando tal-y-tal pasó, y yo hice tal cosa entonces." Entonces procedemos hacer dicha cosa.

Por ejemplo, si necesitas conducir a un lugar que está en la misma zona de la ciudad donde trabajas, entraras en tu automóvil y tomará la misma ruta que normalmente toma para ir a trabajar, en lugar de conseguir un mapa para ver si ahorraras tiempo tomando otra ruta o calle.

Generalmente, esto es beneficioso desde que probablemente gastaría más tiempo mirando el mapa del que le tomaría manejar por una ruta ligeramente 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 han tratado. Si nos hacen un favor, su razón debe de haber sido que nosotros lo merecíamos, porque nosotros debemos tener algunas cualidades positivas.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Así que, **nunca debes detener a una mujer de realizar actos de generosidad hacia ti.**

**Cuando ella te hace un favor, ella aumenta la buena impresión tuya, porque piensa que eres digno de esa atención**

Para ponerlo diferentemente, siempre permítales a las mujeres hacer cosas por ti. Si ella se ofrece para pagar algo, permítala. Nunca diga, "Oh no, yo pagaré." Si ella se ofrece a cocinar para ti, genial. No diga, "Déjalo, yo nos compraré una buena una cena."

Agradézcale y adopte la mentalidad de que te mereces tener las cosas hechas para ti.

## ***Como Halagar a una Mujer Eficazmente***

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

Si su valor es demasiado superior que el de los otros, ellos se pondrán nerviosos cerca suyo y percibirás que ambos no tienen buena química juntos, porque ellos no se sienten muy bien a cerca de ellos cuando están a su alrededor. Esto pasa porque ellos te ven a ti mucho mejor de lo que se ven a si mismos.

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

Como consecuencia, muchas personas geniales tienen problemas manteniendo realmente relaciones (relaciones sexuales y amistades.) Así que su genialidad y buena onda debe ser equilibrada permitiéndoles a otras personas con quienes interactúa **sentirse bien sobre ellos mismos en su presencia.**

Probablemente estas preguntándote, "¿Cómo se hace esto?" Lo haces repartiendo libremente cumplidos genuinos.

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

Ejemplos-

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

**Ella:** "Bla, Bla"

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

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

**Ella:** "Bla, Bla."

**Tu:** "Interesante... tengo un amigo que estudió bla bla."

## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

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

De hecho, ella estará prácticamente comiendo de su mano y creyendo lo que le digas con tal de que la hagas sentir calificada para estar contigo.

Como un macho alfa, das aprobación y no necesita una devolución de aprobación. Así que no espere que ella le agradezca por el cumplido.

Además, las mujeres normalmente **niegan** los cumplidos o halagos, mientras haciendo que sean vistas menos brillantes. Y las mujeres pueden pensar entonces que dijiste falsos elogios que es lo último que quieres. Así que no le dé oportunidad para negar su alabanza.

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 ganar mis afectos. Ella será un tanto más feliz cuando vea que esta interesado en la respuesta.

Ahora, aquí hay algo que debes saber: es importante que no digas falsos cumplidos porque entonces estarías 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 o asunto 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 que me mantiene enfocado externamente. A causa de estar pensando en ellas, No me cargo ni preocupo de más por analizar cada movimiento mío.

## ***El Secreto de Saber Escuchar***

He aquí un pequeño sucio secreto: casi todos son un poco tímido e introvertidos en cierta magnitud. La gente esta hablando contigo porque ellos piensan que eres una persona de alto valor (como una mujer pensará si ella es atraída por ti y te conversa), ellos se sentirán bien si creen que han **ganado** atención de su parte.

Para instilar en otros el sentimiento de que se han ganado su atención, busque el significado más profundo de lo que esa persona esté diciéndole. Una vez has deducido esto, ubique lo que ellos realmente le comunican.



# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

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

¿Cuál es el significado más profundo? Superficialmente, están probando su conocimiento. Pero el significado real aquí es que ellos están intentando presumir su conocimiento y asombrarlo con un dato interesante.

Supongamos que eres una persona que le gusta leer y estar informado y recuerdas haber visto algo en National Geographic sobre cómo los humanos y chimpancés tienen 98.5% aproximadamente de los mismos genes. ¿Debería 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 le digas que interesante es que sea 98.5%.

(Si te sientes como que necesitas demostrar tu inteligencia, estas buscando la aprobación de las otras personas y ésta es una señal de bajo status.)

Suponga que alguien le dice que acaba de ir a la playa de la ciudad de Panamá. Ellos le dicen esto porque se sienten entusiasmados sobre el viaje que ellos recientemente realizaron y quieren que compartas esa excitación.

Entonces lo peor que podrías hacer sería decirle, “Hombre, eso no es nada. ¡¡Deberían ver las playas y olas en Hawai!!” Esta declaración muestra que eres indiferente a la otra persona y les hace sentir como que no son especiales.

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

Y aunque los varones alfa interrumpen cuando ellos necesitan hacerlo, no intente interrumpir a las personas cuando ellos están hablando sobre algo que le es interesante.

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 quieres.

Al hablar, enfóquese en **ellos** en lugar de ti. 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 tienes mucho por descubrir de ella. Así que tome su tiempo en sus conversaciones y sea un buen oyente.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

## ***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 te hace un favor, ellos lo hacen porque tienen ideada una buena imagen tuya. Expresando la apreciación que te tienen, mantienes su proyección favorable que tienen de ti.

No diga cosas como "No debiste molestarte" pues eso indica que no merecías lo que hicieron por o para ti. Si una persona le obsequia cosas es porque te ve a ti como digno de lo mejor. Si matas esta actitud de ellos hacia a ti, esto conlleva a ser indigno.

Así que siempre que una mujer lo halague o haga algo bueno por ti, nunca lo empequeñezca o lo ignore. En cambio, agradézcale con la mentalidad de que tienes 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 ella estuviera diciéndole, "me gustas. Y quiero que sigas llevando todo esto hacia el sexo."

¡Así que diga "Gracias" y casi hipnóticamente la guiará hacia su alcoba!

## ***Nueve Señales No Verbales que dicen, "Yo soy Adorable"***

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 te hacen a ti más adorable. Sin embargo, a veces la dominación señala (como recostarse hacia atrás) puede hacerlo más distante.

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

**1) Inclínese hacia adelante** cuando te sientas frente a alguien que está diciéndote algo. Esto comunica interés en eso que le están diciendo. Sin embargo, es crucial asegurarse que la mujer está muy interesada en ti 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 ti, inclínese adelante para dar la impresión de que es fácil hacer conversación contigo.

**2) Directamente oriente su cuerpo y rostro hacia ella.** Note que debes haber establecido dominio antes de hacer esto, ya que pierdes algo del mismo siendo más directo con su lenguaje corporal.

## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

**3) Sonría pero no demasiado.**

**4) Mantenga una postura relajada y abierta.**

**5) Vista de forma similar** a su grupo, pero solamente un poco más llamativo 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—anítese a mirarla fijamente a los ojos** y a ella le gustará esto y le gustará usted. No lo haga más del 70% del tiempo sin embargo, como fue declarado previamente.

**8) Asegúrese de que su voz sea agradable, expresiva, relajada, y que parezca animado e interesado** en lo que está discutiéndose.

**9) Evite las expresiones faciales desagradables**, así como la ausencia de los gestos, demostrar indiferencia, un lenguaje corporal cerrado, y aparentar una postura incómodo.

De nuevo, asegúrese de encontrar un balance entre la dominación y atractivo. Si nunca sonríes no le gustaras a la mujer. Pero si sonríe excesivamente, esto hace parecer como que tiene un status bajo—que se esfuerza demasiado por agradar.

Algunas cosas como una postura relajada, ayuda mucho con la dominación y atractivo simultáneos, así que debe permanecer relajado todo el tiempo.

### ***Evite 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 evocas 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 evocan a su piedad? ("¡Por favor compre este automóvil para que pueda comer este mes!")

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Psicológicamente, las personas no pueden evitar burlarse de aquéllas patéticas personas. Los vendedores exitosos son aquéllos que hacen de forma segura sentir a los clientes (y no los vendedores) de estar ganando un beneficio al comprar sus automóviles y no simplemente sentir lástima por alguien.

## ***Evitando las 3 Grandes Conductas que al instante llevan al Status Bajo***

Evite las tres conductas de abajo y te diferenciaras inmediatamente por encima del 95% de los otros tipos allá afuera. Esto por si mismo, cuando las mujeres lo notan, inmediatamente las hace sentirse más húmedas cerca suyo.

### **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 eso que comunica— que eres un tipo necesitado que clama por aprobación. ¿Por qué entonces tendrías que hablar de ti de esta manera?

Evite poner en palabras sus buenas calidades directamente y permita a la mujer descubrirlas sola. Esto demuestra su confianza en si mismo a la vez que lo hace un tanto “misterioso” en los ojos de ella.

Sea una fuente interminable de descubrimientos fascinantes para ella.

### **2. Rebajarse o Dejarse Caer**

Hombres de bajos status 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 y la mujer pensará favorablemente de usted.

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

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

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

## **3. Rebajar a otras Personas**

“¡Jaja Miren a ese vago y los trapos que viste!”

Cuando rebajas a otros, revela sus propias inseguridades. El vagabundo en la acera no es ninguna amenaza para ti, 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 harás es que ella defienda a aquellos que rebajas.

Del mismo modo, no rebaje a los tipos que si 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 mas importante Actitud de Poder que puedes Tener**

Si eres como la mayoría de los sujetos, que piensan 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 pensaba así, también. Y me llevó 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 el tipo correcto 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 le dirán que haga.

¡Después, descubrí que las mujeres dan malos y terribles consejos! Ellas solo le proporcionan el mapa para convertirse en material de relaciones solamente. Tome 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. Compraría sus CD. Arreglaba las cosas para ella en nuestro el apartamento. Incluso limpiaba el lugar cuando ella desordenaba todo.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

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

Entonces luego 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 ambiciones de carrera.

Pero este hombre constantemente tenía mujeres que lo admiraban, giraban a su alrededor, coqueteaban con él, 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 sean atraídas a él en un nivel primitivo.

Todo a cerca de él y cómo se conducía reflejaba su sincera creencia de que él **era un buen partido**. Era la actitud de poder de donde todo su éxito fluía. 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 ese privilegio
- Sólo se interesaría en las mujeres si ellas dijeran algo interesante y no sólo parloteen.

Una vez que 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 está fácilmente disponible.

Es el concepto básico de oferta y demanda: cualquier cosa que es menos ofertada exige 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 que la compañía está intentando hacer es construir una nueva fábrica porque la actual no puede mantenerse al ritmo de la demanda.

Así ahora, gracias a noticias que trompetean ese hecho, personas que nunca habrían usado Splenda en primer lugar está abasteciéndose del producto.

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

Como un alfa, puedes aprovechar también esto y puedes aumentar tu valor a través de los siguientes tres secretos:

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

**1) Estar No Disponible para una mujer es la ventaja que ganas y es recompensando por todo lo tuviste que invertir.** (¡Si tomas esta actitud, ¿cuánta paciencia crees que tendrá para aquellas mujeres quienes lo ponen en la categoría de “relación” y lo hace espera meses para el sexo?! ¡No mucha!)

**2) No salte para 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 le dijo que lo haga, 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, debes de estar haciendo cosas con su vida además de perseguir faldas.)

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

Cuando adoptas la mentalidad 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 las conductas de ella. Cuando ella no se encuentra dentro sus 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.

## **Creando su Propia Realidad**

Su mundo es lo que percibes que es. En el Internet, puedes encontrar un inmenso rango de creencias e ideas, y todas esas creencias se respaldan por las observaciones propias de las personas.

Por ejemplo, muchos sitios religiosos hablan sobre Dios como si fuera obvio que él existe, mientras los ateos dicen que eso no tiene sentido. Lea 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 se rompe 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 su pierna rota y sus muletas!

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Este es el detalle: la realidad es lo que percibes que es. No hay 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 de día de campo o si eres un granjero que sufre a través de una sequía.

Por tanto, tienes el poder de ver el mundo de la manera que quieres. Puedes tener tu propia realidad, su 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 afectado por las percepciones de los demás, y en cambio los arrastra a su mundo.

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

¿Alguna vez quedó atrapado en el tráfico? Eso no está tan mal, porque es una oportunidad para tomar un descanso, relajarse, meditar, y quizá escuchar a un poco de música. Tú no tienes que unírte 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 el marco en el que eres es un premio que las mujeres quieren ganar.

## **Ejercicio Sencillo de Macho Alfa-Arreglando su mentalidad sobre ti con las mujeres.**

Necesita **saber** que cada mujer sería afortunada en tenerlo. Pondré las siguientes preguntas. Responda las preguntas, y apúntelas.

Este ejercicio puede ser fácil, pero es importante, porque si no tienes todavía totalmente internada la mentalidad del macho alfa, es esencial remitir sus patrones de pensamiento. Además, siempre es útil apuntar estas cosas para que puedas releerlas después cuando necesitan ser recordarlas en su travesía.

1. Si una mujer ingresa en tu vida, ¿cómo puedes hacerla sentir bien en diferentes y varias maneras?
2. Imagine que eres un hombre de alto valor cuyo tiempo y atención son requeridos por muchas personas. ¿Cuáles son sus reglas para permitir a dichas personas recibir el regalo de su tiempo y atención?
3. ¿Qué cosas divertidas le gusta hacer que a las mujeres les gusta también? (Las mujeres necesite 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.)



## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

4. ¿Qué cualidades tienes (o puede desarrollar) que las mujeres encontrarían atractivas?
5. ¿Qué beneficios necesitarías recibir de una mujer para que le permitas ser parte de tu vida?

Proponga sus propias respuestas, pero tenga presente que hay ciertas cosas que las mujeres **deben** tener, como gran sexo, pasión, emociones positivas, y sensualidad.

Mientras que proporciones las ventajas a las mujeres, tú también quiere evaluar la calidad. Como un hombre, probablemente tienes fuertes deseos sexuales (¡yo los tengo ciertamente!), por lo que no querrías a una mujer que sea frígida. Para mí, conductas que me harían dejar a una mujer son ser mentirosas, drama infantil, y obesidad.

El tipo de mujer que me gusta es una que de verdad le guste, disfrute la vida, y sepa cuidarse.

Sólo tú sabes lo que quieres y qué beneficios maravillosos le espera a la mujer que entre en su mundo. Lo animo a que complete este ejercicio antes de seguir leyendo esta guía.

De acuerdo, ahora que has leído las preguntas, las pensó, y apuntó sus respuestas, consiguió su mapa de carretera escrito sobre cómo volverse atractivo y seguro.

Póngalo de otro modo, estas en camino a comprender cuán especial eres. En el mundo del amor, eres como un Lamborghini. Si una mujer no comprende su valor, entonces es pérdida de ella, no tuya.

Me gusta realmente 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 milla, o puede ser un objeto de belleza y poder por el que pagarías tanto como por una casa. Todo depende de su 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 les falte la mentalidad de alto valor.

# *Los Jugadores Rápidos X Files*

## **Un Sencillo Secreto para ser Dominante**

La dominación es el rasgo #1 que atrae a las mujeres. Lo que voy a revelar en este capítulo será los secretos que harán que las mujeres le rueguen tener sexo contigo donde “todo vale”.

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

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, te has bajado el status de beta al ser succionado dentro del marco de ella.

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

Para dar un ejemplo de mi relación actual, mi novia quería que fuera a casa de sus padres con ella 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 (enmarca) como que el que ella quiera que conozcas a su familia no es la gran cosa, simplemente reaccionaras diciendo, “Seguro, hagámoslo algún día” y entonces rápidamente cambiando el tema hacia algo más interesante. Eso es lo que yo hice, y eso la trajo en mi realidad.

Use esta estrategia en toda situación. Tu como el hombre tiene la realidad más poderosa.

Porque ahora tiene un fuerte sistema de creencia, “yo soy un buen partido” y “yo soy el premio, no ella,” la mujer se tragará este marco.

Uno de los trabajos que desarrollé durante muchos años fue repartidor pizza de medio tiempo. (¡A propósito, evite comer pizza si quieres conservar una cintura delgada!)

Esto fue antes de que aprendiera y desarrollara la mentalidad apropiada. Y siempre conseguía ponerme increíblemente nervioso siempre 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).

## *Los Jugadores Rápidos X Files*

Así cuando intentaba agradarles, 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 si 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 \$. 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. Ella trabajó muy duro para ganarse mis afectos, pues yo fui un duro desafío para ella.

A las mujeres no les gusta ser puestas en un pedestal. Aun cuando a veces claman que si 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 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 enmarco una situación de necesidad o dependencia.

Piense en personas en su vida que han sido necesitadas. Ellas lo asfixian a cada momento intentando tener su atención. Ellos constantemente exigen su atención, porque aparentemente son incapaces de pasar un buen rato por si mismos.

Psicológicamente, esto hace que los rechace en lugar de hacer que quiera pasar más tiempo con ellos. Así que considere como es la perspectiva de una mujer cuando te sientes o demuestras necesidad.

¿Cómo puedes evitar tales sentimientos? Agárrese y deténgase cada vez que tengas un 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 gustar a las personas es que esforzarse demasiado para lograrlo consigue el efecto opuesto—hace que se **alejen de ti**.

Así que deje de poner a las mujeres en los pedestales. Una mejor y más saludable forma de ver esto es que necesitas subirte en tu propio pedestal. Tu eres es el premio. Tome 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; el segundo sabe que él es el premio.

## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

*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 todos, si estas en un pedestal y alguien nerviosamente te pide que le hagas el favor de con tu presencia para el almuerzo, ¿no te sentirías como que estas 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): “Se me antoja almorzar en mi lugar favorito, El Restaurant Barattero.” (Entonces, a modo de juego, casi como un pensamiento posterior): “Eres muy simpática, ven conmigo.”

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

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

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

En el primer ejemplo, la mujer es claramente el premio, cuando 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 tiene que prácticamente sobornarla para que ella le hable.

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

Asegúrese, sin embargo, ablandar las frases expresándose juguetonamente. Tú no quieres parecer como arisco o mandón.

Finalmente, note 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 esto, si el sexo tiene lugar, él asumirá el papel activo creando las condiciones correctas para esto.

## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

La manera en que la mente trabaja, como ya mencioné antes, es que cuando crees algo, su 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 la patada inicial para creer que tu 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, ellas son guiadas por un hombre seguro). No necesitas validación o la aprobación de la mujer; en cambio, ella si necesitan de ti.

Para resumirle, como un hombre atractivo:

- 1) Haga que las mujeres entren en su realidad, y no al revés.*
- 2) Toma el papel de líder, ya que las mujeres son normalmente pasivas cuando se trata de citas y sexo.*
- 3) Despierta emocionalmente a las mujeres.*
- 4) Es un hombre de alto valor, así que depende de las mujeres ganar su afecto.*
- 5) No toma a las mujeres demasiado en serio, ni tampoco toma la vida demasiado en serio.*
- 6) Tiene sus propias creencias, sea asertivo, y piensa para ti mismo.*
- 7) Recuerde, 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 ubican a si mismos con valores altos. ¿Por qué? ¡Porque ellos (y tu) saben como llevar a las mujeres a las más altas cimas del placer!

# *Los Jugadores Rápidos X Files*

## **Como Lucir Mejor de lo que Jamás Pensó**

Es importante el físico, pero no tanto como piensas. Y no de la manera que probablemente piensas. Las mujeres no se basan en como luces para juzgar a los hombres del mismo modo que nosotros los hombres juzgamos que tan bonitas son nuestras novias.

Mírelo de esta manera: imagine que está de vacaciones y te encuentras a una chica regordota en una barra tropical que está igual de caliente que tu.

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

La mayoría de los tipos escogería lo anterior. 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 Standard mínimo—es decir, no estas mórbidamente obeso u horriblemente deformado de algún modo— no serás eliminado debido a su feo envase.

Su apariencia física constituye quizás el 20% a 30% de su nivel de atractivo para las mujeres. (Otros factores son su nivel de confianza, que tan cómodo estas contigo mismo, cuán alto es su status en la sociedad, y cómo haces sentir a las mujeres en su presencia.)

Si Johnny Depp—un tipo que es un 10 en apariencia (según mi novia) —fuera actual un “trapo” deprimido que esta desgarrado todo el tiempo y tiembla ante la idea de hablar a las chicas que acaba de conocer, él no tendría nada de éxito.

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

## ***Sus Zapatos***

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

Así que asegúrese que sus zapatos sean bonitos y elegantes e incluso un poco más **audaces** 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! No quieres cometer un costoso error. Simplemente diga, “Necesito una rápida opinión femenina. ¿Qué zapatos le gustan, este par o este otro?”

## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

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

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, tendrás la oportunidad de iniciar una conversación con una chica, ah perro travieso!)

Como mínimo, necesitaras cuatro pares de zapatos:

- 1) castaño casual.
- 2) negro casual.
- 3) castaño elegante/formal.
- 4) negro elegante/formal.

Para los zapatos formales, consigo el tipo de zapatos que necesitan ser lustrados. Pagaras mucho por dichos zapatos como esos (mis zapatos elegantes negros costaron \$150), pero ellos duran para años, por lo que valdrán la pena de gastar.

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

Para ocasionalmente, tenga botas cortas. Conseguí un muy buen par 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 estas alcanzado el status 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.

## ***Su Cabello***

Si eres como la mayoría de los hombres, su cabello no luce muy bien ahora mismo. Quizás has tenido el mismo peinado durante años, o intentas 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. Experimento. Mientras escribo 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 déle carta blanca para darle un buen estilo para la forma de su cabeza.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Si realmente quieres parecer sexy (y no eres homofóbico), le recomiendo ir a un peluquero gay, ya que estos tipos tienen un casi sobrenatural sentido 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 quién considera una cabeza afeitada 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 puedes hacer para mejorar sex appeal con las mujeres es conseguir un bronceado.

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

Puedes matar dos pájaros de un tiro ejercitándose en exteriores.

## ***La Afeitada***

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 necesites 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 haces, 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 como plus agregado, su pene parecerá ser más largo sin todo ese pelo alrededor de él.

No se ponga delicado. Afeitando su escroto es mucho más fácil de lo que piensas. Pruébalo con crema de afeitar y una navaja. El pelo afeitado saldrá sin problemas.



# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Afeitando 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 de la nariz o pelos saliendo de la oreja. Muchas mujeres pierden cualquier estímulo al encontrarse con esto. Puedes encontrar una podadora 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 te importa esto, te sugiero probar para ver las reacciones que consiga cuando afeite su pecho y lleve una camisa que lo exponga.

Si te sientes tentado a afeitar tus brazos o piernas, lucha contra el impulso y no lo haga. La línea del fondo es que la gran mayoría de hombres que lo hacen son a) culturistas profesionales o b) gays.

## ***Vestir***

Para ocasiones casuales, use camisas que le ajusten bien, no camisas que parezcan demasiado holgadas. Esto puede ser duro, ya que la mayoría 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 ghetto o entre los chiquillos. Tales prendas no ocultarán su barriga.

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

Si estas gordo, está de más decir que también debe asistir al gimnasio (**el 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 elevado de estrógeno. (¿Ha notado que a veces los tipos realmente gordos tienen “tetras de mujer”? Ahora sabe por qué.)

Use ropa que le haga parecer lo más cerca posible del cuerpo ideal de hombre que es alto con hombros anchos que 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 eres 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.

## *Los Jugadores Rápidos X Files*

Los tipos bajos deben evitar las rayas horizontales sin embargo, 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 ubicuas camisas de polo que los muchachos de fraternidad usan. Y no, las chicas no pensarán que estas siendo original por voltearse el collar, ya que demasiados tipos hacen eso.

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

Al vestir casual, quieres dar la impresión de que acabas 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 intentando demasiado por lucir buena onda.

Considere llevar traje y corbata a veces, sobre todo cuando esté en situaciones dónde 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 ejecutivos importantes. Y comunican status y ambición, y no hay ninguna contraparte por vestirlos.

Por supuesto, debes asegurarte de ser un alfa en su interior o serás tomado por un nerd que intenta dejar una buena impresión.

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

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

Los pantalones vaqueros también pegan. Intente conseguir un par de pantalones vaqueros caros. Busque una talla esbelta porque quieres hacer que sus piernas luzcan delgadas.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

## **Combinando**

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

Necesitas combinar toda tu ropa. Puedes 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 quieres provocar cuando se viste, 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 quieres usar colores similares, use diferentes tonos de un color, como unos pantalones vaqueros claros y una camisa azul más oscura. También puedes 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 son 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 si 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 manchas y ropa sin lavar.

¿Cómo saber si la ropa necesita ser lavada?

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

## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Planchar no es tan necesario como solía ser, excepto en casos extremos. Algunas cosas siempre deben plancharse sin embargo, como las camisas Oxford (aquellas de algodón y manga larga con las que lleva traje).

Cuando vista de traje, asegúrese que su camisa está ligeramente almidona, o sino no lucirás bien. No tienes 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 algo escrito en la prenda o un dibujo.

Una noche que con mi novia actual, 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 escogen bien sus accesorios, así que ésta es una buena área para que te distingas 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 reloj de plata de varios miles ya que el primero despliega 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 amplia latitud para los accesorios, con tal de que le hagan sobresalir de los otros tipos. Intente evitar cosas que toneladas de otros tipos ya tienen, como tatuajes de brazaletes y collares de caracoles blancos. Sea único.

### ***Su Estilo***

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

Para tener sexo, deduzca a que grupo demográfico de personas pertenece (por ejemplo, tipos de preparatoria, ejecutivos corporativos, muchachos del ghetto, universitarios), observe la forma de vestir de los machos alfa de ese grupo, y vista semejantemente.

Particularmente, simplemente intente ser un poco más “cool” que todos en lo que a zapatos, 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.)

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

No luzca mucho mas “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 como debes vestir y lo que debes 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 pega ctualmente.)

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 estés 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 demasiado planos. Personalmente me gusta visitar tiendas y vestir con ropa más brillante y ajustada de los años 80. Esto debido a que se ajusta a mi personalidad.

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

Porque, si bien 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. Ellos también piden a un hombre con alto status social y que les dará la 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 más energía y atractivo para las mujeres porque tendrás mucha más confianza.

La cosa más importante sobre cómo luces es que debe ser consistente y congruente con quién eres. Su ropa crea percepciones de ti en las mujeres. Así que si no puedes 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 dentro es algo convencional como el de un SUV.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

## ***Su Cuerpo***

Las mujeres podían suponer mi edad antes de que empezara ejerciendo seis hace años. ¡A veces ellos me suponían mayor!

Entonces aproximadamente seis meses después de que empecé a trabajar en el gimnasio, las mujeres que conocía se sorprendían con mi edad—pensaban que era más joven.

Hace unos meses, una mujer muy bonita de 26 quién me llevó a su casa juró no podría tener más de 28. (Yo tengo 39 años.) Genuinamente ella 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. Siempre que pusiera 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.

No puedes hacer nada sobre su herencia genética (aún). Su nivel de estar en forma (fitnes), 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 crees?

Estar en forma le hará lucir bien de muchas maneras. Su estómago se aplanará y notarás 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 pesados ejercicios compuestos que trabajan muchos músculos al mismo tiempo e incluye algunos ejercicios de aislamiento que trabajan cualquier músculo que los ejercicios compuestos obvian.

Los ejercicios compuestos deben ser los cimientos de su entrenamiento. Lejos de aquellos muchos tipos en los gimnasios—esos que sólo trabajan antes de las vacaciones de primavera y no son serios al respecto—que principalmente hacen flexiones de brazo y prensa de banco ignorando sus piernas y espalda.

Esto lleva a una postura pobre, y no importa cuán grande su cuerpo superior sea, las piernas flacas de pollo no lucen buenas. 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.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Haga esto en una típica semana:

## **Lunes-**

- Tres series de cunclillas (squats). Haga 20 repeticiones, 15 repeticiones, y luego 12 repeticiones.

Si no sabe lo que son estos ejercicios, mírelos en:

<http://bodybuilding.com/fun/exercises.htm>

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

- 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 brazo. Haga 12 repeticiones y 10 repeticiones.  
(Para cada ejercicio use un peso tal que las últimas 3 a 5 repeticiones sean en extremadamente difíciles)

## **Martes-**

- Descanso o trabajo cardiovascular.

## **Miércoles-**

- Dos series de dips con pesas inclinado hacia adelante. 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 a 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 enfilar pesas. Haga 12 repeticiones y 10 repeticiones.
- Dos series de dobleces y levantamientos laterales. Haga 12 repeticiones y 10 repeticiones.

Haga un precalentamiento o antes de que entrar a las series principales, mientras usando mas o menos 50% y luego 75% de sus pesos de trabajo. Por ejemplo, si trabajas con 200 libras las cunclillas durante sus series principales, has de calentar haciendo 8 repeticiones con 100 libras, y luego 4 repeticiones de 150 libras.

## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Debes sentir el calentamiento para entrar sus series de trabajo. Si no, entonces debes hacer de 2 a 3 repeticiones más con un peso más cercano al de trabajo. En el ejemplo, harías 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 el peso máximo que puedas 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.

Déle dos o tres minutos entre cada serie para recuperar, pero recuerde que si quieres cumplir todos sus ejercicios dentro del límite 50 minutos.

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 quieres dar énfasis a la fuerza, haga la mitad de las repeticiones.

En martes, jueves, y sábado, debes hacer trabajo cardiovascular si necesitas perder grasa corporal. Le recomiendo hacer un entrenamiento con intervalos de alta intensidad.

Entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT de la 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.

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, definitivamente vas 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 la libra de peso cada día. Bueno, las fuentes son 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 la síntesis de la proteína dentro de sus músculos.



## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Coma calorías limpias y saludables. Evite las grasas. (Busque aceites “parcialmente hidrogenado” y etiquetas con ingredientes reductores).

Evite la comida chatarra como las gaseosas, frituras, y panes blancos. Los carburos. No son malos por si mismos... lo que necesitas son los correctos y complejos carbohidratos, como los que se encontraron 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 dependen de su apariencia, mientras más guapo sea, encontraras que cada aspecto de sus interacciones con ellas conseguirán un alza.

Vestirse bien, ejercitar duro, y comer con una apropiada nutrición ayudará sobre todo los tipos mayores (30 años o más). Los hombres obtienen el mayor status de alfa naturalmente con la edad, así que si tienes un estómago plano también, esto le pagará de forma tremenda.

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

Siempre que necesites un empujón al ego, solo mírese en el espejo. Esto lo ayudará de muchas pequeñas maneras construidas en si mismas y significativamente aumentará el gozo de la vida. Así que métase al gimnasio, coma bien, y use buena ropa.

# *Los Jugadores Rápidos X Files*

## **Técnicas Importantes para tener el control de su Mentalidad y Construir su Personalidad Ideal**

He estado revelándoles muchos secretos valiosos, pero ahora es tiempo de que tomes el control de si mismo. Tú, y no otros, está a cargo. Esto significa que necesitas desarrollar un **nido interno de control** en su vida.

La mayoría de las personas tiene un sitio externo, implicando 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 están de mal humor.

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

También tienden a correr riesgos en la vida. Cuando ellos cometen errores, asignan la responsabilidad a otros en lugar de intentar aprender de lo que hicieron.

Mientras vamos por la vida, nosotros asignamos explicaciones para todo. Está profundamente empotrado dentro de nuestras psiques. Lo psicólogos tienen un término para este fenómeno: Teoría de Atribución.

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

Tener un sitio interior de mando significa estar seguro de sí mismo y auto - motivado. Significa ser optimista, porque usted sabe que su destino está en sus manos.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

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

## **Nueva forma de hablarse**

Hice un excelente trabajo

Me siento motivado porque quiero

Mi motivación viene de adentro, por lo que no importa si una mujer me rechaza

He mejorado al punto que una afortunada mujer va a tener sexo conmigo esta noche, porque creé las condiciones correctas para que esto pase.

Obtuve 100 porque soy listo y estudié duro.

No arrojo basura porque creo que es incorrecto

Se que soy atractivo porque tengo una fuerte realidad psicológica. Estoy en forma y mi relajado lenguaje corporal me mantiene en control.

En la vida, las cosas me salen bien porque tomo buenas decisiones

Tengo buenas amistades porque ambos hacemos cosas buenas por el otro.

Es mi responsabilidad aprender

Tengo el autoestima alta, se que puedo cumplir con lo que se me venga en mente.

La gente hace dinero trabajando de forma inteligente y persiguiendo sus sueños.

Mi vida está en mis manos.

Si me siento nervioso cerca una chica es porque me estoy diciendo que necesito su aprobación

## **Antigua forma de hablarse**

Era una tarea sencilla

Me siento motivado porque una mujer me dio su número telefónico

Perdí mi motivación a causa de este rechazo

Las estrellas estaban bien alineadas y por eso tuve sexo con ella en la primera cita

Obtuve 100 porque el docente fue piadoso y el examen estaba sencillo

No arrojo basura porque es contra la ley

Se que soy atractivo porque he tenido sexo con muchas mujeres

En la vida, las cosas me salen bien porque tengo al destino de mi parte (hasta ahora...)

Tengo buenas amistades cuando hay química positiva.

Es responsabilidad de mi maestro educarme.

Tengo baja autoestima porque no he logrado mucho en la vida

La gente rica tuvo todo fácil en la vida

No puedo controlar mi destino.

Las chicas me ponen nervioso.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

**Sus Atribuciones afectan su Conducta.** Ésta es la razón más grande por la que las personas que atribuyen cosas internamente tienen más éxito. Los millonarios que se hicieron ellos mismo, tienden a ser personas que confiaban en si misma e hicieron lo que correspondía para mejorar la situación.

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

Digamos que conversas con una mujer en una lavandería automática. Te sientes completamente extrovertido y tiene 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 lo encontró atractivo por muchas razones, pero la mayoría de todos fue su alto nivel de confianza.

¿Entonces de dónde viene su 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 lo hacen vulnerable a un sistema de premios y castigos. Con tal de que consigas su premio (es decir, sexo con las mujeres), entonces su confianza se queda alto y sigues motivado para trabajar en el gimnasio y llevar buena ropa.

Si tienes una cadena de fracasos con las mujeres, sin embargo, su confianza se desplomará. Entonces abandonas el gimnasio y se pone 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 estas seguro debido a tus atribuciones interiores, entonces te quedaras así no importa cuántas mujeres no tengan el buen gusto como para escogerlo. (¿Notó como no dije, “no importa cuántas mujeres lo rechacen”? ¡Piense positivamente!)

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.**

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Sí, leíste bien.

Pensar que las mujeres son importantes sólo le 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.

**Sencillo Ejercicio de Macho Alfa** - Si te encuentras con un sitio de control externo, puedes ayudarte a salir y crecer fuera de él creando una lista de blancos que reproches para que su vida no sea lo que es. Prosiga y haga su lista ahora mismo.

¿Hizo su lista? Muy bien. Algunas cosas que podrías haber anotado son:

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

No estoy intentando simplificar sus problemas en absoluto. La llave 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 así disgustado sobre eso hoy en día es una pérdida de tiempo. No importa cuán disgustado que te pongas, no puedes cambiar lo que paso.

Mirando su lista de culpas, ¿puede ver alguna razón verdadera por la que debe ser tan pesimista que no haces **nada** para mejorar su vida debido a las personas en la lista? ¿Por qué les das ese poder?

Estudio tras estudio han 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 sitio psicológico interior de control, se volverá un pensador más positivo. Tienes el poder para tomar acciones para mejorar las cosas en las que usted es actualmente débil. Si eres feo por el ejemplo, entonces métase al gimnasio, mejore su dieta, y trabaje en su ropa y acondicionamiento.

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.

# *Los Jugadores Rápidos X Files*

## *Tus Pensamientos*

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** para ser positivos.

Por ejemplo, supón que asistes a un evento de encuentros rápidos donde cada una de las mujeres marca “No” en la casilla que representa tu nombre para indicarte que no quieren verte otra vez.

Una visión negativa de ésto 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 tu? Quizás habría sido una noche mejor si te hubieras quedado en casa y hubieras jugado a 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 un 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 las que 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 no pienses sobre ellos después que hayas aprendido lecciones de ellos.

Intenta eliminar los pensamientos negativos. Identifica los orígenes de la negatividad en tu vida y no permitas que te influyeran. 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!)

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

## **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 tuyo se fija en ti, y entonces de repente se vuelve y dice, “¿Puedes prestarme una hoja?”

“Claro”, dices tu, tendiéndole la hoja.

Tú 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 el folio.

**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 confiado 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 ése es fundamentalmente quien eres.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Aquí tienes unas cuantas maneras de desarrollar un pensamiento positivo:

- 1) Constantemente imagínate a ti mismo como la persona que querrías ser.** Imagina como te comportarías y que 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 más bien el resultado de la mala suerte que cualquier problema inherente a ti.
- 3) Asume éxito** (pero no te vincules a él). Mírate a ti mismo como relajado y cuenta con eso porque eres el amante de los sueños de cada mujer, por supuesto eventualmente tendrás el éxito que quieres. 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 deseas. 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.

## ***Cambiando la manera en que hablas contigo mismo a traves de las Afirmaciones***

He tenido mucho éxito al cambiar mis actitudes y gran parte de él 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.”*

*“La vida es una mierda.”*

*“Estoy atrapado en un trabajo sin perspectivas y no puedo hacer nada para evitarlo.”*



# *Los Jugadores Rápidos X Files*

¡Ouch! ¡No puedo escribir ningún ejemplo mas, porque esta evocando viejas dolorosas memorias de como pensaba! Pero entiendes la idea, y quizás si te tomas el tiempo, puedes surgir con una larga lista de creencias negativas que tu guardas.

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

Mientras mas 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 programarlos en tu mente.

Toma la afirmación, “Estoy siendo mas extrovertido.” Al principio tu mente puede confundirse y tratara de bloquearlo porque es una nueva idea tan radical. Después de todo, tú has pasado años y años diciéndote a ti mismo que eres antisocial.

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—quizás estas 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 esta 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 afirmación sobre ti mismo, que se ajuste de acuerdo a tu personalidad.**

Por ejemplo, si usas la afirmación, “Me estoy convirtiendo en un pensador positivo,” esto te va hacer mas optimista. Comenzaras a tener pensamientos como “eso no fue tan mal” y “miremos” el lado positivo.

## **2. Refuerza una afirmación 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 el vaso medio lleno.

# *Los Jugadores Rápidos X Files*

## 3. Motívate 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 a alameda a ver si puedo encontrar alguna mujer” o “Me pregunto cuando será el siguiente evento de citas románticas”. En el supermercado cuando veas una hermosa mujer pensarás cualquier excusa para hablar con ella como “Discúlpame, ¿sabes cual paltas están maduras?”

Las afirmaciones funcionan porque te conviertes en lo que piensas. Estas 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 solo deberías decir las palabras de tus afirmaciones hacia ti mismo, pero deberías sentir que es lo que las 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 mi mismo cuando estoy caminando por la calle es, “Yo disfruto tener una confianza plena de macho alfa”. Cuando lo digo esto, siento a mi mismo relajar mis músculos y me muevo mas lentamente, con mi cabeza sostenida en alto. Visualizo mi yo ideal y me pongo mas contento.

Cuando estas solo en casa o en tu auto, dice tus afirmaciones en voz alta. Ocupas completamente tu audición cuando las dices en voz alta. Por supuesto, deberías ocupar tu vista imaginándolas vivamente entonces, 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 nueva característica, expresa la afirmación en el verbo presente progresivo. Por esto digo que en cambio de decir, “Me siento feliz con mi vida”, es mejor decir, “**Me estoy sintiendo** más feliz con mi vida mientras el tiempo pasa”.

Esto supera muchas de las resistencias que tú puedes poner a tu nueva afirmación. Aunque digas, “Me siento feliz con mi vida,” tu piensas, “No soy una persona feliz”. Usando el presente progresivo superas eso.

Una vez que te sientas mucho mas 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 virtualmente completamente en el nuevo tu.

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

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

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 hacer para mantener tus nuevos pensamientos para mantener tu personalidad ideal.

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

Si estas con una PC Windows, la mejor manera de hacerlo es creando tu propios archivos de audio en tu computadora usando un micrófono y el programa de grabación de sonido que viene preinstalado en la mayoría de los sistemas Windows.

Otros tienden a estar mas orientado visualmente y deberán visualizar sus afirmaciones mientras se la dicen a ellos mismos. Yo estoy orientado kinestisicamente, (motivado sobretudo 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 ayuda 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 cuanto va a cambiar tu mente para adoptar la nueva creencia que estas afirmando.

**Un ejercicio fácil de Macho Alfa** – Es hacer tus propias afirmaciones. Mientras te las formulas, aquí hay algunas reglas que te van a ayudar:

- 1)** Afirma características, creencias y logros realistas que puedas motivar a ti mismo a tener. (Si afirmas “Tengo 10.000 novias,” entonces te programas a ti mismo para una decepción, desde que es físicamente imposible. Cinco o Diez es mejor.)
- 2)** Hace tus afirmaciones tan fuertes como sea posible. “Tengo completa confianza” es mejor que “Tengo confianza.”
- 3)** Trata de decir cada afirmación en no más de doce repeticiones.
- 4)** La mente responde mejor si haces oraciones positivas. “Me siento totalmente relajado en situaciones sociales” es preferible que “No me siento nervioso en situaciones sociales.”
- 5)** Cuando quieras DEJAR una característica, usa la frase “libera la necesidad,” ejemplo, “Libero la necesidad de sentirme amenazado por otros tipos.”

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

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

- Soy relajado y seguro.<sup>5</sup>
- Tengo una fenomenal alta Auto-estima.
- Soy un macho alfa.
- Disfruto teniendo conversaciones ligeras con chicas.
- Soy el amante soñado de toda mujer.
- Pienso con optimismo.
- Me siento seguro de mi mismo.
- Me libero de la necesidad de cuidar 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 mi mismo.
- Mi vida es divertida.
- Me siento cómodo hablando con otra gente.
- Tomo mi espacio dondequiera que estoy, porque irradio seguridad en mi mismo.
- Me siento sereno 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 igual a Dios.

<sup>5</sup> Recuerde, si no esta del todo cómodo y seguro de si mismo, la frase es “Estoy convirtiéndome en cómodo y seguro de mi mismo.”

## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

- Soy guapo.
- Soy un hombre atractivo.
- Construyo confianza con cualquiera que yo hable.
- Soy duro y poderoso igual a un campeón de boxeo.
- ¡Soy así increíblemente atractivo y experto en la cama que las mujeres llegan a estar escurriendo humedad alrededor de mi!
- Con las mujeres, persisto hacia cualquiera de dos, sexo o rechazo.
- Disfruto el rechazo, porque eso significa que trate de conseguirlo.
- Soy aventurero.
- Me libere de la necesidad de aprobación de otra persona.
- Soy un ganador.
- Soy agresivo/acometedor.
- Cuando llega al sexo, Soy un diabólico chico malo.
- Soy bueno atrapando a cualquier mujer.
- Soy el amante soñado de toda mujer.
- Me enfoco en emociones positivas.
- Soy divertido e interesante.
- Soy sexual.
- Estoy completamente satisfecho y totalmente relajado.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

## ***Auto-Hipnosis***

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

Tu cerebro es un órgano muy complejo. Esta constantemente pensando, racionalizando y razonando. A menudo pones resistencia a tomar nuevos pensamientos y actitudes que necesitas para crearte una mejor vida a ti mismo.

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

No necesitas ningún equipo fino o de software para esto. Simplemente usa una cinta de cassette. Para crear y usar tu cinta de auto-hipnosis efectivamente, sigue estas instrucciones.

- Asegúrate de no tener distracciones. Apaga tu teléfono celular y desconecta tu línea telefónica. ¡No desees grabar por 20 minutos y ser interrumpido!
- No te preocupes de cometer un error en las palabras mientras esta leyendo el escrito. Solo conserva el aplomo. Cuando escuches la cinta mas tarde, cualquier error al hablar que hiciste te parecerá tan trivial que apenas te molestaras en notarlo.
- Asegúrate no haya ruido de fondo tal como aire acondicionado o trafico de carretera.
- Cuando empiece a leer el escrito, usa tu voz regular. Habla con un ritmo moderado ni muy alta energía ni muy despacio. Entonces cuando la grabación este hablando sobre el “oxigeno relajante” baja despacio y usa una voz mas relajada. Cuando escuches la cinta, vas a moverte dentro de un profundo estado de tranquilidad, así necesitas que la cinta tenga una voz calmada.
- Cuando escuche la cinta, otra vez apaga teléfonos u otra potencial distracción. No desees estar en profundo reposo solo para conseguir ser violentamente interrumpido.
- Ponte cómodo, con tu cuerpo echado y relajado, cuando escuches tu cinta. Me gusta acostarme en un sofá.
- Escuche con mente abierta. Siga las instrucciones que te has dado a ti mismo.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

## **Escrito Grabado**

Cierra tus ojos. Aspira profundamente. Permítete a ti mismo sentirte relajado.

Deseo sientas todas tus tensiones de hoy, todas tus preocupaciones produciendo tensión, reunidos en una tensa y pequeña bola en tu frente. Siente la tensión de como te preocupaste sobre el rechazo de las chicas en el pasado.

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

Ahora deseo que imagines todas aquellas tensiones drenando fuera. Déjalas drenar fuera de tu frente, bajando por tu cara, bajando por tu mentón y cuello, bajando por tu pecho, tu estomago, cintura y entonces bajando por tus piernas y a través de los dedos de tus pies hasta que salen de tu cuerpo.

Toda la tensión esta dejando tu cuerpo, mientras te vas relajando más y más.

Mientras inhalas, quiero que imagines que respiras un aire tibio, y te relaja. Siente el relajante oxígeno que te da una tibia, una suave sensación, sintiendo todo esto en la cavidad pectoral. Siente entonces como la relajación radia en todo tu pecho y a través de tu cuerpo.

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

(Pausa 15 segundos)

Ya que te sientes totalmente relajado y concentrado, de igual forma en mi voz, quisiera que te repitieras estas afirmaciones mentalmente a ti mismo mientras las digo.

- Me siento muy bien conmigo mismo. (después de cada una de estas afirmaciones, has una pausa y repítelo).
- Siendo una persona optimista hace posible alcanzar cualquier cosa de desee en mi vida.
- Constantemente estoy en una mejora continua.
- No hay limites de lo que pueda lograr, así que programaré mi mente para llegue a ser fabulosamente acertada, más allá de mis sueños más salvajes
- Yo se que esto va a trabajar de esta forma, por que estoy adoptando la misma mentalidad de aquellos hombres quienes son verdaderamente exitosos.

Ahora que as dicho tus afirmaciones, contare hasta 10, y con cada numero que valla diciendo, vas a estar mas y mas relajado, 1 mas relajado, 2, 3, 4, relajación mas profunda, 5, 6, 7, mas relajado, 8, 9, 10.

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

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

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

Tu quieres tener sexo con chicas sexys y atractivas.

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

Por que tienes un poder de alcance, estado positivo, irradias un aura de equilibrio, de brillantez, y quietud, de confianza constante.

Tienes una mente impresionante, y el poder que tienes te va siendo más y más fuerte. Te determina para alcanzar tus metas

Ahora toma otra respiración y continúa gozando de la sensación de profunda relajación. Di las siguientes afirmaciones a ti mismo conmigo

- Tiro la necesidad de permitir que otras personas controlen mi vida. (otra vez pausa después de cada uno de estos, y repítelo.
- Solo necesito mi propia aprobación.
- No puedo estar pendiente de lo que otras gente esta pensando sobre mí, Yo soy el único a cargo de mi propia vida.
- Soy un macho alfa de dinamita. Camino como soy, y pienso increíblemente grande sobre mi mismo.
- Amo a mujeres porque son una fuente de la diversión y 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 cómplice.
- Tengo lujuria después de hacer el amor con las mujeres. Amo hacer el amor.
- Yo amo para 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. Solo deja que tu mente este en simple totalidad, mientras dejas que todos estos pensamientos estén fluyendo.

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



# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Tú eres la persona más importante del mundo. Tú eres completamente asombroso y cualquier mujer tendría suerte por estar contigo. Todo lo que deseas lo obtienes, por que irradias calidez y optimismo.

Nunca vas a ser el sirviente de alguien otra vez, de ninguna persona – sea hombre o mujer.

Eres un líder natural, no un seguidor.

Cosas

Tienes una vida activa.

Tienes diversiones y buscas emociones a diario, a cada día. Aun sea en los detalles.

Cuidas de tu salud, por que quieres ser una persona fuerte y atractiva, vivir un buen 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 financiero, sabes que puedes lograr cualquier cosa que sueñes, y disfrutas al acercarte más a ese sueño.

Tú tienes ambición y quieres tener éxito con mujeres, con tu salud, con buenos amigos, con abundancia financiera, y con los pasatiempos y pasiones que te quieras.

Ahora as 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, amaras cada minuto de ese éxito. Amas que tus sueños se conviertan en realidad, pues así serán.

Pronto saldrás del estado de relajación y empezaras a estar mas despierto. Mientras cuento hasta cinco, estarás más y mas despierto, uno dos, mas despierto, tres.

Mientras despiertas te sientes totalmente restaurado, lleno de energía y vigor, 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!

# *Los Jugadores Rápidos X Files*

## **Rompiendo tus Expectativas a los Resultados**

Ella: "Entonces, ¿qué haces por la vida?"

Tu (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.. Si, eso es chévere. Necesito ir a llamar a mi amigo."

Cuando hables con una mujer, relájate. Para hacer esto, concéntrate en ese 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.

Y no te olvides de pasarla bien también. Relájate y no le prestes mucha importancia alguna 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 buenas condiciones para que te acuestes y de ahí ver qué es lo que pasa. Si sucede, excelente. Si no, solo 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 puedes. Relájate y disfruta de ti mismo.

Uno de los entrenadores de basket universitario más importante fue John Wooden de UCLA. Si UCLA perdía un juego, Wooden le enseñó a sus jugadores a verlo como si no fuera gran cosa. UCLA estaba en su camino a ganar, pero el reloj se paró antes de lograrlo.

## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Quiero que veas a las mujeres de la misma manera. Cuando se trata de una mujer, vas a acostarte con ella eventualmente, lo prometo. Si muestras cualidades atractivas y persistes con suficientes mujeres, siempre tendrás sexo... si le das un suficiente tiempo.

Un ejemplo de algo a lo que no esperas resultado es a 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 en 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, solo navega en ella!

Créeme, las mujeres tiene un sentido cuando un hombre tiene algún plan. Si tienes una meta de acostarte, tendrás una vibra de estar necesitado. Esto te hará lucir patético y necesitado.

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 los dos. Si ella piensa en que demandarás servicios sexuales al final, entonces ella pensará que eres prepotente.

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".

Es completamente natural hablarle a una mujer incluso si es una extraña. Sé sexual pero no la trates completamente paciente. Tú no quieres que ella detecte que tienes cualquier expectativa.

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

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

## **Superando 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.

Porque tu realidad es lo que tu has creado, necesitas destruir tus malos pensamientos que te están haciendo inseguro e inatractivo para las mujeres.

No voy a decir que esto es fácil, porque no lo es. Yo solía ser extremadamente tímido. Aunque en realidad mi verdadero problema era mi temor en hablarles a las personas (en especial chicas), solía decir cosas como, “aprecio la privacidad, y quiero que todos se mantenga fuera de mis asuntos.”

No fue hasta que bajé mi ego, y tomé conciencia de mi vida, cuando me di cuenta que la timidez era mi mayor problema. Esto requirió romper esos pensamientos. Me di cuenta que le prestaba mucha atención a lo que la gente pensaba de mí. El pensamiento 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 un rompimiento increíble, porque una vez que dejé caer mi ego, superé por siempre 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 agradarle a esta persona.”

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

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

## **Ejercicios Fáciles de Macho Alfa**

- 1) Identifica las creencias que sean buenas para ti.
- 2) Refuézalos amplificando lo que es bueno para ti
- 3) Identifica sus 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.

Aun cuando seas escéptico, si trabajas despacio pero seguro, esto pasará. Realiza pasos de bebé para observar tus conductas y pensamientos, y aísla aquéllos modelos de pensamiento que son buenos, y aquéllos que quieres cambiar.

Y hazte un favor y ahorra todos tus análisis **para después**, cuando estés solo en casa, no cuando estés con una mujer

Cuando estés con una mujer, mantente enfocado exteriormente y solo piensa en la conversación que tienes a la mano. Esto causara que te sientas relajado y por lo tanto más atractivo a ella porque estás proyectando confianza, la cual aumenta tu probabilidad de acostarte con ella.

# *Los Jugadores Rápidos X Files*

## **Manejando tus Miedos sobre el Rechazo**

Imagínate esto: estás a punto de intentar hablar con una chica hermosa/sexy. 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 monologo negativo que tienes en tu cabeza te hace decidir no acercarte. Ahora, tus oportunidades de tener sexo con ella son absolutamente cero. Consigues tus comestibles, vas a tu casa, y duermes solo esa noche. You've just shot yourself down-the girl didn't do a thing.

No dudaste porque estabas 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 del rechazo. "Desearía poder apurarme y superar esta ansiedad de charlar con las mujeres... no se" te dices. "Una vez que lo supere, entonces me les acercaré con ganas/entusiasmadamente/sin problemas. "

El problema con esta clase de pensamiento es que te programa para el fracaso. La verdad es que siempre nos sentimos asustados cuando entramos a una nueva, poca familiar situación. Es una realidad psicológica de los seres humanos.

La única manera de liberarte del miedo es hacer lo que necesitas hacer-por ejemplo. , acercarte a una mujer-a pesar del miedo. Tienes que hacer un gran esfuerzo. Si alguna vez lo has hecho en los deportes, simplemente es así.

Yo tenía tanto miedo de hablar con las chicas que mi visión se nublo. Continué haciendo estas excusas de que solo 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 gaste muchos días y noches negándome a hacerlo hasta que pudiera sentirme bien en lugar de asustado.

La verdad es que, virtualmente todos hombres tienen ansiedad cuando se trata de hablar con las mujeres, porque, enfrentémoslo, el rechazo apesta.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

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

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

No permitas que la opinión de una mujer ti importe mucho. Todos sentimos miedo en una situación poco familiar. Es normal y natural. El miedo sólo se marcha 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, y entonces nunca serás rechazado. Pero entonces estarás solo, siempre serás un triste perdedor que nunca se acostó con una chica.

Aquí esta 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 brinques en el excitante tobogán giratorio de la vida, comprometiéndote en una infinidad de tareas/aventuras estimulantes, el Miedo te acompañara.

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

## ***Como Eliminar tus Miedos***

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

**1. No tengas expectativas/No esperes nada.** Se social por causa de ser alguien social. Nada más.

**2. Conversa con las mujeres.** Recuerda que la única manera de superar tu miedo está haciendo la cosa a la que le tienes miedo. Mientras más lo hagas, mas fácilmente lo conseguirás, porque tu actitud sobre cualquier clase de experiencias negativas como el rechazo se convertirá a algo así, "He estado allí, he hecho eso, no es la gran cosa. "

**3. Identifica los pensamientos que te ponen nervioso.** Luego, eliminalos

## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Porque 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 a 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 necesariamente con 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 donde viene. El miedo viene... de dentro de ti. El problema es contigo, no con la mujer que te rechaza.

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

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

Hablaba con chicas lindas, con chicas feas, con gordas, con gente vieja, tipos, niños, familias caminando con sus perros. No importaba quienes eran. Hablaba con ellos de temas neutrales nada que ver con levantar 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 mi mismo: "Ahora que soy un buen conversador y me he convertido en una persona desenvuelta, ¿porqué tengo que desperdiciar tiempo en conversaciones que no sean con chicas preciosas".

Después de todo como un macho alfa, pense, "Era un hombre de alto valor y dedicaría mi tiempo únicamente a mujeres bellas.

Así que límite el circulo de personas a las cuales hablaría... Y mi ansiedad de hablar con mujeres al azar me barrió. Fue como si nunca hubiera hablado con extraños en mi vida.

En ese momento me di cuenta de que eso fue porque tenía una **actitud dependiente** porque tenía pensamientos sobre tener sexo con mujeres antes de abrir mi boca y decir "hola", lo que era demoledor y frustrante para mis propósitos.



## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Este es el punto, aquí hay algo que quiero que intentes. No importa por donde vayas, habla con dos personas (o grupos de personas) pero sólo por práctica. Lo tomes muy en serio. No intentes levantar chicas por medio de estas conversaciones.

Justamente porque es para practicar no te limites a hablar con las mejores mujeres. De hecho estas buscando conversaciones sencillas. He descubierto que las personas de mayores (hombres y mujeres de más de 40 años) y las gordas son fáciles para iniciar conversaciones. Quizás porque ese grupo demográfico tiende a estar solos.

Si te ayuda establece un tiempo limite para tus prácticas de interacción, como por ejemplo hablar con un persona por 30 segundos y después termina la conversación (puedes decir algo como: “Bien, me reuniré con un amigo. Fue un placer charlar con usted. Y después 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. Aún cuando y aunque te sientas excitado, no pienses ni actúas de forma que se relaciones con lo sexual.

Por ejemplo, si una chica pasa en frente tuyo, sólo di, algo espontáneo como: “Hey, necesito una opinión femenina sobre algo”. Después has una pregunta de la cual realmente quieras su opinión.

Conforme vayas adquiriendo práctica, puedes aplicar otro de mis trucos que es decir 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 “Ha, que original... he tenido a cientos de mujeres dándome la misma respuesta cruel”

Tyler Durden presento en la película “*Club de Pelea*” la siguiente frase: “Dejen que las cosas vayan como deben ir”. Deja de tratar de controlar tu actitud con las chicas.

Si no tienes una actitud en la mente, no será relevantes si la chica actúa como “Ahora vuelvo la cabeza y recuerdo los rechazos que he recibió y me rió. He conversado con tantas mujeres que los rechazos me aburren, pero me entretienen porque lo que hago lo hago con sinceridad.

Para entender esto de una forma más psicológica diremos que “No existe realmente eso a lo que llamamos “Estado de nerviosismo” como algo genético. No existe eso que llamamos “sensación de mariposas en la panza” o el “virus del nerviosismo” invadiendo tu cuerpo.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Todas esas sensaciones de nerviosismo vienen de dentro de ti. Tienes una serie de procesos mentales fluyendo a través tuyo y al final te inclinas a sentir la emoción que decides.

Recientemente, guie 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 porque no tiene mucho éxito con las mujeres. El tiene una actitud orientada al fracaso.

Trabajamos entonces en lo siguiente:

1. James visualizó a una chica mientras lo rechazaba.
2. James sintió la tensión en su cuerpo que estaba antes relajado
3. James evaluó cada momento de todo proceso, previniéndolo de 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, aun los que se consideran “Encantadores con la mujeres” - lo han sentido en algún momento. Tú estarás allí igual que ellos.

Que hacer para manejar el nerviosismo: Identificar tus pensamientos negativos y luego cambiarlos.

En vez de pensar “Hay Dios mió, está chica me rechazará porque no seré capaz de hablar bien... Piensa: Que maravilloso será conversar con esta chica que acabo de ver en la tienda porque aunque me rechace yo siempre tengo la voluntad y la convicción de que cada día estoy un paso más cerca de la mujer de mis sueños.

Cuando estas nervioso nota las partes de cuerpo que se ponen tensas y relaja tus músculos en esos lugares.

Cuando me pongo nervioso siento la tensión en mi cara y mis quijadas. Así que trato de relajar mis músculos faciales diciéndome mentalmente que me relajaré en vez de estar nervioso.

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

Míralo de esta forma. Si no te sientes relajado y sexual, como esperas que la mujer coopere. Como un Macho Alfa estas obligado a guiar eso significa que debes sentirte relajado y sexual para que la chica reaccione favorablemente.

# *Los Jugadores Rápidos X Files*

De esa forma, te alegrarás porque...

- Al menos **fuiste a por ello**, como un hombre 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 como 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 tu 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 haber estado muriéndose para que la abordes.”*

Ese es el tipo de consejo que encontrarás en las guías de “Citas para Idiotas” que encontrarías en las tiendas de libros. Ignóralo – es para hombres beta.

Semejante consejo esta 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 del colegio preferido de básquet participó en la Final de NCAA, y perdió, ¿te sentirías decaído, o te enorgullecerías de que tuvieran los huevos de ir a por ello y llegar tan lejos? ¡Eso es lo que quiero decir!

Y no te hagas ilusiones de esto – a diferencia de lo que los libros de “Citas para Idiotas” dicen, **serás rechazado**, y esto te pasará **mucho**.

Mira tus interacciones con las mujeres con la regla del 80/20 que los comerciales usan – por ejemplo, exclusivamente el 80% de tus beneficios provienen del 20% de tus clientes, 80% de tus satisfacciones vendrán del 20% de las pajas con las que interactúes.

Los comerciales 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.

Debería ser lo mismo con las mujeres. No pienses ni siquiera en las que no puedes obtener ningún placer de ellas. Deja que otros tíos se preocupen de ellas.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

## ***Pero si una Mujer te Rechaza, y te hace Daño de Verdad... ¿Es Malo?***

Por muy mal que te hayan rechazado, no permitas que 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, el se siente **orgulloso** de tenerlos.

Sé que algunos rechazos pueden ser dolorosos. Anteriormente he tenido rechazos **malísimos** de las mujeres. Una pava 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 intente hablar con ella. Logré irme lejos sin llegar a los puños con el tío, pero me sentí completamente como un tonto después.

No hay nada que puedas hacer sobre el rechazo. Si sales a la calle a hablar con mujeres, **te pasarán**. 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 hacer este ejercicio.

Aprendí este ejercicio borrador-memoria de Tony Robbins, y está basado en la visualización mental de los principios 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 y tráela cercana 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, hazla en blanco y negro.
5. Mantente moviéndola hasta que este tan lejos que sea una pizca diminuta.
6. Ahora observa que la imagen diminuta en blanco y negro comienza a palpar 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.

No es grande el recuerdo, pero si es grande el ideal ¿es esto?

# *Los Jugadores Rápidos X Files*

## **¿Por qué Mejorar Tú Mismo?**

Haciendo un determinado esfuerzo para mejorar tu mismo puede tener beneficios duraderos sin importar el resultado final. Contempla mi propio ejemplo: Algunas veces aun soy más introvertido de lo que me gustaría ser, aun en general, tengo habilidades sociales más grandes que las que solía tener. No me encuentro al 100% de lo que quería ser, pero soy infinitamente mejor de lo que era.

Entonces recuerda esto: **incluso si das grandes pasos después de todo, aun te quedas corto, pero aun serás un hombre mejor y más feliz que si nunca hubieras intentado nada en absoluto.**

## **Usando el Lenguaje Corporal de un Macho Alfa**

Mira un hombre con alto Status – 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 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 se ven 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 viejas alrededor de ellos y algunos andan con un lenguaje corporal de poca madre.

Aquí están unos puntos para el lenguaje corporal (que por cierto, si tu crees que es fácil, estas en lo correcto... tu puedes hacer estos cambios tan rápido como esta noche y tener a las viejas mas cachondas 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 anda mal. Solo vive la vida loca.

Ahora, yo se que es mas fácil decirlo que hacerlo (use una vieja frase pero relevante en este caso). Tú has pasado toda tu vida entera para hacer ahora hincapié en los pensamientos que te hacen sentir mas preocupado.

Pero que 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 estas castigando a ti mismo al sentirte molesto **antes** que las cosas malas sucedan. ¡¡Así que no tiene sentido lógico preocuparse!!

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Así que la polución es evitar a toda costa tus pensamientos preocupantes. Identifícalos por lo que son – tóxicos a tus estados emocionales- y déjalos ir.

Simplemente NO haciendo hincapié en los resultados negativos que te hacen sentir molesto reducirá en 90 % tus preocupaciones.

## **B) Respira a través de tu abdomen en lugar de tu pecho.**

Cuando respiras, imagina que estas llevando aire a tu estomago. 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 alenta todos tus movimientos.**

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

## **E) Relaja tus ojos y tus parpados.**

Los machos Beta mantienen sus parpados bastante abiertos porque ellos están muy nerviosos. Sus ojos viran rápidamente. En lugar de eso deja tus parpados descansar. Mira hacia el frente. Solamente dale atención a las cosas si te interesan. Mientras estas afuera y paseando haz la afirmación, “Soy Sexual, Soy Relajado, Estoy en Control.”

## **F) Si alguien requiere tu atención, mueve tu cabeza lentamente.**

Un rasgo común entre bastantes machos Beta es estar muy ansioso 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 las cosas en tu vida que te hacen sentir viril, como levantar pesas y ejercitarse 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 ser completamente confiado, piensa cosas como, “Soy la mera verga, Soy un Chingon, 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.

## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Trata a la gente como si ellos ya te respetaran aun antes de que los conozcas. Si tienes que, visualiza Elvis Presley: “Gracias, muchas gracias...”

### **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 no es la gran cosa de cualquier forma.

### **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 este sostenida en alto.

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

# *Los Jugadores Rápidos X Files*

## **Siete pasos para crear las condiciones que ¡Incrementen tu situación-Ahora!**

### **Qué encuentran las mujeres atractivo en los hombres... y Porqué**

¡Bien!, ahora voy finalmente a explicar como seducir y hacer que las mujeres se acuesten contigo, pero antes de que lo haga, tengo que explicar como negocian con nosotros los hombres. Seriamente.

Esto todo se reduce a dos tipos de categorías: los tipos que tienen sexo y los tipos que no tienen sexo.

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

De lo que has leído hasta ahora, debe estar claro que convertirse 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 traer niños hasta la mitad de sus 20, después de lo cual, esa capacidad declina constantemente sobre las siguiente dos décadas hasta la menopausia.

Los hombres, por otra parte, siguen siendo fértiles también 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. ¿Qué buscan las mujeres en lugar de esto entonces? es un alto status, 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 status y calidades 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.



# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

## ***El Sistema de Seducción de Siete Pasos***

Lo que estoy llevando a analizar hirviéndolos todos abajo en el siguiente Sistema de Siete Pasos de la Seducción que te lleva a decir “hola” a una nueva mujer... a compartir orgasmos en la cama con ella... en apenas una tarde.

- 1) Caminarás hacia una mujer y tendrás una conversación neutral y rápida.
- 2) En el final de la conversación, o consigues su número de teléfono para preparar una cita o das entonces por terminada la interacción y allí por ti mismo conseguir el rechazo-y eso es ACEPTABLE.
- 3) Cuando te ves con ella para tu cita, toma la actitud de que estás consiguiendo conocer a la mujer antes de que dos tengáis sexo. Habla sobre los temas neutrales y sencillamente vibra con ella.
- 4) En la cita, comenzaran a sentirse cachondos. A medida que los dos continuéis vibrando hacia ti, ella, se sentirá también gradualmente cachonda.
- 5) Como ella se siente gradualmente cachonda, 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, a la parte superior de su brazo.
- 6) Cuando sientas el momento correcto, sugiere una razón neutral para que los dos consigáis estar solos juntos, como escuchar un CD.
- 7) Cuando consigas que los dos estéis solos, intensifica la interacción hacia sexo.

Ninguno de estos pasos es muy complicado, y todos los siete pasos serán discutidos detalladamente más adelante.

### **Siendo Persistente**

A través de tu interacción con una mujer, es vital que tomes ventaja. Debes tener una voluntad fuerte **y desear** tener sexo. La falta de cachondeo por tu parte puede causar que te deje si la interacción llega a ser difícil. (¡Más aun, es importante que seas cachondo si quisieras que ella se sienta de la misma manera!)

Conversa con una mujer mientras puedas. Si tienes que esperar algo, espera a ser rechazado abiertamente por ella en lugar de despídete. En incontables ocasiones he terminado con éxito en esto con la incomodidad de una pausa en la conversación en lugar que caminar lejos.

Eso también va cuando tienes a una mujer sola contigo en tu casa. **Debes** persistir con su resistencia simbólica o bien te encontrarás en el mejor de los casos enternecido con ella toda la noche (es decir, ella consigue la validación emocional de conseguir tu atención, mientras que tu apenas consigues un beso.)

De manera que el punto es: hacer que tu meta sea conseguir tirártela o tener su opinión, “no” contigo. No corras lejos. Correr es lo que los machos beta hacen, de este modo no tienen que conseguir rechazo.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

La mayoría de los hombres se mueren de miedo al hablar con mujeres que no conocen, así que hablando con ellas de todos modos, 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 tenías las agallas de ir a por ella.

Como macho alfa, tienes la fuerza para hacer lo que desees en la vida. Porque desees conseguir tirártela, persistirás con las mujeres que desees.

¿Entendido?

¡Estupendo! Así que recordar-con las mujeres con las que desees tener sexo con ellas, tu meta es persistir hasta que tú consigues tirártela o ser rechazado.

## **El Abordaje**

Ahora voy a revelarte uno de mis secretos. La mujer de tus sueños, nunca mientras vivas, golpeará en tu puerta para introducirse en ti.

Eso suena obvio, pero desafortunadamente, muchos individuos viven como eso va a suceder. Nunca salen y 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.

¿Este sonido te gusta a ti? No te sientas mal; me estaba describiendo. La regla número uno es que, el hombre, debe hacer el esfuerzo en el acercamiento a las mujeres. Debes salir y tomar el mando y el trabajo en eso. Las mujeres no van a ir a demostrártelo en tu propia puerta.

Porque componen la mitad de la población humana, puedes encontrar y conocer a mujeres por todas partes. Las reglas son diferentes para cada lugar, así que necesitas ajustarse por consiguiente.

## **Donde Conocer Mujeres**

### **Como viajan ellas a lo largo del día -**

Éste es mi coto de caza principal. Puedes encontrar mujeres que están solas todas ellas en los almacenes de ropa, las librerías, cafeterías, las universidades, las lavanderías, los almacenes de comestibles, las calles, las tiendas de bocadillos, y los bancos, por nombrar algunos lugares.

Tendrás la mayoría de los éxitos aproximándote a mujeres que están solas y son ellas mismas y no fuera con los amigos, los compañeros de trabajo, etc.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Esto es por que principalmente las mujeres quienes son rodeadas por otras personas son temerosas a que otras personas las vean como putas. Recuerda, las mujeres en general tienen extremadamente alta reverencia a la opinión de los demás.

Otra razón para evitar las mujeres en grupos, es que serás frecuentemente un macho-bloqueado – otras personas interrumpirán la conversación, tomaran la mujer en otro sitio, y harán varias otras cosas para impedirte que tu tengas sexo con ella. Cada amigo tiene su mujer y salta diciendo, “Vamos, tenemos que ver donde van”, y separarla Uh-huh.

Cuando una mujer esta sola, ella actúa diferentemente como cuando esta con otros. Incluso la mariposa social mas extrovertida tendrá un normal tipo de rapport en la conversación cuando esta sola contigo mas bien que cuando esta entretenida en un grupo.

## **En Línea –**

Las citas en línea pueden ser una real oportunidad para ti, desde que muchos tipos buscan citas en Internet. De esta manera, ellos no están aquí para competir contigo. La ventaja de las citas por Internet es que te da un fácil camino 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 mas viejas que una colegial y raramente son menores de 24. (Las chicas en su edad juvenil y cerca a los 20 tienen muchos tipos para escoger de la vida real y pocos de estos que hacen citas en línea).

Con las mujeres que te conectas en línea, trata de hacer una cita lo más rápido que puedas. No gastes mucho tiempo con mensajes instantáneos o conversando por email. Guarda cualquier llamada telefónica tan rápido como puedas, puesto que no quieres gastar en teléfono. Evita gastar tiempo como un cerdo gordo, asegúrate que tengan fotografías.

Ve a sitios como eharmony.com ahora mismo. Ya que en este sitio hay mas mujeres que hombres, debido a la larga prueba de personalidad que muchos tipos no tienen tiempo para llenarla.

Con el test de personalidad de Harmony, serás ligado con la persona que tenga respuestas similares a las de tu test, y así responder a tus preguntas.

En otras palabras, si estas buscando una mujer tranquila, responde las preguntas como si eres una persona tranquila. Si vas por un “vendedor natural” tipo de muchacho, entonces responde las siguientes preguntas.)

## *Los Jugadores Rápidos X Files*

Estar preparado para tener experiencias de citas en línea será un juego de números. Incluso mi mejor buscador de amigos no me dio más que un 5% a 10% de las citas de Harmony.

Yo tengo cerca del 10%, no por mi mirada, sino por que yo he afilado las cosas, que digo a las chicas, así que desde ahora lo que yo les digo a ellas llega ha ser esencialmente muy objetivo en el mercado directo.

¡Esto plantea un punto: prueba, prueba y haz más pruebas! La manera como trabaja Harmony es que tu y tu pareja podrán ser capaces de hacerse una serie de preguntas.

Notaras eso en muchas de las preguntas, obtendrás el mejor índice de respuestas si escribes tus propias y únicas respuestas más que escoger de las múltiples opciones disponibles para ti.

Prueba a ser divertido o gracioso con la mayoría de tus respuestas. Solo se serio un poco. No seas negativo o bajo de ti mismo en absoluto. Recuerda que eres un anunciante vendiendo un producto. (Ej. Tu mismo)

Haz la misma cosa con tu perfil. ¿Donde es una buena fuente para muchas de las cosas que pones aquí? Los perfiles de las mujeres! Busca algo de las frases graciosas, entonces copia y pega en tu propio perfil. Esto es furtivo, pero efectivo.

Experimenta con diferentes fotos. Harmony te permite postear múltiples fotos de ti mismo, Así que toma ventaja de esto.

No postees “seguro” observando fotos de ti mismo con goofy, sonriendo con los dientes desnudos que te hacen ver como uno de los primos de Steve. En lugar de ser un poco atrevido con tus fotos. Postea ambas acciones de un tiro y dispara fríamente afuera.

[Match.com](#) es otro buen sitio, aunque yo no he tenido casi mucha experiencia con este, ya que todas mis necesidades sexuales las he obtenido a través de Harmony.

Una ventaja de [Match.com](#) es que te permite llenar un extenso perfil de ti mismo. ¡Este es muy completo! Aquí escribes una completa carta de venta de ti mismo usando tanto texto como te sea posible. Recuerda, las mujeres están leyendo tu perfil porque ya tienen tu atención, así que ellas pacientemente leerán esto hasta terminar.

Puedes asumir mucho de las mujeres que están atraídas a ti, si ellas aceptan a reunirse contigo, dado que ya has sido pre-escaneado por ellas por apariencia y personalidad. Así que cuando ya te reúnas es un simple proceso para tenerla, desde que has estado solo con ella.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Si estas en el Reino Unido, he escuchado que MatchNet.com es un buen sitio, como no soy del Reino Unido no lo he probado aun.

## **Citas Rápidas**

Este es un evento que esta incrementando popularidad en áreas urbanas. Así es como trabaja: cerca de 20 mujeres y hombres solteros tienen cinco minutos para una 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 recomiendo esto como un lugar para reunirte con mujeres. Por la misma razón, estos tipos de eventos vienen a ser mas populares para las chicas que para los hombres, así que usa este hecho como una ventaja.

En tus conversaciones, no seas demasiado factual cuando respondes a preguntas tales como "¿Que haces en tu vida?" Se divertido, a menos que hagas alguna cosa increíble.

Verdaderamente me gustan las citas rápidas particularmente para tipos quienes:

- a.** Tienen problemas para acercarse a las mujeres, desde un esfuerzo para una cita rápida.
- b.** Tomar una interacción con las mujeres muy seriamente y hacerlas poner a ellas mismas muy nerviosas. Cuando tienes 5 minutos de conversaciones con diez mujeres en el espacio de 2 horas, tu estas llegando a ser rápidamente desensibilizado de cualquier cosa que ellas piensen acerca de ti. A su vez te darás cuenta que esto últimamente es -un juego de números y no un gran reparto.

Encontraras la misma clase de mujeres en eventos de citas rápidas que las que tu puedas encontrar en Harmony, ej. Pienso que de 20 años o mas viejas, y un poco desesperadas. Obtenerlas desde citas rápidas es cómo tomar una pieza de torta.

## **En las Bodas**

Las mujeres solteras van a casarse con su mente abierta a la posibilidad de reunirse con alguien de allí. Trata de mezclarte tanto como puedas y evita emborracharte. Tienes un fácil tópico para iniciar una conversación hablando como la conoces a la novia y/o al novio. Di cosas interesantes o historias divertidas acerca de cualquiera de ellos si conoces a alguno.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

## **En el Trabajo**

Una gran cantidad de relaciones empiezan en el lugar de trabajo. De hecho es uno de los mejores lugares para que las personas se enamoren, por que ellos están cerca del uno al otro durante muchas horas del día, bajo condiciones que son frecuentes desafíos y requieren cooperación y confianza

El problema de ligar con mujeres en su lugar de trabajo es que tienes que ir cuidadosamente, porque si eres demasiado fuerte y accionas una carga sexual de hostigamiento, puedes perder tu trabajo. Entonces la mejor manera de manejar un potencial romance en el lugar de trabajo es hacer que las mujeres vengan a uno. Es decir, no ponga mucho esfuerzo en seducir mujeres en tu trabajo, pero siga siendo receptivo a ellas.

## **Fuera**

¿Consiguió un perro? Llévelo a caminar afuera en áreas donde regularmente hay mujeres. Yo lo use para llevar a mi galgo al parque e iniciaba conversaciones sencillas centradas en mi perro. El estar en un estado emocional cachondo es importante aquí, puesto que necesitarás cambiar el tema y estar siendo cachondo podría causar que pienses sobre otras cosas más que solo de tu perro. Obtén los números de teléfono de mujeres y llámalas después, ya que tienes al perro contigo y no puedes hacer interacciones largas con ellas por lo mismo.

Para cuando lo necesites, posteriormente cuando te cites con una pollita, la excusa perfecta para que vaya contigo a tu casa es para "conocer a tu perro".

## **Bares y Club Nocturnos**

Seguro, los centros nocturnos tienen muchas chicas calientes concentradas en un 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 muy superiores.

El problema con las mujeres en los clubs es que son buscadas por un ilimitado número de tipos bebidos, entonces ellas tienen sus defensas arriba - muy altas.

Para empeorar la situación, la mayoría de las chicas van solo a bailar y colgarse de sus amigos, pero no a conocer tipos. (No es que no lo quieran, pero no es a lo que van). Un buen amigo mío describe a las mujeres en los clubs nocturnos actuando como "retardadas con ADD", lo cual no esta lejos de ser cierto.

Casi ninguna mujer va a un centro nocturno por si misma, incluso si inicias una conversación con una chica, tienes que contender con la interferencia de sus amigos para alejarla de ti. Y debes estar preparado para una competición insana.

## *Los Jugadores Rápidos X Files*

Los clubs están llenos de tipos celosos con intenciones sexuales y jugadores que mueven a su mujer. En clubs, debes estar preparado para tolerar comportamientos que casi nunca veras durante el día. Porque la gente ha estado bebiendo toda la noche, con tendencias a ser menos graciosos y más extremos y aventados.

Si quieres ser exitoso en clubs, evita estar bebiendo y metiéndote en peleas. ¡Ambos son apagadores de mujeres, sin mencionar lo malo que es para la salud!

Vístete solo un poco más llamativo que otros tipos (pienso que no mucho), e intenta probar ir con un amigo (wingman) que a su vez pueda distraer a su amiga, 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 wingman).

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 wingman que se ocupe de sus amigas.

Si cada chica ha conocido un tipo que le gusta y confía, el grupo de chicas será receptivo a la división. Si no, olvídate - no vas a separarlos; todos tienen teléfonos de la celular y pueden encontrarse.

Intente ir por más en la misma noche que conoces una mujer porque tendrás mucho más desafíos al llamarla más adelante, que si la hubieras conocido en una situación de día.

Esto es porque no importan como les encantaste, las mujeres racionalizan siempre que ellas bebieron, así que no tienen ninguna idea quien eras, y además, te asocian con las luces y el ruido del club.

Debido a que un club nocturno es una situación tan falsa, intento sacar de allí a una mujer hacia algo más reservado, relajado.

Lo ideal sería hacer esto inmediatamente, si no lo más pronto (si no deseas ir a casa borracho a masturbarte, o si), pero como la chica necesita pasar cierto tiempo contigo en el club antes de que ella vaya dondequiera con usted, sugiérele un cambio del lugar tan pronto como usted detecte que ella es receptiva a esto.

Di algo como, "Podría comer un omelet para cenar cruzando la calle. ¡Tienen los mejores omelets del mundo! Vayamos para allá un rato y llévala hacia allá".

Recuerda que las mujeres en los club 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, que para obtener sexo de las mujeres, ellas deben estar relajadas).

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

¡No hagas con las chicas en los clubs lo que harías afuera, aunque estés tentado!

Has el menor contacto como solo tomar su mano y bailar, pero evita tener una chica en un acto público de cualquier modo que ella piense que se ha comportado como una cualquiera.

Una vez que los dos estén solos, puedes sacar todo el contenido de tu corazón, pero no dejes que otra persona pueda ver.

Ir de clubs es desgastarte. Yo salgo cuatro noches a la semana, cada semana, para conocer mujeres. A veces podría estar hasta las 3 AM o más tarde cuando tengo una noche buena.

Además de la privación del sueño, tuve que respirar humo de cigarro en los clubs, además del daño auditivo de la música estridente de los bailadores bebidos. Y por supuesto, las crudas (las resacas).

He encontrado que el tipo de mujeres inteligentes que quiero, mujeres listas, raramente van solo a clubs.

Es por todo lo anterior que cuando considero las desventajas de los clubs nocturnos, comparadas con el fácil acercamiento con una mujer de día quienes están por si mismas, que realmente recomiendo saltar las escenas de los clubs nocturnos.

## **La Hora Feliz**

Esta es la excepción a mi consejo de evitar bares y clubs 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 reservada y tranquila, llena de gente de baja energía relajándose después de un duro día de trabajo. Las mujeres en estos sitios están viendo como quitarse el stress. Tienden a sea sociables y más abiertas que en la noche.

Si eres un individuo maduro, la hora feliz tiene la ventaja de que puedes encontrar mujeres grandes, más maduras. Allí están las mujeres que ya no son capaces de ir a bailar hasta las 2 AM debido a que tienen que ir a trabajar o ir a clases a las 8 de la mañana.

La hora feliz también tiene la ventaja de ser un par de horas antes de la cena. Si tu conectas con una mujer, tu puedes decirle, "¿sabes que? hace un poco de hambre. Vamos a un lugar realmente asombroso que encontré la semana pasada."



# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

## **Fiestas en Casa -**

Estas pueden ser divertidas. Son similares a las Discos, excepto por dos ventajas claves.

- 1) Todos allí han sido preseleccionados (desde que ellos deben ser amigos de alguien allí para haber sido invitado a la fiesta), entonces las chicas allí se sentirán mas cómodas a tu alrededor.
- 2) Gracias a lo ordinario del sonido, 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 mas tranquilas que los típicos clubes nocturnos, seguís compitiendo con un montón de distracciones (bailando, tratando de llevarla a ella con ellos a bares)

Entonces tu meta debería todavía, al igual que en los clubes nocturnos, seria llevar a una mujer fuera de ahí y a un lugar tranquilo para una cita tal como un living donde ustedes dos puedan estar solos.

## **Eventos de Caridad –**

Yo encuentro que hay sorprendentemente unos pocos hombres solos en funciones sin fines de lucro y toneladas de mujeres solas. A las mujeres les encanta dar.

Además del favorable ambiente hombre-mujer, una ventaja de hacer trabajo voluntario es que es una de las actividades mas satisfactorias que puedes hacer.

Además, ellas encuentran atractivos a los hombres que tienen pasión por algo.

Una de las mejores cosas que puedes hablar con una mujer es un tema de chicas sobre el que estas 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. (Virtualmente todas las mujeres están a favor de salvar los animales)

## **Classes –**

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 sexy y calientes? Entonces considera clases de yoga! Te vas a beneficiar con yoga aprendiendo ejercicios de relajación, respiración apropiada, y buena postura.

# *Los Jugadores Rápidos X Files*

De paso, puede ser a menudo un desafío hacer una pequeña conversación con tu compañera sin hacerle obvio porque estas hablando con ellas.

Tu veras, que si una mujer sabe que estas atraído hacia ella antes de que ella se sienta atraída hacia ti, entonces ella perderá el interés en ti.

Entonces 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 y lo que no puedas sobre el tema desde búsquedas en la Web de esa manera puedes compartir conocimientos interesantes sobre yoga con ellas. Debido a tu habilidad, tú ganaras estatus alfa.

Otros cursos llenos de mujeres incluyen artes y oficios, cocina, escritura/literatura, psicología, lenguas extranjeras. Una ventaja de tomar una variedad de cursos es que tendrás cosas de las cuales hablar con las mujeres. Yo tengo un fuerte interés en psicología y trato de aprender todo lo que puedo sobre esto, y he notado que muchas mujeres tienen un interés en esto también.

## **Actividades –**

Hay muchos grupos por ahí que te puedes unir sobre cualquier cosa, desde cantar en un coro hasta caminar entre los árboles hasta bailar salsa. Por supuesto, deberías esquivar eventos dominados por hombres.

¡Descubre cuales son tus pasiones que no son dominadas por hombres y pruéalas! Pueden sorprenderte. Por ejemplo, 75 % de la gente que hace actividades al aire libre tales como caminatas y escalar montañas son mujeres. La mayoría de la gente que van a travesías de aventura en países extranjeros (ecoturismo en Costa Rica) son también mujeres consideradas actividades emocionantes.

Yo tengo un amigo que bucea un poco, y las mujeres se babosean por el debido a esto. Si alguna vez quisiste que una mujer confiara en ti completamente y se entregara a ti, llevála a hacer paracaidismo contigo.

## **Convenciones-**

¿Recuerda como las mujeres de vacaciones son las mas fáciles revolcadas? Bueno, ¿sabias que puedes encontrar hoteles llenos de mujeres hot y calientes que están a cientos (y a veces miles) de millas de casa?

Es correcto... Estoy hablando de convenciones.

La mayor profesión **dominada** absolutamente por mujeres hot es enfermería. Hay millones de enfermeras y estudiantes de enfermería, quienes tienen literalmente cientos de convenciones al año, por todo Estados Unidos (y sin dudas una es probable una situación similar en otros países)

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Entonces gasta unos pocos minutos en algún buscador como Google.com y podrás encontrar una convención de enfermería cerca programada pronto.

## **Tu Círculo Social –**

Habla con parejas y encontraras que muchas de ellas se conocieron a través de su red de amigos. Cualquiera de los dos, fueron presentados o salieron a través de amigos mutuos y descubrieron que tenían buena onda entre ellos.

Entonces trabaja en incrementar y desarrollar tu círculo social, ambos hombres y mujeres. Llama a tus viejos amigos. Hace nuevos amigos. Salí con los tipos de tu oficina. Consigue juntar un grupo para ir bowling o a una película. Mientras más gente conozcas, mas introducciones obtendrás.

No te quedes atrapado sentado en casa mirando deportes y bebiendo cerveza con un grupo de muchachos, sin embargo. Siempre asegurate que saldrás con tus amigos.

## **Como Expandir tú Círculo Social... Incluso si estas solo y no tienes ningún Amigo ahora mismo**

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 activó**.

Para ser amigable, necesitas enfocarte en lo que disfruta la otra persona. Se 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 pensamiento. 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 solo quiere juntarse contigo si ellos obtienen beneficios de esto. Si causas a alguien sentir emociones negativas, 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 los amigos, permíteles hablar sobre lo que quieran. No seas necesitado. Como hombre alfa, no tienes porque contar siempre todo a tus amigos. No tienes que tener siempre la conversación en torno a ti.

Siguiente, necesitas ser activo. Supón siempre que los otros son vagos a la hora de llamarte para pasar un rato. Después de todo, ¿por qué no querrían pasar un rato con alguien tan increíble como tú?

## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

1. No tengas expectativas de tus amigos. No controlas sus vidas. Acéptalos por quienes son-lo que hacen y como piensan.
2. También, incluso aunque seas flexible de con quien 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 interrumpir el estudio para un examen para ir a la bolera con un grupo de clase, no tengas indecisión al hacerlo.
4. Si eres una persona sociable y tienes muchos amigos, se delicado en escoger con quien pasas el tiempo. Los tipos de amigos equivocados pueden tumbarte, pero el tipo correcto puede animarte. (Es mejor ser amigos de multimillonarios que de un vagabundo adicto a las drogas)
5. Por el otro lado si no tienes amigos, no seas delicado. 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 amigos nuevos a que vengan y que hagan algo contigo.
7. Cuando invites a la gente a hacer cosas contigo, que no sean poco prácticas para ellos. Lo más práctico, es lo mejor. Por ejemplo, si conoces a alguien en la película de la Guerra de las Galaxias, y sabes que va a salir una nueva ellos van a ir como sea, trata de quedar con ellos para que te conozcan 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.

Finalmente, lo más importante que nunca querrás hacer en una amistad es estar necesitado. La gente no querrá siempre devolvarte la llamada, por la razón que sea. También evitarán hacerte invitaciones. Tan solo estate tranquilo por ello y no dejes que se introduzca en ti.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

## **Como Llamar la Atención de una Mujer Instantáneamente y que Decir cuando le Hables**

Como mínimo, deberías ser capaz de mantener una conversación básica con una mujer. Por tanto deberías hacerlo una regla desde ya, 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, que lo hagas fácilmente y naturalmente.

De paso, cuando hables con ellas, no intentes duramente hacer que se lleven una buena sensación tuya. Tan solo mantén una conversación normal en la que puedas ser tú mismo.

Para acostumbrarte a hablar a mujeres nuevas, haz eso mismo, desde ahora entrarás en una 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 lo que hablar más allá de “Hola, ¿de donde eres?”

En la tienda de ultramarinos, di a una mujer “Hola, necesito una opinión femenina rápida. Estoy comprando a mi hermana (madre, a quien sea) un perfume. Que prefieres, ¿Fragancia X o Fragancia Y?” Poco convincente, lo sé, pero al menos esto te meterá en conversación con una mujer que no conoces.

Practique sus openers abordando para llegar al éxito, ahora voy a centrarme mientras le explico como hablar con las mujeres.

## **El Abordaje y Como Hacerlo**

Para hacer el abordaje, necesitas estar en el estado emocional adecuado. Necesitas sentir un deseo sexual fuerte y una confianza relajada. Si estas nervioso y miedoso y pensando dificultosamente en cosas para decir, la mujer no te encontrará atractivo e incluso un poco espeluznante.

Lo sé, lo sé... en un mundo ideal, las mujeres deberían estar halagadas porque a los tíos les costase hablar con ellas acerca de lo que les tendrían que decir. Quizás, como hombre que quiere acostarse con ella, debemos ajustarnos a la realidad. Debes ser confiado, caliente, y relajado – no estar en pánico y 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 lideras la interacción hacia el hecho de tener sexo.

Donde muchos hombres lo estropean con las mujeres es al usar una frase de abordaje. El problema de los opener de apertura es que revelan a la mujer de inmediato, antes incluso de que hayas tenido la oportunidad de hablar, que te sientes atraído hacia ella.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Y a menos que tengas algo que te haga parecer guapo, no querrás que ella decida **instantáneamente** si se siente atraída a ti o no.

En su lugar es mejor entrar bajo su radar. Muestra tu personalidad de hombre alfa, y entonces puedes **suponer que hay atracción**. (Hablo más de lo que significa asumir atracción abajo)

No solo quieres estar bajo su radar, sino que quieres tomar su atención al mismo tiempo. Déjala interesada hablando contigo.

Por último, al principio quieres tener una conversación **neutral** con ella. Sabes como te pones a la defensiva siempre que estás por ahí fuera andando y algún vagabundo se acerca a ti preguntándote “Hola, ¿Cómo estás?”

Te pones a la defensiva cuando esto pasa, porque sabes que el vagabundo quiere tu dinero. Esta 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, normal con la chica, ella no tiene esos escudos iniciales.

Y una vez que tengas ese escudo inicial con una mujer, siempre que tengas una conversación normal y asumas el raport (más de esto luego también), entonces te encontrarás desayunando en ropa interior con ella la mañana siguiente, siempre que seas persistente y sexual.

Por esa razón, hay lo que me gusta llamar “Nueve Palabras Hipnóticas”. Éstas cubren todas las bases que he listado antes (ponerte bajo el radar de una chica, conseguir su atención, conseguir su interés en la conversación inicial, y ser completamente neutral). La cosa número uno que tienes que decir a una chica que conozcas de forma aleatoria es, “**Hola, necesito una opinión femenina rápida de algo**”

Si consigues su opinión acerca de esto puede ser extremadamente flexible, pero asegúrese de que este tema es interesante para la mujer ejemplos:

- Leíste algo en el último tema del Cosmopolitan
- Que 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?”.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

- Cuéntale acerca de una situación en una cita que un amigo (hombre) tuyo tuvo frente a una chica
- Mi amigo solo con esta chica estudiaba todo el día.
- Ella rompió una página de su libro y le lanzó como un avión de papel. Ella se rió y el sonrió. Después el quiso hacer lo mismo, pero ella de repente se puso seria y dijo, 'No' no hagas esto, el me dijo que pareció un idiota. Y se pregunto, ¿que debió haber hecho?
- Pregunta. "si tu novio juega videojuegos todo el día. ¿Como te sentirías en cuanto a esto? Entonces ve al interior de la historia sobre cómo la novia de tu amigo lo dejo porque él jugaba todo los días.
- Comenzar una conversación sobre lo que va en ese entonces. Por ejemplo, si vas a un acontecimiento de un rescate de un perro, hablar de los animales jarriba! la adopción.
- Agradable tiempo el de hoy, (especialmente si no lo es) Tienes que probar esta clase de caramelo de menta (Decir esto en el almacén de comestibles) ¿Que piensas?
- Puedes conversar con una chica virtualmente de cualquier cosa, mientras seas neutral.

Pero estés seguro que es un tema que te interesa a ti también. De esa manera pareces genuino y no que parezca que estas intentando conquistarla.

¡También, nunca recitar el material memorizado! Uso solamente la lista antedicha como temas de la conversación, no como escrituras. Créeme, esto me tomó un rato para aprender, si pareces como un agente de la etapa en que recita líneas, te estrellarás y te quemarás.

Otro punto dominante (que me llevó un largo plazo finalmente una figura afuera)... Cuando comienzas la conversación, cerciorarte de no parecer como demasiado pulido o como que es demasiado fácil de hablar con ella. Si no ella dirá algo como, "¿eres vendedor de algo?" o "tuve que encontrármelo antes" ¡En lugar de apenas ser normal (relajado y despreocupado)!

Tu principal cosa a hablar puede ser tan simple como tu ambiente inmediato. Si estás en un teatro de película, preguntarle si ella ha visto siempre una película particular y qué ella piensa en él. Contarte una historia sobre algo interesa que te sucedió antes de la película.

Una de mis historias de las películas que conté a una chica que conquiste en una sala de cine y romance eventual:

## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Llevé a una de mis anteriores novias a ver una película y éramos solo nosotros dos y estos ocho adolescentes. Eran todos ruidosos y molestaban, pero antes de que la película comenzara.

Mi novia se molesto y les dijo, "Se pueden callar quiero ver la película, gracias!

Todos ellos me miraron mal, porque como hombres, no puedes luchar con mujeres, pero si puedes luchar con otros hombres.

Después de un rato, fui al baño y ahí estaban todos ellos. Sentía que estaban todos a punto de pegarme.

Pero entonces me dijeron, "¡Lo sentimos no queríamos molestar a tu novia, no tener la intención de golpearte ya tienes suficiente con esa novia!" Resultó ser que se querían disculpar, por la forma como se comportaron. Sé que la historia no parece lógica, pero eso no le importa a una mujer. Hay que ser seguro de que fue real cuando cuentas tus historias y transportas las emociones. (En el ejemplo de arriba, tiene más de un impacto para utilizar una voz de queja al imitar a los muchachos adolescentes por ejemplo.)

¡Y también no utilizar mis historias utilizar las tuyas!

Si estás en el cuarto que espera de una clínica dental (como estaba hace unos meses), pregúntale si ella ha visto a ese dentista en particular antes y cuál es su opinión de él (como hice con esta chica que conseguí su numero y quedamos... para... el siguiente día, que la pase muy bien, primero a tomar un café- después a hacer compras- luego a un bar. Luego-mi-casa-seguido-sexo-y después-de varias horas en mi sofá mirando películas de romance).

Decirte que debes ser cauteloso actualmente sobre los dentistas debido a esto un dentista a un Dr. nombrado Dedo que tenía los dedos más gordos que jamás has visto siempre en tu vida. (A este punto ella debe reír.)

Allí puedes hablar de cómo piensas que es interesante que la gente vuelva sus ocupaciones ajustables con sus apellidos. El Dr. dedo era dentista. También conocías a una chica llamada Amy Salmón que entró la conservación de los pescados.

A este punto, si vale la pena hablar con la chica, ella compartirá coincidencias extrañas, similares o hablará de algo más para mantener la conversación. Esto es una manera de calibrar su disponibilidad a ti. Si la conversación llega a ser de dos aspectos

(La mujer quien no hace la conversación contigo no está interesada en ti que ella incluso no dará una opción, o ella solo es nerviosa Si es la última, Tenga gusto de tomar solo el número de teléfono de la muchacha y de ver otra oportunidad puesto que es difícil tener sexo en el mismo día con un polluela nerviosa.)



## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Una vez que hayas hecho tu comentario de apertura y ella conteste, deja que fluya la conversación. Cambia el tema. Hablar cualquier otra cosa que este en tu mente, tal como algo que te interesa solo lee en la psicología de hoy. La llave es hablar más de un tema.

¿Por qué deseas hacer esto? Porque quisieras que ella (y tú) tuvieran la sensación que los dos pueden hablar de cualquier cosa.

Has estado siempre en una conversación como la que parece dura por horas porque tú y la otra subsistencia de la persona piensan de los nuevos enlaces acerca de la conversación. Ésa es la clase de simpatía que deseas crear.

Puedes ir siempre de nuevo a los enlaces conversacionales anteriores, abrirlos de nuevo y a hablar de ellos más a fondo. Esto sirve para darte una oportunidad perfecta de evitar pausas torpes.

No importa qué como el macho alfa decidas hablar de ti, tu actitud será la cosa más importante. Si sientes miedo, ella detectará eso y será rechazada por ti.

Aborda, con la plena sabiduría que la mujer ama el sexo, y así hay una buena oportunidad que una mujer te apreciara cuando hables con ella. Aún cuando ella no lo haga, es su responsabilidad dejarte saber, no tus intentos de leer su mente.

Si tienes una conversación normal, estar relajado y dejarlo fluir.

El secretito sucio sobre tus interacciones con las mujeres es que realmente no importa lo que dices. Tú deseas Vibrar con ella y conseguir raport. Ve por el buen raport.

Cuando llega el momento que ella pregunta tu nombre, di tu nombre con orgullo y dale ocasión de que diga el de ella. Si te sientes como ella, sacude tu mano a este punto. Esto presenta la dinámica de que es cómodo tocarse.

Hazle preguntas; haz relatos, y solo vibra por algunos minutos. Sabrás que ella está interesada en la conversación tan pronto como ella comience a hacer relatos en si contestando tus preguntas anteriores (en otras palabras, como digo, la conversación llegara a ser de dos-vías.)

En este punto, tienes una especie de conversación normal que tendrías con amistades a quienes conoces desde hace mucho. (Aunque usted no ha conocido a esta mujer por más que un número de minutos, quisieras que ella se sintiera cómoda como si sabía de ti.)

Cuando sabes de alguien hace mucho, no lo bombardeas con preguntas. En vez de eso haces relatos (platica) sobre que pasa alrededor de ti tal como no puedes creer cuanta comida chatarra las personas compran en la tienda en la tarde.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Reclínate y vibra con ella. Encuentro que soy más acertado cuando estoy con energía más baja bien que energía alta con una mujer. Las razones son:

- 1.- Ella no se sentirá como si tiene emparejar 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 de las dos partes y sientes una buena vibra es tiempo de sellar el trato puedes ir te derecho entonces o conseguir un número de teléfono y tener tu cita más adelante.

Basa la decisión en si los dos tienen tiempo para este punto (la cita). Como regla general, es mejor evitar ir una fecha a menos que tengas suficiente tiempo. Tan si ella tiene en la cabeza una cita, consigue su # de teléfono y fija fecha mas adelante.

Entonces para fijar la fecha (la buena), hazla informal y haz que suene como si va a ser rápido y no un negocio (por aburrido creo yo). Di algo como, "sabes, estoy de humor como para una taza de café. Me encantaría que me acompañaras."

Las reglas son importantes, aquí esta un resumen:

**1.- Dale un sentido que no estarán mucho tiempo.** Esto tendrá un efecto positivo en cualquier duda que pueda tener sobre tomar el café (o lo que) con un tipo se encontrará.

**2.- Has sonar informal.** No quisieras que ella pensara en una cita en el sentido tradicional o bien se meterá la dinámica del nerviosismo tradicional y te hará esperar para el sexo (la mayoría tiene una política de no tener sexo con un hombre en la primera cita.)

Si tu decides conseguir su numero de teléfono, solo 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 pide # de celular.

Como macho alfa tienes el control del frame, no hagas un negocios si ella no quiere esto o lo otro.

Es mejor siembre abordar a una mujer sola, desde una mujer con típicos amigos que no la dejen para apagarse con un tipo que apenas la conoce para apagarse con algún individuo apenas la satisfacen. (Si ella quiere ir, el grupo interferirá.)

Si la mujer que abordas esta con un grupo, encuentro que la mejor forma de manejarlo es conseguir su # de teléfono y conocerla mas tarde

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

## ***Exito Telefonico***

En los libros típicos de relaciones, encontraras toda clase de reglas de no llamar por tres dias. Como eres un macho alfa, te mueves por la vida y no quieres jugar juegos, Así, llama cuando quieras.

En efecto, he encontrado por experiencia que es mejor llamar MÁS PRONTO que MÁS ADELANTE. Llámala esa noche o el día siguiente si deseas. Esa manera, tu conversación con ella todavía está reciente en su mente.

Cuando llamas, necesitas sonar confidente y cómodo con quien estas. Recuerda, no eres imponente en ella sino que por el contrario das el honor y el privilegio de hablar contigo.

Cada persona es diferente, comúnmente hay algunas reglas que debes de saber para cuando llames, pero hay algunas reglas.

Un método que he encontrado para relajar y no pensar demasiado de la conversación es hacer una alguna actividad mientras estas en el teléfono. Quizás comer una bolsa de papas... O llamarla mientras conduces o camina con tu perro. Cuando estás sentando en tu casa sin hacer algo, puede tener segundos de dudas.

Cuando llamas, un compañero de cuarto o familia podría contestar al teléfono. Qué la mayoría de individuos dicen cuándo llaman están, en un tono de voz nervioso, "Hola, ¿está [la chica] allí?"

Cuando haces eso, la respuesta automática de mucha gente es ir a la defensiva y hacer cock-blocky y decir algo agradable (si son amables), "¿quién llama por favor?"

Esto te hace dar un paso atrás, y cuando hablas con tu chica, vendrás a como un nervioso y por lo tanto inatractivo.

Una mejor forma de ocuparse del compañero de cuarto o familia es estar relajado cuando llamas, y cuando alguien contesta, por ejemplo, "Hola, este es [tu nombre]. Estoy buscando [el nombre de tu chica] llamar."

Si tu chica es quién contesta al teléfono, es perfecto. Salte abajo para donde iras.

Si otro alguien (que no es tu chica), háblales amistosamente. Mantén la conversación, ligera, y alegre. Hará tu vida ordenar de magnitud más fácil si estas con amigos que viven con ella.

Si le dicen que la muchacha no esta se ofrecen para tomar un mensaje, diles, las "gracias, pero dejo mensaje." Confía en mi, ellos dirá la llamaron. No dejar mensaje te agrega aire de misterio.

## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

La mayoría de los libros de citas son incorrectos cuando dicen apresurarse para conseguir el teléfono. A menos que estés apresurado, no sientas como tienes que seguir tales reglas. Continúe tu marco relajado como macho alfa. Estás llamando porque deseas charlar en confianza, no porque eres desesperado por una cita y tienes que pensar para fingir que estás ocupado.

También, encontrarás muchos consejos en línea sobre cómo hablar con las hb's en # celulares, pero mi consejo es ignorar algunas. Los individuos tendrán que contar historias de sus propias vidas y las adoptaras como propias. Sin embargo, esto es un enorme error, porque vienes como falso. Debe ser original; habla de tu propia vida con las chicas que llamas.

Cuando tu chica esta en el teléfono, no forces la conversación, en vez de eso, simplemente continua charlando sobre la conversación que tuviste con ella cuando le sacaste su numero. Vuelve a esos hilos conversacionales por un ratito. Cuando haces esto, vas a volverla en el estado en el que estaba cuando te conoció.

Entonces comienza a contarle historias interesantes sobre algo que te paso en tu vida. Tu meta es ser light e ingenioso y solo "vibrar" con la chica.

Asegúrate de hablar con sonidos animadamente y no filtrado. No uses cosas monótonas o bajo volumen al hablar.

Evita hablar de cosas de las que cuando hablas te pones nervioso. Eso incluye cosas tal como preguntarle "WHAT'S SHE UP TO", preguntando como fue su día (en lugar de eso háblale como fue TU día), y cuéntale que eres el chico que la conoce de la librería (o de dondequiera que la conociste).

No trates fuertemente de crear raport. Mejor, solamente asumí como que el raport ya existe. Esta es la forma en la que te puedes relajar y tener una conversación interesante.

Después de que charlaron por un rato, conocerse con la chica sera facil. Ella probablemente siempre lo hara de forma indirecta. Solo deci algo como "Oye estoy muy ocupado con el trabajo, pero seria divertido salir un momento a tomar un cafe. ¿Cuando estas libre?"

(Obviamente tu meta no es salir afuera con ella por solo un ratito, pero no le digas esto a ella. 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 se pone a la defensiva o te da una respuesta negativa, no te preocupes por eso. Al menos tuviste 10 o 15 minutos practicando como hablar por teléfono con una chica, ahora apenas sabes.

Solo di "Fue un placer hablar con vos. Supongo que te hablare después". No termines diciendo "Oye, te llamare durante esta semana". Lo primero te pone mas como un reto e impredecible ante sus ojos.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

## ***La Cita***

Cuando estes hablando con una mujer "mano a mano", es tiempo de levemente escalar la interacción hacia el sexo. Date cuenta que las mujeres quieren sexo casi tanto como nosotros, y sin mas que, lo haces. Hay 5 cosas en las que te vas a focalizar:

- 1) Permanecer relajado tanto como sea posible (es decir, lo contrario de nervioso e inseguro).
- 2) Siéntete sexual y caliente.
- 3) Habla como si fueran viejos amigos.
- 4) Tomando la iniciativa y persistiendo hacia el romance.

### **El Único Lugar que debes llevar a una Mujer en una primera Cita**

Llévala a un lugar que no se asocie tradicionalmente con el "romance."

Porque esto significa, que no la llevas a una cena de lujo ni que estas haciendo nada que ella asocie con una "Cita." Si lo haces, en su interior es igual "Hazla esperar" el estado mental que ella adoptó con los 100 anteriores tipos, quienes le compraron una cena agradable.

En cambio, encuentra cualquier lugar informal, como una tienda de café o algun reustaurant barato para almorzar. No hagas la gran cosa de "quién paga por la comida", porque otra vez, los 100 hombres de las citas anteriores pagaron la comida, porque, era evidentemente obvio, esperaban conseguir estar con ella.

Como macho alfa, no debes hacer cualquier cosa de estas porque "estás esperando conseguir estar con ella." Estos olores de desesperación, matan la atracción que una mujer siente.

(Un tipo más atractivo es uno que tiene relaciones sexuales todo el tiempo, así que para el, 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, no una cosa segura.)

Como dije anteriormente, gastar dinero en una mujer baja tu valor ante sus ojos. Así que evita gastar dinero en los lugares que vas a salir con la chica. Aunque al mismo tiempo, no quieres parecer tacaño.

Mi lugar favorito para encontrarse es en una tienda de café, porque es casual, un lugar muy público dónde las mujeres se sienten seguras, y un lugar dónde 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 en el 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 una tienda de café estas un tanto relajado, y un lugar cómodo para un reunión.

## *Los Jugadores Rápidos X Files*

La relajación debe ser un factor grande en decidir a donde salir con una chica. Si el lugar es demasiado lujoso, puede llegar a ser de intimidante. Recuerda, para que una mujer llegue a ser receptiva al sexo, ella necesita sentirse cómoda.

Intente ir a un lugar que esté cerca de su casa. Cuanto más largo el viaje del local de la reunión a tu casa, más larga es la ventana del tiempo para que la mujer empiece para darse cuenta de su estado emocional caliente e iniciar a tener malos pensamientos de que ella esta en camino a la casa de un hombre en su primera cita.

Otra cosa a considerar... Hágase un cliente regular en dondequiera que lleves a las chicas. En mi caso, soy un regular en una tienda de café no lejos de mi casa. Un consejo es hacerse amigo de los empleados.

Así, cuando la chica va al sitio contigo, ella verá que las personas te conocen y les agradas eso hace que aumente tu estatus social.

Las chicas ponen mucho énfasis en el estado social de un hombre. Eso te ayuda por que la chica ve que la gente te conoce y le agradas. Para ella, eso significa que eres normal en lugar de algún chico raro.

Otra sugerencia, mientras que estamos en el asunto de tu estado social, es llevar a las chicas a cualquier lugar que seas popular o que la gente gusta de ti. Si eres el jefe en el trabajo, por ejemplo, acuerda encontrarte en tu trabajo con la chica antes de ir a la cita. (Vea la página 33 para más de esto.)

Al tomar tu asiento en el local de la cita, has lo contrario de lo que te dicen los libros de etiqueta. El lugar que tiene la chica para sentarse en el asiento por la pared, debes sentarte tu.

Hazte de espaldas a la pared. La tienes sentada frente a la mesa, de modo que toda lo que ella puede ver seas tú y la pared. Esto reduce al mínimo las distracciones con las cuales tienes que competir.

La tendrás enfocada en ti, en ves de competir con las otras personas que ella miraría en el lugar de la cita, la vista del río, o los edificios por la calle, la gente en el local de la cita, etc. No quisieras que su atención fuera interrumpida por cualquier cosa que es más interesante que tu.

A propósito, a lo largo de esto, ten presente que he estado hablando sobre dónde quieres ir. Éste es un punto importante. Tú quieres controlar el marco. Dejarla entrar en tu mundo, no al revés.

Entonces no seas como esos chicos debiluchos que dicen, “¿Qué lugar te gustaría conocer?” Ten un lugar en mente, y **tráela a tu realidad**.

Más tarde en la relación esto puede y debe cambiar. Pero antes 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 viene simplemente para pasear.”

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

## ***Cómo convertir una Conversación Fácil y Exitosa en una Cita***

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 comenzara 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, tal y como fue algo muy interesante que viste, o algo que fue escandaloso o fuera de lugar donde ocurrió. Ella probablemente contará sus propios hechos relevantes.
- **Programas de television, películas y celebridades.** Aún si no pasas mucho tiempo viendo TV, puedes ponerte al día rápidamente viendo unos pocos minutos canales de noticias o en el internet. Hollywood A List sitio de la web en [www.thehollywoodalist.com](http://www.thehollywoodalist.com) es una fuente de chismes de los famosos que te puede dar una conversación fácil con casi la mayoría de las mujeres.
- **Música.** Échale una Mirada a la revista de los Rolling Stone para enterarte rápidamente sobre la música de hoy y sobre cómo puedes hablar sobre música en una forma interesante.
- **Food.** 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.** ¿Tienes pasiones? ¿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 solo lograr que ella te enseñe sobre zapatos.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Está bien si le haces preguntas sobre ella, pero tratando de evitar el hacerlo mucho. ¿Porqué? Por que usualmente no haces muchas preguntas cuando estás hablando con alguien que conoces. (y recuerda, estás tratando de crear dentro de ella el sentimiento de que “este chico es simpático para platicar, es como si lo conociera de años!”)

Averigua información, haz declaraciones 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 declaración más personal, desde el momento en que estás expresando tus sentimientos y reacciones.

Lo que platiques no es importante, desde el momento en que una mujer no tendrá sexo contigo simplemente basándose en lo que dices. Sin embargo, ella se protegerá de ti si hablas sobre asuntos **equivocados**.

Cantidad de chicos 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 tal y como es el que tanto ella Odia su Trabajo.**

Mantén una interacción positiva. Quieres que ella asocie *buenos* sentimientos contigo.

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. Se 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 como la pasaste esos dos años en prisión, o lo mucho que odias un trabajo sin futuro, o que tan tímido eres 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 tiempo en tiempo, tal y como el que te pones nervioso cuando das un discurso en frente de grandes multitudes<sup>8</sup>, lo malo que eres manteniendo tu auto limpio<sup>9</sup>, o como es que siempre has estado temeroso de que tus padres mueran<sup>10</sup>.

Hablar de vulnerabilidades menores puede incrementar su afecto por ti debido a:

- a. Te personaliza y te ayuda relacionarte con ella.
- b. Demuestra que no estás tratando de ganar su aprobación.



# *Los Jugadores Rápidos X Files*

## **3) Asuntos Controversiales.**

Lo siento, pistolero. Si ella se irrita por el número de la gente que posee armas, el sexo será la última cosa 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 es todo lo contrario a como lo ves). Evita mencionar cualquier cosa con ese potencial.

Si es la mujer por si misma quien trae asuntos de religión o política, trata de estar de acuerdo en lo más que puedas. No seas débil y compromete tus ideas principales, 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. Oye, ¿sabías que?...y entonces cambia el tema a algún otro.

## **4) Temas que apuntan a Aburrir a las Mujeres.**

Probablemente un porcentaje de las mujeres tienen una mínima idea sobre si los Yanquis de Nueva York comerciarán a su demasiado caro lanzador y adicto a los esteroides por el adicto jardinero de los de Boston, así que ahorra esa conversación para tu noche con los amigos.

A las mujeres tampoco les importa acerca del nuevo turbo cargador hidráulico sincronizado que tienes en tu auto.

– Casi siempre obtienes un "¡yo también!" Como reacción cuando le dices esto a ella...

– Por alguna razón, la mayoría de las chicas podría no importarles que tan sucio está tu auto. A ellas realmente lo que les importa es que tan limpia está tu casa.

– Esta es otra vulnerabilidad que puedes revelar que te garantiza que una mujer diga, "Yo también"

Ni ellos están interesados en como malgastaste tu tiempo en un juego electrónico... o algún otro tema de conversación relacionado con computadoras.

## **5) Algún Tema Técnico**

Ahórrate discusiones sobre tu 1 GB RAM actualizado para cuando estés con tus amigos nerds. Si tienes la necesidad de explicar qué es un RAM y cómo funciona, también ahórratelo para tus compañeros.

No puedo decirlo siempre, pero esto debe estar bien enmarcado 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!

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

## **6) Temas Vulgares**

No te haces sexualmente más atractivo cuando le explicas que no te gusta crema en tu café porque te produce diarrea. (Tristemente, este es un ejemplo real de uno de los chicos al cual adiestro... sorprendentemente, él no tiene idea que esto fue el por qué la chica perdió interés en él.)

**Y no te rías sobre como puedes emitir pedos... Las mujeres piensan que cosas como esas no son divertidas, les dan asco.**

## **7) Temas que pudieran Ofender a las Mujeres**

Existen algunas diferencias entre los hombres y las mujeres en ciertos temas. Casi todas las mujeres, aún las más adictas consumidoras de drogas, chicas fiesteras... tienen un instinto fuertemente alimentado.

Algunas veces, seguro, esto es obvio. De hecho un amigo mío contó a una mujer lo que él pensaba era divertido cuando arrolló a una ardilla, que luego dejó quejándose en la carretera. (No es necesario decir, él regreso a casa solo esa noche)

## **8) Su Ex Enamorado o algún Otro Chico que todavía le Gusta.**

Cuando esto viene a colación, cambia el tema INMEDIATAMENTE 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.)

El objetivo es que tú quieres que ella piense en ti, y solamente en ti, no en otros chicos

## **9) Sexo**

No verbalices alguna cosa 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!"

Se sexy, pero no verbalices alguna cosa sobre el sexo, y cuando ella te ponga excitado, espera que gradualmente se ponga tan caliente como tú. (Explicaré este concepto más adelante in la sección siguiente.)

## **10) Indicadores de Bajo Estatus.**

Ve al capítulo sobre "Como ser Agradable" para evitar hablar de cosas tales como alardear sobre tú mismo.

# *Los Jugadores Rápidos X Files*

## **11) Bombardearla con Preguntas**

Si **tratas** de enlazar una conexión con ella en vez de sólo actuar como si ya existiera, es probable de que falles. ¿Por qué? Porque actuando 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, la debes hacer pensar en ti como el chico con el cual ella se lleva bien desde el primer momento. De manera que debes hablar sobre cosas de las cuales hablarías si los dos se sintieran cómodos y en confianza.

Cuando estés cómodo con alguien, tú no la ametrallas con preguntas constantes. En vez de eso estableces sentencias y tienes conversaciones normales. Entonces esto debe aplicarse igual para el caso de las mujeres.

## **12) Alguna cosa Encriptada**

Si haces una búsqueda en la Internet, podrás encontrar páginas que prometen darte la habilidad de hipnotizar mujeres o alterar sus estados emocionales. Ellos 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 envío **extremadamente bueno**, parecerás un farsante si empiezas a decirle muchas líneas.

Los métodos en este libro son mucho más simples y harán un 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 **ser tú mismo** con las mujeres?

## **13) Conversación Romántica**

Escuchaste bien. Recita los poemas de Shakespeare cuando estés en la clase castellano, 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 la dinámica donde el sexo es algo dado y **no una gran cosa**, no algo que tienes que sufrir a lo largo de largo meses en espera del gran día del desfloramiento.

## **14) Demasiado Humor**

Es bueno ser naturalmente ingenioso y divertido en el curso de tu conversación, y muchos chicos que son buenos con las chicas son buenos haciéndolas reír.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

De cualquier modo, no exageres. Si usas demasiado humor, la mujer no te tomará seriamente 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.

## **Haciendo la Conversación Emocionalmente Relevante**

Cuando hablas a una chica, es importante apelar a sus emociones. Puesto simplemente: una mujer comprometida con sus emociones es más receptiva al sexo.

Por ejemplo, más que decir: “He conducido más de 5 millas”, tal como hablas a uno de tus amigos, debes decirle a ella: “No creerías lo que ví temprano cuando conducía” (Ella se excitará y te preguntará qué fue)

La mejor manera de aprender como hablarle a una mujer en una manera emocionalmente relevante es justo hablar de tus experiencias diarias con ellas de una forma que les permita sentir de la manera en que debiste haberte sentido.

¿Fuiste gritoneado por tu jefe? ¿Te percataste de algo interesante que alguien hizo mientras estabas caminando en la acera? ¿Te avergonzaste a ti mismo esta mañana en frente de muchas personas?

Cosas como esas....donde tú **sentiste** una fuerte emoción en el momento (no importa que emoción fue)... Son las clases de hilo conversacional que les atraen a las chicas.

¿Recuerdas en otra parte en esta guía donde yo recomendé que tengas al menos una buena conversación con una mujer cada día? Uno de los beneficios que obtendrás de esto es aprender los de tipos de tópicos que fascinan a las mujeres. Con el tiempo los tópicos emocionalmente relevantes vendrán naturalmente a ti.

Es también de ayuda acompañar mujeres y checar como ellas mismas hablan una con la otra. Entonces tu 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 Inportancia de la Risa**

Para las mujeres, réirse puede ser una experiencia vinculante, así que se el chico que la hace reír de vez en cuando. No me refiero a ser un comediante todo el tiempo, pero en su lugar haz comentarios ingeniosos de vez en cuando.

A propósito, nunca **actúes** de manera ingeniosa, divertida o juguetona. Evita todas 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 concordancia.

## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

**Una habilidad de coqueteo viene naturalmente a las mujeres pero la mayoría de los chicos tiene problemas con esto... domina esto, y te desharás a ti mismo del problema.**

Tomar el pelo. Lo que quiero decir es, enviar mensajes mezclados. Las mujeres nos toman el pelo porque adoran haciéndolo.

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.

El objetivo final de la provocación es llevado a cabo por bailarinas de strip club. Ellas se agarran de la corbata del chico 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 como 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 llegues a la recámara.

Por tanto, provoca a una mujer de manera juguetona, porque ella lo adora absolutamente. Provócala acerca de:

- Sus respuestas a tus preguntas
- De la forma en que viste
- De sus peculiaridades y manierismos.

Golpéala en el trasero cuando ella diga cosas ofensivas. Enrolla un papel y méteselo en la boca mirándola con una sonrisa pícaro.

Visualiza la interacción completa con una mujer casi como si fueras su hermano mayor, y ella tu cómica pequeña hermanita. Mantén todo divertido y juguetón.

## ***Igualando Emociones***

Atención, ¿alguna vez has notado como las emociones son contagiosas? Quizás perdiste tu tiempo estando con tu mejor amigo cuando estaba deprimido, y después tu también llegaste a sentirte un poco deprimido.

O incluso ¿alguna vez has estado en una ocasión cuando un compañero de trabajo con el que has pasado algunas horas estaba de mal humor? Y estuviste sumergido en ese mal humor a menos que hicieras un esfuerzo especial para que te animaras.

# *Los Jugadores Rápidos X Files*

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 humor. Como el frío, la gente tomará las emociones de una persona dominante (cualquiera que sea negativa o positiva).

Se 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 cardiaco 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.
- 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 mas expresivo no verbalmente, terminará influenciando el humor de la otra persona.
- En un estudio mayor en equipos de trabajo en 70 diferentes industrias, los investigadores encontraron que la gente que se sientan juntos en las cuartos de reuniones al cabo de 2 horas terminan compartiendo las mismas emociones.
- Otros estudios de largos plazo han encontrado que al curso de varios días y semanas, la gente que se rodea unos a otros (así como equipos deportivos) terminan armonizando sus emociones.

Mucho de esto proviene de la evolución humana, así como nosotros, nos desarrollamos en primates avanzados al paso de 2 millones de años, vivimos en tribus y formamos familias.

Con la finalidad de mantener la cohesión, el grupo debía ver al líder como su guía emocional. El líder dirigía las emociones del grupo para que ascendieran hasta lo alto de su estado de ánimo, de esta manera, la tribu fue capaz de defenderse de tigres dientes de sable y de otras tribus humanas.

Encontré esto absolutamente fascinante, porque la investigación indicada anteriormente muestra que todo lo que tienes que hacer es sentir emociones fuertes (determinado, aun despreocupado y optimista, por ejemplo.) Entonces, aférrate a esa emoción tan fuerte como puedas.

Así con el paso del tiempo, las demás personas se encontrarán gradualmente mas determinados y despreocupadamente optimistas (¿has comenzado a visualizar cómo puedes aplicar este fenómeno a las mujeres?, Si no mantente leyendo esto... ¡pronto llegará a ser claro para ti!

Libros como *“Primal leadership” (liderazgo fundamental) de Daniel Goleman* (el primer hombre que hace algunos años atrás introdujo el concepto de inteligencia emocional) se ha centrado en igualar emociones cuando se llega al liderazgo.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

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 "*Primal leadership*"

Pero ¿qué significa todo esto para acostarte con alguien? Lo que significa es que todo lo que tienes que hacer **es sentirte cachondo y relajado** cuando hables con una mujer. Si ustedes dos consiguen una fuerte vibración y concordancia, ella también se sentirá sexualmente excitada conforme pasa el tiempo.

Esa es la clave para tu cita con una mujer. Siéntete relajado y sexual y mantenla en una concordancia conversacional contigo hasta que ella iguale tus emociones.

Supongamos que vas a un cafetería, así tal y como estés en tu 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.

Vibra con ella y una vez que ella se sienta lo suficientemente excitada, crea las condiciones para que el sexo tenga lugar.

## **Sus Señales de Atracción**

Yo probablemente no necesito enlistarlas señales de atracción que tu encuentras en libros de relaciones. La razón es que si una mujer esta adherida a tu alrededor hablándote y siendo agradable, obviamente ¡tu no le desagradas!

Pero siempre es posible que a ella le gustas solo como un amigo (a pesar de que desagradablemente mientras más te mantienes presionando, la interacción retrocede), así que mi consejo es aprender y memorizar la siguiente lista que he dado a conocer, y entonces **trata de olvidarla**.

Esto es porque te paralizaras a ti mismo durante conversaciones si empiezas analizando pequeños detalles como cuan llena de fuerza ella gira su cabello alrededor de sus dedos.

Una vez que tengas suficiente experiencia con las mujeres, vas a reconocer las señales de atracción instintivamente. La siguiente lista no esta en orden particular.

1. Ella te hace cumplidos por casi cualquier cosa.
2. Ella se siente nerviosa alrededor tuyo. Busca señales de nerviosismo como sus músculos estirándose.
3. Ella te fastidia juguetonamente.
4. Ella hace un esfuerzo de decirte cuanto ella **ama** las mismas cosas que te gustan.
5. Ella habla de cosas que ustedes 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. No lo hagas muy seriamente pensado. hazlo como si estuvieras siendo juguetón. "nosotros podríamos ir de compras por las ropas mas ajustados, púrpura y de aspecto padrote en la quinta avenida"

## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

6. Cuando sus piernas están cruzadas, mira el pie de su pierna de arriba. Si esta apuntando hacia ti, es un signo de que has obtenido su completa atención.
7. Ella hace un esfuerzo para mantener la conversación avanzando cuando esta se sosiega. (Cada de vez en cuando tu puedes inclusive probar su atracción a propósito permitiendo que la conversación pause o termine de tu parte. Entonces ve si ella reinicia la conversación)
8. Ella toca su cara. Cuando una persona toca su cara, es un signo que esta pensando acerca de algo. Así que para estar seguro de que ella esta pensando buenos pensamientos, busca esta señal estando combinada con otras de la lista.
9. Ella 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.) Observa para ver de que forma ella lo hace.
  - Tiene una postura similar a la tuya.
  - Modula el volumen de su voz para asemejarse a la tuya.
  - Modula la escala de su voz para asemejarse a la tuya.
  - Iguala el ritmo de tu respiración.
  - Ríe cuando te ríes.
11. Golpear un objeto cilíndrico como un vaso de vino o lapicero de arriba abajo con su dedo pulgar y dedo índice. Esto significa que estas teniendo un fuerte efecto en ella, ¡Chico grande!
12. Ella mueve su cabeza hacia atrás o de lado a lado. Mira su pelo balancearse conforme ella hace eso.
13. Ella Toca su cara mientras te mira.
14. Ella cuelga su zapado fuera de su pie o incluso se lo quita.
15. Ella frota la punta de sus dedos alrededor de la parte superior de su pecho
16. Ella frota su palma en la parte posterior de su cabeza, provocando que su pelo se esponje.
17. Ella juega con su cabello mientras te ve a ti.
18. Ella muestra una sonrisa genuina más que una forzada.
19. Sus ojos brillan porque sus pupilas están grandes y dilatadas
20. Ella levanta sus cejas por momentos.
21. Sus pezones se endurecen. Por supuesto, solo puedes decir esto si ella esta usando las prendas adecuadas.
22. Ella tiene una cara relajada. (Sin embargo, a veces una cara no relajada puede estar bien, como cuando una mujer esta tan atraída por ti que se siente nerviosa)



## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

23. Ella fija su mirada en tus ojos. Sus pupilas se dilatan (crecen)
24. Ella enfoca su atención en ti, aun cuando hay otras personas alrededor.
25. Ella te toca mientras habla contigo. Aun si es “accidental” Las mujeres están altamente concientes de sus cuerpos, así que esto raramente será un accidente cuando te toquen. Obsérvala tocar tu brazo para enfatizar un punto o acariciar sus pies contra los tuyos cuando ríe de alguno de tus comentarios ingeniosos.
26. Ella ríe de tus comentarios como si fueran las cosas más graciosas que jamás hayan escuchado. Incluso si son solo medianamente ingeniosos.
27. Ella muestra su lengua, como cuando toca esta con sus dientes frontales o moja sus labios
28. Con su cuerpo girado hacia ti, de repente se sienta recta, con sus músculos del brazo tensos y su pecho levantado.
29. Ella muestra sus palmas hacia ti. Palmas abiertas indican que ella se siente abierta contigo
30. Ella frota su muñeca o juega con su brazalete.
31. Su piel se pone ruborizada. Observa particularmente para notar si se sonroja. (Esto puede también ser una señal de que se siente cachonda.)
32. Ella frota los lóbulos de sus orejas o juega con sus aretes.
33. Te pregunta acerca de ti mismo. No serán solo preguntas superficiales que ella ha preguntado a cualquiera ( “¿De donde eres?” ) por lo contrario, serán preguntas mas profundas para indagar que te hace latir (ejemplo: ¿Cuáles son tus pasiones en la vida?)

**Sencillo Ejercicio de un Macho Alfa:** Anticipa preguntas profundas. Ten buenas respuestas preparadas para ellas. Abajo hay algunas preguntas que tu debes saber como responder.(por cierto, estas son algunas buenas preguntas para preguntar a una mujer)

¿Qué quieres lograr de la vida? ¿Cuáles son tus metas? ¿Que te gusta hacer para divertirte? ¿Cuáles el momento más bochornoso que has tenido? ¿Qué es algo acerca de ti misma que la mayoría de la gente nunca adivinaría?

34. Ella es enérgica cuando habla contigo.
35. Su voz se vuelve un poco mas baja (la mitad de una octava o aproximadamente)
36. Ella se ajusta su blusa.

Abajo hay algunas señales corporales que una mujer da para indicar que no esta interesada en ti.

# *Los Jugadores Rápidos X Files*

Usualmente estas señales son subconscientes; la mujer no siempre piensa en estas. Algunas veces las mujeres lo hacen de manera exagerada para intentar darte una indirecta.

Guárdatelo en tu mente ya que tú necesitas eso para ver varias de estas señales manifestándose antes de sacar cualquier conclusión. Una persona se cruza a veces de brazos simplemente porque son fríos más que incómodos.

También, intenta conseguir a una mujer que **exprese con palabras** su rechazo hacia ti. En ocasiones múltiples, he hecho que una mujer me envíe señales del rechazo, sin embargo 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. Cruzando 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 giras tu lenguaje corporal hacia ella, ella se inclina hacia atrás y lejos de ti.
8. Ella parece apagada hablando contigo.
9. Ella tiene un tono neutral de la voz.

Ahora voy a hacerte las cosas fáciles: asume ahora mismo que siempre atraes a una mujer a ti. Ni siquiera las relaciones interpersonales son profecías exactas y que se cumplen, están basadas en nuestras actitudes, así que usa eso en ventaja tuya.

Si tienes una actitud interna fuerte que diga, “por supuesto que ella es atraída por mí,” entonces ella cogerá tu onda y será influenciada por ti.

## **Porque Debes Asumir la Atracción**

Muchos de los consejos que encuentras en Internet a cerca de elegir las mujeres que encuentras a tu alrededor dicen que debes hacer varias tácticas para atraer a una mujer. Decir las historias memorizadas y otras rutinas conseguirás que ría y así sucesivamente.

El problema con todo este trabajo para construir la atracción de una mujer es que viene de una mentalidad masculina beta. **Si estás intentando siempre decir las cosas correctas a una mujer, entonces estás intentando también que ella difícilmente te apruebe.**

El hecho es, si tienes buen lenguaje corporal, una confianza fuerte, tienes un mejor aspecto, y tienes muchos proyectos en tu vida, tú vas automáticamente a ser más atractivo a una mujer que el 95% de los individuos restantes. (Y no cometo errores respecto a esto... estarás en el 5% restante y superior de la atracción masculina, virtualmente todas las mujeres te encontrarán potencialmente alguien con quien desean tener sexo.)

# *Los Jugadores Rápidos X Files*

Si asumes la atracción, después vas a actuar de todos modos de la manera correcta siempre.

Por ejemplo, cuando una mujer actúa como una mocosa y te hace cierta pregunta como, “¿Porqué decidiste hablar conmigo?” o “¿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. (Cuando tú cuidas y pones atención a lo que una mujer pueda pensar, la estas dando el control.)

Nunca hay una necesidad de sentirse como si necesitas entretener a una mujer. De hecho, el hacer esto te convierte en beta.

Cuando conversas con una mujer, **interactúa** con ella. Investiga para estar seguro que ella puede mantener una conversación yendo contigo. Eso te convierte en macho alfa.

Puesto que asumes siempre que la mujer es atraída por ti, la más importante regla para controlar la armonía del marco, nosotros siempre estaremos dispuestos a llegar lejos.

Aun cuando hablo de la persistencia hasta que consigues ser rechazado o tienes sexo, algunas veces es bueno ser el único que camina lejos primero (si es una chica que no te gusta), solo para saber que puedes.

Estate siempre dispuesto a llegar lejos si se da el caso aunque necesites mientras ser conservado como un **desafío** para la mujer. Si una mujer ve a un individuo como desafío, ella le guarda interés. Significa que ella tiene que trabajar para conseguirte, y ganar su afecto, ya que es su recompensa.

Si eres siempre un “algo seguro” para una mujer, ella da su validación y causa que ella pierda la atracción por ti. Si tú asumes simplemente la atracción, eso te asegura que la mujer piense siempre que es atraída hacia ti y no tu atraído hacia ella.

## **Tu Comportamiento**

Porque te sientes caliente y quisieras que ella se sintiera caliente también, debes **sentarte tan cerca como sea posible de ella**. Según el antropólogo Edward Hall, amigos tienes que comunicarse a una distancia mayor de las 18 pulgadas (45,72 cm) entre los dos. Las personas que quieren intimar se mantienen a una distancia de menos de 18 pulgadas entre los dos

Porque estás creando una dinámica íntima con la mujer a la que estás anotando, debes guardar una distancia cercana entre los dos. **Ponte como objetivo permanecer siempre dentro de ese espacio íntimo de 18 pulgadas.**

Cuando tu estableces la dinámica de estar dentro de cada uno de los espacios personales de los demás. **También deseas los dos de ti seas cómodo tocándose.**

# *Los Jugadores Rápidos X Files*

Aunque la tocarás por razones aparentemente inocentes, la investigación humana de la comunicación ha demostrado que una persona es más probable que acepte el tacto de otra persona si sienten afecto alrededor de ellos.

Tocando a una mujer, estás:

- 1) Accionando las partes de su mente que dicen, “¡me gusta este chico!”
- 2) Probándola para ver si vale el perseguir cualquier cosa con ella.

Si ella reacciona negativamente, entonces sabes que estás perdiendo tu tiempo agarrándote a ella.

Es también un sello de los machos alfa que ellos se sientan libres al tocar a otros.

Siendo tan libre tocando, te estás comunicando no-verbalmente que eres un macho alfa y un hombre que tiene confianza con las mujeres.

(Después de todo, solamente un hombre con un alto grado de confianza en sí mismo puede estar relajado mientras que toca a una mujer.)

Toca a mujer como si fuera algo totalmente natural. Sin darle mucha importancia a este hecho.

Si ella se da cuenta de que le das mucha importancia al hecho de tocarla (quizá como que tu estas mirando tus manos cuando la toques a ella), después esta dinámica se convierte en algo tuyo que intenta enérgicamente **conseguir** follar con ella, lo cual causa que ella levante sus escudos defensivos.

Cuando estás en público con ella, progresar como esto:

## **1) Tocar su Mano.**

Puedes hacer esto de una manera divertida teniendo una competición de “lucha de pulgares”. Si no sabes hacer esto, mirar la película Mentiras Arriesgadas de Arnold Schwarzenegger en la escena donde el y Jaime lee Curtis dicen, “una, dos tres, cuatro, yo declara una guerra del pulgar.”

Una vez que hayas comenzado con la idea de que el tacto puede ser tan divertido como esto, entonces puedes tocar su mano durante otras veces, como si desearas descubrir ese anillo frío que ella está usando.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

## **2) Toca su muñeca**

Haz esto refiriéndote a su brazalete o reloj cuando toques su muñeca

## **3) Toca su Antebrazo.**

Toca su antebrazo cuando quieras enfatizar algún punto

## **4) Toca su Brazo**

Hazlo cuando le estés diciendo algo que habías pensado

## **5) Toca su Nuca**

Hazlo dentro del contexto de decirle un secreto al oído

Hazlo a tal punto en que en que los dos se sientan lo suficiente mente bien para tomar su 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 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 haz estado haciendo cuando hablas con ella, es saber de ella y estableciendo una conexión antes de tener una conexión física

Mírala a los ojos, mientras le hables, pero de manera dulce y apacible... de una manera sexual

Háblale dentro de una forma suave, con un tono de voz normal, como si ya tuvieran una relación de bastante tiempo, y ya te sientas completamente relajado y confortable con ella... en otras palabras háblale suave, con una voz sexual. **Usa la Poderosa “Técnica Haciendo las Veces de Novio”**

Voy a revelarte una importante técnica para crear bienestar que no encontrarás en otro lugar. 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 entrar en el radar de una mujer y de hacerla sentir cómoda contigo de manera que estará receptiva para tener sexo sin hacerte esperar.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Verás, para que una mujer desee tener relaciones sexuales 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 cinco de la mañana 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 os parecéis simpáticos.

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 la noche termina y 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 mantener relaciones sexuales.

(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 relaciones íntimas, te darás cuenta de un fenómeno interesante. El hombre y la mujer se sienten cómodos tocándose el uno a otro. 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 estar cómodo a los ojos de una mujer, hace tiempo que pasaste el momento en el que los dos se sienten cómodos teniendo relaciones sexuales.

¿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 una pestaña en su ojo y hazle creer que se la has quitado.

Después, cuando los dos hayáis comido y salido del restaurante, dile otra vez que se pare. 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 nuclear, fabuloso. En primer lugar, esto comunica a nivel subconsciente que los dos estáis muy cómodos, el uno con el otro. En segundo lugar, implica el tocar su cara, el tener las cabezas más cercanas la una de la otra y el progresar hacia una sesión de entendimiento.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

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 parte de tu arsenal esta técnica de seducción y tendrás más éxito del que nunca has tenido. Debes tener relaciones sexuales en cuestión de horas, en lugar de tener que esperar meses.

## **¿Cómo saber cuando es el momento justo para aprovechar la oportunidad de tenerla a solas contigo?**

Cuando la mujer se siente cómoda contigo 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"

- 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/toca el 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 piernas o medias.
- 8) Te mira fijamente a los ojos con una mirada hambrienta.

Ya debería ser obvio lo que hay en la mente tanto tuya como en la 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.

De todas formas, no quieres decir: "Vamos 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 ido bien:

-“Sabes, es asombroso lo que me estás contando de tu colección completa de CDs de Prince. No tengo mucho tiempo, pero me pasaría por tu casa para escuchar una o dos canciones”

## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

-“Tengo que ir a mi casa rápidamente 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”.

Mientras una mujer está suficientemente excitada, estará dispuesta en 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 estes yendo al lugar donde vas 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 una amiga y le diga que no se va ir contigo.

Por esta razón, y hasta la fecha me gustan las mujeres de una tienda de café que se encuentra en la misma distancia que recorro de camino a mi casa. De esta manera podría llevar mis manos con las de ellas mientras caminamos a mi hogar “por algunos instantes.”



# *Los Jugadores Rápidos X Files*

## **Cómo hacer que una Mujer se Sienta Cómoda y muy Caliente para el Sexo**

Quisieres que el sexo aparezca en ella como si sucediera espontáneamente. ¿Después de todo, ella iba a venir a tu lugar solamente por algunos minutos, verdad?

Si vais hacia tu lugar o hacia el suyo, guarda la conversación de la materia sobre la que estabais hablando. Cuando salga del coche en el parking o a la calzada del estacionamiento, guarda el tema.

Cuando camina hacia la puerta, guarde la conversación. Es la manera que tiene de mantenerla concentrada emocionalmente.

No dejes en pausa la conversación, o bien ella comenzará a pensar, y cuando ella piensa en la situación, por lógica puede ser que la supere la emoción, en este caso oirás las palabras temidas, “yo necesito que me des una pista.”

En este punto, necesitas darle a ella una cómoda idea de que usted está solo y en el aislamiento.

Si estás en su hogar, haz que se fascine excesivamente con su biblioteca de libros y la colección de DVDs. Si estás en tu hogar, demostrarte toda la materia fresca e interesante que tienes.

¿Tienes materia fresca e interesante en tu hogar, verdad? Si no, consigue ¡un poco de materia! Cualquier cosa de la que puedas tener una conversación de la que básicamente puedas hablar sobre ello sería bueno tenerla en la exposición:

- La tabla de cafés de reserva sobre los lugares donde has estado viajando.
- Albures hechos por tu gran tía.
- Reportajes Interesantes (de los que tienen temas interesante sobre los que hablar, como son la *Psicología Hoy* y el *Semanal de la Hospitalidad*, no como la *Máxim* y el *Playboy*)
- Plantas. Dos plantas que son duras-asesinas y que parecen buenas son el árbol del jade y la planta del hierro fundido.

Y mantén tu hogar cuidado. No necesariamente como si fuera algo hecho para el ojo de un tipo estricto, pero por lo menos tenerlo como si fuera algo que no fallaría en una inspección del departamento de salud.

Tener cuadros en la pared más bien que póster. Tener sabanas limpias en tu cama. Tener muebles decentes. Limpiar y barrer tus pisos con la aspiradora. Fregar los platos.

# *Los Jugadores Rápidos X Files*

Como demostrarla que de tu hogar, puedes tener conversaciones de cada habitación.

---

## **Fácil Ejercicio de Macho Alfa:**

Da una vuelta por tu casa y piensa en los temas conversacionales que puedes tener de cada sitio; e.g., “no creerías cómo terminé por ser el dueño de la de la escultura de la esquina.”

---

Un amigo mío me dio un buen consejo sobre el dormitorio es decir, de que debes evitar llamarlo “dormitorio.” ¿Por qué? Porque la palabra “dormitorio” ¡Es un arma de gran proporción programada en su mente por nuestra sociedad puritacional para decir, “Uh oh ¡Alarma de sexo!”

En su lugar extiende su definición. Mi amigo llama a su dormitorio “el sitio de la meditación.”

Al llamarlo así he observado que también (puedes incluso hacerla sonreír al llamarlo así, puedes conseguir una risita en ella), y puedes hablar de cómo te gusta ir a tu sitio de mediación y de permanecer a veces pensando-contemplando en silencio.

Encuentra una excusa para que os sentéis uno muy cerca del otro en tu sala de estar o dormitorio.

Tengo gusto de decirte, “Hecha un vistazo a mi álbum de fotos, tengo una fotografía impresionante de mis ultimas vacaciones del bla-bla...,” por lo cual estarás sentando cadera-con-cadera en tu sofá mientras que recorréis y echáis un vistazo a través de las fotos mas interesantes.

Las películas son fantásticas. Te dan una hora y media de tiempo en el sofá junto a ella mientras vas progresando hacia sexo. Pon una película si puedes.

Puede ser bonita cualquier clase de película, pero encuentra comedias ligeras por ejemplo *Ghostbusters* al ser posible.

A propósito, *Ghostbusters* es una gran película formidable para ver con la muchacha que acabas de traer a tu hogar porque:

- 1) Es una película de la cual cada uno tiene recuerdos cariñosos, durante todos estos años ha sido esto ha sido confirmado.
- 2) Hay muchos puntos sobre la excitación sexual en esta película.

Uno de los mejores preludios de sexo que puedes encontrarte con una mujer es el estándar “prepararte” en la posición del sofá. El uno con el otro sentados juntos de manera que se toquen cadera con cadera tú con tu brazo detrás de ella con la espalda apoyada sobre los cojines.

# *Los Jugadores Rápidos X Files*

Si deja que pase un tiempo. Sexualmente, la mujer es como el hierro. Ella se irá 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, ¿Que necesitas hacer para calentarla lentamente? Usted debe progresar gradualmente de un nivel al siguiente. Esté seguro de no hacer movimientos o jugadas muy rápidas en que ella no sea capaz de calentarse, de esta forma el sexo no sucederá.

En un cierto punto cuando estés con ella en, tócala ligeramente en su hombro con tu mano y estírela hacia atrás. Un rato mas tarde, pon tu mano sobre su hombro de una manera mas segura, si ella está interesada en ti, ella te abrazará o se acurrucara contigo.

Si ella no se hace eso, no te permitas sentirte bajoneado o trastornado.

En vez de eso relájate y siéntete bien. Ahora estira tu brazo y ponlo detrás de ella casi, escúchame bien, casi tocándola (que tu brazo continúe tocando el sofá) e intenta lo primero otra vez después de un rato. Eventualmente, su estado de calentura alcanzará un punto en que ella se estará muriendo por que pongas tu brazo alrededor de ella.

Manos quietas. Pon tu brazo alrededor de ella. Mueve su sedoso pelo, disfrutando el sentir del cabello deslizándose entre tus dedos. Respira y huele su cabello sensualmente.

Varias cosas que puedes hacer cuando estés con ella para llegar lejos. De hecho, guarda en tu mente las siguientes partes de su cuerpo....aunque ellas sean en realidad zonas erógenas.

- 1. Su pelo.** Absolutamente la mejor manera de calentar a una mujer es tocándole o acariciándole el pelo.
- 2. Tocar su cuero cabelludo.** Es bueno, solo que esto es muy erógeno.
- 3. El interior de sus codos.** El tacto con tus yemas del dedo puede hacerla temblar.
- 4. La piel entre sus dedos.** Cuando tu agarras la mano a una mujer, la mejor forma de hacerlo es llaveando tus dedos con la de ella, sería entrecruzarse sus dedos con los tuyos.
- 5. Sus orejas.** Cuando tu estés apunto de besarla y estés muy cerca de ella, sopla suavemente en sus oídos, toca los bordes de su oreja con la yema de tu dedo.
- 6. Sus hombros.**
- 7. Sus pies.**
- 8. Sus dedos del pie.**

Toca todas las áreas mencionadas en el cuerpo de ella, y ella empezará a despertarse de la manera que deseamos.

## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Y así las cosas empiezan a calentarse más y más, mueve tu cara hacia su cabello e inhala profundamente..... Y di: "Mmmmm me encanta la forma en que huele tu cabello..."

Si la interacción se calienta más y más, y tienes 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, siempre debes cepillar levemente tu labio de abajo suavemente contra el suyo, y verás todo su derretimiento en un beso contigo.

Deja que continúe tu proceso del beso; no simplemente atasques tu lengua en su boca. Espera que ella te de un poco de su lengua y después intercambien, lentamente y luego pronto los dos estarán dándose un beso apasionado.

### **La técnica "Tarifa mi beso"**

¿Te has sentido muy nervioso acerca de besar a una chica por primera vez y de la forma directa que yo lo describí?, tu también puedes ir a esa situación indirectamente mencionando esto, usando lo yo que yo llamo, la técnica: "Tarifa Mi Beso".

Así es como la técnica "Tarifa Mi Beso" trabaja. Cuando sientes que el momento que se ha generado es propicio para el beso, tienes que decir "¿Cuanto puntaje te pondrías de la escala del 1 al 10, en tu habilidad para besar?"

Ella puede responderte o ella puede no responderte, pero en un 95% de los casos las mujeres abrirán sus labios y podrás mover tu carota hacia ella.

### **La Señal No-Verbal que grita, ¡BEEESAAMEEE!**

Otra que otra técnica, está es una gran señal no verbal que dice: "¡Bésame ahora, hombre de mis sueños!"

La técnica en una cáscara de nuez es:

Si mueves 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 como ella separa lentamente sus labios de una forma muy suave. Generalmente la mujer cerrará también sus ojos, aunque no siempre sucede.

Cuando te mueves para besarla, concéntrate no solo en besarla a ella, concéntrate más en cepillar tus labios con los de ella. Confía en mí, ella se derretirá en ti, y los dos estarán besándose a full sin ningún límite de tiempo.

Besala por un rato, lentamente. Mantén tu boca abierta. Espera por su lengua. Solo hasta que tu lengua entre a su boca. Ok. Ahora que su lengua entro a tu boca pon en acción la tuya.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

## **La cosa más Importante que debes saber acerca del Beso**

El beso difiere de muchas otras actividades sexuales, es una de las pocas cosas que haces con la mujer en la cual deberías dejar que ella tome la conducción o dirección. Cuando ocurre cosas como penetrarla, deberías tomar la conducción o delantera, pero otra vez, en los besos, ella es la que debe tomar la delantera.

Una de las más grandes modalidades-asesinas para las mujeres es cuando el muchacho mete su lengua en su boca antes de que ella esté lista, eso en definitiva, no le gusta. Recuerda ella debe estar lista. Entonces, simplemente relájate durante el beso, y mira como en un espejo lo que ella hace.

## **El Método Alfa de moverse; del primer Beso a la “Casa de Plata”**

Por ahora, no solo estas saliendo con ella, sino también la estás abrazando y eres capaz de tocarle todas las partes de ella.

Recuerda y memorízate, lentamente va progresando. El proceso entero generalmente toma un número de varias horas desde que primeramente pasas a través de la puerta del lugar donde ella está, hasta que tengas sexo.

Lentamente quita de su camisa hacia abajo. Botón tras botón, y luego vuelve a besarla. Recuerda “Dos pasos adelante, un paso atrás”. Le desprendes un botón, luego el 2º botón, y luego a masajear su mano y vuelves a oler su cuello. Luego frota ligeramente su cabello. Luego toca su estomago suavemente, y luego vuelve atrás, al primer tiempo, cuando le diste el beso francés.

Cuando te dirijas hacia sus pechos, hazlo lentamente. Tócalos suavemente con la yema de tus dedos, y luego muévete hacia abajo hasta su ombligo luego empieza a frotar su estómago.

Generalmente, ella tendrá su camisa prendida hasta el final con el sujetador. Lentamente querrás poner tus manos debajo de su sujetador.

Una vez que estés completamente cómodo tocando sus pechos, sácale el sujetador. Ahora vuelve dos pasos atrás dándole de nuevo un beso francés y repite de nuevo el trabajo que se hace al comenzar (huélela, soplala el oído, etc.). Luego después de hacer eso, empieza a chupar sobre sus pezones y el espacio que hay entre sus dos pechos.

Una vez que hayas alcanzado la 2º base (es decir oliendo y chupando sus pechos) tu meta ahora es la 3º base (es decir hacia la parte de debajo de ellas)

Como casi todas las mujeres, una vez que estas haciéndoles sexo oral, virtualmente estás asegurando que pondrás tu pene dentro de ella.

## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Algunas mujeres son completamente concientes de ese hecho. Así que pondrán para arriba las barreras de la resistencia después que hayas empezado a jugar con tus dedos en su clítoris, o sea justo cuando estés listo para penetrarla, empezará su show de resistencia.

Un amigo mujeriego mío me dijo sobre una solución original a este problema, el cual he puesto a prueba y he encontrado que funciona. El le dice a las mujeres que el "no puede tener una erección / tener sexo y después apunta a su flácido pene. "¿Ves lo suave que soy?". Todo lo que quiero es hacerte sexo oral," dice.

Después, mientras le hace sexo oral, toca su pene para ponerlo duro. En este punto, porque la mujer ha tenido un gran orgasmo por el sexo oral, ella prácticamente le ruega que le haga el amor. ¡Entonces... el le hace el amor!

Esto trae el tema de superar la resistencia de último minuto 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 ir tan lejos esta noche."

Un montón de tipos meten la pata en 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 lindo que ya lo hayamos hecho."
- "Tengo límites también."
- "Tienes razón, no deberíamos tener tanto placer en la primera noche."

Una vez que la haz desarmado verbalmente estando de acuerdo con ella, vuelve a lo que ya haz hecho antes, y después continúa lentamente escalando.

Si vas lo suficiente despacio y sigues continuamente prosiguiendo, gradualmente una barrera después de otra caída.

Por ejemplo, supón que no tiene puesta su camisa pero su sostén aun lo tiene puesto, y haz estado masajeando sus senos por fuera de la tela. Entonces, cuando empiezas a desabrochar su sostén, oyes, "Esto es demasiado para la primer noche."

"Tienes razón, esto es demasiado," contestas. "Solo haremos lo que estábamos haciendo."

En este punto, vuelve unos pocos pasos. Masajea su cintura, acaricia su cabello, bésala, abrázala de cerca.

## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Gradualmente incrementa la intensidad, y entonces después de un tiempo, cuando de nuevo estas masajeando sus senos, hazlo tan sensualmente y lentamente y seguro que no pondrá resistencia de que le saques su sostén.

Por cierto, cuando se trate de la penetración final, asegúrate de diferenciar la resistencia simbólica y la resistencia real. Si una mujer dice, "¡No!" entonces para lo que estés haciendo.

Si obligas a una mujer a tener sexo, entonces haz cometido un crimen de violación. Es crucialmente importante que tengas esto en mente. Detente cuando diga que no, pero al mismo tiempo mantente persistente hacia el acto sexual hasta que tengas sexo con ella o **seriamente** ella te diga que te detengas.

Pero en cualquier caso, no te acobardes de tomar el liderazgo hacia ella. (Tú eres el hombre y ellas esperan que seas activo/enérgico). Asegúrate siempre de liderar la interacción. Se persistente.

A propósito, se 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 ha sido programado para pensar que el sexo es "malo."

Es importante utilizar condones, para estar seguro de cualquier enfermedad o de no dejarla embarazada, así que aquí una técnica a la hora de ponerte el condón.

Lo que hago es ponerme el condón mientras le practico sexo oral a la mujer (y ella esta demasiado distraída para notar que estoy haciendo con mis manos), a fin de que cuando ella esta lista para que la penetre, todo vaya de maravilla.

# *Los Jugadores Rápidos X Files*

## 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 electrónicos te convence de que pagues \$200 por una garantía que nunca usaras. Muchas mujeres pasan por eso, demasiadas, si piensan que fueron usadas para una aventura de una sola noche. También ellas sienten culpa.

A menudo, lo que querrá toda mujer es de hecho una aventura de una sola noche. Aunque las mujeres cuentan una buena historia cuando se trata de que son los hombres los únicos que se interesan por tales cosas, a sido mi experiencia que las mujeres les gusta permitirse una aventura, quizás inclusive mas que los hombres.

¿Por que? Porque las mujeres ponen mucha inversión emocional en las relaciones. Cuando ellas tienen la oportunidad para una aventura, sin consecuencias sociales, a menudo ellas van a por ello.

Depende de ti, la mañana siguiente, decidir que quieres. Si quieres proseguir una relación con la mujer, después de tener sexo apasionado desde el primer día que los dos salieron es el marco ideal para comenzar. Hazle saber que el sexo en su relación es muy común.

Personalmente, soy un gran partidario de las relaciones. Tengo estándares y no tendré sexo con solo cualquier mujer. Y si tengo sexo con una mujer que reúne mis estándares, ¿por que tener sexo con ella solo una vez? ¿Por que no debería querer **quedarme** con ella para tener sexo?

Si no quieres seguir una relación, puedes aun 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 más que un compañero sexual. Algo más que una vez por semana, ella empezara a verte como un novio potencial.

En el extraño caso que nunca quieras verla de nuevo (¿quizás el sexo fue de verdad malo?), al menos ten la decencia de llamarla para ver como anda.



# *Los Jugadores Rápidos X Files*

## **Siendo Dominante en un Grupo**

Muchos otros métodos de seducción hablan mucho sobre seducir 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 los grupos en este libro, porque en el fondo (en mi opinión), es que sólo se debe estar en un grupo con los amigos de una chica DESPUÉS DE QUE hayas tenido sexo con ella. Y en ese punto, con tal de que permanezca frío por fuera, no tiene que estar involucrado sobre ello.

Habiendo dicho esto, sin embargo, aquí hay unos indicadores simples para ser un macho alfa en una situación de grupo...

**1. Siempre sea la persona más relajada, no importa lo que la situación de grupo sea.** Si alguien más está afectando su realidad, entonces ellos tienen dominancia o influencia sobre usted.

**2. Sea hablador.** No es importante literalmente sobre lo que está hablando... simplemente siga moviendo sus labios. NO ANALICE NADA. Guarde su reflexión para DESPUÉS. Simplemente permita a su mente fluir, y siga hablando.

**3. No permita que nada afecte su realidad.** Si alguien dice algo que haga sacarlo fuera de sí, no lo permita.

Principalmente siga simplemente esas tres cosas, y SIEMPRE siga siendo el alfa. ¿No siempre puede estar en la cima de cada grupo, porque eh, eso pasaría si fuera el Presidente en su grupo? Pero estará por lo menos cercano 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 haga fino en las situaciones de grupo. No hay ninguna necesidad de tener cualquier material enlatado memorizado o hacer un reparto (actuación) grande sobre cualquier mecánica o técnica.

Como está siendo hablador en un grupo, no recite el material de una comedia memorizado como el aconsejar alrededor de la red que a veces le dice que hacer, porque a menos que sea MUY BUENO contando rutinas, pensarán, en el mejor de los casos que es un mono de circo, y en el peor de los casos parecerá un bicho raro en medicinas.

Simplemente sea el macho del alfa y hable de cualquier cosa que tenga en mente en el momento, y siempre estará de acuerdo con el grupo.

## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Además de esas tres reglas, las mismas pautas que se aplican para los grupos, se aplican en cuanto al uno-a-uno situaciones que ya he hablado antes. 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.,

Hasta donde hacer contacto visual con los hombres de su grupo (u hombres en general, por la calle), mi pregunta es, ¿a quién le importa? Es verdaderamente no pertinente lo que otros tipos piensan de usted.

La única vez que debe hacer contacto visual con el individuo es cuando tiene que decirle algo a él. Cuando el otro tipo está hablando, no lo mire mucho, en lugar de eso mírelo por fuera de su lado. (¿Alguna vez trató con un CEO?) Eso es exactamente lo que ellos hacen cuando hacen contacto visual.

Lo más importante, al seducir a una mujer que está con sus amigos, es intentar conseguir quedarse solo con ella y fuera del grupo. Para que se excite, ella necesita sentirse relajada y bajar las energías. El problema con los grupos es que con ellos la energía es muy alta, justamente lo opuesto a lo que nosotros queremos como una mujer se sienta.

# *Los Jugadores Rápidos X Files*

## Un Consejo General de la Relación

Se podía escribir un libro entero en 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, necesitamos establecer su marco dominante. Tanto que, para tener una buena relación, todo lo que necesitamos hacer es guardar su marco dominante.

La mejor manera que yo he encontrado para hacer esto, es aplicar el concepto que llamo **castigo y recompensa**. Que consiste, simplemente, en recompensar el buen comportamiento y castigar los malos comportamientos.

Si su novia hace algo que sea agradable, hay que recompensarla con más de nuestra atención. Si ella hace algo desagradable, entonces la castigamos retirándole nuestra atención.

Pero muchos individuos hacen lo opuesto... cuando su mujer se comporta gravemente (ej., diciendo, "no esta noche"), RECOMPENSAN realmente ese comportamiento abrazándola toda la noche.

Hay que cerciorarse de trazar la línea y no tolerar el mal comportamiento. Si usted es constante sobre ello, su mal comportamiento cesará. Y si ella sabe que usted será agradable cuando ella se lo ha ganado, ella actuará de las maneras que le hacen recompensarla.

La última llave al éxito para trazar la línea es siempre estar atento y listo para retirarse en cualquier momento dado. Ello no implica que debemos retirarnos... pero si su novia sabe que ella tiene que trabajar para conservarle, ella lo deseará (y también, lo amará más para ella).

Evitar cualquier clase de comportamientos de baja clase social (educación) como la discusión con su novia. Y absolutamente nunca insultarla. La mejor manera de hacer esto es visualizarlo, como si usted fuera un gran hombre que tiene darle protección a ella (casi como si fuera su padre).

A propósito, es importante para las mujeres sentirse protegidas por un gran hombre, que se sientan en una caja fuerte cuando están en sus brazos. En efecto, muchas mujeres pueden incluso decir cosas como, "me siento tan segura" cuando la sostienes.

Haciendo cosas de caballeros puede ayudar a crear la impresión de que eres un hombre fuerte. Abrir las puertas para ella en una manera alfa. (Tener esa predisposición mental hace que seas más fuerte que ella, y no que está intentando ganar su afecto.) Caminar del lado exterior de la acera, de modo que seas el que está más cerca a la calle.

## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Se el macho alfa. Respétate a ti mismo, y ella te va a respetar a ti 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 te mantengas contento con esto.

Aunque la relación es una cosa maravillosa, es mejor cuando tu novia detecta que esta puede desaparecer en cualquier momento. Eso mantiene que todo sea un desafío para ella.

Las mujeres aman perseguir a un hombre, entonces permite que ella te persiga. La responsabilidad del hombre es por el sexo y 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. Déjala que sea ella la que te llama para organizar para juntarse. No sientas que tienes que llamarla tan seguido.

Si ella te persigue, entonces ella te va a valorar más. Es un hecho simple de la psicología humana.

Con frecuencia se dice, es tanto que es casi un cliché, que "quienquiera que este menos interesado controla la relación".

"Yo pienso que leí este axioma en un libro sobre relaciones escrito en los años setenta.

Puede ser un cliché, pero esto es porque hay tanta verdad en esto. Deja a la mujer pensar que a ella le importa más la relación que a ti. No siempre saltes para hacer cosas por ella.

Con ese dicho, sin embargo, asegúrate que tu novia sabe que aprecias lo que ella hace.

De esa manera ella se va a sentir gratificada con su buen comportamiento. Dile cosas como, "Gracias por cocinar la cena para mí esta noche nena. ¡Estuvo tan buena! ¡Tu eres la mejor!"

También dile cosas a ella tales como, "Tu me complaces." No solo el escuchar "tú me complaces" la hace sentir bien, pero es también una orden de una manera. Tu novia va a querer continuar haciendo las cosas que se requieran para complacerte.

Básicamente, el escenario ideal para estar es uno en el cual la mujer piensa que esta poniendo mucha inversión en la relación y que esa inversión se amortizando bastante bien.

De esa manera, te mantienes en control de la relación. Entonces, aunque es mejor siempre dejarla hacer la mayoría del trabajo, tu puedes (y debes) hacer cosas por ella.

## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

Dale inesperados pequeños regalos. No deben ser muy caros, porque la mujer puede entonces resentir el hecho que tú estés tratando de “comprar” su afecto. (Lo que significa que no eres mas un desafío para ella).

Asegúrate de poner tiempo y pensamiento en el 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. Uno de las mejores maneras de matar una relación es hacerla predecible.

Elegí un día del mes al azar y cómprale flores en ese día. Toma viajes sorpresas. Salí a una comida de campo sorpresa.

Puedes acelerar el proceso de que tu novia se enamore contigo hablando sobre “el destino” con ella. Aunque tu buena relación esta realmente sustentada por los comportamientos de macho alfa, no le digas eso a ella.

En cambio permítele a ella vivir siempre fantasías a través de ti. La gran mayoría de las mujeres quieren “abrazar” su destino con un hombre quien ellas consideren su alma gemela. Entonces habla libremente sobre como el destino los ha reunido a los dos juntos.

(“Yo te amo”) no digas esa frase. Vas a tener mas suceso (y mantener mas control de la relación) si mantienes el desafío por un tiempo. Usa la palabra “Yo te adoro” unos meses antes de finalmente decir “Te amo”.

Finalmente, no consagres el 100% de ti a ninguna mujer. Ten otros intereses en tu vida que te alejen de ella de vez en cuando.

# ***Los Jugadores Rápidos X Files***

## **Conclusión**

Mientras tomas control de tus pensamientos y actitudes y vas por tus sueños en la vida, vas a encontrar que te estas convirtiendo genuinamente mas feliz de una manera que nunca habías sentido antes.

Con las mujeres, vas a ser tan exitoso y atractivo que nunca tendrás que hacer nada más que ser tu mismo para tener sexo.

Voy a recapitular volviendo a plantear una verdadera técnica psicológica asombrosa que he hablado a lo largo de esta guía... probada por décadas de completas investigaciones científicas de mi parte.

(Yo he salido con más de mil mujeres en las últimas dos y media décadas y he tenido sexo con más de cien.)

La técnica es tan simple... a pesar de ser masivamente efectiva y casi imposible para que los hombres la descubran por su cuenta, porque ellos se ocupan demasiado en analizarse a si mismos.

La técnica es simplemente esto:

- 1)** No te analices a ti mismo para nada cuando estés con una mujer. Solo mantiene tu mente enfocada en lo que viene naturalmente.
- 2)** Mantiene el cuadro de dominante en todas tus negociaciones.
- 3)** Controla tus propias percepciones de la realidad.

Solo hace las tres cosas de arriba, y vas a alcanzar el sueño que ha sabido ser tu más audaz fantasía.

¡De hecho, literalmente podrás hacer que cualquier mujer se moje por ti... con solo tu mente!

Verdaderamente se tu mismo. Compártete a ti mismo y consigue conocer mujeres. Has lo que quieras con ellas... se romántico, ten sexo, lo que quieras.

Recuerda: Tu estas en esta vida para disfrutarte a ti mismo y ser feliz. No mañana, pero hoy.

Finalmente, mantiene esto en tu 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.

Solo leyendo y aprendiendo va a hacer poquito por ti a menos que uses lo que has aprendido.

## ***Los Jugadores Rápidos X Files***

¡Entonces sal allí y hazlo! Te prometo que vas a tener un éxito espectacular sobreponiéndote por encima de lo que pensabas como posible.  
No hay dudas en mi mente sobre esto.

Gracias por comprar esta guía. Si tienes cualquier pregunta, por favor mandame un mail. Por ser comprador, tienes derecho a 12, consultas privadas por email conmigo gratis, entonces mantente en contacto. Estoy aquí para ti.

Tu amigo,

*John Alexander*

[john@becomeanalphamale.com](mailto:john@becomeanalphamale.com)

30 de junio, 2005